

с ъ р ж а н и е

	ПРЕДИСЛОВИЕ	
	от д-р Джоузеф Меркола	15
	ВЪВЕДЕНИЕ	
	Постигайте повече с по-малко	18
Част I	Тайната на дъха	39
1.	Парадоксът КИСЛОРОД	41
2.	Наистина ли сте в добра спортна форма? Тест за нивото на кислорода в организма (BOLT)	62
3.	Носът е за дишане, устата – за ядене	87
4.	<i>Дишай леко, за да дишаш правилно</i>	108
5.	Тайните на древните племена	124
Част II	Тайната на добрата спортна форма	143
6.	Как да си осигурим предимство по естествен начин	145
7.	Нека планината дойде при вас	182
8.	Да навлезеш в Зоната	206
Част III	Тайната на здравето	249
9.	Бързо отслабване без диети	251
10.	Как да сведем до минимум физическите травми и преумората	269
11.	Погобнете кислородната наситеност на сърцето си	279
12.	Как да елиминираме спортната астма	301

13.	Спортните постижения – вродена дарба или придобити умения?	316
14.	Спортувайте така, сякаш животът ви зависи от това	329

Част IV Вашата Програма Oxygen Advantage 337

Обобщение и обща програма, разработена на базата на BOLT показателя и здравословното състояние	339
Обобщение за бърза справка по Програмата Oxygen Advantage	341
Обобщение на упражненията от Програмата Oxygen Advantage	343
<i>Дишай леко, за да дишаш правилно</i> (метод за напреднали)	356
Обща програма, базирана на BOLT резултата и здравословното състояние	368
Програма за BOLT показател под 10 сек (за болни или възрастни хора)	369
Програма за BOLT показател от 10 до 20 сек	373
Програма за BOLT показател от 20 до 30 сек	376
Програма за BOLT показател над 30 сек	380
Програма за отслабване или при затлъстяване (подходяща за всички BOLT показатели)	385
Програма за деца и тийнейджъри	390

ПРИЛОЖЕНИЕ

Горни граници и безопасност при задържането на дъха	394
Бележки	401
Благодарности	459
За Програмата Oxygen Advantage.com	461

Някои важни насоки, преди да започнем

Въпреки че Програмата Oxygen Advantage е напълно безопасна за повечето хора, част от нея включва и някои интензивни дихателни упражнения, които симулират спортуването на голяма надморска височина (височинен тренинг) и приличат на спортните упражнения с голямо физическо натоварване. Те са по-подходящи само за здрави хора, в сравнително добра физическа форма. Затова е по-добре хората със здравословни проблеми да се въздържат от упражненията, симулиращи височинен тренинг. (Към тях спада и практиката за отпусване на носа.)

Ако сте бременна, тази програма не е подходяща за вас. За хората с високо кръвно налягане, сърдечносъдови проблеми, диабет тип 1, бъбречни заболявания, депресия или рак е препоръчително да се ограничат единствено до назалното дишане и по-леките упражнения, включително *Възстановяване на дъха* и *Дишай леко, за да дишаш правилно*, както в състояние на покой, така и по време на физически дейности, дотогава, докато здравословните им проблеми се разрешат.

Ако имате по-сериозни заболявания, трябва да следвате Програмата единствено със съгласието на личния си лекар.

За по-подробна информация посетете сайта:

www.OxygenAdvantage.com.

*Не те уморява планината,
която изкачваш –
уморява те камъчето в обувката ти.*

М у х а м а д А л и



ПРЕДИСЛОВИЕ

д-р Джоузеф Меркола

Добре известно е, че на големи надморски височини хората по принцип живеят по-дълго. Не е известен точният механизъм на тази взаимовръзка – вероятно се дължи на няколко фактора. Но едно от най-правдоподобните обяснения е намаленото налягане на кислорода по високите места.

Изследванията недвусмислено показват, че намаленият прием на калории увеличава продължителността на живота. Но кислородът е друго хранително вещество, което мнозина от нас често пъти недооценяват. Точно както излишните калории водят до разстройства в метаболизма, така и излишният кислород може преждевременно да увреди тъканите чрез генерирането на излишни свободни радикали. Това са високо реактивни и разрушителни молекули, които увреждат мастните обвивки на клетъчните мембрани, протеините и ДНК. Свободните радикали са продукт от нормалното разграждане на кислорода по време на метаболизма. Всички ние произвеждаме известно количество свободни радикали чрез самия процес на дишането, затова упражненията за дишане с цел поддържане на здравословния дихателен обем изглежда доста ефективна стратегия за оптимизиране на ни-

вото на кислорода, като по този начин вредата от свободните радикали се свежда до минимум.

Освен това височинните тренировки са обичайна тактика за издръжливост, практикувана от множество елитни спортисти за подобряване на конкурентоспособността. За да отключите естествените ресурси на организма си, може съвсем съзнателно да започнете да намалявате приема на кислород за кратки интервали от време. Това ще подобри способността на кръвта да пренася кислорода и ще увеличи максималния обем на кислорода, използван от спортистите, познат още като $VO_2 \max$.

Повечето от нас живеят на височини, близки до морското равнище, и не могат да се възползват пълноценно от тези предимства. Но с помощта на някои съвсем прости стратегии все пак ще можете да се *пренесете* на от по-голяма надморска височина с намалено количество кислород: например, като държите устата си затворена, докато дишате, и като избършвате различните упражнения, описани в тази книга. По време на интензивни тренировки е истинско предизвикателство поради недостига на въздух, но именно тогава получавате и най-големите предимства. Лично аз съм интегрирал информацията от Програмата Oxygen Advantage в най-интензивните си спортни тренировки. Отне ми няколко седмици, докато се науча постоянно да дишам през носа, но щом веднъж свикнах, дишането ми стана далеч по-ефективно.

Вероятно мнозина от вас знаят, че съм привърженик на простите и евтини промени в начина на живот, за да избегнем скъпите и опасни хирургически интервенции и лекарствата. Предложените стратегии са средство, което смятам, че трябва да включите в арсенала си от здравословни навици. В това отношение просто не намирам никакви не-

достатъци, докато предимствата са огромни. Лично аз използвам тази програма и горещо ви препоръчвам да я приложите в живота си, за да се възползвате от огромните предимства, които тя предлага.



ВЪВЕДЕНИЕ

Постигайте повече с по-малко

Без храна можем да издържим няколко седмици, без вода – дни наред, но без въздух едва ли можем да изкараме и няколко минути. И макар да отделяме огромно внимание на това какво ядем и пием, едва ли изобщо се замисляме за въздуха, който дишаме. Общеизвестно е, че храната и водата, които всекидневно приемаме, трябва да отговарят на определени изисквания за качество и количество. Прекалено многото или прекалено малкото храна и вода водят по проблеми. Освен това отдаваме дължимото внимание и на качеството на въздуха, който дишаме – но замисляме ли се за *количеството*? Какво количество въздух трябва да поемаме за оптимално добро здраве? Нима не би трябвало да признаем, че въздухът, който е много по-важен за човешкото оцеляване дори от храната и водата, също следва да отговаря на някакви основни изисквания?

Количеството на въздуха, който дишате, има потенциала да трансформира всичко, което до този момент сте смятали, че знаете за организма си, за вашето здраве и за спортните ви резултати, независимо дали все още сте в *пред-спорт-*

на форма, опитвайки се просто да се отлепите от дивана, дали сте воин само през уикендите и прилежно пробягвате по 10 километра наведнъж, или сте професионален спортист, който отчаяно се нуждае от някакво радикално средство, за да набере преднина пред конкурентите си.

Вероятно се чудите какво имам предвид, когато говоря за количество. В крайна сметка въздухът не е нещо, с което можете просто да се натъпчете късно нощем тайничко в кухнята, или с което да се напоркате до забрава през уикенда. А ако в крайна сметка е точно това? Ами ако дихателните навици се окажат също толкова важни за оптималната физическа форма, колкото и навиците за здравословно хранене – или всъщност много по-важни?

В тази книга ще откриете фундаменталната взаимовръзка между кислорода и вашия организъм. Подобряването на физическата кондиция зависи от подобряване на способността да освобождавате кислорода от мускулите, органите и тъканите си. Повишеното оросяване с кислород е не само здравословно; то създава и възможността за по-висока интензивност на физическото натоварване, при което да не оставаме *без дъх*. Накратко казано, ще успеете да подобрите здравето и физическата си форма, а спортните ви резултати значително ще се подобрят.

Ако сте състезател, ще извлечате много по-голямо удоволствие от тренировките и самите състезания, тъй като ще постигате повече с по-малко усилия. Общата физическа форма и спортните резултати обикновено се определят от дробовите – а не от краката, ръцете или дори от ума. Всеки, който се занимава със спорт, много добре знае, че интензивността на натоварването при тренировка зависи много повече от задъхването, отколкото от мускулната умора. Сле-

гователно, за да спортуваме по-добре и да можем да се наслаждаваме на физическото натоварване, трябва да сме напълно сигурни, че дишаме правилно и оптимално ефективно.

Хронично прекомерно дишане

Изхождайки от научните изследвания, както и от опита на хилядите хора, с които съм работил, съм стигнал до заключение, че е жизненоважно да се научим да дишаме правилно. Проблемът се състои в това, че правилното дишане, което би трябвало да е рождено право на всеки от нас, се е превърнало в изключително предизвикателство за съвременното общество. Приемаме, че организмът ни интуитивно усеща колко въздух трябва да поема по всяко време, но за съжаление, случаят съвсем не е такъв. С течение на времето толкова драстично сме променили околната среда, че мнозина от нас са забравили дори и да дишат естествено. Процесът на дишане се е влошил вследствие на хроничния стрес, уседналият начин на живот, нездравословната диета, прекаленото отопление в домовете ни и липсата на физическа активност. Всички тези фактори допринасят за лошите дихателни навици. Това от своя страна пък води до летаргия, повишаване на телесното тегло, проблеми със съня, дихателни и сърдечни заболявания.

Нашите предци са се хранели с естествени продукти в далеч по-спокойна обстановка и са извършвали тежка физическа работа – този начин на живот напълно съответства на здравословния дихателен модел. Изобщо не може да става и дума за сравнение със съвременното ни ежедневие, при което прекарваме часове наред наведени пред екрана на компю-

търва или в безкрайни разговори по телефона, набързо поглъщаме някакви полуфабрикати и постоянно се опитваме да се преборим със заливащия ни неспирен поток от задачи и финансови задължения.

Съвременният начин на живот постепенно увеличава количеството на въздуха, който поемаме, и въпреки че повечето кислород в дробовите на пръв поглед едва ли изглежда лоша идея, всъщност свидетелство за здраве и добра физическа форма е лекото дишане. Представете си как на летището в летния сезон пристигат едновременно затлъстят турист и участник в Олимпийските игри. Когато си вземат багажа и се заизкачват нагоре по стълбите, кой мислите, че ще започне първи да се задъхва? Определено няма да е спортистът, нали?

Най-голямата пречка пред здравословното състояние и добрата физическа форма е рядко изтъкваният проблем: *хроничното прекомерно дишане*. Можем да поемаме два до три пъти повече въздух, отколкото ни е необходим, без дори да го осъзнаваме. За да определите дали и вие не поемате прекалено много въздух, проверете на колко от следните въпроси ще отговорите с *Да*.

- Докато вършите ежедневните си дейности, дишате ли понякога през устата?
- Дишате ли през устата, когато сте дълбоко заспали? (Ако не можете да прецените, замислете се дали се събуждате с пресъхнала уста сутрин?)
- Хъркате ли по време на сън и спира ли дъхът ви понякога?
- Можете ли видимо да наблюдавате дишането си в състояние на покой? За да разберете, още в този момент погледнете как дишате. Наблюдавайте движението на гърдите и корема си в продължение на минута, докато си поемате

всеки отделен дъх. Колкото повече движение забелязвате, толкова по-тежко дишате.

- Докато наблюдавате дишането си, къде виждате повече движение – в областта на гърдите или на корема?
- Често ли въздишате през деня? (Макар че една-две въздишки от време на време не представляват особен проблем; редовните въздишки са достатъчни за поддържането на хронично прекомерно дишане.)
- Чувате ли понякога дъха си в състояние на покой?
- Изпитвате ли симптоми в резултат на обичайното прекомерно дишане, като запушване на носа, стесняване на дихателните пътища, преумора, замаяност или виене на свят?

Ако сте отговорили с *Да* на някои или на всичките тези въпроси – това показва, че сте склонни към прекомерно дишане. Тези характеристики са типични последици от факта, че поемаме по-голямо количество въздух от това, което ни е необходимо. А точно както преяждането, така и прекомерното дишане може да навреди на здравето ни.

Несъзнателният навик да дишаме прекомерно е достигнал епидемични размери в индустриализирания свят и оказва пагубно влияние върху здравето. А той не само води до влошаване на здравето, лоша физическа форма и слаби спортни резултати, но допринася и за множество заболявания, като тревожност, астма, преумора, безсъние, сърдечни проблеми и дори затлъстяване. Може да ви изглежда странно, че толкова различни на пръв поглед здравословни проблеми произтичат или се влошават от неправилното дишане, но дъхът на живота влияе буквално върху всеки аспект на здравето.

Целта на тази книга е да ви върне към изначално присъщия ни начин на живот и към естественото ни дишане. Ще ви за-

позная с някои съвсем прости методи, за да контраатакуват лошите си дихателни навици и да отключите нов източник за подобряване както на състоянието на сърдечносъдовата система, така и на цялостното си здравословно състояние и самочувствие. Професионалните спортисти ще започнат да се представят на нова висота, фитнес ентусиастите ще отключат неизползван досега потенциал, а тези, които все още се опитват да овладеят здравословните си проблеми, ще преодолеят бариерата към един по-здравословен начин на живот.

Но – както и при всички останали здравословни състояния, за да стигнем до лекарството, крайно наложително е най-напред да разберем самото заболяване.

Начинът, по който дишате в нормалното си ежедневие, определя и дишането ви по време на физическо натоварване. Ако вдишвате прекалено много въздух всяка минута, всеки час, всеки ден, ще се задъхвате излишно и по време на спорт. Ако в състояние на покой дъхът ви е спокоен, разумно е да очакваме, че автоматично ще се коригира при физическо натоварване. Привидно несъзнателната тенденция да дишаме през устата денем и нощем и да дишаме ясно забележимо в състояние на покой, означава, че по време на тренинг ще оставаме съвсем без дъх, а това от своя страна ще ограничава и способността ни за по-голяма бързина и по-добро представяне.

Вероятно именно тези лоши дихателни навици различават здравословния, витален живот от болния и немощния. Прекомерното дишане води до стесняване на дихателните пътища, ограничава способността на организма да се насища с кислород и свива кръвоносните съдове, което намалява притока на кръв към сърцето, както и към другите органи и мускулите. Тези влияния върху различните системи в организма

се отразяват изключително силно върху цялото ви здравословно състояние, независимо от това дали сте професионален спортист, или единственото ви физическо упражнение е изкачването на стълбите у дома. Дори и великата спортна кариера може да изпадне в застои или решително да пострада от неправилното дишане. Дробовете са тези, които предават човека – затова колкото и силно да е тялото му, необходимите излишни вдишвания вземат своята цена. Както е известно на повечето спортисти, дробовете *издават багажа* далеч преди ръцете и краката.

Всичко се свежда единствено до необходимостта от тази невидима, но все пак незаменима база на човешкия живот: кислорода. И именно тук е парадоксът: количеството кислород, което могат да оползотворят мускулите, органите и тъканите, не зависи изцяло от количеството кислород в кръвта. Червените кръвни клетки са наситени с между 95 и 99% кислород, а това е предостатъчно дори и за най-тежките физически натоварвания. (Някои от клиентите ми, които страдат от сериозни белодробни заболявания, имат пониски нива на насищане с кислород, но подобни състояния са изключително редки.) Всъщност количеството на въглеродния двуокис в кръвта е това, което определя колко от този кислород може да оползотвори организмът. Вероятно си спомняте от уроците по биология, че вдишваме кислород, а издишваме въглероден двуокис – CO_2 . Повечето хора смятат, че въглеродният двуокис е просто отпадъчен газ, изпускан от дробовете ни, но той не е отпадъчен газ. Той е жизненоважна променлива, която позволява освобождаването на кислород от червените кръвни телца за метаболизма в организма. Процесът се нарича *ефект на Бор*. Щом проумее-

те този физиологичен принцип и се възползвате от него, ще се справите и с проблема на прекомерното дишане.

Открит преди повече от сто години, ефектът на Бор обяснява освобождаването на кислород към работещите мускули и органи. Повечето хора не осъзнават, че количеството на въглеродния двуокис в кръвните клетки определя колко кислород можем да използваме. Същността се състои в следното: начина, по който дишаме, определя нивата на въглеродния двуокис в кръвта. Когато дишаме правилно, разполагаме с достатъчно количество въглероден двуокис и дишането е тихо, равномерно и ритмично. Ако дишаме прекомерно, то е тежко, интензивно и накъсано, при което изхвърляме прекалено много въглероден двуокис, а организмът буквално се задъхва за кислород.

Всъщност всичко е съвсем интуитивно: ако дишаме по-ефикасно, повишавайки количеството на въглеродния двуокис в организма си, доставяме повече кислород до мускулите и вътрешните си органи, в това число до сърцето и мозъка, а с това повишаваме и физическия си капацитет. По такъв начин просто помагаме на организма да функционира според първоначалното си предназначение.

Доведете планината при вас

Във втората част на книгата ще стане дума за познатите на повечето от вас тренировки на големи надморски височини – техника, използвана от елитните спортисти за подобряване на здравето на сърдечносъдовата им система и издръжливостта. Височинните тренировки за първи път привличат вниманието на треньори и спортисти по време на

Летните олимпийски игри през 1968 г. в Мексико на 2300 м височина. Когато отново се върнали към морското равнище, много от състезателите установили, че спортното им представяне надхвърля предишните лични рекорди, поради което треньорите си задали въпроса дали спортистите няма да започнат да бележат по-добри резултати, ако живеят и тренират на по-високи места.

На голяма надморска височина въздухът е разрежен, вследствие на което намалява и атмосферното налягане от кислорода. Организмът се адаптира към тази обстановка, като увеличава броя на червените си кръвни клетки. Червените кръвни клетки в този смисъл дават сила малко като спанака на Попай от анимационното филмче – но вместо от консервата, те излизат от собствения ви организъм. Когато броят на червените кръвни клетки в организма се повишава, това улеснява доставката на кислород към мускулите, намалява натрупването на млечна киселина и способства за по-добри резултати; увеличава издръжливостта и намалява риска от възпаления и травми. Уловката е в това, че височинните тренировки са недостъпни за повечето от нас – с което стигаме и до целта на тази книга.

Няма нужда да ходите в планината. Планината и сама може да дойде при вас.

Ще ви покажа как с помощта на няколко съвсем прости техники всъщност можете да се изкачите на километър и половина височина. Като се научите как да симулирате височинните тренировки, ще повишите способността на кръвообращението си да пренася кислорода и така ще дадете възможност на червените си кръвни клетки да отключат един нов капацитет. Нещо повече – ще ви помогне да поддържате и по-добър психологически фокус по време на физическа

дейност, докато постепенно все по-малко се замисляте за процеса на дишане. Освобождавайки се от това, ще можете да посветите повече внимание на поддържането на спортната си форма или да формулирате стратегията си в състезателните спортове.

Ако съкратите дишането си и правилно регулирате количеството на въздуха, който поемате, ще обучите организма си да диша по-ефективно и здравето ви ще се подобри. Независимо от каква обща физическа кондиция започвате, по-доброто дишане тотално ще я трансформира, ще увеличи издръжливостта и ще подобри спортното ви представяне. Знам го от личен опит. Навремето и аз дишах прекомерно.

В далечната 1997 г. бях изпълнителен директор в корпоративния свят, но още от дете страдах от проблеми вследствие на астмата си. Моята личност бе изградена изцяло върху нещо, което съвсем не бях. Не бях в добра физическа форма, не се чувствах нито здрав, нито уверен. Отчаяно търсех решение за здравословните си проблеми. Докато накрая го намерих.

Животът ми коренно се промени, когато се запознах с трудовете на покойния д-р Константин Бутейко – изключителен руски лекар, който провежда основополагащи изследвания за определяне на оптималното дишане на астронавтите по време на Съветската космическа надпревара. Поради Студената война от неговите пионерски методи се възползваха само хората от другата страна на Желязната завеса, но от началото на 90-те години се разпространиха по цял свят. Възползвайки се от дишателните техники, базирани на учението на Бутейко, аз успях да се справя с влошеното си дишане по време на сън и с хроничната астма и напълно се възстанових от заболяванията, от които бях страдал цял живот.

Вдъхновен от успеха си, реших да напусна работата си в корпорацията и започнах да тренирам директно при д-р Бутейко. Благодарение на неговия труд животът ми изцяло се трансформира. Когато преживееш нещо подобно, невъзможно е да не искаш да го споделиш. В моя случай – да споделям опита си в това отношение, се превърна както в моя страст, така и в моя професия.

През последните 13 години съм градил върху иновативния подход на д-р Бутейко и съм разработил Програмата Охуген Advantage не само за значително подобряване и контролиране на астмата, но и за да помогна на всички останали хора да укрепят здравето и да подобрят физическата си форма. Работил съм с над 5000 човека – а в техния брой влизат както такива, които никога не са ставали от дивана, така и многократни олимпийски състезатели.

Бих искал да ви разкажа три истории на хора, чийто живот драстично се промени поради това, че се научиха да дишат правилно. Единият от тях е спортен състезател, другият – новоизлюпен фитнес любител, а третият просто се опитваше да отслабне и да подобри здравословното си състояние.

Прекомерното дишане

На стадиона *Кроук парк* в Дъблин, където съм роден, редовно се събират над 80 000 фенове да гледат двубоя между любимите си отбори. Тук всеки мач е нещо като Супербоул. За ирландците футболът е много повече от спортно събитие – той е страст, начин на живот и източник на национална гордост. Въпреки че футболистите се смятат за полупрофесиона-

листи, техният мениджърът харчи огромни суми за най-новите спортни технологии, а начинът на живот и физиологичните параметри на участниците в отбора стриктно се наблюдават по 24 часа 7 дни в седмицата. Ако някой от футболистите реши да си похапне чипс късно през нощта, бъдеще сигурни, че на сутринта мениджърът вече го е разбрал.

Запознах се с Дейвид тъкмо когато започваше да се превръща в звездата на *Кроук парк*. Беше 20-годишен и тренираше с отбора си по 5 дни седмично. Бе в превъзходна физическа форма, но често оставаше без дъх и постоянно страдаше от запушен нос и кашлица. За него нямаше нищо по-вълнуващо от това да играе пред погледите на претъркания стадион, но след всеки мач го поваляше зверска кашлица, а дробовете му сякаш бяха претърпени с боклуци. Здравата се стараше на тренировките, а още повече се стараше да прикрива симптомите си от тренъорите и електронните им монитори. В крайна сметка отиде да се прегледа и му предписаха лекарство, което до известна степен помогна, но въпреки всичко едва смогваше да е на равно с другите играчи и постоянно се тревожеше, че може да отпадне от отбора, ако тренъорите научеха за проблемите му.

Когато започнах да работя с Дейвид, той демонстрираше всички характеристики, типични за човек, който поема повече въздух от необходимия за организма му. Дишаше тежко и си поемаше дъх през устата дори и в състояние на покой. Дробовете му поемаха кислород, но прекалено голямо количество, а той не умееше да се саморегулира, както естествено и неизменно го правят спортните състезатели. Поради лошите навици, натрупани през годините, дъхът му бе излязъл от синхрон с организма и той вече не бе в състояние да посрещне собствената си необходимост от CO₂.

Запознах го с програмата си и той започна да следва указанията точно както са описани в тази книга: намалено дишане, задържане на дъха по време на тренировки и спане със затворена уста нощем, за да се упражнява да диша назално. Днес Дейвид е един от най-добрите футболисти в отбора си и не му се налага да крие от треньорите си, че остава без дъх. Е, все още е принуден да крие любовта си към чипса, но това е друг въпрос.

Както Дейвид, така и много други спортни състезатели дишат прекомерно, независимо от дългогодишните тренировки. Някои от тях, колкото и усърдно да тренират, никога няма да постигнат идеалната си спортна форма. Освен това, за да я поддържат, ще им се наложи да тренират повече от съотборниците си. Когато за първи път чуят за влиянието на хроничното прекомерно дишане, на повечето спортисти им е нужно известно време, докато осъзнаят за какво става дума, въпреки че понякога това им идва като откровение, защото отговаря на въпросите, които години наред са ги измъчвали, и предлага съвършено нова перспектива за тренировките им.

Като включите някои прости практики в настоящия си тренировъчен режим, можете с удоволствие да спортувате доста по-интензивно, без да претоварвате излишно гробовите си. Един от факторите, който отличава елитните спортисти от останалите, е способността им да издържат на високо физическо натоварване, без да остават без дъх. Книгата ще ви помогне да разберете как да освобождавате кислорода от органите и работещите мускули, с което да подобрите т. нар. *gunning* есопому (икономия на енергията, изразходвана по време на натоварване) и да увеличите VO_2

тах (максималния капацитет на организма да пренася и оползотворява кислорода).

През годините съм виждал какви ли не чудоейни резултати при всякакви спортисти – ръгбисти, футболисти, атлети, колоездачи, плувци и олимпийски състезатели. Мнозина от тях излишно се задъхваха, страдаха от слаба диафрагма и неэффективно дишане, а продуктивното дишане подобри атлетичните им способности до степен на неузнаваемост. Контрапродуктивно е да се развива телесна сила, докато същевременно се игнорира дихателната ефективност, затова тази книга ще ви покаже как да изградите респираторната си устойчивост редом с всяка друга тренировъчна спортна програма.

Да овладеем експлозивния спортен потенциал

Макар историята на Дейвид да е впечатляваща, не мислете, че по-добрите дихателни техники са от полза само за елитните спортисти. Те могат да бъдат също толкова трансформиращи и за съвсем *нормалните* хора, а обикновено на тях те въздействат дори много повече. Да вземем например случая с Дъг.

Дъг е преуспяващ американски специалист в средата на 40-те години. Още от дете все се борел с астмата и никога не се е смятал за спортист. Брат му, от друга страна, е спортен тит. Като деца ходели в парка, където брат му играел баскетбол с баща им, а Дъг просто гледал. Винаги имал чувството, че нещо не е наред с неговия организъм. В продължение на цяла година някак се справял с гребането в колежа, оп-

итвайки се да следва стъпките на баща си, но след всяка тренировка белите му гробове крещели за пощада. Аеробният му капацитет – или по-скоро липсата на капацитет – го ограничавал, поради което спортът за него бил terra incognita. Накрая, когато баща му започнал да изнемошява, Дъг решил да вземе мерки, че поне да е полезен на собствените си деца и внуци.

Започнал да тича, но само след няколко крачки оставал без дъх. Осъзнал, че трябва да заздравя организма си, да тренира сърцето и точно тогава му се обади. Като включи в натовареното си трудово и семейно ежедневие простата програма, описана в тази книга, Дъг постепенно започна да напредва. В началото нивото му бе такова, че едва успяваше да пробяга 3 метра със затворена уста, но само за няколко месеца напредна дотам, че бягаше наведнъж по 10 километра, а след още няколко започна да участва в полумаратони. Накрая успя да се включи и в маратона Big Sur в Калифорния, и то след по-малко от година след започване на съвместната ни работа.

Дъг трябваше да се откаже от лошите си дихателни навици, които го бяха съпътствали цял живот. Навикът му да диша прекомерно изкривяваше представата му за това на какво е способен и го бе превърнало в съвсем друг човек. Трябваше да му обясня, че унаследената генетична предразположеност към астма не означава, че човек трябва веднъж завинаги да се примири с дихателните си проблеми. Астмата съществува от хиляди години – описана е дори в древноегипетски записи. Въпреки това тя се разрасна особено много през 80-те години на миналия век и като се има предвид, че нашият генофонд не се променя за 40 години, необходимо е да разгледаме начина си на живот и да обърнем внимание на влиянието, което той оказва върху дишането. Понастоящем 235 мили-

она деца и възрастни по света страдат от астма, а ако добавите и броя на велосипедистите, развили кашлица, и на хората, страдащи от спортна астма или други белодробни заболявания, броят им нараства неимоверно.

Работил съм с хиляди хора като Дъг, диагностицирани с астма, и почти винаги се натъквам на една и съща история: експлозивният им атлетичен потенциал е ограничен от заболяване, което те смятат, че никога няма да преодолеят. Игнорирайки основния проблем, ентусиасти като Дъг с огромни усилия на волята се впускат в тренировъчни практики, които неизбежно ги връщат отново и отново в самото начало. А не би трябвало да е така. Дори и на пръв поглед да ви се стори доста нелогично, че прилагането на някакви прости дихателни техники може за съвсем кратък период от време да катурне това, което ви е ограничавало години наред, все пак корекцията в дишането наистина ще ви трансформира изцяло. Чрез упражненията за задържане на дъха, които отпушват носа и потушават хриповете и кашлицата, непрофесионалните спортисти – дори и тези, които имат астма – могат да издигнат страстта си към спорта на съвършено ново ниво.

Може и да не си поставяте някакви големи спортни цели. Някои просто искат да постигнат онова телесно тегло, което би ги накарало да се чувстват добре, като се погледнат в огледалото. За мнозина, стремящи се именно към това чувство на удовлетворение, бариерата е точно там – не пред тях, а вътре в тях: в количеството въздух, което поемат. Без правилно дишане все едно се изкачвате върху ескалатор, който върви надолу – до никъде няма да стигнете.

Когато се чувстваш сломен

Нямаше диета, която Дона да не беше опитвала. Вероятно сте ги чували всичките: нисковъглехидратната, *Южен бряг*, *Зоната*, *Уочърс*, *Джени Крейг*, средиземноморската, *Аткинс*, *Слим фаст*. Която и да споменете, Дона вече я е изпробвала. Домашната ѝ аптечка бе претърпана с лекарства за изгаряне на мазнините, блокери на въглехидратите и множество други, потискащи апетита. Вече цели 25 години се надяваше, че най-после с някоя нова диета ще успее да смъкне излишните 18 килограма, които мъкне със себе си, и че най-накрая ще може да се покаже пред хората, облечена в нещо различно от черно, което да прикрива формите ѝ, и че в крайна сметка отново ще е здрава и жизнена, каквато е била в младостта си. Но след първоначалния ентузиазъм от започването на нова диета тя отново помръкваше и качваше килограмите, които бе успяла да свали. И така отново я обземаше опустошаващото чувство за провал.

Когато Дона дойде при мен, тя бе просто сломена. Многократно бе харчила хиляди долари за отслабване, но все поддържаше 18 килограма наднормено тегло – и се чувстваше все така нещастна. Бе изпробвала колкото диети, толкова и спортни програми за отслабване, но накрая винаги се отказваше, защото дори и след съвсем минимално натоварване оставаше без дъх. Както и при мнозина други, кислородът за нея се бе превърнал по-скоро в противник, отколкото в съюзник. Физическата ѝ издръжливост се ограничаваше много повече от усещането, че не ѝ достига въздух, отколкото от мускулната умора.

– Не мога да тренирам, защото съм прекалено дебела – твърдеше Дона. – А не мога да отслабна, защото не тренирам.

Няколко пъти бе ходила на фитнес, но там се чувстваше страшно неловко и съвсем не на мястото си. Докато пъхтеше на бягащата пътека, от двете ѝ страни с лекота тичаха хора с красиво изваяни тела, облечени в прилепнали спортни костюми от ликра, и тази гледка стоварваше още един жесток удар по самочувствието ѝ.

Сякаш бе попаднала в омагьосан кръг, който аз обаче многократно бях виждал. Организмът ѝ не можеше да обменя кислорода правилно. На Дона ѝ трябваше някакъв лек режим, който да не стресира излишно организма и дишането ѝ, но да ѝ даде бързи, конкретни резултати, които да я мотивират и да повдигнат самочувствието ѝ. Дадох ѝ някои прости дишателни упражнения и я насърчих да диша през носа, докато гледа телевизия или работи на бюрото си.

Само след две седмици Дона успя да свали 2 килограма и половина. Изобщо не бе променяла диетата си, но упражненията за намаляване на гръха бяха отключили нивата на кислорода в кръвта ѝ, което от своя страна принуди организма ѝ да обработва храната по-ефективно и естествено потисна апетита ѝ. Тя бе успяла да извлече полза от един от най-изненадващите аспекти на моята програма: че човек може да постигне съществени резултати буквално докато си седи на дивана. Но когато видите подобни резултати, едва ли вече ще ви се иска да продължите да мързелувате.

До момента Дона вече е свалила 13 килограма и половина, а още по-важното е, че много по-лесно поддържа това тегло. Работата ми с нея, както и с много други хора в подобни ситуации няма нищо общо с диетите и с това какво трябва и не трябва да се яде. От решаващо значение е да обърнете гръб както на масата, така и на кантара, за да добиете представа за по-цялостната картина. Отслабваме само тогава,

когато изгаряме повече калории, отколкото поемаме, а дишането ни пряко участва в този процес. Като се фокусираме не само върху количеството храна, което приемаме, но и върху това колко дишаме, можем да изравним съотношението между консумация и изгаряне на калориите. Когато клетките са наситени с кислород, организъмът работи по-ефективно дори при пасивни дейности като седенето – или особено тогава. Вследствие на това идва и желанието за повече вода и за по-малко обработени храни. Ето защо тази книга не се занимава с диети. Единственото напътствие, което давам на хора като Дона, е да ядат, когато са гладни, и да спират веднага щом засият глада си, като дават възможност на самоконтрола да им дойде отвътре. Когато превърнете правилното дишане в централна част от здравословната си програма, ще изглеждате и ще се чувствате много по-добре.

Програмата Oxygen Advantage, описана подробно в тази книга, е кулминация на работата ми с хиляди като Дейвид, Дъг и Дона. Тя дава възможност на хората, независимо от нивото им на активност, да подобрят здравословното си състояние, физическата форма и спортните си резултати – и то без да спортуват повече от преди и без да вземат лекарства или хранителни добавки. Програмата също дава възможност на участниците лесно и точно да измерват своя напредък и осигурява безопасност при спорт, като намалява риска от травми. И накрая – Oxygen Advantage може да се приспособи към всякакъв начин на живот, тъй като позволява да я интегрирате в ежедневните си задължения и спортните си навици.

Следващите глави ще ви предложат практически дихателни техники, чрез които да оптимизирате освобождаването на кислород на клетъчно ниво. Простите практики, които

ще ви разясня – макар и непознати на повечето спортисти, се ползват от древни времена и носят огромни резултати. За да ги приложите, не ви трябва нищо повече от елементарно разбиране за това как дишането влияе върху оросяването на организма с кислород.

Част I – *Тайната на дъха*, обяснява по-подробно функциите на кислорода и CO₂ в организма и помага да прецените в каква физическа форма сте всъщност. Ще разберете какви са предимствата на дишането през носа в сравнение с дишането през устата и ще усвоите първата ключова техника, чрез която ще започнете да преодолявате проблема с прекомерното дишане. Ще ви запозная и с древните тайни на дишането, които се ползват от векове.

В част II – *Тайната на добрата спортна форма*, ще се научите да извличате полза от червените кръвни клетки така, както олимпийските спортисти, а това ще ви въведе в една съвършено нова сфера на фитнеса. Ще се запознаете и със симулацията на височинни тренировки и ще разберете как да навлизате в *Зоната* – и физически, и умствено.

Част III – *Тайната на здравето*, разглежда въпроса как правилното дишане води до естествена загуба на излишни килограми и намалява риска от травми при спортуване. В нея се разяснява и връзката между оксигенацията и подобрената сърдечна функция. А за хора, склонни към астма, са предложени и начини за справяне със спортната астма.

Част IV ви показва как на базата на всичко научено до този момент да изградите своята собствена Програма Охуген

Advantage. Насочена е към определени групи според тяхното здраве и физическа форма.

Дишането по принцип е неволева дейност, в която участваме несъзнателно и над която рядко се замисляме, но докато сме живи – винаги, във всеки един момент – тя или ни тласка напред, или ни тика назад. Целта на тази книга е да ви информира и да ви помогне да овладеете дишането си, за да възвърнете естествената способност на организма си да оползотворява гръха така, че той да съдейства на здравето до края на живота ви, независимо дали ще гоните децата си, или ще тичате, за да спечелите златен медал.

Обещавам ви, че прилагайки концепциите и простите упражнения, всеки от вас – спортист или не, ще постигне осезаеми и значителни резултати, ще подобри както здравословното си състояние и нивото на тренинг, така и спортните си резултати само в рамките на няколко седмици. Не е ли време да направите нещо повече за себе си – да подобрите живота си, физическата си форма и да започнете да побеждавате – и то с по-малко усилия?