



Социальные сети Дарьи Алберт
(dasha_podyshat)




ДАРЬЯ АЛБЕРТ

специалист по дыхательным
практикам

СИЛА ДЫХАНИЯ

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ,
КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ТЕЛО,
ЭМОЦИИ И ЖИЗНЬ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
А45

Алберт, Дарья Валерьевна.

А45 Сила дыхания. Дыхательные практики, которые меняют тело, эмоции и жизнь / Дарья Алберт. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с. : ил.

ISBN 978-5-04-177876-7

Дыхание — это база. И от того, как вы дышите, зависит гораздо больше, чем принято думать. Без еды можно прожить недели, без воды — дни. А без дыхания — всего несколько минут. Делайте выводы.

Освоив грамотное управление дыханием, вы получите доступ к тому, что раньше казалось неконтролируемым: эмоциональным реакциям, напряжению, внутренним состояниям.

В каждой главе мы будем опираться на знакомые каждому состояния и постепенно изучать дыхательные упражнения, которые особенно эффективны именно в таких моментах.

Здесь вы получите мощный инструмент, с помощью которого сможете регулировать свои состояния: снижать стресс, выравнивать эмоции, снимать напряжение после рабочего дня. Это поможет быстро засыпать, концентрироваться на задачах и оставаться в ресурсе.

С книгой «Сила дыхания» вы:

- улучшите общее состояние;
- восстановите силы;
- научитесь быстро засыпать;
- укрепите иммунитет;
- снизите стресс и тревожность;
- станете увереннее.

**УДК 615.8
ББК 53.54**

© Алберт Д.В., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-177876-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
Об авторе	13
Глава 1. Что скрывается за каждым вдохом?	17
Решение дышать	19
В деле мышцы	20
Врата в рай или в ад	22
Лабиринт	23
Компактное дыхание	25
Сбежать из крови	26
Бензин тела	27
Глава 2. Состояние и дыхание. Где связь?	29
Глава 3. Что такое идеальное состояние и как мы в нем дышим?	39
Глава 4. А где я сейчас? В каком состоянии?	49
Скорость	54
Амплитуда	56
Местоположение	56
Качество	58
Глава 5. Первые тревожные звоночки и основное правило дыхательных практик	63
Глава 6. Учимся дышать как нетревожные люди. Работа с механикой дыхания	77
Глава 7. Как не зависать в тревоге. Работа с биохимией дыхания	91
Глава 8. Когда тревога выходит из-под контроля. Как дышать, чтобы не улетать в панические атаки?	109

Глава 9. Стресс — это не тревога? Предельные задержки дыхания	121
Глава 10. Хронический стресс. Почему основное правило дыхательных практик не работает?	137
Глава 11. Экстремальная реакция на стресс — депрессивное состояние	151
Глава 12. Как показать телу, что апатия, плохое настроение и низкий уровень энергии — это не единственный выход из ситуации?	177
Глава 13. Когда это не просто депрессия. Эмоциональные скачки: из одной крайности в другую	189
Глава 14. Сон — полезное выключение тела. Но при чем тут дыхание?	203
Глава 15. И вот он — тот самый баланс	231
Приложение 0. Общие рекомендации к дыхательным практикам	239
6 ►► Положение тела для дыхательных практик	242
Приложение 1	245
Приложение 2	251
Легкие в исполнении упражнения-расслабители	253
Вариации дыхания через одну ноздрю	254
Как зажимать ноздри	255
Упражнение, чтобы убрать заложенность носа	257
Приложение 3	259
Практика на работу с механикой дыхания с вариациями	261
Упражнение с форсированными выдохами через рот со звуком «тс-с-с»	270
Упражнение на мобильность нижних ребер и эластичность диафрагмы	271
Приложение 4	275
Приложение 5	283
Общие рекомендации к подобным практикам	285
Практика 1	286
Практика 2	286
Практика 3	287
Практика 4	287
Практика 5	287
Практика 6	287

Приложение 6	289
Календари-памятки «Как практиковать интервальные техники дыхания с увеличением интервала»	291
Приложение 7	297
Приложение 8	303
Практика 1. Дыхательное упражнение из метода Вима Хофа	305
Практика 2. Пранаяма бхастрика	306
Практика 3. Суфийское дыхание	315
Приложение 9	317
Практика 1. Изолированное и полное дыхание	319
Практика 2. Работа с объемом легких	322
Практика 3. Проталкиваем воздух во все части легких	323
Практика 4. Дыхание уджайи	329
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	331
Практика 1. Капалабхати утром	333
Практика 2. Разминка с капалабхати	335
Практика 3. Последовательность из цигуна с форсированными выдохами	350
Практика 4. Крия из кундалини-йоги с дыханием с высунутым языком	360
Практика 5. Шаманская встряска	364
ПРИЛОЖЕНИЕ 11	367
Практика 1. Когерентное дыхание, или Выдох в два раза длиннее с движениями	369
Практика 2. Интервальная техника дыхания «Перевернутый треугольник» с движениями	374
Практика 3. Интервальная техника дыхания «Правильный треугольник» с движениями	378
ПРИЛОЖЕНИЕ 12	381
Памятка по сегментным техникам дыхания	383
ПРИЛОЖЕНИЕ 13	387
Практика 1. Заклеивание рта пластырем на ночь	389
Практика 2. «Дыхание трупа»	391
Практика 3. Дыхательное упражнение при ходьбе	392
Практика 4. Мычание для повышения уровня оксида азота	394
Практика 5. Упражнения на укрепление мышц мягкого неба, языка и стенок глотки	395
ПРИЛОЖЕНИЕ 14	401
Список источников	408
Алфавитный указатель	413

ВВЕДЕНИЕ

Иногда достаточно трех минут, чтобы изменить свое физическое и эмоциональное состояние. Но когда я это говорю, большинство людей скептически улыбаются. Особенно такие, как Саша.

— При чем тут дыхание? — вызывающе бросил он, доедая кусок торта в узком кругу друзей, к которым я случайно заглянула на огонек. — Я чувствую себя отвратительно, настроение в ноль. По утрам нет сил, да и вообще — ничего не хочется. Неужели, если как-то особенно подышать, мне станет лучше?

С подобными вопросами и недоуменными взглядами я сталкиваюсь регулярно, когда объясняю, чем занимаюсь. Профессия «специалист по дыхательным практикам» — или *breathwork therapist* — все еще воспринимается как нечто странное и непонятное.

Всего каких-то десять лет назад мало кто задумывался, что определенный способ дыхания способен уменьшить уровень стресса, улучшить сон, снизить вес и повлиять на хронические состояния вроде астмы, гипертонии, тахикардии, мигреней и многого другого.

На вопрос Саши я ответила коротко:

— Хочешь, покажу?

— Так-так-так, — насторожился он, откинувшись в кресле.

— Мне нужно три минуты. Ты просто подышишь. Я покажу как, а ты почувствуешь. Готов?

Он кивнул с долей сомнения. Несколько человек в компании оживились и присоединились к эксперименту.

— Отлично. Первые две минуты будем быстро и глубоко дышать через рот буквой «о». А потом задержим дыхание на вдохе на минуту. Готовьтесь.

— Минуту не дышать?! — воскликнула одна из участниц. — Я и 20 секунд не выдержу!

— Проверим? — улыбнулась я. — После двух минут интенсивного дыхания твой организм будет вести себя иначе. Потом объясню почему. Ну что, готовы?

Компания устроилась поудобнее. Если вы тоже хотите попробовать, подготовьте секундомер и убедитесь, что никто не испугается, услышав, как вы громко и энергично задышите.

— Погнали! — Я нажала «Старт».

Вдох-выдох, вдох-выдох. Через рот, глубоко, активно, не жалея себя. Да, поначалу может быть непривычно — тело сопротивляется быстрому ритму. Это нормально. Вдох-выдох, вдох-выдох. После 30 секунд у кого-то может начать кружиться голова. Не пугайтесь, это естественная реакция на гипервентиляцию (частое и глубокое дыхание). Продолжайте.

Одна минута. Скорее всего, вы ощутили покалывание, вибрации или даже нечто похожее на легкие электрические разряды в руках или ногах. Ладони могут вспотеть и стать холодными, а в груди — появиться тяжесть, как будто кто-то сел сверху. Если для вас это слишком интенсивно, замедлите дыхание, но не бросайте. Осталась всего минута. Позвольте телу получить этот опыт.

Полторы минуты. Кто-то может чувствовать тревогу или легкую панику. У некоторых включается хорошо знакомый внутренний сигнал: «Вот-вот начнется паническая атака». Я повернулась к одной из участниц:

— Оль, отзывается что-нибудь про панические атаки?

Она удивленно вскинула брови:

— Как ты поняла?

— Насмотренность. У тех, кто сталкивался с ПА, тело быстро узнает состояние: учащенное дыхание, напряжение, тревожность. Если это ты — замедляйся. Думаю, тебе уже достаточно, чтобы почувствовать связь между дыханием и состоянием тела и ума.

Для остальных — последние 30 секунд. Ускорьтесь. Глубже, мощнее. Сделайте больше 60 дыхательных циклов до конца эксперимента. Если начали неметь пальцы рук и ног — все нормально. Иногда могут онеметь и стать неконтролируемыми губы. Между собой мы шутивно называем это «маленькие ротки». Обычно до них дышать нужно чуть дольше, но у чувствительных людей тело может реагировать быстрее.

Две минуты! Я вскинула руку.

— Сделайте глубокий вдох через нос... и задержите дыхание.

Я засекала минуту:

— Расслабьте плечи. Наблюдайте. Первые секунды — будто легкий отлет. Мозг замолкает. Вибрации усиливаются. Ваше тело работает, вы просто позволяете ему быть.

30 секунд. Скорее всего, вам все еще комфортно не дышать. И это не из-за избытка кислорода, как многие бы подумали после быстрого дыхания. Наоборот, во время гипервентиляции в тканях создавалось кислородное голодание из-за потери большого количества углекислого газа, и именно это вызывало головокружение и покалывания. А теперь, во время задержки, CO_2 снова накапливается, и вам становится приятно и тепло внутри, так как кислород эффективно насыщает клетки.

Важно понимать: кислород — не главный герой дыхания. Без углекислого газа, который мы привыкли считать отходом, он теряет силу. Именно баланс кислорода и CO_2 определяет, как чувствует себя ваше тело и в каком состоянии находится ум: тревожном или спокойном.

— Осталось пять секунд... Если хочется, продолжайте задерживать дыхание. Если нет — мягко выдохните и насладитесь своим естественным ритмом вдохов и выдохов. Понаблюдайте за ощущениями в теле.

Саша откинулся назад, полностью расслабленный. Через минуту он приоткрыл глаза:

— Ну да... тело определенно что-то почувствовало. В голове меньше мыслей. Но депрессия не испарилась. На работу завтра идти не тянет. Хотя сейчас — кайф.

— Справедливое замечание, — ответила я. — Придется тебя немного разочаровать: трех минут измененного дыхания действительно недостаточно, чтобы решить все твои проблемы. Даже регулярная практика не гарантирует, что ты просветлеешь, перестанешь болеть и навсегда избавишься от страданий. Но вот что я могу сказать точно: если научишься менять дыхание осознанно, ты получишь мощный инструмент, с помощью которого сможешь регулировать свои состояния: снижать стресс, выравнивать эмоции, снимать напряжение после рабочего дня. Это поможет быстро засыпать, концентрироваться на задачах и оставаться в ресурсе.

Саше я этого не сказала, но не могу не добавить: для тех, кто страдает от астмы, гипертонии, мигреней, диабета и метаболических сбоев, дыхание может стать не просто поддержкой, а настоящим лечебным инструментом. Во время ковида ко мне приходили десятки людей, чтобы восстановить легкие и избавиться от последствий этого вируса.

Благодаря эксперименту я показала только экстремальные аспекты дыхательных упражнений. Это быстрый способ почувствовать эффект от изменения дыхания. На деле, когда я работаю с клиентами, мы не прыгаем в гипервентиляцию и предельные задержки дыхания сразу же, а работаем с базой и уделяем много внимания механике и биохимии дыхания.

Мы всегда отталкиваемся от целей человека и результатов дыхательных тестов. Это позволяет выстроить наиболее эффективную стратегию воздействия на организм и подобрать

дыхательные упражнения, которые действительно дадут результат. Это процесс творческий и поступательный: шаг за шагом мы подстраиваем практику под конкретного человека.

Однако у дыхательных практик есть и обратная сторона — некоторые увлекаются интенсивностью техник настолько, что начинают наносить вред своему организму, стремясь к ощущениям, а не к балансу.

После того вечера почти вся компания пришла ко мне на занятия. И каждый — от офисного работника Саши до тревожной мамы Оли — нашел свою практику, свое дыхание, свой способ быть в контакте с телом и легче справляться с жизнью. Потому что дыхание — это не эзотерика. Это физиология. Встроенный механизм управления состояниями.

Эта книга поможет и вам пройти этот путь — просто, ясно, без мистики, но с уважением к науке и телу. Здесь собраны реальные кейсы моих клиентов со всего мира (имена, разумеется, изменены), и я надеюсь, вы увидите в них себя. С каждой главой я буду по чуть-чуть погружать вас в мир дыхательных упражнений, рассказывая об определенных состояниях и аспектах, которые наиболее ярко проявляются при работе с ними. Многослойный целостный подход чрезвычайно важен, когда мы говорим о дыхании, поэтому я прошу вас не пропускать главы, которые на первый взгляд не кажутся вам близкими и актуальными. Позвольте мне дать вам крепкий фундамент, на котором в будущем вы сможете выстраивать нужные вам техники.

Я не обещаю чудес, но обещаю знание и практики, которые могут изменить вашу жизнь к лучшему. Потому что дыхание — это база. И от того, как вы дышите, зависит гораздо больше, чем принято думать. Без еды можно прожить недели, без воды — дни. А без дыхания — всего несколько минут. Сделайте выводы.

ОБ АВТОРЕ

Возникает логичный вопрос — кто я такая, чтобы обо всем этом вам рассказывать? Нет, я не доктор. У меня нет классического медицинского образования, и порой я об этом жалею. Но ко мне в дыхательную терапию приходят и врачи и нередко оказывается, что знаний, которые я собрала за десять лет глубокого изучения дыхания и его влияния на тело и сознание, у них нет.

Мои знания — это пазл, кусочки которого взяты из множества источников. С одной стороны, древние традиции, веками использовавшие дыхание для решения самых разных задач: йога, даосские и буддийские практики, цигун, шаманские и суфийские подходы. С другой — современные методы, основанные на научном понимании тела без духовной оболочки. Это труды врачей и исследователей, таких как доктор Бутейко, нейробиологи Джек Фельдман и Эндрю Хуберман, нейропсихолог Стивен Порджес, пионер космической медицины Хубертус Струххольд, ученые и фридайверы Питер Линдхольм и Эрика Шагатай.

И конечно, огромный вклад внесли те, у кого нет медицинской степени, но чьи практики доказали свою эффективность: Патрик МакКеон, Вим Хоф, Александра Стрельникова, Том Майерс, Джилл Миллер, легенды фридайвинга

Наталья Молчанова и Умберто Пелиццари и многие другие, менее известные, но подарившие миру бесценные данные о дыхании.

Просто собрать техники и знания недостаточно. Я всегда старалась пропускать все через фильтр критического мышления, понимания физиологии и личной практики, отделяя то, что действительно работает, от красиво поданных заблуждений. Параллельно я изучала научные источники и исследования (насколько это возможно в теме, которая до сих пор остается фрагментарной и во многом на периферии внимания научного сообщества). За последние годы интерес к дыханию заметно вырос и появилось немало действительно ценных работ. Но при этом многие дыхательные техники, активно применяемые по всему миру, до сих пор ни разу не были описаны или изучены в научной литературе.

Навык разбираться в исследованиях и анализировать их содержание мне дал мой первый диплом. В университете в Китае, где я училась по гранту на экономическом факультете, нас серьезно обучали статистике, аналитике, интерпретации графиков и таблиц, и особенно — научной грамотности. Этот опыт позволяет мне отличать качественные исследования от поверхностных или псевдонаучных. А свободное владение английским, на котором написана основная часть профильной литературы, значительно упростило путь вглубь темы.

Широту взглядов мне дала и кочевническая жизнь. За последние 15 лет я пожила на четырех континентах: родилась и выросла в России, в 18 лет уехала в Китай, где провела шесть лет, затем четыре года прожила в Америке, год — во Франции (и я до сих пор часто бываю в Европе, так как мой муж — француз), а сейчас живу в Африке, на острове Маврикий. Эта география открыла мне доступ к людям из совершенно разных миров и часто — к прямым источникам знаний.

Что интересно, даже мои «побочные» увлечения так или иначе пересекались с дыханием. Когда я узнала о фридайвинге, мне сразу стало ясно, что это мой путь. Практическое применение задержек дыхания, исследование границ возможностей тела, и все это в экстремальных условиях — то что надо! Мне повезло тренироваться у лидеров мирового уровня и наблюдать, в насколько глубокой связи можно быть с телом даже в самых нестабильных ситуациях.

Но самые важные учителя — это, конечно, люди, с которыми я работаю. Каждый из них — отдельная история, отдельная нервная система, отдельный способ проживания опыта. Именно благодаря живой практике, попыткам, ошибкам, неожиданным открытиям и импровизациям появилось то, что я сейчас называю своей системой. Многие из техник, которые вы найдете в этой книге, — результат не изучения теории, а именно столкновений с реальными задачами и поисков решений в поле.

Но если говорить честно, главный стимул разобраться в теме состояний пришел ко мне гораздо раньше. Я была еще ребенком, когда наблюдала, как один из самых близких мне людей — мой папа — медленно угасал. Его мозг сыграл с ним злую шутку, и все закончилось трагически. Ощущение безысходности от того, что я не смогла его спасти, останется со мной на всю жизнь. Эмоциональные качели расшатали его настолько, что в какой-то момент он просто сдался — и в этой точке внутри меня все переключилось. С тех пор я хотела понять, что вообще можно сделать, когда ничего не помогает. Как не потеряться в своих состояниях. Как помочь себе и другим, когда состояние становится невыносимым.

Поэтому эта книга больше чем просто о дыхании. Она о том, как с его помощью можно поддерживать себя. Мы начнем со знакомых каждому состояний — волнения, стресса, тревоги, депрессивных состояний, эмоциональных