



Вместо предисловия

ЗАЧЕМ ОБУЧАТЬСЯ ДЫХАНИЮ, ЕСЛИ ОНО САМОНАСТРАИВАЮЩЕЕСЯ?

Кто владеет дыханием,
тот управляет судьбой.

Восточная мудрость

Дыхание — естественный, не контролируемый сознанием человека процесс, рефлекс, заложенный от природы. Организм сам выбирает режим дыхания, который в каждой конкретной ситуации удовлетворяет его потребность в кислороде. Например, при физической нагрузке возрастает объем вдыхаемого воздуха; когда человек рыдает, обычные вдохи превращаются во всхлипывания, придыхания, а выдохи заметно удлиняются; при смехе выдохи становятся дробными и продолжительными; в моменты опасности дыхание вообще приостанавливается и т. д.

Однако с возрастом под влиянием жизненных коллизий механизм дыхания начинает давать сбои, затрудняется работа рефлексов, слабеет иммунитет, уменьшается физическая сила, ухудшается обмен веществ, воды и энергии. Таковы причины ухудшения работоспособности, появления хронической усталости, развития заболеваний, преждевременного старения.

Но человек на то и разумное существо, чтобы уметь руководить собой и исправлять возрастные нарушения в работе организма. Здесь возможны два направления работы. Одно из них настраивает на оптимальный лад *внешнее дыхание* (газообмен в легких), ведь организм получает нужный ему кислород извне — из



воздуха. Другое направления работы нацелено на повышение жизненных сил человека путем усиления жизнедеятельности клеток. Это достигается за счет мощного *эндогенного* (тканево-клеточного) *дыхания*, в результате которого организм интенсивно вырабатывает кислород и энергию.

Внешнее дыхание совершается посредством движений мышц грудной клетки и живота. Работа дыхательных мышц поддается сознательному управлению: можно регулировать ритм и глубину дыхания. Таким образом, газообменная функция дыхания — результат работы дыхательных мышц — может осуществляться сознательно. В этом случае мы имеем дело с дыхательной гимнастикой — упражнениями, регулирующими ритм и глубину дыхания.

Долгое время существовало мнение: для крепкого здоровья необходимо вдыхать как можно больше воздуха, дабы организм получал как можно больше живительного газа, каковым является кислород. Но сейчас понятно, что в действительности все не так просто. При чрезмерной избыточной вентиляции легких, наблюдаемой у очень многих людей в спокойном состоянии, часть углекислого газа, необходимая организму, чтобы поддерживать устойчивое работоспособное его состояние (гомеостаз), «вымывается». Организм пытается предотвратить «вымывание» и предпринимает профилактическую меру — некоторое сужение (спазм) сосудов, дабы сократить объем газов, выделяемых из крови в легкие. В результате происходит повышение кровяного давления, нарушается кислотно-щелочное равновесие и затрудняется обмен веществ. Искажаются биохимические реакции и нейрогуморальная регуляция, затрудняется кровообращение. Возникают и развиваются болезни: сердечная недостаточность, ожирение у одних и истощение у других.

Вернемся ко второму направлению работы, призванному исправить возрастные нарушения в организме, то

есть к эндогенному дыханию. Повышение жизненных сил человека возможно путем усиления мощности тканево-клеточного дыхания в результате доставки кровью в клетки тканей больших порций энергии электронной природы. И здесь снова встает вопрос о дыхательной гимнастике. На этот раз речь идет о таком ее виде, который способен тонко регулировать степень заполнения легочных альвеол воздухом. Отметим, что степень заполнения определяется давлением воздуха в легких, а оно в свою очередь напрямую зависит от сопротивления выдоху. Значит, требуется некоторое устройство, с помощью которого можно и тонко и точно регулировать сопротивление выдоху.

В последнее время (то есть на протяжении примерно 15 лет) стали складываться новые представления о дыхании, а именно о другой его стороне, связанной с выработкой энергии в кровеносном русле легких. Появилась идея: *дыхание вместе с кровообращением запускает и поддерживает внутри организма энергетический конвейер*. Кровь через легкие удаляет из организма газообразные вещества — конечные продукты внутриклеточной жизнедеятельности. В легких, кроме общепризнанной ранее диффузии газов (в кровь поступает кислород, из крови удаляются углекислый газ и пары воды), еще совершается процесс непрерывного горения легочного «горючего» сурфактанта (подробнее об этом будет сказано далее). Продуктами горения сурфактанта являются не только углекислый газ, пары воды и тепло, но еще и *возбужденные электроны* (то есть *энергия*). Ее-то эритроциты крови и усваивают, когда проносятся по легочным капиллярам, где принимают участие в сжигании сурфактанта.

Эритроциты крови в капиллярах легких получают энергетическую подзарядку электронной природы, затем кровь посредством эритроцитов разносит по кровеносному руслу организма энергию электронного возбуждения и доставляет ее в клетки тканей. Там энергия



расходуется на поддержание выработки энергии путем свободнорадикального окисления ненасыщенных жирных кислот, находящихся в мембранах клеток.

В последнее десятилетие XX века было обнаружено, что с обычным характером внешнего дыхания связан существенный недостаток, лишаящий организм жизненных сил. В. Ф. Фролов показал, что привычное внешнее дыхание недостаточно способствует внутриклеточному продуцированию энергии. В конечном счете это сказывается на здоровье, работоспособности, продолжительности жизни человека.

К тому же внутритканевое продуцирование энергии крайне неравномерно распределено по отдельным зонам тела. Оказывается, до 90 % клеток организма недополучают через кровь энергетическую подпитку, из-за чего пребывают в состоянии «спячки» или, как говорят, *гипобиоза*. Лишь малая часть клеток (по оценкам В. Ф. Фролова, 5–9 %) имеет достаточную подпитку электронной энергией через кровь и поэтому функционирует нормально. В то же время примерно 2 % клеток функционирует в режиме повышенного износа вследствие высококонцентрированного энергообмена и энергопродуцирования. Кстати, одним из негативных результатов этого является атеросклероз — одна из первопричин старения тела человека.

Итак, при привычном внешнем дыхании, во-первых, затрудняется кровоснабжение тканей и клеток, во-вторых, большинство клеток организма пребывает в состоянии «спячки». Недостаток эритроцитов крови, подзаряженных электронной энергией в легких, ведет к ослаблению иммунитета, вызывает неудовлетворительный обмен веществ и дефицит кислорода в тканях тела (медики называют это *тканевой гипоксией*).

Поправить положение, оказывается, можно, если суметь:

а) наполнить легкие воздухом, отличающимся пониженным (до 10–12 %) содержанием кислорода и по-

вышенным (до 6–6,5 %) содержанием углекислого газа;

б) реализовать естественную способность легочной ткани увеличивать число «окон» (их называют *фине-страми*), сквозь которые воздушные пузырьки засасываются из пространства альвеол в кровеносные капилляры.

Для этого требуется:

- а) дышать в возвратном режиме «через емкость»;
- б) создать достаточно слабое поднаддутие легких и удлинить время его сохранения (именно такой режим работы легких возникает при тренинге дыхания, на аппарате В. Ф. Фролова, когда продолжительные выдохи дробятся на порции, а сам тренажер установлен во внешнюю емкость).

Под *совершенным дыханием* предлагается понимать такое дыхание, которое инициирует нормальное кровообращение и стимулирует максимальную выработку энергии во всех клетках организма. В отличие от привычного внешнего дыхания совершенное дыхание оказывает существенно большее воздействие на кровоснабжение всего тела и энергетическое состояние крови. В результате число электронно-подзаряженных эритроцитов увеличивается в 8–12 раз при умеренном в основном уровне электронного возбуждения.

Весьма важно и то, что совершенное дыхание через кровь стимулирует внутри клеток организма не только большее продуцирование *энергии* (жизненных сил), но и *собственного (эндогенного) кислорода*. Этот кислород вырабатывается внутри организма, поэтому его называют *эндогенным*, в отличие от внешнего кислорода, получаемого извне. В связи с этим следует отметить, что человек, который практикует тренинг совершенного дыхания, нуждается в меньшем потреблении кислорода из воздуха.

В результате описанного воздействия совершенного дыхания на кровь жизнедеятельность подавляющего



числа клеток организма набирает большую мощность. Человек обретает высокий жизненный тонус. К тому же сберегается здоровая и восстанавливается поврежденная выстилка кровеносного русла. Поэтому у здоровых людей атеросклероз предупреждается, у больных и пожилых излечивается.

И еще одно важное для здоровья воздействие совершенного дыхания заключается в регулировании содержания в организме «осколков» молекул, часто называемых *свободными радикалами*, ибо они несут свободный валентный электростатический заряд. Под воздействием избыточного количества свободных радикалов повреждается и изнашивается живая ткань организма.

Именно недостаток жизненных сил (читайте: энергии) и повышенное количество в клетках свободных радикалов, наблюдаемые при обычном привычном внешнем дыхании, обуславливают преждевременный износ тела и старение. В то же время человек, даже ограниченно практикующий совершенное дыхание, имеет крепкое здоровье и уравновешенное психоэмоциональное состояние. Так обеспечивается комфортная, полноценная, творческая жизнь в гармонии с самим собой, близкими, обществом и окружающей средой. Причем этот эффект целостного (физического, интеллектуального, психического) оздоровления наблюдается и у тех людей, которые изначально имеют слабые легкие и сердечно-сосудистую систему.

Наконец надо отметить, что благодаря совершенному дыханию есть шанс добавить к средней продолжительности жизни (обычно для современного человека она не выходит за пределы 70–85 лет) несколько добрых десятков лет, независимо от того, были ли у человека в роду долгожители или нет. Дополнительный жизненный ресурс обретается с сохранением физической и интеллектуальной трудоспособности.