

สารบัญ

•

หลักปฏิบัติสำคัญก่อนเริ่มเนื้อหา	11
คำนำเสนอ	14
บทนำ: ทำน้อยได้มาก	16
ภาค 1: ความลับของลมหายใจ	35
1. ความอ่อนแอของออกซิเจน	36
2. เราแข็งแรงแค่ไหน การทดสอบระดับออกซิเจนของร่างกาย	54
3. จมูกมีไว้หายใจ ปากมีไว้กิน	76
4. หายใจเบาเข้าไว้	96
5. ความลับของคนโบราณ	110
ภาค 2: ความลับของร่างกายที่แข็งแรง	127
6. สร้างข้อได้เปรียบด้วยวิธีธรรมชาติ	128
7. ยกภูเขามาหา	158
8. เข้าสู่ห้วงสมาธิ	180
ภาค 3: ความลับของสุขภาพ	215
9. ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องอดอาหาร	216
10. บรรเทาอาการบาดเจ็บทางกายและความอ่อนเพลีย	232
11. ปรับปรุงกระบวนการลำเลียงออกซิเจนไปยังหัวใจ	242
12. กำจัดโรคหืดจากการออกกำลังกาย	262
13. หักชะกัฟา ... ธรรมชาติหรือการเลี้ยงดู	276
14. ออกกำลังกายเหมือนชีวิตเราขึ้นอยู่กับมัน	288

ภาค 4: โปรแกรมออกซิเจนแอดเวนเทจ	295
บทสรุปและโปรแกรมทั่วไปตามค่า BOLT และสุขภาพ	296
สรุปโปรแกรมออกซิเจนแอดเวนเทจ	300
สำหรับอ้างอิงฉบับรวบรัด	
สรุปการออกกำลังกายแบบออกซิเจนแอดเวนเทจ	304
หายใจเบาเข้าไว้ (ขั้นสูง)	318
โปรแกรมทั่วไปตามค่า BOLT และสุขภาพ	330
โปรแกรมสำหรับผู้มีค่า BOLT ไม่ถึง 10 วินาที	332
โปรแกรมสำหรับผู้มีค่า BOLT ในช่วง 10-20 วินาที	336
โปรแกรมสำหรับผู้มีค่า BOLT ในช่วง 20-30 วินาที	340
โปรแกรมสำหรับผู้มีค่า BOLT สูงกว่า 30 วินาทีขึ้นไป	346
โปรแกรมสำหรับผู้ลดน้ำหนักและเป็นโรคอ้วน	352
โปรแกรมสำหรับเด็กและวัยรุ่น	358
ภาคผนวก:	364
จัดจำกััดและความปลอดภัยของการกลั้้นหายใจ	
บันทึกห้ายบห	370
กัิตติกรรมประกาศ	416
เกี่ยวกับ OxygenAdvantage.com	418
เกี่ยวกับผู้เขียน	420
เกี่ยวกับผู้แปล	422



The Oxygen Advantage

SIMPLE, SCIENTIFICALLY PROVEN
BREATHING TECHNIQUES TO HELP YOU
BECOME HEALTHIER, SLIMMER, FASTER, AND FITTER

•

by

Patrick McKeown

หายใจเปลี่ยนชีวิต

แปลโดย

พลอยแสว เอกญาติ



วจุติศหนังสือเล่มนี้ให้นักเรียนและนักอ่านทุกคน
ผู้ช่วยเผยแพร่ผลงานชิ้นนี้อย่างต่อเนื่อง อีกหึ่งผมวจุติศหนังสือ
เล่มนี้ให้แพทริก คุณพ่อของผผมผู้สนับสนุนให้ผมมองโลกในมุมต่าง
รวมถึงเทเรซา คุณแม่ของผผม ซินด ภรรยาของผผม
และลอเรน ลูกสาวของผผม วจอบคุณสำหรับรอยยิ้ม
อันงดงามของพวกคุณ



หลักปฏิบัติสำคัญก่อนเริ่มเนื้อหา

•

แม้โปรแกรมออกซิเจนแอดวานเทจ (Oxygen Advantage) จะปลอดภัยอย่างยิ่งสำหรับคนส่วนใหญ่ แต่ในโปรแกรมก็มีการออกกำลังกายที่ใช้พลังมากเพื่อเลียนแบบการฝึกซ้อมร่างกายบนที่สูง (high-altitude training) และอาจคล้ายคลึงกับการออกกำลังกายแบบหนัก (high-intensity exercise) ซึ่งเหมาะสำหรับผู้มีสุขภาพแข็งแรงและมีความพร้อมทางร่างกายเท่านั้น ผู้มีปัญหาสุขภาพทุกรูปแบบจึงควรงดการฝึกใดๆ ที่เลียนแบบการฝึกซ้อมร่างกายบนที่สูง [ซึ่งรวมถึง “การฝึกเปิดจมูก” และการฝึกอื่นๆ ที่เลียนแบบการฝึกซ้อมร่างกายบนที่สูง]

หากคุณตั้งครรรภ์ โปรแกรมนี้ก็**ไม่**เหมาะสำหรับคุณ หากคุณเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานชนิดที่หนึ่ง โรคไต โรคซึมเศร้า หรือโรคมะเร็ง ผมขอแนะนำให้ฝึกแค่การหายใจทางจมูกและออกกำลังกายแบบเบา ซึ่งรวมถึง “การฝึกตั้งค่าการหายใจ” และ “การฝึกหายใจเบาเข้าไว้” ทั้งในช่วงพักและทำกิจกรรมต่างๆ จนกระทั่งร่างกายแข็งแรงเป็นปกติเสียก่อน

หากคุณมี**ปัญหาสุขภาพ** ควรขอความเห็นชอบจากแพทย์ก่อนฝึกตามโปรแกรมนี้ หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม เชิญเยี่ยมชมเว็บไซต์ OxygenAdvantage.com



สิ่งที่ทำให้เราหมดแรงไม่ใช่ภูเขาตราบหน้าที่ต้องปีนข้าม
แต่เป็นก้อนกรวดในรองเท้าของเราต่างหาก

มุฮัมมัด อาลี (Muhammad Ali)

คำนำเสนอ

•

มีข้อมูลยืนยันชัดเจนว่าผู้แอศัยอยู่บนที่สูงมักอายุยืน เราไม่รู้กลไกชัดเจนเบื้องหลังเรื่องนี้ และอันที่จริงแล้วก็อาจเป็นผลจากปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน แต่หนึ่งในข้อเสนอลึกที่อาจอธิบายเรื่องนี้ได้คือพื้นที่สูงมีความดันออกซิเจนเบาบาง

งานวิจัยระบุอย่างชัดเจนว่าการควบคุมแคลอรีช่วยยืดอายุได้ แต่ต้องประกอบอีกอย่างที่เราหลายคนมักมองข้ามไปคือออกซิเจน แคลอรีมากเกินไปอาจสร้างความเสียหายต่อระบบเผาผลาญอาหารฉันใด ออกซิเจนมากเกินไปก็อาจสร้างความเสียหายต่อเนื้อเยื่อก่อนเวลาอันควร เพราะการสร้างอนุมูลอิสระมากเกินไปฉันนั้น มันคือโมเลกุลตัวร้ายที่ไวต่อปฏิกิริยาสูงและอาจสร้างความเสียหายต่อไขมันในเยื่อหุ้มเซลล์ โปรตีน และดีเอ็นเอได้ อนุมูลอิสระเกิดขึ้นเมื่อออกซิเจนแตกตัวตามธรรมชาติในกระบวนการเผาผลาญ เราทุกคนสร้างอนุมูลอิสระจำนวนหนึ่งเมื่อหายใจ การฝึกหายใจที่ออกแบบมาเพื่อควบคุมปริมาณลมหายใจให้ดีต่อสุขภาพเป็นกลยุทธ์อันทรงประสิทธิภาพเพื่อควบคุมระดับออกซิเจนในร่างกายให้พอเหมาะ และลดความเสียหายจากอนุมูลอิสระให้เหลือน้อยที่สุด

นอกจากนั้น นักกีฬาชั้นแนวหน้าซึ่งต้องใช้พลังมากหลายคนเลือกใช้การฝึกซ้อมร่างกายบนที่สูงเพื่อความได้เปรียบในการแข่งขันวิธีหนึ่งที่จะวัดพลังงานตามธรรมชาติของร่างกายมาใช้งานคือจงใจลดการรับออกซิเจนเป็นระยะเวลาสั้นๆ เพื่อเพิ่มความสามารถในการรับออกซิเจนของเลือดและเพิ่มระดับออกซิเจนสูงสุดที่ใช้งานได้ ซึ่งเรียกว่า $VO_2 \max$

แน่นอนว่าพวกเราส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ใกล้ระดับน้ำทะเลจึงไม่ได้ประโยชน์จากการอยู่บนที่สูง แต่ก็มีเทคนิคง่ายๆ ที่จะช่วยให้เรา
ได้ประโยชน์จากการลดปริมาณออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเหมือนอยู่บนที่สูง
จริงๆ นั่นคือการหุบปากขณะหายใจและการฝึกแบบต่างๆ ที่นำเสนอไว้
ในหนังสือเล่มนี้ เทคนิคนี้ทำได้ยากขณะออกกำลังกายแบบหนักเพราะ
อาการหิวอากาศ (air hunger) แต่ประโยชน์ส่วนใหญ่ของการฝึกก็จะ
เกิดขึ้นในช่วงนี้ด้วย ผมเองได้นำข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ระหว่าง
ออกกำลังกายแบบหนัก และต้องใช้เวลาอยู่หลายสัปดาห์กว่าจะเปลี่ยน
มาหายใจทางจมูกตลอดเวลาได้สำเร็จ แต่เมื่อทำได้แล้ว การหายใจก็
กลายเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นสำหรับผม

หลายคนอาจรู้ว่าผมชอบเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตด้วย
วิธีเรียบง่ายและย่อมเยามากกว่าจะใช้ยาหรือการผ่าตัดราคาแพงที่มี
ความเสี่ยง วิธีที่นำเสนอในหนังสือ *หายใจเปลี่ยนชีวิต* เป็นเครื่องมือที่ผม
เชื่อว่าคุณควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดี ผมยังไม่เห็น
ด้านลบใดๆ ของวิธีการเหล่านี้เลย แถมยังมีด้านบวกมหาศาลด้วย ผมเอง
ก็ทำตามโปรแกรมนี้ และสนับสนุนอย่างแรงกล้าให้คุณนำไปใช้เพื่อตัดวงจร
ประโยชน์ไปด้วยกัน

ดร.โจเซฟ เมอร์โคลา
(Dr. Joseph Mercola)

บทนำ
ทำน้อยได้มาก

•

เราอาจขาดอาหารได้นานหลายสัปดาห์ ขาดน้ำได้หลายวัน แต่ขาดอากาศได้แค่ไม่กี่นาทีเท่านั้น ขณะที่เราทุ่มเทเวลาและความคิดไปกับเรื่องสิ่งที่กินและดื่ม เรากลับแทบไม่เคยใส่ใจอากาศที่หายใจเลย ด้วยซ้ำ เราต่างรู้กันว่าอาหารและน้ำที่เราบริโภคในแต่ละวันต้องมีปริมาณ และคุณภาพแน่นอน หากมากหรือน้อยเกินไปก็อาจเกิดปัญหา เรายังรู้ถึงความสำคัญของการสูดอากาศบริสุทธิ์ด้วย แต่เราใส่ใจกับ ปริมาณ ของอากาศหรือไม่ เราควรสูดอากาศมากน้อยแค่ไหนเพื่อให้ดีต่อสุขภาพ เราน่าจะสรุปได้ใช่ไหมว่าอากาศซึ่งสำคัญต่อความอยู่รอดของมนุษย์ มากเสียยิ่งกว่าอาหารหรือน้ำก็ควรผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้วย

ปริมาณอากาศที่หายใจมีแนวโน้มจะเปลี่ยนทุกสิ่งที่เราคิดว่ารู้เกี่ยวกับร่างกาย สุขภาพ และความสามารถของตัวเอง ไม่ว่าเราจะเป็น “ว่าที่นักกีฬา” ที่พยายามลากตัวเองจากโซฟา ยอดนักกีฬาสุดสัปดาห์ ที่วิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตรเป็นครั้งคราว หรือนักกีฬาอาชีพที่ต้องการได้เปรียบเหนือใครในการแข่งขัน

คุณอาจนึกสงสัยว่าปริมาณหมายถึงอะไร อย่างไรเสียอากาศก็ไม่ใช่อะไรที่เรากินบนโต๊ะอาหารยามดึกหรือกระดกรัวๆ ช่วงสุดสัปดาห์ก็ได้ แต่ถ้าในแง่หนึ่งมันเหมือนกันล่ะ ถ้าการหายใจที่ติดต่อสุขภาพสำคัญต่อการสร้างเสริมความแข็งแรงให้ร่างกายไม่แพ้การบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ ... หรืออาจสำคัญมากกว่าอาหารด้วยซ้ำล่ะ

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้ค้นพบความสัมพันธ์พื้นฐานระหว่างออกซิเจนกับร่างกาย ความแข็งแรงของร่างกายขึ้นอยู่กับปริมาณออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อ อวัยวะ และเนื้อเยื่อต่างๆ ออกซิเจนปริมาณมากขึ้นไม่เพียงดีต่อสุขภาพ แต่ยังช่วยให้เราออกกำลังกายได้หนักขึ้นโดยหายใจกระหืดกระหอบน้อยลงด้วย พูดสั้นๆ คือเราจะมีสุขภาพดีขึ้น แข็งแรงมากขึ้น และเล่นกีฬาได้ดีขึ้น

หากลองแข่งกีฬา เราก็จะสนุกกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันมากกว่าเดิม เพราะทำผลงานได้ดีขึ้นขณะที่เหนื่อยน้อยลง โดยทั่วไปแล้วข้อจำกัดในการออกกำลังกายและแข่งกีฬามักอยู่ที่ปอด ไม่ใช่ขา แขน หรือแม้แต่จิตใจ อย่างที่ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำล้วนรู้ดีว่าอาการหายใจไม่ทันระหว่างออกกำลังกายบ่งชี้ว่าเราออกกำลังกายหนักหน่วงมากกว่าจะบอกล่ามเนื้อเราอ่อนล้า ดังนั้นหากอยากผลิตเพลิงและพัฒนาการออกกำลังกายให้ดีจากพื้นฐาน เราก็ควรหายใจอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

หายใจเกินแบบเรื้อรัง

ทั้งงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์และประสบการณ์จากคนนับพันที่ผมเคยร่วมงานด้วยล้วนเผยความสำคัญอย่างยิ่งยวดของการเรียนรู้วิธีหายใจที่ถูกต้อง ปัญหาคือการหายใจที่ถูกต้องซึ่งควรติดตัวมาตั้งแต่เกิดกลับกลายเป็นเรื่องยากในสังคมสมัยใหม่ เราเข้าใจว่าร่างกายรู้ได้ด้วยตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าต้องการอากาศมากน้อยแค่ไหน แต่น่าเสียดาย

ที่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น มนุษย์เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมไปมากมาย ในช่วงหลายร้อยปีที่ผ่านมา จนพวกเราหลายคนล้มวิธีหายใจที่ติดตัว มาตั้งแต่เกิด กระบวนการหายใจเปลี่ยนไปเพราะความเครียดเรื้อรัง การใช้ชีวิตแบบเคลื่อนไหวน้อย อาหารขยะ บ้านที่ปรับอุณหภูมิจนผิดธรรมชาติ และการไม่ออกกำลังกาย ทั้งหมดนี้ทำให้เราหายใจผิดวิธีและส่งผลกระทบต่อเนื้อให้ร่างกายเฉื่อยชา น้ำหนักขึ้น นอนไม่หลับ ระบบทางเดินหายใจมีปัญหา และเป็นโรคหัวใจ

บรรพบุรุษของเราดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหารจากธรรมชาติ ในสภาพแวดล้อมที่มีการแข่งขันน้อยกว่าและต้องทำงานที่ใช้แรงมาก นี่คือนิเวศน์ที่เอื้อต่อรูปแบบการหายใจที่ทรงประสิทธิภาพ ขณะที่คนสมัยใหม่ใช้เวลาหลายต่อหลายชั่วโมงนั่งแปะอยู่หน้าโต๊ะคอมพิวเตอร์และคุยโทรศัพท์ กินอาหารขยะเป็นมือที่ียงฉับรวดเร็วทัน ต้องสะสางงาน และแบกรับภาระทางการเงินมากมายไม่หมดสิ้น

วิถีชีวิตสมัยใหม่ค่อยๆ เพิ่มปริมาณอากาศที่เราหายใจ การเพิ่มออกซิเจนเข้าสู่ปอดอาจดูเหมือนเป็นเรื่องดี แต่ความจริงแล้วการหายใจเบาๆ ต่างหากที่ดีต่อสุขภาพและความแข็งแรง ลองนึกภาพนักท่องเที่ยวน้ำหนักเกินและนักกีฬาโอลิมปิกมาร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน ขณะที่พวกเขากระเป๋าดินทางแล้วหิวขึ้นบันได คุณคิดว่าใครจะเป็นคนที่สูดหายใจหนักหน่วงกระหืดกระหอบ ต้องไม่ใช่ นักกีฬาโอลิมปิกแน่

อุปสรรคใหญ่สุดต่อสุขภาพและความแข็งแรงเป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครมองเห็น นั่นคือ “การหายใจเกินแบบเรื้อรัง” (chronic overbreathing) เราอาจหายใจเกินจำเป็นสองหรือสามเท่าโดยไม่รู้ตัว หากอยากรู้ว่าตัวเองหายใจมากเกินไปหรือไม่ ให้ลองอ่านคำถามต่อไปนี้แล้วนับว่าตอบ “ใช่” กี่ข้อ

- คุณหายใจทางปากบางครั้งขณะทำกิจวัตรประจำวันใช่หรือไม่
- คุณหายใจทางปากขณะหลับลึกใช่หรือไม่ (ถ้าไม่แน่ใจ ให้ลองดูว่ารู้สึกปากแห้งหลังตื่นนอนหรือไม่)
- คุณนอนกรนหรือกลืนหายใจตอนหลับบ้างหรือไม่
- คุณหายใจแรงในช่วงพักจนเห็นได้ชัดหรือไม่ ทดสอบได้ด้วย การสังเกตลมหายใจของตัวเองตอนนี้เลย ใช้เวลาหนึ่งนาทีสังเกต การเคลื่อนไหวของอกหรือท้องขณะหายใจเข้าออกแต่ละครั้ง ยิ่งเห็นการเคลื่อนไหวมากเท่าไรก็แสดงว่าหายใจแรงมากเท่านั้น
- ขณะสังเกตการหายใจของตัวเอง คุณเห็นการเคลื่อนไหวที่อก มากกว่าที่ท้องใช่หรือไม่
- คุณถอนหายใจเป็นประจำใช่หรือไม่ (การถอนหายใจเป็น ครั้งคราวไม่ใช่ปัญหา แต่การถอนหายใจเป็นประจำอาจทำให้ หายใจเกินแบบเรื้อรังได้)
- บางครั้งคุณก็ได้ยินเสียงหายใจของตัวเองขณะพักผ่อนอยู่ ใช่หรือไม่
- คุณมีอาการที่เกิดจากการหายใจเกินจนติดเป็นนิสัยใช่ไหม เช่น คัดจมูก หลอดลมตีบ อ่อนเพลีย วิงเวียน หรือหน้ามืด

ถ้าตอบว่า “ใช่” หลายข้อหรือทั้งหมดก็แปลว่าคุณอาจมีอาการ หายใจเกิน ลักษณะเหล่านี้มักเกิดขึ้นเมื่อปริมาณอากาศที่เราหายใจ เข้าไปนั้นมากเกินไปที่เราต้องการ เมื่อมีปริมาณอาหารและน้ำที่เหมาะสม ต่อการบริโภคในแต่ละวัน ก็ย่อมต้องมีปริมาณอากาศที่เหมาะสมต่อการ หายใจด้วย การหายใจมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพเช่นเดียวกับ การกินมากเกินไปนั่นเอง

นิสัยหายใจเกินโดยไม่รู้ตัวแพร่หลายในระดับเดียวกับโรคระบาด ไปทั่วโลกอุตสาหกรรม และสร้างความเสียหายใหญ่หลวงต่อร่างกาย การหายใจเกินแบบเรื้อรังทำให้เสียสุขภาพ ร่างกายไม่แข็งแรง อีกทั้งยัง

เล่นกีฬาได้ไม่ดี นอกจากนั้นยังนำไปสู่โรคภัยหลายอย่างรวมถึงโรค
วิตกกังวล โรคหืด อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ โรคหัวใจ และกระทั่งโรคอ้วน
อาจดูแปลกที่การหายใจเกินเป็นสาเหตุหรือตัวเร่งปัญหาหลากหลาย
ขนาดนี้ แต่ลมหายใจแห่งชีวิตมีผลต่อทุกแง่มุมของสุขภาพอย่างแท้จริง

จุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้คือพาคุณกลับไปใช้ชีวิตและหายใจ
แบบที่ควรเป็น ผมจะสอนวิธีง่ายๆ ให้คุณแก้ไขวิถีหายใจแบบผิดๆ
และค้นพบแนวทางปรับปรุงระบบหัวใจและหลอดเลือดเพื่อให้สุขภาพ
ดีขึ้นในภาพรวม นักกีฬาผู้ทุ่มเทจะสร้างผลงานได้ดีขึ้น นักออกกำลังกาย
จะปลดปล่อยศักยภาพที่ซ่อนเร้นออกมา ส่วนผู้ที่พยายามดูแลสุขภาพ
ตัวเองอยู่จะทะลุอุปสรรคได้ มุ่งหน้าสู่วิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

แต่เรื่องนี้ก็เหมือนปัญหาทุกอย่างที่ต้องเข้าใจตัวปัญหาเสียก่อน
จึงจะแก้ไขได้ผล

วิธีที่เราหายใจในชีวิตประจำวันบ่งบอกว่าเราหายใจอย่างไร
ขณะออกกำลังกาย หากหายใจเกินทุกนาที ทุกชั่วโมง และทุกวัน เราก็จะ
หายใจไม่ทันตอนออกกำลังกายด้วย หากเราหายใจผิดวิธีในช่วงพัก
ก็คงไม่อาจคาดหวังว่าตัวเองจะหายใจได้ถูกต้องโดยอัตโนมัติขณะ
ออกกำลังกาย การสูดหายใจทางปากทั้งกลางวันกลางคืนและหายใจแรง
ในช่วงพักอาจดูไร้พิษภัย แต่ก็จะทำให้เรารู้สึกหายใจไม่ทันระหว่างการ
ออกกำลังกาย แถมน้อยครั้งยังจำกัดความสามารถที่จะเคลื่อนไหวเร็วขึ้น
และไกลขึ้นด้วย

นิสัยหายใจแบบผิดๆ นี้อาจเป็นตัวตัดสินว่าเราจะมีชีวิตที่แข็งแรง
กระปรี้กระเปร่าหรือเจ็บป่วยอ่อนแอ การหายใจเกินส่งผลให้ทางเดิน
หายใจตีบ ร่างกายนำออกซิเจนไปใช้ได้น้อยลง และหลอดเลือดหดตัวจน
เลือดไปเลี้ยงหัวใจ อวัยวะต่างๆ รวมถึงกล้ามเนื้อได้น้อยลงด้วย ผลกระทบ
อย่างเป็นระบบนี้สำคัญต่อสุขภาพของเราอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นักกีฬา
อาชีพหรือคนทั่วไปที่ออกกำลังกายด้วยการเดินขึ้นบันไดบ้านเป็นหลัก
ก็ตาม หากนักกีฬาหายใจเกิน อาชีพการงานในวงการกีฬา ก็อาจไม่

ก้าวหน้าหรืออาจสิ้นลงเสียด้วยซ้ำ ปอดที่หายใจเกินจะบั่นทอนเรา ต่อให้อวัยวะอื่นในร่างกายแข็งแรงแค่ไหนก็ไม่สำคัญ เพราะการหายใจเกินจะส่งผลเสีย ดังที่นักกีฬาส่วนใหญ่รู้ว่าปอดหมดแรงก่อนแขนขาเสมอ

ทุกอย่างเป็นเพราะร่างกายคนเราต้องการสิ่งที่มองไม่เห็นแต่เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับชีวิต นั่นคือออกซิเจน เรื่องย้อนแย้งคือปริมาณออกซิเจนที่กล้ามเนื้อ อวัยวะ และเนื้อเยื่อนำไปใช้ได้นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณออกซิเจนในเลือดเพียงเท่านั้น ระดับความอึดตัวของออกซิเจนในเซลล์เม็ดเลือดแดงของคนเราอยู่ที่ 95-99 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงที่สุดด้วยซ้ำ (บางคนที่ผมฝึกสอนเป็นโรคปอดขั้นรุนแรงและมีระดับความอึดตัวของออกซิเจนต่ำกว่านี้ แต่ก็เป็นกรณีที่พบได้น้อยมาก) สิ่งที่กำหนดว่าร่างกายของเราจะใช้ ออกซิเจนได้มากแค่ไหนคือระดับคาร์บอนไดออกไซด์หรือ CO₂ ในเลือด เราอาจจำได้จากวิชาชีววิทยาที่เคยเรียนว่า เราหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดแล้วหายใจทิ้งคาร์บอนไดออกไซด์ออกไป คนส่วนใหญ่เรียนว่าคาร์บอนไดออกไซด์เป็นเพียงแก๊สส่วนเกินที่เราหายใจออกจากปอด แต่ที่จริงแล้วมันไม่ใช่ก๊าซไร้ประโยชน์ มันคือตัวแปรสำคัญที่ช่วยให้เซลล์เม็ดเลือดแดงปล่อยออกซิเจนให้ร่างกายนำไปใช้ ซึ่งเรียกว่าปรากฏการณ์โบร์ (Bohr Effect) หากเข้าใจและใช้ประโยชน์จากหลักการทางสรีรวิทยานี้ได้ เราก็จะเลิกหายใจเกินสำเร็จ

ปรากฏการณ์โบร์ซึ่งค้นพบเมื่อกว่า 100 ปีก่อนช่วยอธิบายการลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ คนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในเซลล์เม็ดเลือดกำหนดว่าเราจะนำออกซิเจนไปใช้ได้มากแค่ไหน ประเด็นสำคัญคือ วิธีหายใจของเรากำหนดระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือด หากหายใจถูกวิธีก็จะมีคาร์บอนไดออกไซด์เพียงพอให้ลมหายใจเจ็บ ควบคุมได้ และเป็นจังหวะ แต่หากหายใจเกินลมหายใจก็จะตั้ง แกรง และปั่นป่วน อีกทั้งยังปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายมากเกินไปจนร่างกายต้องสูดเอาออกซิเจนเพิ่มขึ้น

นี่เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่ายดาย หากเราหายใจได้ดีขึ้นและเพิ่มปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายให้มากขึ้น ออกซิเจนที่ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อและอวัยวะซึ่งรวมถึงหัวใจและสมองก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ทำให้ความสามารถทางกายของเราเพิ่มสูงขึ้นอีกต่อหนึ่ง จะว่าไปแล้วเราก็แค่ต้องช่วยให้ร่างกายได้ทำงานอย่างที่ควรทำมาตั้งแต่ต้นเท่านั้นเอง

ยกภูเขามาหา

เพื่อให้เข้าใจเนื้อหาในภาค 2 ของหนังสือ *หายใจเปลี่ยนชีวิต* ได้ดีขึ้น เราคงต้องยกตัวอย่างที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคยกันสักหน่อย นั่นคือการฝึกซ้อมร่างกายบนที่สูง ซึ่งเป็นเทคนิคที่นักกีฬาระดับแนวหน้ามักใช้เพื่อเพิ่มพูนความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงความอึดของร่างกาย โค้ชและนักกีฬาหันมาสนใจการฝึกซ้อมร่างกายบนที่สูงเป็นครั้งแรกในช่วงการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อนปี 1968 ในเม็กซิโกซิตี ที่ความสูง 2,300 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล นักกีฬาหลายคนพบว่าเมื่อกลับมาอยู่ที่ระดับน้ำทะเล พวกเขาทำผลงานได้ดีขึ้นจนทำลายสถิติของตัวเอง บรรดาโค้ชจึงตั้งคำถามว่านักกีฬาอาจทำผลงานได้ดีขึ้นหากใช้ชีวิตหรือฝึกซ้อมบนพื้นที่สูง

อากาศบนที่สูงนั้นบางเบา ส่งผลให้ความดันของออกซิเจนในบรรยากาศลดลง ร่างกายปรับตัวตามสภาพแวดล้อมด้วยการเพิ่มจำนวนเซลล์เม็ดเลือดแดง ลองคิดว่าเซลล์เม็ดเลือดแดงเป็นเหมือนผักโขมของป๊อปปายสำหรับร่างกายเราดูสิ เพียงแต่มันมาจากร่างกายแทนที่จะออกมาจากกระป๋องเท่านั้นเอง เมื่อเซลล์เม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ออกซิเจนก็ลำเลียงไปยังกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ร่างกายสะสมกรดแล็กติกให้น้อยลง โดยรวมแล้วแข็งแรงมากขึ้น ทั้งยังอึดขึ้นและเสี่ยงจะเกิดการอักเสบหรือบาดเจ็บน้อยลงด้วย แต่ปัญหาคือเราส่วนใหญ่ไปฝึกซ้อมร่างกายบนที่สูงไม่ได้ ซึ่งนำมาสู่เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้

ไม่จำเป็นต้องไปเยือนภูเขาหกรอก เพราะเราขกฏเขามาหาได้
ผมจะสอนเทคนิคง่าย ๆ ที่จะทำให้อุณเหมือนได้ขึ้นที่สูงนับไมล์
แค่เรียนวิธีเปลี่ยนแบบการฝึกซ้อมร่างกายบนที่สูง เราก้จะเพิ่มศักยภาพ
ของกระแสเลือดในการลำเลียงออกซิเจนได้ แล้วเซลล์เม็ดเลือดแดงก็จะ
ขับเคลื่อนประสิทธิภาพใหม่ของร่างกาย นอกจากนั้นยังช่วยให้มีสมาธิ
และความคิดเฉียบคมขึ้นระหว่างออกกำลังกาย เพราะไม่ต้องพะวงกับ
การหายใจมากเกินไป จะได้ทุ่มเทใส่ใจกับท่าทางการออกกำลังกายหรือ
กลยุทธ์การแข่งขันมากกว่าเดิม

หากลดการหายใจให้น้อยลงและควบคุมปริมาณอากาศที่เข้าสู่
ร่างกายให้เหมาะสม เราจะได้ฝึกร่างกายให้หายใจอย่างมีประสิทธิภาพ
มากขึ้น แล้วก็จะแข็งแรงขึ้นด้วย ไม่ว่าพื้นฐานด้านกีฬาจะมากน้อยแค่ไหน
การหายใจที่ดีขึ้นจะปฏิวัติความแข็งแรง ความอึด และผลงานด้านกีฬา
ผมรู้เรื่องนี้ดีจากประสบการณ์ตรง เพราะครั้งหนึ่งผมเคยเป็นคนที่ยายใจ
เกินแบบเรื้อรัง

ย้อนกลับไปเมื่อปี 1997 ตอนนั้นผมเป็นผู้บริหารในโลกรธุรกิจ
สุขภาพผมแย่มาตั้งแต่เด็กเพราะเป็นโรคหืด ตอนนั้นตัวตนของผม
มีแต่เรื่องติดลบ ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดี และไม่มั่นใจเอาเสียเลย
ผมจึงค้นหาค้นหาวิธีแก้ไขปัญหสุขภาพ จนในที่สุดก็พบทางออก

ชีวิตผมเปลี่ยนไปตลอดกาลเมื่อได้อ่านงานของ ดร.คอนสแตนติน
บูเทย์โก (Konstantin Buteyko) ผู้ล่งลับ เขาเป็นแพทย์ชาวรัสเซียคนเก่ง
ผู้ทำงานวิจัยชิ้นสำคัญเพื่อหาวิธีหายใจที่เหมาะสมสำหรับนักบินอวกาศ
ในช่วงการแข่งขันด้านอวกาศของโซเวียต (Soviet Space Race)
สงครามเย็นปิดกั้นวิธีการล้ำสมัยของเขาให้อยู่แค่หลังม่านเหล็ก แต่เมื่อ
เข้าสู่ทศวรรษ 1990 โลกก็เริ่มรู้จักวิธีการเหล่านั้น เมื่อฝึกหายใจตามวิธี
ของ ดร.บูเทย์โก ผมก็แก้ปัญหาการหายใจที่ให้นอนผิติดปกติ รวมถึง
โรคหืดเรื้อรังได้ ผมหายจากอาการที่เป็นมาตลอดชีวิตได้เด็ดขาด จึงเกิด
แรงบันดาลใจให้ลาออกจากงานแล้วไปเรียนรู้กับ ดร.บูเทย์โกโดยตรง
ต้องขอบคุณงานของเขาที่ทำให้ชีวิตผมเปลี่ยนแปลงไปมากนัก เมื่อคนเรา

เจอปรากฏการณ์เช่นนี้ก็ย่อมอยากแบ่งปันให้คนอื่นเป็นธรรมดา กรณีของผมนั้น การแบ่งปันเรื่องนี้กลายเป็นแรงปรารถนาและอาชีพไปในที่สุด ช่วง 13 ปีที่ผ่านมา ผมได้ต่อยอดแนวคิดที่ ดร.บุญเกียรติโกนุกเบิกไว้ และพัฒนาโปรแกรมออกซิเจนแอตเวนเทจขึ้นมา นอกจากโปรแกรมนี้จะช่วยแก้โรคหืดได้อย่างมีนัยสำคัญแล้ว ยังช่วยพัฒนาสุขภาพและความแข็งแรงให้ทุกคนได้ด้วย ผมได้ร่วมงานกับคนมากกว่า 5,000 คน ตั้งแต่คนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยทั้งชีวิตไปจนถึงนักกีฬาโอลิมปิกผู้ฝึกกล้ามเนื้อต้องเป็นลอน

ผมอยากเล่าเรื่องสามเรื่องเกี่ยวกับคนสามคนที่ชีวิตเปลี่ยนแปลงแบบพลิกผันเพราะได้เรียนรู้วิธีหยุดนิสัยหายใจเกิน คนหนึ่งเป็นนักกีฬาลงแข่ง คนหนึ่งเพิ่งมาคลั่งการออกกำลังกาย ส่วนอีกคนแค่อยากลดน้ำหนักเพื่อให้สุขภาพดีขึ้น

หายใจเกินพอดี

ในสนามกีฬาโครกพาร์กที่เมืองดับลินบ้านเกิดของผม คนดูกว่า 80,000 คนเข้าไปชมการแข่งขันอเมริกันฟุตบอลทีมโปรดเป็นประจำ การแข่งขันทุกครั้งี่ “เดอะโครเกอร์” ให้ความรู้สึกราวกับเป็นการแข่งขันชิงแชมป์ซูเปอร์โบวล์ก็ว่าได้ กีฬาอเมริกันฟุตบอลสำหรับชาวไอริชเป็นมากกว่าการแข่งขันกีฬา แต่เป็นแรงปรารถนา วิถีชีวิต และความภาคภูมิใจของประเทศชาติ แม่นักกีฬาเหล่านี้จะเป็นนักกีฬากีฬาอาชีพ ผู้บริหารก็ยังทุ่มงบประมาณเพื่อนำเทคโนโลยีล่าสุดด้านการกีฬามาใช้กับสมาชิกในทีม รวมถึงจับตาทุกรูปแบบการใช้ชีวิตและค่าทางสรีรวิทยาของพวกเขาตลอดเวลาด้วย ถึงขั้นที่ฝ่ายบริหารจะรู้หากนักกีฬาแอบกินมันฝรั่งทอดกลางดึก

ผมได้พบเดวิดตอนที่เขาเป็นดาวรุ่งแห่งโครกพาร์ก เขาอายุ 20 ปี ฝึกซ้อมกับทีมสัปดาห์ละห้าวัน เดวิดมีสภาพร่างกายดีเยี่ยม แต่บ่อยครั้งกลับประสบปัญหาหายใจไม่ทัน จมูกตัน และไอ ไม่มีอะไรน่าตื่นตาตื่นใจ

สำหรับเดวิดมากไปกว่าการเล่นในสนามที่มีคนดูแน่นขนัด แต่หลังการแข่งขันทุกครั้ง เขากลับประสบปัญหาไอรุนแรงและรู้สึกเหมือนมีขยะอัดแน่นเต็มปอด เขาฝึกซ้อมอย่างหนักและพยายามหนักยิ่งกว่าเพื่อช้อนอาการผิดปกติจากโค้ชกับเครื่องมือติดตามอิเล็กทรอนิกส์ของพวกเขา สุดท้ายเดวิดก็ไปพบแพทย์และได้รับยาซึ่งช่วยได้บ้าง แต่ก็ยังคงตามเพื่อนร่วมทีมให้ทันได้ยากลำบาก และยังคงกังวลว่าจะถูกคัดออกจากทีมหากโค้ชรู้ปัญหาของเขา

ตอนที่ผมเริ่มการฝึกกับเดวิด เขามีอาการทุกอย่างแบบคนที่หายใจมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ เขาหายใจแรงและหายใจทางปาก แม้ในช่วงพัก เขารับออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากเกินไป และไม่เคยฝึกหายใจตามวิถีธรรมชาติซึ่งสำคัญยิ่งสำหรับนักกีฬาแข่ง พหุกิจกรรมผิดๆ นี้สะสมมาหลายปีจนร่างกายของเขาทำงานไม่สอดคล้องกับระบบหายใจ และมีคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายน้อยเกินกว่าที่ต้องการ

ผมให้เดวิดฝึกตามโปรแกรมของผม เขาทำตามการฝึกในหนังสือเล่มนี้ทุกประการ ทั้งลดการหายใจ กลั้นหายใจระหว่างฝึกซ้อม และฝึกหายใจทางจมูกโดยหุบปากตลอดคืน ปัจจุบันเดวิดเป็นนักกีฬาดาวเด่นคนหนึ่งของทีมและไม่ต้องปกปิดอาการหายใจไม่ทันต่อโค้ชอีกต่อไป แม้ยังคงปกปิดเรื่องที่ชอบกินมันฝรั่งทอดอยู่ก็ตาม

นักกีฬาหลายคนมีปัญหาหายใจเกินเหมือนเดวิด ไม่ว่าจะฝึกซ้อมมากี่ปีแล้วก็ตาม บางคนฝึกหนักเท่าไรร่างกายก็ไม่เคยแข็งแรงได้ดังหวัง แถมยังต้องฝึกมากกว่าเพื่อนร่วมทีมเพื่อคงความแข็งแรงเอาไว้ด้วย ครั้งแรกที่นักกีฬาได้ฟังเรื่องผลของการหายใจเกินแบบเรื้อรัง พวกเขาอาจต้องใช้เวลาทำความเข้าใจอยู่พักหนึ่ง แต่แล้วบ่อยครั้งความรู้เรื่องนี้จะช่วยเปิดโลกของพวกเขาเลยทีเดียว มันตอบคำถามที่ซ่อนอยู่ในใจพวกเขามานานหลายปี อีกทั้งช่วยให้เข้าใจการฝึกซ้อมในแง่มุมใหม่ด้วย แค่ใช้การฝึกอันเรียบง่ายนี้ร่วมกับโปรแกรมการฝึกซ้อมเดิม พวกเขาก็จะฝึกได้หนักขึ้นโดยไม่เพิ่มผลกระทบต่อปอด ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักกีฬา

ระดับแนวหน้าแตกต่างจากนักกีฬาทั่วๆ ไปก็คือความสามารถในการออกกำลังกายที่หนักหน่วงกว่าโดยหายใจกระหืดกระหอบน้อยกว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมให้เลือดลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะและกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น เพื่อช่วยพัฒนาประสิทธิภาพการประหยัดพลังงานในการวิ่ง (running economy หรือการลดพลังงานที่ใช้ขณะวิ่ง) และเพิ่มค่า $VO_2 \text{ max}$ (ขีดจำกัดสูงสุดของร่างกายในการลำเลียงและใช้ออกซิเจน)

ตลอดหลายปีมานี้ ผมได้เห็นผลลัพธ์ราวปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับนักกีฬาทุกประเภท ซึ่งรวมถึงนักกรีฑา นักฟุตบอล นักวิ่ง นักปั่นจักรยาน นักว่ายน้ำ และนักกีฬาโอลิมปิกด้วย ความสามารถด้านกีฬาของพวกเขาหลายคนที่เคยประสบปัญหาหายใจไม่ทัน กะบังลมอ่อนแอ และหายใจไม่มีประสิทธิภาพ เปลี่ยนไปราวปาฏิหาริย์เมื่อหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ หากพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายโดยไม่สนใจประสิทธิภาพการหายใจก็ไร้ประโยชน์ หนังสือเล่มนี้จะแสดงให้เห็นว่า เราจะเสริมสร้างความอึดให้ระบบหายใจไปพร้อมกับการฝึกกีฬาได้อย่างไร

ดึงศักยภาพด้านกีฬาขั้นสูงสุดออกมาใช้

แม้เรื่องของเดวิดจะทรงพลังเพียงไรก็อย่าคิดว่าเทคนิคการหายใจที่ดีจะมีประโยชน์ต่อนักกีฬาแนวหน้าเท่านั้น มันอาจสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ไม่แพ้กันสำหรับคน “ธรรมดา” และบ่อยครั้งยังได้ผลมากกว่าด้วย ลองดูตัวอย่างในกรณีของเด็ก

เด็กเป็นผู้เชี่ยวชาญชาวอเมริกันผู้ทรงอิทธิพลวัย 40 กว่าปี เขาต่อสู้กับโรคหืดมาตั้งแต่เด็กและไม่เคยมองว่าตัวเองเป็นนักกีฬาเลย ตรงข้ามกับพี่ชายของเขาที่คลั่งไคล้การเล่นกีฬา ตอนยังเด็ก ทั้งสองเคยไปเล่นกันที่สวนสาธารณะ พี่ชายของเขาเล่นบาสเกตบอลกับพ่อในขณะที่เด็กได้แต่ดู เด็กรู้สึกมาตลอดว่าร่างกายเขามีบางอย่างผิดปกติ สมัยเรียน

มหาวิทยาลัย เขาพยายามจนได้เป็นนักกีฬาเรือพายตามรอยเท้าพ่ออยู่หนึ่งปี แต่หลังจากซ้อมวิ่งแต่ละครั้งก็รู้สึกเหมือนปอดร่ำร้องขอความเมตตาทุกครั้ง ความสามารถ (หรือไว้ความสามารถ) ด้านแอโรบิก (aerobic capacity) หรือการเผาผลาญพลังงานด้วยออกซิเจนคือสิ่งที่จุดรั้งไม่ให้เขาใช้ชีวิตแบบนักกีฬาได้ แต่สุดท้ายเมื่อเห็นพ่อสุขภาพอ่อนแอลง ดึกก็เกิดมุงม่นอยากทำอะไรสักอย่างเพื่อให้ตัวเองได้อยู่กับลูกหลานนานขึ้น

ดึกเริ่มวิ่งออกกำลังกาย แต่แค่ไม่กี่ก้าวก็เกิดอาการหายใจไม่ทันอีกเช่นเคย เขาตระหนักว่าต้องสร้างความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือดตั้งแต่พื้นฐาน และตัดสินใจติดต่อหมอตอนนั้นเอง เมื่อดึกปรับใช้โปรแกรมเรียบง่ายในหนังสือเล่มนี้เข้ากับชีวิตการทำงานและครอบครัวที่ยุ่งเหยิง เขาก็เริ่มเห็นความก้าวหน้า จากที่เคยวิ่งหุบปากได้แค่ 10 ฟุต ก็วิ่งได้ถึง 10 กิโลเมตรภายในไม่กี่เดือน หลังจากฝึกต่ออีกสองสามเดือน เขาก็วิ่งฮาล์ฟมาราธอนได้ และสุดท้ายก็ได้เข้าร่วมการวิ่งมาราธอนบิกซัวร์ (Big Sur marathon) ภายในเวลาไม่ถึงหนึ่งปีหลังเริ่มฝึกกับผม

ดึกต้องเปลี่ยนพฤติกรรมอาการหายใจที่เข้ามาในชีวิต การหายใจเกินทำให้เขาเข้าใจตัวเองผิดและบิดเบือนตัวตนที่แท้จริงของเขา ผมต้องช่วยให้ดึกเข้าใจว่าการเป็นโรคหืดจากพันธุกรรมไม่ได้แปลว่าเขาต้องถอดใจยอมรับชีวิตที่มาพร้อมปัญหาการหายใจ โรคหืดมีมานานหลายพันปีแล้ว มีบันทึกย้อนไปไกลถึงสมัยอียิปต์โบราณด้วยซ้ำ แต่เพิ่งมาแพร่หลายมากขึ้นตั้งแต่ทศวรรษ 1980 เป็นต้นมา ในเมื่อยีนของมนุษย์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา เราจึงต้องพิจารณาว่าวิถีชีวิตของเรามีผลกระทบต่ออาการหายใจอย่างไร ปัจจุบันมีผู้ใหญ่และเด็กเกือบ 1 ใน 10 คนเป็นโรคหืด ยิ่งถ้านับรวมเหล่าคนที่มีอาการไอจากการออกกำลังกาย คนที่มีอาการของโรคหืดจากการออกกำลังกาย หรือคนที่มีอาการอื่นๆ เกี่ยวกับปอด ตัวเลขก็คงพุ่งทะยานไปอีก

ในช่วงหลายปีมานี้ ผมได้ร่วมงานกับผู้ป่วยโรคหืดแบบดึกมาแล้วหลายพันคน เรื่องราวของพวกเขาแทบจะเหมือนกันหมด ศักยภาพ

ด้านกีฬาขั้นสูงถูกจำกัดเพราะสภาพร่างกายโดยที่พวกเขาไม่คิดว่าจะเอาชนะได้ เมื่อแก้ปัญหาไม่ตรงจุด คนมุ่งมั่นอย่างตึกก็ต้องทุ่มเทพลังกายใจมหาศาลเพื่อฝึกฝนร่างกายโดยไม่เกิดความคับหน้า ทั้งที่ความจริงมีทางออกที่ดีกว่านั้น ตอนแรกเราอาจไม่ยากเชื่อว่าการใช้เทคนิคเรียบง่ายในช่วงสั้นๆ จะเปลี่ยนแปลงข้อจำกัดที่มีมานับสิบๆ ปีได้ แต่การหายใจที่ถูกต้องทำให้เปลี่ยนแปลงขนาดนั้นได้จริงๆ หากได้ฝึกวิธีการหายใจที่ช่วยเปิดจมูกและสูดกับอาการหายใจมีเสียงหวีด (wheezing) และไอ นักกีฬามือสมัครเล่นหรือแม้แต่คนที่เป็โรคหืดก็อาจมีความหวังขึ้นมาได้

คุณอาจไม่มีเป้าหมายด้านกีฬาที่ชัดเจน บางคนอาจแค่อยากมีน้ำหนักตัวที่ทำให้รู้สึกดีเมื่อส่องกระจก หากคุณอยู่ในกลุ่มนี้ อุปสรรคที่ขวางกั้นไม่ได้อยู่ตรงหน้า แต่อยู่ข้างใน นั่นคือปริมาณอากาศที่คุณหายใจเข้าสู่ร่างกาย หากไม่หายใจให้ถูกวิธีก็ไม่มีวันก้าวหน้าไปไหนเหมือนเดินขึ้นบันไดเลื่อนที่เลื่อนลงอยู่ร่ำไป

รู้สึกฟ่ายแพ้

ดอนนาลองไดเอตมาทุกวิธี คุณเองก็คงเคยไต่ยีนมาหมดแล้ว ทั้งไดเอตแบบโลว์คาร์บ (low-carb) เซาธ์บีช (South Beach) เดอะโซน (The Zone) เวตวอตเชอร์ส (Weight Watchers) เจนนี่แครก (Jenny Craig) เมดิเตอร์เรเนียน (Mediterranean) แอตกินส์ (Atkins) และสลิมฟาสต์ (Slim-Fast) ลองพูดชื่อมาสิ เธอเคยลองหมดแล้ว ตู๊ยาของเธอเต็มไปด้วยยาเผาผลาญไขมัน ยาบล็อคคาร์โบไฮเดรต และยาลดความอยากอาหาร เธอเชื่อมั่นานาน 25 ปีว่าสูตรลดน้ำหนักสูตรใหม่จะช่วยกำจัดน้ำหนักที่เกินมา 40 ปอนด์ แล้วเธอก็จะได้สวมชุดอื่นนอกจากเสื้อผ้าพรางหุ่นสีดำออกจากบ้านบ้าง อีกทั้งจะได้กลับมาใช้ชีวิตเหมือนตอนยังสาวอีกครั้ง แต่หลังจากความกระตือรือร้นช่วงแรกที่ได้เริ่มไดเอตสูตรใหม่จางหายไป น้ำหนักที่ลดก็คืนกลับมาใหม่พร้อมความรู้สึกล้มเหลวที่เกาะกุมจิตใจ

ตอนที่ตอนนามาพบผม เธอยอมแพ้แล้ว เธอหมดเงินไปหลาย พันดอลลาร์สหรัฐเพื่อลดน้ำหนักครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ก็ยังคงมีน้ำหนัก ส่วนเกิน 40 ปอนด์และรู้สึกย่ำแย่เช่นเดิม เธอได้ลองทำตามโปรแกรม ออกกำลังกายมากมายพอๆ กับสูตรไดเอต แต่ก็ต้องล้มเลิกทุกครั้งเพราะ หายใจไม่ทันหลังจากออกแรงเพียงเล็กน้อย หลายคนประสบปัญหาว่า ออกซิเจนเป็นเสมือนศัตรูมากกว่ามิตร ความรู้สึกหายใจไม่ทันอย่างรุนแรง ทำลายความอึดของร่างกายเสียยิ่งกว่าความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ

“ฉันออกกำลังกายไม่ได้เพราะตัวหนักเกินไปค่ะ” ตอนนามบอก “และฉันก็ลดน้ำหนักไม่สำเร็จเพราะออกกำลังกายไม่ได้นี่แหละ” ตอนนาม เคยไปฟิตเนสอยู่ไม่กี่ครั้งและรู้สึกอึดอัดแปลกแยกทุกครั้ง เธอชอบอยู่ บนเครื่องวิ่งขณะที่คนหุ่นดีสวมชุดรัดรูปวิ่งสบายๆ หนาบอยู่ทั้งสองข้าง ยิ่งทำให้เธอขาดความมั่นใจเข้าไปใหญ่

นี่คือวงจรเลวร้ายที่ผมเคยเห็นมาแล้วหลายครั้ง ร่างกายของเธอ ไม่สามารถนำออกซิเจนไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตอนนามต้องเปลี่ยน การออกกำลังกายใหม่ไม่ให้กดดันร่างกายและหายใจมากเกินไป แต่ได้ผล รวดเร็วและเป็นรูปธรรม เพื่อกระตุ้นแรงบันดาลใจและส่งเสริมความมั่นใจ ให้เธอ ผมให้เธอฝึกหายใจแบบง่ายๆ และกระตุ้นให้เธอหายใจทางจมูก ขณะดูโทรทัศน์หรือทำงานนั่งโต๊ะ

ตอนนามลดน้ำหนักได้หกปอนด์ในสองสัปดาห์ เธอไม่ได้เปลี่ยน อาหารการกิน แต่การฝึกหายใจให้น้อยลงไปช่วยกระตุ้นระดับออกซิเจน ในเลือด ทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและ ลดความอยากอาหารไปในตัว เธอได้ประโยชน์จากแง่มุมอันน่าทึ่งใน โปรแกรมของผม นั่นคือผู้ฝึกอาจได้ผลอย่างเป็นรูปธรรมแม้เมื่อนั่งอยู่บน โซฟาเฉยๆ ด้วยซ้ำ และเมื่อพวกเขาเห็นความก้าวหน้าเช่นนี้แล้วก็คง ไม่อยากนั่งเฉยๆ อีกต่อไป

ปัจจุบันตอนนามลดน้ำหนักได้ 30 ปอนด์ และที่สำคัญคือเธอรู้สึก ว่าควบคุมน้ำหนักได้ง่ายขึ้นมาก สิ่งที่ผมแนะนำเธอและอีกหลายคนซึ่ง

เผชิญสถานการณ์คล้ายกันไม่เกี่ยวกับการกินหรือไม่กินอาหารแต่อย่างใด สิ่งสำคัญคือเราต้องถอยออกจากโต๊ะอาหารและเครื่องชั่งน้ำหนักเพื่อมองเห็นภาพกว้างของปัญหา น้ำหนักคนเราจะลดก็ต่อเมื่อปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญมากกว่าปริมาณที่บริโภค และการหายใจก็ส่งผลโดยตรงต่อกระบวนการนี้ หากเราใส่ใจทั้งปริมาณอาหารที่กินและอากาศที่หายใจก็จะทำให้ดัชนีการบริโภคสมดุลกับการเผาผลาญ เมื่อเซลล์ต่างๆ ได้รับความออกซิเจนอย่างเหมาะสม ร่างกายก็จะทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น แม้ขณะนั่งเฉยๆ หรืออาจยังมีประสิทธิภาพขณะนั่งเฉยๆ เสียด้วยซ้ำ หลังจากนั้นเราจะกระหายน้ำมากขึ้นและอยากกินอาหารแปรรูปน้อยลง การอดอาหารจึงไม่รวมอยู่ในการฝึกของหนังสือเล่มนี้ แนวทางเพียงหนึ่งเดียวที่ผมแนะนำแก่คนแบบดอนนาคือ กินเมื่อหิวและหยุดเมื่ออิ่ม ปล่อยให้ความรู้สึกภายในช่วยควบคุมการกิน แผนการดูแลสุขภาพที่ใส่ใจเรื่องการหายใจให้ถูกต้องจะช่วยให้เราดูดีและรู้สึกดีขึ้นด้วย

โปรแกรมออกซิเจนแอตเวนเทจที่บรรยายไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็น บทสรุปการทำงานของผมร่วมกับคนนับพันอย่างเดวิด ดิ๊ก และดอนนา มันมอบพลังให้ผู้คนได้พัฒนาสุขภาพ ความแข็งแรง และผลงานด้านกีฬา ไม่ว่าพวกเขาจะทำกิจกรรมที่ใช้แรงระดับใด โดยไม่ต้องฝึกร่างกายเพิ่มหรือกินยาและอาหารเสริม โปรแกรมนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้อ่านวัดผล ความก้าวหน้าอย่างแม่นยำและง่ายดาย อีกทั้งมั่นใจได้ว่าออกกำลังกายอย่างปลอดภัยไม่เสี่ยงบาดเจ็บ และสุดท้าย โปรแกรมออกซิเจนแอตเวนเทจยังปรับเปลี่ยนให้เข้ากับทุกคนและวิถีชีวิตทุกแบบได้ จึงใช้ร่วมกับภารกิจประจำวันและโปรแกรมการออกกำลังกายได้อย่างราบรื่น

บทต่อๆ ไปจะนำเสนอความรู้และเทคนิคการหายใจที่ทำตามได้จริง เพื่อให้คุณควบคุมการลำเลียงออกซิเจนได้จนถึงระดับเซลล์ การฝึกอันเรียบง่ายที่ผมจะอธิบายนั้นอาจเป็นเรื่องที่หนักก็หาส่วนใหญ่ไม่รู้มาก่อน แต่ที่จริงแล้วใช้กันมานาน และได้ผลดียิ่งมาตั้งแต่สมัยโบราณ แต่ต้องเข้าใจว่าการหายใจส่งผลต่อการนำออกซิเจนไปใช้อย่างไรบ้าง

ภาค 1 ของหนังสือเล่มนี้ชื่อ “ความลับของลมหายใจ” จะอธิบายโดยละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับหน้าที่ของออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกาย เพื่อช่วยให้คุณประเมินได้ว่าแท้จริงแล้วร่างกายของคุณแข็งแรงแค่ไหน คุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการหายใจทางจมูก แทนการหายใจทางปาก รวมถึงเทคนิคสำคัญข้อแรกเพื่อเริ่มแก้ไขอาการหายใจเกิน อีกทั้งผมจะสอนเคล็ดลับการหายใจแบบโบราณที่ใช้กันมานานนับร้อยปีด้วย

ภาค 2 ชื่อ “ความลับของร่างกายที่แข็งแรง” คุณจะได้อ่านเรื่องเซลล์เม็ดเลือดแดงและวิธีการที่นักกีฬาโอลิมปิกใช้ประโยชน์จากเซลล์เหล่านี้เพื่อก้าวสู่โลกใหม่ของร่างกายที่แข็งแรง เนื้อหาส่วนนี้ยังแนะนำวิธีเลียนแบบการฝึกซ้อมร่างกายบนที่สูง และวิธีค้นพบ “ห้วงสมาธิ” ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ภาค 3 ชื่อ “ความลับของสุขภาพ” เนื้อหาส่วนนี้จะอธิบายว่าการหายใจที่ดีช่วยลดน้ำหนักและลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างไร นอกจากนี้ยังอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายและการทำงานของหัวใจที่ดีขึ้น ส่วนคนที่ทุกข์ทรมานกับโรคหืดก็จะได้เรียนรู้วิธีรับมือโรคหืดที่เกิดจากการออกกำลังกายด้วย

ภาค 4 สรุปทุกอย่างที่ได้เรียนรู้มาและสอนวิธีออกแบบโปรแกรมออกซิเจนแอดเวนเทจสำหรับตัวเอง เนื้อหาส่วนนี้มุ่งตอบใจหทัยคนกลุ่มต่างๆ โดยแบ่งตามสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย โดยทั่วไปแล้วการหายใจเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ เราทำไปแบบไม่รู้ตัวโดยแทบไม่ได้ใส่ใจ แต่ก็เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาทุกชั่วขณะที่เรามีชีวิตอยู่ และอาจช่วยผลักดันเราให้ก้าวหน้าหรือจุดรั้งให้เสื่อมถอยก็ได้ เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้คือช่วยให้คุณเข้าใจวิธีใช้ประโยชน์จากลมหายใจเพื่อกระตุ้นความสามารถตามธรรมชาติของร่างกายในการหายใจแบบที่ช่วยพิชิตเป้าหมายชีวิตด้านสุขภาพและความแข็งแรง ไม่ว่าคุณจะมี