

# על הספר: נשימה: איך איבדנו את היכולת לנשום נכון, וכיצד נוכל לתקן זאת למען בריאותינו

מחברים: מחבר/ת: נסטור, ג'יימס

סימן מדף: נסט

מספר מיון: 612.2

משפט אחריות: ג'יימס נסטור ; מתרגם: שאול לוין ; עורכת: רינה גרינוולד

כותר נוסף: Breath

מדיה: ספרים

סוג: ספר

ז'אנר: ספר עיון

עמודים: 312 עמודים

גובה: 24 ס"מ

מוציאים לאור: מטר מקום הוצאה: ישראל

שנת הוצאה: 2023

מס. המרכז לספריות וספרות: 23-1678

שפה: עברית

סדרה: מטר - חיים נכון

תאריך קטלוג: 26/04/2026

מילות מפתח: נשימה

הערות: כולל ביבליוגרפיה(עמודים 237-302) ומפתח.

## תקציר:

אין זה משנה מה אתם אוכלים, כמה ספורט אתם עושים או כמה צעירים או חכמים אתם – דבר מזה לא חשוב אם אינכם נושמים כהלכה. אין דבר מהותי וחיוני יותר לבריאותנו הגופנית והנפשית מנשימה: אנו שואפים אוויר, נושפים אותו, חוזרים על כך 25 אלף פעם ביום. ואף על פי כן, איבדנו את היכולת לנשום נכון, ויש לכך השלכות חמורות. "נשימה" – רב המכר המפתיע של 2020 מאת העיתונאי ג'יימס נסטור, מביא סיפור מעמיק ומרתק המנסה להבין מה השתבש בדרך בה אנו נושמים וכיצד אפשר לתקן זאת. בניגוד לציפיות, את התשובות לא תמצאו במעבדות מכוני הריאה, אלא בחפירות בוציות של אתרי קבורה עתיקים, במתקנים סובייטיים חשאיים, בבתי ספר למקהלות בניו ג'רזי וברחובותיה המפויחים של סאו פאולו. נסטור מאתר גברים ונשים שחוקרים את המדע המסתתר בבסיסן של טכניקות נשימה עתיקות כמו פראנאיאמה, סודרשן קר'יה, וטומו וחובר לחוקרי ריאות ונשימה כדי לבחון בצורה מדעית אמונות עתיקות הנוגעות לאופן שבו אנו נושמים. המחקר המודרני מראה כי הכנסת התאמות קלות לאופן שבו אנו שואפים ונושפים אוויר עשויה להזניק את ביצועינו הספורטיביים, לחדש איברים פנימיים, לשים קץ לנחירות, לאסתמה ולמחלות אוטואימוניות, ואפילו ליישר עמוד שדרה של חולי עקמת. לכאורה, דבר מכל אלה אינו אמור להיות אפשרי, ואף על פי כן, הוא אפשרי. "נשימה" שואב מטקסטים רפואיים של אלפי שנים וממחקרים פורצי דרך מן העת האחרונה בפולמונולוגיה (חקר הריאות), פסיכולוגיה, ביוכימיה ופיזיולוגיה, והופך על פיה את כל החוכמה הקונוונציונלית שחשבנו שיש ברשותנו באשר לפעולה הביולוגית הבסיסית ביותר שלנו.

לעולם לא תנשמו שוב באותה הצורה. -- מהכריכה האחורית.