

НИКОЛАЙ ЛАПИН

*От вдоха до выдоха —
лишь мгновение*

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



Николай Лапин

**Диафрагмальное дыхание.
От вдоха до выдоха
— лишь мгновение**

«Автор»

2026

Лапин Н.

Диафрагмальное дыхание. От вдоха до выдоха — лишь мгновение
/ Н. Лапин — «Автор», 2026

Мы совершаем 20 000 вдохов в сутки — и почти все делаем неправильно. Речь, стресс, сидячие дни и привычка втягивать живот годами приучают тело дышать грудью, а диафрагма — самая недооценённая мышца организма — простаивает. Расплата знакома каждому: усталость без причины, тревога, плохой сон, зажатый голос, давление, «каменные» плечи и шея. Телесный терапевт с двадцатилетней практикой Николай Лапин показывает, как вернуть себе дыхание, задуманное природой. Внутри — минутный тест «Диафрагма против пальца», базовая техника «Три центра», 28-дневный курс с дневником, техники «Квадрат», «Мягкий тормоз», «Эспрессо-дыхание» и главы о детях: как не дать ребёнку потерять дыхание, с которым он родился. У книги есть аудиоприложение на Литрес — девять практик, чтобы дышать с закрытыми глазами. Без эзотерики и обещаний чуда: живые истории из практики и понятная физиология, подтверждённая исследованиями.

© Лапин Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

С чего начать	5
Предисловие. Я вижу, как ты дышишь	6
Часть I. Пробуждение	10
Глава 1. Почему ваше дыхание вас убивает	11
Глава 2. Диафрагма — забытая королева тела	15
Глава 3. Диагностика: тест «Диафрагма против пальца»	23
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Диафрагмальное дыхание. От вдоха до выдоха — лишь мгновение

С чего начать

Короткие маршруты — если не терпится

Лучший способ прочесть эту книгу — по порядку: она выстроена как дорога, от диагноза к привычке. Но я знаю, как бывает: книгу покупают из-за одной боли, и до неё хочется добраться уже сегодня. Вот короткие маршруты.

Главные практики книги удобнее слушать, чем читать: они собраны в аудиоприложении к книге — «Диафрагмальное дыхание. Аудиопрактики», оно есть на Литрес. Рядом с каждой такой практикой в тексте стоит значок ► и номер трека.

Есть десять минут прямо сейчас

Сделайте тест «Диафрагма против пальца» (глава 3) и первую практику «Три центра» (глава 4). Это сердце книги — всё остальное строится на них.

Плохо спите

Глава 9, раздел «Бессонница», плюс «Мягкий тормоз» из главы 8.

Тревога, всё время «на взводе»

Глава 5 объяснит, почему так происходит, глава 9 даст протокол. В остром моменте — только длинный выдох, никаких задержек.

Давление

Глава 9, раздел про давление.

Купили ради ребёнка

Главы 14 и 15. Но сначала пройдите главы 3 и 4 сами: дети не учатся дышать по инструкции — они копируют дышащего родителя.

Речь, голос, выступления

Главы 7 и 12.

Хотите сначала понять, а не поверить

Глава 5 — наука, исследования и честные границы того, что доказано.

Готовы всерьёз

28-дневный курс в главе 6 и дневник в конце книги.

А когда срочный вопрос будет закрыт — вернитесь к началу. Самое важное в этой книге происходит по дороге.

Предисловие. Я вижу, как ты дышишь



Ещё студентом товарищ уговорил меня поехать в Индию. Была зима, и попасть туда из серого, унылого в эту пору Петербурга было всё равно что переключить чёрно-белое кино на цветное.

Мы с друзьями жили в маленьком отеле, который держал индеец по имени Санджай, мужчина лет сорока. Однажды вечером он рассказывал мне о местных нравах и обычаях, потом вдруг прервался, посмотрел на меня и сказал:

— Хороший ты человек. Жаль, долго не проживёшь.

Я опешил и ответил, что знакомы мы неделю и ясновиждающим он вроде бы не работает.

— Я вижу, как ты дышишь, — сказал Санджай. — Ты дышишь в грудь, а не в живот. Такие люди долго не живут.

И как ни в чём не бывало вернулся к рассказу о гордых гоанцах.

Тогда я не придавал этому значения. Мне было чуть за двадцать, я всерьёз занимался спортом, много бегал и не сомневался, что дышалка у меня отличная. Но фразу запомнил.

Прошло пятнадцать лет.

Утро теперь начиналось с тяжёлой головы и каменных плеч. Я спал по восемь часов и вставал разбитым. Весь день носил в груди напряжение, у которого не было причины. И называл это одним словом — «устал». Мне было тридцать семь, я много работал, всё сходилось.

Была и тревога — ровная, фоновая, без повода. Её я списывал на ту же работу.

Ни один из этих признаков по отдельности не выглядел болезнью — да и больным я себя не считал. Каждый объяснялся. Лишь много позже я понял, что вместе они означали одно: я уже несколько лет дышал так, будто от кого-то убегаю.

Совет я слышал всегда один и тот же: это стресс, пейте витамины, пейте магний, больше гуляйте на свежем воздухе. И дышите глубже.

Я дышал. Глубже. Чаше. И — как выяснилось позже — совершенно неправильно.

К тому времени я больше десяти лет работал массажистом, висцеральным терапевтом и спа-специалистом, руководил салонами в разных странах. Жил в Индии, Таиланде и на Бали, изучал аюрведу у местных мастеров, знал техники со всего мира — от глубокого тканевого массажа до аюрведических пранаям. Каждый день я своими руками расслаблял чужие зажатые тела — и не замечал, что моё собственное зажато точно так же. Сапожник без сапог — это было ровно про меня.

Насчёт «долго не проживёшь» Санджай, конечно, сгустил краски — доказательств, что грудное дыхание укорачивает жизнь, нет, и таких обещаний в этой книге не будет. А вот в главном он не ошибся: я и вправду дышал в грудь, а не в живот. Только понял я это через пятнадцать лет и не от него, а от собственного тела.

Ко мне приходят люди с самыми разными недугами. У кого-то годами болит голова. У кого-то шея или спина. Часто — боли в животе, особенно в области солнечного сплетения, где находятся желудок и жёлчный пузырь. У кого-то разрушаются суставы, портится осанка, ноют мышцы. Кто-то приходит в тревоге и постоянном беспокойстве, а кто-то и на грани панических атак.

Живут эти люди очень по-разному. Кто-то следит за питанием, кто-то занимается спортом, кто-то не делает ни того ни другого. Разная работа, разные условия, разное состояние души. И беды у каждого свои.

Но одно объединяет нас всех. Отсутствие культуры дыхания.

Осознание пришло во время одной из сессий на Бали. Ко мне пришёл клиент — успешный бизнесмен, который «всё перепробовал»: йогу, гипноз, медитацию, остеопатию. После часа висцерального массажа он вдруг сказал: «Я впервые за годы почувствовал, что внутри что-то расслабилось... но это не ваши руки. Это то, как я начал дышать, когда вы работали с диафрагмой».

В тот день я впервые по-настоящему понял: вся моя многолетняя практика — массаж, висцеральная терапия, прикладная неврология, аюрведа — давала совсем другой результат, когда человек начинал правильно использовать главную дыхательную мышцу тела.

С тех пор я целенаправленно изучал диафрагмальное дыхание — и наблюдал его действие у сотен клиентов. За первые три-четыре недели практики повторялось одно и то же: у людей отступала хроническая тревога, выравнивался сон, налаживалось пищеварение, улучшалась осанка, возвращались энергия и ясность в голове. Кто-то отмечал, что давление стало спокойнее. Техники, которые я применял годами в России и Индонезии, вдруг раскрывались по-новому — просто потому, что диафрагма наконец начинала работать так, как должна.

Так, собственно, и родилась эта книга. На сеансах я раз за разом объяснял одно и то же: как устроено дыхание, почему живот важнее груди, с чего начинается возвращение здорового паттерна. Сначала я записал для клиентов несколько упражнений. Потом — объяснения к ним. Потом материала накопилось столько, что стало ясно: это уже книга. Теперь вместо получасовой лекции на кушетке я могу работать руками — а остальное расскажет книга.

Книг о дыхании много, и почти все они учат что-то с дыханием делать. Эта — о другом: она возвращает то, что было у вас до всяких практик, — природное дыхание, с которым вы родились и которое незаметно потеряли. Когда я искал такую книгу для своих клиентов, я её не нашёл. Пришлось написать.

Диафрагмальное дыхание — не модная техника релаксации и не очередной лайфхак. Это базовая физиологическая функция, с которой мы рождаемся. Новорождённый ребёнок просто не умеет дышать иначе: его диафрагма работает идеально. А потом мы взрослеем — начинаем разговаривать, сутулимся, втягиваем живот, дышим поверхностно от хронического стресса. И платим за это высокую цену.

Хорошая новость в том, что это обратимо. В любом возрасте.

Исследователи всё внимательнее изучают то, что я годами наблюдал руками: как спокойное диафрагмальное дыхание влияет на нервную систему, уровень стресса, ритм сердца, пищеварение и восстановление тела. Я не буду прятать личный опыт за чужими цифрами и не обещаю чудес. Но то, что раз за разом происходило со мной и моими клиентами, стоит того, чтобы попробовать самому.

Отсюда — место этой книги среди дыхательных практик. Мир ими полон: пранаямы, «квадратное дыхание», холотропное дыхание, задержки, модное дыхание пополам с моржеванием. Все они — упражнения: каждое решает свою задачу, и у каждого есть своё время — от десяти минут до часа, в зависимости от практики. Но держатся они на одном фундаменте: на том, как ваше тело дышит остальные 23 часа, тысячи вдохов, которых вы не замечаете. Начинать с упражнений, не вернув себе базу, — всё равно что ставить крышу раньше стен. Эта книга — про фундамент.

Чем кончается стройка с крыши, я видел на своём столе — ещё в те времена, когда моим делом был массаж, а дыхательными практиками я сам только начинал заниматься. Ко мне ходил на профилактический массаж молодой спортивный парень: тридцать с небольшим, тренировки с персональным тренером, ни единой жалобы. Однажды он пришёл с болью в верхней части поясницы — ровно там, где ножки диафрагмы вплетаются в поясничные мышцы. Выяснилось: всю неделю они с тренером осваивали даосское обратное дыхание — сильную старую технику, в которой живот на вдохе втягивается, а не расширяется. Технике нужен фундамент, а его не оказалось: обычного диафрагмального вдоха тело не знало, и непривычная работа с удвоенным усилием отозвалась в пояснице. Объяснить ему это тогда я бы ещё не сумел — но урок запомнил на всю жизнь: сильная практика на слабой базе не укрепляет тело, а бьёт по нему.

И это не претензия к даосам. Я и сам не раз сидел в залах йоги, цигуна и медитативных практик — и всякий раз слышал одно и то же: «дышите животом». Как дышать, почему именно животом и что делать, если живот не дышит, — не объяснял никто. Признаюсь честно: дыхательная часть занятий была для меня самой скучной. Делаешь непонятно что, непонятно зачем.

Лишь позже я понял, в чём дело. В йоге дыхание животом — условие, а не предмет: классы быстро уходят к красивым надстройкам, к пранаямам, задержкам и бандхам, предполагая, что естественный вдох у вас уже есть. В цигуне дыхание нижней частью живота — основа основ, но ставит её живой мастер, глядя на конкретного ученика. Обе великие традиции рассчитаны либо на тело, которое ещё не научилось дышать, либо на учителя рядом, который заметит и поправит. У современного человека чаще всего нет ни того ни другого. Эта книга берёт на себя ровно ту часть пути, которую традиции доверяют мастеру: увидеть, что сломано, и вернуть основу — прежде чем строить что-то сверху.

В этой книге я собрал всё, что дала мне практика работы с человеческим телом. Здесь вы найдёте:

- простое, человеческое объяснение того, как на самом деле работает дыхание;
- техники, проверенные на сотнях клиентов, — без оборудования и без спортзала;
- отдельные протоколы для конкретных задач: сон, тревога, давление, восстановление;
- игровые методики для детей — потому что родители часто просят: «Научите и моего ребёнка».

Я не обещаю вам исцеления. Я предлагаю вернуть телу то состояние, в котором оно и должно было работать с самого начала — и не болеть. Потому что правильное дыхание — это не то, что делают иногда: подышать, чтобы успокоиться, или подышать, чтобы оздоровиться. Это то, как вы живёте каждую минуту.

Если вы готовы снова дышать так, как дышали в первые месяцы жизни, — переверните страницу. Ваша диафрагма уже ждёт.

С уважением и верой в ваши возможности,

Николай Лапин

Часть I. Пробуждение

Эта часть ничего от вас не потребует. Ни коврика, ни двадцати минут в день, ни силы воли.

Она потребует только одного — честности. Потому что почти все, кто берёт эту книгу, уверены, что дышат нормально. Я много лет кладу руки на живот людям — спортсменам, врачам, преподавателям йоги с большим стажем. Почти все они были уверены. Почти никто не дышал так, как думал.

В этих трёх главах мы будем только смотреть. Сначала — на то, как выглядит потеря дыхания со стороны, в истории одного человека. Потом — на диафрагму: что это за мышца, почему её называют забытой и что она делает, кроме дыхания. И наконец вы проверите себя: минута, палец, ладонь — и вы точно узнаете, как дышите на самом деле.

Результат этой части — не навык. Результат — точка отсчёта. Без неё вся дальнейшая практика превратится в упражнения вслепую: делаешь и не знаешь, откуда вышел и куда пришёл.

Глава 1. Почему ваше дыхание вас убивает

...и как это остановить



За годы работы в спа-салонах России и Азии через мои руки прошли сотни тел. Я узнаю их на ощупь: спины, застывшие в немом напряжении; диафрагмы, жёсткие, как доска; животы,

которые при дыхании почти не двигались — будто человек боится занять собой лишнее место. И у большинства под ладонями я находил одно и то же: дыхание высокое, поверхностное, тревожное. Дыхание человека, который куда-то бежит, даже когда лежит неподвижно.

Ко мне приходили за глубоким массажем, висцеральной терапией, прикладной неврологией, аюрведой. Люди платили серьёзные деньги, чтобы тело наконец расслабилось, перестало болеть, вспомнило про осанку. И почти никто не догадывался, что самое сильное средство принёс с собой. Оно было у них внутри. Они просто им не пользовались.

В какой-то момент я перестал делать вид, что это нормально. И начал спрашивать — прямо во время сеанса, не отрывая рук. Задайте эти вопросы и себе:

- Как вы дышите, когда никто не смотрит?
- Когда вы в стрессе — поднимается грудь или живот?
- Когда вы спите — дышите ртом или носом?
- Как вы дышите во время разговора?

Ответы почти всегда совпадали. Грудь. Верхние рёбра. Ключицы. Живот — неподвижен; многие держали его втянутым, «чтобы был плоским». И тогда я задавал вопрос, после которого на столе обычно повисала пауза: «А почему вы дышите грудью?» Никто ни разу не ответил. Об этом просто никто никогда не думал.

Одну клиентку я запомнил надолго. Ухоженная, собранная, безупречный костюм — из тех, кто, кажется, держит жизнь в кулаке. Она легла на стол и сказала то, что я слышу довольно часто: «Бывает, приду с работы, сяду на диван — и всё. Даже встать и приготовить себе ужин уже нет сил». Я спросил, не вагоны ли она разгружает. Она устало улыбнулась: «Нет. Я спикер, веду тренинги. Целыми днями стою перед залом и рассказываю людям, как планировать время, управлять энергией, ставить цели».

Женщина, которая учит людей жить эффективно, к вечеру не могла подняться с собственного дивана. А ведь весь её труд — это речь: стоя перед залом, а то и просто сидя на высоком стульчике. Только речь.

В тот первый час её тело рассказало больше, чем она сама. Диафрагма не пружинила под пальцами — стояла, как заклинившая дверь. Нижние рёбра на вдохе не расходились ни на миллиметр: вся работа ушла вверх, в ключицы, в шею — в мышцы, которые для дыхания вообще-то запасные. Живот она держала втянутым — привычка настолько старая, что она её уже не чувствовала. Передо мной лежал человек, который годами жил на коротком дыхании — и называл это «устала на работе».

К её истории я ещё вернусь — спустя время у неё случилось продолжение, которого я не ожидал. А тогда её случай стал для меня увеличительным стеклом. Всё, что я годами находил у клиентов по отдельности — жёсткую диафрагму, неподвижные рёбра, втянутый живот, — здесь собралось в одном теле. У человека, который внешне держал жизнь в кулаке. И я понял главное. Мы не просто дышим неправильно. Мы разучились дышать так, как умели в самом начале — в первые месяцы жизни, когда этому нас не учил никто.

Посмотрите на спящего младенца. Его живот поднимается и опускается ровной мягкой волной: диафрагма — куполообразная мышца под лёгкими — работает как насос. У взрослого на глубоком вдохе она опускается на три-пять сантиметров, раскрывает нижние доли лёгких и мягко массирует всё, что лежит ниже, — желудок, печень, кишечник. Это не просто дыхание. Это встроенный в тело механизм здоровья, который достаётся нам даром.

А потом начинается взрослая жизнь.

Мы садимся — и сидим по десять-двенадцать часов в день, и диафрагме негде развернуться. Попадаем в стресс — и тело переключается на короткое грудное дыхание, древний сигнал «беги». Втягиваем живот, чтобы казаться стройнее. Носим тесное. И есть ещё одна причина, о которой почти никто не думает, — речь.

Дыхание задумано как ровный маятник — как смена инь и ян: вдох — наполнение и лёгкое напряжение, выдох — освобождение и покой. Но у речи есть анатомическая особенность: голосовые связки рожают звук только на выходящей струе воздуха — вдохом не поговоришь. Поэтому говорим мы всегда на выдохе — и, чтобы голос звучал ровно, выдох превращается в работу: сначала мы придерживаем воздух, не давая ему вылететь разом, а к концу фразы — дожимаем его, чтобы голос не сел. Мышца, которой положено расслабляться, раз за разом напрягается. Как речь год за годом крадёт у нас выдох — отдельный разговор, ему посвящена целая глава. Пока запомните главное: фаза покоя незаметно подменяется фазой усилия.

Проходит несколько лет — и диафрагма грубеет, теряет ход. Дыхание поднимается вверх, в грудь. Нижние доли лёгких, где гуще всего сосуды, почти перестают работать. Кислород усваивается хуже, чем мог бы; тревоги больше, чем хотелось бы. Тело незаметно переходит в режим постоянной готовности к опасности, которой нет. И начинает платить:

- хроническая усталость, хотя «сплю достаточно»;
- тревога и панические атаки «на ровном месте»;
- проблемы с пищеварением, хотя «ем правильно»;
- повышенное давление у тех, кто «не пьёт кофе и не курит»;
- слабый иммунитет и частые простуды;
- напряжение в шее, плечах, пояснице, которое не уходит даже после хорошего массажа;
- портится осанка: спина округляется, плечи уходят вперёд.

Той клиентке я мог бы ставить галочки в этом списке сам: усталость при полноценном сне — есть; напряжение в шее и плечах, которое не уходит после отдыха, — есть; спина, которая к вечеру округляется, — есть. Половина списка. И ни один пункт она ни разу не связала с дыханием.

У каждой из этих бед бывает много причин, и дыхание — лишь одна из них. Но именно её не проверяет почти никто. Винят возраст, гены, экологию, профессию, «такой уж организм». Самое занятное, что некоторые обвинения наполовину правы: та же работа и вправду причастна — только не тяжестью задач, а тем, как за ними дышится. Восемь часов сжатой позы, втянутого живота и разговоров. А корень часто один: дыхание.

Я не хочу вас пугать. Я хочу вас разбудить — потому что хорошая новость сильнее плохой.

Диафрагма — единственная мышца, которая работает и сама по себе, и по вашей воле, и при этом связана почти со всем телом: с нервной системой, лимфой, пищеварением, сердцем, гормонами. И её можно вернуть к жизни в любом возрасте. Я видел это и у шестилетних, которым хватало пары недель игры, и у тех, кому за шестьдесят; у людей, десять лет живших с паническими атаками, и у тех, кто хотел чуть больше сил к вечеру. Спокойнее становится уже после первой практики, а первые устойчивые перемены обычно приходят недели через две.

Эта книга — не теория. Это карта обратной дороги. К дыханию, которым вы когда-то владели в совершенстве. К телу, которое работает так, как задумано.

И если вы дочитали до этих строк — значит, в вас уже проснулось желание вернуть себе эту силу. Тогда начнём с того же вопроса, с которого когда-то началась её обратная дорога.

Подойдите к зеркалу. Одну ладонь положите на грудь, другую — на живот. Вдохните. Что поднялось первым?



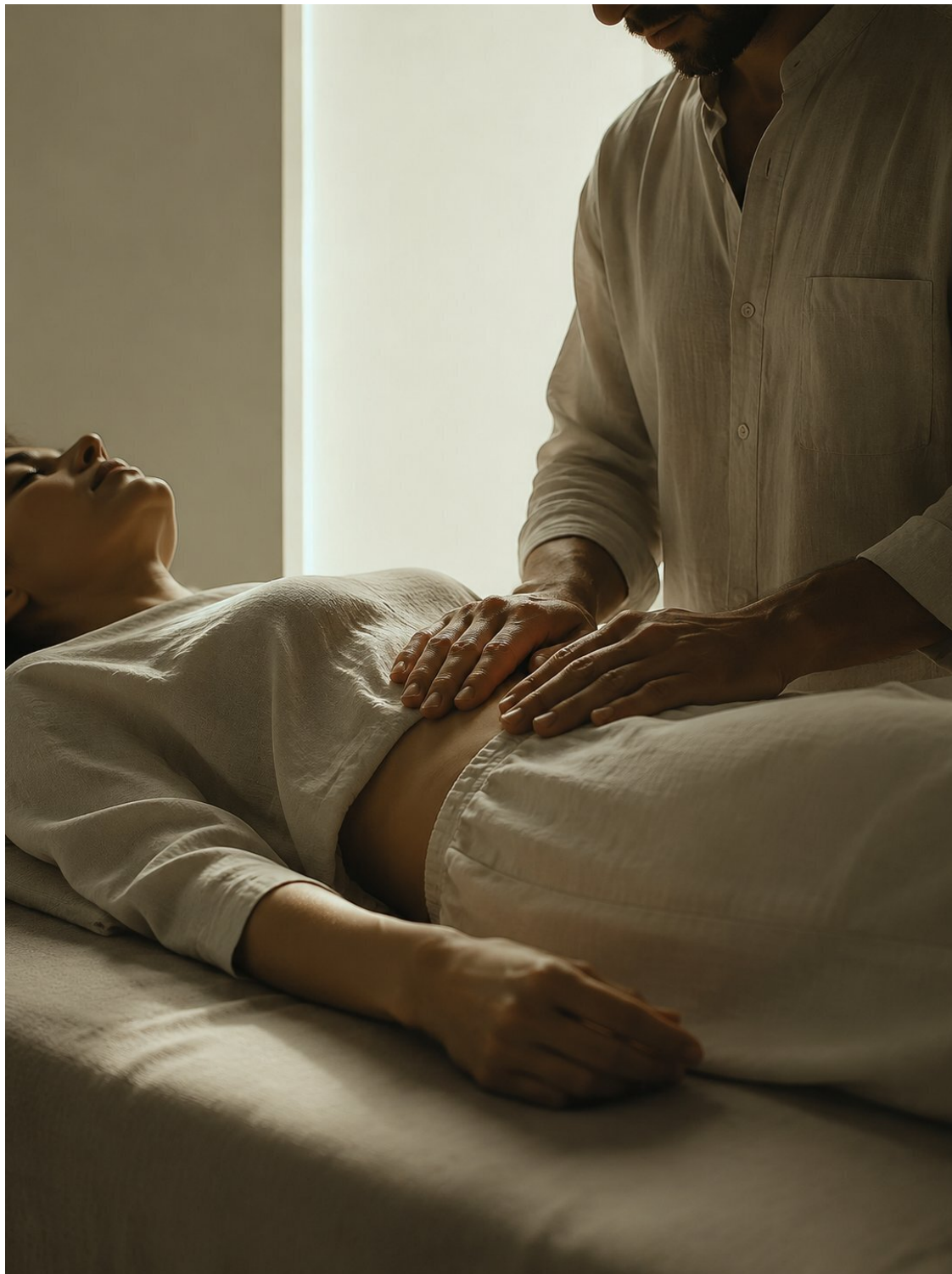
Тест у зеркала: у грудного дыхания первыми идут вверх грудь и плечи, у диафрагмального первым поднимается живот

Если грудь, а живот едва шевельнулся — эта книга написана для вас.

Добро пожаловать домой.

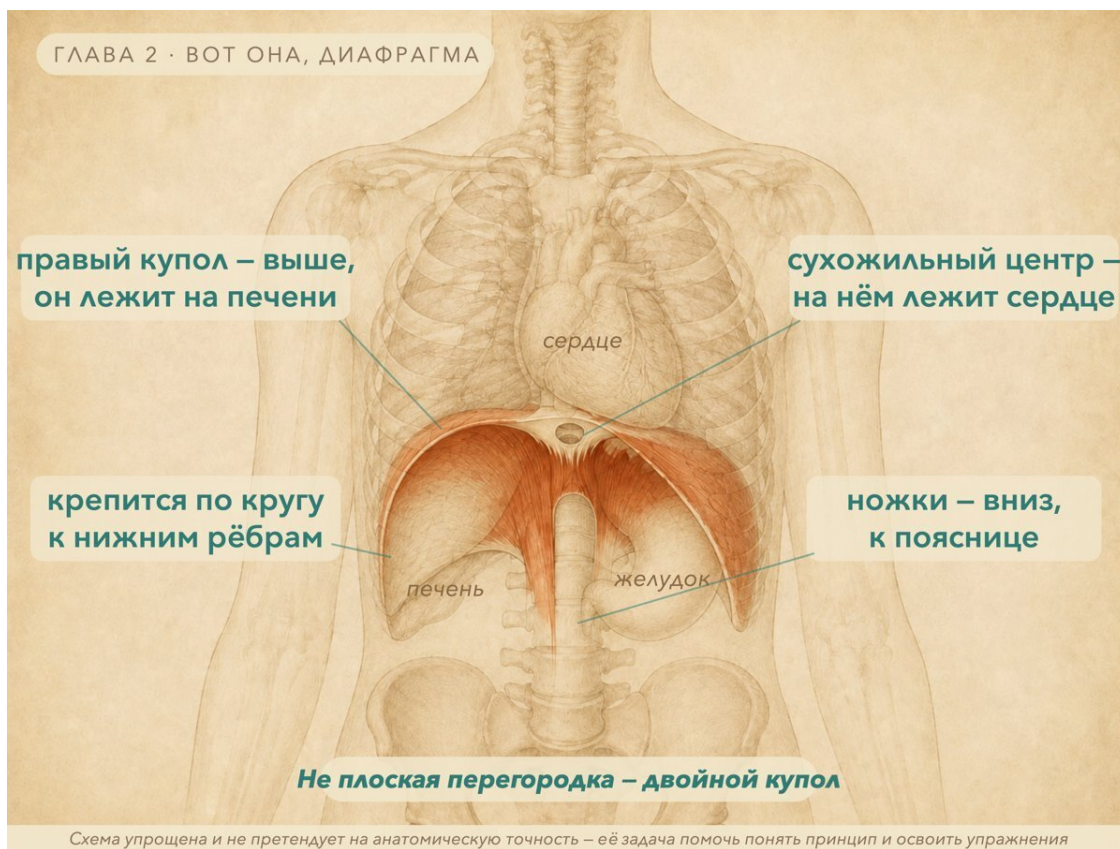
Глава 2. Диафрагма — забытая королева тела

Знакомство с главной мышцей



Диафрагма. Это не просто тонкая мышца, разделяющая грудь и живот. Это живой купол, настоящий архитектурный шедевр нашего тела. По форме она напоминает раскрытый парашют

или купол собора — с радиальными мышечными волокнами, которые сходятся к центральному сухожильному центру.



Диафрагма: двойной купол под лёгкими. Правый — выше, над печенью; на сухожильном центре лежит сердце

Так она выглядит в идеале. Но у большинства людей, кто ложится ко мне на массажный стол, диафрагма совсем другая. Кладёшь на неё руки — и под пальцами не мягкий купол, а тугой клубок. Как будто трогаешь замысловатый морской узел из канатов, какими крепят яхты: стянутый, жёсткий, будто кто-то затянул его много лет назад и забыл отпустить.

Когда диафрагма работает правильно, каждый вдох опускает её на несколько сантиметров, а при максимально глубоком дыхании ход доходит вплоть до десяти. За счёт этого движения объём грудной клетки заметно увеличивается, а давление в брюшной полости ритмично меняется. Каждое такое движение превращается в настоящий внутренний массаж для всех органов, которые находятся выше и ниже неё: сердца и лёгких — сверху, печени, желудка, селезёнки, кишечника, поджелудочной железы и даже почек — снизу.



Один цикл дыхания: на вдохе купол опускается и живот округляется, на выдохе поднимается — и живот падает

Первая — и главная — работа этой королевы: дышать. Опускаясь, диафрагма растягивает нижние доли лёгких — те, где гуще всего сосудов, — и наполняет их воздухом. Но одним воздухом дело не ограничивается. Она ещё и насос, который качает саму жизнь: кровь к сердцу, лимфу по телу, спокойствие по нервам. Пока она свободно движется — всё тело живёт в её ритме.

Начнём с крови. Сердце гонит её вниз, к тканям, — но как она возвращается обратно, снизу вверх, против силы тяжести? Ей помогают мышцы ног, клапаны в венах — и диафрагма. Вспомните, как набирает воду резиновая груша-спринцовка: сожмите её, опустите носик в воду и отпустите — стенки расправляются, давление внутри падает, и вода втягивается сама. Грудная клетка на вдохе — та же груша. Диафрагма опускается, давление в груди падает — и венозная кровь от живота и ног сама подтягивается к сердцу. Одновременно давление в животе растёт и поджимает брюшные вены, подталкивая кровь вверх. Врачи так и называют это — дыхательный насос. Чем свободнее ходит диафрагма, тем легче сердцу получать кровь обратно — и тем меньше застоя внизу.

НАУКА · Роль диафрагмы в венозном возврате и работе сердца — классическая физиология «дыхательного насоса»; современный обзор для кардиологов: Salah H.M. и др., *Journal of the American College of Cardiology*, 2022. Полные ссылки — в «Списке литературы».

Кроме того, ритмичные движения диафрагмы работают как настоящий лимфатический насос. Лимфа не имеет своего сердца — её движение во многом зависит от давления, которое создаёт диафрагма. При правильном дыхании лимфоток заметно ускоряется — телу проще выводить продукты обмена и справляться с отёками.

И это ещё не всё. Совсем недавно выяснилось, что диафрагма качает не только воздух и лимфу. Мозг и спинной мозг омывает особая жидкость — ликвор; она питает нервную ткань и защищает её, как подушка. Долгое время считалось, что движет ею в основном пульсация сосудов. Но когда учёные научились снимать это на МРТ в реальном времени, оказалось, что главный двигатель — вдох. На вдохе, когда диафрагма опускается и давление в грудной клетке падает, ликвор заметно устремляется вверх, к голове; стоит задержать дыхание — поток замирает. А при глубоком дыхании эта «дыхательная» составляющая усиливается в разы.

Вдумайтесь: каждым спокойным глубоким вдохом вы мягко продвигаете жидкость, которая омывает ваш мозг. Не образно — это видно на снимках.

НАУКА · *То, что вдох — главный регулятор тока спинномозговой жидкости у человека, показали Dreha-Kulaczewski S. и др. (Journal of Neuroscience, 2015) с помощью МРТ в реальном времени; при глубоком дыхании вклад дыхания в поток ликвора возрастает многократно. Полные ссылки — в «Списке литературы».*

Сквозь диафрагму проходит блуждающий нерв — вагус, главный регулятор парасимпатической нервной системы. Мало что связано с нашим самочувствием так тесно: когда диафрагма свободно и глубоко движется, тонус вагуса растёт, усиливая «режим отдыха и восстановления». Именно поэтому глубокое диафрагмальное дыхание помогает гасить стрессовую реакцию: успокаивает сердечный ритм и даёт ощущение внутреннего спокойствия.

Не верьте на слово — вспомните себя. Вечер, вы засыпаете: дыхание само собой становится медленным, глубоким, животом, и откуда-то приходит зевота. А теперь вспомните себя в делах: вы говорите, торопитесь, доделываете срочное — дыхание частое, короткое, где-то под ключицами. Это не совпадение. Это блуждающий нерв читает ваше дыхание и переводит тело в подходящий режим: медленный выдох для него — сигнал «всё спокойно, можно восстанавливаться», частый верхний вдох — «не расслабляйся, что-то происходит». Вы наблюдали эту связь всю жизнь, каждый день — просто не знали, что она работает в обе стороны и что за руль можно сесть самому.

И эта работа не останавливается ни на минуту — от первого вдоха в роддоме до последнего выдоха. Вдумайтесь в одно число: за всю жизнь мы совершаем больше 500 миллионов вдохов и выдохов.

Каждый день — от 17 до 28 тысяч вдохов и выдохов, и почти ни один из них мы не замечаем.

Теперь сравните. В сутки мы съедаем около двух килограммов еды и выпиваем примерно два литра воды. Без пищи человек способен прожить 3–4 недели. Без воды — около трёх дней. А без воздуха — только несколько минут.

Всего несколько минут.

Эти цифры — не сухая статистика. Они безжалостно расставляют всё по своим местам. Дыхание — это не фоновая функция организма и не одна из многих привычек. Это основополагающий процесс жизни, самый главный ресурс, которым мы пользуемся каждую секунду своего существования, часто даже не осознавая его истинной ценности.

Мы можем месяцами обсуждать питание, добавки, суперфуды и детокс. Мы можем годами тренироваться в зале и следить за калориями. Но если дыхание остаётся поверхностным и неправильным — все остальные усилия теряют значительную часть своей силы.

В аюрведе и традиционной восточной медицине, которую я изучал в Азии, диафрагму всегда почитали как центр жизненной силы — праны, ци, дыхания жизни. Современная наука всё чаще подтверждает то, что древние мастера знали интуитивно: здоровье диафрагмы во многом определяет качество нашей энергии и эмоциональное состояние.



Диафрагма — королева тела

Однако сегодня эта королева тела почти полностью отстранена от власти. Почему?

Одна из самых неожиданных и сильных причин кроется в том, как мы используем голос. Природа создала дыхание как идеальный полярный цикл: вдох — активное наполнение и напряжение, выдох — глубокое расслабление и освобождение. Но с того момента, когда мы начинаем говорить, этот естественный ритм нарушается. Мы всегда говорим на выдохе. Чтобы голос звучал уверенно и чётко, голосовые связки требуют стабильного подголосового давле-

ния. Для этого диафрагма вынуждена удерживать напряжение вместо того, чтобы полностью расслабиться и мягко подняться.

И у королевы есть свита — мышцы шеи, челюсти, языка. Пока она правит, свита ей только помогает. Но стоит королеве отойти от дел, свита начинает править вместо неё — и правит плохо: то, что диафрагма делала легко и незаметно, они делают через напряжение. Чем это оборачивается к вечеру, я расскажу в главе о разговоре.

К этому добавляется современный образ жизни: долгие часы сидения, постоянный стресс, привычка втягивать живот и поверхностное грудное дыхание, которое мы включаем автоматически в ответ на любое напряжение. Постепенно диафрагма слабеет, теряет эластичность и перестаёт делать свою главную работу — качать жизнь. Результат — тот самый тугой узел под пальцами: жёсткая, малоподвижная диафрагма, хроническое напряжение в верхней части тела, застой в животе и нервная система, застрявшая в режиме повышенной готовности.

Кстати, о смехе. Хороший хохот — это серия ритмичных толчков диафрагмы, её спонтанная гимнастика: несколько секунд она работает с амплитудой, какой не даёт ей ни один офисный день, а после тело само делает глубокий мягкий вдох. Замечали, что после искреннего смеха дышится легче? Это не метафора — это промассированная диафрагма.

Но есть и обратная, вдохновляющая сторона этой истории.

Диафрагма обладает исключительной способностью восстанавливаться. Даже после десятилетий неправильного использования её можно вернуть к естественному, глубокому и свободному движению. И когда это происходит, изменения в теле и состоянии человека наступают быстрее и глубже, чем от большинства других практик.

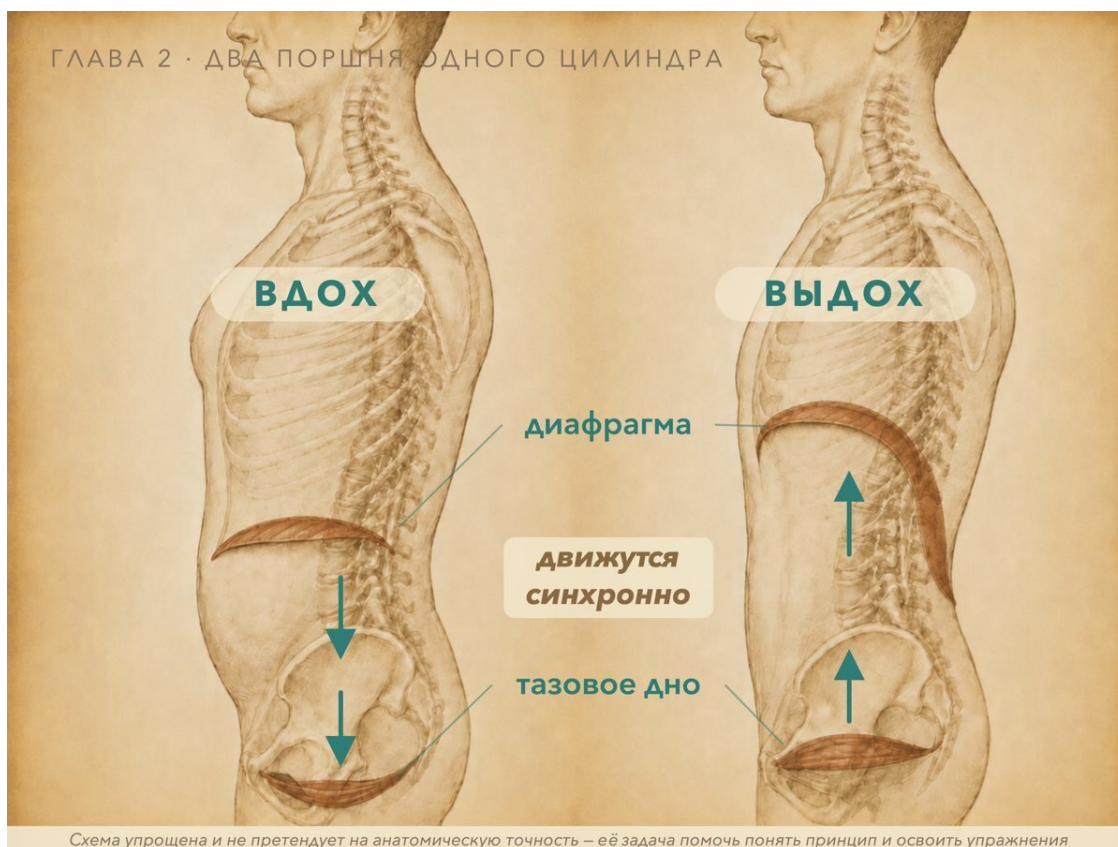
Диафрагма держит вас прямо

У диафрагмы есть вторая работа, о которой мало кто догадывается: она не только дышит — она держит вас прямо. Диафрагма входит в мышцы кора — те самые, что все знают по фитнесу и «планке». Только кор — это не «кубики» на животе. Это глубокая команда мышц вокруг поясницы: диафрагма — сверху, тазовое дно — снизу, брюшные и глубокие спинные мышцы — по бокам и сзади. Вместе они окружают позвоночник со всех сторон.

Когда эта команда мягко напрягается, живот наполняется давлением изнутри — и становится опорой для спины. Представьте надувной матрас: накачал — держит вес взрослого человека, спустил — обмяк тряпкой. Так и здесь: диафрагма вместе с мышцами кора «накачивает» живот изнутри — и позвоночник получает крепкий каркас. Вы делаете это каждый день, сами того не замечая: перед тем как поднять что-то тяжёлое, вы инстинктивно набираете воздух и подбываете живот. Это диафрагма встала в опору.

Два поршня

У этого внутреннего каркаса есть верх и низ: сверху — диафрагма, снизу — тазовое дно. И работают они на удивление слаженно. Динамическая МРТ показала: при спокойном дыхании они движутся синхронно, как два поршня одного цилиндра. На вдохе диафрагма опускается — и тазовое дно мягко идёт вниз вместе с ней, слегка растягиваясь под давлением сверху. На выдохе оба поднимаются обратно. Получается, что каждый спокойный вдох — это мягкая естественная гимнастика для тазового дна, которую вы делаете тысячи раз в день, сами того не зная.



Два поршня одного цилиндра: на вдохе диафрагма и тазовое дно опускаются вместе, на выдохе — поднимаются

Но слаженность ломается, стоит начать тужиться. Тужиться — это запереть дыхание и с силой напрячь живот: горло закрыто, воздуху выхода нет, и давление внутри резко подскакивает. Тело делает так всякий раз, когда нужно жёсткое усилие — поднять, вытолкнуть, прокашляться. В этот момент диафрагма идёт вверх, а тазовое дно — вниз, принимая возросшее давление на себя. Изредка это не беда, тело к такому готово. Но если так проходит каждая тренировка и каждый подъём сумок, тазовое дно годами получает удары сверху. И здесь стоит провести черту: тужиться можно неправильно и правильно. Неправильно — это удар: давление подскакивает разом, во всю силу и без контроля — приступ кашля, рывок штанги на задержке дыхания. Правильно — это контролируемое усилие: те задержки и дожимы, что встретятся дальше в книге — во второй неделе курса и в техниках восьмой главы, — делаются осознанно и длятся считанные секунды. Такое давление тазовое дно не пробивает, а тренирует — как гантель мышцу. А тяжёлое в быту поднимайте на выдохе: выдох сам не даст натужиться сверх меры.

Оговорюсь сразу: осваивать тазовое дно в этой книге мы не будем — это отдельная и тонкая работа. Наша задача сейчас другая: вернуть свободу верхней диафрагме, главному мотору дыхания. Она здесь ведущая — и когда она снова ходит свободно, низ во многом подстраивается сам. Тонкой синхронизации двух поршней и работе с тазовым дном я посвящу отдельное место в следующих книгах.

НАУКА · Синхронное движение диафрагмы и тазового дна при дыхании (оба опускаются на вдохе и поднимаются на выдохе) показала динамическая MPT: Talasz H. и др., *International Urogynecology Journal*, 2011. При этом дыхательные практики сами по себе не считаются доказанным лечением нарушений тазового дна — систематический обзор Вф К.

и др., *Neuourology and Urodynamics*, 2023; при недержании и опущении обращайтесь к специалисту.

И вот что показали учёные: в этой работе диафрагма включается раньше, чем вы двинете рукой или ногой, — за доли секунды до. Тело сначала ставит опору, а уже потом двигается. А её напряжение заметно повышает устойчивость позвоночника.

Отсюда — прямая связь дыхания и осанки, и петля эта работает в обе стороны. Ссутулится — грудная клетка съезжает, диафрагме тесно, дыхание уходит в грудь. Дышишь грудью — перегружаются мышцы шеи и плеч, голова тянется вперёд, осанка садится. Но верно и обратное: вернул диафрагме свободный ход — и спина сама выпрямляется, а шея и плечи опускаются. Дыхание и осанка — не два разных вопроса, а один.

Вот почему у тех, кто наладил дыхание, вместе с ним уходит застарелое напряжение в пояснице, шее и плечах: вы вернули телу его главную внутреннюю опору.

НАУКА · Двойную — дыхательную и опорную — роль диафрагмы описали *Hodges P. W. и Gandevia S. C.* (диафрагма включается раньше движения конечности и повышает устойчивость позвоночника) и *Пражская школа, Kolář P.* и др. (у людей с хронической болью в пояснице опорная функция диафрагмы нарушена). Полные ссылки — в «Списке литературы».

Как вернуть этой королеве власть — шаг за шагом, от простого теста до продвинутых техник, — расскажут следующие главы. А пока запомните главное.

Ваша диафрагма — не только мышца для вдоха и выдоха. Это ваш внутренний насос и центральный регулятор вашего физического здоровья, эмоционального равновесия и жизненной энергии. И она готова вернуться к своей природной силе. Вам остаётся только показать ей путь.

Источники к главе 2. Нормальная частота дыхания взрослого в покое (12–20 в минуту): American Lung Association; MedlinePlus (NLM). Нормы суточного потребления воды: EFSA. Оценка числа вдохов за сутки и за жизнь — расчёт от частоты дыхания. «Правило троёк» — приблизительное правило выживания.

Глава 3. Диагностика: тест «Диафрагма против пальца»

Узнайте за 60 секунд, как вы дышите на самом деле



Возможно, вы до сих пор не уверены, что с вашим дыханием что-то не так. Это нормальная позиция — и верить мне на слово я не прошу. У зеркала в первой главе вы подсмотрели лишь первый намёк; теперь разберёмся всерьёз. Эта глава — не про «менять», она про «измерить»: три коротких теста покажут, как вы дышите на самом деле. Окажется, что всё в порядке, — прекрасно: вы сэкономите себе 28 дней курса. Окажется, что нет, — вы будете знать точно, что именно чинить.

Прежде чем менять ваше дыхание, нужно установить точную отправную точку. Большинство людей искренне считают, что дышат животом. На самом деле лёгкие находятся в грудной клетке, и воздух никогда не попадает напрямую в живот. Просто когда диафрагма — купол, разделяющий грудь и брюшную полость — опускается на вдохе, она мягко смещает внутренние органы вниз и вперёд. Брюшная стенка при этом выпячивается, создавая яркое ощущение, будто мы «дышим животом».

Представьте обычный воздушный шарик. Если сжать его сверху руками, нижняя часть заметно расширится. Примерно то же происходит и в теле: диафрагма опускается, создаёт давление в брюшной полости — и живот округло поднимается. Поэтому точнее говорить не «я дышу животом», а «я дышу в живот».

Именно поэтому так легко себя обмануть. Многие уверены, что уже дышат правильно, хотя на деле лишь имитируют движение живота напряжением пресса, оставляя саму диафрагму почти неподвижной. Чтобы избежать самообмана, я использую простой тест, который трудно обмануть. Я провожу его с каждым клиентом — от новичков до опытных йогов. Сейчас вы сделаете то же самое.

Тест «Диафрагма против пальца» (60 секунд)

Исходное положение. Лягте на спину на твёрдую поверхность, ноги слегка согнуты в коленях, стопы на полу. Расслабьтесь.

1. Одну руку положите на грудь, чуть ниже ключиц.
2. Большой палец второй руки поместите точно под мечевидный отросток грудины — маленькую косточку в самом низу грудины, где сходятся рёбра. Слегка придавите вглубь живота: не сильно, но так, чтобы почувствовать сопротивление.
3. Остальные пальцы этой руки свободно лежат на верхней части живота.
4. Закройте глаза и сделайте 8–10 обычных вдохов и выдохов — так, как вы дышите всегда, без попыток «дышать правильно».



Точка теста: большой палец — под мечевидный отросток, под кость, а не на неё

Что должно происходить

При правильном вдохе диафрагма опускается вниз и вперёд и увеличивает объём брюшной полости. Если она работает полноценно, то буквально вытолкнет ваш большой палец наружу — вы почувствуете чёткое давление изнутри, словно из глубины живота что-то мягко, но уверенно выдавливает палец. Грудь при этом остаётся почти неподвижной.

Если же палец остаётся на месте, а живот выпячивается за счёт напряжения пресса — это классическая имитация диафрагмального дыхания. Именно её чаще всего и встречаешь.

Что означает результат

— Палец уверенно выталкивается, грудь почти неподвижна — у вас хорошее диафрагмальное дыхание.

— Палец движется слабо — диафрагма работает частично, есть куда расти.

— Палец остаётся на месте, живот выпячивается — классическая имитация; диафрагма слабая и малоподвижная. Так бывает чаще всего.

— Грудь поднимается сильно, живот почти не работает — преобладает верхнее, грудное дыхание.

Если под пальцем больно

Многие при этом тесте чувствуют боль или сильный дискомфорт прямо под мечевидным отростком. Не пугайтесь — это распространённая ситуация, и вот что она обычно означает.

Главная причина — напряжённая, спазмированная диафрагма. Мечевидный отросток — место, где диафрагма через сухожильный центр крепится к груди. Надавливая пальцем и делая вдох, вы проверяете, насколько свободно она может опуститься. Если диафрагма хронически напряжена, имеет спазмы (триггерные точки) или потеряла эластичность, то при попытке

опуститься она тянет за места прикрепления — отсюда боль. Это как надавить на сильно зажатую мышцу плеча: будет больно.

Реже боль отдаёт от органов — желудка, пищевода, печени, жёлчного пузыря (например, при рефлюксе или гастрите), или связана с воспалением рёберных хрящей. Иногда дело просто в слишком сильном нажатии.

На практике боль при этом тесте чаще всего — хороший знак: диафрагма зажата и нуждается в работе, скорее всего, есть хроническое грудное дыхание и высокий стресс — и потенциал для улучшения большой. Но именно «чаще всего», а не всегда — поэтому прочитайте следующий раздел внимательно.

Что делать, если боль сильная

— Если боль острая или не проходит — обратитесь к врачу или висцеральному терапевту: иногда за этим стоят спайки или проблемы с органами.

— Не давите сильно. Достаточно лёгкого нажатия — до первого сопротивления, а не до боли.

Второй тест: в каком тонусе диафрагма (30 секунд)

Первый тест показал, включается ли диафрагма в работу. Этот покажет, в каком она состоянии — свободна или зажата. По сути, это упрощённая версия того, что я делаю руками на каждом приёме.

Давите мягко, до первого сопротивления — не через острую боль. Недавние операции на животе, грыжи, беременность — этот тест пропустите.

1. Сядьте и слегка наклонитесь вперёд — так брюшная стенка расслабится.

2. Подушечки пальцев мягко заведите под рёберную дугу — сначала справа, под печенью, потом слева.

3. Работайте на выдохе: выдох — пальцы уходят чуть глубже, вдох — просто держите, не давите.

4. Всё внимание — на то, что чувствуют пальцы.

Что означает результат

— Пальцы мягко уходят под рёбра на одну-две фаланги, без боли — диафрагма в нормальном тонусе.

— Стенка жёсткая, пальцы «не пускает», под рёбрами ощутимо болезненно — диафрагма в гипертонусе: она натянута, как перетянутая струна, и ей нужна работа, которой посвящена эта книга.

— Справа заметно жёстче и больнее, чем слева, — частый случай: правый купол лежит на печени, там напряжение копится первым.

Есть и вариант с сантиметровой лентой: оберните её вокруг нижних рёбер, сделайте полный выдох, затем полный вдох. Разница меньше трёх-четырёх сантиметров — значит, нижние рёбра почти не раскрываются и диафрагме не дают хода.

Третий тест: сколько раз вы дышите в минуту

Первые два теста показали, как вы дышите. Третий покажет, как часто. Здесь работает простая арифметика: количество воздуха, которое телу нужно в минуту, примерно одно и то же — а вот набирать его можно по-разному. Глубокий диафрагмальный вдох берёт много за раз — и вдохов нужно мало. Поверхностный грудной берёт по чуть-чуть — и телу приходится добирать частотой. Поэтому частота дыхания — честный индикатор его глубины: мелкое дыхание всегда частое, а спокойное глубокое — редкое.

Как измерить

Сядьте спокойно, отдохните пять минут — не сразу после еды, кофе или нагрузки. Дальше — просто дышите, как дышитесь, и посчитайте вдохи за одну минуту (вдох-выдох — это один раз). Загвоздка в том, что стоит уставиться на собственное дыхание — и оно тут же изменится. Поэтому считайте, не вглядываясь, будто между делом. Два надёжных способа:

поставьте таймер на минуту и считайте вдохи краем внимания, глядя в окно, — или попросите близкого посчитать их со стороны, пока вы читаете или смотрите телевизор. Запишите число.

Что оно значит

Медицинская норма покоя для взрослого — 12–20 вдохов в минуту (о ней мы вспоминали в главе 2). Но внутри этой «нормы» — большая разница:

— 10–14 в минуту, спокойно, с мягким движением живота — хороший признак: дыхание работает, как задумано;

— 15–20 — вы в пределах нормы, но «на верхней передаче»: есть куда замедляться;

— чаще 20 в покое, да ещё грудью — типичная картина хронического поверхностного дыхания. С ней чаще всего и приходят ко мне. Это не диагноз, а привычка — и её можно поменять.

Если в покое вы стабильно дышите чаще 20–24 раз — вы именно тот читатель, ради которого эта книга писалась. Дальше читайте её особенно внимательно: курс из шестой главы — ваш план работы. А если хотите пройти этот путь быстрее и под присмотром — ищите специалиста, который работает с дыханием, и занимайтесь вместе с ним.

У этого есть имя

Если вы узнали себя — частое верхнее дыхание, ощущение нехватки воздуха при здоровых лёгких, вздохи, головокружение, покалывание в пальцах, — вам стоит знать одну вещь. Это не мнительность и не «просто нервы». У состояния есть название: врачи называют его дисфункциональным дыханием, а более узкий его вариант — гипервентиляционным синдромом.

И это не редкость. Среди взрослых, которых лечат от астмы, признаки такого дыхания находят примерно у каждого десятого. Для оценки есть отдельный опросник, которым пользуются врачи и физиотерапевты. Проходить его самостоятельно не нужно — если симптомы мешают жить, лучше просто сказать о них специалисту.

Главное же в другом: с этим работают. Дыхательное переобучение — то самое, чем мы займёмся в следующих главах, — входит в арсенал физиотерапевтов и проверялось в контролируемых исследованиях. Результат там честный и очень показательный: у людей заметно улучшалось самочувствие и качество жизни, а вот сами показатели работы лёгких почти не менялись. То есть лёгкие не «чинились». Менялся рисунок дыхания — и вместе с ним уходили симптомы, которые годами списывали на возраст, характер или усталость.

Держите это в голове, пока делаете тесты: вы не ищете у себя болезнь. Вы выясняете, как дышите, — чтобы было от чего оттолкнуться.

НАУКА · Дисфункциональное дыхание оценивают Неймегенским опросником — валидированным инструментом из 16 вопросов (van Dixhoorn J., Duivenvoorden H.J., *Journal of Psychosomatic Research*, 1985; обзор — van Dixhoorn J., Folgering H., *ERJ Open Research*, 2015). Распространённость среди взрослых, лечившихся от астмы, — около 9,5 % (Thomas M. и др., *BMJ*, 2001). Физиотерапевтическое переобучение дыхания улучшает качество жизни при астме, не меняя показателей функции лёгких (Bruton A. и др., *The Lancet Respiratory Medicine*, 2018).

Куда идти

Цель — не «дышать как можно реже» через силу, а чтобы спокойное дыхание само стало глубже и реже. У тех, кто освоил диафрагму, частота покоя обычно опускается к нижней части нормы. А для быстрого успокоения есть отдельный ориентир — около шести вдохов в минуту с длинным выдохом: тот самый ритм, на котором сильнее всего включается «тормоз» нервной системы, блуждающий нерв. К нему мы вернёмся в технике «Три центра» и в протоколах.

Запишите сегодняшнюю дату и все три результата: как двигался палец, что сказали пальцы под рёбрами и сколько вдохов в минуту вы насчитали. Это ваша точка отсчёта. Впереди — 28-дневный курс, и в конце его вы сравните числа: обычно разница видна прямо на бумаге.

НАУКА · *Норма дыхания взрослого в покое (12–20 в минуту) — American Lung Association; MedlinePlus. Замедление примерно до 6 вдохов в минуту заметно повышает тонус блуждающего нерва и вариабельность сердечного ритма — Zaccaro A. и др., 2018 (см. главу 5 и «Список литературы»).*

Я видел сотни людей, уверенных, что «дышат правильно», — пока они не проходили этот тест. Реальность их удивляла. Но уже через 2–3 недели регулярной практики большинство начинали уверенно выталкивать палец при каждом вдохе.

Сейчас вы знаете правду о своём дыхании. А в следующей главе мы начнём его менять по-настоящему.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.