

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Введение 11

## Часть I. Эксперимент

*Глава 1. Кто дышит хуже всех в царстве животных* 23

*Глава 2. Дыхание через рот* 39

## Часть II. Утерянные искусство и наука дыхания

*Глава 3. Нос* 57

*Глава 4. Выдох* 73

*Глава 5. Медленное дыхание* 89

*Глава 6. Дышите меньше* 105

*Глава 7. Как мы жуем* 125

### Часть III. Дыхание +

*Глава 8.* При необходимости можно и больше 159

*Глава 9.* Задержка дыхания 185

*Глава 10.* Быстро, медленно или вообще никак 205

*Эпилог.* Последний вздох 223

Слова благодарности 235

Приложение. Методы дыхания 239

Примечания 251

Предметно-именной указатель 311

Об авторе 320

## ВВЕДЕНИЕ



Это место выглядело, словно декорация к фильму ужасов: стены с облупившейся краской, пыльные окна и угрожающие тени, отбрасываемые лунным светом. Я вошел в калитку, поднялся по скрипучим ступеням и постучал в дверь.

Дверь отворилась, и женщина лет тридцати с густыми бровями и слишком широкими белыми зубами пригласила меня внутрь. Она попросила снять обувь и провела меня в комнату, чем-то напоминавшую пещеру. Потолок был выкрашен в голубой цвет и изображал небо с облачками. Сев рядом с дребезжащим от порывов ветра окном, я ждал, пока глаза привыкнут к желтоватому свету, проникавшему с улицы. В комнату начали входить другие люди. Парень со взглядом арестанта. Мужчина со строгим лицом и челкой, как у комика Джерри Льюиса. Светловолосая женщина с косо нарисованным на лбу «третьим глазом». Шарканье ног и произносимые шепотом приветствия были заглушены громоханием грузовика, проехавшего по улице. Из его кабины доносилась песня «Бумажные самолетики», которая в те дни звучала отовсюду. Я снял ремень, расстегнул пуговицу на поясе джинсов и сел поудобнее.

Я пришел сюда по рекомендации своего врача, который сказал: «Вам помогут курсы дыхания». Курсы должны были помочь моим слабым легким, а заодно и успокоить мой уставший ум и, возможно, дать какую-то перспективу в жизни.

В последние несколько месяцев мне пришлось пройти через многое. Я испытывал стресс от работы. Мой дом, которому было уже 130 лет, начал потихоньку разваливаться. Я только что выкарабкался из воспаления легких, которым болел в одно и то же время и год, и два года назад. Большую часть времени я сидел дома, прислушиваясь к своему хриплому дыханию, работал и ел три раза в день из одной и той же тарелки, сидя на кипе газет недельной давности, сложенных на диване.

Я был полной развалиной — в физическом, ментальном, да и в любом другом смысле.

Прожив так пару месяцев, я обратился к врачу и по его совету записался на вводный курс дыхания, чтобы обучиться методу под названием сударшан крия.

В 19:00 в комнату вошла женщина с кустистыми бровями, села посреди группы, вставила кассету в магнитофон и нажала клавишу. Она попросила всех закрыть глаза. Сквозь шорохи и потрескивания помех из динамика раздался мужской голос с индийским акцентом. Он был слегка визгливым и ненатурально напевным. Такие голоса можно услышать в мультфильмах. Голос дал указание сделать медленный вдох через нос, а затем так же медленно выдохнуть, сфокусировав внимание на дыхании.

Мы повторяли это упражнение несколько минут. Заметив стопку пледов, я обернул себе ноги, потому что из окна сквозило. Я продолжал дышать, но ничего не происходило. На меня не снисходило спокойствие, напряжение не покидало мои мышцы. Вообще ничего.

Так прошло десять, а может быть, и двадцать минут. Мне стало скучно, и я уже начал сожалеть, что решил провести сегодняшний вечер, дыша пыльным воздухом в каком-то викторианском особняке. Я открыл глаза и огляделся вокруг. У всех — одинаково мрачное скучающее выражение лиц. Парень со взглядом уголовника, похоже, уснул. У Джерри Льюиса на лице было выражение облегчения. Дама с точкой

на лбу сидела неподвижно, оскалив зубы, словно Чеширский Кот. Я уже решил было встать и уйти, но не хотел показаться грубым. Занятия были бесплатными. Инструкторша пришла сюда на общественных началах, и ее следовало уважать. Поэтому я снова закрыл глаза, плотнее укутался в одеяло и продолжил дышать.

А потом что-то произошло. Я даже не заметил никаких изменений. Не было чувства расслабления, никуда не делись из головы гложущие мрачные мысли. Просто меня словно взяли и перенесли из одного места в другое. Все случилось в один момент.

Кончилась пленка, и я открыл глаза. Мне показалось, что на голове лежит что-то влажное. Я поднял руку и заметил, что у меня мокрые волосы. Я провел рукой по лицу и почувствовал, как глаза защипало от пота, а во рту появился солоноватый привкус. Я наклонился вперед и заметил пятна от пота на своем свитере и джинсах. Температура в комнате была около 20 градусов, но возле окна было значительно прохладнее. Все были в кофтах и свитерах, чтобы не замерзнуть, но я насквозь пропотел, будто пробежал марафон.

Инструкторша поинтересовалась, все ли у меня в порядке и нет ли температуры. Я ответил, что чувствую себя прекрасно. Тогда она начала рассказывать что-то про внутренний жар тела и про то, что каждый вдох снабжает нас новой энергией, а выдох удаляет из тела старую и застоявшуюся энергию. Я старался вникнуть, но никак не мог сосредоточиться. Мои мысли были о том, как доехать на велосипеде в промокшей одежде три мили до своего дома в Хейт-Эшбери.

На следующий день я почувствовал себя лучше. Как и было обещано в рекламе, меня охватило чувство покоя, которого я не ощущал уже давно. Я хорошо выспался. Всякие мелкие жизненные неприятности уже не доставляли большого беспокойства. Ушло напряжение из мышц плеч и шеи. Это чувство сохранялось у меня на протяжении нескольких дней.

Что же произошло? Каким образом посещение этого странного дома, где я всего лишь дышал в течение часа, привело к такой мощной реакции?

На следующей неделе я опять пришел на курсы. Ощущения были те же, хотя вспотел я меньше. Я ничего не стал рассказывать об этом

домочадцам и друзьям. Но мне самому захотелось понять, что случилось, и выяснению этого вопроса я посвятил несколько следующих лет.

За это время я починил свой дом, избавился от хандры и узнал много нового о дыхании. Я съездил в Грецию, чтобы написать историю про фридайвинг — древнее искусство ныряния на десятки метров под воду с задержкой дыхания. Я взял интервью у десятков специалистов в этой области, надеясь понять, что они делают и, главное, зачем. Мне хотелось узнать, каким образом эти ничем внешне не примечательные люди — программисты, рекламные агенты, биологи, врачи — сумели так натренировать свое тело, чтобы оставаться под водой 12 минут, что невозможно с точки зрения науки.

Когда большинство людей ныряют в бассейне, они едва могут выдержать несколько секунд на трехметровой глубине из-за боли в ушах. Фридайверы рассказывали мне, что раньше тоже относились к этому «большинству». Изменения в них произошли благодаря тренировке. Они научили свои легкие работать более эффективно и обнаружили в себе возможности, о которых другие и не подозревают. Они убеждали меня, что в них нет ничего особенного. Любой здоровый человек, готовый уделять многие часы тренировкам, способен нырять на 30, 60 и даже 90 метров. Возраст, вес и генетическая предрасположенность не имеют никакого значения. По их словам, для фридайвинга нужно только овладеть искусством дыхания.

Дыхание для них — это не бессознательный акт, а средство, лекарство и механизм, благодаря которым можно приобрести прямо-таки сверхчеловеческие возможности.

«Существует столько же способов дыхания, сколько есть на свете различных блюд, — сказала мне одна инструкторша, которая могла задерживать дыхание на 8 минут и ныряла почти на 100 метров, — и каждый из них действует на организм по-своему». Другой ныряльщик рассказал, что одни способы дыхания благотворно воздействуют на мозг, а другие убивают нейроны, то есть могут как укреплять наше здоровье, так и приближать смерть.

Они делились со мной сумасшедшими историями о том, как дыхательные упражнения увеличили объем их легких на 30 и больше процентов. Они рассказывали про индийского врача, который похудел на несколько килограммов только за счет того, что стал иначе выполнять вдох, и еще про одного человека, которого заразили бактериальным эндотоксином *E. coli* и который в течение нескольких минут сумел уничтожить все токсины в организме за счет ритмичного дыхания, стимулирующего иммунную систему. Они рассказывали про женщин, которые сумели перевести раковые заболевания в стадию ремиссии, и про монахов, которые могли на протяжении нескольких часов растапливать снег вокруг себя своими голыми телами. Все это напоминало сказки.

В свободные от подводных исследований часы, обычно поздними вечерами, я прочитывал горы литературы по этой теме. Ведь наверняка кто-то уже изучал, какое воздействие оказывает осознанное дыхание на сухопутных существ. Кто-то уже наверняка исследовал фантастические истории фридайверов об использовании дыхания для похудения, выздоровления, обретения долголетия.

И я нашел источники, в которых хранились нужные материалы. Проблема была лишь в том, что их возраст насчитывал сотни, а иногда и тысячи лет.

Это были семь китайских книг, посвященных Дао. Они датировались примерно 400 годом до нашей эры и рассматривали исключительно вопросы дыхания, которое может погубить или исцелить нас, в зависимости от того, как мы им пользуемся. Манускрипты содержали подробные инструкции по регулированию, замедлению, задержке дыхания и «проглатыванию» дыхания. Еще раньше индуисты учили, что дыхание и дух суть одно и то же. Они описывали изощренные методы, позволявшие сбалансировать дыхание для сохранения как физического, так и душевного здоровья. Потом пришли буддисты, которые использовали дыхание не только для продления жизни, но и для достижения более высоких уровней сознания. Для всех этих людей и культур дыхание представляло собой мощное лекарственное средство.

«Поэтому умный человек, заботящийся о совершенствовании своей жизни, должен облагораживать форму и совершенствовать дыхание, — гласит древний даосский текст. — Разве это не очевидно?»

Оказывается, нет. Я пытался найти подтверждение этим высказываниям в последних исследованиях в области пульмонологии — медицинской дисциплины, занимающейся проблемами дыхательных путей и легких, но не нашел практически ничего. Из того, что мне удалось обнаружить, вытекало, что дыхательная техника не имеет большого значения. Многие врачи, экспериментаторы, ученые, у которых я брал интервью, соглашались с этой позицией. Двадцать вдохов в минуту или десять, через рот, нос или дыхательную трубку — все это не имеет значения. Главное, чтобы воздух поступил внутрь, а дальше организм сам разберется.

Чтобы понять, как вопросы дыхания рассматриваются современными профессионалами от медицины, вспомните свой последний осмотр у врача. Вероятно, доктор измерил вам артериальное давление, пульс и температуру, потом приставил фонендоскоп к груди, чтобы послушать сердце и легкие. Возможно, вы обсудили рацион питания, прием витаминов, стрессы на работе. Есть ли проблемы с пищеварением? Как обстоят дела со сном? Не беспокоит ли сезонная аллергия? Астма? Головные боли?

Но вряд ли врач проверял частоту вашего дыхания. У вас никогда не измеряют баланс кислорода и углекислого газа в крови. Никого не интересует, как вы дышите и каково качество каждого вдоха.

Однако, если верить фридайверам и древним рукописям, все определяется тем, как мы дышим. Как это может быть так важно и не важно одновременно?

Я продолжал копать глубже, и постепенно начала складываться история. Как удалось выяснить, я был не единственным, кто начал в последнее время задавать эти вопросы. Просматривая источники и беседуя с фридайверами, добившимися небывалых результатов в области дыхания, а также с учеными из Гарварда, Стэнфорда и других ведущих заведений, я нашел подтверждения нескольких самых невероятных историй, которые мне доводилось слышать. Однако все это никак не касалось пульмонологических лабораторий. Пульмонологи, с которыми я познакомился, были заняты обычными болезнями легких — коллапсом, раком, эмфиземой. «Мы имеем дело с чрезвычайными случаями, — сказал мне один из ветеранов-пульмологов. — Так устроена наша система».



Все исследования в области дыхания проводились в других местах: на пыльных раскопках древних захоронений, в креслах зубоврачебных кабинетов, в облицованных мягкой обивкой палатах клиник для душевнобольных, то есть не там, где можно было бы ожидать революционных открытий, касающихся одной из важных биологических функций.

Лишь немногие из этих ученых изначально занимались изучением дыхания. Но каким-то образом эта тема сама нашла их. Они пришли к выводу, что дыхание менялось на протяжении длительной эволюции человека и что оно существенно ухудшилось после наступления индустриальной эры. Они обнаружили, что 90 процентов из нас, то есть такие же люди, как я, вы и почти все ваши знакомые, дышат неправильно и из-за этого растет список хронических заболеваний.

Правда, были и хорошие новости: некоторые исследователи демонстрировали мне, что течение многих современных болезней — астмы, тревожных состояний, синдрома дефицита внимания и гиперактивности, псориаза и многих других — можно остановить или обратить вспять всего лишь за счет изменения способа вдоха и выдоха.

Эти работы ставили с ног на голову многие устоявшиеся в западной медицинской науке убеждения. Да, изменение моделей дыхания может влиять на вес тела и общее состояние здоровья. Да, то, как мы дышим, влияет на размер и функции наших легких. Да, дыхание позволяет воздействовать на нервную систему, контролировать иммунные реакции и восстанавливать здоровье. Да, все это может помочь нам жить дольше.

Неважно, что мы едим, сколько времени уделяем физическим упражнениям, насколько устойчива наша наследственность, каково телосложение и возраст, — все это не имеет никакого значения, если мы неправильно дышим. К этому сводятся открытия ученых. Недостающим столпом в здании нашего здоровья становится дыхание. Все начинается с него.

. . .

Эта книга представляет собой полное приключений путешествие в мир утерянного искусства и науки дыхания. Она познакомит вас с теми трансформациями, которые происходят у нас в организме каждые

3,3 секунды — то время, которое в среднем требуется человеку на вдох и выдох. Она объяснит, каким образом миллиарды и миллиарды молекул, попадающих внутрь нашего тела с каждым вдохом, становятся строительным материалом для наших костей, мышц, крови, мозга и органов и как все эти микроскопические изменения скажутся на вашем здоровье и настроении завтра, на следующей неделе, в следующем месяце, году и на протяжении многих десятилетий.

Я говорю об «утраченном» искусстве, потому что многие новые открытия ничего нового собой не представляют. Многие изученные мною методы были в ходу на протяжении сотен, а то и тысяч лет. Они были созданы, документированы, забыты и вновь открыты в других культурах и в другие времена, а затем опять преданы забвению. Так продолжалось веками.

Многие из первопроходцев в этой области не были учеными. Это были мыслители — весьма разнородная группа людей, которых я называю «пульмонавтами». Они обратились к силам дыхания, потому что ничто другое им уже не могло помочь. Среди них были хирурги на полях сражений гражданской войны, французские парикмахеры, оперные певицы-анархистки, индийские мистики, нервные тренеры по плаванию, мрачные украинские кардиологи, чешские спортсмены-олимпийцы и хоровые дирижеры из Северной Каролины.

Немногие из этих пульмонавтов достигли вершин славы и уважения при жизни, а после смерти их открытия были похоронены и проигнорированы. Мне было крайне интересно узнать о том, что в последние годы их методики были заново открыты, научно проверены и доказаны. Плоды этих непризнанных и забытых исследований служат сегодня повышению потенциала человеческого организма.

*Но почему я должен учиться дышать? Ведь я и так дышал всю жизнь.*

Этот вопрос, который, возможно, возник и у вас, мучил меня с самого начала моих изысканий. Мы привыкли исходить из того, что дыхание представляет собой пассивный акт, который происходит вроде сам собой: пока дышим — живем, прекращаем дышать — умираем. Но чем больше я погружался в тему, тем больше начинал сомневаться в этой, казалось бы, фундаментальной истине.

Как и большинство взрослых людей, я много раз имел дело с респираторными проблемами. Это и привело меня несколько лет назад на курсы дыхания. И, как и большинство людей, я пришел к выводу, что лекарства от аллергии, ингаляторы, всякие пищевые добавки и диеты мало чем помогают. В конечном итоге помощь пришла от нового поколения пульмонавтов, а потом они предложили мне значительно больше.

Среднестатистический читатель совершит около 10 тысяч вдохов и выдохов, пока дочитает эту книгу до конца. Если я хорошо выполнил свою работу, то с каждым новым вдохом вы всё лучше будете понимать, что такое дыхание и как извлечь из него больше пользы. Двадцать раз в минуту или десять? Ртом, носом или через трубку в результате трахеотомии? Все это далеко не одно и то же. Очень многое зависит от того, как мы дышим.

К тысячному вдоху вы поймете, почему современные люди — единственные существа с неправильным зубным прикусом и какое это имеет значение для дыхания. Вы также узнаете, как менялось наше дыхание на протяжении веков и почему наши жившие в пещерах предки не храпели. Вы проследите за мучениями двух мужчин среднего возраста, которые участвовали в двадцатидневном эксперименте Стэнфордского университета с целью проверки давнего убеждения, что не имеет значения, каким образом — через рот или нос — воздух попадает к нам в организм. Кое-что из того, что вы узнаете, превратит в кошмар ваши дни и ночи, особенно если вы храпите. Однако затем наступит облегчение.

После 3 тысяч вдохов вы усвоите основы восстановительного дыхания. Этот медленный и долгий тип дыхания доступен всем — старым и молодым, больным и здоровым, богатым и бедным. Его практиковали в индуизме, буддизме, христианстве и других религиях на протяжении тысяч лет, но лишь недавно мы узнали о том, что с его помощью можно снизить артериальное давление, повысить спортивные результаты и привести в равновесие нервную систему.

После 6 тысяч вдохов вы попадете в страну серьезного и осознанного дыхания. Вы совершите путешествие через рот и нос, заберетесь в легкие и познакомитесь с пульмонавтом, который с помощью дыхательных упражнений лечил ветеранов Второй мировой войны от эмфиземы и готовил спринтеров к завоеванию золотых олимпийских медалей.

После 8 тысяч вдохов вы проникнете еще дальше в организм, в частности, в нервную систему. Вы узнаете, в чем сила гипервентиляции. Вы познакомитесь с пульмонавтами, которые с помощью дыхания выпрямляли пораженный сколиозом позвоночник, лечили аутоиммунные заболевания и разогревали свое тело при минусовой температуре окружающего воздуха. Казалось бы, такого не может быть, но вы увидите, что так все и есть на самом деле. По ходу дела я тоже буду учиться, пытаюсь понять, что же произошло со мной десять лет назад в том старом особняке викторианского стиля.

После 10 тысяч вдохов вы, закрывая книгу, будете знать, каким образом воздух, попадающий к вам в легкие, влияет каждую секунду на вашу жизнь и как использовать его по максимуму вплоть до последнего вдоха.

Эта книга рассказывает о многом — об эволюции, истории медицины, биохимии, физиологии, физике, спортивной выносливости и многом другом. Но главным образом в ней рассказывается *про вас*.

В среднем человек делает за свою жизнь 670 миллионов вдохов. Возможно, вы уже сделали половину из них. А может быть, вы как раз делаете 669 000 000-й вдох. И наверняка вам хочется сделать еще пару миллионов.