

съдържание

	УВОД	15
ЧАСТ I	ЕКСПЕРИМЕНТ	29
	г л а в а 1	
	Кой диша най-зле в цялото животинско царство?	30
	г л а в а 2	
	Дишам през устата	50
ЧАСТ II	ИЗГУБЕНОТО ИЗКУСТВО И НАУКА ЗА ДИШАНЕТО	71
	г л а в а 3	
	Нос	72
	г л а в а 4	
	Издишване	92
	г л а в а 5	
	Бавно	113
	г л а в а 6	
	По-малко	134
	г л а в а 7	
	Дъвкане	161
ЧАСТ III	ДИШАНЕ +	203
	г л а в а 8	
	Понякога повече	204
	г л а в а 9	
	Задържане	237
	г л а в а 10	
	Бързо, бавно и никак	262
	е п и л о г	
	БЛАГОДАРНОСТИ	299
	п р и л о ж е н и е	
	ДИХАТЕЛНИ МЕТОДИ	304
	БЕЛЕЖКИ	318

Увoг

Мястото сякаш бе излязло от филм на ужасите с олющените си стени, прашни прозорци и заплашителни сенки, очертаващи се на лунната светлина. Минах през портата, изкачих скърцащите стъпала и почуках на вратата.

Отвори жена на около 30 години, с гъсти вежди и огромни бели зъби. Помоли ме да си сваля обувките и после ме отведе в сумрачен хол с небесносин таван и изрисувани рехави облаци. Седнах до потракващия от вятъра прозорец и се загледах в останалите, които пристигаха на фона на жълтеникавата светлина от улицата. Мъж с поглед на затворник. Човек със строго лице и бретон като на Джери Люис. Блондинка с изкривено бинди* на челото. Шумолящите стъпки и прошенните поздравии внезапно бяха заглушени от тъмена на преминаващ камион, от чиито прозорци гърмеше вездесъщият хит на деня Paper Planes (*Хартиени самолети*)** . Свалих си колана, разхлабих горното копче на дънките и се настаних.

Бях дошъл по препоръка на лекаря си, който ми каза:

* Ярочервена точка в центъра на челото, близо до веждите, позволена само за омъжените жени в Индия, Пакистан, Бангладеш, Непал и Шри Ланка. Свързва се със стара хиндуистка традиция за омилостивяване на боговете чрез принасяне на кръвни жертви. Бинди могат да бъдат и в други цветове, със знак или бижу върху тях. — Бел. ред.

** Песен от филма *Беднякът милионер*, изпълнявана от Ем Ай Ей. — Бел. прев.

– Може да ти е от полза да се запишеш на курс по дишане.

Може би щеше да укрепи отпадналите ми гробове, да успокои изтощения ми ум и евентуално да ми даде някаква перспектива.

Последните няколко месеца преживях труден период. Работата ми ме стресираше, а 130-годишната ми къща се разпадаше. Току-що се бях възстановил от пневмония, която преболедах както миналата, така и по-миналата година. Изкарвах повечето време вкъщи с хриптящи гробове, потънал в работа, хранейки се по 3 пъти на ден от една и съща купичка, прегърбен на дивана над вестниците от миналата седмица. Бях заседнал в рутината – физически, психически, изобщо всякак. И след като поживях така няколко месеца, послушах съвета на личния си лекар и се записах на курс по дишане за начинаещи, в който се изучаваха техника, наречена *Сударшан крия*.

В 19 ч. жената с гъстите вежди заключи входната врата, седна в средата на групата, пяха касета в очукан касетофон и натисна копчето за пускане. Каза да си затворим очите. На фона на пукане и прашене от колонките зазвуча мъжки глас с индийски акцент. Пискливите нотки и извивките го правеха твърде мелодичен, за да звучи естествено – сякаш принадлежеше на някакъв анимационен герой. Гласът ни инструктира да вдъшваме бавно през носа, след което да издишваме бавно. Да се съсредоточим върху дишането си.

Повтаряхме процеса още няколко минути. Посегнах към купчината с одеяла и увих едно около краката си, за да не изстина на течението от прозореца. Продължавах да дишам, но нищо не се случваше. Не ме обзе спокойствие; стегнатите ми мускули не се освободиха от напрежението. Нищо.

Минаха 10, може би 20 минути. Започнах да усещам раздразнение и леко негодувание, че бях избрал да прекарам вечерта си, дишайки прашен въздух на пода на стара викторианска къща. Отворих очи и се огледах. Всички изглеждаха еднакво мрачни и отегчени. *Затворническият поглед* май спеше. *Джефри Люис* изглеждаше така, сякаш уринираше. *Биндито* бе застинало неподвижно с нелепа усмивка на лицето. Хрумна ми да стана и да си тръгна, но не исках да бъда груб. Сесията бе безплатна, инструкторката не получаваше пари за присъствието си тук. Трябваше да уважа нейния жест. Затова отново затворих очи, увих се по-плътено с одеялото и продължих да дишам.

Тогава нещо се случи. Не забелязах никаква особена трансформация. Не усетих да се отпускам или роякът от натрапливи мисли да напусна главата ми. Но сякаш се преместих от едно място на друго, като това стана мигновено.

Касетата свърши и отворих очи. Усетих нещо мокро на главата си. Вдигнах ръка, за да го избърша, и забелязах, че косата ми е подгизнала. Прокарах длан по лицето си, почувствах паренето от потта в очите си, както и вкуса на сол. Погледнах надолу и забелязах петна от пот по пуловера и дънките си. Температурата в стаята беше около 20 градуса, а под прозореца бе доста по-хладно. Всички седяха навлечени с якета и качулки, за да не измръзнат. Но аз никак бях успял целият да се облея в пот, сякаш съм изтичал марафон.

Инструкторката се приближи и попита дали съм добре, дали не съм болен или пък имам температура. Отговорих, че всичко ми е наред. Тогава тя каза нещо за топлината на тялото и как всяко вдигване ни осигурява свежа енергия, а всяко издишване освобождава старата, застояла енергия. Опитах се да го осмисля, но ми беше трудно да се концентрирам.

Бях зает с мисълта как ще карам колелото си близо 5 километра от *Хайт-Ашбъри* в прогизналите от пот дрехи.

На следващия ден се почувствах още по-добре. Както бяха обещали, у мен се появи отгавна забравено усещане за спокойствие и тишина. Спах добре. Малките неща в живота вече не ме притесняваха толкова. Изчезна напрежението в раменете и врата. Усещането продължи няколко дни, преди да отшуми.

Какво точно се беше случило? Как седенето с кръстосани крака в странна къща и едночасовото дишане предизвикаха толкова дълбока реакция?

Следващата седмица отново отидох на курса по дишане: преживяването бе същото, но с по-малко мокрене. Не споменах нищо на членовете на семейството или на приятелите си. Но се стараех да проумея какво се бе случило и прекарах следващите няколко години, опитвайки се да разбера.

През това време ремонтирах къщата си, измъкнах се от депресията и попаднах на нещо, което може би щеше да отговори на някои от въпросите ми за дишането. Заминах за Гърция, за да напиша статия за фрийдайвинга – древната практика на свободно гмуркане на десетки метри под повърхността на водата само с едно поемане на въздух. Между гмурканията интервюирах множество опитни майстори, надявайки се да придобия някаква представа какво точно правят и защо. Искях да разбера как тези непретенциозни на вид хора – софтуерни инженери, рекламни директори, биолози и лекари – са тренирали телата си да остават без въздух в продължение на цели 12 минути, гмуркайки се в дълбочини, далеч надхвърлящи границите на възможното според науката.

Гмуркайки се в басейн, повечето хора се отказват още на третия метър, само след няколко секунди под вода, и изплуват с ужасен шум в ушите. Фрийдайвърите разказваха, че преди и те са били като *повечето хора*. Трансформацията им се дължеше на усърдните тренировки, благодарение на които постепенно бяха приучили белите си гробове да работят по-усилено, за да достигнат до непознат за останалите капацитет. Твърдяха, че в тях няма нищо специално. Всеки сравнително здрав човек, който има желание да отдели необходимото време за тренировки, може да се гмурне на 30, 60 и дори 90 метра. Без значение от възрастта, теглото или генетичните си заложи — всеки може да се гмурка свободно, казваха те, стига да овладее изкуството на дишането¹.

За тях дишането не беше несъзнателно действие; не беше нещо, което просто правят. То бе сила, лекарство и механизъм, с чиято помощ придобиваха почти свръхчовешка сила.

— Има толкова начини за дишане, колкото и храни за ядене — каза една инструкторка, която бе успявала да задържи дъха си за повече от 8 минути и да се гмурне на повече от 90 метра дълбочина. — А всеки начин, по който дишаме, влияе различно на телата ни.

Друг гмуркач ми каза, че някои методи на дишане подхранват мозъка, докато други убиват невроните; някои ни правят здрави, а други ускоряват приближаването на смъртта.

Разказваха ми налудничави истории, като например как са дишали по начин, който увеличил размера на белите им гробове с 30 или повече процента. Разказаха за индийски лекар, отслабнал с няколко килограма, като просто променил начина си на вдишване, както и за друг мъж, който е бил инжектиран с бактериалния ендотоксин *E. coli*, след което чрез ритмично дишане е стимулирал имунната си система и унищо-

жил токсините за броени минути. Разказаха ми за жени, вкарвали рака си в ремисия, и за монаси, успели да разтопят снега около голите си тела за период от няколко часа. Всичко звучеше напълно откачено.

В свободното си от подводни проучвания време – обикновено късно през нощта, преглеждах купища литература по въпроса. Със сигурност някой беше проучвал ефектите от това съзнателно дишане върху неизкушените от гмуркането хора? Със сигурност някой беше потвърдил фантастичните истории на фрийдайвърите за използването на дишането за отслабване, здраве и дълголетие?

Намерих цяла библиотека материали по темата. Проблемът бе, че източниците датираха отпреди стотици, даже хиляди години.

Сегем китайски даоистки трактата, датиращи от около 400 г. пр.н.е., бяха изцяло посветени на дишането и как то може да ни убие или излекува в зависимост от начина на използването му². Ръкописите включваха подробни инструкции как да регулираме дъха си, да го забавим, да го задържим и да го погълнем. В една още по-ранна епоха хиндуистите са смятали дишането и духа за едно и също нещо, описвайки сложни практики за балансиране на дишането и за запазване както на физическото, така и психическото здраве. След това се появяват будистите, които използвали дишането не само за да удължават живота си, но и за да достигат до по-високи нива на съзнание. За всички тези хора, за всички тези култури дишането е било мощно лекарство.

*Така ученият, който подхранва живота си, усъвършенства формата и подхранва дъха си – гласи древен даоистки текст. – Не е ли очевидно?*³

Оказа се не чак толкова очевидно. Потърсих някакво потвърждение на тези твърдения сред по-съвременните изследвания в областта на пулмологията – медицинската дисциплина за белите дробове и дихателните пътища, но не открих почти нищо. Според малкото, което все пак намерих, дихателната техника не беше важна. Много лекари, изследователи и учени, които интервюирах, споделяха същата позиция⁴. Няма значение дали вдишваме 10 или 20 пъти в минута, през устата, носа или трахеята. Въпросът е въздухът да влезе в тялото, след което го оставяме просто да свърши останалото.

За да получите представа как съвременните медици се отнасят към дишането, достатъчно е да си припомните последния си профилактичен преглед. Най-вероятно лекарят ви е измерил кръвното налягане, пулса и температурата, след което е преслушал гърдите ви със слушалка, за да оцени здравето на сърцето и белите дробове. Може би ви е попитал как се храните, приемате ли витамини, стресирате ли се на работа. Имате ли проблеми с храносмилането? Как е сънят? Дали сте забелязали някакво влошаване на сезонните алергии? На астмата? Какво става с главоболията?

Но сигурно никога не е проверявал дихателната ви честота. Никога не е проверявал баланса на кислорода и въглеродния диоксид в кръвта ви. Никога не сте обсъждали как дишате и какво е качеството на вашия дъх.

Въпреки това, ако вярваме на фрийдайвърите и гревните текстове, начинът, по който дишаме, влияе на всичко. Как може това да бъде едновременно толкова важно и толкова несъществено?

Продължих да ровя и пред мен бавно започна да се оформя една история. Установих, че не съм единственият, който задава такива въпроси напоследък. Докато преглеждах текстове и интервюирах фрийдайвъри и майстори на дихателни супертехники, учени от *Харвард*, *Станфорд* и други реномирани институции потвърждаваха някои от най-невероятните истории, които бях чул. Но работата им не се извършваше в пулмологичните лаборатории. Както открих, пулмолозите се занимават главно със специфични заболявания на белите дробове – колапс, рак, емфизем.

– Боравим със спешните случаи – каза ми един стар пулмолог. – Така работи системата.

Това изследване на дишането се провеждаше другаде: из калните разкопки на древни гробници, върху меките кресла в зъболекарските кабинети и в тапицираните стаи на психиатричните болници – все места, където едва ли очаквате да попаднете на най-съвременните изследвания на подобна биологична функция.

Малцина от тези учени са имали за цел да изучават дишането. Но по някакъв начин винаги стигат до него. Те откриват, че умението да дишаме се е променило през дългия процес на човешката еволюция и че начинът, по който дишаме, значително се е влошил след началото на индустриалната епоха. Установяват, че 90% от хората (което вероятно включва мен, вас и почти всички, които познавате) дишат неправилно и че това е причината за появата или задълбочаването на цял списък с хронични заболявания.

Обнадеждащото в случая е, че някои от изследователите също така разкриват как множество съвременни заболявания (астма, тревожност, хиперактивно разстройство с дефицит на вниманието, псориазис и други) могат да бъдат

повлияни или излекувани просто чрез промяна на начина, по който вдишваме и издишваме.

Тези проучвания преобърнаха някои дългогодишни схващания в западната медицинска наука. Да, дишайки по различни начини, наистина можем да повлияем на телесното тегло и цялостното си здраве. Да, това как дишаме наистина се отразява на размера и функцията на белите дробове. Да, дишането позволява да проникнем в собствената си нервна система, да контролираме имунната си реакция и да възстановим здравето си. Да, промяната в начина на дишане ще ни помогне да живеем по-дълго.

Независимо какво ядем, колко спортуваме, колко устойчиви са нашите гени, колко сме слаби, млади или мъдри – всичко е без значение, ако не дишаме правилно. Това установяват тези изследователи. Липсващият опорен стълб на здравето е гръхът. Всичко започва от там.



Предлагам ви четиво – научно приключение в дебрите на изгубеното изкуство и наука за дишането. Ще изследвам трансформацията, случваща се в телата ни на всеки 3,3 секунди – времето, необходимо на средностатистическия човек, за да вдиша и издиша. Ще обясня как милиардите молекули, които поемаме с всяко вдишване, са изградили костите, обвивките на мускулите, кръвта, мозъка и органите ни, като постепенно ще ви запозная с нововъзникващата наука за влиянието на микроскопичните частици върху здравето и щастието ни утре, през следващите седмици, месеци, години и десетилетия.

Наричам го *изгубено изкуство*, защото много от новите открития изобщо не са нови. Повечето техники, които из-

следвам тук, съществуват от стотици, дори хиляди години. Те са създадени, документирани, забравени и преоткрити в друга култура и в други времена, след което отново са забравени. И така – векове наред.

Мнозина от пионерите в дисциплината не са учени. Наричам ги *пулмонавти* – експериментатори, отхвърлящи правилата бунтари, сблъскали се със силата на дишането, защото нищо друго не е успявало да им помогне. Били са хирурзи от Гражданската война, френски фризьори, оперни певци-анархисти, индийски мистици, разгразнителни треньори по плуване, украински кардиолози със строги лица, чехословашки олимпийци и хорови дириженти от Северна Каролина.

Малцина от *пулмонавтите* са получили някаква слава или уважение приживе, а след смъртта им изследванията им са забравени и разпръснати. И затова за мен бе още по-вълнуващо да науча, че през последните няколко години техниките им се преоткриват, тестват и доказват с научни методи. Плодовете от някога маргиналното, често забравяно проучване в момента променят схващанията за потенциала на човешкото тяло.

Но защо трябва да се уча как да дишам?

Аз си дишам цял живот.

Въпросът, който може би си задавате сега, постоянно се появяваше, откакто започнах проучването си. По презумпция предполагаме, че дишането е пасивно действие – нещо, което просто правим: дишаме и живеем; спираме да дишаме и умираме. Но дишането не е формула от два компонента. И колкото повече се потапах в темата, толкова повече се чувствах лично ангажиран да споделя тази основна истина.

Подобно на повечето възрастни, аз също съм се сблъсквал с редица дихателни проблеми в живота си. Което ме отведе на курса по дишане преди години. И подобно на повечето хора, открих, че никакви противоалергични лекарства, инхалатори, комбинации от хранителни добавки или диети не помагат особено. Накрая именно новото поколение пулмонасти ми предложиха не само лек, но и много повече.

На средния читател ще му отнеме около 10 000 вдишвания, за да изчете книгата оттук до края. Ако добре съм си свършил работата, от този момент нататък с всяко поемане на въздух ще получавате все по-дълбоко разбиране за дишането и за това как най-добре да го правите. Не е едно и също дали дишаме 20, или 10 пъти в минута – през устата, носа, трахеята или чрез трахеостома*. Наистина има значение как дишаме.

Докато вдишате 1000 пъти, ще разберете защо съвременните хора са единственият вид с хронично криви зъби и как това повлиява дишането. Ще разберете как способността да дишаме се е влошавала през вековете и защо пещерните ни прадеди не са хъркали. Ще проследите усилията на двама мъже на средна възраст, борещи се да осъществят своето новаторско и мазохистично 20-дневно изследване в Станфордския университет, за да тестват дългогодишното схващане, че няма значение кой е пътят, през който дишаме – носа или устата. Част от наученото ще съсипе дните и нощите ви, особено ако хъркате. Но при следващите си вдишвания ще откриете лекарството.

* Изкуствено създаден по хирургичен път отвор в предната част на шията, в областта на трахеята, позволяващ проникване на въздух и извършване на дихателни движения при наличие на фактори и процеси, затрудняващи дишането. – Бел. ред.

Докато вдишате 3000 пъти, ще се запознаете с основите на възстановителното дишане. Тези бавни и дълги техники са отворени за всички – стари и млади, болни и здрави, богати и бедни. Те се практикуват от хиляди години в хиндуизма, будизма, християнството и други религии, но едва наскоро научихме как могат да понижат кръвното налягане, да увеличат спортните постижения и да балансират нервната система.

Докато вдишате 6000 пъти, ще се пренесете в страната на сериозното съзнателно дишане. Ще минете през устата и носа, навлизайки дълбоко в белите дробове, и ще срещнете пулмонавт от средата на миналия век, който чрез овладяване на силата на издишването лекува ветерани от Втората световна война, страдащи от белодробен емфизем, и тренира олимпийски спринтьори, печелещи златни медали.

Докато вдишате 8000 пъти, ще навлезете още по-дълбоко в тялото, за да достигнете чак до нервната система. Ще откриете силата на съзнателната хипервентилация. Ще срещнете пулмонавти, които използват дишането, за да изправят сколиозни гръбнаци, да облекчават автоимунни заболявания и да се загряват неимоверно при минусови температури. Нищо от това не би трябвало да е възможно и въпреки това се случва, както ще видите. В течение на изследването аз също ще научавам нови неща, опитвайки се да разбера какво ми се случи в онази викторианска къща преди 10 години.

Докато вдишате 10 000 пъти и приключите с тази книга, вие и аз ще знаем как въздухът, проникващ в белите ни дробове, влияе на всеки момент от живота ни и как можем да използваме пълния му потенциал до последния си дъх.

Този книга ще изследва много неща: еволюцията, историята на медицината, биохимията, физиологията, физиката, спортното представяне и др. Но най-вече ще изследва *вас*.

Според закона за средните стойности през живота си ще вдишате 670 милиона пъти. Може би вече сте вдишали половината от тях. Може би сте на дъх 669 000 000. А може би искате да вдишате още няколко милиона пъти...