

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
НАЧИНАЕМ...	10
<i>Упражнение 1. Четко сформулируйте свои намерения.</i>	20
Глава 1. Дыхание, мышление и чувствование	22
ЧАСТЬ I. ИСПРАВЛЕНИЯ	43
Глава 2. Что о вас говорит ваше дыхание.	44
<i>Упражнение 2. Дыхательная осознанность</i>	47
<i>Упражнение 3. Определите свой архетип дыхания.</i>	58
Глава 3. Закройте рот и сбавьте обороты.	76
<i>Упражнение 4. Прочищение носа</i>	80
<i>Упражнение 5. Заклейте рот</i>	82
<i>Упражнение 6. Позвольте носу выполнять свою работу.</i>	86
<i>Упражнение 7. Дыхание со сменой ноздри.</i>	90
<i>Упражнение 8. Снимите диафрагмальное напряжение.</i>	96
<i>Упражнение 9. Поднимите небо</i>	98
<i>Упражнение 10. Диафрагмальное дыхание</i>	101
<i>Упражнение 11. Дыхание по волшебной пропорции.</i>	107
<i>Упражнение 12. Тест на толерантность к углекислому газу</i>	114
<i>Упражнение 13. Медленно, но верно</i>	116
Глава 4. Меньше нервничайте, лучше спите и усмиряйте боль.	118
<i>Упражнение 14. Если сомневаетесь, выдыхайте.</i>	124
<i>Упражнение 15. Вступление в царство сна: дыхание 4–7–8.</i>	134
<i>Упражнение 16. Проще пареной репы: улучшение пищеварения с помощью дыхания</i>	139
<i>Упражнение 17. Визуализация для облегчения боли</i>	146
<i>Упражнение 18. Скороварка: дыхание 7–11</i>	148
<i>Упражнение 19. Охладитесь</i>	149
<i>Упражнение 20. Напрягите виски.</i>	150
ЧАСТЬ II. УГЛУБЛЕННАЯ РАБОТА	155
Глава 5. Как понимать свои эмоции	156
<i>Упражнение 21. Признать — дышать — перефразировать</i>	165
<i>Упражнение 22. Вы зависимы от стресса?</i>	173
<i>Упражнение 23. Бесконечное дыхание.</i>	190

Глава 6. Дать выход травме и перенастроить разум	192
<i>Упражнение 24. Дыхание, помогающее открыть сердце</i>	199
<i>Упражнение 25. Бесконечное дыхание со звуком</i>	202
<i>Упражнение 26. Вы удобный для всех человек?</i>	212
<i>Упражнение 27. Что лежит в вашем мешке?</i>	214
<i>Упражнение 28. Бесконечное дыхание со звуком и аффирмациями</i>	222
Глава 7. Отпустите и изменитесь	224
<i>Упражнение 29. Бесконечное дыхание и отпускание</i>	239
<i>Упражнение 30. Посмотреть смерти в лицо и изменить жизнь к лучшему</i> ...	244
ЧАСТЬ III. ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ДЫХАНИЯ	247
Глава 8. Обрести поток, фокус и энергию	248
<i>Упражнение 31. Коробочное дыхание</i>	254
<i>Упражнение 32. Джедайское дыхание</i>	263
<i>Упражнение 33. Выдох через живот и грудь</i>	266
<i>Упражнение 34. Дыхательная помпа</i>	268
<i>Упражнение 35. Отлично сказано</i>	283
Глава 9. Как улучшить физическую форму	286
<i>Упражнение 36. Визуализация механизма дыхания</i>	292
<i>Упражнение 37. Ритмичное дыхание для бега</i>	309
<i>Упражнение 38. Практика задержки дыхания для спорта</i>	311
<i>Упражнение 39. Глубоководное погружение на суше</i>	315
Глава 10. Достижение трансцендентных состояний	320
<i>Упражнение 40. Состояния заветной мечты для материализации и исцеления</i> ...	339
Выражение благодарности	347
Указатель	349
Использованные источники	360

ВВЕДЕНИЕ

Как вы дышите в данный момент?

Дышите естественно.

**Понаблюдайте за дыханием и проанализируйте,
как вы дышите.**

Через нос?

Неглубоко?

Грудью или животом?

Отмечаете ли напряжение во время дыхания?

Приведенные выше вопросы могут показаться банальными, однако ответы проливают свет на многое. Можно понять, насколько вы энергичны, испытываете ли стресс, каково ваше общее эмоциональное состояние. В них даже кроется секрет исцеления от травмы.

И это всего лишь дыхание за последние шестьдесят секунд.



Эта книга о дыхании. О том, как сила дыхания помогает человеку обрести контроль над повседневной жизнью, отпустить прошлое и стать лучшей версией самого себя. В основе ее создания — личный опыт, древняя мудрость и современные научные данные. Из нее вы узнаете о том, как люди самых разных профессий и образа жизни обнаруживали, что с помощью дыхания можно перенастроить мозг и изменить свои мысли и чувства.

Здесь вы найдете упражнения, которые помогут вам не только зарядиться энергией, но и расслабиться, а также улучшить результативность в любой сфере вашей жизни. Вы научитесь концентрироваться, давать выход креативности и входить в состояние потока. Овладеете инструментами, позволяющими снизить уровень стресса и тревожности, ослабить боль и оправиться от потери. И увидите, как дыхание освобождает от привычек, паттернов и убеждений, что тянут вас назад.

Вы познакомитесь с историями находившихся на грани отчаяния и сумевших заново обрести счастье людей, которые стремились побороть

страхи, осуществить мечты или достичь поставленных целей. А также услышите мою историю, которая начиналась со скептицизма и одолевших меня сомнений в том, что такое, казалось бы, обыденное дело, как дыхание, способно оказать какое-либо заметное действие. Многие почерпнутые мною за эти годы знания поколебали мои предубеждения, заставив меня задуматься о том, как я живу. Как мы все живем.

Мне довелось быть свидетелем того, как дыхание становилось причиной невероятных трансформаций и источником потрясающих идей. Одни хорошо изучены, другие представлены со слов, третьи являются полезными гипотетически. И хотя я знаю, что многие культуры признают целительную силу дыхания на протяжении тысяч лет, мой интерес направлен в первую очередь на то, что можно доказать. Я собрал огромный массив научной и практической информации по теме, ставшей работой всей моей жизни. И эта информация нашла отражение в данной книге — практичной и научной, доступной и увлекательной. На страницах этого издания я расскажу об упражнениях, которые изменяют вашу манеру думать и чувствовать. Какие-то из них рассчитаны на получение быстрого эффекта, но есть и такие, которые предполагают ежедневную практику и нацелены на достижение долгосрочных результатов.

Книга поможет вам улучшить ваше физическое, психологическое и эмоциональное состояние. Вы сумеете установить связь между качеством своего дыхания и вашими чувствами, мыслями и действиями. Узнаете, как сбросить настройки паттернов дисфункционального дыхания и как использовать дыхание для контроля эмоций, не позволяя им взять верх над вами. Увидите, как дыхание меняется в ответ на боль, стресс, усталость, печаль, травмы и грусть.

Я даю вам слово: каков бы ни был ваш предыдущий опыт, с помощью дыхания вы проложите путь к крепкому здоровью, высокой продуктивности и лучшей жизни. Выстройте более близкие отношения с самими собой, окружающими людьми и миром. Оставьте позади все, что мешало двигаться вперед, и вступите в новый этап своей жизни. Итак... давайте же начнем.

ВДОХ-ВЫДОХ.

**С помощью дыхания
вы проложите
путь**



**к крепкому здоровью,
высокой продуктивности
и лучшей жизни.**

НАЧИНАЕМ...

Каждый автор надеется, что его творение изменит жизнь читателей. Зачастую эта надежда рождается из его собственного опыта, обернувшегося для него трансформацией. Так случилось со мной. В моей жизни произошло событие, изменившее ее коренным образом и побудившее искать ответы.

КАК Я СНОВА НАЧАЛ ДЫШАТЬ

Я три раза сжал ее руку. Это был наш условный знак. *Я здесь. Я позабочусь о тебе. Я люблю тебя.* Мне надо было быть сильным ради нее. Буравя взглядом врача, листающего свои записи, я почти не дышал. Колени безудержно тряслись.

Всего несколькими месяцами ранее моя девушка Тифф обнаружила у себя в груди крошечное уплотнение. До того дня мы наслаждались жизнью. Она — тридцатилетняя закупщица модных товаров и любительница повеселиться. Я — тридцатиоднолетний диджей, без забот и хлопот. Но затем третьим лишним в нашей паре стал рак, острой иглой процарапав пластинку беспечной жизни. И вот в полной тишине мы сидим в онкологическом отделении медицинского центра Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, ожидая, пока врач вынесет вердикт.

Доктор молчал всего несколько секунд, показавшихся часами. Он тяжело вздохнул, готовя нас к тому, что собирался озвучить.

— Томография подтвердила наличие метастазов. Мы обнаружили опухоли в печени, селезенке и мозге.

Западная культура не готовит нас к смерти, пока мы еще полны жизни. Поэтому нам тяжело осознавать, что любимый человек может умереть. И я поступил так, как поступал всегда: спрятал все признаки слабости, как можно глубже зарыл эмоции — словом, воспользовался единственным доступным мне способом. *Нужно быть сильным. Не раскидывать.* Повернулся к Тифф и увидел у нее в глазах слезы.

— Мы справимся, — сказал я.

Я привык быть сильным. Мое детство прошло в Шотландии в компании плюшевого медвежонка по имени Крутыш Тед и в комнате со стенами, увешанными постерами с Рокки. С четырех лет я занимался дзюдо и к шестнадцати получил черный пояс, многие годы удерживая титул чемпиона Шотландии. Я и жил так же. Рак представлялся мне просто еще одним противником.

Тифф была родом с Тайваня, но выросла в Нью-Йорке. Умная, начитанная. Этаким третьим калач — знала, как пробиться в жизни. Вместе мы решительно настроились доказать, что врачи ошибаются.

В течение года после того разговора в медицинском центре Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе мы сделали все, что могли.

В поисках лекарства ездили из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк, из Лондона в Тайбэй. Общались со специалистами, консультантами и врачами. Даже обращались к целителям, шаманам и монахам. Мы пообещали друг другу, что рассмотрим все варианты, опробуем любые методы. Тем не менее ничего не помогало. Здоровье Тифф начало ухудшаться.

И вот по прошествии полугода случилось чудо. Казалось, смесь из химиотерапии и хирургических операций, соков и медитации принесла свои плоды. Тифф начала идти на поправку. Доктора признавались, что никогда не видели ничего подобного. Ей словно удалось увернуться от лап смерти. Опухоли в мозге исчезли, судороги прекратились, на лице вновь играла улыбка. Вот-вот должно было произойти то, во что не верили врачи, — выздоровление.

Воодушевленный подобной перспективой, я оставил свой пост у ее больничной кровати. Мне нужно было починить протекающую крышу в квартире; ремонт откладывался уже многие месяцы. К тому же много времени это не заняло бы. Но на обратном пути, с букетом цветов, я заметил четыре пропущенных звонка и сообщение от мамы Тифф. У меня сжалось сердце. Я знал, что там написано, еще до того, как открыл его.

«Возвращайся как можно быстрее. У Тифф остановилось сердце».

И следующее: «Врачи ничего не могут сделать».

Это случилось 14 февраля 2016 года. Свой последний вздох она сделала на День святого Валентина.

СЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА

После смерти Тифф я не мог думать. Ничего не чувствовал. С головой погрузился во все практические аспекты смерти: утешал ее мать и занимался организацией похорон. Когда все закончилось, я впал в ступор. Не знал, как выразить свои эмоции, как справиться со стрессом. Меня бросало от приступов гнева к полному уходу в себя. Мне казалось, что, оттолкнув от себя всех и все, я смогу одолеть печаль, но я заблуждался. Без Тифф я не знал, как найти общий язык с окружающим миром или свое место в нем. Моя броня, которой я всегда поворачивался к людям, начала давать трещины. Нужно было что-то еще.

Я всегда гордился своим умением логично мыслить. Будучи выходцем из творческой и научной среды, помимо дзюдо, я изучал математику в университете, а потом начал работу в сфере финансов. Даже после кардинальной смены рода деятельности, покинув операционный зал биржи ради кочевого образа жизни диджея. Я пошел на этот шаг с открытыми глазами: собрал информацию, оценил риски, круто изменил жизнь и наблюдал за последствиями. Вот так я действовал. Уход Тифф в наиболее трагичной для меня манере выявил недостатки в таком подходе.

Через долгих восемь месяцев после смерти Тифф я случайно оказался на дыхательном уроке вместе со своей мамой. Это был мой подарок ей на День матери. Мы разулись и вошли в комнату, залитую ярким солнечным светом, с высоким потолком и яркими орнаментами на стенах. Звучала электронная музыка; казалось, поют даже растения и статуэтки. В воздухе стоял запах жженой ароматической древесины пало санто, священного дерева, которое шаманы использовали при лечении Тифф.

— Добрый день, — поприветствовала меня улыбчивая женщина, одетая в белое. — Вы, наверное, Стюарт. Присаживайтесь в круг.

Мой взгляд переместился на остальных присутствующих, и сердце защемило. «Я попал», — подумалось мне. Ненавижу подобные сборища.

Дело в том, что за последний год я насмотрелся на всяких целителей и знахарей на всю оставшуюся жизнь, и все они обещали чудодейственное лекарство от любой хвори. Моя терпимость ко всему, хотя бы отдаленно напоминающему «духовное», иссякла, но это было до того, как мне в руки вложили «камень в форме сердца» и попросили «поделиться своим намерением».

— Меня зовут Стюарт, — пробормотал я робко. — Недавно моя подруга умерла от рака. Поэтому мне хотелось бы немного... взбодриться. Как-то так.

Несмотря на скептицизм, я был очень благодарен за сочувствующие и ободряющие взгляды, направленные на меня после произнесенных слов, хоть и чувствовал себя немного неловко. Но если все происходившее до этого момента во время занятия не помогло мне выйти из зоны комфорта, то последовавшее далее послужило мощным пинком. Мне показали, как дышать лежа на спине, чередуя тяжелое дыхание и нечто напоминающее детскую истерику. «Вот бы Тифф меня сейчас увидела», — подумал я.

Затем включилась какая-то трансовая музыка нью-эйдж, и все участники принялись сопеть. Я приоткрыл один глаз в попытке удостовериться, что это не чей-то хитроумный розыгрыш. Но моя мама вошла во вкус, а занятие все-таки было моим подарком. Я хотел быть рядом с ней так же, как она всегда была рядом со мной. Мне нужно было только подыграть. Не бросать же все на полпути.

После нескольких серий дыхания, криков и трясок случилось нечто совершенно непостижимое. Я почувствовал, как сквозь мое тело прошел электрический разряд. Аналогичные вибрации ощущаются, когда стоишь на фестивале перед гигантской колонкой. Перед глазами прыгали и мигали огоньки. Внутри поднималась огромная волна эмоций. И тут впервые за долгое-долгое время я заплакал. И никак не мог остановиться. Я ощутил, как с моих плеч свалился невыносимый груз печали, как растворилось в воздухе напряжение, которое я, сам того не осознавая, копил в себе всю жизнь. Я почувствовал окружавшее меня мощное присутствие; мне отчетливо казалось, что Тифф стоит рядом и держит меня за руку. Стоит мне об этом вспомнить, как я сразу покрываюсь мурашками. Это было очень странное ощущение. Но сильное. Изменившее мою жизнь.

Даже преисполненный печали, я понимал, что мои ощущения нелогичны. В них ничто не имело смысла. Моя рациональная сторона видела только два объяснения: либо я окончательно тронулся умом, либо кто-то подсыпал мне в напиток галлюциноген.

Я обратился за разъяснениями к одной из организаторов. Нормальны ли мои ощущения? Что со мной только что случилось? Ее серьги с аметистами поблескивали на свету. Женщина улыбнулась.

— Вы соединились с духом, — только и ответила она.

Кто-то удовлетворился бы таким ответом, но только не я. Мне нужно было знать, что произошло, и получить объяснение, которое мой мозг смог бы понять.

В моей голове роилась масса вопросов, на которые требовалось найти ответы. Пришла пора приступать к работе.