

ROSTISLAV VÁCLAVEK · PETRA MACHÁČKOVÁ



---

# ZMĚŇ SVŮJ DECH

A ZAČNOU  
SE DÍT VĚCI

---

JEMNĚ, ALE FUNKČNĚ

 P R E S S

# Změň svůj dech a začnou se dít věci

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Rostislav Václavek, Petra Macháčková**

**Změň svůj dech a začnou se dít věci – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

Rostislav Václavěk  
Petra Macháčková

# ZMĚŇ SVŮJ DECH A ZAČNOU SE DÍT VĚCI

Kniha, kterou nenecháte  
ležet na polici

 P R E S S

Text © Rostislav Václavěk, Petra Macháčková, 2023

Illustrations © Kristýna Moravec Sataryová, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-264-4855-6

ISBN e-knihy 978-80-264-4888-4 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

# OBSAH



*Zde najdete výběr nejdůležitějších podkapitol. V knize je témat ale daleko více. Objevujte.*

|  |           |
|--|-----------|
| ÚVOD   | 6         |
| UPOZORNĚNÍ   | 9         |
| ROSTŮV PŘÍBĚH  | 11        |
| <b>1. PILÍŘ – FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ</b>  | <b>35</b> |
| • Způsob dýchání ovlivňuje fungování srdce, mozku, střev a vnitřních orgánů          | 43        |
| • Systém Buteyko a OXYGEN ADVANTAGE®   | 47        |
| • Oxid dusnatý (NO) – naše vnitřní „savo“  | 50        |
| • Hlen jako produkt vlastního dysfunkčního dýchání                                   | 53        |
| • Bohrův efekt   | 54        |
| • Mýtus: když zhluboka dýcháme, dodáváme do těla více kyslíku                        | 55        |
| • Tolerance na navyšující se hladinu CO <sub>2</sub> (tolerance na CO <sub>2</sub> ) | 56        |
| • Je astma nemoc, nebo ne?   | 57        |
| • Zjistěte kvalitu svého dechu pomocí měření kontrolní pauzy (KP)                    | 66        |
| • Jak si funkčně hrát s dechem   | 74        |
| • Vybrané techniky redukováného dýchání  | 80        |
| • Mluvení, zpěv... vkládání řeči do dechu  | 83        |
| • Ženy, váš dech dokáže víc, než si myslíte (cyklické ženy, menopauza, těhotné)      | 85        |
| • Co všechno může způsobit dysfunkční dýchání u dětí                                 | 95        |
| • Dechové fúze/meditace a jejich krásné účinky                                       | 100       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>2. PILÍŘ – OTUŽOVÁNÍ</b>                                | <b>109</b> |
| • Co vám otužování může přinést                            | 109        |
| • Pár zásadních pravidel otužování                         | 113        |
| • Otuzování vzduchem                                       | 118        |
| • Studená voda (sprchování, stacionární ponor, plavání)    | 121        |
| • Dechová příprava před stacionárním ponorem – ano, či ne? | 129        |
| • Zapomeňte na horký čaj hned po ponoru                    | 131        |
| • Raynaudův syndrom  | 133        |
| • Co když se začnete třást zimou?                          | 133        |
| • Chtějte mít ve svém těle tuk, ale ten hnědý              | 134        |
| • Všeho moc škodí – TOFI efekt                             | 137        |
| <br>   |            |
| <b>3. PILÍŘ – MENTÁLNÍ POHODA</b>                          | <b>141</b> |
| • Naše myšlenky však nejsme my                             | 143        |
| • Touha být nejlepší                                       | 155        |
| • Není důležité být NĚKDO, ale je skvělé být NIKDO         | 157        |
| • Zaklínadlo: „Co si o vás řeknou ostatní?“                | 158        |
| • Výtka i pochvala jako nástroj manipulace                 | 160        |
| • Ulpívání, domněnky a vaše pravda                         | 163        |
| • Tvořte svou realitu pomocí myšlenkových vkladů           | 167        |
| • Metoda vědomého kapitána                                 | 170        |
| • 3 základní předpoklady pro kvalitní spánek               | 176        |
| • Dechovou fúzí DELTA nejen ke kvalitnímu spánku           | 180        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>4. PILÍŘ – FYZICKÉ ZDRAVÍ</b>                        | <b>183</b> |
| • Hra ega na objem a výkon                              | 184        |
| • Kvalita dechu určuje kvalitu pohybu                   | 186        |
| • Ne dřina, ale jemnost je výsada silných               | 189        |
| • Inspirace u Emila Zátopka                             | 191        |
| • I kopec se dá zdolat bez zadýchání                    | 192        |
| • Je kyselina mléčná příčinou bolesti svalů a únavy?    | 196        |
| • Laktát jako důležitý zdroj paliva pro pracující svaly | 196        |
| • Fascie prostě fascinují                               | 206        |
| • Fasciální cchi  | 208        |
| <br>  |            |
| <b>5. PILÍŘ – VYVÁŽENÁ STRAVA</b>                       | <b>213</b> |
| • Emoční hlad vyvolává přejídání                        | 216        |
| • Jak dlouhodobý stres ovlivňuje naši hmotnost          | 217        |
| • Běžně dostupná „droga“ – bílý cukr                    | 217        |
| • Slazená dětská pitíčka nejmenším? Proč?               | 219        |
| • Nešvar v podobě stálého uždibování                    | 222        |
| • Začarovaný kruh diet                                  | 225        |
| • Funkční změna návyku v procesu stravování             | 226        |
| • Nevažte se, važte si sami sebe                        | 227        |
| • Při půstu tělo spouští prospěšné procesy              | 232        |
| • Jak na půst v souvislostech                           | 235        |
| <br>  |            |
| ZÁVĚR   | 241        |
| PODĚKOVÁNÍ  | 244        |

# ÚVOD



Ahoj!

Právě máte v rukou knihu, která je a bude vždy připravena s vámi trávit chvíle pohody a třeba i nepohody, pokud to tak budete zrovna cítit. Tato kniha vás může naučnout k uvědomění, že se věci mohou dít i JINAK, že vy je můžete začít vnímat JINAK a že vy sami se můžete začít chovat JINAK. Také může být pro vás i „nakopávačem“ k vykročení ze své komfortní zóny ke změnám (no jasně, nejprve těm malým, než dostanete „koule“ na ty větší).

Změň svůj dech a začnou se dít věci... Možná vám po přečtení názvu knihy proběhne hlavou: **Jak jako mám změnit svůj dech?** Každý z nás přece dýchá. V tom není žádná věda. To jako budu cvičit jógu nebo meditovat? Tak to mě nezajímá, mám plno podstatnějších záležitostí na práci. **A začnou se dít jaké věci?** Budu jako zdravější, krásnější, šťastnější? Hehe, tak na tyhle ezokecy nejsem.

Žádné ezobláboly - STOP -, žádné poletování s anděly a jednorozci - STOP -, žádné nudné teoretizování - STOP -, ale **praxe** - GO -, **funkčnost biochemie vlastního dechu** - GO -, **psychosomatický vliv vlastní mysli na naše tělo** - GO -, **kooperace pohybu, dechu a fasciálního systému** - GO -, **návaznost na principy příjmu potravy ve smyslu „méně je více“** - GO -. A to vše v epigenetických souvislostech, které jsou zásadní pro správné uchopení.



## A teď máte dvě možnosti:

1. Buďte knihu zase zavřete, vrátíte zpět na policičku a půjdete dělat to, co děláte vždycky. Možná byste si aspoň ještě v rychlosti mohli přečíst slova Alberta Einsteina: **„Dělat dokola stále to stejné a čekat jiné výsledky je čiré bláznovství.“**
2. Anebo můžete na chvíli vypnout toho vnitřního kritika, oči nechat běžet po řádcích a skrytě sledovat, zda náhodou právě obsah této knihy nebude tím pravým „poctivým výtvarem“ pro vaši duši i tělo.



**Pokud patříte mezi ty, kteří už všechno vědí a mají svou pravdu, kniha pro vás nebude mít žádnou hodnotu. Pokud si však dovolíte přistoupit ke čtení knihy s tím, že nic nevíte a jste otevřeni všemu, pak čtěte směle dál.**

Najdete zde mnoho praktických cvičení, aha momentů, změn úhlů pohledu a dalších praktických možností práce na sobě, které budou hýbat vaším zadkem.

*Změň svůj dech...* Dech, něco tak obyčejného, něco tak fádního, něco tak nezajímavého, asi jako mávnutí motýlích křídel. A že už jste někde slyšeli, že právě ono mávnutí může na druhé straně zeměkoule způsobit třeba tajfun? Že by i nakonec změna dechu mohla vést k něčemu (uvnitř a následně i navenek), co si teď ani nedokážete představit?

Být zdravý a šťastný nemusí být ezo ani věda, ale je to návrat k jednoduchosti, přítomnosti, a tím i k přirozenosti. Být více v souladu s moudrostí přírody, s moudrostí svého dechu (ducha) i těla, prostě v souladu sám se sebou. A to je základ tzv. selfhealingu a holistického přístupu k sobě, se kterým v projektu 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ (5PZ) pracujeme.

V projektu, kde **„vše souvisí se vším“**, kde **„méně je více“**, kde nacházíme řešení **„jemně, ale funkčně“**, kde **„nic nemusíme, ale jen můžeme“**, kde se zbytečně **„netlačá, ale praktikuje“**, kde si uvědomíte, že **„nejsme obětí, ale tvůrci“**. Kde člověk nachází svou pravou hodnotu právě ve funkčnosti, jemnosti a homeostatickém chování k sobě samému, a ne – jak je

všeobecně ve společnosti zvykem – v soupeření, v obrovském výkonu, přetlaku a rekordech.

Pojďte spolu s námi znovuobjevit moc svého dechu, který nás sebeobnovuje a zároveň i spojuje. V 5PZ nejde o přísná dogmata, ale o nabídku jednoduchých principů, které fungují a dokážou zkvalitnit náš život. Potvrzuje to nejen Rostova změna, ale i zkušenosti a změny v kvalitě životů dnes již desítek tisíc lidí, mezi které můžete patřit i vy.

Každý den nám nabízí možnosti udělat něco pro sebe, aniž bychom si museli vyčlenit čas navíc, vynaložit velké úsilí nebo finance. Jen je třeba najít způsoby a nevymlouvat se na důvody (proč to nejde), které si člověk, budme upřímní, vždycky najde. Nepotřebujeme kvanta přípravků či výrobků, když jemně a funkčně využíváme svůj vlastní potenciál.

Knihu určitě nečtete jako příručku odborné literatury, nemáme totiž ambice řešit studie a „protistudie“. Ale berte ji pouze jako možnost, kterou vám na základě našich zkušeností předkládáme. A proto pokud máte chuť, inspirujte se, praktikujte a hlavně... hrajte si!

# UPOZORNĚNÍ!!!



Součástí knihy jsou dechové, mentální, cvičební a otužovací techniky a půstování. Obsah je tvořen názory a myšlenkami autorů. Účelem je předložit čtenáři užitečné a zajímavé informace a možnosti práce se sebou, které však nenahrazují jakékoli lékařské ani zdravotnické služby. Před aplikací či jakýmkoli dalšími kroky se poraďte o vhodnosti se svým lékařem či zdravotním odborníkem. Jste-li těhotná, nejsou pro vás žádné dechové techniky se zadržemi vhodné – mrkněte na kapitulu o těhotenství a porodu. Osobám s vysokým krevním tlakem, kardiovaskulárním onemocněním, diabetem prvního typu, nemocemi ledvin, hlubokými depresemi nebo rakovinou se doporučuje procvičovat pouze jemné formy dýchání parasympatického typu, tedy relaxační dechové techniky, a jemnou práci s chladem. Pokud máte jakékoli zdravotní potíže, měli byste vše konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem. Autoři nenesou odpovědnost za samostatné nebo nepřiměřené provádění kterýchkoli postupů v této knize. Zítkají se veškeré odpovědnosti za újmy, rizika a ztráty, osobní i všechny ostatní, které by mohly nastat přímo či nepřímo následkem použití informací uvedených v knize. Každý člověk je jiný a každému prospívá či škodí něco jiného, je třeba být kritický a vnímat své vlastní nastavení.



# ROŠŤŮV PŘÍBĚH



## Možnosti, které máme v sobě

Geny vtiskují do našich životů naše přednosti i slabiny, jsou našimi dary od přírody, od našich předků. Co když však do vlnku dostaneme něco, co absolutně nechceme, a rázem to vidíme jako rodové prokletí? Opravdu je naše genetická výbava tak mocná a nedá se s tím nic dělat? Nebo je to jen možnost, kterou můžeme určitým způsobem ovlivnit prostřednictvím epigenetiky, tedy toho, jak žijeme, co jíme, jak se vnímáme, jak se k sobě chováme, jak se o sebe staráme atd.?

## Třináctý rok obrátil mé dětství vzhůru nohama

Mé dětství bylo krásné. Mám milující mamku, taťku, starší ségru a měl jsem i milující prarodiče. Všichni se v rámci svých vlastních světů i možností snažili o to, abych byl spokojený. Jako rodina jsme chodili do lesa, jezdili na hory, sbírali houby, se sestrou jsme se učili lyžovat a spoustu času jsme trávili krásnými volnočasovými a sportovními aktivitami a za to jsem nesmírně vděčný. Dělal jsem tehdy i judo, řeckořímský zápas, stolní tenis, fotbal, prostě jako každý kluk, jehož táta z něj chce mít sportovce.

Ve 13 letech se to však změnilo. Chodil jsem hrát fotbal a z jednoho tréninku jsem už málem nedošel po svých. Po krátkém odpočinku na střídačce jsem zjistil, že udělat krok je pro mě nadmíru obtížné. Nechápal jsem. Z ničeho nic mi přestaly fungovat svaly na nártách, chodidla mi plandala jako nějaké loutce. A tak jsem cestu z tréninku domů, která mi běžně trvala 20 minut, šel přes 2 hodiny.

Mámce, která mě viděla, jak se ploužím domů, bylo v tu chvíli jasné, že bohužel i u mě propuklo genetické onemocnění, se kterým se naše rodina z máminy strany potýká a které se dědí z generace na generaci. Hypokalemická familiární periodická svalová obrna (ve zkratce HypoKPP) „navštívila“ i mě. Bylo jasné, že ze mě žádný fotbalista ani zápasník už nebude, jak si tehdy můj táta přál. A jen tiše jsem tehdy mohl pozorovat tátův obdiv směřovaný k mému o 10 let staršímu bratránkovi, který v řeckořímském zápase v té době exceloval na republikové úrovni a byl mnohonásobným mistrem ČR. Tehdy se můj život otočil o 180 stupňů a veškeré mé sportování skončilo.

## Můj život začala řídit HypoKPP

Nikdo se vás nezeptá, zda jste na to připraveni. Prostě to tady zčistajasna je. Bylo úplně jedno, kde jsem a co zrovna dělám. Slabost (jak jsme doma HypoKPP nazývali) přicházela, kdykoli uznala za vhodné. Upadal jsem do hypokalemické obrny v důsledku nedostatku draslíku (hypo znamená málo, kalium je draslík), tedy mému tělu chyběl draslík čím dál víc. Když se slabost objevila, nebyl jsem schopen jakéhokoli pohybu. Ležel jsem v noci v posteli, nemohl jsem pohnout ani prstem, totální paralýza, úplná mrtvola, plný strachu, oči otevřené dokořán a volal jsem mámu, aby mi pomohla.

Představte si, že se nezvednete z postele, že nepohnete ani prstem, abyste si zavolali telefonem pomoc, a v takovém stavu můžete setrvat i několik hodin a ocitnout se v něm třeba i tři noci v týdnu. Nebo že si někde na chvíli sednete a už se jednoduše nezvednete, prostě nedokážete ovládat svaly v těle a vlastní tělo se vám stane vězením. Přesně taková HypoKPP je.

## Místo po hřišti jsem „běhal“ po doktorech

Zkuste třináctiletému klukovi říct, že odedáv už žádné pobíhání po venku, žádné kolo, žádné lyže, žádné sportovní kroužky. No v dnešní době „přilepených dětských očí na displej mobilu“ by to možná někteří kluci uvítali, ale pro mě to v té době bylo za trest.

Začal jsem hodně času trávit u lékařů, podstupoval jsem kontroly svalového tonu (napětí), učil jsem se, jak s paralýzou pracovat, absolvoval jsem řadu odběrů vzorků krve i orgánů. Lékaři mi doporučili vynechat veškeré fyzické aktivity kromě chůze, a to doživotně. Proto, abych své tělo nepřetěžoval, aby nedošlo ke zpretrhání svalových vláken, která by se už nemusela kvůli HypoKPP obnovit.

Začal jsem užívat draslík v tabletách. Abych mohl fungovat v rámci možností normálně, dávka draslíku se u mě vyšplhala až na 120 tablet denně (1 tableta KCL = 500 mg draslíku). Je těžce pochopitelné, kde a jak v těle dochází při této nemoci k takto obrovským ztrátám draslíku a jak si s tak obrovskými dávkami v podobě léků tělo dokáže poradit.

Jen pro představu, běžnému člověku by už 8 tablet draslíku mohlo způsobit i zástavu srdce kvůli hyperkalemickému efektu. Draslík je právě tou látkou, která se v celách smrti injekčně podává odsouzeným na smrt, kdy díky ní dojde k srdeční zástavě.

Spolu s příjmem draslíku jsem musel začít jíst i hodně porézní stravy v podobě rohlíků nebo piškotů, aby mi draslík nerozežral žaludek a střeva, jelikož se jedná o sůl, tedy přesně KCL – chlorid draselný. Takže denně jsem navíc spořádal asi osm rohlíků nebo celý sáček piškotů. No jasně že se to projevovalo i na mé rostoucí váze.

Co by se stalo, kdybych draslík v případě potřeby neužil? Asi po šesti hodinách bych se ocitnul v absolutní paralýze a maximálně do 2 dnů by došlo k srdečnímu selhání, jako se to stalo u mých strýců, kteří kvůli tomuto stavu prošli i klinickou smrtí. U své mámy jsem občasné ataky nemoci také vnímal, ale nebyly tak fatální a časté. HypoKPP totiž většinou postihuje spíše muže. Proto i má sestra zůstala nemoci ušetřena.

## Dostal jsem nálepku „oběť“

Tolikrát jsem slyšel s jistými obměnami větu: „*Bohužel HypoKPP patří do 2 % neléčitelných chorob a kromě udržovacího draslíku na ni není žádný lék a neexistuje ani žádná možnost, jak nemoc zvrátit.*“

Zpočátku jsem verdiktům lékařů věřil se vším všudy. Dostal jsem nálepku „oběť“, cítil jsem se jako oběť, choval jsem se jako oběť, byl jsem naštvaný, sevřela mě neskutečná bezmoc.

## Myslel jsem si, že nad svou nemocí vyhraji „bojem“

Musel jsem se naučit maximálně kontrolovat signály svého těla a vždy být několik kroků napřed, abych paralizám dokázal do určité míry předcházet a včas je zastavil užitím draslíku v podobě léků.

Mé výkonnostní nastavení mě však nahloďávalo, že tu nemoc musím přemocť bojem. Po čase se tak i stalo. Zákaz lékařů jsem ignoroval a řadu let jsem boxoval, abych ze sebe aspoň nějakým způsobem vybil zlost a zredukoval svou obezitu. Tělo ale takový nápor nezvládalo, a tak se vše ještě víc zhoršovalo. Tenkrát mi ani náznakem nedocházelo, jak moc jsem mimo i v otázce dechu a jak velký vliv to má na můj celkový stav.

S přibývajícím věkem jsem sám iniciativně hledal pomoc u dalších lékařů i u léčitelů. Tak moc jsem toužil žít zase normálně. Víceméně marně. „*Je to neléčitelné, je to chronické...*“ HypoKPP neléčitelná a chronická opravdu je, protože genová mutace se v těle vyskytuje pořád. Jen se s ní dá žít úplně jinak, než mi tenkrát všichni – ve svém oboru kovaní – říkali.

## Svým počínáním jsem si vytvořil poblázněný svět

A tak jsem dál stavěl svůj život na základu, který nebyl zdravý. Nebylo zdravé tělo, nebyla zdravá mysl, nebylo zdravé mé počínání. Vlastně jsem „bojoval“ se vším a se všemi, ale hlavně uvnitř sebe.

Vše se samozřejmě ještě umocnilo v dospělosti, kdy alkohol a cigárka pro mě byly neodmyslitelné. Hledal jsem pocit slasti i v dobrém jídle, kterého nebylo málo. Pomalu se ze mě stávala koule. A tak jsem ve svých 38 letech vypadal jako Věstonický venuš, protože jsem se dopracoval na 100 kg živé váhy při 172 cm výšky. V těle se mi rozjely různé záněty, vytvořily se mi píštěle,



býval jsem často nemocný. A protože míra mé nespokojenosti rostla, tak na sebe dlouho nedaly čekat ani úzkosti a deprese.

Neměl jsem hezký vztah sám k sobě, jak asi pak mohly vypadat mé ostatní vztahy? Samozřejmě byly dysfunkční, protože jsem permanentně žil v nespokojeném egu a principu neustálého ublížení. Kvůli svému genetickému onemocnění jsem byl neustále v roli oběti, v kontrole sebe sama a vše jsem se snažil „urvat bojem“. Nechat věci přirozeně plynout mi bylo na hony vzdálené. Cítil jsem se omezený a nespokojený, proto u mě narůstala snaha budovat svou hodnotu tím, že jsem chtěl na druhé dělat dojem. Záleželo mi na tom, co si o mně druzí myslí, a pro svou důležitost jsem potřeboval mít neustále pravdu. Neuměl jsem naslouchat, měl jsem velmi úzký rozsah vidění i vnímání. Mysl mi byla pánem a toužila neustále něco a někoho hodnotit – včetně mě samého.

Pro nepochopení a hádky jsem na nějakou dobu přerušil kontakt i s tátou a sestrou. V partnerských vztazích jsem postrádal skutečné naplnění láskou. No jo, co jsem holt neměl uvnitř, se odráželo navenek. Dlouho jsem si nechtěl přiznat, že v tehdejší manželství vlastně místo toho, abychom žili spolu, jsme žili pouze vedle sebe. Další prohrou se pro mě stalo také sdělení lékařů, že přirozenou cestou nemůžu mít děti. A tak jsem také v této oblasti začal hledat různá řešení, chtěl jsem bojovat i s přírodou, ale bylo to marné. Všem to jen ještě více ublížilo.

Měl jsem několik zaměstnání najednou, honil jsem se jako blázen, z jedné práce jsem přebíhal do druhé. Nebyl jsem od rána do večera doma. Prostě jsem neustále pracoval. Výkon, výkon, výkon, čím víc budu makat, tím víc peněz budu mít. Investoval jsem spoustu peněz do všemožných i nemožných výzkumů. Tak moc jsem toužil přijít na kloub svému genetickému onemocnění i tomu, jak mít své vlastní dítě zdravé. Neúspěšně. A upřímně, tou veškerou prací jsem také utíkal sám před sebou.

## **A kde jsem v tom všem byl já? Já jako Rosta?**

No nebyl. Nespokojenost a má odpojenost od sebe samého se jen stupňovaly. Už jsem prostě z toho bláznivého každodenního kolotoče nemohl. Fungoval jsem na jakéhosi autopilota, který absolutně nevnímá sám sebe,

jen se pořád za něčím žene dál a dál. Nespokojený, unavený, vyčerpaný. Byl jsem prostě v p\*deli a bylo mi vnitřně opravdu zle po všech stránkách.

Neuměl jsem zpomalit, až to neúnosný stav mé destrukce udělal za mě. Po jednom z mnoha úmorných pracovních dní jsem se večer po přícho-  
du domů svalil naprosto vyčerpan a znechucen na sedačku v obýváku. Veškeré dění zmizelo a já seděl, tupě koukal a „naléval si čistého vína“. Snad poprvé v životě jsem byl sám k sobě upřímný. Bylo to čisté zoufalství, beznaděj, kam jsem to se svým životem dopracoval. Byl to stav absolutní fyzické a mentální dysfunkce a destrukce. A to byl přesně ten moment, kdy jsem si řekl, že musím udělat něco jinak. Co nebo jak? To jsem zatím absolutně nevěděl.

Když se dnes na tu chvíli upřímnosti k sobě samému ohlédnu, vzpome-  
nu si na dědu z máminy strany. Stále ho mám ve svém srdci velmi hluboko a bude tam navždycky. Měl jsem ho moc rád za to, jaký byl – férový, přímý chláp a byla s ním sranda. Vždycky na rovinu řekl, co si myslí, nikdy o nikom nemluvil křivě a nikdy nikoho nepomlouval. Byl horníkem a vše řešil napřímo a hned. A pak už o tom nebylo třeba mluvit. A také díky dědovi, díky tomu, co mi ve vzpomínkách na něj zůstalo uvnitř, jsem byl tehdy konečně schopný tvrdé, ale přímé sebereflexe.

## Ve správný čas na správném místě

Tehdy jsem pracoval ve Sportovní fotbalové akademii, bylo to na konci roku 2018. Na vánočním večírku jsem se setkal s trenérem brankářů Baníku Ostrava Ivem Schmuckerem, který mi začal vyprávět o otužování a o tom, jak se chodí nořit do ledu. Koukal jsem na něho a v hlavě mi běželo, zda mu náhodou „nestříklo v bedně“. Já v té době totiž studenou vodu nenáviděl. Studený bazének jsem i po saunování obcházel velkým obloukem. K chladu jsem cítil absolutní odpor.

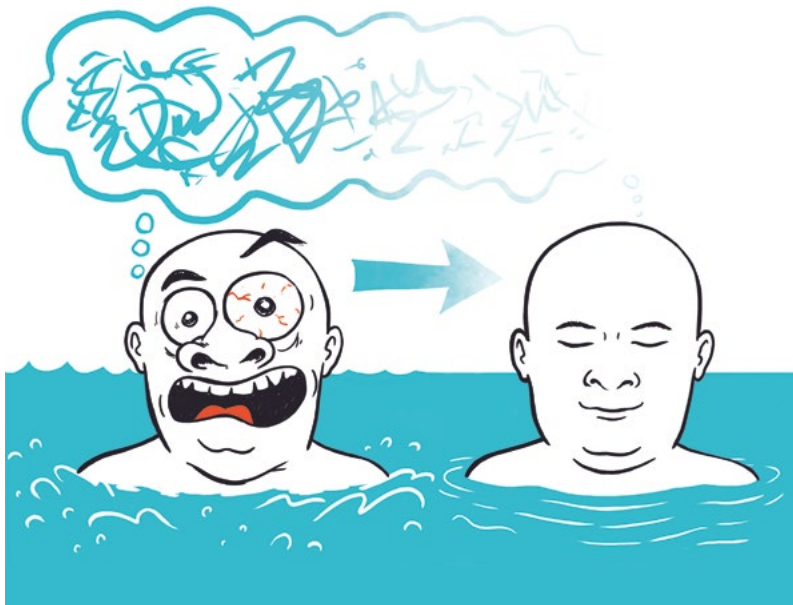
Jenomže tehdy ani tak nešlo o to, co říkal, ale o to, jak vypadal a co z něho vyzařovalo. Prostě vypadal dobře, zdravě, působil vyrovnaně a klidně. A to já rozhodně v té době nebyl. V hlavě mi proběhlo: co asi tak můžu ztratit? No vlastně absolutně nic.

## Vystoupil jsem ze své komfortní zóny

Ocitnul jsem se na svém prvním ponoru, a to přímo do Satinského vodopádu v Beskydech. Bylo to v únoru 2019. Na první ponoření do ledové vody to není ideální a nikomu to rozhodně nedoporučuji. Při této příležitosti jsem se také poprvé seznámil s dechovou technikou WHM, která pomáhá zvládnout pobyt v chladu.

No co vám budu povídat, bylo to obrovské vystoupení z komfortní zóny. Řval jsem v té ledové vodě jako tur. V tom malém prostoru mezi vnitřním kritikem: „ty vole, dech mě přece nemůže zahřát, v té ledové vodě zdechnu“ a egoušem: „to musím dát, přece se z toho strachy nepodělám“ se objevil záblesk něčeho nového ve mně, něčeho, co dávalo naději, že věci můžou fungovat i jinak.

Studená voda může být z určitého pohledu nemilosrdná, ale jednoznačně je spravedlivá ke všem stejně. Když do ní vejдете, najednou víte, že nevíte vůbec nic. Mysl i ego odejdou – a tím odejde i boj, výkon a touha po jakémkoli cíli.



Byl to moment poznání přítomného okamžiku bez meditace a dlouhého učení se tomu, jak být v přítomnosti. Doposud stále drmolící mysl náhle úplně ztichla, vše se zastavilo a já najednou poprvé v životě jen byl. Byl jsem tím všude opěvovaným přítomným okamžikem. Sebeobnova a znovuzrození na mnoha úrovních.

Propojení studené vody a ztišení mysli odstartovalo změnu toho, co se doposud jevilo jako neřešitelné, nevysvětlitelné, neuchopitelné a nezměnitelné. Najednou se přede mnou objevila úplně jiná cesta, protože se změnila realita vnitřního já. Objevily se možnosti, které mysl do té doby neumožňovala.

Běžně se lidem stává, že se tyto věci v životě objeví až na smrtelné posteli. Člověk „vše odevzdá“, to, co se zdálo důležitým, už najednou důležité není, veškeré lpění se vytratí a najednou „má vše u p\*dele“ a v tom uvolnění se objeví úplně jiný rozměr.

Proto se často říká, že kdyby staří mohli a mladí věděli, bylo by na světě mnohem lépe a jednodušeji. A když se to přihodí ještě v produktivní části života, kde stále existuje možnost věci udělat jinak, je to vlastně dar, kdy se objeví jiný úhel pohledu.

## **Okolí mě odsoudilo, zůstal jsem sám. Bylo to paradoxně jedno z nejlepších období v mém životě**

Ve svých 38 letech jsem si konečně sundal nálepku oběti. Pochopil jsem, jak je důležité začít se k sobě chovat jinak a nespolehat se jen na vnější atributy, lidi, léky a různé přípravky. Konečně jsem se začal vidět a vnímat. Převzal jsem zodpovědnost sám za sebe a opravdu jsem se začal o sebe starat.

Když člověk přestane být obětí, stane se tvůrcem. Začne si uvědomovat svou moc, že může změnit to, co mu nevyhovuje, nebo danou situaci prostě opustit. „*Ano, já můžu, skutečně můžu.*“ Jen je třeba si přiznat, že jediné já sám jsem zodpovědný za to, jak na dané věci a situace reaguji, a že jediné já sám můžu něco ve svém životě změnit.

A tak jsem ze dne na den ze svého života úplně vyřadil alkohol a cigárka. Pak mi přišlo vlastně i zbytečné scházet se s kamarády v hospodě, najednou nebyl důvod. Do té doby můj život plynul jakoby roboticky, v absolutním

nepochopení toho, že to může být i jinak. Najednou jsem však tohle udělal zcela intuitivně.

Když jsem vykročil jinudy, spousta lidí mě odsoudila. Nejednou jsem slyšel: „Na co si to tady hraješ? Jsi nějaký guru nebo co?“ A tak se postupně veškeré dysfunkční vztahy odpojily. I mé manželství po 9 letech dospělo ke konci.

A když jsem tak nějak zůstal sám bez pochopení okolí a bez jakékoli podpory, na chvíli jsem o svém rozhodnutí zapochyboval. Co když opravdu něco na tom je, co když jsem se opravdu zbláznil?

Nicméně jsem si záhy uvědomil jednu zásadní věc. A to, jak se cítím. Uvnitř se usazoval pocit, který byl o kousek radostnější, no prostě jsem se cítil lépe. A to rozhodlo.

Na začátku jsem tedy zažil zrazování. Nikdo mi nevěřil a to, co jsem dělal, ostatní zpochybňovali. Nikoho jsem za to ale nesoudil a zajímalo mě jen to, co se děje uvnitř mé samotného.

I když jsem byl sám a hrabal se z pomyslného dna, tak to bylo jedno z nejlepších období mého života. Objevilo se časoprostorové okno, které bych jindy okamžitě vyplnil telefonováním nebo setkáním s přáteli, ale teď jsem si ho nechal jen pro sebe.

## Sám sobě jsem se naplno věnoval 5–6 hodin denně

Chlad a dechové techniky mě natolik nadchly, že se mi otužování stalo druhým domovem. Otužoval jsem se ve sprše, v řekách, jezerech, rybnících, prostě jsem vlezl do všeho, do čeho šlo. A v zimě na horách jsem shodil svršky a otužoval se ledovým vzduchem. Více v kapitole **Otužování**.

Současně jsem doslova hlтал veškeré informace o dechu, které se mi dostaly pod ruku. Postupně se mi otevírala cesta k různým dechovým technikám. Vše, co jsem se o dechu a dechových technikách dozvěděl, přečetl nebo jinak zjistil, jsem začal na sobě testovat. Praktikováním dechových technik a pozorováním, jaké na mě mají účinky, jsem denně trávil pět až šest hodin. Prostě to byl pokus–omyl, protože to, co vím dneska, jsem tehdy ještě nevěděl. Teď už vím, jak se k sobě chovat funkčně i při běžných činnostech (tedy není vůbec nutné vyčleňovat si navíc pět až šest hodin denně). Ale tenkrát jsem vše zkoušel a přitom jsem zjišťoval, že mi je opravdu dobře, takže mi bylo

jedno, co si myslí a říkají ostatní. Dech mě zajímal do maximální hloubky a vlezl mi naprosto pod kůži. Začal jsem se zabývat zdravými a funkčními technikami dýchání, které člověk může provádět 24 hodin denně. Společně s těmito technikami jsem objevoval i účinky vlastní molekuly života – oxidu dusnatého (NO) – a vlastní božské molekuly – dimethyltriptaminu (DMT). Zkombinováním různých dechových technik jsem vytvořil tzv. dechové fúze, které dopady na lidský organismus ještě umocňují. Více v kapitole **Funkční dýchání**.

Dech jsem začal využívat i pro práci se svou myslí. Do dechových fúzí jsem si dával myšlenkové vklady, které jsem si opakoval každý den. Pomalu se má mysl ze zlého pána stávala dobrým sluhou.

Když si totiž uvědomím, že spousta věcí je řešitelných na úrovni dechu a jeho kvality, a začnu s tím pracovat, mám dobře nakročeno. Mozek je totiž učenlivý orgán. Když změníme své chování a začneme reagovat jinak, přizpůsobí se této situaci i naše neuronové synapse v mozku. Záleží na tom, čím svůj mozek krmíme. Jestliže si budu každý večer před spaním v mobilu číst negativní zprávy anebo sledovat životy ostatních na sociálních sítích, po 20–30 dnech to tělo udělá podvědomě samo, protože si už vytvořilo návyk. V tomto případě bohužel dysfunkčního typu. Tímto chováním dobrovolně věnuji svůj čas, tedy to nejcennější, co mám, někomu a něčemu jinému. Když ale místo toho začnu věnovat pozornost svému vnitřnímu prostoru, v důsledku se tím změní i to, co je vně. Takový je princip. Opakováním se cokoli dostává do podvědomí. Tedy 5% našeho vědomého já tímto může ovlivnit 95% našeho podvědomí, stejně jako když do počítače nahráváme nový software. Stane se naší součástí a spouští se to už samo, jedeme na autopilota. Více v kapitole **Mentální pohoda**.

Všímavost k sobě samému mě přirozeně vedla také k tomu, abych dechové poznatky propojil s pohybem. Výkon a tlak jsem nahradil jemností a tahem. Cvičil jsem cchi-kung, zajímal jsem se o fascie. Postupně jsem systém dechu, fascií a cchi-kung propojil do úplně nového systému Fasciálního cchi, který jsem vyvinul a který dnes k mé velké radosti slouží i ostatním. V současné době můžu dělat jakýkoli sport, ale záleží mi na tom, aby pohyb invazivně (neúměrným způsobem) nenapadal můj dech. Pohyb vkládám do svého dechu tak, aby dohromady tvořily funkční celek a aby můj dech i při pohybu

garantoval distribuci kyslíku do tkání, a tím tělo z pohybu opravdu profitovalo. Proto je důležité navyšování tzv. kontrolní pauzy (KP), která určuje, u jak intenzivního pohybu se naše svaly ještě dokážou okysličovat a kdy už ne, protože jsme mimo limity vlastního dechu. To je naprosto stěžejní a základní informace pro to, aby naše tělo mohlo fungovat správně. Lidé si myslí, že vysokou hodnotu přináší sport samotný, ale není tomu úplně tak. I v oblasti vrcholového sportu se dnes už konečně začíná zohledňovat práce s funkčním dýcháním, protože toto propojování přináší úplně nové možnosti, jak se kvalitativně i výkonnostně dostávat dál. Více v kapitole **Fyzické zdraví**.

Abych omezil užívání draslíku v podobě tablet, začal jsem si odšťavňovat zeleninu s vysokým obsahem draslíku a několikrát za den tuto šťávu pil. Také jsem na sobě zkoušel různé varianty půstů a postupně jsem přešel na velmi jednoduchý princip stravování. Jíst lokálně, sezónně, vybírat si čerstvé jednosložkové potraviny a v jednoduchosti si je připravovat doma. Více v kapitole **Vyvážená strava**.

## A tak se postupně rodil projekt 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ

„Práci“ na sobě jsem trávil každý den po dobu půl roku. Jedna oblast navazovala na druhou, a tím se pomalu začal rodit projekt 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ. Tento projekt je tedy odrazem toho, čím vším jsem si prošel, co u mě zafungovalo, co vše mi to otevřelo, a jsem nesmírně vděčný, že se můžu o vše dělit s ostatními v principu „POŠLI TO DÁL“. Nebýt mé změny po stránce mentální, duševní i fyzické, nikdy by tento projekt nevznikl. A na druhou stranu bych nikdy nepocítil hluboké vnitřní naplnění, které mi přináší. Je to nikdy nekončící proces objevování, tvoření a hojnosti, které se dostávají ve všech sférách mého života a můžou se třeba i prostřednictvím této knihy promítnout do toho vašeho.

## Příjem draslíku v tabletách jsem dostal na nulu

V tichu a ve zpomalení jsem měl konečně možnost zjistit, kdo jsem a proč tady jsem. Co mi HypoKPP má ukázat, jakým způsobem s ní můžu fungovat a že to není problém, ale učí mě, aby mi záleželo na sobě samém ve smyslu všímavosti, a nikoli jen kontroly, analýzy a srovnávání se s ostatními.

Výsledkem mé půlroční práce na sobě bylo v oblasti HypoKPP to, že jsem se dostal v míře příjmu draslíku v tabletách na NULU. Tedy jsem draslík v tabletách prostě téměř po 30 letech svého života přestal úplně užívat.

Doktorka mi po dvou měsících volala plná údivu a vyjádřila své obavy, zda jsem neumřel, že jsem tam pro draslík nebyl. Tak jsem jí řekl, že už dva měsíce draslík neberu. Nechápala, ale na druhou stranu ji vůbec nezajímalo, jak je to možné. Divný to svět západního lékařství, aniž bych ho chtěl nějak hanit.

### Má nemoc se mi stala významnou učitelkou

HypoKPP nezmizela, ale upozadila se do té míry, že jsem byl schopen zcela normálně fungovat. Tedy pokud se o sebe nebudu starat, začnu bezhlavě jíst, kouřit, pít alkohol, stresovat se a žít ve strachu atd., HypoKPP se zase objeví. Proto ji vnímám jako svoji učitelku a ukazatel toho, jak se k sobě chovat. Víím, že existují určité spouštěče, ale když jim nedám šanci, je mi dobře a paralýza se projevit nemusí.

Jasně mi ukazuje, že když mám i v současné době například více přednášek, věnuji se ostatním lidem a jejich problémům více než sám sobě, nemám čas si protáhnout tělo nebo odšťavnit si zeleninu, HypoKPP se zase nějakým způsobem ukáže a dá o sobě vědět „*Hele, hele, hele, už zase jedeš na vlně výkonu a už ti zase více záleží na vnějším prostoru než na sobě, tak si to zvědom a pojď hezky zpátky.*“ Proto když jsem na přednáškách, symposiích nebo jiných akcích, které pořádam nebo kam jsem pozván, vždycky u sebe mám draslík. V podstatě stejně, jako má někdo jiný s sebou třeba vitamin C, hořčíc či podobné doplňky.

Jsem normální člověk s běžnými starostmi, takže občas si ty tablety vezmu, ale v žádném případě to není v objemech, o kterých byla řeč – není to v desítkách či stovkách, nýbrž v jednotkách. Když člověk začne vnímat sám sebe, je to prostě radost a ještě to přináší velké benefity.

### Dle rozboru krve jsem byl ve svých 40 letech jako 15letý kluk

Vše, co jsem toho půl roku praktikoval, mělo odezvu i v mých krevních testech. Jiné fungování těla i mysli se potvrdilo i laboratorně.



V době, kdy jsem vážil přes 100 kg, měl v těle záněty a píštěle, můj krevní rozbor vypadal šíleně. Samozřejmě se to dalo čekat. Špatné jaterní testy, triglyceridy i cholesterol. Uplynulo půl roku práce na sobě a záměrně jsem si nechal udělat rozbor krve znova. Volali z laboratoře, že se asi spletli, protože není možné, aby za několik měsíců byly změny hodnot tak markantní. V podstatě mluvili o tom, že je to krev patnáctiletého kluka, a ne čtyřicetiletého muže.

Jak to, že se vlastnosti krve změnily tak zásadním způsobem? No protože tělo reagovalo na to, jak jsem s ním zacházel. Píštěle i záněty zmizely a vše se upravilo způsobem, který byl pro všechny velkým překvapením. S váhou jsem šel za tu dobu dolů o více než 25 kilo.

Postupně jsem se přizpůsoboval novému bytí a díky principům funkčního otužování nevznikly ani převisy kůže. Lidé, kteří razantně zhubnou, často řeší problém „visící kůže“ a přemýšlejí o podstoupení lékařského zákroku, který jim přebývající kůži odstraní. Ale to vůbec není třeba, protože tělo se i po velkém zhubnutí díky elasticitě kůže na novou postavu adaptuje samo, pokud se s ním zachází funkčně.

## Přestal jsem se honit za výkonem

Přestal jsem si hrát na výkonnostního robota a přestal jsem toužit po ocenění od druhých. Přestal jsem svůj čas směřovat za peníze. Odmítal jsem trávit moře času tím, co mě vlastně nenaplňovalo. Postupně jsem ukončil veškeré své dosavadní pracovní aktivity (a že jich nebylo málo – lektor business English ve spoustě firem, překladatel, učitel AJ na sportovní akademii, a to vše souběžně) a začal se naplno věnovat tomu, co mi jednoznačně dávalo a dává smysl. Stále v principu hravosti objevuji další možnosti svého těla i myslí, netlačím, neježu na výkon, jen na sobě zkusím a jsem všímavý k odezvám.

Současný společenský systém funguje na principu růstu, výkonu, objemu, rychlosti, tabulek a čísel, což je spojeno s nevšímavostí a odpojením od sebe sama i od univerzálních principů. Cesta k rovnováze a harmonii však vede přes zpomalení, všímavost a větší důraz kladený na kvalitu namísto kvantity. Netvrdím ale, že to, co je uvedeno v této knize, musí být bráno jako jediná možná pravda. Je to jen můj úhel pohledu, který mi v životě pomáhá a pomáhá i dalším.