

# З М І С Т

Вступ ..... 11

## ЧАСТИНА ПЕРША.

### **ЕКСПЕРИМЕНТ**

Розділ 1. Ті, хто найгірше дихає у тваринному світі... 25

Розділ 2. Дихання ротом ..... 42

## ЧАСТИНА ДРУГА.

### **ДАВНЄ МИСТЕЦТВО ТА НАУКА ДИХАННЯ**

Розділ 3. Ніс..... 61

Розділ 4. Видихайте ..... 79

Розділ 5. Дихайте повільніше ..... 97

Розділ 6. Дихайте менше ..... 115

Розділ 7. Жуйте..... 139

## ЧАСТИНА ТРЕТЯ.

### **ДИХАННЯ+**

Розділ 8. За можливості дихайте частіше ..... 179

Розділ 9. Затримайте дихання ..... 208

Розділ 10. Швидко, повільно й узагалі ніяк ..... 230

Епілог. Останній подих ..... 250

Подяки ..... 262

Додатки. Методи дихання ..... 266

Примітки..... 277

*Вдихаючи, наповнюй свій вдих. Коли вдихаєш на повну, подих має великий об'єм повітря. Завдяки великому об'єму повітря подих розширюється. Розширившись, він проникає вниз. Проникнувши вниз, він стає спокійним. Заспокоївшись, він стане сильним і твердим. Ставши сильним і твердим, він проросте. Прорісши, він підніматиметься догори й сягне маківки голови. Таємна сила Провидіння рухається вгору. Таємна сила Землі рухається вниз.*

*Хто додержує цього, житиме. Хто опирається цьому, помре.*

Кам'яний напис часів династії Чжоу (500 рік до н. е.)<sup>1</sup>

# ВСТУП

Місце було немов з Амітівілля<sup>\*</sup>: на всіх стінах — облущена фарба, вкриті порохом вікна й лиховісні тіні, які кидало місячне сяйво. Я увійшов через хвіртку, піднявся скрипучими сходами й постукав у двері.

Коли вони відчинилися, назустріч вийшла жінка років тридцяти з пишними бровами та величезними білими зубами. Вона запросила мене всередину, звернулася з проханням скинути взуття, а тоді провела в простору вітальню зі стелею небесно-блакитного кольору, де були намальовані напівпрозорі хмаринки. Я обрав місце біля вікна, що двигтіло від вітру, і в жовтуватому світлі від вуличного ліхтаря спостерігав, як приходить решта. Хлопець з очима в'язня. Суворий чоловік із гривкою у стилі Джеррі Льюїса. Білявка з бінді<sup>\*\*</sup> на чолі, трохи не по центру. Шурхіт і човгання ніг, тихі привітання перервав гуркіт вантажівки, що промчала вулицею. Із неї лунала пісня «Паперові літачки» — незмінний гімн тих днів. Я зняв пасок, розстебнув верхній ґудзик на джинсах і вмоствився зручніше.

Я прийшов сюди за рекомендацією лікаря, який казав, що мені можуть допомогти заняття з дихання.

---

\* Містечко в США, мешканець якого жорстоко вбив свою сім'ю, і тоді в його будинку стали відбуватися містичні речі. Історія лягла в основу роману Джея Енсона, за мотивами якого знято фільм жахів «Жахи Амітівілля». — Тут і далі прим. перекл., якщо не зазн. інше.

\*\* Знак правди, так зване «третє око»; прикраса обличчя (у центрі, на чолі, трохи вище брів) у вигляді темної крапки (традиційно) або ж коштовної прикраси, мальованого символу чи певного знака. — Прим. ред.

Вони мали допомогти зміцнити мої ослаблені легені, заспокоїти виснажений розум, можливо, підказати нове бачення.

Останні кілька місяців у мене були важкі. Праця виснажувала мене, мій 130-річний дім розвалювався. Я щойно вилікувався від пневмонії, на яку хворів і торік, і позаторік. Більшість часу я перебував удома, хрипло дихав, працював, харчувався тричі на день із тієї самої тарілки, схилившись над газетами тижневої давності на дивані. Я застряг на одному місці фізично, розумом та за іншими аспектами свого життя. Після кількох місяців такого існування я скористався порадою лікаря й записався на вступний курс із дихання, щоб навчитися техніки дихання під назвою «сударшан крिया».

О 19-й годині жінка з кошлатими бровами зачинила вхідні двері, сіла в центрі групи, вставила касету в пошарпаний магнітофон і натиснула кнопку «грати». Вона сказала нам заплющити очі. Крізь статичний шум із динаміків полився чоловічий голос з індійським акцентом. Він був писклявий, солодкуватий і надто мелодійний, щоб здаватися природним, його наче взяли з мультфільму. Голос проінструктував нас, як повільно вдихати через ніс, а потім повільно видихати. Зосередитися на диханні.

Ми повторювали цю вправу впродовж кількох хвилин. Я дотягнувся до купи ковдр і вкутає однією з них ноги, щоб стопи в шкарпетках не замерзли від протягу з вікна. Я й далі дихав, та нічого не відбувалося. Мене не охопив спокій, не зникла напруга в моїх напружених м'язах, нічогісінько.

Минуло 10, може, й 20 хвилин. Я почав нервуватися й навіть трохи злитися на себе, що вирішив перебути вечір, вдихаючи запилене повітря на долівці старого вікторіанського будинку. Я розплющив очі й озирнувся.

Всі здавалися однаково понурими й змученими. «В'язень» немовби спав. Джеррі Льюїс, мабуть, розслабився. Бінді сиділа із застиглою усмішкою Чеширського Кота. Я навіть подумав, щоб устати й піти, але не хотів видаватися неввічливим. Заняття було безплатним; інструкторці не платили за те, що вона тут. Я мав поважати її благодійність. Тож знову заплющив очі, щільніше загорнувся в ковдру й далі дихав.

А тоді щось сталося. І я не усвідомлював, що відбулась якась трансформація. Я не відчував, як розслаблююся чи як рій надокучливих думок покидає мою голову. Просто мене неначе взяли з одного місця й перенесли деінде. Це відбулося миттєво.

Плівка закінчилася, і я розплющив очі. На голові було щось вогке. Я торкнувся рукою, щоб витерти, і помітив, що волосся змокрило. Я провів рукою по обличчю, очі запекли від поту, я відчув смак солі. Я глянув на торс і помітив плями поту на светрі й джинсах. Температура в кімнаті становила приблизно 20°C, а біля вікна, що продувалося, було набагато прохолодніше. Усі були в куртках, бобках із каптурами, щоб зігрітися, а я чомусь спітнів крізь одяг, немов щойно пробіг марафон.

Інструкторка підійшла й запитала, чи все гаразд, чи я не хворий, чи мене не лихоманить. Я відповів їй, що прекрасно почуваюся. Тоді вона промовила щось про тепло тіла й про те, що кожний вдих дає нам нову енергію, а кожен видих вивільняє стару, застоюну енергію. Я намагався зрозуміти це, але зосередитися було важко. Я дуже непокоївся, як мені проїхати велосипедом майже п'ять кілометрів від Гайт-Ешбері додому у вологому від поту одязі.

Наступного дня я почувався ще краще. Як і обіцяли, мене огорнуло відчуття спокою й тиші, якого я не знав уже давно. Я добре спав. Життєві дрібниці не дуже мені

боліли. Напруження з плечей та шиї зникло. Це тривало кілька днів, перш ніж те відчуття зійшло нанівець.

Що ж саме сталося? Яким чином година сидіння зі схрещеними ногами в будинку з дивною атмосферою й дихання спричинили таку помітну реакцію?

Наступного тижня я повернувся на заняття з дихання: мав такий самий досвід, але спітнів усе ж менше. Я не розповідав про це ні родині, ні друзям. Але намагався зрозуміти, що відбулося, і наступні кілька років пробував розібратися в цьому.

За цей час я відремонтував будинок, подолав депресію та знайшов зачіпку, яка могла допомогти мені відповісти на деякі мої запитання про дихання. Я вирушив у Грецію, щоб написати статтю про фридайвінг, стародавню практику занурення на десятки метрів нижче поверхні води на одному диханні. У перервах між зануреннями я брав інтерв'ю в десятків практиків, сподіваючись уявити, що вони роблять і для чого. Я хотів дізнатися, як ці непримітні на позір люди — інженери-програмісти, керівники рекламних компаній, біологи й лікарі — тренували своє тіло обходитися без повітря до 12 хвилин за раз, занурюючись на глибину, що набагато перевищувала ту, яку науковці вважали можливою.

Більшість людей, коли занурюються під воду в басейні, через кілька секунд, дійшовши глибини три метри, виринають із шумом у вухах. Фридайвери запевняли, що раніше вони були, «як і більшість людей». Їхня трансформація відбулася завдяки тренуванню; вони змусили свої легені працювати інтенсивніше, використали легеневі можливості, які решта людей ігнорує. Наполягали, що вони не особливі. Будь-яка людина із добрим здоров'ям, яка здатна працювати годинами, може пірнати на глибину 30, 70, навіть

90 метрів. Байдуже, скільки вам років, яка маса вашого тіла, яка генетика. З їхніх слів, для дайвінгу треба лише оволодіти мистецтвом дихання<sup>1</sup>.

Для них дихання — це не підсвідома дія, не те, що вони просто собі робили. То була сила, ліки та механізм, за допомогою якого вони набували майже надлюдських можливостей.

«Існує стільки способів дихати, скільки і їстівних продуктів», — запевняла одна жінка-інструкторка, яка затримувала дихання понад вісім хвилин і якось пірнула під воду на глибину 91 метр. — І кожен спосіб дихання неоднаково впливає на наш організм». Інший дайвер розповів мені, що одні способи дихання живлять наш мозок, а інші вбивають нейрони; одні роблять нас здоровими, а інші пришвидшують нашу смерть.

Мені розповідали неймовірні історії про те, як люди дихали так, що розмір їхніх легень збільшувався на понад 30%. Мені розповіли про індійського лікаря, який скинув кілька кілограмів, просто змінивши спосіб дихання, і про іншого чоловіка, якому ввели бактеріальний ендотоксин *E. Coli*, а тоді він почав ритмічно дихати, щоб стимулювати свою імунну систему й знищити токсини впродовж кількох хвилин. Мені розповідали про жінок, у яких рак перейшов на стадію ремісії, та про ченців, які впродовж кількох годин могли розтопити сніг довкола себе оголеним тілом. Це здавалося божевіллям.

У вільні від підводних досліджень години, зазвичай пізно ввечері, я перечитав безліч літератури з цього питання. Мабуть, хтось же вивчав вплив усвідомленого дихання на сухопутних мешканців? Мабуть, хтось же підтверджував фантастичні історії фридайверів про використання дихання для зменшення маси тіла, для здоров'я та довголіття?

Я знайшов матеріали, яких вистачило б на цілу бібліотеку. Проблема полягала в тім, що джерела налічували сотні, а іноді навіть тисячі років.

Сім китайських книжок про Дао<sup>2</sup>, які датуються приблизно 400 роком до н. е., повністю присвячено диханню: як воно може вбити чи зцілити нас залежно від того, як ми ним користуємося. Ті рукописи містили докладні інструкції, як регулювати дихання, уповільнювати його, затримувати й «ковтати». Ще раніше індуси вважали дихання й дух тотожними, описували складні практики, призначені для того, аби збалансувати дихання й зберегти фізичне та психічне здоров'я. А ще були буддисти, які використовували дихання не лише для продовження життя, а й для досягнення вищих рівнів свідомості. Для всіх тих людей, усіх тих культур дихання було потужними ліками.

«Відповідно, освічена людина, яка плекає власне життя, удосконалюватиме форму й насичуватиме дихання, — стверджує давній даоський текст<sup>3</sup>. — Хіба це не очевидно?»

Не дуже. Я шукав хоч якесь підтвердження всіх тих слів у сучасніших дослідженнях у сфері пульмонології, галузі медицини, яка вивчає легені й дихальні шляхи. Але майже нічого не знайшов. Згідно з тим, що я знайшов, техніка дихання — не важлива. Багато лікарів, дослідників та науковців, із якими я спілкувався, підтвердили цю думку<sup>4</sup>. 20 разів за хвилину чи 10, через рот, ніс чи дихальну трубку, однаково. Головне, щоби повітря потрапило в організм, решту він зробить сам.

Для того щоб зрозуміти, як медики ставляться до дихання, пригадайте свій останній огляд. Імовірно, лікарка виміряла артеріальний тиск, пульс, температуру, тоді приклала стетоскоп до ваших грудей, оцінюючи здоров'я серця та легень. Можливо, вона обговорила