



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Измени дыхание — измени жизнь . . . . .	13
<b>1. Рожденные дышать . . . . .</b>	<b>19</b>
Что такое дыхательные техники? . . . . .	30
Пять типов работы с дыханием . . . . .	32
<b>2. Как вы дышите? . . . . .</b>	<b>37</b>
Познакомьтесь с первичными дыхательными мышцами . . . . .	40
Познакомьтесь со вторичными дыхательными мышцами . . . . .	42
Носом или ртом? . . . . .	44
Учимся различать типы дыхания . . . . .	46
<i>Не дышать . . . . .</i>	<i>50</i>
<i>Задержка дыхания . . . . .</i>	<i>50</i>
<i>Хроническое чрезмерное дыхание (гипокапния) . . . . .</i>	<i>52</i>
<i>Контролируемый выдох и прерванный выдох . . . . .</i>	<i>53</i>
Так как же нам дышать? . . . . .	54
Три теста на дыхание . . . . .	55
<i>Тест 1: Внешняя оценка . . . . .</i>	<i>56</i>
<i>Тест 2: Жизненная емкость легких . . . . .</i>	<i>59</i>
<i>Тест 3: Толерантность к CO<sub>2</sub> . . . . .</i>	<i>62</i>

<b>3. Программа на 21 день:</b>	
<b>как правильно дышать</b> . . . . .	67
Ядро 15 . . . . .	70
<i>Растяжка</i> . . . . .	70
<i>Как выполнять дыхательный цикл</i> . . . . .	83
<i>Как задерживать дыхание</i> . . . . .	85
Фокус 5 . . . . .	87
<i>Тест на внешнюю оценку</i> . . . . .	87
<i>Тест на жизненную емкость легких</i> . . . . .	90
<i>Тест на толерантность</i> <i>к углекислому газу</i> . . . . .	90
Резюме. . . . .	94
<b>4. Ежедневный набор инструментов</b>	
<b>для работы с дыханием.</b> . . . . .	95
Шкала объема дыхания (ОД) . . . . .	98
Первый шаг работы с дыханием — осознанность . . . . .	99
Утренняя мотивация . . . . .	101
<i>Дыхание, которое вас разбудит.</i> . . . . .	101
Дневные усилители энергии . . . . .	102
<i>Дыхательное упражнение для повышения</i> <i>энергии</i> . . . . .	102
Укротители стресса . . . . .	105
<i>Дыхание для расслабления</i> . . . . .	105
Успокоение вечером . . . . .	109
<i>Дыхание для сна</i> . . . . .	109
<i>Дыхание на лестнице</i> . . . . .	110
<i>Дыши и отпускаяй.</i> . . . . .	111
<i>Дыхание 4–7–8</i> . . . . .	112
Дыхание при хронических болях в пояснице . . . . .	114

<b>5. Мир дыхательных техник</b> . . . . .	115
Ментальное благополучие . . . . .	118
<i>Гнев и фрустрация</i> . . . . .	118
<i>Агрессивное вождение</i> . . . . .	119
<i>Нервозность</i> . . . . .	120
<i>Тревожность и панические атаки</i> . . . . .	122
<i>Боязнь сцены, страх публичных выступлений</i> . .	123
<i>Мысленная тренировка</i> . . . . .	126
<i>Принятие решений</i> . . . . .	127
<i>Творческий подход</i> . . . . .	129
<i>Сосредоточенность и концентрация</i> . . . . .	131
<i>Медитация</i> . . . . .	133
Спортивные достижения . . . . .	135
<i>Преимущества дыхания носом</i> . . . . .	135
<i>Что такое оксид азота?</i> . . . . .	135
<i>Симуляция тренировок на большой высоте     в вашем собственном саду</i> . . . . .	137
<i>Восстановление после тренировок</i> . . . . .	141
Физическое здоровье . . . . .	141
<i>Улучшение сексуальной жизни</i> . . . . .	141
<i>Отказ от курения</i> . . . . .	144
<i>Головные боли и мигрени</i> . . . . .	145
<i>Астма</i> . . . . .	147
<i>Высокое кровяное давление</i> . . . . .	148
<i>Боли</i> . . . . .	149
<i>Похмелье</i> . . . . .	150
<i>Тошнота и морская болезнь</i> . . . . .	152
Метод Вима Хофа . . . . .	153
<i>Аутоиммунные заболевания</i> . . . . .	153
<i>Эндометриоз</i> . . . . .	156
<i>Хроническая боль и усталость</i> . . . . .	157

<i>Синдром раздраженного кишечника (СРК)</i> . . . . .	159
<i>Высотная болезнь</i> . . . . .	160
Как дышать по методу Вима Хофа . . . . .	162
Интегративное дыхание — невероятная целебная сила дыхания . . . . .	164
Закключение . . . . .	173
Материалы для дальнейшего изучения . . . . .	175
Источники . . . . .	179
Благодарности . . . . .	182
Предметный указатель . . . . .	184

*Моим родителям, Юджин и Дэвиду.  
Без вас не было бы этой книги.*



*И создал Господь Бог человека из праха земного,  
и вдунул в лице его дыхание жизни,  
и стал человек душою живою...*

Ветхий Завет: Бытие 2:7

*...и забыл человек об этом.*

Ричи Босток





## **ВВЕДЕНИЕ.**

### **ИЗМЕНИ ДЫХАНИЕ – ИЗМЕНИ ЖИЗНЬ**

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему мы дышим? Можно подумать, что ответ очевиден: нужно дышать, чтобы жить! Но неужели дыхание — это всего-навсего поглощение телом кислорода?

Вы дышите от 17 до 29 тысяч раз в день, что составляет от шести до десяти миллионов вдохов-выдохов в год. Если бы с такой интенсивностью вы занимались чем-то другим, то наверняка понимали бы, как и зачем это делаете. Поэтому меня всегда удивляло, как мало мы знаем о таком жизненно важном действии, которое совершаем каждый момент ежедневно.

К тому же большинство из нас настолько не осознает, как проходит процесс дыхания, что (с течением времени или довольно быстро) приобретает деструктивные дыхательные привычки, разрушающие здоровье и мешающие жить счастливо, способствующие развитию усталости, головных и желудочных болей, а также провоцирующие расстройство сна, стресс и тревожность.

Согласно оценкам, около 60% всех вызовов скорой помощи в Америке связаны с нарушениями дыхания (1).

Вот слова Донны Фархи, всемирно известного тренера по йоге: «Беглого взгляда на улицы любого города достаточно, чтобы увидеть, как туго затянутые ремни и плотно забитое расписание буквально выбивают из нас весь дух».

Но есть и хорошая новость. Посмотрите на то, как дышит младенец, заметьте естественность и текучесть его дыхания. Немного понимания и практики — и вы с легкостью подкорректируете собственные дыхательные механизмы, вернув их к заводским настройкам. Смотрите на это как на изучение чего-то нового. А моя книга в этом поможет.

Это еще не все. Думайте о механизме дыхания как о швейцарском армейском ноже, которым владеет тело. У вас есть механизм, помогающий справиться со многими ситуациями, улучшающий физическое и ментальное здоровье и обеспечивающий хорошее эмоциональное состояние. Быть может, вы родитель, который часто недосыпает, или перегруженный работой начальник, или высококлассный спортсмен, или кто-нибудь еще. Обучившись контролировать дыхание и обращаться с ним как с инструментом (а ведь так это и задумано природой), вы увидите значительные изменения в своей жизни. Подумайте об этом: если дело за малым — всего лишь сделать пару вдохов определенным образом, — то чего вы ждете?

В этой книге я представляю основные знания и техники, полученные за годы обучения и работы с дыханием. Я собрал опыт многих современных мастеров дыхания, первоклассных спортивных тренеров, психологов,

терапевтов, исследователей и практикующих врачей в простое пошаговое руководство, чтобы вы научились дышать целенаправленно.

Я уверен: эти знания, основанные на древней мудрости и научных инновациях, должен получить каждый. В конце концов, все мы дышим. Эта книга — точка отсчета для того, чтобы высвободить всю силу и потенциал вашего дыхания. Оно уже у вас есть, а значит, пора начать им пользоваться!

Я начну с одного единственного желания — вдохновить вас начать собственное исследование совершенно нового мира невероятных возможностей.

В детстве я обожал книги, фильмы и программы о людях со сверхспособностями. От фильмов о супергероях, наделенных невероятной силой или скоростью, до книг о ведьмах и волшебниках, практикующих магию. Мне нравилось, что у этих людей есть тайные силы, в которые невозможно поверить. Думаю, в глубине души я надеялся, что однажды во мне тоже проснется суперсила.

Прошли годы, а я все еще не умею летать и двигать горы. Однако в **первой главе** вы узнаете, как ряд событий привел меня на путь исследования настоящих суперспособностей, которые, как оказалось, есть у каждого из нас — хотя лишь немногие действительно знают, как ими распоряжаться. Я говорю о силе, которая может:

- подзарядить лучше, чем еще одна чашечка эспрессо;
- помочь думать ясно и быть более креативным;
- отключить беспокойное мышление и успокоиться даже в стрессовой ситуации;