

Hiperwentylacja – oddech a niedotlenienie organizmu

Norbert: Coś dla supermanów i supermerek ☐ czyli metoda Icemana na poprawę układu odpornościowego oraz wydolności organizmu. 😊

https://www.youtube.com/watch?v=evVSm_jNLbk

Krok 1. 30 – 60 sekund – Pompujemy w nasz organizm tlen.

(Uwaga – oddychamy przeponą).

Głębokie i szybkie oddechy przez 30 – 50 cykli oczyszczają nasz organizm z CO₂ i nasycają nasze komórki tlenem. Na początku możemy mieć lekkie zawroty głowy i stany euforyczne.

☐

Przez praktykowanie tej techniki oddychania będziemy wpływać na stosunek O₂ i CO₂ we krwi.

Krok 2. 60s – 3 min – Spokojny, głęboki oddech, koncentrując się na spokoju.

Faza retencji trwa około 1 do 2 minut, obniża natężenie tlenu we krwi.

Mózg pobudza każdą komórkę ciała i rozszerza naczynia krwionośne.

Działa to jak szybka defragmentacja komputera. Nasz organizm wraca do harmonii.

Czujemy wtedy poczucie spokoju ciała i ducha.

Krok 3. 2 – 3 minuty – Energia!!!

Nasze sygnały z ciała wskazują na to, że potrzeba nam więcej tlenu.

Oddychamy głęboko – świeży tlen wpada do płuc, dając nagłe uczucie euforii i witalności odczuwalne w każdym narządzie naszego organizmu.

Kontrolowane w ten sposób uwalnianie adrenaliny daje naturalny

„high”. Organizm uwalnia energię z komórek i spala tłuszcz.

Krok 4. 3 min – 20 min – Ale fajnie!!! Jeszcze raz!!!

Powtarzamy kroki 1,2,3 najlepiej przez około 20 min. Czujemy się bardziej zrelaksowani, uważni, mamy więcej energii i mamy takie coś jakbyśmy wypili troszkę za dużo Yerba Mate na raz.

Krok 5. 20 – 25 min – Zimno jest nowym przyjacielem.

Czas na lodowaty prysznic. – Terapia zimnem wspomaga nasz układ odpornościowy i stymuluje organizm do uruchomienia pierwotnego „instynktu przetrwania” zwiększając zapotrzebowanie na tłuszcz z naszego organizmu jednocześnie podnosząc temperaturę właściwą naszego organizmu. Dodatkowo zwiększa się nasza wytrzymałość i siła. (Adrenalina robi swoje :D). Mózg nakazuje produkcję endorfin, testosteronu i dopaminy. (Bo z depresją o przetrwanie ciężko).

Krok 6. 30 min > Viva Las Vegas!

Najważniejszy nerw naszego organizmu (nerw błędny) jest stymulowany. Wysyła on sygnały niosące nasze motto z kroku 6 do każdego organu, do którego dociera (między innymi do: tchawicy, oskrzeli, opłucnej, splotu aortalnego, przełyku, serca, osierdzia i jamy brzusznej, łechtka też żołądek oraz za pośrednictwem splotu trzewnego: trzustkę, śledzionę, wątrobę, jelito cienkie, początkowy odcinek jelita grubego, nerki i nadnercza).

Częściej ćwicząc zdobywamy umiejętności, które pozwolą nam kontrolować układ immunologiczny, temperaturę właściwą ciała i wiele, wiele innych.

<http://How To Become Superhuman – What Happens One Hour After Doing The Wim Hof Method>

Mon: 0 faken.

Krzysztof: Ktoś próbował? Czy taka gadanina?

Mateusz: Ja kiedyś robiłem coś podobnego, nie wszystko, a w sumie nie jako jedną całość, ale sumarycznie tak (chodzi o prysznic zimny).

Grzesiek: Ja próbował. Tylko chyba trochę za dużo tego „oddychania” na początek przygody z tą metodą. Nie ja ją układałem, więc niewiele mogę krytykować, ale radziłbym z tym oddychaniem uważać i np. zacząć od skróconego kroku 4, a te 20 minut osiągnąć w 3 czy 5 podejściu do tej techniki, stopniowo wydłużając za każdym razem.

Krzysztof: Zawsze straszili, że hiperwentylacja może uszkadzać mózg albo doprowadzić do śmierci... Choć nie kojarzę zgonów po tej metodzie.

Norbert: Hiperwentylacja to nie problem jeśli siedzi się w łóżku, jako pływak-amator stosowałem ją podczas pseudozawodów w pływaniu bezdechowym pod wodą i jakoś żyję. □ Chodzi o to, że wyrzucamy CO₂ i nie mamy chęci zaczerpnięcia powietrza, mimo że kończy się tlen, co może skutkować omdleniem, a z kolei utonięciem...

Max Love: To omdlenie to wyskok z ciała jest. 😊

Norbert: No, wszyscy znamy szkolne odloty, w których nigdy nie miałem ochoty się bawić, na łóżku jak testowałem ile wytrzymam bez powietrza to po hiperwentylacji było to 3 min, a bez jakoś 1 – 2 min. We wodzie lepiej nie wyskakiwać z ciała □ ale po czym stwierdzasz, że to wyskok? Turbo dawka tlenu z bardzo długim bezdechem i siup lecimy w astral?

Krzysztof: „Hiperwentylacja w przypadku stosowania respiratora może prowadzić do wzrostu pH krwi i poważnych zaburzeń, ze śmiercią włącznie. Ośrodek oddechowy w pniu mózgu reaguje na zmiany ciśnienia parcjalnego dwutlenku węgla, a nie samego tlenu. Wobec powyższego w mechanizmie tej kontrolowanej hiperwentylacji człowiek przestaje oddychać, ponieważ spada ciśnienie parcjalne dwutlenku węgla. Po krótkotrwałym epizodzie bezdechu -> pH krwi staje się niższe i napęd oddechowy nawraca. Podobnie dzieje się w trakcie bezdechów nocnych -> po pauzie w oddychaniu następuje okres tachypnoe (oddech Cheyne'a-Stokesa)”.

Mateusz: Hiperwentylacja jest szkodliwa, nawet jeśli nie powoduje zgonu, a może. Idea jest taka, żeby do niej nie doprowadzać, a nawet się trzymać na granicy.

Krzysztof: Tak czy inaczej dobre dotlenienie to świetna sprawa... ale jak ktoś chce mieć supermoce poprzez hiperwentylację to kolejna droga na skróty i lepiej sobie odpuścić.

Norbert: Dobry tekst „hiperwentylacja jest szkodliwa, nawet jeśli nie powoduje zgonu” hehe hiperwentylacja jest dobra

jeśli się ją umiejętnie stosuje i nie przesadza. ☐

Grzesiek: A mi chodziło głównie o to, że ktoś się zwyczajnie może „zbyt” źle poczuć po takiej sesji, bo nie dopasował ilości powtórzeń do swojego indywidualnego zapotrzebowania. No i pierwszy raz bywa sporym szokiem, a nie widzę powodu, żeby ktoś za pierwszym razem musiał się przerazić i rozboleła go głowa.

Mateusz: Ogólnie kontrola oddechu, w szczególności w oddechu szybkim jest kilka fajnych spraw do znalezienia.

To nie o to chodzi, że sam oddech szybki jest ciekawy, tylko to jak zachowuje się twoje ciało w trakcie.

Poza tym faktycznie jest metodą na manipulowanie metabolizmem i też metody oddechowe (szybkie i gwałtowane + bezdechy) są dobrą i bardzo skuteczną metodą rozluźniającą.

Podobną metodę do tej opisaną stosowałem do „przebijania” napięcia w szczególności przepony i ogólnie brzucha.

Norbert: Ludzie no, wszystko trzeba dostosować do siebie, regułki i twarde wytyczne to domena idiotów od kodeksów. ☐ Jak było z resuscytacją, że najpierw było 15 na 2 a teraz jest 30 na 1, to kolosalna różnica, a co jak zrobię 24 na 1 albo 18 na 2 ☐ Chyba jesteśmy świadomi pewnych rzeczy i nie dyskutujemy o pierdołach. 😊

Krzysztof: Na forum publicznym rozmawiając czasem lepiej przestrzec, bo są jednostki co zaraz pobiegną i bez przygotowania będą przez 15 minut się hiperwentylować, żeby się oświecić ☐ i kuku gotowe.

Norbert: Mimo wszystko miałem dużego fuksa, bo pamiętam, że tak się hiperwentylowałem, że aż traciłem przytomność i wtedy dopiero się zanurzałem i dopływałem np. 40m pod wodą, a goście max 25m. ☐ Tylko nikt mi wtedy nie powiedział, że mogę się przekręcić, a i neta nie było. ☐ Masakra, jak sobie to przypomnę, w ogóle jak się bawiłem we free diving to popełniałem wszelkie błędy, a i jeszcze ta pycha, że mówiłem „ja to się nie utopię”. ☐

Mateusz: Heh, pierdoły... no tak, już mi się nie chce szukać tego ładnego artykułu gościa, który pisał o skutkach długotrwałego stosowania innej metody, która tutaj była „sudarshan kryia”, czy jakoś... ale tak, przez chwilę mi się wydawało, że rozmawiamy o własnych doświadczeniach i spostrzeżeniach, ale spoko już wraca klasyka...

Norbert: A co się stało? Opowiadaj, dobra przestroga zawsze się przyda. 😊

Norbert: Bo napisanie, że hiperwentylacja szkodzi i może zabić to jak napisanie, że wyjście z domu może skutkować potknięciem i rozbiciem głowy o krawężnik.



AMAZONA

TAK, TO DOBRY WYBÓR.



ODKRYJ DARY DŻUNGLI
KLIKNIJ

Grzesiek: Ale pisząc poradnik na ten temat wypada o tym napomnieć. Gdybym w przyszłości bardzo chciał napisać poradnik o wychodzeniu z domu też powinienem wspomnieć o możliwych skutkach.

Mateusz: Kontrolowane długoterminowe – ogólnie uszkodzenia układu nerwowego (tak bym powiedział, ale to chyba nie było potwierdzone) problemy z myśleniem, z koncentracją, apatia, depresja, ewentualne stany euforyczne w trakcie robienia techniki w ramach poprawy, ale potem powrót do stanu otępienia.

Nie moje doświadczenia, tylko relacja gościa, jak poszukasz to

znajdziesz pewnie.

Norbert: Ale co, objawy po hiperwentylacji? Jak długo się to utrzymywało?

Norbert: Chodzi mi o stan otępienia, to jest chwilowe tzn. kilka, kilkanaście minut czy otępiło go na dobre.

Mateusz: Tak jak napisałem – po długotrwałym stosowaniu. Jeśli dobrze pamiętam to chyba rok po skończeniu regularnego stosowania do dnia pisania artykułu, nie znam dalszych losów i mogę źle pamiętać, ale z grubsza tak.

Norbert: Śmiem twierdzić, że to była zbyt duża zmiana dla organizmu □ ale jak się czuje, że coś jest nie tak to się przestaje, jak ja se dałem siana z oświeceniem na jakiś czas hehehe. □

Norbert: Wygląda sielankowo
<http://www.artofliving.org/pl-pl/czym-jest-sudarshan-kriya>

Norbert: Poza tym zawsze jest jakiś odsetek, tysiącowi się poprawi, a jednego otępi. □ Wiem, że oddech jest ważny, ja mam np. problemy z oddechem przez krzywą przegrodę, ale zdarza się, że mam czysty oddech i wtedy od razu poszedłbym spać. □

Mateusz: A w temacie hiperwentylacji.

Nie jestem specjalistą od chorób płuc i AUN, ale wiem, że parę osób miało problemy z hiperwentylacją takie, że faktycznie nie potrafiło samymi z tego wyjść, a poza tym może doprowadzić też do np. ataku padaczki, jeśli ktoś ma skłonności (nawet ukryte).

Ogólnie większość stanów niedotlenienia mózgu może same z siebie doprowadzić do stanów euforycznych, ale na dłuższą metę to nie znaczy, że są dobre (o ile w ogóle ktoś potrzebuje takich rzeczy, w sensie po to, to robi...).

Mateusz: Ale ogólnie to tak – teraz to jest dopiero gadanie o pierdołach.

Tak czy siak, jak dla mnie nie o to chodzi z tym oddychaniem i tyle,

a zamiast prysznic polecam wannę pełną zimnej wody na koniec – w pyte sprawa. 😊

Norbert: „Ogólnie większość stanów niedotlenienia mózgu”. Hiperwentylacja to nadmierne natlenienie i teraz w przypadku siedzenia na krześle to nie problem, bo się hiperwentyluję i oddycham, problem jest jak używam hiperwentylacji do pływania, wówczas na bezdechu nie czuję parcia na wzięcie kolejnego i dochodzi do niedotlenienia, bo my nie nabieramy powietrza jak mamy mało tlenu, tylko jak mamy dużo dwutlenku.

Mateusz: Przy hiperwentylowaniu zbyt płytkim oddechem można doprowadzić do niedotlenienia, weź sobie pulsoksymetr na przykład i sprawdź nasycenie przy różnych oddechach.

Po drugie w momencie zaburzenia świadomości przy hiperwentylacji może potem dojść do bezdechu na przykład lub innego nieprawidłowego oddechu.

Norbert: Hiperwentylacja zbyt płytkim oddechem to się kłóci samo ze sobą, to jak cofanie się do przodu. □ Ona ma na celu wprowadzenie szybko dużej ilości tlenu i pozbyciu się CO₂, więc jak można doprowadzić do niedotlenienia poprzez hiperwentylację...

Norbert: Jedyne efekty jakie osiągałem przez hiperwentylację to mroczki w głowie, uczucie bycia pijanym, kręcenie się w głowie. Wszystko szybko ustawało i wszystko było wywołane nadmiarem tlenu. Nie można doprowadzić do niedotlenienia przez hiperwentylację, bo to nie będzie hiperwentylacja tylko zbyt płytki oddech, można doprowadzić do niedotlenienia jak się bawisz w rekordy bez oddychania i zemdlejesz albo jak zemdlejesz z innej przyczyny i organizm nie weźmie oddechu, bo wywaliłeś za dużo CO₂, to wszystko w temacie.

Mateusz: Ehhh, nie chce mi się... mogę ci pokazać jak będziesz w Wawie, ale nie musi tak być i /hiperwentylacja/ nie znaczy tylko tego, co mówisz, mimo że ta hiperwentylacja jest tą, którą chcesz.

Dyskusja o definicjach...

Norbert: No dla mnie hiperwentylacja oznacza jedno i nie mam co do tego wątpliwości, wątpliwość może być, co do tego, kiedy zachodzi czy po 1 oddechu, czy po 3, czy po ilu... A jak ktoś robi hiperwentylację i się niedotlenia, to robi antyhiperwentylację albo jakąś mikrowentylację... Słowo hiperwentylacja zawiera już wszystko w sobie i nie trzeba tego tłumaczyć, a jak ktoś wziął je i podpiął inne rzeczy to zrobił błąd. □

Mateusz: Tak, masz rację.

Norbert: No nie wiem.

Krzysztof: Mniejsza o większość.

Krzysztof: W temacie polecam głębokie oddechy przy medytacji czakr... dobre dotlenienie do zabawy z energią daje potężnego kopa (ale z umiarem, głęboko, ale jak się zaczyna czuć negatywne efekty to info, że może się przesadza ;)).

Mateusz: Swoją drogą od marca wracają regularne warsztaty z oddychania holotropowego.

Wpis pochodzi z grupy wyjątkowych osób zajmujących się poszerzaniem świadomości.

Spodobało się? Udostępnij znajomym, niech świadomość się poszerza <3 <3 <3



AMAZONA

TAK, TO DOBRY WYBÓR.



ODKRYJ DARY DŻUNGLI
KLIKNIJ