

BESTSELLER *NEW YORK TIMES*

# DYCH



NOVÁ VEDA

O STRATENOM UMENÍ

JAMES NESTOR

TATRAN



DYCH





# DYCH



Nová veda  
o stratenom čase

James Nestor

TATRAN

Z anglického originálu JAMES NESTOR: BREATH,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Riverhead Books,  
an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division od Penguin Random House LLC, New York 2020,  
preložila Zuzana Angelovičová.  
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2021 ako 5271. publikácia.  
Vydanie I.

Prebal a väzbu spracoval Peter Zentko.  
Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová  
Jazykóv redaktori Ina Martinová, Marta Bábiková  
Odborná jazyková konzultácia Ivan Rumánek PhD & PhD  
Technická redaktorka Eva Zdražilová  
Sadzba RS servis, Bratislava  
Vytlačil FINIDR, s.r.o, Český Těšín.

Preklad diela finančne podporil Literárny fond.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

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

Copyright © 2020 by James Nestor  
Translation © Zuzana Angelovičová 2021  
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2021

ISBN 978-80-222-1149-9

Venujem K. S.





*Nádych musí byť pri naberaní dychu hlboký.  
Keď je hlboký, má veľkú kapacitu.  
Keď má veľkú kapacitu, dá sa predlžovať.  
Keď sa predlží, preniká čoraz nižšie.  
Keď prenikne až nadol, pokojne sa usadí.  
Keď je pokojne usadený, je silný a pevný.  
Keď je silný a pevný, rozvíja sa.  
Keď sa rozvinie, narastá a vracia sa nahor.  
Keď sa vráti nahor, dosiahne až na vrchol hlavy.  
Nahor ho posúva tajomná moc prozreteľnosti.  
Nadol ho priťahuje tajomná moc Zeme.  
Ten, kto to poslúchne, bude žiť.  
Ten, kto sa vzprieči, zomrie.*

Nápis na kameni z dynastického obdobia Čou,  
500 rokov pred n. l.



# OBSAH



Úvod 13

## Prvá časť – Experiment

*Prvá kapitola* Kto v kráľovstve zvierat dýcha najhoršie 25

*Druhá kapitola* Dýchanie ústami 41

## Druhá časť – Stratené umenie dýchania a veda o ňom

*Tretia kapitola* Nos 59

*Štvrtá kapitola* Výdych 75

*Piata kapitola* Pomaly 91

*Šiesta kapitola* Menej 107

*Siedma kapitola* Prežúvanie 129

## Tretia časť – Dýchanie plus

*Ôsma kapitola* Viac – z času na čas 163

*Deviata kapitola* Zadržat' 189

*Desiata kapitola* Rýchlo, pomaly alebo vôbec 209

*Epilóg* Posledný nádych 227

Podakovanie 239

Príloha: Dýchacie metódy 243

Poznámky 255

Register 305

# ÚVOD



Vyzeralo to tam ako v hororovom Amityville – zo stien sa odlupovala farba, okná boli zaprášené a mesačný svit vrhal hrozivé tieň. Prešiel som bránou, vyšiel po vŕzgajúcich schodoch a zaklopal na dvere.

Otvorila mi tridsiatnička s hustým obočím a veľkými bielymi zubami. Pozvala ma dovnútra. Poprosila ma, aby som sa vyzul, a potom ma zaviedla do obývačky, ktorá pripomínala jaskyňu a modrý strop mala pomalovaný chumáčmi oblakov. Posadil som sa k oknu, ktoré sa triaslo od poryvov vetra, a v žltom svetle po-uličnej lampy pozoroval, ako vchádzajú ostatní. Chlap s pohľadom vážna. Prísne sa tváriaci muž s ofinou ako Jerry Lewis. Blondína, ktorá mala na čele nepresne umiestnenú ozdobu bindi. Cez šum krokov a tichých pozdravov som počul, že po ulici uháňa dodávka, z ktorej sa ozýva pieseň *Paper Planes*. Bola to hymna týchto dní a nedalo sa pred ňou uniknúť. Odopol som si opasok, povolil horný gombík na džínsoch a usadil sa.

Príšť sem mi odporučil môj lekár. Povedal mi, že hodiny dýchania by mi mohli pomôcť. Mohli by posilniť moje slabé pľúca, upo-

kojiť mi rozháranú myseľ a možno dokonca vnieť akýsi nadhľad do života.

Prežil som niekoľko veľmi ťažkých mesiacov. V práci som toho mal nesmierne veľa a nezvládal som to. Môj stotridsaťročný dom sa mi rozpadával nad hlavou. Práve som sa zotavil zo zápalu pľúc, ktorý som chytil už tretí rok po sebe. Väčšinu času som trávil doma, lapal som po dychu, pracoval a trikrát denne som na gauči jedol z tej istej misky zhrbený nad týždňovými novinami. Mal som svoju zabehanú rutinu, hoci nevelmi zdravú, a to fyzicky, psychicky aj vo všetkom ostatnom. Po niekoľkých mesiacoch takéhoto spôsobu života som poslušol radu svojho lekára a zapísal sa do dýchacieho kurzu pre začiatočníkov. Mal som sa tam naučiť techniku, ktorá sa volá sudaršana-krijá.

Presne o devätnástej žena s hustým obočím zamkla vchodové dvere, posadila sa uprostred skupiny, vložila do otlčeného prehrávača kazetu a stlačila play. Kázala nám zavrieť oči. Z reproduktorov sa cez šum statickej elektriny ozval hlas chlapa s indickým prízvukom. Bol piskľavý, povznášajúci a príliš melodický na to, aby bol prirodzený. Znel ako z kreslenej rozprávky. Inštruoval nás, aby sme sa pomaly nadýchli cez nos a pomaly vydýchli. Aby sme sa sústredili na svoj dych.

Toto sme opakovali niekoľko minút. Z hromady prikrývok som si vzal jednu na nohy, lebo na mňa od okna ťahalo. Naďalej som dýchal podľa pokynov, ale nič sa nedialo. Nezaplavil ma pokoj a stuhnuté svaly sa mi neuvoľnili. Nestalo sa nič.

Prešlo desať, možno aj dvadsať minút. Začalo mi to liezť na nervy a už som ľutoval, že večer trávim dýchaním prašného vzduchu na dlážke starého viktoriánskeho domu. Otvoril som oči a poobzeral sa. Všetci mali na tvári rovnaký výraz – vážny a znudený. Ten, čo vyzeral ako väzeň, asi spal. Jerry Lewis sa tváril, akoby práve močil. Bindi sedela nehybne a tvárila sa ako mačka Šklabka. Napadlo mi, že ujdem, ale nechcel som byť drzý. Neplatil som inštruktorke za hodinu. Bolo slušné rešpektovať jej dobročinnosť. Tak som znova zavrel oči, pritiahol si prikrývku a pokračoval v dýchaní.

Potom sa niečo stalo. Neuvedomoval som si žiadnu premenu, nepocítil som, ako sa uvoľňujem alebo ako mi z hlavy vyletujú húfy otravných myšlienok. Mal som pocit, akoby ma vzali a premiestnili na iné miesto. Trvalo to len chvíľu.

Kazeta stíchla a otvoril som oči. Na hlave som zaregistroval niečo vlhké. Utriel som to rukou a pocítil som, že mám úplne spotené vlasy. Prešiel som si po tvári a v očiach zacítil štiplavý pot a na perách chuť soli. Na svetri a džínsoch som si tiež všimol flaky od potu. V miestnosti bolo asi dvadsať stupňov a pod oknom, z ktorého ťahalo, aj menej. Všetci mali svetre alebo mikiny s kapucňou, aby im nebolo zima. Ja som však prepotil oblečenie, akoby som práve zabehol maratón.

Pristúpila ku mne inštruktorka a opýtala sa, či mi nič nie je a či som nebol chorý alebo som nemal teplotu. Hovorila niečo o telesnej teplote a o tom, že každý nádych nám dáva novú energiu, kým každým výdychom odstraňujeme tú starú. Snažil som sa to pochopiť, ale ťažko sa mi sústredilo. Myslel som na to, ako v takom spotenom oblečení prejdem na bicykli tri míle z Haight-Ashbury domov.

Na ďalší deň mi bolo ešte lepšie. Presne ako tvrdili – cítil som sa pokojne a zmierene ako už dlho nie. Dobro som sa vyspal. Maličkosti ma neobťažovali tak ako zvyčajne. Úplne sa stratilo napätie z pliec a krku. Pocit pretrval pár dní a potom sa stratil.

Čo mohlo spôsobiť takú reakciu? Veď som len strávil hodinu v tureckom sede na dlážke zvláštneho domu a zhlboka dýchal.

Na ďalší týždeň som sa tam vrátil. Skúsenosť sa zopakovala, len som sa menej spotil. Rodine ani priateľom som o tom nerozprával, ale snažil som sa pochopiť, čo sa stalo. Vlastne som tým strávil niekoľko nasledujúcich rokov.

Za ten čas som si opravil dom, vyriešil problémy a prišiel na niečo, čo by mi pomohlo nájsť odpovede na niektoré otázky o dýchaní. Vybral som sa do Grécka napísať príbeh o nádychovom potápaní –



starovekej praktike potápania do veľkej hĺbky bez dýchacieho prístroja, na jeden nádych. Popri tréningoch som sa zhováral s desiatkami odborníkov a dúfal som, že pochopím, čo robia a prečo. Chcel som vedieť, ako títo obyčajne pôsobiaci ľudia – softvéroví inžinieri, reklamní pracovníci, biológovia či lekári – vytrénovali svoje telo, aby vydržalo aj dvanásť minút bez nádychu, a ako je možné, že sa ponárajú do hĺbok, ktoré vedci považujú za nedosiahnuteľné.

U väčšiny ľudí platí, že pri potápaní v bazéne sa po nejakých troch metroch alebo niekoľkých sekundách zľaknú a vyplávajú na povrch s ohromnými bolesťami uší. Potápači v Grécku mi povedali, že aj oni predtým patrili do tejto skupiny. Je to vec tréningu – prinútili svoje pľúca, aby pracovali tvrdsie, a naučili sa využívať kapacitu pľúc, o ktorej sa nám ostatným môže len snívať. Presviedčali ma, že vôbec nie sú výnimoční. Obyčajný zdravý človek sa vraj, ak je ochotný venovať tomu čas a námahu, naučí ponárať až do tridsiatich, šesťdesiatich, ba dokonca aj deväťdesiatich metrov. Vôbec nezáleží na veku, hmotnosti alebo genetickej predispozícii. Nádychové potápanie je len a len o zvládnutí umenia dychu.

Dýchanie pre nich nie je podvedomá automatická činnosť, ktorá sa deje bez ich pričinenia. Je to sila, liek a prostriedok, vďaka ktorému môžu získať takmer nadľudské schopnosti.

„Dýchať sa dá na nesmierne veľa spôsobov,“ povedala jedna inštruktorka, ktorá dokázala zadržať dych na viac ako osem minút a raz sa ponorila do hĺbky deväťdesiatich metrov. „Každý z nich ovplyvní naše telo iným spôsobom.“ Ďalší potápač mi vysvetlil, že niektoré spôsoby dýchania vyživujú mozog, zatiaľ čo iné zabíjajú neuróny. Vďaka niektorým budeme zdraví, ale iné môžu urýchliť starnutie a smrť.

Rozprávali mi neveriteľné príbehy o dýchaní, ktorým si rozšírili pľúca viac ako o tridsať percent. Hovorili o indickom lekárovi, ktorý schudol niekoľko kíl len tým, že sa začal inak nadychovať. Spomenuli aj muža, ktorému vpichli bakteriálny endotoxín *E. coli*, a on potom začal rytmicky dýchať, aby stimuloval činnosť svojej

imunitnej sústavy. Toxín do niekoľkých minút zničil. Povedali mi aj o ženách, ktoré dýchaním dosiahli remisiu rakoviny, či o mníchoch, ktorí celé hodiny vydržali sedieť nahí v snehu a dokonca ho okolo seba aj roztopili. Pripadalo mi to ako povedačky bláznov.

Hodiny voľna, zvyčajne neskoro v noci, som trávil čítaním záplavy odbornej literatúry o tejto téme. Niektorí predsa určite skúmal vplyv vedomého dýchania napríklad na osoby, ktoré trpia morskou chorobou. Vedci sa určite snažili overiť príbehy potápačov a zistiť, či dýchanie naozaj pomáha pri chudnutí, zlepšuje zdravie a predlžuje život.

A veru, našiel som toho za knižnicu. Problémom však bolo, že zdroje boli stovky, niekedy dokonca tisíce rokov staré.

Sedem kníh čínskeho *Taa* z obdobia asi 400 rokov pred naším letopočtom sa zaoberalo iba dýchaním. Rozoberalo sa v nich, ako nás v závislosti od používania dych môže uzdraviť alebo zabiť. Spisy obsahovali podrobné pokyny, ako dych regulovať, spomaliť, zadržať alebo prehltnúť. Ešte staršie hinduistické zdroje považovali dych a ducha za jedno a to isté a opisovali zložité praktiky, ktoré mali vniesť harmóniu do dýchania a uchovať telesné aj psychické zdravie. Budhisti nevyužívali dych len na predĺženie života, ale aj na dosiahnutie vyšších úrovní vedomia. Dýchanie bolo pre všetky tieto národy a kultúry účinným liekom.

V starom taoistickom texte sa píše, že učenc, ktorý pestuje svoj život, sa venuje rozvíjaniu telesnej formy a dýchaniu. Nie je to samozrejmosť?

Ani nie. Snažil som sa nájsť nejaké overenie týchto tvrdení aj v novšom pneumologickom výskume – v medicínskej disciplíne, ktorá sa venuje pľúcam a dýchacej sústave. Nenašiel som však takmer nič. Informácie, ktoré som objavil, tvrdili, že technika dýchania nie je dôležitá. Mnohí lekári, vedci a výskumníci, s ktorými som sa zhováral, mi toto stanovisko potvrdili. Nezáleží na tom, či je to dvadsaťkrát za minútu, desaťkrát za minútu, cez nos, ústa alebo dýchaciu trubicu. Je to jedno. Stačí do tela dostať vzduch a to sa už postará o zvyšok.

Len si spomeňte na svoju poslednú preventívnu prehliadku a bude vám jasné, ako dýchanie vnímajú moderní medicínski profesionáli. Lekár vám zrejme zmeral krvný tlak, pulz a teplotu, potom na hrudník priložil fonendoskop a skontroloval zdravie srdca a pľúc. Možno ste sa zhovárali o strave, vitamínoch a strese v práci. Spytoval sa, či nemáte tráviace problémy, či dobre spíte, či máte sezónne alergie alebo astmu. Možno trpíte bolesťami hlavy.

S najväčšou pravdepodobnosťou vám však nemeral respiračnú frekvenciu a nekontroloval pomer kyslíka a oxidu uhličitého v krvi. Asi sa nezaujímal o to, ako dýchate a či je vaše dýchanie kvalitné.

Ak by sme však chceli uveriť nádychovým potápačom a starobylým spisom, spôsob dýchania ovplyvní úplne všetko. Ako je možné, že niečo je také dôležité, ale zároveň nepodstatné?

Pátral som ďalej a postupne sa mi začali odkrývať súvislosti. Zistil som, že nie som jediný, komu v poslednom čase napadlo klásť tieto otázky. Kým som trávil čas štúdiom textov a rozhovormi s potápačmi a ľuďmi so super dýchacími schopnosťami, vedci na Harvarde, Stanforde a v iných renomovaných inštitúciách postupne potvrdzovali niektoré z najdivokejších príbehov. Ich práca sa však neodohrávala v pneumologických laboratóriách. Dozvedel som sa, že pneumológovia sa venujú hlavne konkrétnym pľúcny ochoreniam, ako je pneumotorax (zmrštenie pľúc), rakovina pľúc či emfyzém (rozdutie pľúc). „Zaoberáme sa hlavne urgentnými stavmi,“ povedal mi jeden skúsený pľúcny lekár. „Tak to funguje.“

Výskum, ktorý mám na mysli, sa odohrával inde – v zablatených výkopoch starovekých pohrebísk, v kreslách ambulancií zubných lekárov a v čalúnených miestnostiach psychiatrických kliník. Na týchto miestach by ste prevratný výskum biologických funkcií zrejme nehládali.

Len málo z týchto vedcov sa hneď na začiatku rozhodlo skúmať dýchanie. Práve naopak – dýchanie si ich akosi našlo. Zistili, že naša

dýchacia kapacita sa počas dlhého procesu evolúcie ľudstva zmenila a že náš spôsob dýchania sa od začiatku priemyselnej revolúcie markantne zhoršil. Spozorovali, že asi deväťdesiat percent ľudí – zrejme vrátane mňa, vás a každého, koho poznáte – dýcha nesprávne a že to spôsobuje alebo prehlbuje množstvo chronických ochorení.

Na druhej strane – na trošku veselšiu nôtu – niektorí z nich zistili, že ak začneme inak dýchať, môžeme vyliečiť alebo zmierniť mnohé moderné ochorenia, ako astma, úzkosť, ADHD či psoriáza.

Ich práca stavala na hlavu dlhodobo uznávané presvedčenia západnej medicínskej vedy. Áno, určitý druh dýchania môže zmeniť telesnú hmotnosť a celkové zdravie. Áno, spôsob dýchania naozaj ovplyvňuje veľkosť a činnosť našich pľúc. Áno, dýchaním možno vedome ovládať nervovú sústavu, imunitnú odpoveď a prinavrátiť si zdravie. V neposlednom rade zmena dýchania naozaj môže predĺžiť život.

Na tom, ako sa stravujeme, cvičíme, aké odolné gény máme, či sme štíhli, tuční, mladí, starí, múdri alebo hlúpi, bez správneho dýchania vôbec nezáleží. To zistili vedci. Chýbajúci oporný pilier zdravia je práve dych. Ním sa všetko začína.

...

Táto kniha je vedeckou výpravou za strateným umením a vedou dýchania. Skúma premenu, ktorá sa v našom tele odohráva každé asi 3,3 sekundy – za tento čas sa priemerný človek nadýchne a vydýchne. Vysvetľuje, ako miliardy molekúl, ktoré do organizmu prinášate každým nádychom, pomáhajú budovať kosti, vrstvy svalov, krv, mozog a vnútorné orgány. Venuje sa aj vynárajúcemu sa vednému odboru, ktorý skúma, ako tieto čiastkové útržky spoločne ovplyvnia vaše zdravie a šťastie v budúcnosti – zajtra, na ďalší týždeň, mesiac, rok, ba dokonca o celé desaťročia.

Nazývam to strateným umením, lebo mnohé z týchto nových ob-