

DŽEJMS NESTOR

# DAH

NOVA NAUKA IZGUBLJENE VEŠTINE

*Preveo sa engleskog*

Mašan Bogdanovski



**Čarobna  
knjiga**

*Za K. S.*

*Prilikom prenosa daha, udisaj mora da bude pun.  
Kada je pun, ima veliku moć. Kada ima veliku moć,  
može da se produži. Kada se produži,  
može da prodre nadole. Kada prodre nadole,  
postaće mirno smešten. Kada je mirno smešten,  
biće jak i čvrst. Kada je jak i čvrst, proklijaće.  
Kada proklija, porašće. Kada poraste, povući će se nagore.  
Kada se povuče nagore, dosegnuće vrh glave.  
Tajna moć Proviđenja kreće se iznad.  
Tajna moć Zemlje kreće se ispod.*

*Ko to sledi, živeće. Ko protiv toga radi, umreće.*

– NATPIS NA KAMENU IZ VREMENA DINASTIJE DŽOU,  
500. GODINA PRE NOVE ERE

## Uvod

**T**o mesto je izgledalo kao nešto iz Amitivila: zidovi s kojih se ljušti farba, prašnjavi prozori i sablasne senke koje stvara mesečina. Prošao sam kroz kapiju, popeo se nizom škriputavih stepenica i zakucuo na vrata.

Kada su se otvorila, žena u tridesetim godinama s vunastim obrvama i krupnim belim zubima poželela mi je dobrodošlicu. Zamolila me je da skinem cipele, a zatim me povela u dnevnu sobu nalik pećini, s plafonom okrećenim u nebeskoplavo i pramenastim oblacima. Seo sam kraj prozora koji je klepetao pod promajom i kroz požutelo ulično svetlo posmatrao druge ljude kako ulaze. Momak sa očima zatvorenika. Čovek strogog lica sa šiškama Džerija Luisa. Plava žena s bindi tačkom mimo sredine čela. Kroz šuštanje stopala koja se vuku i prošaputane pozdrave, sa ulice se čulo brujanje kamiona iz koga su treštali „Papirni avioni“, neizbežna himna dana. Skinuo sam kaiš, otkopčao gornje dugme na farmericama i udobno se smestio.

Došao sam tu po preporuci svog lekara, koji mi je govorio: „Čas disanja bi mogao da pomogne.“ Mogao bi da ojača moja posustala pluća, da smiri moj iscrpljeni um, možda i da mi pruži novu perspektivu.

Proteklih meseci, prolazio sam kroz teška iskušenja. Posao mi je bio veoma stresan, a moja kuća, stara 130 godina, raspadala se. I to tek što sam se oporavio od upale pluća, koju sam imao i prošle i pretprošle godine. Najviše vremena sam provodio kod kuće, šišteći, radeći i jedući tri obroka dnevno iz iste činije, zgrbljen na kauču nad novinama od pre nedelju dana. Ušančio sam se – fizički, mentalno i na druge načine. Posle nekoliko meseci takvog života, prihvatio sam savet svog lekara i upisao se na uvodni kurs disanja, da naučim tehniku po imenu sudaršan krija.

U sedam sati uveče, žena sa žbunastim obrvama zaključala je ulazna vrata, sela usred grupe, stavila kasetu u ogroman kasetofon sa zvučnicima i pritisla dugme. Rekla nam je da zatvorimo oči. Kroz statički šum, glas čoveka sa indijskim akcentom prosuo se sa zvučnika. Bio je piskutav, pevušeci i suviše melodičan da bi zvučao prirodno, kao da je iz crtanog filma. Glas nam je naređivao da polako udišemo kroz nos, pa da onda lagano izdišemo. Da se usredsredimo na svoj dah.

Ponavljali smo taj proces nekoliko minuta. Posegao sam za gomilom čebadi i jedno od njih obmotao oko nogu da bih zagrejao stopala u čarapama, ispod promaje s prozora. Nastavio sam da dišem, ali ništa se nije dešavalo. Nikakav spokoj me nije preplavio; tenzija nimalo nije iščilela iz mojih napetih mišića. Ništa.

Prošlo je deset, možda i dvadeset minuta. Počeo sam pomalo da se nerviram, razočaran što sam izabrao da provedem veče udišući prašnjavi vazduh na podu stare viktorijanske kuće. Otvorio sam oči i bacio pogled naokolo. Svi su imali isti namršten, tmuran izgled. Zatvoreničke oči su izgleda spavale. Džeri Luis je izgledao kao da se upravo olakšava. Bindi je sedela skamenjena, sa izrazom Češirskog Mačka na licu. Razmišljao sam o tome da ustanem i odem, ali nisam hteo da budem nepristojan. Seansa je bila besplatna; instruktorka nije bila plaćena da bude tu. Morao sam da poštujem njenu velikodušnost. Tako da sam opet zatvorio oči, malo čvršće obmotao čebe i nastavio da dišem.

A onda se nešto desilo. Nisam bio svestan odvijanja nikakve transformacije. Nisam osetio da se opuštam niti da roj dosadnih misli napušta moju glavu. Ali kao da sam bio otet s jednog mesta i položen negde drugde. To se dogodilo praktično u jednom trenutku.

Traka je stigla do kraja i otvorio sam oči. Nešto vlažno se nalazilo na mojoj glavi. Podigao sam ruku da to izbrišem i primetio da mi se kosa cedi. Prošao sam šakom niz lice i osetio kako mi znoj peče oči, kao i ukus soli. Pogledao sam na svoj torzo i zapazio mrlje od znoja na džemperu i farmerkama. Temperatura u sobi bila je oko 20 stepeni – i mnogo niža ispod promaje s prozora. Svi su bili pokriveni jaknama i kapuljačama da bi se zagrejali. Međutim, nekako je znoj probio odeću kao da sam upravo trčao maraton.

Instruktorka mi je prišla i pitala me da li sam dobro, kao da sam bolestan ili imam groznicu. Rekao sam joj da se osećam savršeno dobro.

Onda je rekla nešto o toploti tela i kako nam svaki udisaj pruža novu energiju, a svaki izdisaj ispušta staru, ustajalu energiju. Pokušao sam da usvojim to, ali imao sam problem s koncentracijom. Zaokupljalo me je pitanje kako ću da vozim bicikl pet kilometara sa Hajt-Ešberija do kuće u odeći natopljenoj znojem.

Sledećeg dana osećao sam se još bolje. Kao što je stajalo u reklamama, javio se osećaj mira i spokojstva koji dugo nisam iskusio. Lepo sam spavao. Male stvari u životu nisu me toliko doticale. Nestalo je napetosti iz ramena i vrata. To je trajalo nekoliko dana, pre nego što je osećaj iščileo.

Šta se tačno dogodilo? Kako su turski sed u čudnoj kući i sat vremena disanja pokrenuli tako duboku reakciju?

Vratio sam se časovima disanja sledeće nedelje: isto iskustvo, manje vodovoda. Nisam ništa od toga pomenuo ni porodici ni prijateljima. Međutim, radio sam na razumevanju tih događaja i sledećih nekoliko godina proveo sam u pokušaju da ih shvatim.

Tokom tog perioda, popravio sam kuću, izašao iz sopstvene anksioznosti i naišao na trag koji bi mogao da odgovori na neka od mojih pitanja o disanju. Otišao sam u Grčku da napišem priču o ronjenju na dah, antičkoj praksi ronjenja desetina metara ispod površine vode posle jednog jedinog udisaja vazduha. Između zaranjanja, intervjuisao sam desetine stručnjaka, nadajući se da ću steći neku perspektivu u odnosu na pitanja šta oni rade i zašto. Želeo sam da znam kako su ti neupadljivi ljudi – programeri, menadžeri marketinga i lekari – izvežbali svoja tela da izdrže bez vazduha dvanaest minuta u jednom pokušaju, roneći do dubina koje daleko prevazilaze ono što nauka smatra mogućim.

Većina ljudi, zaronivši u bazenu, traži spas s tri metra dubine već posle nekoliko sekundi, dok im uši vrište. Ronioci na dah su mi rekli da su i oni nekada bili „većina ljudi“. Njihova transformacija bila je stvar treninga; privoleli su svoja pluća na teži rad, da iscede plućne kapacitete koje većina nas ignoriše. Insistirali su na tome da nisu posebni. Svako ko je relativno zdrav i ko je spreman da uloži sate vežbanja mogao bi da roni do 30, 50, pa čak i 100 metara. Nije važno koliko ste stari, koliko ste teški niti kakva vam je genetika. Za ronjenje na dah, rekli su, sve što neko mora da uradi jeste da savlada veštinu disanja.

Za njih, disanje nije bilo nesvestan čin; nije predstavljalo nešto što prosto rade. Ono je bilo sila, lek i mehanizam kojima su mogli da steknu skoro nadljudsku moć.

„Ima jednako mnogo načina da se diše koliko ima i vrsta hrane za jelo“, rekla je jedna instruktorka koja je uspevala da zadrži dah duže od osam minuta i koja je jednom zaronila ispod sto metara. „A svaki od načina na koje dišemo različito će uticati na naše telo.“ Drugi ronilac mi je rekao da će neki metodi disanja hraniti naš mozak, dok će drugi uništavati neurone; neki će nas činiti zdravim, a drugi će ubrzavati našu smrt.

Ispričali su lude priče, o tome kako su disali na načine koji su im proširili veličinu pluća za 30% ili više. Pričali su mi o indijskom lekaru koji je izgubio nekoliko kilograma tako što je prosto promenio način na koji je udisao i o još jednom čoveku u kojeg je ubrizgan bakterijski endotoksin ešerihije koli i koji je zatim disao prema ritmičnom obrascu da bi stimulisao svoj imuni sistem i uništio toksine za nekoliko minuta. Pričali su mi o ženi koja je svoje kancere dovela do remisije i o monasima koji su mogli da istope krugove u snegu oko svojih golih tela u roku od nekoliko časova. Sve to je suludo zvučalo.

Tokom sati slobodnih od podvodnog istraživanja, obično kasno noću, iščitavao sam brda literature o toj temi. Ma sigurno je neko već proučavao efekte tog svesnog disanja na nas stanovnike kopna? Sigurno je neko pokušao da potvrdi fantastične priče ronilaca na dah o korišćenju disanja za mršavljenje, zdravlje i dugovečnost?

Pronašao sam čitavu biblioteku materijala. Problem se sastojao u tome što su izvori bili stotinama, a ponekad i hiljadama godina stari.

Sedam knjiga kineskog taoa, koje su datirale iz otprilike 400. godine pre naše ere, bilo je usredsređeno isključivo na disanje, kako nas ono ubija ili leči, u zavisnosti od toga kako ga upotrebljavamo. Ti rukopisi su uključivali detaljna uputstva o tome kako da regulišemo dah, kako da ga usporavamo, zadržavamo i gutamo. Čak i ranije, hinduisti su smatrali dah i duh istom stvari i opisivali složene prakse koje je trebalo da uravnoteže disanje i sačuvaju i fizičko i mentalno zdravlje. Tu su i budisti, koji su koristili disanje ne samo da bi produžili svoje živote nego i da bi dosegli više nivoa svesti. Disanje, za sve te ljude, za sve te kulture, predstavljalo je moćan lek.

„Dakle, učenjak koji neguje svoj život prečišćava formu i neguje svoj dah“, kaže drevni taoistički tekst. „Zar to nije očigledno?“

Pa i ne baš. Potražio sam neku vrstu verifikacije takvih tvrdnji u savremenijim istraživanjima u pulmologiji, medicinskoj disciplini koja se bavi plućima i respiratornim traktom, i nisam pronašao skoro ništa. Prema onome što sam našao, tehnika disanja nije bila važna. Mnogi lekari, istraživači i naučnici koje sam intervjuisao potvrdili su takvo stanovište. Dvadeset puta u minutu, deset puta, kroz usta, nos ili tubus za disanje – svejedno je. Poenta je da uzmemo vazduh i pustimo telo da obavi ostalo.

Da biste stekli predstavu o tome kako na disanje gledaju moderni medicinski profesionalci, razmislite o svom poslednjem kontrolnom pregledu. Po svoj prilici, lekar vam je izmerio pritisak, puls i temperaturu, a onda je stavio stetoskop na vaše grudi da bi procenio zdravlje srca i pluća. Možda je raspravljao o dijetei, uzimanju vitamina ili stresovima na poslu. Ima li problema s varenjem hrane? A kako stoje stvari sa spavanjem? Da li se sezonske alergije pogoršavaju? Astma? A šta je sa onim glavoboljama?

Međutim, verovatno nikada nije proverio broj udisaja. Nikada nije proverio balans kiseonika i ugljen-dioksida u krvotoku. Kako dišete i kvalitet svakog udisaja nisu bili na meniju.

Ali ako bi trebalo verovati ronocima na dah i drevnim tekstovima, to kako dišemo odražava se na mnoge stvari. Kako to može da bude toliko značajno i beznačajno u isto vreme?

Nastavio sam da kopam i polako je počela da se uobličava jedna priča. Kako sam otkrio, nisam bio jedina osoba koja je nedavno počela da postavlja takva pitanja. Dok sam listao tekstove i intervjuisao ronioce na dah i superdisače, naučnici na Harvardu, Stanfordu i drugim uglednim institucijama potvrđivali su neke od najdivljijih priča koje sam slušao. Međutim, njihov rad se nije prenosio u pulmološke laboratorije. Pulmolozi, kako sam shvatio, uglavnom rade sa specifičnim bolestima pluća – kolapsom, rakom, emfizemom. „Bavimo se hitnim slučajevima“, rekao mi je jedan pulmolog veteran. „Tako funkcioniše sistem.“

Ne, ovo istraživanje disanja odvijalo se svuda; u blatnjavim iskopinama antičkih nekropola, pokretnim stolicama zubnih ordinacija i tapaciranim



sobama mentalnih bolnica. Ne na onim lokacijama koje biste očekivali da pronađete u najaktuelnijem istraživanju neke biološke funkcije.

Mali broj naučnika se upustio u proučavanje disanja. Međutim, nekako, disanje ih je uporno pronalazilo. Otkrili su da se naša sposobnost da dišemo menjala kroz duge procese ljudske evolucije i da se način na koji dišemo drastično pogoršao od svanuća industrijskog doba. Otkrili su da 90% nas – najverovatnije ja, i vi, i skoro svako koga poznajete – nepravilno diše, a ta anomalija prouzrokuje ili pogoršava spisak hroničnih bolesti.

Ipak, ohrabruje to što su neki od tih istraživača pokazali i da mnoge moderne boljke – poput astme, anksioznosti, hiperaktivnog deficita pažnje, psorijaze i drugih – mogu da se ublaže ili čak uklone prostom promenom načina na koji udišemo i izdišemo.

Ti radovi su preokrenuli duboko ukorenjena verovanja u zapadnjačkoj medicinskoj nauci. Da, disanje prema drugačijim obrascima zaista može da utiče na našu telesnu težinu i ukupno zdravlje. Da, to kako dišemo stvarno utiče na dimenzije i funkciju naših pluća. Da, disanje nam omogućava da hakujemo sopstveni nervni sistem, kontrolišemo sopstveni imuni odgovor i povratimo zdravlje. Da, promena načina na koji dišemo pomoći će nam da produžimo život.

Bez obzira na to šta jedemo, koliko vežbamo, koliko su otporni naši geni, koliko smo vitki, mladi ili mudri – ništa od toga neće biti važno ukoliko ne dišemo ispravno. Upravo to su ti istraživači otkrili. Stub zdravlja koji nedostaje jeste disanje. Sve počinje odatle.

Ova knjiga je naučna avantura u izgubljenom umetnosti i nauku disanja. Ona istražuje transformaciju koja se odigrava u našim telima svake 3,3 sekunde, što je vreme koje je prosečnoj osobi potrebno da udahne i izdahne. Ona objašnjava kako su milijarde i milijarde molekula koje unesete svakim udisajem izgradile vaše kosti, mišićna vlakna, krv, mozak i organe, kao i novu nauku o tome kako će te mikroskopske mrvice uticati na vaše zdravlje i sreću sutra, sledeće nedelje, sledećeg meseca, sledeće godine i decenije od ovog trenutka.

Nazivam to „izgubljenom umetnošću“ zato što mnoga od tih novih otkrića uopšte nisu nova. Mnoge od tehnika koje ću ispitivati prisutne

su već stotinama, a ponekad i hiljadama godina. Bile su stvorene, dokumentovane, zaboravljene i otkrivene u drugoj kulturi u drugo vreme, a onda ponovo zaboravljene. To je trajalo vekovima.

Mnogi rani pioniri ove discipline nisu bili naučnici. Samo su nešto čačkali, bili su grupa odmetnika koje nazivam „pulmonautima“, koja je nabasala na moći disanja zato što ništa drugo nije moglo da im pomogne. Bili su hirurzi u Građanskom ratu, francuski frizeri, operski pevači anarhisti, indijski mistici, nervozni instruktori plivanja, ukrajinski kardiolozi sumornih lica, čehoslovački olimpijci i horski dirigenti iz Severne Karoline.

Malo je tih pulmonauta koji su dostigli neku slavu ili poštovanje dok su bili živi, a kad su umrli, njihovo istraživanje je sahranjeno i rasuto. Još je fascinantnije saznanje da su, tokom proteklih nekoliko godina, njihove tehnike otkrivene, naučno testirane i dokazane. Plodovi tog nekada graničnog, često zaboravljenog istraživanja sada redefinišu potencijale ljudskog tela.

Ali zašto moram da naučim kako da dišem? Dišem celog života.

Ovo pitanje, koje možda sebi sada postavljate, pojavljivalo se otkako sam započeo svoje istraživanje. Pretpostavljamo, na svoju propast, da je disanje pasivan čin, nešto što prosto radimo: dišemo, živimo; prestaneš li da dišeš, umireš. Ali disanje nije binarno. Što sam se više udubljavao u ovu temu, osećao sam se sve više lično investiranim u to da podelim ovu temeljnu istinu.

Kao i većina odraslih ljudi, patio sam od niza respiratornih problema tokom svog života. To me je pre mnogo godina odvelo na čas disanja. Takođe, kao i većina ljudi, otkrio sam da mi nijedan lek za alergiju, inhalator, nikakva mešavina suplemenata ni dijeta nisu mnogo pomogli. Na kraju, lek mi je ponudila nova generacija pulmonauta, a ponudili su i mnogo više od toga.

Prosečnom čitaocu će, počev od sada, trebati više od 10.000 udisaja do kraja knjige. Ako sam svoj posao dobro obavio, od ovog trenutka, sa svakim udisajem ćete steći dublje razumevanje disanja i kako da to najbolje radite. Dvadeset puta u minutu, deset puta, kroz usta, nos, traheostomiju ili tubus za disanje – nije svejedno. Zaista je važno kako dišemo.

Do hiljaditog udisaja ćete shvatiti zašto su moderni ljudi jedina vrsta s hronično krivim zubima i zašto je to relevantno za disanje. Saznaćete kako je naša sposobnost da dišemo opadala tokom epoha i zašto naši preci u pećinama nisu hrkali. Pratićete dvojicu sredovečnih ljudi dok se muče tokom pionirskog i mazohističkog dvadesetodnevnog istraživanja na Stanfordu, da bi proverili ukorenjeno verovanje da je kanal kojim dišemo – nos ili usta – beznačajan. Nešto od onoga što ćete saznati upropastiće vam dane i noći, naročito ako hrčete. Međutim, sa sledećim udisajima, pronaći ćete lek.

Do trihiljaditog udisaja, naučićete osnove okrepljujućeg disanja. Te spore i duge tehnike su dostupne svima – starima i mladima, bolesnima i zdravima, bogatima i siromašnima. Njih su upražnjavali u hinduizmu, budizmu, hrišćanstvu i drugim religijama hiljadama godina, ali tek nedavno smo shvatili da one mogu da smanje krvni pritisak, unaprede atletske performanse i uravnoteže nervni sistem.

Do svog 6000. udisaja, preći ćete u zemlju ozbiljnog, svesnog disanja. Putovaćete dalje od usta i nosa, dublje u pluća, i srešćete se s pulmonautom iz sredine prošlog veka, koji je lečio veterane Drugog svetskog rata od emfizema i trenirao olimpijske sprintere da osvajaju zlatne medalje, sve to upregavši snagu izdisaja.

Do 8000. udisaja, prodrećete još dublje u telo da biste dotakli, od svih stvari, nervni sistem. Otkrićete moć preteranog disanja. Susrešćete se s pulmonautima koji su disanje koristili da isprave skoliotične kičme, otupe autoimune bolesti i pregreju se na temperaturama ispod nule. Ništa od toga ne bi trebalo da bude moguće, ali ipak, kao što ćete videti, jeste. Usput ću i ja da učim, pokušavajući da razumem šta mi se desilo u onoj viktorijanskoj kući pre deset godina.

Kad stignete do 10.000 udisaja i završetka ove knjige, vi i ja ćemo saznati kako vazduh koji ulazi u vaša pluća utiče na svaki trenutak vašeg života i kako ga možete koristiti do njegovog punog potencijala sve do svog poslednjeg daha.

Ova knjiga će istražiti mnoge stvari: evoluciju, istoriju medicine, biohemiju, fiziologiju, fiziku, atletsku izdržljivost i više od toga. Ali uglavnom će istraživati *vas*.

Zakonom proseka, tokom svog života ćete udahnuti 670.000.000 puta. Možda ste već prešli polovinu broja udisaja. Možda ste na dahu 669.000.000. Možda biste želeli da udahnete još koji milion.