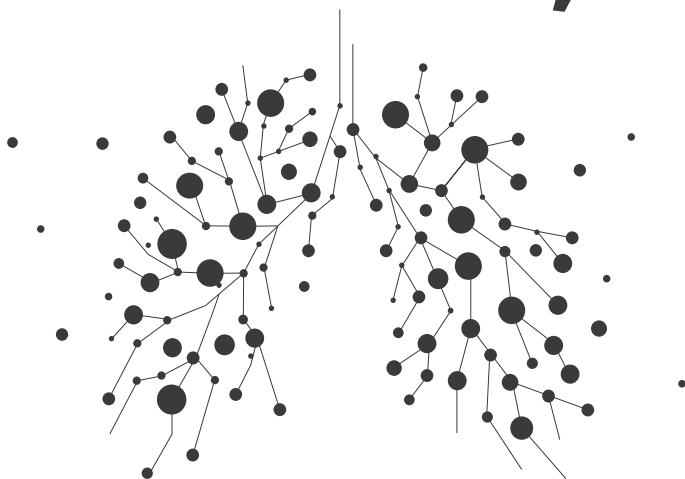


RESPIRAȚIA



NOUA ȘTIINȚĂ

A UNEI ARTE PIERDUTE

JAMES NESTOR

Traducere din limba engleză
de Otilia Tudor

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactare:
ANDREEA TUDORICĂ

Design copertă:
Grace Han & Lauren Peters-Collaer

Imagine copertă:
MilletStudio / Shutterstock

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIRELA VOICU

Corectură:
IRINA MUȘĂTOIU
OANA APOSTOLESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NESTOR, JAMES

Respirația : noua știință a unei arte pierdute / James Nestor ; trad. din limba engleză Otilia Tudor. - București : Lifestyle Publishing, 2021
ISBN 978-606-789-257-4

I. Tudor, Otilia (trad.)

616

Titlul original: *Breath*
Autor: James Nestor

Copyright © 2020 by James Nestor

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2021
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-257-4

Cuprins

<i>Introducere</i>	13
PARTEA I. EXPERIMENTUL	25
Capitolul 1. Cea mai deficientă respirație din tot regnul animal.....	27
Capitolul 2. Respirația pe gură	45
PARTEA A II-A. PIERDUTA ARTĂ ȘI ȘTIINȚĂ A RESPIRAȚIEI ...	63
Capitolul 3. Nasul	65
Capitolul 4. Expiră.....	84
Capitolul 5. Respiră lent	104
Capitolul 6. Respiră mai puțin.....	123
Capitolul 7. Mestecă	148
PARTEA A III-A. RESPIRAȚIA+	187
Capitolul 8. Uneori, mai mult.....	189
Capitolul 9. Ține-ți respirația.....	220
Capitolul 10. Rapid, lent și deloc	243
Epilog. Un ultim respiro.....	265
<i>Mulțumiri speciale</i>	279
<i>Anexă. Tehnici de respirație</i>	283
<i>Note bibliografice</i>	295

Introducere

Era un loc parcă desprins din filmul horror *Amityville*: pereți scorojiți, ferestre prăfuite și umbre amenințătoare profilate în lumina Lunii. Am trecut de poartă, am urcat treptele șubrede și am bătut la ușă. Când s-a deschis, o femeie de vreo 30 de ani cu sprâncene stufoase și dantura albă prominentă m-a invitat înăuntru. M-a rugat să-mi scot pantofii, apoi m-a condus într-o sufragerie cu tavan de culoare albastră, pe care erau pictați nori dispersați. M-am așezat lângă o fereastră care scârțâia în bătaia vântului, urmărindu-i cu privirea pe nou-veniți în lumina difuză a felinarului stradal. Un tip cu o căutătură de deținut. Altul cu o alură hotărâtă și breton à la Jerry Lewis. O blondă cu un bindi pictat descentrat pe frunte. În foșnetul pașilor și al salutarilor șoptite, se aud acordurile piesei „Paper Planes“ dintr-un camion care trecea pe stradă, ca un inevitabil imn al zilei. Mi-am scos cureaua, mi-am deschis primul nasture la blugi și m-am așezat pe scaun.

Ajunsesem în această conjunctură la recomandarea medicului meu, care-mi spusese: „nu ți-ar strica un curs de respirație“. Ar fi putut să-mi ajute plămânii bolnavi, mintea obosită, poate chiar să-mi ofere o perspectivă. În ultimele câteva luni trecusem prin multe încercări. Jobul mă stresa, iar casa mea veche de 130 de ani începuse să se năruie. Abia mă recuperasem după o pneumonie pe care o făcusem și cu un an în urmă, și în cel de dinaintea lui... Cea mai mare

parte a timpului mi-o petreceam acasă tușind, muncind și mâncând, așezat pe canapea, trei mese pe zi din aceeași farfurie, lecturând ziare vechi de o săptămână. Trăiam într-o rutină — fizică, mentală și de orice altă natură. După câteva luni petrecute astfel, am decis să urmez sfatul medicului și m-am înscris la un curs de inițiere în tehnica de respirație Sudarshan Kriya.

La ora 19, femeia cu sprâncene stufoase a încuiat ușa de la intrare, s-a așezat în mijlocul grupului, a introdus o casetă într-o stație audio și a apăsat butonul *play*. Ne-a cerut să închidem ochii. În fâșâitul de fond al boxelor răzbătea vocea unui bărbat cu accent indian. O voce pițigăiată, vioaie și prea melodioasă ca să fie naturală, ca și cum ar fi fost extrasă dintr-un desen animat. Vocea ne-a îndrumat să inspirăm încet pe nări, apoi să expirăm încet, concentrându-ne asupra respirației.

Am repetat acest proces timp de câteva minute. Am întins mâna după o pătură și mi-am învelit picioarele ca să mi le feresc de răceala vântului care pătrundea pe fereastră. Am continuat exercițiile de respirație, dar nu simțeam nimic deosebit. Nicio senzație de calm; nicio relaxare a musculaturii mele prea încordate. Nimic.

Așa au trecut 10, poate 20 de minute. Începusem să mă plictisesc și să mă enervez că alesesem să-mi petrec seara inhalând praful de pe podelele acestei clădiri victoriene. Am deschis ochii și am privit în jur. Toată lumea avea aceeași privire posomorâtă, plictisită. Tipul cu privire de deținut părea că adormise. Jerry Lewis avea acea expresie de ușurare pe care o simți când mergi la toaletă. „Bindi“ părea că înțepenise într-un zâmbet demn de Motanul Cheshire. Mă gândeam să mă ridic și să plec, dar nu voiam să fiu grosolan. La urma urmei, cursul era gratuit; instructorul nu

era plătit pentru asta. Trebuia să respect acest act de generozitate. Așa că am închis ochii din nou, învelindu-mă și mai bine cu pătura, și am continuat exercițiul de respirație.

Apoi s-a întâmplat ceva. Nu pot spune că simțisem vreo transformare. Sau că m-am relaxat și că roiul de gânduri stresante mi-ar fi părăsit mintea. Dar părea că m-am extras din locul acela și m-am transportat în altă parte. S-a întâmplat foarte brusc.

Înregistrarea audio a ajuns la final și am deschis ochii. Simțeam ceva ud pe cap. Am ridicat mâna să mă șterg și am constatat că aveam părul ud fleșcă. Mi-am trecut palma peste față și am simțit picături de sudoare pe pleoape și un gust sărat pe buze. M-am uitat la bluza și pantalonii mei și am observat pete de transpirație. Temperatura în cameră nu depășea 20 de grade — chiar mult mai puține lângă fereastra deschisă. Toată lumea era îmbrăcată în jachete și hanorace groase. Iar hainele mele erau pline de sudoare de parcă tocmai alergasem la maraton.

Instructoarea s-a apropiat de mine și m-a întrebat dacă mă simt bine, dacă sunt bolnav sau am febră. I-am spus că mă simt foarte bine. Apoi mi-a explicat ceva despre căldura corporală, că în timp ce inspirăm ne alimentăm cu energie proaspătă, și în timp ce expirăm o eliminăm pe cea veche, perimată. Încercam să înțeleg, dar nu mă puteam concentra. Mă gândeam numai cum aveam să ajung acasă pedalând pe bicicletă 5 km din Haight-Ashbury, în haine îmbibate de sudoare.

A doua zi m-am simțit chiar mai bine. Așa cum mi se spusese, am avut o senzație de calm și liniște pe care nu o mai simțisem de multă vreme. Cum e posibil ca simplul fapt de a respira timp de o oră, într-o casă veche, cu picioarele încrucișate, să producă o reacție atât de profundă?

Am revenit la curs și săptămâna următoare: aceeași experiență, mai puțină sudoare. Nu le-am pomenit nimic familiei și prietenilor mei. Dar m-am străduit să înțeleg ce se întâmplă și mi-am dedicat următorii câțiva ani deslușirii acestui fenomen.

* * *

Între timp mi-am reparat și casa, m-am pus pe picioare și am reușit să întrezăresc un fir explicativ al misterului respirației. Am plecat în Grecia ca să scriu un articol despre *freediving*, o practică străveche de scufundare liberă la adâncimi de sute de metri sub nivelul mării, cu o singură gură de aer.

Între scufundări, am interviewat zeci de experți, încercând să înțeleg ce făceau și cum. Voiam să știu cum reușiseră acești oameni plini de modestie — programatori, manageri în publicitate, biologi, medici — să-și antreneze organismul ca să reziste fără aer timp de 12 minute, cufundându-se la adâncimi pe care oamenii de știință nu le-ar fi crezut posibile.

Un om obișnuit nu rezistă sub apă la o adâncime de trei metri mai mult decât câteva secunde fără să îi țiuie urechile. Scafandrii însă mi-au spus că, la început, și ei fuseseră „oameni obișnuiți“. Transformarea lor a fost o chestiune de exercițiu. Și-au antrenat plămânii să lucreze mai eficient, să acceseze abilități pe care cei mai mulți dintre noi le ignoră. Au insistat asupra faptului că nu sunt cu nimic speciali. Orice persoană cu o sănătate cât de cât bună, care este dispusă să se dedice acestui antrenament, poate ajunge la performanța de a se scufunda până la adâncimi de 30, 60, poate și 90 de metri. Vârsta nu contează, nici greutatea sau profilul genetic. Ca să practici freediving, mi-au spus ei, tot ce trebuie să faci este să înveți să stăpânești arta respirației¹.

Pentru ei, respirația nu este o acțiune inconștientă; nu e un reflex banal. Ci o forță, un medicament, un mecanism prin care poți căpăta puteri aproape supranaturale. „Tehnicile de respirație sunt tot atât de numeroase și diverse precum felurile de mâncare“, mi-a spus o instructoare care își ținuse respirația mai mult de opt minute și care reușise să se scufunde la o adâncime de 90 de metri. „Iar fiecare dintre ele ne influențează organismul într-un anumit fel.“ Un alt scafandru mi-a spus că modul în care respirăm ne poate „hrăni“ creierul sau ne poate distruge neuronii; ne protejează sănătatea sau ne poate aduce moartea.

Mi-au relatat istorii uimitoare, despre tehnici de respirație care îți pot mări volumul plămânilor cu 30 % sau chiar mai mult. Mi-au povestit despre un medic indian care slăbise câteva kilograme doar schimbându-și modul în care respira, despre un alt bărbat care își injectase endotoxina bacteriană *E. Coli*, apoi a respirat într-un tipar ritmic care stimulează sistemul imunitar și distruge toxinele în câteva minute. Mi-au povestit despre femei bolnave de cancer care au intrat în remisie, despre călugări care, dezbrăcați, reușesc să topească zăpada în jurul lor. Toate aceste povești îmi păreau nebunești.

În timpul în care nu făceam cercetări subacvatice, noaptea târziu, mă documentam intens asupra acestui subiect. Cu siguranță existase cineva care să studieze efectele tehnicilor de respirație și la cei care nu fac scufundări. Cu siguranță existase cineva care să fi pus cap la cap povestirile fantastice ale scafandrilor despre respirație și pierderea în greutate, sănătate și longevitate.

Am găsit documentație cât să umplu o bibliotecă întreagă. Problema e că sursele erau vechi de sute, unele chiar mii de ani.

Șapte manuscrise de filosofie taoistă² datând din jurul anului 400 î.Hr. se concentrează în totalitate pe respirație, descriind efectul ei pozitiv sau negativ asupra sănătății în funcție de felul în care respirăm. Aceste manuscrise includ instrucțiuni detaliate despre cum să-ți reglezi, încetinești, să-ți ții sau să-ți înghiți respirația. Chiar mai devreme de 400 î.Hr., hindușii, care considerau că respirația și spiritul sunt o singură entitate, descriau practici elaborate care aveau ca scop echilibrarea respirației pentru protejarea sănătății fizice și mintale. Apoi mai erau budiștii, pentru care respirația nu era doar o metodă de a obține longevitatea, ci și de a atinge nivelurile superioare ale conștiinței. În toate aceste culturi, respirația era un puternic instrument terapeutic.

„Prin urmare, înțeleptul care își hrănește viața, perfecționează forma și își hrănește respirația“, spune un vechi text taoist³. „Nu este limpede?“

Nu prea. Am căutat validări ale acestor afirmații în literatura recentă de pneumologie, ramura medicinei care se ocupă cu studiul plămânului și tractului respirator, dar nu am găsit mai nimic. Potrivit informațiilor pe care le-am găsit, modul în care respirăm nu e deloc important. Mulți medici, cercetători și oameni de știință pe care i-am interviuat mi-au confirmat această teorie⁴. Adică dacă respiri de zece sau douăzeci de ori pe minut, pe gură, pe nas, sau printr-un tub respirator, e același lucru. Totul e să lași aerul să intre în plămâni, și să te relaxezi.

Ca să-ți faci o idee despre importanța respirației în practica profesională modernă, gândește-te la ultimul tău control medical de rutină. Cel mai probabil, medicul ți-a verificat tensiunea, pulsul, temperatura, apoi ți-a pus stetoscopul în dreptul inimii ca să evalueze starea de sănătate

a acesteia și a plămânilor. Poate ați discutat despre dietă, vitamine, stresul la serviciu. Ceva probleme cu digestia? Dar cu somnul cum stai? Alergiile sezoniere s-au agravat? Astm? Cu durerile de cap cum stai?

Și cel mai probabil, nu ți-a verificat niciodată ritmul respirației. Nici nivelul oxigenului și dioxidului de carbon din sânge. Modul în care respiri și calitatea inspirației nu sunt în meniu. Și totuși, dacă scafandrii *freedive* și textele antice spun adevărul, modul în care respirăm influențează totul. Cum poate fi un lucru și vital și neimportant în același timp?

* * *

Am continuat să sap, și încet-încet povestea începea să se deslușească. Am descoperit că nu eram unica persoană care începuse să-și pună astfel de întrebări. Când parcurgeam toate acele manuscrise și interviewam scafandri și oameni cu abilități excepționale, cercetătorii de la Harvard, Stanford și alte câteva universități de renume confirmau câteva dintre poveștile excepționale pe care le auzisem. Dar cercetările lor nu aveau loc în laboratoare de pneumologie. Pneumologii, din câte am aflat, se concentrează în principal asupra bolilor plămânului — insuficiență, cancer, emfizem. „Tratăm urgențe“, după cum m-a lămurit un bătrân pneumolog. „Așa funcționează sistemul.“

Nu, cercetările despre care vorbesc aveau loc în altă parte: în lutul cleios al unor vechi situri funerare, în cabinetele stomatologice și în camerele de izolare ale spitalelor de psihiatrie. Nu sunt tocmai genul de locuri în care te-ai aștepta să se efectueze cercetări de ultimă generație asupra funcțiilor biologice.

Puțini dintre acești cercetători intenționaseră să studieze respirația. Dar cumva se tot loveau de ea. Ei au descoperit că procesul respirator s-a schimbat pe parcursul evoluției umane și că tiparul în care respirăm s-a înrăutățit la începutul Erei Industriale. Cercetătorii au mai descoperit că 90% dintre oameni — cei ca mine, ca tine sau cunoscuții tăi — respiră incorect și că această situație declanșează sau agravează o serie de boli cronice.

Într-un registru mai optimist, o parte dintre acești cercetători au mai demonstrat și că multe afecțiuni ale lumii moderne — astmul, anxietatea, deficitul de atenție și hiperactivitate (ADHD), psoriazis și multe altele — ar putea fi ameliorate sau vindecate schimbând pur și simplu modul în care inspirăm și expirăm aerul. Aceste cercetări au răsturnat premisele tradiționale ale medicinei occidentale. Da, modul în care respirăm poate influența greutatea corporală și starea sănătății. Da, modul în care respirăm chiar afectează capacitatea și funcția pulmonară. Da, felul în care respirăm ne permite să controlăm în mod conștient sistemul nervos, răspunsul imun și să ne îmbunătățim sănătatea. Da, schimbarea tiparului respirației ne ajută să ne prelungim viața.

Cât mâncăm, cât facem sport, cât de puternice sunt genele noastre, cât de slabi, tineri sau înțelepți suntem — nimic din toate acestea nu contează decât dacă respirăm corect. Asta au descoperit acești cercetători. Veriga lipsă a sănătății este respirația. Totul începe de aici.

* * *

Cartea de față este o expediție științifică în pierduta artă și știință a respirației. Ea explorează transformarea care se

petrece în organismul nostru la fiecare 3,3 secunde, intervalul de timp în care o persoană obișnuită inspiră și expiră. Îți explică modul în care miliardele de molecule pe care le introducem în organism cu fiecare inspirație ne clădesc structura osoasă, musculatura, sângele, creierul și organele, și felul în care aceste particule microscopice îți pot influența sănătatea și fericirea mâine, săptămâna viitoare, luna viitoare, anul viitor și decenii de acum încolo.

Eu o numesc „artă pierdută“ pentru că multe dintre aceste descoperiri nu sunt nici pe departe noi. Multe dintre tehnicile pe care le vom explora există de sute, chiar mii de ani. Ele au fost create, documentate, uitate și redescoperite de diverse culturi în diverse ere, apoi lăsate iar în uitare. Și asta s-a perpetuat secole la rând.

Mulți dintre pionierii acestei discipline nu sunt oameni de știință, ci amatori, nonconformiști (pe care eu îi numesc „pulmonauți“) care au descoperit abilitățile respirației când nimic altceva nu îi mai putea ajuta: chirurghi din Primul Război Mondial, frizeri francezi, cântăreți de operă anarhiști, mistici indieni, antrenori de înot irascibili, cardiologi ucraineni autoritari, sportivi olimpici cehoslovaci sau dirijori de cor din Carolina de Nord.

Unii dintre acești „pulmonauți“ s-au bucurat de notorietate sau respect în timpul vieții, dar după moarte, descoperirile lor au fost îngropate și risipite odată cu ei. Însă a fost și mai fascinant să află că în ultimii ani tehnicile lor au fost redescoperite, testate științific și validate. Roadele acestor cercetări cândva marginalizate, de multe ori uitate, redefinesc astăzi potențialul corpului uman.

* * *