

LÉLEGZET



Egy elveszett tudás újrafelfedezése

James Nestor



21. SZÁZAD
KIADÓ

Budapest, 2021

K. S.-nek

„A belégzésnek mindig teljesnek kell lennie. Amikor teljes, akkor erővel telített. Amikor erővel telített, akkor kiterjeszhető. Amikor ki van terjesztve, akkor képes lefelé hatolni. Amikor lefelé hatol, nyugalomban megállapodottá válik. Amikor nyugalomban megállapodott, akkor erős és határozott lesz. Amikor erős és határozott, kicsírázik. Amikor kicsírázik, növekedésnek indul. Amikor növekedik, visszahúzódik felfelé. Amikor visszahúzódik felfelé, eléri a fejtetőt. A megfontoltság titkos ereje odafent mozog. A Föld titkos ereje alant mozog.

Aki ezt követi, élni fog. Aki ezzel dacolva cselekszik, meghal.”

– SZIKLAFELIRAT A KR. E. ÖTÖDIK SZÁZADBÓL,
A CSOU-DINASZTIA KORÁBÓL¹

TARTALOM



Bevezetés 11

Első rész: A kísérlet

Első fejezet – Az állatvilág legrosszabb lélegzői 25

Második fejezet – Szájlégzés 43

Második rész: A lélegzés elveszett művészete és tudománya

Harmadik fejezet – Orr 63

Negyedik fejezet – Kilégzés 81

Ötödik fejezet – Lassan 100

Hatodik fejezet – Kevesebbet 118

Hetedik fejezet – Rágás 142

Harmadik rész: Légzés+

Nyolcadik fejezet – Többet, alkalmanként 181

Kilencedik fejezet – Tartsátok vissza! 210

Tizedik fejezet – Gyorsan, lassan és egyáltalán nem 232

Epilógus – Egy utolsó sóhajtás 252

Köszönetnyilvánítás 265

Függelék: Légzési módszerek 269

Jegyzetek 283

Név- és tárgymutató 330

BEVEZETÉS



Úgy nézett ki a hely, mintha Amityville-ben lettem volna: a falakról hámlott a festék, az ablakok porosak voltak, és a holdfény fenyegető árnyékokat vetett mindenhova. Beléptem egy kapun, felmentem a nyikorgó lépcsősoron, és bekopogtattam az ajtón.

Amikor kitárult, egy harmincas éveiben járó, bozontos szemöldökű nő állt ott, akinek a szájában jókora fogak fehérlettek. Arra kért, vegyem le a cipőmet, és bevezetett a barlangszerű nappaliba, amelynek a mennyezetét felhőfoszlányos égszínkékre festették. Letelepdedtem egy ablak mellé, amely meg-megrezdült a huzattól, és figyeltem, ahogy az utcai lámpák sárgás fényében megérkeznek a többiek. Az egyik egy fickó volt, olyan tekintettel, mintha raboskodna valahol. A másik egy zord ábrázatú férfi, Jerry Lewis-frufruval. És egy szőke nő, akinek a homlokát félrecsúszott bindi ékesítette. A csoszogó lábak és az elsuttogott köszöntések hangjai közepette egy teherautó robogott végig az utcán, az akkori idők megúsztatlan himnuszát, a *Paper Planest* bömbölve. Levettem a derékövemet, kigomboltam a nadrágom legfelső gombját, és hátradőltem.

Az orvosom javaslatára jöttem ide, aki azt mondta, hogy egy légzésóra talán segítene nekem. Megerősítené a gyengélkedő tüdőmet,

megnyugtatón az összekócolódott idegzetemet, és talán némi perspektívát is kínálta.

A megelőző néhány hónap igencsak rázósan alakult számomra. A munkám nagyon sok stresszel járt, a százharminc éves házam szétesőben volt. Éppen csak felépültem a tüdőgyulladásból, amelyben az előző és az azt megelőző évben is volt részem. Az idő legjavát otthon töltöttem, nehezen vettem levegőt, miközben dolgoztam, naponta háromszor ettem ugyanabból a tányérból, és egyhetes újságok felett görnyedtem a kanapén. Kikészültem – fizikálisan, lelkileg és más értelemben is. Miután néhány hónapig így éltem, megfogadtam az orvosom tanácsát, és beiratkoztam egy bevezető jellegű lélegzéstanfolyamra, hogy elsajátítsam a *szudarsan krija* technikát.

Este hétkor a bozontos szemöldökű nő bezárta a bejárati ajtót, beült a csoport közepébe, behelyezett egy kazettát a viharvert magányjába, és megnyomta a „lejátszás” gombot. Arra kért bennünket, hunyjuk le a szemünket. A hangszórókból egy indiai akcentussal beszélő férfi hangja szólt sziszegő statikussággal. Nyikorgó volt, dallamos és túlságosan zenei ahhoz, hogy természetesnek tűnjön – mint ha egy rajzfilmből való lett volna. Arra utasított bennünket, hogy lélegezzünk be lassan az orrunkon át, majd lélegezzünk ki ugyanígy. Hogy fókuszáljunk a légzésünkre.

Ezt ismételtük néhány percig. Kihúztam egyet az ott feltornyozott takarók közül, és a zoknis lábam köré tekertem, hogy melegen tartsam a huzatos ablak mellett. Folytattam a lélegzést, de nem történt semmi. Nem áradt szét bennem a nyugalom, nem lazultak el a feszült izmaid. Semmi.

Eltelt tíz perc, talán húsz. Kezdtem bosszús lenni, és egy kissé haragudtam magamra, amiért úgy döntöttem, hogy az estémet poros levegő belélegzésével töltöm egy régi, Viktória korabeli házban. Kinyitottam a szemem, és körbepillantottam. Mindenki kába, unott képet vágott. A fogolytekintetű fickó olyan benyomást keltett, mint-

ha aludna. Jerry Lewis úgy nézett ki, mint aki éppen könnyít magán. Bindi dermedten ült, az arcán egy jóllakott macska mosolyával. Arra gondoltam, hogy felkelek, és távozom, de nem akartam faragatlanul viselkedni. A foglalkozás ingyenes volt; az oktató nem kapott fizetséget azért, hogy ott legyen. Tiszteletben kellett tartanom a segíteni akarását. Így hát ismét lehunytam a szemem, picit szorosabbra tekertem a takarómat, és folytattam a lélegzést.

Aztán valami történt. Nem voltam tudatában annak, hogy bármiféle átalakulás megy végbe. Nem éreztem, hogy ellazulnék, sem azt, hogy megszűnne a fejemben a nyugtalanító gondolatok kavargása. De olyan volt, mintha kivettek volna egy helyről, és letettek volna valahol másutt. Egyetlen pillanat műve volt az egész.

A szalag véget ért, és kinyitottam a szemem. A fejemen valami nedveset éreztem. Felemeltem a kezem, hogy letöröljem, és arra lettem figyelmes, hogy csuromvizes a hajam. Végigsimítottam a tenyereimmel az arcomon, a szememet verejték csípte, a számban sós íz áradt szét. Lepillantottam a törzsemre, és azt láttam, hogy izzadság ütöközik ki a pulóveremen és a nadrágomon is. A szobában nagyjából húsz fok volt a hőmérséklet, a huzatos ablak alatt még hűvösebb. Mindenki dzsekibe burkolózott, és kapucniba, hogy ne fázzon. Én viszont úgy összeizzadtam a ruhámat, mintha éppen az imént futottam volna le a maratont.

Az instruktor odalépett hozzám, és megkérdezte, minden rendben van-e, nincs-e hányingerem vagy lázam. Azt feleltem neki, hogy tökéletesen jól érzem magam. Aztán mondott valamit a teshőről, meg arról, hogy a belégzések új energiával töltenek el bennünket, a kilégzések pedig megszabadítanak a régi, állott energiától. Próbáltam felfogni ezt, csak nehezemre esett koncentrálni. Az kötötte le a gondolataimat, hogyan fogok öt kilométert biciklizni hazáig a Haight-Ashbury negyedből verejtéktől lucskos ruhában.

Másnap még jobban éreztem magam. Ahogy ígérték, olyan nyugalom- és csendességérzetem támadt, amelyet hosszú ideje nem tapasztaltam. Mélyen aludtam. Az élet apróságai nem zavartak annyira. A vállamból és a nyakamból kiszállt a feszültség. Ez eltartott néhány napig, majd az érzés tovatűnt.

Mi történt pontosan? Hogyan lehetséges, hogy a törökülés egy fura házban és egyórányi légzés ilyen mélyreható reakciót váltott ki bennem?

A következő héten visszatértem a légzésórára: ugyanaz az élmény, kevesebb verejtékezésel. A családtagjaimnak és a barátaimnak egy szót sem ejtettem erről. De dolgoztam rajta, hogy megértssem, mi történt: az elkövetkező éveket azzal töltöttem, hogy megpróbáljam kideríteni.

Ez idő alatt helyrepofoztam a házamat, kilábaltam a pánikbetegségeből, és talán választ találtam néhányra a légzéssel kapcsolatos kérdéseim közül is. Elutaztam Görögországba, hogy írjak egy sztorit a szabadtüdős bűvárokról, a bűvárkodásnak erről az ősi válfajáról, amelynek a művelői egyetlen lélegzetvétellel harminc méternél is mélyebbre merülnek a felszín alá. A merülések között több tucat szakértővel készítettem interjút, remélve, hogy sikerül valamelyes képet alkotnom arról, mit csinálnak, és miért. Ki akartam deríteni, miként készítették fel a szervezetüket ezek a mit sem sejtető megjelenésű emberek – szoftvermérnökök, reklámszakemberek, biológusok és orvosok – arra, hogy egyetlen levegővétellel alkalmanként tizenkét percet töltsenek víz alatt, jóval mélyebbre merülve annál, amit a tudósok lehetségesnek tartanak.

A víz alatt a legtöbb ember már három méter mélységben úgy érzi, hogy menten beszakad a füle, és mindössze néhány másodpercig bírja. A szabadtüdős bűvárok elmesélték nekem, hogy korábban ők is olyanok voltak, mint „a legtöbb ember”. Az átváltozásukat az

edzésnek köszönhetőek: rávették a tüdejüket, hogy keményebben dolgozzon, hogy kihasználja azt a légzési kapacitást, amelyről mi, többiek nem veszünk tudomást. Váltig állították, hogy korántsem különlegesek. Bárki, aki elfogadható egészségi állapotban van, és hajlandó időt szánni a gyakorlásra, képes harminc, hatvan vagy akár kilencven méterig is lemerülni. Nem számít, mennyi idős az ember, hány kilogramm, vagy milyen genetikai állományú. A szabad merüléshez, mondták, nem kell mást tenni, csupán megtanulni a légzés művészetét.²

Számukra a légzés nem egy tudattalan cselekvés volt; nem olyasmi, amit csak úgy csinálnak. Hanem erő, orvosság, és egy mechanizmus, amelynek köszönhetően jószerével emberfeletti hatalomra tehettek szert.

„Annyiféle módja van a légzésnek, ahányféle enivaló létezik – jelentette ki az egyik nőnemű instruktor, aki több mint nyolc percig tudta visszatartani a lélegzetét, és egyszer mélyebbre merült kilencven méternél. – És minden egyes légzési mód más-más módon hat a szervezetünkre.” Egy másik bűvár azt mondta, hogy egyes légzési módszerek táplálják az agyat, míg mások megölik az idegsejteket; egyesek egészségessé tesznek bennünket, mások siettetik a halálunkat.

Őrükt történeteket meséltek arról, hogy a légzésük révén harminc százalékkal vagy még többel növelték a tüdejük méretét. Meséltek egy indiai orvosról is,³ aki rengeteget fogyott pusztán attól, hogy megváltoztatta a belégzése módját, meg egy másik emberről, akibe *E. coli* baktériumot injekcióztak, majd egy ritmikus mintázat szerint lélegezve stimulálta az immunrendszerét, és percekben belül megsemmisítette a toxinokat. Meséltek nőkről, akik csökkentették a daganatuk nagyságát, és szerzetesekről, akik néhány óra alatt képesek voltak kör alakban megolvasztani a havat a meztelen testük körül. Baromságnak tűnt az egész.

Amikor éppen nem víz alatti kutatásokat végeztem, rendszerint a késő esti órákban, olyankor rengeteget olvastam a témáról. Biztos tanulmányozta valaki a szárazföldlakókra gyakorolt hatásait ennek a tudatos légzésnek, nem? Csak utánajártak már, hogy vajon hitelesek-e a szabadtüdős bűvárok fantasztikus történetei, amelyek szerint a légzéstechnikák a fogyás, az egészségvédelem és az élet meghosszabbításának a szolgálatába állíthatók?

Egész könyvtárnyi olvasnivalót találtam. A problémát az jelentette, hogy a források sok száz, olykor több ezer évesek voltak.

A kínai tao hét könyve,⁴ amelyek Kr. e. 400 körül születtek, teljes egészében a légzéssel foglalkozott: azzal, hogy miként ölhet vagy gyógyíthat meg bennünket a használata módjától függően. Ezek a kéziratok számos részletes instrukciót tartalmaztak arra vonatkozóan, miként lassítsuk, tartsuk vissza vagy nyeljük le a lélegzetünket. Még korábbra visszatekintve, a hinduk egy és ugyanazon dolognak tartották a lélegzetet és a lelket, és kifinomult technikákat írtak le, amelyek a légzés kiegyensúlyozására, valamint a fizikális és lelki egészség megővésére szolgáltak. Aztán ott voltak a buddhisták, akik a légzést nem csupán az életük meghosszabbítására, hanem a tudatosság magasabb szintjeinek az elérésére is használták. Mindezen emberek, mindezen kultúrák számára a légzés hatalmas erejű orvosság volt.

„Ezért a tudós, aki szívén viseli az életét, pallérozza a formát, és szívén viseli a légzését is – állítja egy ősrégi taoista szöveg. – Nem magától értetődő ez?”

Nem annyira. Igazolást kerestem ezekre az állításokra az újabb keletű pulmonológiai kutatásokban, az orvostudomány azon területén, amely a tüdővel és a légzés szervrendszerével foglalkozik, és úgyszólván semmit nem találtam. Amit viszont igen, abból az következett, hogy a légzéstechnika nem fontos. Ezt az álláspontot sok orvos, kutató és tudós megerősítette,⁵ akivel beszéltem. Percen-

ként hússzor, tízszer, szájon át, orron át, lélegeztetőcsövön át, mind-egy. A lényeg az, hogy a levegő bejusson, és a szervezet elvégezhesse a többi.

Hogy megérthessétek, miként viszonyulnak napjaink orvosai a légzéshez, gondolatok vissza a legutóbbi vizsgálatra, amelyen részt vettetek! Az orvosok valószínűleg megmérte a vérnyomásotokat, a pulzusszámotokat, a testhőötöket, majd sztetoszkópot illesztett a mellkasotokra, hogy megvizsgálja a szívetek és tüdőtok állapotát. Talán szót ejtett az étrendről, vitaminok szedéséről, a munkahelyi stresszről. Vannak esetleg gondok az emésztéssel? Mi a helyzet az alvással? Rosszabbodtak-e a szezonális allergiák? Asztma? Mi van a fejfájással?

De valószínűleg egyszer sem ellenőrizte a légzésszámotokat. Sosem nézte meg az oxigén és a szén-dioxid egyensúlyát a véretekben. A légzések mikéntje és az egyes lélegzetvételek minősége nem került terítékre.

Csakhogy, ha a szabadtüdő bűvároknak és az ókori szövegeknek hinni lehet, a légzésünk módja minden másra hatással van. Hogyan lehet ez egyszerre ennyire lényeges és lényegtelen?

Folytattam a kutakodást, és lassacskán kezdett kibontakozni egy sztori. Mint rájöttem, nem én voltam az egyetlen, akiben a közelmúltban megfogalmazódtak ezek a kérdések. Miközben én szöveget lapozgattam, bűvárokat és szuperlélegzőket interjúvoltam meg, a tudósok a Harvardon, a Stanfordin és más jó nevű intézményekben nekiláttak megerősíteni az általam hallott legvadabb történeteket. Az ő munkájuk azonban nem pulmonológiai laboratóriumokban zajlott. A tüdőgyógyászok, tudtam meg, elsősorban a tüdő konkrét betegségeit veszik górcső alá – a kollapszust (a vérkeringés súlyos zavara), a rákot, az emfizémát (tüdőtágulat). „Mi vészhelyze-

tekkel foglalkozunk – közölte velem egy veterán tüdőgyógyász. – Így működik a rendszer.”

Nem, erre a légzéskutatásra máshol került sor: régi temetkezési helyek sáros ásatásain, fogorvosi rendelők székeiben és elmeegógy-intézetek gumiszobáiban. Nem olyan helyeken, ahol várakozásaink szerint egy életfunkciót illetően úttörő vizsgálódásokat szokás folytatni.

Nem sokan akadtak e tudósok között, akik elhatározták, hogy tanulmányozni fogják a légzést. Ámde a téma valamiképpen egyre csak megtalálta őket. Felfedezték, hogy az emberré válás hosszú folyamata során a légzési képességünk megváltozott, és az iparosodás korának hajnala óta jelentősen romlott a légzésünk módja. Felfedezték, hogy kilencven százalékunk – nagy valószínűséggel én is, ti is, és szinte mindenki, akit ismertek – helytelenül lélegzik, és ez a gyengeség krónikus betegségek hosszú sorát okozza vagy súlyosbítja.

Korántsem mellékesen e kutatások némelyike arra is fényt derített, hogy számos modern kori nyavalya – az asztma, a szorongás, a figyelemhiányos hiperaktivitási zavar (ADHD), a pikkelysömör és sok más – enyhíthető vagy visszafordítható pusztán a légzés módjának a megváltoztatásával.

Ez a munka fejtetőre állította a nyugati orvoslásban régóta meglévő hiedelmeket. Igen, a különböző mintázatok szerinti légzés valóban befolyásolhatja a testtömegünket és az egészségünket általában.⁶ Igen, a légzésünk mikéntje nagyon is kihat a tüdők méretére és működésére. Igen, a légzés lehetővé teszi számunkra, hogy belenyúljunk az idegrendszerünkbe, irányítsuk az immunválaszainkat, és helyreállítsuk az egészségünket. Igen, a légzésünk módjának a megváltoztatása segítségünkre lesz az életünk meghosszabbításában.

Nem számít, mit eszünk, mennyit sportolunk, mennyire rugalmasak a génjeink, mennyire vagyunk soványak, fiatalok vagy eszesek – ezek egyike sem számít, ha nem lélegzünk helyesen. Ezt fedez-

ték fel a kutatók. Az egészség hiányzó pillére a légzés. Azzal kezdődik minden.

. . .

Ez a könyv egy tudományos kalandtúra a légzés elveszett művészetébe és tudományába. Feltárja az átalakulást, amely a testünkben 3,3 másodpercenként végbemegy, ameddig egy átlagos ember be- és kilégzése tart. Kifejti, hogy a sok-sok milliárd molekula, amelyet minden egyes beléggzéssel a szervezetetekbe juttattok, miként építi fel a csontjaitokat, az izomhüvelyeket, a véreket, az agyvelőtöket és a szerveiteket, valamint beavat abba a megjelenőben lévő tudományba, amely azt vizsgálja, hogy ezek a mikroszkopikus részecskék miként hatnak az egészségetekre és a boldogságotokra holnap, a jövő héten, a jövő hónapban, a jövő évben és az elkövetkező évtizedekben.

Én „elveszett művészetnek”, „elveszett tudásnak” nevezem ezt, mert az említett új felfedezéseknek a nagy része egyáltalán nem új. Az általam feltárt technikák többsége évszázadok, esetenként évezredek óta létezik. Egy másik kultúrában, egy másik korban alkották, dokumentálták, felejtették el, majd fedezték fel őket, aztán ismét feledésbe merültek. Ez ment évszázadokon át.

Ennek a tudománynak a korai úttörői közül sokan nem tudományos kutatók voltak, hanem üstfoltozók: vándorló népség, az én szóhasználatomban „pulmonauták”, akik azért ismerték fel a légzés erejét, mert semmi más nem segíthetett rajtuk. A polgárháború felcseerei, francia borbélyok, anarchista operaénekesek, ingerlékeny úszómesterek, zord ábrázatú ukrán kardiológusok, csehszlovák olimpiakonok és észak-karolinai karnagyok.

E pulmonauták közül kevesen vívtak ki hírnevet vagy tiszteletet maguknak életükben, és miután meghaltak, a kutatásaik eredmé-

nyei feledésbe merültek, szétszóródtak. Még lenyűgözőbb volt megtudni, hogy az utóbbi néhány évben ezek a technikák újra felszínre buktak, tudományosan próbára tették, és bizonyítást nyertek. És eme egykor periferikus, gyakorta elfeledett kutatásoknak a gyümölcsei manapság újradefiniálják az emberi szervezetben rejlő potenciált.

De miért is kell megtanulnom, hogyan lélegezzek? Egész életemben lélegeztem.

Ez a kérdés, amit most valószínűleg feltesztek, újra és újra felmerül azóta, hogy kutatni kezdtem. Feltételezzük, vesztünkre, hogy a légzés passzív cselekvés, olyasvalami, amit csak úgy csinálunk: lélegzünk, élünk, megszűnünk lélegezni, meghalunk. A légzés azonban nem bináris dolog. És minél jobban beleástam magam ebbe a témába, annál inkább személyes késztetést éreztem ennek az alapvető igazságnak a másokkal való megosztására.

A felnőttek többségéhez hasonlóan én is rengeteg légzési problémával bajlódtam életem során. Ezért kötöttem ki évekkkel ezelőtt a légzéstanfolyamon. És az emberek többségéhez hasonlóan én is úgy találtam, hogy nemigen segít semmiféle allergiagyógyszer, inhaláló, táplálékkiegészítő-keverék vagy étrend. Végül a pulmonauták új nemzedéke kínált számomra gyógymódot – aztán ennél sokkal többet is.

Egy átlagos olvasónak hozzávetőleg tízezer levegővétel szükséges, hogy innentől végigolvassa a könyvet. Ha jól végeztem a dolgom, mostantól minden egyes lélegzetvétellel jobban fogjátok érteni a légzést, és azt, hogy miképpen érdemes csinálni. Percenként hússzor, tízszer, szájon át, orron át, légcsőmetszésen keresztül, lélegeztetőcsövön át – nem mindegy. Valójában számít, hogyan lélegzünk.

Az ezredik lélegzetvételekre megértitek, miért a modern ember az egyetlen faj, amelynek krónikusan egyetlen a fogazata, és hogy ez miért fontos a légzés szempontjából. Megértitek, miként romlott az idők során a légzőképességünk, és hogy miért nem horkoltak a barlanglakó őseink. Nyomába eredtek majd két középkorú embernek, akik végigküszködik magukat egy úttörő jellegű, mazochisztikus, húsz napon át tartó vizsgálaton a Stanford Egyetemen, hogy próbára tegyék a régóta beidegződött vélekedést, miszerint lényegtelen, milyen úton-módon – orron vagy szájon át – lélegzünk. A tanultak egy része tönkreteszi majd a nappalaitokat és éjszakáitokat, kiváltképp, ha horkoltok. A következő lélegzetvételeitek azonban gyógyírként fognak szolgálni.

A háromezredik lélegzetvételekre ismerni fogjátok a helyreállító légzés alapjait. Ezek a lassú és hosszú technikák mindenki – öreg és fiatal, beteg és egészséges, gazdag és szegény – számára elérhetőek. Évezredek óta gyakorlják őket a hinduizmusban, a buddhizmusban, a kereszténységben és más vallásokban, de csak az utóbbi időben jöttünk rá, miként képesek csökkenteni a vérnyomást, fokozni a sportteljesítményt, és kiegyensúlyozni az idegrendszert.

A hatezredik lélegzetvételekre már a komoly, tudatos légzés terepén fogtok járni. Túlléptek az orron és a szájon, mélyebben, a tüdőbe, és megismerkedtek majd egy század közepi pulmonautával, aki második világháborús veteránokat gyógyított ki az emfizémából, és olimpikon sprintereket edzett, hogy aranyérmet nyerjenek – mindent a kilégzés erejének igába fogásával.

A nyolcezredik lélegzetvételekre még mélyebbre fogtok jutni a testetekben, és nem mást, mint az idegrendszereteket fogjátok letapogatni. Felfedezitek majd a túllégzés erejét. Megismerkedtek pulmonautákkal, akik arra használták a légzést, hogy kiegyenesítsenek elferdült gerinceket, autoimmun betegségeket enyhítsenek, és felmelegítsék magukat fagypon alatti hőmérsékleten. Ezek egyikének

sem volna szabad lehetségesnek lennie, és mint látni fogjátok, mégis az. Menet közben én is tanulok majd, és igyekszem megérteni, mi történt velem abban a Viktória korabeli házban egy évtizeddel ez előtt.

A tízezredik lélegzetvételekre, és mire becsukjátok ezt a könyvet, ti és én tudni fogjuk, hogy a levegő, amely bejut a tüdőnkbe, miként hat minden pillanatban az életünkre, és hogyan állítsuk szolgálatunkba az utolsó lélegzetünkig a teljes potenciálját.

Ez a könyv sok témát fog érinteni: evolúciót, orvostörténetet, biokémiát, fiziológiát, fizikát, állóképességet és egyebeket. De legfőképpen benneteket vizsgál majd.

Az ember átlagosan számítva hatszázhetvenmillió lélegzetet vesz élete során. Ti talán már is túl vagytok ennek a felén. Meglehet, hogy most jártok a hatszázhatvankilencmilliomodik lélegzetvételeknél. És esetleg szeretnétek beszívni és kifújni a levegőt még néhány milliószor.