

Денні Пенман — доктор біохімії і науковий журналіст, постійний автор *The Daily Mail*, *BBC*, *New Scientist* та *The Independent*. Кваліфікований учитель медитації й геніальний науковець, він, як ніхто інший, зробив чимало для розвитку сучасної науки.

Як часто ви замислювалися про те, що дихання — не лише природна потреба людини, а й справжній крок до успіху та гармонії? Чи можна досягти цілковитого спокою і щастя? Скільки зусиль треба докласти, щоб опанувати мистецтво дихати? Надзвичайно корисні практичні поради Денні Пенмана допоможуть не лише впоратися зі стресом і втомою, а й поглянути на світ по-новому. Бути щасливим, здоровим і усміхненим — це так само легко, як дихати...

«Ця книга надихає. На тлі прекрасних ілюстрацій промовисті слова Денні Пенмана яскраво зображують, як дихання, відоме з давніх часів як основа буття, може стати для кожного з нас способом повернути собі життя».

*Марк Вільямс, професор клінічної психології
Оксфордського університету*

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-2666-1

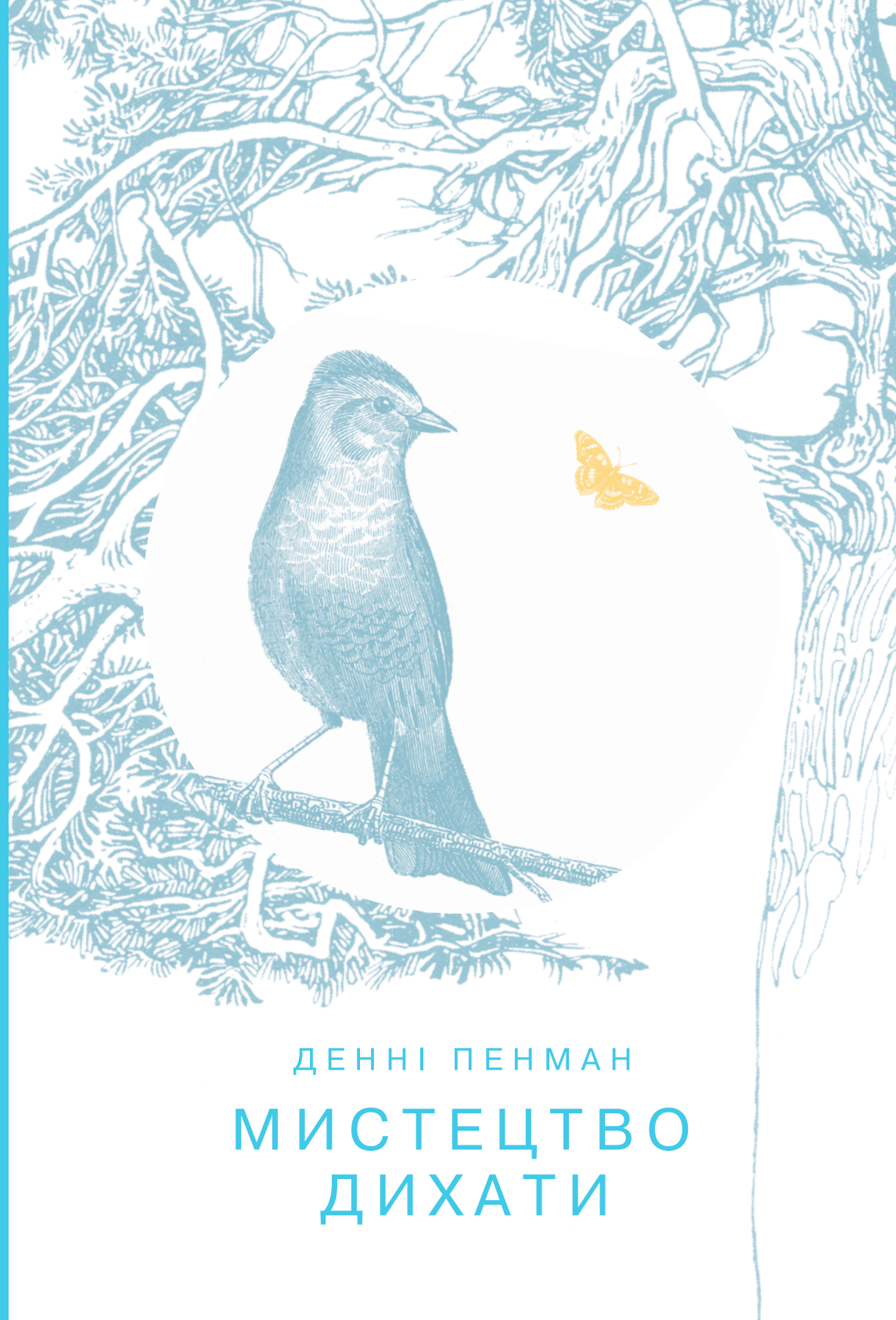


9 786171 226661



ДЕННІ ПЕНМАН

МИСТЕЦТВО ДИХАТИ



ДЕННІ ПЕНМАН
МИСТЕЦТВО
ДИХАТИ







ДЕННІ ПЕНМАН
МИСТЕЦТВО
ДИХАТИ

ХАРКІВ  КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 13
ББК 87.21
П25

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

All rights reserved. This translation published under license
with the original publisher
Book design by Steve Wells

Перекладено за виданням:

Penman D. The art of breathing / Dr Danny Penman. — London : HQ,
An imprint of HarperCollinsPublishers, 2016. — 128 p.

Переклад з англійської *Ганни Литвиненко*

Дизайнер обкладинки *Дар'я Стеценко*

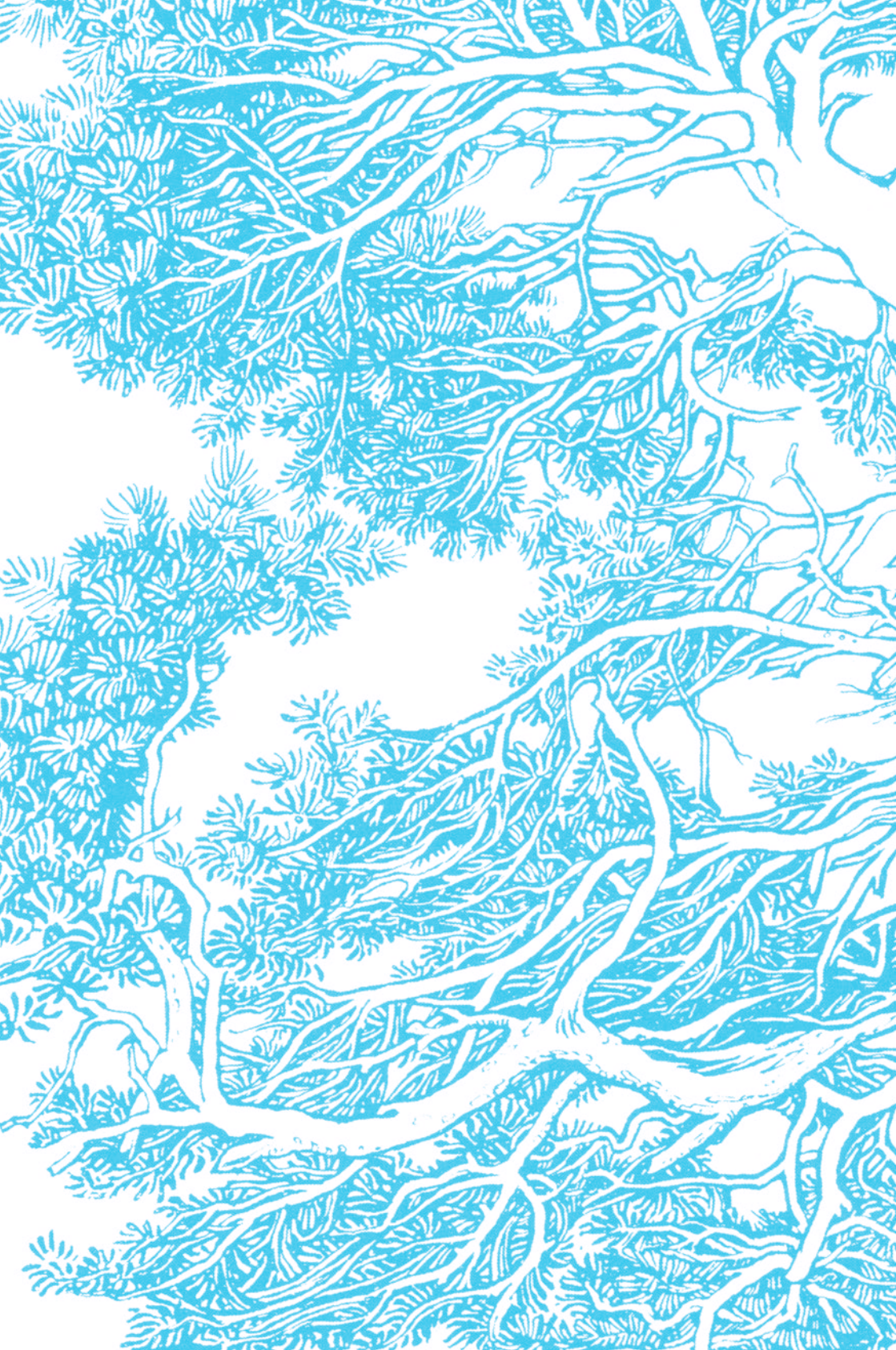
Дизайнер книги *Стів Веллс*

ISBN 978-617-12-2666-1 (укр.)
ISBN 978-0-00-820661-1 (англ.)

© Dr Danny Penman, 2016
© Steve Wells, ілюстрації, 2016
© Hemigo Ltd, видання українською мовою,
2017
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного До-
звілля», переклад і художнє оформлення,
2017

*Присвячую своїй дружині Беллі
та нашим двом галасливим дітям —
Саші й Луці*





ЗМІСТ

- 1 **СПОЧАТКУ**
- 2 **ДИХАННЯ**
- 3 **САМОУСВІДОМЛЕННЯ**
- 4 **ЩАСТЯ**
- 5 **ДОПИТЛИВІСТЬ**
- 6 **ДИТЯЧІСТЬ**
- 7 **ОБІЗНАНІСТЬ**
- 8 **ПРОНИКЛИВІСТЬ**

*Завантаж медитації
з www.franticworld.com/breathing*





1 **СПОЧАТКУ**

Шість парасланів,
як орли, витають
у потужних потоках повітря.
Значно нижче купка дітей,
порозкривавши роти,
витріщаються на гігантський
купол, який плавно
опускається й кружляє
над їхніми головами.



Раптом щось іде не так

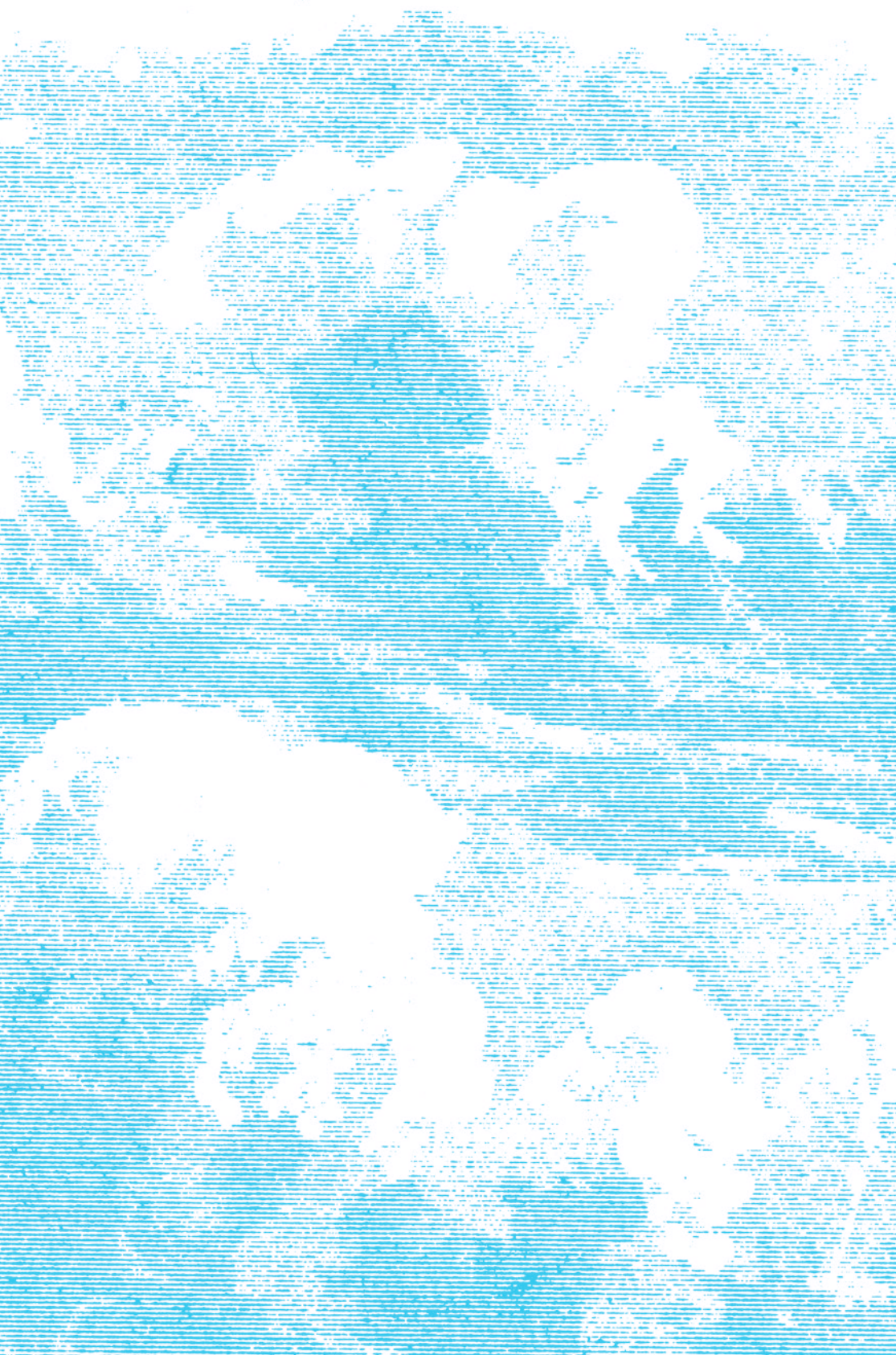
Сильний порив вітру
зненацька підхоплює один
з паракланів і вивертає його
купол. Пілот починає
кружляти, закручуючись,
як насіння клена, що падає
додолу.



Минає вічність — і молодий
чоловік врізається в пагорб.
Він лежить долілиць на землі.
Розбитий.

Проте живий. Після миті
приголомшливої тиші він
починає кричати в агонії.
До приїзду «швидкої»
щонайменше півгодини.
І ще година, щоб дістатися
до лікарні.





Сам-один, він знає, що не має права знепритомніти, адже може вже ніколи не прокинутися. Тож чоловік змушує себе дихати.

**Повільно. Глибоко.
З граничною
силою волі він
перемикає думки
з розбитого тіла
на своє дихання.
Вдих. Видих.**

Дюйм за дюймом агонія відступає. Аж доки він зрештою не досягає стану спокою.

То я був тим молодим чоловіком, який упав зі своїм парашлюмом.



Мистецтво

дихати

врятувало

мені життя.

Упродовж тисяч років люди використовують мистецтво дихати, щоб однаково вагомо впливати і на розум, і на тіло.

Дехто вдається до нього, щоб полегшити хронічний біль. Значно більше охочих упоратися з роздратуванням, стресом та депресією. Хтось стверджує, що це шлях до духовного просвітлення.

Проте в мені стільки ж духовності, як і в цеглині...

...тож я використовую його, щоб навчитися цінувати гіркувато-солодку красу повсякденного життя.



Дихання — це найцінніше, що ти маєш. Воно природно медитативне й завжди із тобою. Відбиває найсильніші емоції та дозволяє вгамувати або ж опанувати їх. Допомагає почуватися цілісним, непохитним, господарем власного життя, у певну мить даючи тобі відчуття ґрунту під ногами, прояснює розум та вивільнює природні інстинкти.

Мистецтво дихати запалює відчуття подивування, благоговіння та допитливості — основи щасливішого та змістовнішого життя. Воно дарує мужність прийняти самого себе з усіма недоліками й слабкостями, а також потішити себе добротою, чуйністю та співчуттям, яких ти й справді потребуєш, і допомагає тобі визирнути назовні й охопити світ.

Опанувавши
мистецтво
дихати,
ти нарешті
перебуватимеш
у гармонії
із собою
та світом.





Популярне видання

ПЕНМАН Денні

Мистецтво дихати

Керівник проекту *З. О. Бакуменко*
Координатор проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *А. І. Кривко*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *К. В. Озерова*

Підписано до друку 02.03.2017.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Adonis». Ум. друк. арк. 8.
Наклад 5000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, м. Харків, вул. Різдва, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com