

Znovuobjevovaná tajemství našeho dechu

JAN LUKAVEC
publicista

Během života uděláme v průměru zhruba 670 milionů nádechů. Velmi ale záleží na tom, jakým způsobem je provedeme. Všichni nějak dýcháme, takže to leckomu může připadat jako činnost banální a nezajímavá, ovšem špatné dýchání může mít velmi negativní zdravotní důsledky – to dobré naopak překvapivě pozitivní.

O tom, jak složitou a důležitou činností dýchání je, se čtenáře snaží přesvědčit americký publicista a spisovatel James Nestor ve své knize *Dech: Nové poznatky o ztraceném umění*. Sám autor trpěl dlouhodobými zdravotními problémy, ze kterých se dostal právě až díky dechovým cvičením.

Knihy má dvě roviny: autor až reportážním způsobem líčí, které dechové techniky, často dosti náročné, sám vyzkoušel a co s ním dělaly. Na té druhé obecněji přibližuje jejich původ, stejně jako historii zkoumání lidského dechu, jak se vůbec dýchání u našich předků vyvinulo a proč dnes mají mnozí lidé žijící na Západě s dýcháním potíže.

A také jak naše dýchací soustava vůbec vypadá: kdybychom pospojovali do řady všechny trubice, z nichž se skládají dýchací cesty jednoho člověka, sahaly by údajně z New Yorku až do Key Westu na Floridě, což je zhruba dva a půl tisíce kilometrů. (Dodejme komentář profesora Jaroslava Petra, že podobná čísla jsou sice efektní, ale ruku do ohně by za ně nedal.)

Nestorem popsané spektrum průkopníků výzkumu dýchání je přitom široké a zdaleka nešlo jen o lékaře: nechybí mezi nimi francouzský kadeřník Maurice Daubard, anarchistická operní pěvkyně Alexandra David-Néelová, ukrajinský kardiolog Konstantin Butejko nebo propagátor otužování ledovou vodou Wim Hof. Zmíněni jsou také dva Češi: běžec Emil Zátopek a psychiatr a psychotherapeut Stanislav Grof, dnes ovšem již naturalizovaný Američan.

Kořeny výzkumu a vědomé práce s dechem ovšem autor hledá mnohem hlouběji. Nemůže přitom nezmínit tradiční náboženskou praxi opakujících se modliteb typu katolického růžence, v nichž se uplatňují tytéž vzorce dýchání.

Podle experimentů prováděných na věřících opakujících růžencové modlitby Zdrávas, Maria bylo průměrné množství nádechů a výdechů v každém cyklu jen o trochu rychlejší než tempo (co do psychosomati-

ky podobných) hinduistických, taoistických či indiánských modliteb, jež bylo 5,5 nádechu a 5,5 výdechu za minutu.

Rovněž efekt byl srovnatelný: kdykoliv subjekty dýchaly podle takto pomalého vzorce, zvýšil se přítok krve do mozku a mezi jednotlivými soustavami v těle zavládl soulad, takže „srdce, oběhová a nervová soustava pracovaly koordinovaně a nanejvýš efektivně“.

Když se subjekty vrátily ke spontánnímu dýchání a mluvení, bušila jejich srdce o něco nevyočitatelněji a soulad mezi soustavami pomalu vyprchal. Po několika dalších pomalých, uvolněných nádechích a výdechích však opět nastal soulad. Což podle autora odpovídá tomu, že při dokonalém dechu se máme nadechovat asi 5,5 vteřiny a 5,5 vteřiny vydechovat; což je právě oněch 5,5 nádechu a výdechu a asi 5,5 litru vzduchu za minutu.

Z tohoto hlediska nejsou Nestorovy konkrétní rady složité, ale jsou ověřeny staletími praxe, i když se na řadu z nich časem zapomnělo a musejí být znovuobjevovány.

O jaká pravidla jde? Podle autora si nemusejí všichni ihned pořizovat zmíněný růženec. Stačí dýchat nosem, nikoli ústy nebo důkladně vy-

dechovat, aby se z těla dostal všechny vzduch a mohli jsme ho více nabrat. Dále doporučuje občas se na krátkou dobu přimět k intenzivnímu dýchání, jež „našemu tělu navodí stres“ a vybudí ho „tak, že bude zbylých 23,5 hodiny fungovat, jak má“. A další Nestorova rada bude asi leckomu připadat překvapivá: je radno intenzivně žvýkat.

Kosti v lidské tváři totiž ani po dvacátém roce nepřestávají růst. Mohou se rozrůstat a přetvářet i po sedmdesátce. To znamená, že můžeme v jakémkoliv věku ovlivnit velikost a tvar našich úst a zlepšit tak svoje dýchání, které je podmíněno i dostatečně velkými nosními dutinami.

Už jen kvůli zvýšení jeho kvality by se tedy naše strava měla skládat z tvrdších, syrovějších a vydatnějších jídel, jaká jedly naše praprapraprababičky. Celkově autor doporučuje hodinu až dvě namáhavého žvýkání denně. A pokud zrovna nejíte: rty k sobě, jazyk na patro a zuby at se lehce dotýkají.

Zrovna Nestorova pobídka ke žvýkání je celkem neproblematická: doporučují ho (ač nikoliv primárně kvůli dýchání) i jiní autoři, jako paleoantropolog a profesor přírodních věd na Harvardově univerzitě Da-

niel E. Lieberman v knize *Příběh lidského těla: evoluce, zdraví a nemoci*.

Zmíněné intenzivní dýchání ale může přinášet rizika, před čímž autor u některých technik výslovně varuje, například že by neměly být provozovány poblíž vody, při řízení, chůzi ani v jakýchkoliv jiných podmínkách, v nichž by vám hrozil úraz, kdyby člověk omdlel.

Také v úvodu knihy čtenář najde varování nakladatele i autora, že „veškeré záležitosti týkající se vašeho zdraví vyžadují odborný lékařský dohled. Autor ani nakladatel neručí a neodpovídají za domnělou ztrátu či újmu pramenící z informací nebo návodů uvedených v této knize“.

ČTENÁŘ AŽ HLEDÁ

I přes tato obecná upozornění ale autor některé konkrétní techniky, které probírá, vychvaluje až příliš nekriticky (Wim Hofova metoda). A totéž se týká i některých konceptů a teorií, které probírá. Ty navíc někdy interpretuje tak, aby vyhovovaly naladění a očekávání většiny západního čtenáře, a vše potenciálně problematické z nich vynechává (jako náznaky víry v reinkarnaci u zmíněného Stanislava Grofa, jinak též dvojnásobného nositele anticeny Bludný balvan).

Samozřejmě nemusí rovnou zahrnout všechny myšlenky nějakého myslitele jen proto, že nad některou z nich váhá, nebo zcela odmítat určitou metodu kvůli jejím rizikům, ale intelektuálně poctivější by bylo, kdyby takové aspekty otevřeně pojmenovával a vyrovnával se s nimi.

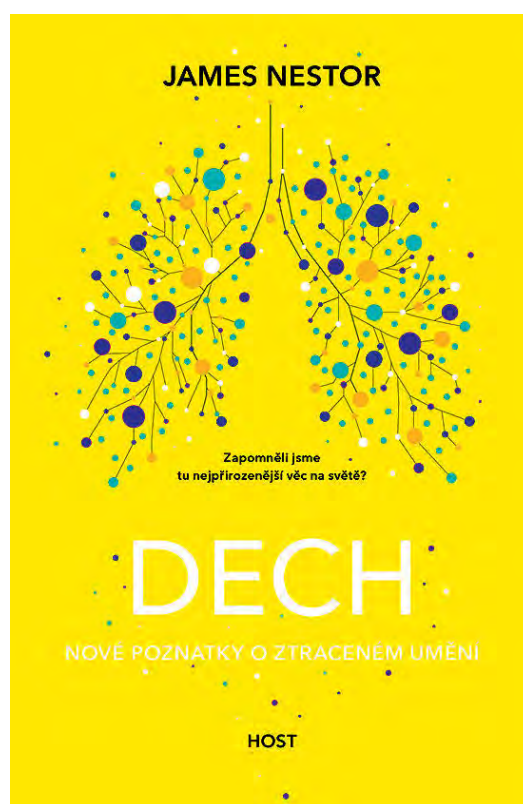
Skutečnost, že Nestorova kniha na oplátku „vřele doporučuje“ i zmíněný Wim Hof, jí sice na hodnověrnosti úplně nepřidá, ale hned dodejme, že pozitivní hodnocení získala i od recenzentů, o kterých autor v knize nepíše (i když i těm někdy scházela Nestorova větší kritičnost), a přeložena byla už do více než třiceti jazyků.

Konkrétní pravidla, která autor doporučuje, logicky zdůvodňuje, čímž může přesvědčit i čtenáře, kteří je znali už dříve, ale nebyli přesvědčeni o jejich významu. Podle Nestora přitom k jejich praktikování nejsou potřeba baterky, wifi, sluchátka ani smartphone, i když je dnes možné sehnat pomůcky, které sledují dechovou frekvenci a upozorní uživatele pokaždé, když dýchá příliš rychle nebo nesouvisle.

A koupit se dají také respirační masky a náustky určené ke zvýšení kapacity plic. Podle Nestora nicméně za správné dýchání platit nemusíme a „není náročné na čas ani energii“, což je ovšem minimálně u některých lidí tvrzení diskutabilní.

Správné dýchání prý můžeme provozovat, kdekoliv a kdykoliv budeme potřebovat: „Je to funkce, již naši prapředci využívali od doby, co se před dvěma a půl miliardami let vyhrabali z bláta. Technologie, kterou náš druh stovky tisíc let zdokonaloval jen s pomocí rtů, nosu a plic.“

Je pak ovšem na každém čtenáři, jestli doporučená dechová cvičení bude pojmát jako psychosomatickou, terapeutickou a svépomocnou metodu, jak to prosazuje James Nestor, nebo bude více vyhledávat i spirituální rozměr, který s nimi může být rovněž spojen. ■



James Nestor

Dech: Nové poznatky o ztraceném umění

Host, 2021, 384 s.

Správné dýchání prý můžeme provozovat, kdekoliv a kdykoliv budeme potřebovat.