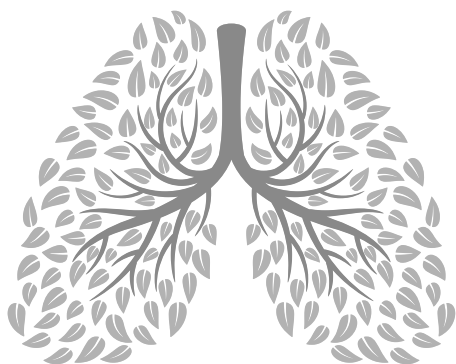


РИЧИ БОСТОК,
тренер по дыхательным практикам

ДЫХАНИЕ



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

КАК У ВАС ДЕЛА?

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 615.8
ББК 53.54
Б85

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

Босток, Ричи.

Б85 Дыхание. Как его наладить, чтобы расслабиться и улучшить здоровье / Ричи Босток ; [перевод с английского А. В. Ивановой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 192 с.: ил.

ISBN 978-5-04-155668-6

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 эспрессо, 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.

УДК 615.84
ББК 53.54

© Иванова А.В., перевод на русский язык, 2021
© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-155668-6

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Измени дыхание — измени жизнь	13
1. Рожденные дышать	19
Что такое дыхательные техники?	30
Пять типов работы с дыханием	32
2. Как вы дышите?	37
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 CO₂</i>	<i>62</i>

3. Программа на 21 день:	
как правильно дышать	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
4. Ежедневный набор инструментов	
для работы с дыханием	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 отпусай</i>	111
<i>Дыхание 4–7–8</i>	112
Дыхание при хронических болях в пояснице	114

5. Мир дыхательных техник	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
Заключение	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;