

**РИЧИ БОСТОК,**  
тренер по дыхательным практикам

O<sub>2</sub>

# ДЫХАНИЕ

O<sub>2</sub>

O<sub>2</sub>

O<sub>2</sub>



O<sub>2</sub>

**КАК У ВАС С НИМ?**

**КАК ЕГО НАЛАДИТЬ,  
ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ И УЛУЧШИТЬ  
ЗДОРОВЬЕ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Ричи Босток**  
**Дыхание. Как его наладить,**  
**чтобы расслабиться**  
**и улучшить здоровье**  
**Серия «ТелОвидение. Внутрь**  
**тела без скальпеля и рентгена»**

*indd предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66766113](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66766113)*  
*Ричи Босток Дыхание. Как его наладить, чтобы расслабиться и*  
*улучшить здоровье:*  
*ISBN 978-5-04-161807-0*

**Аннотация**

Ваша жизнь начинается с первого вдоха и заканчивается последним, каждый год вы вдыхаете около 8 миллионов раз, но даже не подозреваете, что на самом деле не умеете правильно дышать. А ведь дыхание – настоящая суперсила и может подзарядить лучше, чем чашка эспresso, помочь ясно и креативно мыслить, успокоить встревоженный разум и расслабиться в считанные минуты. У этого процесса есть свои правила, методики и лайфхаки, которыми в своей книге и делится тренер Ричи Босток.

Он расскажет, какие неправильные дыхательные привычки подрывают здоровье, как от них избавиться, а также как начать дышать правильно. Вы научитесь контролировать стресс и тревожность, разовьете гибкость грудной клетки, повысите свои спортивные показатели и улучшите эмоциональное состояние.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	8
1	15
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Ричи Босток**  
**Дыхание**  
*Как его наладить,  
чтобы расслабиться  
и улучшить здоровье*

Richie Bostock

EXHALE: HOW TO USE BREATHWORK TO FIND  
CALM,

SUPERCHARGE YOUR HEALTH AND PERFORM AT  
YOUR BEST

Original English language edition first published by Penguin  
Books Ltd

a part of the Penguin Random House UK group

Text copyright © Richie Bostock 2021

The author has asserted his moral rights

All rights reserved

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
StockSmartStart / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Иванова А.В., перевод на русский язык, 2021

© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*



*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 душею 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 загруженный 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, ис-

следователей 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;

- дать доступ к медитативному состоянию в считанные минуты (даже если вы никогда прежде не медитировали);
- увеличить физическую выносливость;
- помочь лучше спать;
- сделать вас блаженно счастливыми.

Звучит волшебно, правда?

Итак, все это уже у вас есть, ждет высвобождения и лежит буквально под носом.

Во **второй главе** я расскажу о разных дыхательных привычках и о том, как оценивать, правильно ли вы дышите.

В **третьей главе**, исходя из вашей оценки, вы получите индивидуальную программу на 21 день «Дышите правильно», которая трансформирует и оптимизирует ваши дыхательные привычки.

Оставшаяся часть книги посвящена лучшим из найденных мною дыхательным техникам и стратегиям, которые вы можете с легкостью внедрить в собственную жизнь.

**Четвертая глава** содержит основные техники на каждый день. Но не останавливайтесь на достигнутом!

В **пятой главе** вы найдете огромный список приемов для различных ситуаций: от умирения панических атак, улучшения физических показателей, борьбы с похмельем до увеличения сексуального удовольствия и помощи в лечении многих хронических заболеваний.

В итоге вы овладеете инструментами, подходящими именно вам для конкретных событий.

Жизнь начинается с первого вдоха. И заканчивается последним. То, как вы дышите в промежутке, сильно влияет на вас.

Эта книга объяснит почему и покажет, как дышать целенаправленно.

## **Столкновение старого и нового миров: древняя мудрость встречается с современной наукой**

Дыхание – единственная автоматическая функция организма, при этом поддающаяся осознанному контролю на 100 %. Это не ошибка природы, а часть системы человеческого тела.

Многие древние традиции завязаны на этом: в прошлом существовали практики, связанные с дыханием и направленные на усиление физического, ментального и эмоционального здоровья.

Хорошо известны техники в йоге, пранаяма, – это система дыхательных упражнений, разработанная для взаимодействия с тем, что индуистские мудрецы называли праной, или энергией жизненных сил.

Многие мировые культуры – тибетский буддизм, суфизм, даосизм, шаманские общества – разработали собственные сакральные дыхательные техники для улучшения благосостояния и вхождения в особые состояния, позволяющие обо-

гатить духовный опыт.

Важность дыхания как основного элемента хорошего самочувствия подчеркивается в нескольких старейших языках. В древнегреческом слово душа, «*psyche pneuma*», также означает «дышать». А в латинском слова «*anima spiritus*» означают «душа и дыхание».

Сейчас о дыхании забыли, приняли его как должное и отметили как нечто, что просто существует для поддержания жизни.

Однако в наше время активного развития науки все больше исследований доказывает древнюю мудрость: то, как мы дышим, сильно влияет на качество жизни.

Специалисты по вопросам ментального здоровья первыми решились использовать дыхательные упражнения в качестве терапии, помогая людям справляться с рядом сложных состояний: травмой, тревожностью и депрессией.

Все больше спортсменов и команд используют дыхательные техники для развития своих способностей. Чтобы повысить выносливость, многие спортсмены подстраивают частоту дыхания под частоту шагов, гребков или поворотов педалей. Профессиональные боксеры и бойцы смешанных единоборств используют техники дыхания между раундами, чтобы как можно быстрее восстановиться и подготовиться к следующему выходу на ринг. Все эти упражнения, древние и современные, и есть работа с дыханием.

Позволю себе процитировать доктора Эндрю Вейла, из-

вестного врача и мирового лидера в области интегративной медицины:

«Если бы мне пришлось дать всего один совет о том, как жить здорово, я бы сказал: нужно всего-навсего научиться правильно дышать».

## Рожденные дышать

*Когда я схожу со льда и погружаюсь в воду, температура которой равна нулю, я чувствую, будто тысячи игл одновременно вонзаются мне в кожу. Электрические разряды проходят по нервной системе, вгоняя в состояние «бей, беги или замри». Каждый мускул напряжен. Я едва могу дышать. Но я не одинок.*

*Инструктор по дыхательному методу Вим Хоф просит меня постараться расслабиться, сфокусироваться и дышать медленно и глубоко. Как только мне удастся обуздать дыхание и замедлить его, холод переносится уже не так тяжело. Я расслабляюсь – мышцы тоже – постепенно, пока не приходит ощущение, будто я медуза, плывущая во льдах. Каждый раз, заходя в воду, я снова первым делом концентрирую внимание на дыхании, расслабляюсь и растворяюсь в моменте. И хотя холод никогда не доставлял мне удовольствие, у меня получается его переносить.*

Позвольте рассказать, как я к этому пришел.

Сколько себя помню, меня всегда приводила в восторг сама идея поиска ответов на важные жизненные вопросы. Какова природа реальности? Как зародилась Вселенная и по-

чему мы существуем? Я часто задавал родителям эти вопросы, надеясь услышать ответ, однако чаще всего мне говорили: «Ты слишком много думаешь». К 18 годам я прочитал, посмотрел и прослушал огромное количество материалов по философии, духовности, психологии и личностному развитию. Мне уже было больше 20, но я так и не почувствовал, что на сколько-нибудь стал ближе к ответу хотя бы на один из заданных вопросов. Из-за этого я чувствовал себя неудовлетворенным и несчастным.

Почти шесть лет я проработал в Австралии, видел перспективы карьерного роста, путешествовал по миру и наслаждался преимуществами работы в большой компании. В какой-то мере то, чем я занимался, приносило удовольствие, а отношения с коллегами складывались отлично, но мне становилось все очевиднее, что 80-часовая рабочая неделя в офисе с литрами кофе при флуоресцентном освещении – не совсем то, для чего я пришел в этот мир.

Мое благословение – это родители, всегда готовые выслушать и поддержать. Стоило мне поделиться с ними своими трудностями, как они дали мудрый совет: взять перерыв на работе, оторваться от привычной жизни и поехать куда-то, где жизнь идет совсем по-другому, чтобы прочистить мозги. Если чувствуешь, будто крутишься как белка в колесе, оставь свои повседневные заботы, позволь себе думать и чувствовать по-другому, ведь стоит расслабиться – и на проблемы удастся взглянуть под иным углом, а затем станет понят-



но, что именно необходимо изменить. Этот совет стал отправной точкой моей новой жизни.

Так вышло, что мой друг тогда вернулся из путешествия, в котором занимался волонтерскими работами в детских домах в Перу. Однажды во время ужина, пока он делился историями из своей поездки, что-то внутри меня сказало, что именно этот опыт мне необходим на данном этапе жизни: в другой части мира, в незнакомой культуре. Я попросил его помочь с организацией волонтерской работы в тех же приютах, где работал он сам. К счастью, босс согласился предоставить мне длительный отпуск, и через девять дней я уже сидел в самолете до Перу.

На борту меня как обухом по голове ударила тревога от полной неизвестности, ведь я бросал все привычное и понятное. Сердце готовилось выпрыгнуть из груди, я заметил, как сбилось и участилось дыхание, пока в голове крутились все переживания, сомнения и вопросы, что же я делаю. И все же внутренний голос подсказывал: этот момент станет поворотным в моей жизни, и когда я вернусь, уже ничто не будет прежним. Пугающее чувство, которому я решил сдаться, принимая обстоятельства. Раз уж я еду туда, где меня никто не знает, у меня есть возможность отмести все мнимые представления о себе и начать с чистого листа.

В Перу я провел почти три месяца: занимался волонтерской работой и путешествовал по стране. Этот опыт перевернул во мне все. Получив возможность целиком и полностью

быть самим собой, не ощущая ожиданий привычного окружения, я открыл в себе совершенно другого человека. Каждое утро я просыпался с мыслью: «Отбрось все представления о себе!» и, отпуская соображения о том, как я должен себя вести и каким быть, я с удивлением обнаружил в себе способность по-иному мыслить, чувствовать и вести себя. Даже мой смех изменился!

И все же я понимал: когда вернусь в привычную обстановку, то вновь попаду под давление прежних обстоятельств, приведших меня к несчастливой жизни. (Сколько раз вы уезжали в отпуск, вдохновлялись чем-то и желали заняться этим дома после, а по возвращении забывали об этом?) Тогда, дорвавшись до той части себя, которую я столько времени игнорировал, я прислушался к интуиции: она говорила, что мне нужны серьезные перемены. И если не осуществить их быстро, я вернусь к привычному образу жизни.

В момент вдохновения (или отчаяния?) в течение десяти дней после приезда домой я уволился с работы, завершил длительные отношения, продал все, за исключением чемодана с одеждой, и решил уехать из Австралии, чтобы жить за границей. В то время родители жили в Гонконге и предложили мне погостить у них, пока я не пойму, куда двигаться дальше. Лучшего варианта не нашлось, поэтому я отправился в Гонконг.

У меня и правда не было плана, что делать дальше. Однако я доверял интуиции и поэтому отдался неизвестности.

Следуя инстинктам, я решил научиться делать веб-сайты и мобильные приложения. Эта мысль меня вдохновляла. Благодаря превращению в веб-разработчика я начал работать на себя и стал готов к путешествию, которое только начиналось.

Именно тогда моя семья получила известие, пробравшее всех до самого нутра. Отцу диагностировали рассеянный склероз (РС) – аутоиммунное заболевание, медленно разрушающее нервную систему организма и не поддающееся лечению. И что показалось особенно страшно: у бабушки тоже был РС, поэтому моя семья не понаслышке знала, как болезнь может искалечить чью-то жизнь. Но до последнего дня бабушка была самой сильной и жизнерадостной женщиной из всех, что я встречал, и мысленно я по-прежнему возвращаюсь именно к ней, когда мне нужно вдохновение.

Поскольку у нас не было конкретного плана лечения РС, мы с мамой искали в интернете любую информацию и советы, которые могли быть полезны отцу: от альтернативных методов лечения до изменения образа жизни. Меня всегда поражает, как одна прочитанная книга, просмотренный фильм или прослушанный подкаст могут в корне изменить вашу жизнь. Именно это со мной и случилось.

Однажды я слушал подкаст – интервью с мужчиной по имени Вим Хоф, невероятным голландцем, также известным как «ледяной человек». Он установил более 20 мировых рекордов, связанных с действиями на холоде, включая пребывание в ледяной ванне в течение двух часов и восхождение

на Эверест на высоту 6700 метров в одних шортах.

В подкасте Вим рассказывал о собственном методе, разработанном на основе личного опыта и оказавшемся невероятным для физического и ментального здоровья любого, кто им воспользовался. Однако мое внимание привлек тот факт, что этот метод считался действенным для людей с аутоиммунными заболеваниями, в том числе рассеянным склерозом. Заинтригованный, я начал изучать, в чем именно он заключается. Выяснилось, что метод основан на двух элементах: низкие температуры, например холодный душ или ледяные ванны; и дыхательные упражнения. Неужели такие простые действия вроде приема холодного душа и особых дыхательных техник могут помочь моему отцу? Меня потряхивало от предвкушения.

Терять было нечего, и я поговорил с отцом. Беседа у нас состоялась примерно такая.

**Я:** Привет, пап.

**Отец:** Здравствуй, Рич.

**Я:** Посмотри. Этого мужчину называют ледяным человеком, и он говорит, что ты можешь принимать холодный душ каждый день и выполнять дыхательные упражнения, и это поможет тебе с заболеванием.

*Тишина.*

**Отец:** Предлагаешь мне принимать холодный душ и дышать, чтобы вылечить рассеянный склероз?

**Я:** Ну... да.

*Затянувшаяся тишина.*

**Я:** Ладно, не бери в голову.

Оглядываясь назад, я понимаю, что выглядел безумцем, предлагая дыхание и холодную воду как лечение заболевания, с которым не может справиться современная медицина! Однако по какой-то причине интуиция буквально кричала мне: это важное знание. После чуть более детального изучения темы я узнал, что можно посетить недельный тренинг по методике Вима Хофа, который проходил в Польше в зимнее время. Я смог бы изучить техники и научиться выполнять все эти невероятные трюки, завязанные на холоде, которые показывал Вим. Поэтому я решил отправиться на разведку в Польшу и выяснить, что все это из себя представляет. Если метод окажется полезным, может, отец с большей охотой согласится попробовать его.

*Спустя три месяца я стою в ледяной воде босой у подножия замерзшего водопада в Польше. Минус шесть градусов по Цельсию. На мне только шорты, и я изо всех сил стараюсь не умереть. Инструктор, сопровождавший нас на этой части тренинга, объясняет, что сейчас мы окунемся в ледяную воду на несколько минут, после чего вынырнем и постараемся согреться естественным путем, выполняя движения, которые он называл лошадиной стойкой, при этом мы будем мокрые и стоять на льду. И повторится эта*

*цепочка действий не раз или два, а три раза подряд.*

*После трех повторов я выхожу обратно на лед и замечаю кое-что необычное: я не замерз. Честно говоря, мне невыносимо жарко, будто я снова на пляже в Австралии в самый разгар летнего сезона. Я слышал истории о потерявшихся скалолазах, которых после находили без одежды. Первая стадия гипертермии: вы чувствуете, будто вам невыносимо жарко, даже если вы окоченели от холода. Поэтому я тут же прихожу к неутешительным выводам: «Что ж, у меня гипертермия. Я стану тем парнем, который испортил всем тренировку!»*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.