

تنفس

تنفس، دانشی نوین از هنری گمشده

جیمز نستور

ترجمه‌ی بهناز ولی‌پور



نقش و نگار



نقش و نگار

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸
تلفن: ۶۶۹۵۰۷۲۵ - ۶۶۴۹۶۲۴۹
www.naghshonegar.org

تنفس

نویسنده: جیمز نستور
مترجم: بهناز ولی پور
شمارگان: ۳۳۰ نسخه
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

سرشناسه: نستور جیمز Nestor, James
عنوان و نام پدیدآور: تنفس، جیمز نستور؛
ترجمه‌ی بهناز ولی پور
مشخصات نشر: تهران، نقش و نگار.
مشخصات ظاهری: ۳۸۰ ص.
شابک: ۵ - ۶۰ - ۸۵۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Breath: the new
عنوان اصلی: science of a lost art, 2020
عنوان دیگر: تنفس؛ هنر فراموش شده درست نقش
کشیدن
موضوع: تمرین‌های تنفسی
Breathing exercises
موضوع: تنفس Respiration
شناسه‌افزوده: ولی پور، بهناز، ۱۳۵۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۷۸۲ RA
رده‌بندی دیویی: ۱۹۲/۶۱۳
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۷۵۷۹۴۴۱

همه حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

فهرست مطالب

۷	تنفس، دانشی نوین از هنری گمشده
۹	مقدمه
۲۱	بخش یک: تجربه
۲۳	یک: جاندارانی که خیلی بد نفس می‌کشند
۴۳	دو: تنفس دهانی
۶۳	بخش دوم: هنر و علم فراموش شده تنفس
۶۵	سه: بینی
۸۵	چهار: بازدم
۱۰۷	پنج: آهسته نفس بکشید
۱۲۷	شش: کم‌تر نفس بکشید
۱۵۳	هفت: جوییدن
۱۹۵	بخش ۳: تنفس
۱۹۷	هشت: گاهی بیشتر نفس بکشید
۲۳۱	نه: نفستان را نگاه دارید
۲۵۵	ده: تند نفس بکشید، کند نفس بکشید و اصلاً نفس نکشید

۲۷۷	سخن آخر: آخرین نفس
۲۹۱	تقدیر و تشکر
۲۹۵	ضمائم: شیوه‌های تنفس
۳۰۹	یادداشت
۳۶۷	پی‌نوشت
۳۷۹	درباره نویسنده

مقدمه

این مکان به جایی ورای آمیتیویل^۱ می‌مانست: دیوارهایی سراسر پوسته‌پوسته‌شده، پنجره‌هایی غبارآلود و سایه‌های وهمناک در نور مهتاب. از دروازه‌ای گذشتم، پلکانی زهوار دررفته را بالا رفتم و در را به صدا درآوردم. در که باز شد، خانمی سی‌وچندساله با ابروانی آشفته و دندان‌های سفید بسیار درشت به من حوشرانگ گفت. از من خواست کفش‌هایم را دریاورم، سپس من را به اتاق نشیمن عازمانندی هدایت کرد که سقفش را به شکل آسمانی آبی و ابرهایی رشته‌ای نقاشی کرده بودند. کنار پنجره‌ای که نسیم آن را به صدا درمی‌آورد، نشستم و کسانی را که زیر نور زردرنگ چراغ‌های خیابان به این سمت می‌آمدند، تماشا کردم. فردی با چشمانی شبیه زندانیان. مردی با چهره‌ای عبوس و موهایی چتری شبیه جری لوئیس. زنی بور با خال هندی^۲ در جای. در میان صدای خش‌خش گام‌ها و سلام‌های نجواگونه، کامیونی باسرعت وارد خیابان شد، درحالی‌که ترانهٔ باب‌روز، «هوایماهای کاغذی»^۳، با صدایی بلند از آن به گوش می‌رسید، کمربندم را درآوردم، دکمهٔ بالای شلوار جین خود را باز کردم و کاملاً لم دادم.

به توصیهٔ پزشکم به اینجا آمده‌ام که گفته بود: «کلاس تنفس می‌تواند کمک کند». این کلاس می‌توانست به تقویت ریه‌های ناتوان من کمک کند و ذهن فرسوده‌ام را آرام و شاید هم چشم‌اندازی برایم مجسم کند.

چند ماه گذشته دوران سختی را پشت سر گذاشته‌ام. شغلم فشار زیادی به من وارد می‌کرد و خانهٔ ۱۳۰ ساله‌ام در حال فروپاشی بود. تازه از

ذات‌الریه‌های یافته بودم؛ مرضی که سال پیش و سال پیش‌تر نیز به آن مبتلا شده بودم. بیشتر وقت‌ها را در خانه می‌گذراندم، خس‌خس‌کنان کار می‌کردم و هر سه وعده غذایی روزانه‌ام را در یک ظرف می‌خوردم و این درحالی بود که روی روزنامه‌های کل هفته چنبره می‌زدم. از لحاظ جسمی، ذهنی و غیره به این وضع عادت کرده بودم. پس از چند ماه زندگی به این شیوه، به توصیه پزشکم گوش دادم و به‌منظور فراگیری روشی به نام سودارشان کریا^۱ در دوره مقدماتی تنفس ثبت‌نام کردم.

ساعت هفت بعدازظهر همان زنی که ابروان پرپشت داشت، در ورودی را قفل کرد، وسط گروه نشست، نوارکاستی را داخل ضبط صوتی قراضه گذاشت و دکمه را فشار داد. به ما گفت، چشمانمان را ببندیم. جز صدای خش‌خش، صدای مردی با لهجه هندی از بلندگوها شنیده می‌شد. صدایی جیغ‌مانند، موزون و جان‌خوش‌نوا که طبیعی به‌نظر نمی‌رسید؛ گویی از انیمیشنی برداشته شده باشد. صدای ما دستور داد که به آرامی از طریق بینی‌هایمان نفس بکشیم، سپس، به آرامی نفس را بیرون بدهیم و روی تنفس‌مان تمرکز کنیم.

این روند را چند دقیقه تکرار کردیم. دستم را به سمت پشته‌ای از پتوها بردم و پتویی را دور پاهایم پیچیدم تا پاهای پوشیده از جورابم را زیر کوران آن پنجره گرم نگه‌دارم. به تنفس ادامه دادم اما اتفاقی نیفتاد؛ نه آرامشی مرا فرا گرفت و نه از تنش‌های عضلانی‌ام چیزی کم شد؛ هیچ.

ده و شاید بیست دقیقه گذشت. از این که خواسته بودم بعد از ظهرم را با استنشاق هوای غبارآلود در اتاق ویکتوریایی قدیمی بگذرانم دلخور بودم. چشمانم را باز و به اطراف نگاه کردم. همه ظاهری غمناک و بی‌حوصله داشتند. به نظر می‌رسید آن مرد داشت خوابش می‌برد؛ گویی جری لوثیس داشت خود را تسکین می‌داد. «خال هندی» با لبخندی همچون گربه چشایر خشک و بی‌حرکت نشسته بود. به بلندشدن و رفتن فکر کردم؛ اما نمی‌خواستم بی‌ادب لحاظ شوم. این جلسه رایگان بود. مربی بابت حضور

در اینجا چیزی دریافت نمی‌کرد. باید برای کار خیرخواهانه او احترام قائل می‌شدم. بنابراین دوباره چشم‌هایم را بستم، پتو را کمی محکم‌تر پیچیدم و نفس کشیدم.

سپس اتفاقی رخ داد. از هیچ‌یک از تحولاتی که روی می‌داد، آگاه نبودم. اصلاً احساس نمی‌کردم به آرامش رسیده‌ام یا انبوه افکار خرده‌گیر، ذهنم را رها کرده‌اند. اما انگار من را از جایی برداشتند و جایی دیگر نشانندند و این امر فقط در یک لحظه رخ داد.

نوار به پایان رسید و چشم‌هایم را باز کردم. چیزی مرطوب روی سرم حس کردم. دستم را بالا بردم تا آن را بردارم و متوجه شدم موهایم خیس آب است. دستم را به صورتم کشیدم، سوزش عرق را در چشم و طعم نمک را در دهانم حس کردم. به پایین نگاه کردم و متوجه لکه‌های عرق روی ژاکت و شلوار شدم. دمای اتاق حدود ۲۰ درجه بود، البته زیر پنجره بسیار سردتر هم بود. همه برای گرم ماندن ژاکت و لباس گرم بر تن داشتند. اما لباس‌های من چنان خیس عرق شده بودند که گویی تازه دوی ماراتون را پشت سر گذاشته بودم.

مربی پیش آمد و در مورد حال و تب پرسید. به او گفتم کاملاً خوبم. سپس، چیزهایی درباره گرمای بدن و اینکه چگونه هر دم انرژی جدیدی به ما می‌دهد و هر بازدم انرژی کهنه و مانده را آزاد می‌کند، گفت. سعی کردم آن را بپذیرم؛ اما نمی‌توانستم تمرکز داشته باشم. ذهنم درگیر این بود که چگونه می‌خواستم با لباس‌های خیس عرق، فاصله چهار و نیم کیلومتری از هایت اشبری^۵ تا خانه را با دوچرخه طی کنم.

روز بعد، حس بهتری داشتم. همان‌طور که گفتند، احساس آرامش و سکونی وجود داشت که مدت‌ها بود تجربه نکرده بودم. خوب خوابیدم و مسائل ناچیز روزمره خیلی آرام نداد. تنش‌ها و گردنم برطرف شده بود. البته چند روز طول کشید تا این احساس رنگ ببازد.

دقیقاً چه اتفاقی افتاده بود؟ چگونه چهارزانو نشستن در خانه‌ای نمور و

ساعتی نفس کشیدن، باعث چنین واکنش عمیقی شد؟

هفته بعد به کلاس تنفس برگشتم: همان تجربه مشابه و عرقریزی کم‌تر. با اعضای خانواده یا دوستانم درباره این موضوع هیچ حرفی ن‌زد. اما در باب آن خیلی کار کردم تا پی ببرم چه اتفاقی افتاده است و چندین سال در تلاش برای کشف آن وقت گذاشتم.

طی آن سال‌ها خانه‌ام را بازسازی کردم، دله‌هایم از بین رفت و به نتایجی رسیدم که می‌توانست پاسخ برخی پرسش‌های من درباره تنفس باشد. برای نوشتن داستانی درباره غواصی آزاد، ورزش کهن، ده‌ها متر فرورفتن زیر سطح آب فقط با یک نفس، به یونان سفر کردم. بین شیرجه‌ها، با ده‌ها متخصص این رشته مصاحبه کردم، به این امید که بتوانم چشم‌اندازی درباره کار آن‌ها و چرایی آن به دست آورم. می‌خواستم بدانم این افراد بی‌آلایش، مهندسان نرم‌افزار، تبلیغات، زیست‌شناسان و پزشکان چگونه بدن خود را پرورش داده‌اند که با غوطه‌وری در عمقی بیش از آنچه دانشمندان امکان‌پذیر می‌دانند، می‌تواند دوازده دقیقه بدون هوا بماند.

بیشتر مردم وقتی در استخر زیر آب می‌روند، پس از چند ثانیه درحالی که گوش‌هایشان سوت می‌کشد، از عمق سه‌متری خود را نجات می‌دهند. غواصان بدون تجهیزات^۱ به من گفتند آن‌ها هم قبلاً همچون بیشتر مردم بوده‌اند. این تحول فقط با پرورش بدن صورت گرفته است؛ آن‌ها ریه‌های خود را تمرین داده‌اند تا بیشتر کار کنند و از توانایی‌های ریوی که بیشتر ما از آن‌ها بی‌اطلاعیم، بهره ببرند. آن‌ها اصرار داشتند که خاص نیستند. هر کسی که از سلامتی نسبی برخوردار باشد با صرف ساعت‌ها وقت می‌تواند تا ۳۰، ۶۰، و حتی ۹۰ متر زیر آب فرو رود و سن، وزن یا ساختار ژنتیکی اهمیتی ندارد. آن‌ها می‌گفتند برای غواصی آزاد، تنها باید به هنر نفس کشیدن تسلط یافت.

به باور آن‌ها تنفس عملی ناخودآگاه نبود و کاری نبود که باری به

هر جهت انجام دهند. نیرو، دارو و سازوکاری بود که از طریق آن می‌توانستند قدرتی تقریباً فوق‌بشری به دست آورند.

یکی از مربیان زن که بیش از هشت دقیقه نفس خود را حفظ کرده و یک بار هم بیش از ۹۰ متر زیر آب رفته بود، گفت: «به همان اندازه که غذا برای خوردن وجود دارد، روش‌هایی هم برای تنفس وجود دارد و این شیوه‌های تنفس اثرات مختلفی بر روی بدن ما دارند». غواص دیگری می‌گفت، برخی از روش‌های تنفس مغز ما را تقویت می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر، سلول‌های عصبی را از بین می‌برند. برخی از آن‌ها منجر به تندرستی ما می‌شوند و برخی دیگر مرگ ما را تسریع می‌کنند.

آن‌ها داستان‌های شگفت‌انگیزی تعریف می‌کردند، از این که چگونه به شیوه‌هایی نفس کشیده‌اند که حجم ریه‌هایشان را تا ۳۰ درصد یا حتی بیشتر افزایش داده‌است. درباره یک پزشک هندی می‌گفتند که فقط با تغییر روش دم‌چندین کیلو وزن کم کرد، و همچنین درباره مردی که به او اندوتوکسین ای. کولی تزریق کردند، سپس قالبی موزون به تنفسش داد و سیستم ایمنی بدنش تحریک شد و طی چند دقیقه تمام آن سموم از بدن رفتند. همچنین از زنانی گفتند که سرطان خود را بهبود بخشیدند و راهب‌هایی که طی چند ساعت توانستند حلقه‌ای از برف را پیرامون بدن خود ذوب کنند. باور همه این‌ها سخت بود.

در ساعات فراغت از پژوهش درباره زیر آب، که معمولاً اواخر شب بود، متن‌های زیادی را در این باره مطالعه می‌کردم. به یقین، کسی هم باید درباره اثرات این تنفس آگاهانه بر روی آدم‌های روی خشکی و دریاندری پژوهش‌هایی انجام داده باشد. مطمئناً شخصی باید داستان‌های خارق‌العاده غواصان آزادکار را درباره استفاده از تنفس برای کاهش وزن، سلامتی و طول عمر تأیید کرده باشد.

مطالبی به اندازه یک کتابخانه یافتم. مسئله این بود که این منابع صدها و گاهی هزاران سال قدمت داشتند.