

ДАРЬЯ АЛБЕРТ

специалист по дыхательным
практикам

укрепляй
здоровье

создавай настрой

засыпай быстрее

СИЛА ДЫХАНИЯ

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ,
КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ТЕЛО,
ЭМОЦИИ И ЖИЗНЬ

успокаивай ум

убирай напряжение

возвращай энергию

отпускай тревогу

управляй эмоциями

Дарья Валерьевна Алберт
Сила дыхания. Дыхательные
практики, которые меняют
тело, эмоции и жизнь
Серия «ТелОвидение. Внутрь
тела без скальпеля и рентгена»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73092793

*Сила дыхания. Дыхательные практики, которые меняют тело, эмоции
и жизнь / Дарья Алберт: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-238157-7*

Аннотация

Дарья Алберт обучалась в Америке, Европе, Китае и Индии у лучших мировых экспертов. В своей работе комбинирует различные подходы к телу и сознанию через дыхание, опираясь на научную базу и опыт 10 000+ учеников по всему миру.

Польза дыхательных практик:

- улучшают общее состояние и запускают восстановление;
- укрепляют иммунитет и устойчивость к болезням;
- помогают быстрее засыпать и глубже восстанавливаться;
- снижают стресс и тревожность, возвращая чувство опоры;

- развивают навык управления эмоциями и реакциями;
- повышают энергию, ясность ума и эффективность в делах;
- возвращают ощущение стабильности и внутреннего ресурса.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 9 |
| Об авторе | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 20 |

Дарья Алберт
Сила дыхания.
Дыхательные практики,
которые меняют
тело, ЭМОЦИИ И ЖИЗНЬ

Серия «ТелОвидение. Внутри тела без скальпеля и рентгена»



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Алберт Д.В., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Социальные сети Дарьи Алберт
(dasha_podyshat)







Введение

Иногда достаточно трех минут, чтобы изменить свое физическое и эмоциональное состояние. Но когда я это говорю, большинство людей скептически улыбаются. Особенно такие, как Саша.

– При чем тут дыхание? – вызывающе бросил он, доедая кусок торта в узком кругу друзей, к которым я случайно заглянула на огонек. – Я чувствую себя отвратительно, настроение в ноль. По утрам нет сил, да и вообще – ничего не хочется. Неужели, если как-то особенно подышать, мне станет лучше?

С подобными вопросами и недоуменными взглядами я сталкиваюсь регулярно, когда объясняю, чем занимаюсь. Профессия «специалист по дыхательным практикам» – или *breathwork therapist* – все еще воспринимается как нечто странное и непонятное.

Всего каких-то десять лет назад мало кто задумывался, что определенный способ дыхания способен уменьшить уровень стресса, улучшить сон, снизить вес и повлиять на хронические состояния вроде астмы, гипертонии, тахикардии, мигреней и многого другого.

На вопрос Саши я ответила коротко:

– Хочешь, покажу?

– Так-так-так, – насторожился он, откинувшись в кресле.

– Мне нужно три минуты. Ты просто подышишь. Я покажу как, а ты почувствуешь. Готов?

Он кивнул с долей сомнения. Несколько человек в компании оживились и присоединились к эксперименту.

– Отлично. Первые две минуты будем быстро и глубоко дышать через рот буквой «о». А потом задержим дыхание на вдохе на минуту. Готовьтесь.

– Минуту не дышать?! – воскликнула одна из участниц. – Я и 20 секунд не выдержу!

– Проверим? – улыбнулась я. – После двух минут интенсивного дыхания твой организм будет вести себя иначе. Потом объясню почему. Ну что, готовы?

Компания устроилась поудобнее. Если вы тоже хотите попробовать, подготовьте секундомер и убедитесь, что никто не испугается, услышав, как вы громко и энергично задышите.

– Погнали! – Я нажала «Старт».

Вдох-выдох, вдох-выдох. Через рот, глубоко, активно, не жалея себя. Да, поначалу может быть непривычно – тело сопротивляется быстрому ритму. Это нормально. Вдох-выдох, вдох-выдох. После 30 секунд у кого-то может начать кружиться голова. Не пугайтесь, это естественная реакция на гипервентиляцию (частое и глубокое дыхание). Продолжайте.

Одна минута. Скорее всего, вы ощутили покалывание, вибрации или даже нечто похожее на легкие электрические

разряды в руках или ногах. Ладони могут вспотеть и стать холодными, а в груди – появиться тяжесть, как будто кто-то сел сверху. Если для вас это слишком интенсивно, замедлите дыхание, но не бросайте. Осталась всего минута. Позвольте телу получить этот опыт.

Полторы минуты. Кто-то может чувствовать тревогу или легкую панику. У некоторых включается хорошо знакомый внутренний сигнал: «Вот-вот начнется паническая атака». Я повернулась к одной из участниц:

– Оль, отзываешься что-нибудь про панические атаки?

Она удивленно вскинула брови:

– Как ты поняла?

– Насмотренность. У тех, кто сталкивался с ПА, тело быстро узнает состояние: учащенное дыхание, напряжение, тревожность. Если это ты – замедляйся. Думаю, тебе уже достаточно, чтобы почувствовать связь между дыханием и состоянием тела и ума.

Для остальных – последние 30 секунд. Ускорьтесь. Глубже, мощнее. Сделайте больше 60 дыхательных циклов до конца эксперимента. Если начали неметь пальцы рук и ног – все нормально. Иногда могут онеметь и стать неконтролируемыми губы. Между собой мы шутливо называем это «маленькие ротки». Обычно до них дышать нужно чуть дольше, но у чувствительных людей тело может реагировать быстрее.

Две минуты! Я вскинула руку.

– Сделайте глубокий вдох через нос... и задержите дыхание.

Я засекала минуту:

– Расслабьте плечи. Наблюдайте. Первые секунды – будто легкий отлет. Мозг замолкает. Вибрации усиливаются. Ваше тело работает, вы просто позволяете ему быть.

30 секунд. Скорее всего, вам все еще комфортно не дышать. И это не из-за избытка кислорода, как многие бы подумали после быстрого дыхания. Наоборот, во время гипервентиляции в тканях создавалось кислородное голодание из-за потери большого количества углекислого газа, и именно это вызывало головокружение и покалывания. А теперь, во время задержки, CO_2 снова накапливается, и вам становится приятно и тепло внутри, так как кислород эффективно насыщает клетки.

Важно понимать: кислород – не главный герой дыхания. Без углекислого газа, который мы привыкли считать отходом, он теряет силу. Именно баланс кислорода и CO_2 определяет, как чувствует себя ваше тело и в каком состоянии находится ум: тревожном или спокойном.

– Осталось пять секунд... Если хочется, продолжайте задерживать дыхание. Если нет – мягко выдохните и насладитесь своим естественным ритмом вдохов и выдохов. Понаблюдайте за ощущениями в теле.

Саша откинулся назад, полностью расслабленный. Через минуту он приоткрыл глаза:

– Ну да... тело определенно что-то почувствовало. В голове меньше мыслей. Но депрессия не испарилась. На работу завтра идти не тянет. Хотя сейчас – кайф.

– Справедливое замечание, – ответила я. – Придется тебя немного разочаровать: трех минут измененного дыхания действительно недостаточно, чтобы решить все твои проблемы. Даже регулярная практика не гарантирует, что ты просветлеешь, перестанешь болеть и навсегда избавишься от страданий. Но вот что я могу сказать точно: если научишься менять дыхание осознанно, ты получишь мощный инструмент, с помощью которого сможешь регулировать свои состояния: снижать стресс, выравнивать эмоции, снимать напряжение после рабочего дня. Это поможет быстро засыпать, концентрироваться на задачах и оставаться в ресурсе.

Саше я этого не сказала, но не могу не добавить: для тех, кто страдает от астмы, гипертонии, мигреней, диабета и метаболических сбоев, дыхание может стать не просто поддержкой, а настоящим лечебным инструментом. Во время ковида ко мне приходили десятки людей, чтобы восстановить легкие и избавиться от последствий этого вируса.

Благодаря эксперименту я показала только экстремальные аспекты дыхательных упражнений. Это быстрый способ почувствовать эффект от изменения дыхания. На деле, когда я работаю с клиентами, мы не прыгаем в гипервентиляцию и предельные задержки дыхания сразу же, а работаем с базой и уделяем много внимания механике и биохимии дыхания.

Мы всегда отталкиваемся от целей человека и результатов дыхательных тестов. Это позволяет выстроить наиболее эффективную стратегию воздействия на организм и подобрать дыхательные упражнения, которые действительно дадут результат. Это процесс творческий и поступательный: шаг за шагом мы подстраиваем практику под конкретного человека.

Однако у дыхательных практик есть и обратная сторона – некоторые увлекаются интенсивностью техник настолько, что начинают наносить вред своему организму, стремясь к ощущениям, а не к балансу.

После того вечера почти вся компания пришла ко мне на занятия. И каждый – от офисного работника Саши до тревожной мамы Оли – нашел свою практику, свое дыхание, свой способ быть в контакте с телом и легче справляться с жизнью. Потому что дыхание – это не эзотерика. Это физиология. Встроенный механизм управления состояниями.

Эта книга поможет и вам пройти этот путь – просто, ясно, без мистики, но с уважением к науке и телу. Здесь собраны реальные кейсы моих клиентов со всего мира (имена, разумеется, изменены), и я надеюсь, вы увидите в них себя. С каждой главой я буду по чуть-чуть погружать вас в мир дыхательных упражнений, рассказывая об определенных состояниях и аспектах, которые наиболее ярко проявляются при работе с ними. Многослойный целостный подход чрезвычайно важен, когда мы говорим о дыхании, поэтому я прошу вас

не пропускать главы, которые на первый взгляд не кажутся вам близкими и актуальными. Позвольте мне дать вам крепкий фундамент, на котором в будущем вы сможете выстраивать нужные вам техники.

Я не обещаю чудес, но обещаю знание и практики, которые могут изменить вашу жизнь к лучшему. Потому что дыхание – это база. И от того, как вы дышите, зависит гораздо больше, чем принято думать. Без еды можно прожить недели, без воды – дни. А без дыхания – всего несколько минут. Сделайте выводы.

Об авторе

Возникает логичный вопрос – кто я такая, чтобы обо всем этом вам рассказывать? Нет, я не доктор. У меня нет классического медицинского образования, и порой я об этом жалею. Но ко мне в дыхательную терапию приходят и врачи и нередко оказывается, что знаний, которые я собрала за десять лет глубокого изучения дыхания и его влияния на тело и сознание, у них нет.

Мои знания – это пазл, кусочки которого взяты из множества источников. С одной стороны, древние традиции, веками использовавшие дыхание для решения самых разных задач: йога, даосские и буддийские практики, цигун, шаманские и суфийские подходы. С другой – современные методы, основанные на научном понимании тела без духовной оболочки. Это труды врачей и исследователей, таких как доктор Бутейко, нейробиологи Джек Фельдман и Эндрю Хуберман, нейропсихолог Стивен Порджес, пионер космической медицины Хубертус Струххольд, ученые и фридайверы Питер Линдхольм и Эрика Шагатай.

И конечно, огромный вклад внесли те, у кого нет медицинской степени, но чьи практики доказали свою эффективность: Патрик МакКеон, Вим Хоф, Александра Стрельникова, Том Майерс, Джилл Миллер, легенды фридайвинга Наталья Молчанова и Умберто Пелиццари и многие другие, ме-

нее известные, но подарившие миру бесценные данные о дыхании.

Просто собрать техники и знания недостаточно. Я всегда старалась пропускать все через фильтр критического мышления, понимания физиологии и личной практики, отделяя то, что действительно работает, от красиво поданных заблуждений. Параллельно я изучала научные источники и исследования (насколько это возможно в теме, которая до сих пор остается фрагментарной и во многом на периферии внимания научного сообщества). За последние годы интерес к дыханию заметно вырос и появилось немало действительно ценных работ. Но при этом многие дыхательные техники, активно применяемые по всему миру, до сих пор ни разу не были описаны или изучены в научной литературе.

Навык разбираться в исследованиях и анализировать их содержание мне дал мой первый диплом. В университете в Китае, где я училась по гранту на экономическом факультете, нас серьезно обучали статистике, аналитике, интерпретации графиков и таблиц, и особенно – научной грамотности. Этот опыт позволяет мне отличать качественные исследования от поверхностных или псевдонаучных. А свободное владение английским, на котором написана основная часть профильной литературы, значительно упростило путь вглубь темы.

Широту взглядов мне дала и кочевническая жизнь. За последние 15 лет я пожила на четырех континентах: родилась и

выросла в России, в 18 лет уехала в Китай, где провела шесть лет, затем четыре года прожила в Америке, год – во Франции (и я до сих пор часто бываю в Европе, так как мой муж – француз), а сейчас живу в Африке, на острове Маврикий. Эта география открыла мне доступ к людям из совершенно разных миров и часто – к прямым источникам знаний.

Что интересно, даже мои «побочные» увлечения так или иначе пересекались с дыханием. Когда я узнала о фридайвинге, мне сразу стало ясно, что это мой путь. Практическое применение задержек дыхания, исследование границ возможностей тела, и все это в экстремальных условиях – то что надо! Мне повезло тренироваться у лидеров мирового уровня и наблюдать, в насколько глубокой связи можно быть с телом даже в самых нестабильных ситуациях.

Но самые важные учителя – это, конечно, люди, с которыми я работаю. Каждый из них – отдельная история, отдельная нервная система, отдельный способ проживания опыта. Именно благодаря живой практике, попыткам, ошибкам, неожиданным открытиям и импровизациям появилось то, что я сейчас называю своей системой. Многие из техник, которые вы найдете в этой книге, – результат не изучения теории, а именно столкновений с реальными задачами и поисков решений в поле.

Но если говорить честно, главный стимул разобраться в теме состояний пришел ко мне гораздо раньше. Я была еще ребенком, когда наблюдала, как один из самых близких мне

людей – мой папа – медленно угасал. Его мозг сыграл с ним злую шутку, и все закончилось трагически. Ощущение безысходности от того, что я не смогла его спасти, останется со мной на всю жизнь. Эмоциональные качели расшатали его настолько, что в какой-то момент он просто сдался – и в этой точке внутри меня все переключилось. С тех пор я хотела понять, что вообще можно сделать, когда ничего не помогает. Как не потеряться в своих состояниях. Как помочь себе и другим, когда состояние становится невыносимым.

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.