

# Hyperventilace ničí buňky, ale funkční dýchání léčí. Správný dech může změnit zdraví i život

 [radiouniversum.cz/vaclavek-rostislav-2d-hyperventilace-nici-bunky-ale-funkcni-dychani-leci-spravny-dech-muze-zmenit-zdravi-i-zivot](https://radiouniversum.cz/vaclavek-rostislav-2d-hyperventilace-nici-bunky-ale-funkcni-dychani-leci-spravny-dech-muze-zmenit-zdravi-i-zivot)

## Rostislav Václavek Díl 2/2

Text 20.7.202440 min Přehrát

Dobrý den, milí posluchači. Dnes v pořadu Laskavé soboty Rádía Universum pokračujeme v rozhovoru s panem Rostislavem Václavkem, zakladatelem holistického projektu Pět pilířů zdraví, a autorem knihy „Změň svůj dech, a začnou se dít věci“. Před týdnem jsme se dozvěděli o jeho osobním příběhu překonání vrozené choroby a o důležitosti návratu k přirozenému způsobu života. Rost' a zdůrazňuje, že klíčem ke zdraví je jednoduchost a intuitivní přístup k vlastnímu tělu. Toto pojetí se promítá i do jeho pohledu na dýchání a jeho vliv na naše celkové zdraví. V druhém dílu se proto zaměříme na další vědecké aspekty dýchání a jeho roli v buněčných procesech.

**Helena Neumannová:** V tvých rozhovorech mě velmi zaujalo, protože to zajímá mnoho žen, a popravdě, když vidím i mé klientky při hormonálních změnách v menopauze, ale bohužel dneska i u mladistvých, u akné, kortizol, adrenalin, dopamin, serotonin a tak dále. Ty zmiňuješ, že třeba u hormonální jógy, nebo některých dýchacích metod, jako je holotropní dýchání, dochází také k hyperventilaci.

**Rostislav Václavek:** Ano. Tak ony jsou na to založené. Holotropko je založeno na hyperventilačním toku.

**Helena Neumannová:** A čím mi to tedy pomůže? Rozumíš? Vysvětli nám tu pozitivní hyperventilaci.

**Rostislav Václavek:** Tak jako u všeho, jak už jsem říkal. Objem zabije kvalitu. Vždy. A já mám jedno vysílání, to se jmenuje „Velké srovnání rázových technik dýchání. Funkčních technik dýchání a parasympatických technik dýchání“. A tam vlastně osvětluji rozdíly v tom chování ve smyslu hyperventilace, ve smyslu funkčního dýchání a ve smyslu nějakého odpočinkového dýchání. Ten základní problém je v tom, že pokud ty hyperventiluješ, a je úplně jedno, jestli vědomě nebo nevědomě, tak tomu tělu jednoduše zamezuješ v tom, aby mělo energii na buněčné úrovni. To je holý fakt. Je to jednoduchý akt těla, který se stane.

Proto hyperventilace spouští chlad na úrovni koncových částí těla, protože se ty cévy jednoduše kontrahují, nedostane se tam. Ti lidé mají studené ruce a studené nohy. A je to právě díky nekvalitě dechového vzorce. U holotropního dýchání nebo breath-for technik se tady toto děje také. Je to důkaz toho, jakým způsobem odchází z té periferie okysličení. Jinými slovy ten člověk není překysličen. On má sice plno krve, plno kyslíku v krvi, ale ten je tam uzamčen tou afinitou, a do těch buněk jde kulové.

**Hyperventilace zamezuje tělu mít energii na buněčné úrovni. Funkční dýchání je jemné, nízkoobjemové a brániční.**

---

**Helena Neumannová:** Nejde do té mitochondrie.

**Rostislav Václavek:** A proto na buněčné úrovni ty velice strádáš. Hypoxie mozku je tak velká, že může docházet k degradaci na úrovni kvality neuronové sítě. Dochází ke kolaptibilitě určitých neuronových synapsí a spoustě dalších věcí, které samozřejmě jsou dány tím množstvím. Hyperventilace se logicky v tom, co ona dělá, by mohla objevit a také se tak objevuje, pokud ten člověk má dostatečně kvalitní dechový vzorec u chladu, kde spouští obrovské množství adrenalinové reakce. Jinými slovy: Spouští stres. Když já bych bafl ve tmě, a ty bys na to nebyla připravená, tak uděláš toto: Vysokoobjemově se

nadechneš. A to je podvědomá reakce těla – vysokoobjemový nádech, který spustí lavinu událostí v nano-piko vteřině, kdy ANS autonomní nervový systém tě převede do stavu „fight or flight“, „bojuj nebo uteč,“ abys tomu borcovi, co tě vylekal, mohla napálit nebo zdrhnout. A toto řešení těla osvětluje, jak funguje vysokoobjemový nádech: Spouští stres. A sám Wim Hof a ti lidé, kteří nějakým způsobem hyperventilační věci řeší, tak říkají, že ty tři kola, které se tam dělají, tak spustí lavinu událostí v těle takovou, že je množství kortizolu a adrenalinu 100x vyšší než u prvního skoku bungee jumpingu.

Ano. Samozřejmě je 100x vyšší, protože to tělo je tak v prdeli z toho, že tam kyslík není v buňkách, tak musím najít jinou cestu k výrobě energie. Tedy anaerobní za přítomnosti stresových hormonů, které je pro to tělo neskutečně vyčerpávající. Ona je sice boostová, to znamená, ona tě krátkodobě velice vybudí. To ty lidi zajímá. Místo deseti kliků uděláš třicet, no tak to chceš. To ego je úplně spokojené, akorát že v momentě, kdy se po deseti minutách ty stresové hormony vstřebají, tak ty si stejný chuderek jako před tím, akorát se zničenějším dechovým vzorcem. Ta hyperventilace samozřejmě na úrovni tlaku, na úrovni pH, protože se jedná o respirační alkalózu, tak ti tam hraje spoustu biochemických mechanismů, které to tělo devastují, a i proto se řízenou hyperventilací dlouhodobého typu ten člověk devastuje na všech možných úrovních. Vyzval jsem x-krát kohokoliv, kdo by k tomu chtěl něco říct na té úrovni biochemické, čím by mi ta chronicita, ta frekvence té hyperventilace dennodenní měla prospět. Ať mi to v tom těle vysvětlí ten proces, protože on tam žádný prospěšný není. A ani být nemůže.

U žen by se hyperventilace neměla objevovat vůbec, protože rozstřel na hormonální úrovni v rámci dysbalancí, které se tam při těch hyperventilacích dějí, je prostě obrovský. Je neuvěřitelný. Proto i jóga samotná by neměla být dělaná hyperventilačním formátem nádechu – plný jógový výdech od břicha až po klíček. To je výmysl z roku 1904. To

vymyslel pan Atkinson, který se tam přejmenoval na Yogi Ramacharaka, protože mu nešel jeho byznys. Tak se přejmenoval na Inda a vymyslel plný jógový dech, a celá západní jóga fičí podle tady tohoto.

**Helena Neumannová:** A ty jsi mně teď odpověděl na to, proč já nesnáším jógu.

**Rostislav Václavek:** Ta jóga je nádherná. Ale prapůvodní verze té jemné energie tam není. Když se podíváš do sanskrtu, tak tam nikde nenajdeš nic o nějakém vysokoobjemovém dýchání. Naštěstí spousta lidí i tady si už k tomu jemnému dýchání našla cestu k té podstatě, která potom, jak ses ptala na ten oxid dusnatý, tak právě tam vchází do hry. Do té pohádky o dýchání, ten třetí plyn, ten oxid dusnatý, ze kterého v roce 98 za jeho účinky v lidském organismu byla udělena Nobelova cena a má nějakých 300 až 350 objevených reálných dopadů v lidském organismu vázaných na spousty reaktivit. A to je základní uvědomění, že pokud ty dýcháš vysokoobjemově, nebo jsi v chronickém stresu, což je valná většina lidí, tak tento základní systém v těle, který se 22 tisíc krát – samozřejmě se nespíná tolikrát, protože 22 tisíc je číslo, které je vysoce dysfunkční, to je číslo průměrného západního člověka v počtu dechů.

Funkční dýchání je zhruba osm a půl tisíce. Jen ať si uděláme představu. Takže ať si rozumíme. Takže 22 tisíc je průměr dysfunkce, a to je obrovská disproporce. Také kontrolní pauza v 60. letech minulého století byla kolem 30 sekund a teď je 13, 12. To znamená, že je to kvalita dechu středně hlubokého astmatika. Proto ti lidi beru jako normu, že se zadýchají do schodů, anebo že musíš otevřít pusku, když se rozeběhneš. To není fyziologická podstata. Ani to není potřeba. Jenom jsme v takové pr... už, že to bereme jako věc, která tam patří. A ty mechanismy toho oxidu dusnatého při funkčním dýchání, což je jemné, nízkoobjemové, nízkorychlostní, neslyšitelné, neviditelné

dýchání brániční. To znamená hluboce, nikoliv objemem, ale kvalitou do jádra těla, což je věc, která je dost sofistikovaná, souvisí s energií či souvisí s prací na sobě v duchu té jemnosti a zpomalení toho těla, aby nebylo pořád v tom rauši, v tom spěchu umělém. A v tomto duchu se nastavují nové mechanismy, kdy NO, oxid dusnatý se tam potom při každém nádechu nízkobjemového typu spouští z paranasálních dutin. To jsou ty vedlejší nosní dutiny. Při každém nádechu, a dělá neuvěřitelné věci biochemické. Tady bychom si mohli tři hodiny o tom povídat.

Je o tom „Dýchánek,“ přímo spoustu možností té práce v praxi, ale jeho základní podstatou je, že je to naše vnitřní savo. Je to náš dezinfektor. On tě vlastně brání proti virům, bakteriím, veškerým patogenům, které přichází do těla. Proto když ty začneš měnit kvalitu dechového vzorce, tak se prostě a jednoduše v tom těle přestávají dít jakékoliv dysfunkce ve smyslu onemocnění nachlazení či rým. A dalších alergických reakcí a typologicky velmi častých a hojných nemocí, pro které v tomto případě biochemicky není žádný důvod. Máš spuštěny základní mechanismy ochrany těla, který při hyperventilačním toku nebo chronickém stresu je off. Je vypnutý. A je nahrazen hlenem, který je sice super, takže tam se něco objeví akorát, že problém jeho je, že pokud v těch sliznicích se objeví, tak na těch tkáních on působí, že ty tkáně zduří. A jak zduří, tak zamezí postupně ve funkčním dýchání nosem. Vzniká v tom turbulentním dechu takzvaný Venturiho efekt. Efekt podtlaku a ty tkáně k sobě, jak se postupně přibližují, tak tím zamezují v dýchání nosem a ty v určitém okamžiku otevřeš pusou a je to over. Dýchat pusou je asi tak stejně dobrý nápad, jako jíst nosem. Je to věc, která...

**Vysvětlovat někomu techniku, když ještě nedošel k sebepoznání, je nonsens. Změna potřebuje čas a trpělivost.**

---

**Helena Neumannová:** Ano, to krásně srovnáváš. Chtěla jsem se na to také zeptat. Nicméně, dovol mi teď... pojďme ke konkrétnímu případu. Pojď si představit člověka v nemocnici, který je úplně otrávený, dejme tomu, čeká na operaci kyčelního kloubu. Ten člověk došel k operaci kyčelního kloubu samozřejmě staráním se o sebe tou epigenetikou nějakým způsobem, může tam mít samozřejmě i nějaké geneticky dané věci, ale jak už dneska víme, je to pět procent. Ale pojď tomu člověku říct, jakým způsobem on může zafungovat v tom stavu, kdy opravdu si řekne: „Ty jo, já bych fakt měl asi něco změnit, asi mi to tělo něco říká. Já bych mohl něco pro sebe udělat.“ Čím může takový obyčejný smrtelník začít?

**Rostislav Václavek:** Tak, začít je nutné u hlavy. To je věc, která nám brání v tom, aby se něco dělo. Proto těch „Pět pilířů zdraví“ je propojení kooperace. První pilíř dýchání. Druhý pilíř otužování. Třetí pilíř mentální nastavení. Čtvrtý pilíř fyzický pohyb, kooperace dechu a pohybu, a pátý pilíř je příjem stravy. Ty, jestliže nepochopíš, že určité mechanismy práce na sobě, a změna kvality těla, se musí dít po určitou dobu a nedáš tomu tělu prostor na to, aby ta adaptace byla třeba dva, tři měsíce nebo půl roku. Což třeba trvalo mně. Aby to tělo přijalo možnost, že hypokalemická obrna v těle být přítomna v té aktivizační formě nemusí být, tak ty věci potřebují čas. A potřebují klid. A ta základní věc je, že nekultivovaná mysl nám nedává ani jedno. Nedává nám ani klid a ani čas. Spěcháme na to, aby to bylo lepší. Pořád to chceme mít pevně v rukou. To je to, jak jsem říkal, a ten čas tam není proto, protože to chceme co nejdříve. A v tom těle, pokud ty nastavíš vlastně, a tu hlavu si nepřeačís, tak tento systém uvažování zamezuje jakékoliv funkční změně. Ona není možná. Není přípustná, a je úplně jedno, kolik těch technik znáš. To je úplně irelevantní, protože technika samotná je úplně na nic. Je úplně k ničemu, pokud tam nejsou dány souvislosti, a ta mentální popelnice neodejde. Proto máme dýchání 28, 31, 33, 42, 43, které jsou možnostmi mentálního

přenastavení a práce s tou myslí na úrovni toho, co ona ti všechno je schopna dělat, aniž ty by sis uvědomil nebo uvědomila, že tady ten problém je třeba zakopán.

**Helena Neumannová:** Dobře, ale říkáš mi, že když zrovna nemám ještě náladu na to, protože jsem třeba před tou operací, teď se začít věnovat své mysli a duši a jít do té přírody a začít se sledovat a naslouchat si, ale chtěla bych začít alespoň ty dýchánky, ta dechová cvičení, tak je to k ničemu?

**Rostislav Václavek:** Ne, to není k ničemu. To je jenom o tom, že ten člověk chce mít perfektní postup. Chce mít něco, co ho dovede z toho bodu A do bodu B. Nic takového, jako perfektní postup k přírodě neexistuje. Proto je příroda nedokonalá, a v té nedokonalosti je dokonalá. A toto ty musíš připustit u sebe jako možnost, která tam být musí. A to, že se máš mýlit, je také věc, která tam být musí. Ale to, že to máš zkoušet neuvěřitelně dlouho za sebou, je také věc, která tam být musí, a ona tam není.

**Helena Neumannová:** Ta podpora.

**Rostislav Václavek:** To je to malé dítě. Z nás díky egu zmizelo malé dítě. A ty nejsi schopen přijmout možnost, že 268x je věc, kterou je nutno udělat, aby se něco změnilo, a bude ti stačit, že když to třikrát zopakuješ, tak to nefunguje. Tak půjdeš prostě do prčic a hotovo. A řekneš: „Vidíš to, nefunguje mi to! Tak předved' mi další techniku. Já to zkusím a uvidíš. Zase to nefunguje. Tak další.“ Jsou to hledači. Permanentně hledáš, samozřejmě nenajdeš, protože tam nemáš sebe. Takže to je to základní zvědomění. Že vysvětlovat někomu, jak si pomůže nějakou technikou v nějaké situaci, někde na nějakém lůžku, když on ještě nedošel k sebepoznání na úrovni toho bazálního, toho základního, je vlastně nonsens.

Proto ty „Dýchánky“ nebudou mít tři minuty, protože ta technika bez těch souvislostí je úplně k ničemu. Je to naprosto k ničemu. Ten člověk to sice zkusí. To je, jako když řeknu: Tak ti ukážu, jakým způsobem se zbavit stresu. Tady máš možnost, jakým způsobem to biochemicky udělat, dobré. Tak on to zkusí. Jo, to je fajn, tak pojď dál. A furt tam fičí ta kybernetická myška v hlavě dál. Nic se nevyřešilo. To je tak, jako to bavení na těch různých besedách. To je ten samý princip. Furt se jede v tom bavení se, že je to zábava, ale ta praxe, ta reálná změna na úrovni hledišť toho člověka, jedince ta nastává velmi málo, protože on si na to ani nepřijde, že je toho schopen a že ho to ještě na víc může bavit.

**Necháváme 99 % našich znalostí volně k dispozici. Lidé si mají pomáhat sami, my jen sdílíme zkušenosti.**

---

**Helena Neumannová:** Když už k tobě člověk přijede, nebo se přihlásí, protože víme, že máš docela plno, a je to poměrně těžké se k tobě dostat. Jezdí k tobě více lidé, kteří trpí bolestmi, jako následek nějakého onemocnění nebo stavu nebo právě té dlouhodobé špatné péče, anebo jsou to lidé, kteří spíše trpí duševními poruchami, psychickými poruchami a autoimunitními onemocněními?

**Rostislav Václavek:** Nejprve, abych vytvořil jasný akt toho, jakým způsobem fungujeme, a já jsem říkal, že to tady musím říci. Jakož to říkám všdycky a všude, protože bez toho bychom byli energeticky úplně v háji. Já nemám tužbu nikomu pomáhat. Nikdy. Nebudu to dělat a je to věc, která nefunguje. Mně to začne fungovat až v momentě, když jsem si přišel na to, že si můžu nějakým způsobem pomoc sám. A toto je věc, kterou právě děláme, a toto je věc, kterou oni mají v té naší knize „Změň svůj dech a začnou se dít věci“, mají to v těch „Dýchánkách“ na YouTube Rostislav Václavek, na facebookových skupinách na webu 5pz.cz, kde je vlastně všechno postupně množstvím chyb, které tam jsou přípustné, může ten člověk dělat se sebou sám, a teď už v desítkách tisíc lidí si to samozřejmě dělají ti lidé,



a ty výsledky jsou neuvěřitelné u těch, kteří tomu už tu pomalost a prostě tu adaptaci pozvolnou dali a dávají. I na úrovni vrcholového sportu, což je zajímavá věc, zase jak to funguje. Kde za normálních okolností je přítomno jenom to ego. Ta soutěživost a konkurence.

A proto v tady tomto duchu já sice mám nějaké věci, které jsou takzvaně, jakože pořádám kurzy s lidmi face to face. Říkám tomu „Cestou k sobě“. Jsou to takové možnosti velmi funkčního zacházení se sebou na principu dechu, otužování, mentálního přenastavení, pohybu a jídla jako chápání toho, jakým způsobem to chápu já. Ale není to princip, který by byl primárním, a už vůbec ne žádoucím. Já na sebe nenatahuji lidi. Vymysleli jsme věc, které se říká „Pošli to dál“. Je to základní princip, na kterém pracujeme. Jinak to, co jsem chtěl říct, že jenom tímto způsobem je možné, aby dva lidi, já a moje žena, mohli řešit něco, co už má v sobě nějaké desítky tisíc lidí. Nemáme žádnou firmu. Nemáme žádné týmy. Nemáme žádné marketingové specialisty. Nemáme žádný front office, back office. Nic takového není. Děláme to jenom dva.

Za normálních okolností toto není možné udělat. Pokud to děláš prostě jako v energii, která sebou nese spoustu magnetizačních elementů. Když to uděláš v míře jiné, to znamená ten objem nezabije tu kvalitu a necháš to na těch lidech, vykašleš se na to, jak to dopadne. Prostě ti to má být u té prdele. To je starost toho člověka. Tak jsem z 99 % vlastně dal všechno zdarma ven. 99 % jsem toho, co vlastně děláme a co máme, je venku v těch „Dýcháncích“. Všude. A ti lidé si mají dělat sami sebe. A také se tak děje. A proto, když už se něco udělá ve smyslu toho setkání, tak teď je situace taková, že jak jsme se spolu bavili, že prostě nějakých 9 000 lidí by chtělo jet na ty semináře nebo na ty kurzy, ale já jich dělám jenom pár ročně, protože nikdy z toho nebudu dělat pásovou výrobu, manufakturu, ve velkém množství. Je to vždy komorní záležitost o pár lidech. Aby to energeticky fungovalo

dobře u mě. V momentě, kdy se to převrátí v tobě do toho objemu a přestane tě to bavit a začne to být víc rutina a robotička než radost, tak je konec. Je to over.

**Helena Neumannová:** Tomu rozumím, přesto máš instruktory, kteří od tebe odjíždí vlastně hotoví a jsou schopni pomáhat. Dneska je jich kolik? Ty jsi říkal...

### **Od instruktorských kurzů po dechovou reedukaci ve školách rozšiřujeme povědomí o funkčním dýchání napříč společností**

---

**Rostislav Václavek:** Tak, a to je vlastně ten druhý element toho „Pošli to dál“, aby se ty informace mohly šířit formou ne jedna paní povídala, ale v rámci toho evidence base medicine, co Patrick McKeown založil na principu Oxygen Advantage, dechová škola Buteyko, tak v tomto duchu, což je jenom první pilíř z těch Pěti pilířů zdraví, je specializace u instruktorských kurzů Buteyko a Oxygen Advantage, kde se lidé z oblasti fyziologie, z oblasti jógy, z oblasti vrcholového sportu, ze spousty oblastí, které by se daly vyjmenovat na hodně dlouho, vzdělávají v duchu práce s funkčním dechem, který navyšuje výkon. Navyšuje hematokrit v těle, kontrakce sleziny. Zvýší ti hematokrit o 10 %. Práce s EPM. To jsou věci, které na úrovni vrcholového sportu fungují prostě neuvěřitelně, co to robí v tom těle.

A právě, aby to bylo bezpečné a aby si ti lidé opravdu reálně byli schopni sami pomoci, a ne se devastovat na úrovni ega, ale pochopili, jak jsou ty souvstažnosti postupné, tak se s Jirkou Uhlířem, jediným druhým master instruktorem v České a Slovenské republice, dělají ty instruktorské kurzy Oxygen Advantage a Buteyko. A touto formou zase tyto instruktorské kurzy se takzvaně posílají dál po těch lidech, kteří už v těch svých vlastních bublinách, sportovci, podnikateli, dětmi, důchodci nebo jakýmikoliv skupinami, lidi pracují sami. My jsme třeba pro děti udělali takzvanou školu funkčního dýchání. Vpustili jsme to do českých a slovenských škol a zjistilo se, že ten systém reaguje velmi

zajímavě, protože ona to byla fyzická pomůcka. Pro tu školu to byla samozřejmě ne úplně ideální a nehledě na to, že díky tomu, že byla fyzická, tak ji někdo musel vyrobit. Byla drahá. A tak se vymyslel jiný systém. Teď se dodělává. Jmenuje se to „Komplexní dechová reedukace pro děti“. A je to i teď komunikováno i na úrovni ministerstev, kateder vysokých škol tak, aby to bylo akreditováno. Aby to dostalo možnost. Aby se s tím setkal i svět, který by se s tím za normálních okolností nesetkal, protože by to odsoudil. A díky tomu, že já nesoudím ani systém, ani non-systém. Je mi to je u prdele. Já neválčím. Já jsem ten pozorovatel a je mi úplně jedno, co si tam kdo s kým vykládá nebo řeší, tak dýchají všichni. To je nutné si uvědomit.

Proto je mi jedno, jestli na nějaké vědecké rozpravě nebo na nějakém ezo rámci, je mi úplně jedno, co to je za lidi, protože dýchají úplně všichni. Akorát, že ve valné většině úplně blbě. A navíc to ještě neví. To znamená, ta nevědomost toho ega nedovoluje tomu člověku nahlédnout do té báze. Do toho základu. Do toho, co tě utváří. A proto tady v tomto duchu se ten princip „Pošli to dál“ nádherným způsobem rozvinul v jednoduchosti zase toho, že ten člověk si totiž pomůže sám. Něco se tam změní v tom těle, ve výrazu, ve zdraví. Ve schopnosti komunikovat s lidmi. Ve vztazích. A potom se sami ti lidé, protože já nikomu neříkám: „Hele, tady to je dobré. Víš, tak to udělej.“ Toto je sdělení z deficitu. Je to jako sdělení služby ega, že já vím něco víc než ty, tak ti to hned hodím.

**Helena Neumannová:** Tak, když něco funguje, ti lidé si to rádi sami předají, když to nepotřebuješ.

**Rostislav Václavek:** No jasně, ale sdělení přebytku funguje jinak. Sdělení z přebytku, a to je ta obrovská energie, které za tím „Pošli to dál“ po čtyřech, pěti letech už teď je v těch obrovských počtech lidí, je v tom, že já jim neříkám, ať to sdílí dál v principu doporučení, ale já jim říkám, ať drží hubu do té doby, dokud se jich nikdo nezeptá, protože

pokud se tě nikdo neptá, tak to pro tebe znamená jediné: Ještě se nic nezměnilo. Až v momentě, když se tě někdo zeptá, to znamená, jedněmi slovy něco si udělal jinak, že ten prostor je reaktivní, tak pak můžeš nějakým způsobem ty říct něco o tom, co jsi pro sebe sám udělal a čím to bylo. Ale do té doby je to věc, kterou by si měl držet u sebe. Velmi integrovat si tu energii a nechat si ji pro sebe. Kultivovat ji vevnitř a mít radost z toho, že se děje. Proto je tam ta radost dělat radost. To základní motto, protože to sycení sebou sama je prostě fór. To je geniální jednoduchá věc, na kterou ti lidi úplně zapomněli jenom proto, že jim někdo dlouhodobě vykládal o tom, že mají něco pro ně daleko lepšího, než jsou oni sami.

**Nejlepší produkt světa jsi ty. Když se pořád zabýváš problémy kolem, nedokážeš si užít přítomnost.**

---

**Helena Neumannová:** Tvůj léčivý smích, Rost'o. Tvůj léčivý smích přišel až po vyléčení? Zase říkám slovo vyléčení, ale až poté, co jsi objevil svou duši, mysl a tělo, a začal ses o sebe starat jinak, nebo už to tam bylo v dětství?

**Rostislav Václavek:** Ve valné většině se to objevilo v momentě, kdy jsem to tomu tělu začal nabízet sám. To znamená, kdy se začalo radovat. Vnitřně. A to je zase věc, kdy ty si přijdeš na to, že tělo má nádherné mechanismy učení se. A všechno to, co mu děláš, se naučí a prostě postupně se stává integrální součástí tebe samotného. Jinými slovy, dostane se to do tvého podvědomí. Do tvého 95% já. A ten smích díky tomu, že v tom duchu té práce se sebou, té radosti, jsem to dělal tolikrát. Tolikrát jsem to tomu tělu nabízel přesto, že mu do smíchu nebylo. To jsou věci, že my máme za to, že v momentě, kdy mi je blbě, tak co si budeme nalhávat, že mi je dobře. Blbě mi je. Prostě právo na to mám, aby mi bylo blbě. Co tím získáš? Je právě nutnost si to uvědomit. A to je ta věc, že tobě má být jedno, jak ti je. Přijmout to

tak, že to tak je, a jít tou cestou, která vede k jiné situaci, aby ti bylo jinak. Že tě nemá zajímat to, že je ti blbě. Má tě zajímat to, jakým způsobem odejít do té situace, aby ti blbě nebylo. To tě má zajímat.

Ta pozornost je v té jednoduchosti a dává ti možnosti radosti, se potom fakt objeví a strašně tě to štve. Tak já se tak přichichtávám, že když jsem na nějakých sympoziích nebo něčem, tak se to nehodí. To je přeci důležitý doktor přírodních věd. A já říkám: „Čemu? Jako čemu proboha. Kde na to, kdo přišel?“ Smích je jedna z nejkrásnějších a nejzdravějších věcí pro bránici. Pro aktivaci bránice je to nejlepší věc, kterou můžeš udělat. Na hormonální úrovni se o tom ani nemusíme bavit. A to jsou věci, kdy tobě právě ten odsudek té důležitosti toho ega má být úplně u prdele, co si o tom kdo myslí, protože ty sobě dáváš takové nádherné věci, že ten člověk, který to je schopen ještě odsoudit, o tom nemá ještě ani tušení. A to je právě ta věc, jakým způsobem se s tím má zacházet. Kašlat na to, co všechno dělají ti ostatní lidi. A to, co říkám, že já, a mě to nemá zajímat a mě to nesmí zajímat. A začít se zabývat tím, aby mi bylo dobře, a ono to samo z toho přebytku vytvoří tu energii, která dává smysl. Opačně toto nefunguje.

**Energie nezaniká, jen mění formu. Když to pochopíš, strach ze smrti je zbytečný.**

---

**Helena Neumannová:** Musím se tě zeptat. V poslední době se objevují nejenom varovné signály na sociálních sítích, ale hlavně se tomu začínají věnovat média, dokonce jsem viděla pár hvězdiček světových, že se k tomu začalo vyjadřovat, jak jsou pro nás neskutečně škodlivé svíčky. Logicky, je to z parafínu, ropa, dýcháme to. Jak se k tomu stavíš ty? Protože je to obrovský byznys. Vonné svíčky, vlastně když se do nich díváš v zimním období, kdy je venku tma, zapálíš si svíčku, je to vlastně fajn pro psychiku, duši, ale vlastně my ve skutečnosti dýcháme strašný sajrajt. Co ty na to říkáš?

**Rostislav Václavek:** Já tady toto vůbec nemám jak komentovat, protože to je úplně mimo můj obzor zájmu. Veškeré produkty, jakékoliv produkty neřeším vzhledem k tomu, že ten základ pro mě je prostě práce s tím tělem, myslí, dechem na úrovni toho, že nejlepší produkt světa jsi ty. A pokud tě furt zajímá a způsobuje něco někde někým, tak se samozřejmě dostáváš pořád do pozornosti, co je ten problém. V čem je ještě problém. Kde je ještě problém. S kým ještě bojovat. Co ještě si prosadí. Kde se ještě vymezit. A potom ti lidi, kurňa, nedělají nic jiného. Místo toho, že bys prožila krásný den. Víš, jako v pohodě, byla jsi ráda za to, že na tu chvíli, kterou v tom těle máš, prostě že tady jsi, no tak se prostě nasraně řeší, jestli má pravdu ten nebo onen. Nikdo nemá pravdu. Nikdy. Je to prostě mraky úhlů pohledu, které nikdy není možné sdělit jako pravda, protože to neexistuje a nic takového není.

**Helena Neumannová:** Osm miliard pravd.

**Rostislav Václavek:** Ale to je super si uvědomit. Ale blbé je, že zase se o tom mele strašným způsobem, ale potom v reálu se to stejně neděje, protože furt někdo má tužbu se vymezovat. Vždyť je prostě i fajn, když se bavíme i o té hyperventilaci, když se to týká toho dechu, tak já také se nevymezuji vůči hyperventilaci třeba v rámci tohoto aktu, ale když jsme se setkali třeba s Wimem Hofem spolu a měli jsme hodinu a půl rozhovor, tak jsme si velice notovali v tom, jakým způsobem chápeme to tělo jako ten chrám, akorát že každý po svém. A to, že toto člověka dostává určitým způsobem do určitých stavů, je věc, která v té přírodě nějakým způsobem je zajištěná, a hyperventilaci i on připustil, že není zdravá, když je velmi častá, protože destruuje ty ne jenom energetické buněčné struktury, ale i horní cesty dýchací. Je tam kolaptibilní stav a tak dále. To je věc, která je biochemický a fyziologický fakt. Na druhé straně nebýt Wima Hofa v době, kdy já jsem šel poprvé do vody, kde jsem se to dozvěděl od kamaráda, tehdy šéftrenéra brankářů Baníku Ostrava, který mi řekl, že se noří do ledu právě díky Wimovi Hofovi, tak bych do té vody nikdy nevlezl. Takže co

je potom v pořádku? Biochemická pravda? Anebo to, že energeticky se tam do toho puzzle, že jako někdo v určité části tvého života dostal? A jenom to tam ťuklo? A to, že tě to potom odvedlo k hyperventilaci a funkčnímu dýchání, protože jsi přišla na to, že to není pro tebe dobré, že to tomu tělu ubližuje. Já jsem byl po těch hyperventilčních tocích permanentně v paralýze. Já jsem si to zkoušel na sobě, a to tělo opakovaně kolabovalo brutálním způsobem. Takže proto jsem hledal další cestičky, a to už je právě ta praxe na každém. Proto to tak říkám. To není na kritice čehokoliv. Kritizovat umí úplně každý. Na to my jsme nastaveni. Zhodnotit, zdevastovat, a ještě dřív, než to tělo zpraktikuje. Zkusme to obrátit. Vyřešit tu praxi na tom těle, a až potom z toho výsledku dedukovat něco, co se tam může dít.

**Musíš se postarat nejdřív o sebe, pak až o skupinu. Jinak shoříte úplně všichni.**

---

**Helena Neumannová:** Proto jsi hostem Laskavé soboty, protože tady je to o laskavé diskuzi a vy jste ji s Wimem Hofem měli taky, takže my to tady velmi ctíme, obzvlášť, když jde o zdraví. Jaké je guilty pleasure Václavka?

**Rostislav Václavek:** Hele.

**Helena Neumannová:** Určitě nějaké je. u mě je to majonézový chlebíček. Pojd' se nám přiznat.

**Rostislav Václavek:** Já třeba mám rád řízek. Jak říkám, že ze všech dortů světa mám nejraději řízek.

**Helena Neumannová:** Super.

**Rostislav Václavek:** To je věc, která prostě mi fakt hodně chutná.

**Helena Neumannová:** Jak se staviš k víře? Já tady řeknu takovou věc, protože ty elektrárničky, kterými nazýváš krásně mitochondrie, mně se to moc líbí, protože mně se zase líbí, že mitochondrie má

životnost tisíc let, takže já si troufám říct, že vesmír by tak jako neplýtvat. My jsme vlastně ve školce, Rost'o. Jsme v jesličkách, protože tady jednoznačně nejsme poprvé a naposledy. Jak se k tomu stavíš ty? Obzvláště teď, když nám kvantoví fyzici a biochemici dokázali rozklíčovat fraktální zlatý řez, víme, že je součástí tebe, mne, dřeva, kamene, rostliny, byliny. Jak to vidíš ty?

**Rostislav Václavek:** Já si to zase pro sebe velmi zjednodušuji. Já jsem to pro sebe tak nějak integroval, velmi jednoduše jsem to za mě pochopil. Neříkám, že to tak je, ale můj pohled na tu věc je, když jsem se díval na oheň, a tam se nádherným způsobem to dřevo, to poleno – ty jsi dřevo, poleno, fyzické tělo je vlastně domněle pevné, ale na subatomární úrovni je samozřejmě prázdné. Existující v nějaké turbulentní formě vibrace, energie na těch subatomárních tornádech, které se tam permanentně otáčejí tak rychle, že domněle vytvářejí hmotu, tak jsem si uvědomil na tom dřevě, které tam chvíli bylo v tom pevném skupenství a potom najednou se ta energie, ona nezanikla, ona se jenom změnila. Změnila se na tepelnou a světelnou a pořád v té přítomné změně ta energie jako by plynula. Ona se furt mění. Její objem je pravděpodobně integrální. Nějak prostě pořád stejný. Říká se tomu také vědomí, jinými slovy. A když to připustíš, tady tuto možnost, no tak také můžeš připustit to, že strach ze smrti a z tady toho koloběhu života je vlastně také úplně zbytečný, protože v momentě, kdy pochopíš, že ta energie nezaniká a nevzniká, ale že mění tu formu v uvozovkách, no tak si můžeš všechny ty starosti poslat k šípku, protože se staneš tím polenem, a v momentě, kdy v přírodě dojde k takovým těm momentům, kdy někdy na buněčné úrovni seznáš, že bys měla být už v energii jiné, no tak se to stane. A hotovo. Ale nezanikneš, protože v přírodě takhle nemůže zaniknout nic.

A ono i na té vědecké úrovni je to krásně osvětleno. Tam je třeba Hayflickův limit na principu replikace buněk, že máš nějaké množství opakování buněk. Než dojde to DNA, kterou si stříháš pro té replikaci



jak voják, když jde domů z vojny. Když si stříhá metr, tak přijdeš na to. Já mám i „Dýchánek“ na téma funkční dýchání na dlouhověkost. Přestože nejsem 120letý kmet, takže nemám právo hovořit o dlouhověkosti, ale je to možná hypotéza, jak se může i ten buněčný prostor nádherným způsobem propojovat právě s tím vědomím Já díky tomu, jak to chování k těm buňkám na základě právě toho Hayflickova limitu dávám možnost daleko déle fungovat, než když ty se k sobě budeš chovat na úrovni hyperventilace, chronického stresu, přemíry žrádla, a já nevím čeho všeho. Prostě jak prase, a samozřejmě ta buňka místo té replikace, která v tom jednom cyklu trvá dva roky, dejme tomu, a těch cyklů celkem na základě Hayflickova limitu je třeba 60. No tak dva krát šedesát je 120 let. Což i Japonci prokázali, že je to nějaká doba reálného dožití člověka. No, ale když se k té buňce chováš jako prase, ten kyslík tam neposíláš. Jsi permanentně v hyperventilaci, spěcháš a všechny ty dysfunkce, které děláme, no tak ta buňka v té jedné replikaci nevydrží dva roky, ale třeba rok, protože se tam začnou bortit proteinové mosty a další dysfunkce, které se na úrovni té buňky dějí. A ta buňka se zopakuje už po roce. Jinými slovy, nemáš to dvakrát 60, ale máš to jedenkrát šedesát. A místo 120 let jsi na 60. A tady je princip chápání těch jednoduchých principů v lidském bytí, ale ne souzení. Je jedno, že jsi duchovní nebo vědecké nebo takové, protože tím ztrácíš tu energii.

**Helena Neumannová:** No jasně. Je potřeba se o ten software, hardware starat.

**Rostislav Václavek:** Prostě si jenom brát z toho to fajn. To, co tě baví. A protože tě to sytí, tak se tím netrap. To ti dává krásným způsobem naplnit ten život sebou sama. A že se najednou necítíš jako empty. To je takové to: Kdo jsem. Ta věčná otázka. Kdo jsem? Proč, tady jsem? A tady ty věci. A tím to máš vyřešené. Úplně vyřešené. Krásným způsobem.

**Helena Neumannová:** Ty říkáš, že nechceš pomáhat. Já si to tak úplně nemyslím, protože už jsi pomohl mnoha lidem, a podle mě ti to dělá dobře, stejně jako nám všem, protože i přestože jsem já to ego nechala v pralese a ty v ledu, tak vždycky tam ten malý satánek v nás je a říká: „Ale tady tomu jsi pomohl, to je super“. Nebo jsi mu ukázal tu cestu.

**Rostislav Václavek:** To ne. Já to myslím smrtelně vážně. Ve smyslu radosti v tom, že já to říkám v kontextu toho, že já nechci lidem pomáhat, ale já bych byl rád, aby pochopili, že díky tomu, co v těch 99 % kromě těch hlubokých vedených technik, které nemůžou být volně, tak proto jsou na těch kurzech, protože by to z bezpečnostních důvodů nedávalo smysl. Tak, že si ten člověk má možnost pomoci se sebou sám. To je základní princip naší práce. A to je jediná možnost, jakým způsobem na sebe ty ten objem nenabalíš. Když někomu řekneš, že mu chceš pomoci, tak přijdou všichni. Všichni ti, kteří očekávají pomoc od druhé osoby. A jsi v prdeli. Ale nezařídili to oni, ale ty. A proto to dělám přesně tak, jenom jak mně se to v tom životě stalo, a nic jiného zatím nehledám, protože ani nemůžu, ani na to nemám právo. Ani nemám jak. Já mám odžitou nějakou zkušenost, a tu můžu žitou poslat dál. Nic jiného nemůžu. Jinak by to nedávalo smysl.

**Helena Neumannová:** Je tam nějaký sen Rosti Václavka?

**Rostislav Václavek:** Sen je zase ta prostota v principu toho „Pošli to dál“. Já jsem to před těmi pěti lety, když jsem to spustil, tak to byla utopie pro všechny. Byla to utopická myšlenka, že by bylo něco jako ve smyslu dechu a nějaké „Pošli to dál“. Co to hraješ, tady ty principy, ale jelikož už jako to v té hlavě je tak fajně zařízené, že ti je úplně u řiti, co kdo mluví, a jaké má názory na co. Tak si jedeš způsobem, který ti připadá smysluplný, a v současné době po těch čtyřech, pěti letech už jsou v tom stovky tisíc lidí, trůfám si říct, že po celém světě, protože ten princip „Pošli to dál“ nemá hranic. A jede si to po těch lidech

samotných a oni jsou strůjci sebe sama a toho svého vlastního světa. Nikoho k tomu nepotřebují, a to je ten základ. Že přestože jsme... Člověk je tvor sociálně laděn, že je v té skupině integrován, ale jak jsme měli s Pětou Horkým třeba rozhovor, tak on říká: Hej, kámo, jak jsme byli na Antarktidě, tak tam ti prostě dojde, že ty se prostě musíš postarat nejdřív o sebe, a potom až o tu skupinu. Pokud to děláš opačně, tak shoříte úplně všichni.

**Helena Neumannová:** To je jako s tou maskou v letadle. Maminka nasadí nejprve sobě, a pak dítěti.

**Rostislav Václavek:** A to je vlastně základní uvědomění toho, že to není sobecké. Ale je to podstata toho, čemu se říká sebeláska. Seberespekt. Ten základní akt toho, aby život byl plný, sytý a z toho přebytku si potom mohla dávat dál. Pokud ty se o sebe nejsi schopna postarat, ale máš tužbu pomáhat druhým a těm pořád prostě něco nabízet, tak samozřejmě něco úplně v pořádku není a přitáhneš na sebe všechny ty, kteří tou energií, takzvanou manipulativní jsou schopni fungovat. A tratíte úplně všichni. Ty se ztratíš v tom množství a jim samozřejmě nikdo nepomůže, protože oni očekávají tu pomoc od tebe. A je to over. Nedává to žádný smysl. Proto ve valné většině všechny projektu tohoto typu odmítám na první dobou, protože vím, že tam nemám co dělat. Bylo by to vlastně... Shořelo by to pro všechny, protože takhle nefunguji. Pro mě je důležitá ta vnitřní svoboda a uvolnění. Je to základní elementární věc, která ti dovoluje žít v radosti. Pokud toto ztratíš, tak je over.

**Helena Neumannová:** Rost'ó, já ti přeju, aby se ti strašně moc dařilo, protože děláš nádhernou věc, děkuji ti za to, přeju ti, abys byl zdrav, celá tvoje rodina, samozřejmě, ale i tvoje rodina instruktorů a lidí, kteří k tobě přicházejí. Já sama se strašně moc těším, že mě přijmeš, protože, jak říkám, sama si troufám říct, že se o sebe starám velmi dobře a mám se ráda a pomáhám druhým, tak ten dech, to bych řekla,

že je opravdu slabina. Ty jsi mně vlastně otevřel oči a obzory, které mě nejenom nenaučili v medicíně, ani v pediatrické sestře, ale ani v tom pralese jsme se vlastně dechem nezabývali, a proto mě to neuvěřitelně fascinuje. Myslím si, že ukazuješ lidem něco, co je, jak se říká, od dinosaurů pocta světa, a právě možná proto jsme na to úplně zapomněli. Právě možná proto jsme se tím nezabývali. Takže buď zdrav, ať se daří. A milí posluchači, vy to pěkně rozdýchejte a budete-li cokoliv chtít, tak Rost' a Václavek vám určitě pomůže, i když říká, že vám pomůže, aby vám bylo pomůženo.

**Rostislav Václavek:** Ne. Já to ještě na závěr upřesním. To ještě musím upřesnit. Máte to tam všechno, děcka. Ať už v naší knížce „Změň svůj dech a začnou se dít věci“ nebo v „Dýchánkách“. Ještě jednou to řeknu. Dýchánek 18. Vstup do funkčního, funkční práce s dechem. Pusťte si to na YouTube kanálu Rostislav Václavek nebo na zmíněných facebookových skupinách nebo našem webu, protože fakt naše práce není o tom, že bych odpovídal na tisíce mailů někomu, kdo by dřív, než by sám něco pro sebe udělal, tak je pro něj jednodušší se zeptat. Je to cesta do pekla a ta mysl bude vždycky vytvářet tisíce dotazů ještě před tím, než to tělo udělá. Takže pojďme to zkusit udělat opačně. Všechno to tam máte děcka. Je to tam k dispozici nepodmíněně a můžete si s tím dělat, co chcete. A to je právě ta zábava, která po tom může udělat, že radost je dělat radost. Mějte se krásně a přeji všechno v jemnosti a lehkosti, jednoduchosti a tím funkčnosti.

**Helena Neumannová:** Díky moc, že jsi přišel.

---

*Web 5 pilířů zdraví: [www.5pz.cz](http://www.5pz.cz)*

*Facebook 5 pilířů zdraví: <https://www.facebook.com/5piliruzdravi>*

*Facebook skupina 5 pilířů zdraví:*

*<https://www.facebook.com/groups/5piliruzdravi>*

## Všechny příspěvky s Rostislav Václavek

**Diskuze:**

---

**Napsat komentář**

---

E-mailová adresa nebude publikována.

Laskavé soboty

Rostislav Václavek Díl 1/2



**Jak se zbavit vrozené choroby a žít naplno? Příběh o síle dechu a návratu k přírodě**

---

13.7.2024 40 min

Text Přehrát