

The background of the page is a dense, intricate woodcut-style illustration of a pine tree. The branches are thick and gnarled, with many smaller twigs extending outwards. The needles are depicted in a fine, repetitive pattern, creating a textured effect. In the center of the page, there is a large, solid white circle. The text '1 СПОЧАТКУ' is printed in a bold, blue, sans-serif font, centered within the white circle. The number '1' is slightly smaller and positioned to the left of the word 'СПОЧАТКУ'.

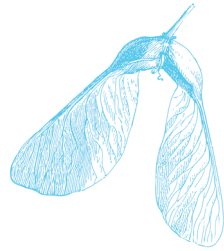
1 СПОЧАТКУ

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



Раптом щось іде не так

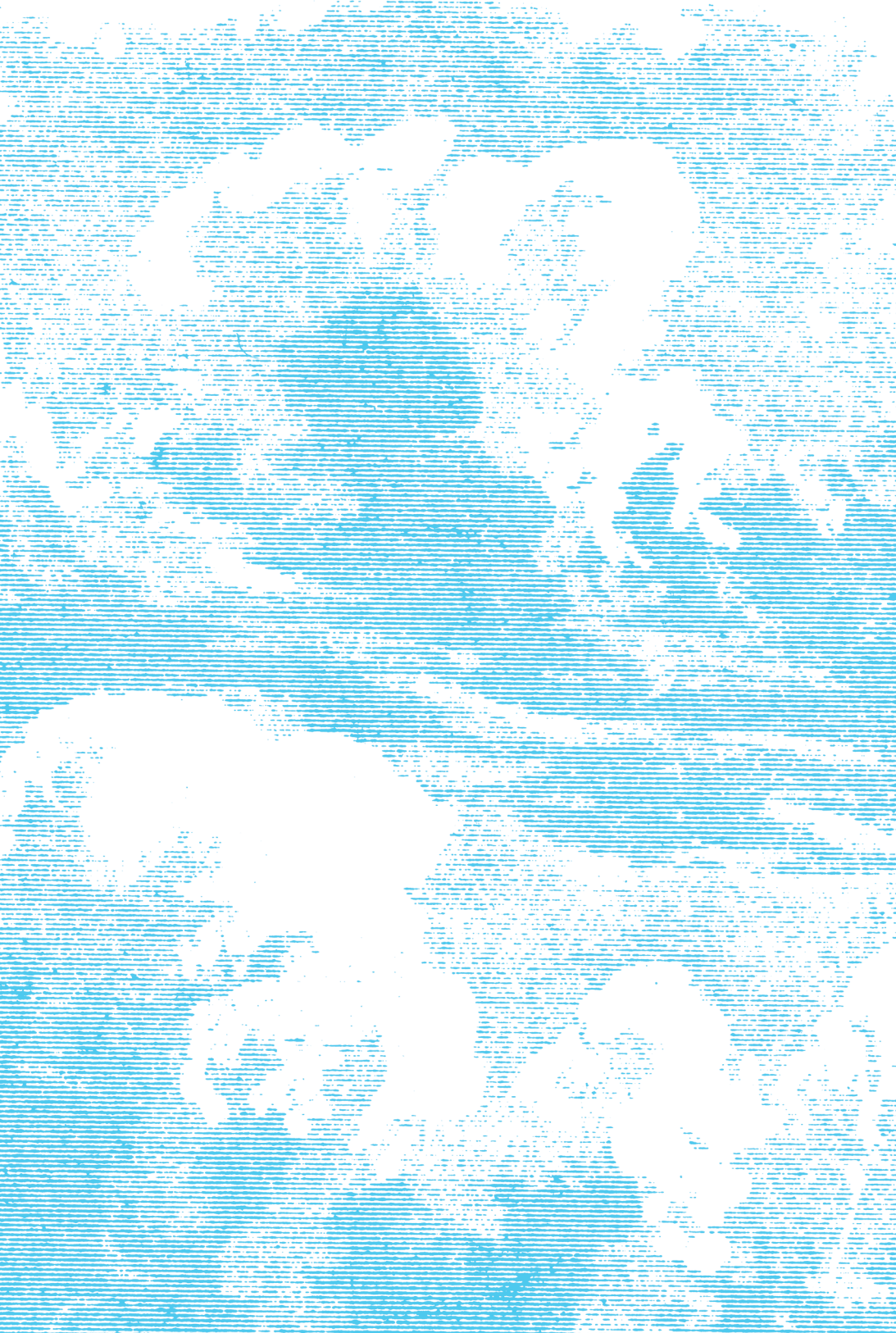
Сильний порив вітру
зненацька підхоплює один
з парашанів і вивертає його
купол. Пілот починає
кружляти, закручуючись,
як насіння клена, що падає
додолу.



Минає вічність — і молодий
чоловік вривається 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 парпланом.



Мистецтво

дихати

врятувало

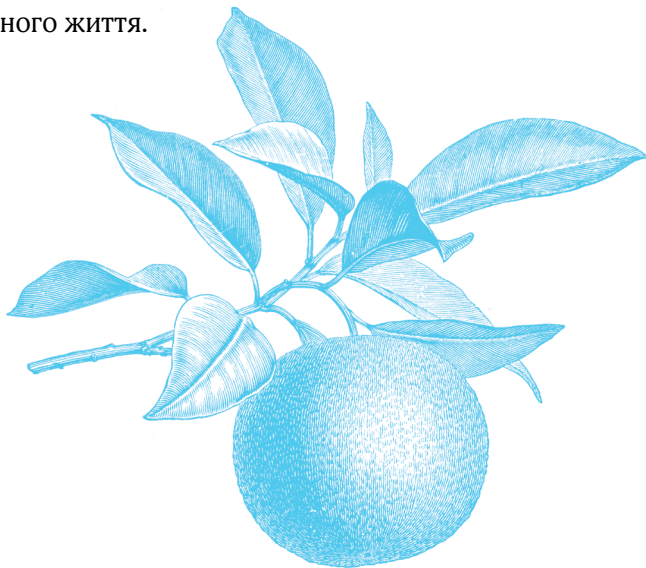
мені життя.

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.







2 ДИХАННЯ

Поки ти дихаєш, з тобою радше все нормально, аніж ні.

Джон Каббат-Цинн

Усе починається з першого вдиху...

Щойно ти народився, твої крихітні легені почали наповнюватися повітрям, спочатку непомітно, але повільно нарощуючи імпульс.

На материнських руках ти почав учитися дихати. Це було нелегко.

Дихання немовлят не є ритмічним від природи. Новонароджені дихають лише тоді, коли це потрібно, часто з лячно довгими паузами між подихами, що геть не схоже на невимушені, плавні рухи.

Із плином часу твоє дихання вирівнялося до власного природного ритму. Однак навіть тепер ти можеш переймати ритми дихання інших людей.

Дихання закоханих переплітається. Натовп дихає злагоджено. Навіть подихи домашніх улюбленців можуть долучатися до наших власних.

Ніхто з нас не існує окремо.

Попри те, що відчуваємось ми саме так.





За день

ти здійснюєш

22 000 подихів.

Скільки з них

ти помічаєш?

ПАМ'ЯТЬ ДИХАННЯ

Дихання — таке звичне, буденне явище, що ти легко можеш зігнорувати його істинну значущість.

Випростайся на підлозі, підклавши під голову подушку. Поклади руки на живіт. Відчуй, як він здіймається й опускається, коли ти вдихаєш... і видихаєш.

Коли дихання пришвидшується, а потім сповільнюється, внутрішні органи підіймаються та опускаються на 4—5 сантиметрів. Це прощтовхує багаті киснем та поживними речовинами рідини лімфатичною системою, разом із тим виводячи токсини. Фізичні рухи в тілі, спричинені диханням, також сприяють масажуванню печінки, нирок, кишечника, з'єднань хребта та й узагалі всіх органів, щоб підтримувати їх здоровими, еластичними та добре змащеними.

Дихання — це життя...

...на незліченних рівнях.

