

JAMES NESTOR

ΑΝΑΣΑ

Πώς η ξεχασμένη **επιστήμη της αναπνοής**
θα κάνει τη **ζωή σου καλύτερη**

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΣΤΟΝ Κ. Σ.

Κατά το ταξίδι της αναπνοής η εισπνοή πρέπει να είναι πλήρης. Όταν είναι πλήρης, κρύβει μέσα της ανυπολόγιστη ενέργεια. Όταν κρύβει μέσα της ανυπολόγιστη ενέργεια, μπορεί να επεκταθεί. Όταν επεκταθεί, μπορεί να διεισδύσει ως τα κάτω κέντρα. Όταν διεισδύει ως τα κάτω κέντρα, κατασταλάζει αβίαστα. Όταν κατασταλάζει αβίαστα, είναι ισχυρή και σταθερή. Όταν είναι ισχυρή και σταθερή, βλασταίνει. Όταν βλασταίνει, αναπτύσσεται. Όταν αναπτύσσεται, αποτραβιέται προς τα ανώτερα κέντρα. Όταν αποτραβιέται προς τα ανώτερα κέντρα, φτάνει στην κορυφή του κεφαλιού. Η μυστική δύναμη της Πρόνοιας κινείται από πάνω. Η μυστική δύναμη της Γης κινείται από κάτω.

Όποιος ακολουθεί αυτόν τον κανόνα θα ζήσει. Όποιος τον παραβαίνει θα πεθάνει.

ΕΠΙΓΡΑΦΗ ΣΕ ΛΙΘΙΝΗ ΠΛΑΚΑ
ΤΗΣ ΔΥΝΑΣΤΕΙΑΣ ΤΖΟΟΥ, 500 π.Χ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
Πρώτο μέρος ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ	33
1 Ο ΧΕΙΡΟΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΟ ΖΩΙΚΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ	35
2 Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ	61
Δεύτερο μέρος Η ΞΕΧΑΣΜΕΝΗ ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ	87
3 Η ΜΥΤΗ	89
4 ΕΚΠΝΟΗ	116
5 ΑΡΓΑ	144
6 ΛΙΓΟΤΕΡΟ	170
7 Η ΜΑΣΗΣΗ	204
Τρίτο μέρος ΑΝΑΠΝΟΗ +	259
8 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ, ΜΟΝΟ ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ	261
9 ΑΠΝΟΙΑ	305
10 ΓΡΗΓΟΡΑ, ΑΡΓΑ, ΚΑΘΟΛΟΥ	337
Επίλογος ΜΙΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΑΝΑΣΑ	366
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	385
Παράρτημα ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ	391
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	411

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Το μέρος θύμιζε σκηνικό βγαλμένο από ταινία τρόμου: Η μπογιά στους τοίχους ήταν ξεφλουδισμένη και τα παράθυρα σκονισμένα, το φεγγαρόφωτο έριχνε ολόγυρα απειλητικές σκιές. Διάβηκα το κατώφλι της εισόδου, ανέβηκα τα σκαλοπάτια που έτριζαν και χτύπησα την πόρτα.

Με υποδέχθηκε μια γυναίκα μεταξύ τριάντα και σαράντα ετών, με πυκνά φρύδια και αφύσικα μεγάλα, λευκά δόντια. Μου είπε να περάσω μέσα, αφού πρώτα μου ζήτησε να βγάλω τα παπούτσια μου. Με οδήγησε σε ένα ευρύχωρο, αχνοφωτισμένο σαλόνι. Η γαλάζια οροφή του ήταν διακοσμημένη με αφράτα συννεφάκια. Κάθισα δίπλα σε ένα παράθυρο που κροτάλιζε από το αεράκι και στο ωχρό φως από τους φανοστάτες παρακολουθούσα τους ανθρώπους που έμπαιναν στο κτίριο. Ένας τύπος με μάτια φυλακισμένου. Ένας άντρας με σοβαρό πρόσωπο και αφέλειες σαν του Τζέρι Λιούις. Μια ξανθιά γυναίκα με μια παράκεντρη μπίντι, την κόκκινη κουκκίδα που φέρουν στο μέτωπο οι Ινδές. Το θρόισμα των αλαφροπάτητων βημάτων και των ψιθυριστών

χαιρετισμών καλύφθηκε από τον σαματά ενός φορτηγού που περνούσε στον δρόμο, με τα νχεία του να παίζουν στη διαπασών το «Paper Planes», τον αναπόδραστο ύμνο εκείνης της περιόδου. Έβγαλα τη ζώνη μου, άνοιξα το κουμπί του τζιν μου και βολεύτηκα.

Είχα έρθει εδώ ύστερα από σύσταση του γιατρού μου, που μου είχε πει: «Πιστεύω ότι θα σε ωφελήσει ένα σεμινάριο αναπνευστικών τεχνικών». Όπως μου εξήγησε, θα ενδυνάμωνε τους ταλαιπωρημένους πνεύμονές μου, θα ηρεμούσε τον ταλανισμένο νου μου και ίσως με βοηθούσε να αλλάξω στάση ζωής.

Τους τελευταίους μήνες αντιμετώπιζα πολλές δυσκολίες. Η δουλειά μου ήταν μόνιμη πηγή στρες. Το σπίτι μου, που μετρούσε εκατόν τριάντα χρόνια ζωής, είχε αρχίσει να καταρρέει. Επιπλέον, είχα μόλις αναρρώσει από πνευμονία – την τρίτη τα τελευταία τρία χρόνια. Περνούσα το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μου στο σπίτι, βαριανασαίνοντας, δουλεύοντας και τρώγοντας τρία γεύματα τη μέρα στο ίδιο πιάτο, καθισμένος στον καναπέ και σκυμμένος πάνω από εφημερίδες που είχαν κυκλοφορήσει σχεδόν μία εβδομάδα νωρίτερα. Το σώμα μου, ο νους μου, ολόκληρη η ζωή μου είχαν εγκλωβιστεί σε αυτό το αδιέξοδο μοτίβο. Έπειτα από μερικούς μήνες αποφάσισα να ακολουθήσω τη συμβουλή του γιατρού μου και να γραφτώ σε ένα εισαγωγικό σεμινάριο αναπνευστικών τεχνικών για να μάθω μια μέθοδο που λέγεται «Σουντάρσαν Κρίγια».

Στις εφτά το απόγευμα η γυναίκα με τα πυκνά φρύδια κλείδωσε την εξώπορτα, κάθισε στο κέντρο του κύκλου που

σχημάτιζε η ομάδα, έβαλε μια κασέτα σε ένα παμπάλαιο φορητό κασετόφωνο και πάτησε το play. Μας είπε να κλείσουμε τα μάτια μας. Ανάμεσα σε συριγμούς και παράσιτα ξεχύθηκε από τα ηχεία μια αντρική φωνή με ινδική προφορά – μια φωνή ψιλή, τραγουδιστή, τόσο μελωδική ώστε ηχούσε αφύσικη, σαν να ανήκε σε ήρωα κινουμένων σχεδίων. Ακολουθώντας τις οδηγίες της, συγκεντρωθήκαμε στην αναπνοή μας, εισπνέοντας και εκπνέοντας αργά από τη μύτη.

Συνεχίσαμε έτσι αρκετά λεπτά. Αν και φορούσα κάλτσες, πήρα μια από τις στοιβαγμένες κουβέρτες και την τύλιξα γύρω από τα πόδια μου, για να τα προστατεύσω από το παγωμένο ρεύμα που τρύπωνε από το παράθυρο. Συνέχισα να αναπνέω, αλλά δεν συνέβαινε απολύτως τίποτα. Δεν κυριεύτηκα από ηρεμία, δεν ένιωσα τους σφιγμένους μους μου να χαλαρώνουν. Απολύτως τίποτα.

Πέρασαν δέκα λεπτά, ίσως και είκοσι. Είχα αρχίσει να δυσφορώ και να εκνευρίζομαι που είχα επιλέξει να περάσω τη βραδιά μου εισπνέοντας τον σκονισμένο αέρα στο πάτωμα ενός παλιού βικτοριανού σπιτιού. Άνοιξα τα μάτια μου και κοίταξα τριγύρω. Όλοι είχαν την ίδια σκυθρωπή, βαριεστημένη έκφραση. Ο τύπος με τα μάτια που θύμιζαν φυλακισμένο έδειχνε να έχει αποκοιμηθεί. Ο Τζέρι Λιούις έμοιαζε σαν να τα είχε κάνει πάνω του. Η Μπίντι καθόταν στη θέση της σαν μαρμαρωμένη, με ένα πλατύ χαμόγελο στο πρόσωπό της. Σκέφτηκα να σηκωθώ και να φύγω, αλλά δεν ήθελα να φανώ αγενής. Το μάθημα ήταν δωρεάν – η δασκάλα δεν αμειβόταν για να βρίσκεται εκεί. Έπρεπε να σεβαστώ τις φιλανθρωπικές προθέσεις της. Έτσι, έκλεισα ξανά τα μάτια

μου, τυλίχτηκα πιο σφιχτά με την κουβέρτα και συνέχισα να αναπνέω.

Και ξαφνικά κάτι συνέβη. Δεν αντιλήφθηκα να συντελείται μέσα μου κάποιο είδος μεταμόρφωσης. Δεν ένιωσα ότι χαλάρωσα ή ότι ο νους μου άδειασε από το σμήνος των ενοχλητικών σκέψεων που τον τριβέλιζαν. Όμως αισθάνθηκα σαν να μεταφερόμουν από έναν τόπο σε έναν άλλο. Και συνέβη μέσα σε μία στιγμή.

Η κασέτα έφτασε στο τέλος της κι εγώ άνοιξα τα μάτια. Ένιωσα κάτι υγρό στο κεφάλι μου. Σήκωσα το χέρι μου για να το σκουπίσω και διαπίστωσα ότι τα μαλλιά μου ήταν μούσκεμα. Έπειτα πέρασα το χέρι μου πάνω από το πρόσωπό μου, ένιωσα τα μάτια μου να καίνε από τον ιδρώτα, γεύτηκα την αλμύρα του, χαμήλωσα το βλέμμα και είδα τους λεκέδες που είχε αφήσει στην μπλούζα και στο τζιν μου. Η θερμοκρασία στο δωμάτιο ήταν γύρω στους είκοσι βαθμούς – και σίγουρα χαμηλότερη εκεί όπου καθόμουν, κάτω από το παράθυρο απ’ το οποίο τρύπωνε το κρύο. Όλοι φορούσαν μπουφάν και μπλούζες με κουκούλες για να ζεσταθούν. Παραδόξως, όμως, εγώ έσταζα στον ιδρώτα, σαν να είχα μόλις τρέξει μαραθώνιο.

Η δασκάλα με πλησίασε και με ρώτησε αν ένιωθα καλά, αν ήμουν άρρωστος, αν είχα πυρετό. Της είπα ότι αισθανόμουν μια χαρά. Κι έπειτα άρχισε να μου λέει κάτι για τη θερμότητα του σώματος και για τον τρόπο με τον οποίο κάθε εισπνοή μάς τροφοδοτεί με ανανεωμένη ενέργεια και κάθε εκπνοή μάς απαλλάσσει από την παλιά, στάσιμη ενέργεια. Προσπάθησα να αφομοιώσω τα λόγια της, αλλά δεν μπορούσα να

συγκεντρωθώ. Σκεφτόμουν με αγωνία πώς θα διάνυα με το ποδήλατό μου τα πέντε χιλιόμετρα που χώριζαν το Χέιτ-Άσμπερι από το σπίτι μου με μουσκεμένα ρούχα.

Την επόμενη μέρα ένιωθα ακόμα καλύτερα. Όπως υποσχόταν το σεμινάριο, αισθανόμουν μια ηρεμία και μια γαλήνη που είχα καιρό να βιώσω. Κοιμήθηκα καλά. Τα μικροπροβλήματα της καθημερινότητας δεν με ενοχλούσαν τόσο πολύ. Η ένταση στους ώμους και στον αυχένα μου είχε υποχωρήσει. Αυτή η επίδραση κράτησε μερικές μέρες, ώσπου σταδιακά άρχισε να ξεθωριάζει.

Τι ακριβώς είχε συμβεί; Άραγε, για να πυροδοτηθεί μια τόσο βαθιά αντίδραση ήταν αρκετό να καθίσει κανείς οκλαδόν στο πάτωμα ενός αλλόκοτου σπιτιού και να αναπνέει επί μία ώρα;

Την επόμενη εβδομάδα πήγα ξανά στο σεμινάριο. Η εμπειρία ήταν ίδια, μόνο που αυτή τη φορά ο ιδρώτας δεν έτρεχε ποτάμι. Δεν ανέφερα τίποτε απ' όλα αυτά στους συγγενείς και στους φίλους μου. Όμως προσπαθούσα να καταλάβω τι ακριβώς είχε συμβεί – και δεν εγκατέλειψα αυτή την προσπάθεια για ένα διάστημα αρκετών χρόνων ύστερα από εκείνη την εμπειρία.

Μέσα σε αυτό το διάστημα επισκεύασα το σπίτι μου, βγήκα από τη μαύρη τρύπα που με είχε ρουφήξει και ανακάλυψα ένα στοιχείο που ίσως με βοηθούσε να βρω απαντήσεις σε ορισμένα από τα ερωτήματά μου για την αναπνοή. Ταξίδεψα στην Ελλάδα για να γράψω μια ιστορία σχετικά με την

ελεύθερη κατάδυση, την αρχαία πρακτική της κατάδυσης εκατοντάδες μέτρα κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας με μόλις μία ανάσα. Ανάμεσα στις καταδύσεις πήρα συνευτεύξεις από δεκάδες ειδικούς, ελπίζοντας να κατανοήσω τι ακριβώς έκαναν και ποιο ήταν το κίνητρό τους. Ήθελα να μάθω πώς αυτοί οι διόλου καυχησιάρηδες άνθρωποι –προγραμματιστές, στελέχη διαφημιστικών εταιρειών, βιολόγοι και φυσικοί– είχαν εκπαιδεύσει το σώμα τους να αντέχει δώδεκα λεπτά χωρίς οξυγόνο και να καταδύεται σε βάθη που διέψευδαν τα επιστημονικά πορίσματα.

Όταν οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν μακροβούτια στην πισίνα, διανύουν μόλις τρία μέτρα σε μερικά δευτερόλεπτα κι έπειτα ανεβαίνουν στην επιφάνεια με την ανάσα τους κομμένη και τα αφτιά τους βουλωμένα. Οι ελεύθεροι δύτες μου είπαν ότι κάποτε ανήκαν σε αυτή την κατηγορία των «περισσότερων ανθρώπων». Η μεταμόρφωσή τους ήταν αποτέλεσμα εξάσκησης – είχαν εκπαιδεύσει υπομονετικά τους πνεύμονές τους να δουλεύουν πιο εντατικά, είχαν μάθει να αξιοποιούν το πνευμονικό δυναμικό τους, το οποίο είναι άγνωστο σε μας τους υπόλοιπους. Επέμεναν ότι δεν ήταν προικισμένοι με κάποιο ιδιαίτερο χάρισμα, ότι οποιοσδήποτε υγιής άνθρωπος θα μπορούσε να καταδυθεί σε βάθος τριάντα, εξήντα, ακόμα και ενενήντα μέτρων, αρκεί να αφιέρωνε αρκετό χρόνο στην απαραίτητη εξάσκηση. Μου εξήγησαν ότι δεν έχει σημασία η ηλικία, το βάρος ή το γενετικό προφίλ σου. Για να γίνεις ελεύθερος δύτης το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να τελειοποιήσεις την τέχνη της αναπνοής.

Η αναπνοή γι' αυτούς τους ανθρώπους δεν ήταν μια

αυτόματη λειτουργία – δεν ήταν κάτι που συνέβαινε ασυνείδητα. Ήταν μια δύναμη, ένα γιατρικό, ένας μηχανισμός που τους επέτρεπε να αποκτούν σχεδόν υπεράνθρωπες ιδιότητες.

«Οι τρόποι αναπνοής είναι τόσο όσες και οι τροφές που καταναλώνουμε», μου είπε μια εκπαιδευτρια που είχε κατορθώσει να κρατήσει την αναπνοή της για διάστημα μεγαλύτερο από οχτώ λεπτά και μια φορά είχε καταδυθεί κάτω από τα ενενήντα μέτρα. «Και κάθε τρόπος αναπνοής επηρεάζει με διαφορετικό τρόπο το σώμα μας». Ένας άλλος δύτες μου είπε ότι ορισμένες αναπνευστικές μέθοδοι ενισχύουν τον εγκέφαλο, ενώ άλλες σκοτώνουν τους νευρώνες· ορισμένες μάς χαρίζουν υγεία, ενώ άλλες επισπεύδουν τον θάνατό μας.

Μου διηγήθηκαν εξωφρενικές ιστορίες, όπως ότι κάποιες αναπνευστικές τεχνικές τους επέτρεψαν να αυξήσουν το μέγεθος των πνευμόνων τους κατά 30% ή και περισσότερο. Μου μίλησαν για έναν Ινδό γιατρό που έχασε αρκετά κιλά απλώς και μόνο αλλάζοντας τον τρόπο που εισέπνεε. Μου ανέφεραν και το περιστατικό ενός άντρα στον οποίο χορηγήθηκε ενέσιμα η βακτηριακή ενδοτοξίνη *E. coli*. Αναπνέοντας με ένα ρυθμικό μοτίβο, ο άντρας ενεργοποίησε το ανοσοποιητικό του σύστημα και εξουδετέρωσε τις τοξίνες σε μερικά λεπτά. Μου μίλησαν για γυναίκες που ξεπέρασαν τον καρκίνο και για μοναχούς που μπορούσαν να λιώσουν το χιόνι γύρω από το γυμνό σώμα τους σε μερικές ώρες. Πόσο αλλόκοτες μου φαίνονταν αυτές οι ιστορίες!

Όταν δεν ήμουν απασχολημένος με τις υποθαλάσσιες έρευνές μου, συνήθως αργά το βράδυ, διάβαζα στοιβές βιβλίων σχετικά με αυτό το θέμα. Δεν μπορεί, σίγουρα

κάποιος θα είχε μελετήσει την επίδραση αυτής της συνειδητής αναπνοής στους στεριανούς, σίγουρα κάποιος θα είχε τεκμηριώσει τις παράδοξες ιστορίες των δυτών που ισχυρίζονταν ότι η σωστή αναπνοή σε βοηθά να χάσεις βάρος και σου εξασφαλίζει υγεία και μακροζωία.

Το υλικό που βρήκα ήταν αρκετό για να γεμίσει τα ράφια μιας δημόσιας βιβλιοθήκης. Όμως υπήρχε ένα πρόβλημα: Οι πηγές ήταν εκατοντάδων ή ακόμα και χιλιάδων ετών.

Εφτά βιβλία του κινεζικού Τάο, που χρονολογούνταν περίπου στο 400 π.Χ., ασχολούνταν αποκλειστικά με αυτό το θέμα και εξηγούσαν ότι η αναπνοή, ανάλογα με τη χρήση της, μπορεί να μας σκοτώσει ή να μας θεραπεύσει. Αυτά τα χειρόγραφα περιλάμβαναν λεπτομερείς οδηγίες που περιέγραφαν πώς μπορούμε να ρυθμίσουμε, να επιβραδύνουμε, να συγκρατήσουμε και να καταπιούμε την αναπνοή. Ακόμα παλιότερα οι ινδουιστές θεωρούσαν ότι η αναπνοή και το πνεύμα είναι ταυτόσημες έννοιες και πρότειναν περίπλοκες τεχνικές που είχαν στόχο να εξισορροπήσουν την αναπνοή και να συντηρήσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Επιπλέον, οι βουδιστές δεν χρησιμοποιούσαν την αναπνοή μόνο για να εξασφαλίσουν μακροζωία, αλλά και για να φτάσουν σε ανώτερα επίπεδα συνειδητότητας. Για όλους αυτούς τους ανθρώπους, για όλους αυτούς τους πολιτισμούς, η αναπνοή ήταν ένα πανίσχυρο γιατρικό.

«Ως εκ τούτου, ο αναζητητής που εξελίσσει τη ζωή του εξευγενίζει τη μορφή του και εξελίσσει την αναπνοή του», γράφει ένα αρχαίο ταοϊστικό κείμενο. «Δεν είναι αυτονόητο;»

Όχι και τόσο. Προσπάθησα να διασταυρώσω αυτούς

τους ισχυρισμούς ανατρέχοντας σε πιο πρόσφατες έρευνες της πνευμονολογίας, του ιατρικού κλάδου που –όπως δηλώνει και το όνομά του– ασχολείται με τους πνεύμονες και το αναπνευστικό σύστημα, αλλά δεν βρήκα παρά ελάχιστα στοιχεία. Σύμφωνα με αυτά, ο τρόπος αναπνοής δεν ήταν σημαντικός. Πήρα συνεντεύξεις από πολλούς γιατρούς, ερευνητές και επιστήμονες που επιβεβαίωσαν αυτή την άποψη: Είτε αναπνέεις δέκα ή είκοσι φορές το λεπτό είτε αναπνέεις από το στόμα, από τη μύτη ή από ενδοτραχειακό σωλήνα, δεν υπάρχει καμία διαφορά. Το ζητούμενο είναι να εισέρχεται οξυγόνο στον οργανισμό μας – από κει και πέρα το σώμα μας ξέρει τι πρέπει να κάνει.

Για να κατανοήσετε πώς αντιμετωπίζεται το θέμα της αναπνοής από τους σύγχρονους επαγγελματίες της υγείας σκεφτείτε τον τελευταίο προληπτικό ιατρικό έλεγχο που κάνατε. Πιθανότατα ο γιατρός σας μέτρησε την πίεση, τον σφυγμό και τη θερμοκρασία σας κι έπειτα σας ακροάστηκε με ένα στηθοσκόπιο για να εξετάσει τους πνεύμονες και την καρδιά σας. Ίσως σας έθεσε ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή σας, τη λήψη βιταμινών και τους στρεσογόνους παράγοντες στη δουλειά σας. Μήπως αντιμετωπίζετε προβλήματα πέψης; Πώς είναι ο ύπνος σας; Μήπως επιδεινώθηκαν οι εποχιακές αλλεργίες σας; Ή το άσθμα σας; Και πώς πάνε εκείνοι οι πονοκέφαλοι;

Όμως το πιθανότερο είναι ότι ο γιατρός σας δεν έλεγξε την αναπνευστική σας συχνότητα. Δεν έλεγξε την αναλογία οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα σας. Ο τρόπος αναπνοής σας και η ποιότητα κάθε ανάσας σας δεν περιλαμβάνονταν στη λίστα του.

Παρ' όλα αυτά, αν πιστέψουμε όσα λένε οι ελεύθεροι δύτες και τα αρχαία κείμενα, ο τρόπος που αναπνέουμε επηρεάζει τα πάντα. Πώς γίνεται κάτι να είναι τόσο σημαντικό και συνάμα τόσο ασήμαντο;

Συνέχισα την αναζήτησή μου και σταδιακά άρχισε να ξεδιπλώνεται μια ιστορία. Όπως ανακάλυψα, δεν ήμουν ο μόνος που είχε αρχίσει πρόσφατα να ψάχνει απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα. Όσο εγώ ξεφύλλιζα κείμενα και έπαιρνα συνεντεύξεις από ελεύθερους δύτες και ανθρώπους που είχαν τελειοποιήσει την τέχνη της αναπνοής, αρκετοί επιστήμονες του Χάρβαρντ, του Στάνφορντ και άλλων κορυφαίων πανεπιστημίων επιβεβαίωναν ορισμένες από τις πιο εξωφρενικές ιστορίες που είχα ακούσει. Όμως οι έρευνές τους δεν πραγματοποιούνταν σε πνευμονολογικά εργαστήρια. Οι πνευμονολόγοι, όπως έμαθα, ασχολούνται κυρίως με συγκεκριμένες πνευμονικές παθήσεις – πνευμοθώρακα, καρκίνο, εμφύσημα. «Εμείς χειριζόμαστε μόνο επείγοντα περιστατικά», μου είπε ένας βετεράνος πνευμονολόγος. «Έτσι είναι το σύστημα».

Όχι, αυτές οι έρευνες για την αναπνοή διεξάγονταν αλλού: σε λασπώδεις χώρους ανασκαφής αρχαίων νεκροταφείων, σε ανακλινόμενες πολυθρόνες οδοντιατρείων και σε δωμάτια απομόνωσης ψυχιατρικών κλινικών. Με άλλα λόγια, σε μέρη όπου δεν θα περίμενε κανείς ότι θα διεξάγονταν πρωτοποριακές έρευνες σχετικά με μια βιολογική λειτουργία.

Μόνο λίγος από αυτούς τους επιστήμονες είχαν ως αρχικό

στόχο να μελετήσουν την αναπνοή. Με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, όμως, το θέμα της αναπνοής εμφανιζόταν διαρκώς στον δρόμο τους. Ανακάλυψαν ότι η ικανότητά μας να αναπνέουμε άλλαξε μέσα από τις μακροχρόνιες διαδικασίες της ανθρώπινης εξέλιξης και ότι ο τρόπος που αναπνέουμε έχει επιδεινωθεί σημαντικά από τότε που ξεκίνησε η Βιομηχανική Εποχή. Διαπίστωσαν ότι το 90% των ανθρώπων –πιθανότατα εγώ, εσείς και σχεδόν όλοι όσοι γνωρίζουμε– δεν αναπνέει σωστά, γεγονός που είτε προκαλεί είτε επιβαρύνει πλήθος χρόνιων ασθενειών.

Για να αναφερθούμε και στα πιο αισιόδοξα νέα, ορισμένοι από αυτούς τους ερευνητές απέδειξαν επίσης ότι πολλές σύγχρονες ασθένειες –όπως το άσθμα, το άγχος, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), η ψωρίαση και άλλες παθήσεις– μπορούν είτε να ελεγχθούν είτε να θεραπευτούν αν αλλάξουμε τον τρόπο που εισπνέουμε και εκπνέουμε.

Αυτές οι έρευνες ανέτρεψαν παγιωμένες πεποιθήσεις της δυτικής ιατρικής επιστήμης. Ναι, τα διαφορετικά μοτίβα αναπνοής μπορούν πράγματι να επηρεάσουν το βάρος μας και τη συνολική υγεία μας. Ναι, ο τρόπος που αναπνέουμε πράγματι επιδρά στο μέγεθος και στη λειτουργία των πνευμόνων μας. Ναι, η αναπνοή πράγματι μας επιτρέπει να παρέμβουμε στο νευρικό μας σύστημα, να ελέγξουμε την ανοσολογική μας απόκριση και να βελτιώσουμε την υγεία μας. Ναι, αν αλλάξουμε τον τρόπο που αναπνέουμε, πράγματι θα ζήσουμε περισσότερο.

Δεν έχει σημασία τι τρώμε, πόσο ασκούμε, πόσο

ανθεκτικά είναι τα γονίδιά μας, πόσο αδύνατοι, νέοι ή σοφοί είμαστε – τίποτε από τα παραπάνω δεν έχει σημασία αν δεν αναπνέουμε σωστά. Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν οι ερευνητές. Ο χαμένος πυλώνας της υγείας είναι η αναπνοή. Από κει ξεκινούν όλα.

Αυτό το βιβλίο αποτελεί μια επιστημονική περιπέτεια εξερεύνησης της ξεχασμένης τέχνης και επιστήμης της αναπνοής. Διερευνά τη μεταμόρφωση που συντελείται στο σώμα μας κάθε 3,3 δευτερόλεπτα – όσο διαρκούν, δηλαδή, η εισπνοή και η εκπνοή του μέσου ανθρώπου. Εξηγεί πώς τα δισεκατομμύρια μόρια που εισπνέουμε με κάθε ανάσα έχουν δομήσει τα οστά, τις μυϊκές ομάδες, το αίμα, τον εγκέφαλο και τα όργανά μας. Παρουσιάζει τη νέα επιστήμη που αποδεικνύει πώς αυτά τα μικροσκοπικά σωματίδια μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και την ευτυχία μας όχι μόνο για μία μέρα, αλλά για εβδομάδες, μήνες, χρόνια, ακόμα και δεκαετίες από σήμερα.

Την αποκαλώ «ξεχασμένη τέχνη» επειδή πολλές από αυτές τις νέες ανακαλύψεις στην πραγματικότητα δεν είναι νέες. Οι περισσότερες από τις τεχνικές που αναφέρονται στο βιβλίο υπάρχουν εδώ και εκατοντάδες ή χιλιάδες χρόνια. Επινοήθηκαν, τεκμηριώθηκαν, ξεχάστηκαν, ανακαλύφθηκαν εκ νέου κάποια άλλη χρονική περίοδο από κάποιον άλλο πολιτισμό κι έπειτα ξεχάστηκαν ξανά. Κι αυτός ο κύκλος επαναλαμβανόταν επί αιώνες.

Πολλοί από τους παλαιότερους πρωτοπόρους αυτών

των πρακτικών δεν ήταν επιστήμονες. Ανήκαν σε ποικίλους επαγγελματικούς χώρους –και σε μια κατηγορία αιρετικών ανθρώπων τους οποίους αποκαλώ «πνευμονοναύτες»– και ανακάλυψαν τυχαία τη δύναμη της αναπνοής, επειδή δεν μπορούσαν να βρουν πουθενά αλλού τη βοήθεια που αναζητούσαν. Ήταν χειρουργοί στον Αμερικανικό Εμφύλιο Πόλεμο, Γαλλίδες κομμώτριες, αναρχικοί τραγουδιστές της όπερας, Ινδοί μυστικιστές, οξύθυμοι προπονητές κολύμβησης, αυστηροί Ουκρανοί καρδιολόγοι, Τσέχοι αθλητές που συμμετείχαν σε Ολυμπιακούς Αγώνες ή Αμερικανοί διευθυντές ορχήστρας.

Ελάχιστοι από αυτούς τους πνευμονοναύτες αναγνωρίστηκαν ή απέκτησαν φήμη όσο ήταν ακόμα εν ζωή. Και όταν πέθαναν, το έργο τους θάφτηκε και χάθηκε. Εντυπωσιάστηκα ακόμα περισσότερο όταν έμαθα ότι τα τελευταία χρόνια οι μέθοδοί τους όχι μόνο ανακαλύφθηκαν ξανά, αλλά διερευνήθηκαν και τεκμηριώθηκαν από επιστήμονες. Οι καρποί αυτής της άλλοτε αγνοημένης και συχνά λησμονημένης έρευνας επαναπροσδιορίζουν σήμερα τις δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος.

Γιατί, όμως, χρειάζεται να μάθω πώς να αναπνέω; Στο κάτω κάτω, αναπνέω από τότε που υπάρχω.

Αυτό το ερώτημα, που μπορεί πράγματι να σας απασχολεί, ανακύπτει διαρκώς από τότε που ξεκίνησα την έρευνά μου. Θεωρούμε δεδομένο –θέτοντας έτσι σε κίνδυνο την υγεία μας– ότι η αναπνοή είναι μια παθητική λειτουργία,

μια αυτόματη, ασυνείδητη διαδικασία: 'Όταν αναπνέουμε, ζούμε· όταν παύουμε να αναπνέουμε, πεθαίνουμε. Όμως η αναπνοή δεν είναι μια δυαδική διαδικασία. Και όσο πιο πολύ εμβάθυνα σε αυτό το θέμα, τόσο πιο υποχρεωμένος ένιωθα να μοιραστώ αυτή τη θεμελιώδη αλήθεια.

Όπως οι περισσότεροι ενήλικες, έτσι κι εγώ έχω ταλαιπωρηθεί στη ζωή μου από διάφορα αναπνευστικά προβλήματα. Γι' αυτό και συμμετείχα πριν από χρόνια σε εκείνο το σεμινάριο αναπνευστικών τεχνικών. Και όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, διαπίστωσα ότι τα αντιισταμινικά, οι εισπνευστήρες, οι συνδυασμοί συμπληρωμάτων ή οι διατροφικές αλλαγές δεν βοηθούν ιδιαίτερα. Τελικά, οι πνευμονοπαθείες της νέας γενιάς ήταν αυτοί που μου πρόσφεραν την πιο αποτελεσματική θεραπεία, αν και η προσφορά τους δεν περιορίστηκε εκεί – ήταν πολύ πιο γενναιόδωρη.

Ο μέσος αναγνώστης θα πάρει περίπου δέκα χιλιάδες ανάσες μέχρι να φτάσει από αυτό το σημείο ως το τέλος του βιβλίου. Αν έχω κάνει σωστά τη δουλειά μου, ξεκινώντας από αυτή τη στιγμή και με κάθε ανάσα σας θα αποκτάτε ολοένα βαθύτερη κατανόηση της αναπνοής και της δυνατότητας να αναπνέετε σωστά. Όχι, δεν είναι το ίδιο να αναπνέεις δέκα ή είκοσι φορές το λεπτό, δεν είναι το ίδιο να αναπνέεις από το στόμα, τη μύτη ή από ενδοτραχειακό σωλήνα. Ο τρόπος αναπνοής *είναι* σημαντικός.

Στην πορεία αυτού του βιβλίου, όταν θα έχετε πάρει πλέον χίλιες ανάσες, θα έχετε κατανοήσει γιατί ο σύγχρονος άνθρωπος είναι το μοναδικό είδος που έχει εδώ και χρόνια στραβά δόντια και γιατί αυτό το γεγονός σχετίζεται με την

αναπνοή. Θα έχετε μάθει πώς χάσαμε την ικανότητα να αναπνέουμε σωστά στην πάροδο των ετών και γιατί οι πρόγονοί μας δεν ροχάλιζαν όταν κοιμούνταν στις σπηλιές τους. Θα έχετε παρακολουθήσει την ταλαιπωρία δύο μεσήλικων αντρών που συμμετείχαν σε μια επαναστατική και μαζοχιστική εικοσαήμερη έρευνα, η οποία πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ με στόχο να ελέγξει την παγιωμένη πεποίθηση ότι δεν έχει σημασία αν αναπνέουμε από τη μύτη ή από το στόμα. Ορισμένες από τις πληροφορίες θα στοιχειώσουν τις μέρες και τις νύχτες σας, ειδικά αν ροχάλιζετε. Όμως, καθώς θα προχωράτε παρακάτω και θα παίρνετε τις επόμενες ανάσες σας, θα ανακαλύψετε θεραπευτικές λύσεις.

Όταν θα έχετε πάρει πλέον τρεις χιλιάδες ανάσες, θα έχετε μάθει τα βασικά για τη θεραπευτική αναπνοή. Αυτές οι τεχνικές απαιτούν χρόνο και εξάσκηση, αλλά είναι κατάλληλες για όλους – ηλικιωμένους και νέους, ασθενείς και υγιείς, πλούσιους και φτωχούς. Εφαρμόζονται εδώ και χιλιάδες χρόνια ως πρακτικές του ινδουισμού, του βουδισμού, του χριστιανισμού και άλλων θρησκειών, όμως μόλις πρόσφατα μάθαμε ότι μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση, να βελτιώσουν τις αθλητικές επιδόσεις και να εξισορροπήσουν το νευρικό σύστημα.

Όταν θα έχετε πάρει πλέον έξι χιλιάδες ανάσες, θα βρísκεστε στη χώρα της πραγματικής, συνειδητής αναπνοής. Θα ταξιδέψετε πέρα από το στόμα και τη μύτη και θα φτάσετε ως τους πνεύμονες. Θα γνωρίσετε έναν πνευμονοναύτη του περασμένου αιώνα ο οποίος θεράπευσε βετεράνους

του Β΄ Παγκόσμιου Πολέμου που έπασχαν από εμφύσημα, αλλά και εκπαίδευσε δρομείς ταχύτητας που κατάφεραν να γίνουν χρυσοί ολυμπιονίκες – και όλα αυτά απλώς και μόνο με την αξιοποίηση της δύναμης της εκπνοής.

Όταν θα έχετε πάρει πλέον οχτώ χιλιάδες ανάσες, θα έχετε ταξιδέψει ακόμα πιο βαθιά στο σώμα, για να παρέμβετε –όσο απίστευτο κι αν σας φαίνεται– στο νευρικό σύστημα. Θα ανακαλύψετε τη δύναμη της υπέρπνοιας. Θα γνωρίσετε πνευμονοναύτες που χρησιμοποίησαν την αναπνοή για να θεραπευτούν από τη σκολίωση, να αντιμετωπίσουν αυτοάνοσα νοσήματα και να υπερθερμάνουν το σώμα τους σε θερμοκρασίες περιβάλλοντος κάτω από το μηδέν. Κανονικά, τίποτε απ’ όλα αυτά δεν θα έπρεπε να είναι δυνατόν – όπως βλέπετε, όμως, είναι. Στην πορεία θα μαθαίνω κι εγώ μαζί σας, προσπαθώντας να κατανοήσω τι μου συνέβη σε εκείνο το βικτοριανό σπίτι πριν από δέκα χρόνια.

Όταν θα έχετε πάρει πλέον δέκα χιλιάδες ανάσες και θα έχετε φτάσει στο τέλος αυτού του βιβλίου, θα έχουμε μάθει μαζί πώς ο αέρας που εισέρχεται στους πνεύμονές μας επηρεάζει κάθε στιγμή της ζωής μας και πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε πλήρως τη δύναμή του μέχρι την τελευταία ανάσα μας.

Αυτό το βιβλίο διερευνά πολλά θέματα: την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους, την ιστορία της ιατρικής, τη βιοχημεία, τη φυσιολογία, τη φυσική, την αντοχή και τις αθλητικές επιδόσεις, και πολλά άλλα. Κυρίως, όμως, διερευνά εσάς τους ίδιους.

Σύμφωνα με τον νόμο των πιθανοτήτων, στη διάρκεια της ζωής σας θα πάρετε 670.000.000 ανάσες. Ίσως έχετε ήδη

πάρει τις μισές από αυτές. Ίσως έχετε φτάσει στα 669.000.000 ανάσες. Και ίσως θέλετε να πάρετε μερικά εκατομμύρια ανάσες παραπάνω.