

ХРАМ
ЗДОРОВЬЯ

Юрий Андреев

ТВОЕ ВОЛШЕБНОЕ ДЫХАНИЕ

Энциклопедия методов
лечебного дыхания

ПИТЕР



ХРАМ
ЗДОРОВЬЯ

Юрий Андреев

ТВОЕ ВОЛШЕБНОЕ ДЫХАНИЕ

**Энциклопедия методов
лечебного дыхания**

 **ПИТЕР®**

Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск
Киев • Харьков • Минск

2007

Андреев Юрий Андреевич
Твое волшебное дыхание

Издание 2-е

Серия «Храм здоровья»

Заведующая редакцией
Ведущий редактор
Художник
Литературный редактор
Корректор
Верстка

В. Малышкина
Т. Яценко
С. Маликова
С. Юрьева
М. Степина
И. Проворов

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 53.59 УДК 615.В9

Андреев Ю. А.

А65 Твое волшебное дыхание. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2007. — 160 с.: ил. —
(Серия «Храм здоровья»).

ISBN 978-5-91180-512-8

Юрий Андреев — доктор филологических наук, академик МАИСУ, член Союза писателей России. Первый автор книг, посвященных комплексному исцелению человека. Его перу принадлежат знаменитые «Три кита здоровья» и ряд других широко известных книг.

Книга о дыхании раскрывает уникальный, сверхмощный инструмент самооздоровления. Обратите внимание на свое дыхание, задумайтесь о том, как вы дышите, воспользуйтесь исцеляющей силой собственного дыхания!

Автор анализирует разные системы лечебного дыхания в поисках пути к разумному компромиссу. Но самое главное — Юрий Андреев предлагает собственные уникальные методики энергетического дыхания. Избавление от всех болезней, увеличение внутреннего потенциала, раскрытие сверхвозможностей — заслуженная награда за терпение и настойчивость!

© ООО «Питер Пресс», 2007

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-91180-512-8

Подписано к печати 02.05.2007. Формат 84х108^{1/32}. Усл. п. л. 8,4. Доп. тираж 7000 экз.
Заказ № 173-1.

ООО «Питер Пресс», Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «Лениздат».

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 6

ЧАСТЬ I. АТМОСФЕРНОЕ ДЫХАНИЕ 8

«Даешь кислород!» — «Долой кислород!»
(о титанической борьбе двух гранд-концепций) 8

Парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой . . 10

Метод волевой ликвидации глубокого дыхания
К. П. Бутейко 17

В поисках разумного компромисса 29

В научных дебрях 37

Свет в конце научного тоннеля 41

Слава, слава, слава героям!... 45

Эндогенное дыхание 46

Вкратце о предыстории замечательного открытия
Фролова 49

И еще об одном научно-приборном способе
тотального оздоровления с помощью дыхания 60

И еще один ключ от сейфа со сказочными
богатствами. 63

ЧАСТЬ II. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ 78

«Женись, кум Фома... Не женись, кум Фома...» 78

Энергия, формообразующая макро- и микрокосмос,
как универсальный наполнитель Вселенной 82

Цигун-дыхание по А. С. Герасимову	88
Почему я пошел на курсы А. С. Герасимова изучать цигун	97
Первое энергетическое дыхание (по Ю. Андрееву) .	104
Энергетическое дыхание № 1 (развитие темы)	113
К каким парадоксальным последствиям перехода на постоянное энергетическое дыхание № 1 нам необходимо подготовиться заранее	121
Энергетическое дыхание № 2	128
Освоение энергетического дыхания № 2	131
Энергетическое дыхание № 3: совместное, солидарное увеличение энергопотенциала мужчины и женщины	134
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. МОЕ ВОЛШЕБНОЕ ДЫХАНИЕ	139

- Работаешь над новой книгой?
- Да, с увлечением.
- Интересно, как назовешь?
- «Твое волшебное дыхание».
- Ух ты!.. О любви?
- Да, о любви. О любви к состоянию абсолютного здоровья.

Из разговора со знакомым писателем

Предисловие

Земная жизнь человека начинается с первого вдоха и завершается последним выдохом, когда человек уходит в миры иные. Уверенно можно утверждать, что нет более всезначущего процесса для нашей жизни, чем дыхание: без еды человек способен прожить до нескольких десятков суток, без воды — несколько дней, без дыхания же — считанные минуты. Жизнь человека невозможна без дыхания. Выражение «нужен, как воздух» свидетельствует о крайней нужде в чем-либо, о последней стадии необходимости чего-либо. И в то же время — о, парадокс! — практически никто из нас никогда не обращает на дыхание внимания, во всяком случае до тех пор, пока воздуха достаточно или пока не запыхался из-за всех сил из-за предельной перегрузки. И в то же время: «Дай дух перевести!» — не означает ли это глубинное — в подсознании — совмещение таких разных языковых корней, как «дых» и «дух»?..

Да, в глубине души мы осознаем громадную ценность для жизни дыхания, но вместе с тем уверенно можно утверждать, что подавляющее большинство нашего населения ни о каких рациональных системах дыхания не слыхало, правильного от неправильного дыхания отличить не сумеет и живет в этом отношении как живет, дышит, как дышится. Подобное целинно-залежное состояние отношения к важнейшей, может быть, из проблем здоровья содействует преждевременному увяданию организма, с одной стороны,

Предисловие

с другой — замедленному выздоровлению в тех случаях, когда надо победить болезнь.

Причина подобной беспечности, на мой взгляд, заключается в том, что природа скроила людей в этом отношении с поразительным запасом прочности: потребляя при бытовом дыхании графического типа «пила» (то есть «вдох — выдох») лишь 1 % кислорода от потенциально возможного количества (здесь я опираюсь на данные французских физиологов), мы тем не менее не только существуем, но и умудряемся ходить на работу и, возвращаясь с нее, энергично обсуждать в пивном заведении все новости внутренней и внешней политики, а в оставшееся время даже иногда интересоваться семейными проблемами. Да, резервы заложены в нас практически неисчерпаемые, коль скоро при подобном своем невежестве мы доживаем аж до среднестатистических сейчас 58 мужских российских лет!.. Средний возраст жизни российской женщины на 6–8 лет выше, но разве подобные сроки достойны заложенного в нас жизненного заряда?

Так постараемся же конструктивно проанализировать способы высвобождения и реализации заложенных в нас воистину огромных стратегических ресурсов, связанных с правильным дыханием. Работа эта действительно увлекательна и насущна, ибо любого, кто отправится в путешествие по данной обширной стране знаний, ждет и клубок парадоксальных противоречий, и радость познания нового, и обретение невероятного дотоле умения. Попытаемся же терпеливо и бережно распутать этот клубок — с пользой и для ума, и для тела.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Атмосферное дыхание

«Даешь кислород!» — «Долой кислород!» (о титанической борьбе двух гранд-концепций)

Прежде чем говорить о схватке не на жизнь, а на смерть двух могучих соперников: сторонников максимального потребления кислорода из атмосферы во время дыхания и минимального его получения из этого же источника, — сразу же введу некий корректирующий момент из истории жизни на Земле. Дело в том, что основной аппарат для усвоения и переработки атмосферного воздуха, которым мы владеем, то есть легкие, — практически без дальнейшей эволюции сформировался еще в те прапрапрадоисторические времена, когда наши прапрапредки только-только выбрались из океана на твердь земную. О том, что они выползли на сушу именно оттуда, спорить не приходится, так как рН нашей крови и океанической воды совпадают идеально — 7,4.

Так вот, в те далекие, еще домифологические, времена состав атмосферного воздуха был совершенно иным, чем теперь, спустя миллионы лет после вышеупомянутого исхода из соленой воды в пучину пресного воздуха. В те времена атмосфера Земли содержала намного меньше кислорода, и легкие тогдашних обитателей суши идеально приспособились к воз-

«Даешь кислород!» — «Долой кислород!» (о титанической борьбе...)

душной среде той отдаленной поры. Но время шло, и, равно покровительствуя всем жизнеспособным видам существ, природа благодушно отнеслась к бурному развитию и распространению в волнах океана зеленых водорослей с их изобильным производством кислорода. Столь же благосклонно отнеслась она и к произрастанию могучей растительности, о масштабах буйства которой мы весьма отдаленно можем судить сейчас лишь по пластам каменного угля, достигающим сотен метров в глубину. Короче говоря, Земля в такой степени обогатилась кислородом, что идеальной нормой для затормозившихся в своей эволюции человеческих легких в настоящее время являются лишь плоскогорья с их умеренно разреженной атмосферой (примерно 1200–1500 метров над уровнем моря).

Исторически возникший дефект легких, нашего атмосфероперерабатывающего устройства, помогает, с одной стороны, определить один из источников долгожительства именно горцев, примерно равновеликий на самых разных континентах, с другой же стороны, позволяет объяснить причины тотального зашлаковывания свободно-радикальными элементами воздуха (из-за изобилия кислорода) практически всех жителей равнинных территорий нашей планеты.

Это же воистину царственное пришествие (или нашествие) кислорода в атмосферный воздух позволяет объяснить психологические корни преклонения перед ним или обожания его. Может быть, даже обожествления — в условиях постоянной загазованности и отравления его промышленными отходами

в условиях нашей нынешней так называемой цивилизации. Что называется, не сходя с места, тотчас вспомним непререкаемые, массовые стереотипы вроде фразеологизма «Дышите глубже, вы взволнованы» или девиза физкультурников «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» и тому подобные установки, намертво вколотые в сознание и подсознание.

Было время, когда из всех репродукторов неслись слова задорной песенки:

Ну-ка, солнце, ярче брызни,
Согревай нашу голову и грудь.
Каждый может стать моложе,
Если ветра веселого вдохнуть!

И вот теперь самая пора пришла перейти к дислокации диаметрально противостоящих друг другу физиологических концепций.

Парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Чрезвычайно важным фактором для утверждения этого метода является то, что его автор, певица Александра Николаевна Стрельникова, не спустилась с каких-то космических высот теоретической мысли к осознанию своей правоты, а, напротив, возвысилась к ней от самой что ни на есть личной практики. Дело в том, что где-то на стыке 40–50-х гг. прошлого века она потеряла голос, то есть повредила орудие своего профессионального труда. Лечить ее принялась ее родная мать, профессиональный педагог по постановке голоса. Две Александры — мать и дочь — настойчиво разрабатывали систему дыхательных уп-

«Даешь кислород!» — «Долой кислород!» (о титанической борьбе...)

ражнений для восстановления голоса. Александра Николаевна четко систематизировала все упражнения, выстроила их в систему и получила за нее авторское свидетельство № 411865. Занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой не только вернули голос ей и многим другим певцам и актерам, но, как оказалось, ее парадоксальная гимнастика великолепно излечивала бронхо-легочные заболевания, заикания, неврозы, болезни сердечно-сосудистой системы и т. д. и т. п.

Не ставя себе целью воссоздавать здесь инструкцию по овладению дыхательной зарядкой Стрельниковой (которой посвящено немалое количество специальных книг и статей, рассеянных во множестве популярных изданий), обозначу лишь ее суть, сердцевину.

Представим себе собаку, бегущую по следу, активно читающую необходимые ей запахи: она коротко и быстро втягивает воздух ноздрями, не заботясь о выдохах. Попрошу читателя тут же, не сходя с места, незамедлительно начать раз за разом быстренько втягивать через ноздри воздух как бы в тревоге: не пахнет ли гарью?..

Таким образом, задача занимающегося — быстро-быстро накачивать легкие воздухом (кислородом), совершенно не заботясь о выдохе, то есть об изгнании накопившегося углекислого газа. Выйдет — не выйдет из легких, удалится — не удалится оттуда, это личное дело CO_2 . Однако зарядка не напрасно называется парадоксальной: дело в том, что во время этих быстрых-быстрых вдохов вы должны

легким мешать расширяться! Для этого во время вдоха вы сводите перед грудью руки таким образом, чтобы кисти практически захлестывали противоположные плечи. Этим достигается затруднение вдоха и, следовательно, *увеличение усилия для того, чтобы загнать в себя воздух. А уж как загнать — это вопрос следующих упражнений.*

Начав с разминки типа поворотов головы в стороны вправо-влево на 45° и коротких, как укол, вдохов, вы можете затем перейти к упражнениям с включением туловища.

Например, это может быть «кошка».

Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Повороты в сторону то вправо, то влево, чуть приседая на правой, затем на левой ноге; вдохи в конце поворотов.

Это может быть упражнение типа «насос».

Представьте себе, что вы накачиваете шину автомобиля, вдох — в крайней точке наклона.

И т. д. и т. п. Повторяю, не мое дело перепечатывать инструкцию по дыхательной гимнастике Стрельниковой. Мое дело сообщить, что благодаря подобной накачке кислорода с помощью множества вдохов (до тысячи — двух тысяч у тренированного человека) Стрельникова вернула голос и здоровье как себе, так и множеству артистов, а также людям не театральных профессий. Более того, гимнастика Стрельниковой — это отличная профилактика болезней. На 77-м году жизни, когда Александре Николаевне приходилось ежедневно демонстрировать свою зарядку новичкам,

она чувствовала себя не просто хорошо, но даже превосходно.

Вот факты, и с ними ничего не поделаешь, как бы ни стараться их предвзято истолковать: «Из 40-летней практики я знаю, — писала Александра Николаевна, — наша гимнастика (ее и ее матери — Ю. А.) снимает волнение, нормализует давление и температуру».

При повышенной температуре делайте гимнастику лежа или сидя, при нормальной — стоя. Если вам более 60 лет — осторожно: по 8 вдохов подряд, если лет меньше — делайте смело и измеряйте температуру. Она будет нормализоваться после каждой подкачки, опускаясь на 0,5 °С, если она ниже 39 °С; на 0,3 °С — если выше.

Подкачка — единственная надежда при отеке легких. Великолепно она влияет на щитовидную железу и состав крови, при диабете снижает процент сахара, при лейкемии повышает процент гемоглобина, причем с необычайной быстротой. Успешно и ее применение при туберкулезе. Осторожно ее применять надо только тяжелым сердечникам. Начать с 600 вдохов в урок, затем 800, 1000, 1200 и т. д. (сама Стрельникова рекомендует в качестве нормы дойти до 2000 движений, на которые ей самой требуется около 37 минут, после чего нет ни напряжения, ни усталости. — Ю. А.).

На четвертом-пятом занятии делают 2000 вдохов легко. Если вам трудно, значит, вы делаете где-то ошибку. Ищите. Чаще всего это стремление взять воздуха побольше. Не делайте этого. Сердитесь на болезнь, делая гимнастику, сердитесь на свою сла-

бость, и она отступит. Помните: вдох — не объемный, а активный.

Если через 15–20 минут после тренировки у вас одышка — не пугайтесь. Продолжайте тренировку, но делайте не 960 вдохов в урок, а половину. Отдых 15–20 минут, и вторую половину. Одышку остановите, делая повороты головой, «насос» и «кошку» по два, по четыре вдоха подряд, и продолжайте бороться, потому что наша гимнастика сильнее болезни».

Если попытаться графически воспроизвести ритм дыхания согласно парадоксальной дыхательной гимнастике Стрельниковой, то это будет нечто вроде часто-часто посаженных зубьев пилы, но практически без второй половинки зуба, так как выдох лишь едва-едва намечается.

И прошу поверить, что трогательные, буквально душераздирающие письма больных, выздоровевших в результате применения метода Стрельниковой от самых разнообразных, в том числе тяжелейших недугов, способны по-настоящему взволновать.

Резюмирую: кислородная подкачка позволяет одолеть многие, в том числе и тяжкие заболевания, она же является действенным фактором самооздоровления и поддержания формы в обстоятельствах более-менее нормального здоровья.

Однако кислородная даже не подкачка, а накачка — *дыхание рот в рот или рот в нос* — в ряде случаев является единственным способом сохранения или возвращения жизни человеку, попавшему в аварийные условия. Ей-богу, тому, у кого произошла внезапная остановка дыхания, никакого дела нет до теоретических споров о первенстве в процессе дыхания

кислорода либо углекислого газа, ибо через несколько минут после остановки дыхания полноценное восстановление жизнедеятельности организма будет уже маловероятно или даже невозможно. Поэтому при внезапной остановке дыхания нужно приложить все силы к тому, чтобы наладить полноценное дыхание в первые одну-три минуты и ликвидировать смертельно опасную гипоксию.

Конечно же, для искусственного дыхания прежде всего нужно обеспечить поддержание хорошей проходимости дыхательных путей, обеспечить достаточную герметичность дыхательного контура во время искусственного вдоха, проведение искусственной вентиляции с определенной частотой, и т. д. и т. п. Конечно же, чрезвычайно важно предварительно вышибить слизь или кусок твердой пищи, попавшей в дыхательные пути, закрепить язык, чтобы он не закрывал дыхательное горло, выбрать правильную позу для проведения процедуры со страдальцем и т. д., но все это во-вторых. Во-первых же, и прежде всего требуется обеспечить поступление атмосферного воздуха с кислородом в легкие человека. Иначе ему не выжить и не жить.

Двинемся дальше. Как оказывается, активное нагнетение кислорода во время дыхания способно избавить нас не только от самой смерти, не только от множества (тьмы) заболеваний организма, но и позволяет убрать длинный-длинный ряд аномалий *психологического* характера. Как показывает практика, многообразные виды так называемого «Свободного дыхания» способны убирать из самых глубин подсознания так называемые блоки или зажимы, то

есть подавленные обиды и горестные переживания. Опять-таки не мое дело писать здесь инструкции ни по холотропному дыханию, ни по ребефингу, ни по изящному методу вай-вэйшн. Не мое дело в данных конкретных обстоятельствах анализировать механизм исцеления: избавления ли от блоков, извлечения ли психологических «заноз». Суть моего нынешнего сообщения заключается в том, что состояние своеобразного «кислородного опьянения», наступающего в результате интенсивного накачивания организма кислородом в результате быстрого, так называемого «собачьего» дыхания приводит к *совершенно реальным результатам* в области психического оздоровления.

В годы руководства школой психофизического совершенствования «Единство» мне довелось нескольких из наиболее успевающих учащихся рекомендовать на прохождение обучения различным видам свободного дыхания в наиболее авторитетные центры этого вида лечения, откуда мои ученики возвращались награжденные не только дипломами международного значения, но и, самое главное, обогащенные мастерским умением использовать полученные знания. И неоднократно мы убеждались в их достижениях во время коллективных сеансов разного вида свободного дыхания, проводимых как для преподавателей школы «Единство», так и для излечения особо перестрадавших пациентов. Результаты в большинстве случаев были таковы, что эпитет «чудотворные» не был бы преувеличением.

Повторяю, я повествую о фактах *совершенно несомненной пользы, достигаемой посредством акцен-*

тированного получения кислорода больными в процессе дыхания.

Метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко

И примерно тогда же, когда Александра Николаевна Стрельникова, активно и целенаправленно стремясь вытащить себя из болезненно-кризисного состояния, нашла и сформулировала метод оздоровления, основанный на том, чтобы «ветра веселого вдохнуть», Константин Павлович Бутейко открыл и обосновал свой метод дыхания, построенный на *прямо противоположной посылке*. И мы относимся к его методу «волевой ликвидации глубокого дыхания» с истинным уважением уже хотя бы по той причине, что нашел и обосновал он его в поисках извлечения своего собственного организма из кризисно-болезненного состояния и, подобно А. Н. Стрельниковой, получил великолепные результаты прежде всего в самооздоровлении.

Дело в том, что учась в мединституте, он получил тяжелейшую, можно сказать, злокачественную гипертонию. Его преследовали головные боли, боли в сердце, крайняя невротичность и тому подобные «радости». На траверсе подобного развития событий неотвратимо маячила гавань, из которой нет возврата. Медик, он рассчитал, что течение событий принесет его туда не позже, чем через полтора года, и решил найти способ, который не позволил бы уйти ему в столь молодые годы на вечную стоянку. Многочисленные эксперименты над собой и своим

дыханием привели его к тому, что он пришел к следующему выводу: причиной всех болезней, во всяком случае более 150, является глубокое дыхание, вымывающее углекислоту из организма. И в полном соответствии с этой теорией он начал *вдыхать чуть-чуть*, зато *выдыхать как можно больше и дольше*, и в результате подобного исцеляющего дыхания выздоровел сам и сумел, внедрив свой метод в общественное сознание, излечить тысячи и тысячи людей, страдавших до того самыми разными недугами: от многочисленных расстройств нервной системы до ликвидации болей в трубчатых костях.

Если мы попытаемся нарисовать график дыхания по Бутейко, подобно тому как рисовали аналогичный график по Стрельниковой, то картина получится приблизительно такой: едва заметный взлет зубца будущей пины, затем плавное, плавное его падение, а затем достаточно длительное ровное место до обозначения положения следующего зубца, который опять чуть-чуть подымается над горизонтом, далее опять-таки весьма долго и полого опускается, и исчезает из поля зрения до выхода на поверхность опять-таки в качестве едва заметного взлета, и т. д. и т. п.

Лечение по Бутейко начинается с того, что человека убеждают в том, что причина его недуга заключена в его, человека, излишне глубоком дыхании. Чтобы выздороветь, требуется вдохнуть меньше и не спешить выдохнуть. А когда пауза затягивается и хочется вобрать в легкие воздух, эту паузу нужно посредством волевого усилия задержать. Задержать первоначально ненадолго, а в идеале, не менее чем на

60 секунд. Важная задача: после задержанного волевым способом вдоха величина его не должна быть сколько-нибудь значимой, короче говоря, чем меньшим он будет, тем лучше для вашего здоровья.

У англичан существует шутовское объяснение того, как добиться красивого культурного газона на участке перед своим домом: для этого всего лишь необходимо регулярно выкашивать его первые 400 лет, далее все будет безупречно. Метод Бутейко требует от человека несколько меньшего времени: всего трех лет регулярных тренировок, после которых дыхание уже автоматически перейдет в необходимый режим, а человек безвозвратно, неизбежно освободится от всех своих заболеваний. Как только вы дойдете до задержки после выдоха, равной 60 секундам, осуществляемой без каких-либо затруднений, вам будет достаточно уже заниматься всего два раза в день по одному часу в течение одного года.

Ограничение питания, вегетарианская пища или даже сыроедение, сон на жесткой постели, максимальное пребывание на свежем воздухе, психологическая уравновешенность и еще целый ряд факторов также будут способствовать тому, что глубина вашего дыхания будет постоянно уменьшаться, а здоровье, следовательно, все более крепнуть.

Конечно же, подобный стиль жизни не есть нечто легкое и незатруднительное, к преодолению сложностей ради возвращения своего здоровья нужно быть готовым. Более того, выздоровление организма время от времени будет сопровождаться некими кризисами, подобными ломке, но вступившему на тропу возрождения в данной ситуации не следует

опасаться ни нарушений сна, ни тошноты, ни судорог, ни болей в сердце, ни холодных ног, просто нужно твердо-натвердо знать, что улучшение совершается через обострение.

Каковы теоретические основы открытия К. Бутейко? Начало начал его раздумий уходит в ту доисторическую эпоху, с рассказа о которой я и начал эту главу, в эпоху, когда наши легкие работали в обстановке чрезвычайно малого наличия в атмосфере кислорода и преобладания в ней углекислого газа. К. Бутейко утверждает, что организм человека генетически так и не перестроился к переработке нынешнего, богатого кислородом состава атмосферы. Наиболее неоспоримым и легко проверяемым доказательством этого аргумента является то, что человеческий зародыш в течение девяти месяцев получает из организма матери в крови в два раза меньше кислорода и в полтора раза больше углекислого газа, чем сама мать. Природа побудила организм матери создавать для плода условия, близкие к изначально идеальным. Следовательно, и мы с вами, взрослые люди, должны были бы получать вместе с дыханием газы в таком же соотношении. Вот почему астматики в горах очень быстро перестают испытывать приступы удушья — до тех пор, пока не вернутся вниз, к современным соотношениям кислорода и углекислого газа в атмосфере.

Без кислорода нет окисления глюкозы в организме, нет ее «сгорания». Но что интересно: любые органические вещества, свечка, например, горят при температуре в сотни градусов, а глюкоза нашего организма, находясь, по существу, в воде (ведь кровь —

«Даешь кислород!» — «Долой кислород!» (о титанической борьбе...)

это почти 100 %-ный водный раствор), тем не менее окисляется, то есть сгорает. Парадокс: сгорает в воде и при температуре человеческого тела! По-видимому, ничем другим это не объяснить, кроме как наличием катализатора, в качестве которого выступает углекислый газ. Если его хватает, значит, дыхание осуществляется, а если его недостаточно, то процесс затухает и человек умирает от удушья, а по существу, от прекращения поставки энергии, затухшей без катализатора глюкозы.

Выступая в феврале 1970 г. с лекцией, широко разошедшейся в самиздате, Бутейко говорил: «Сейчас точные исследования показывают, что воздух, окружающий нас, особенно ядовит для новорожденного, который к нему совершенно не приспособлен. Надо лишь поражаться народной мудрости, заставляющей родителей пеленать новорожденного, а на востоке даже прикручивать их руки, грудную клетку веревками к дощечке. И нас бабушки пеленали туго, потом еще довольно плотным пологом накрывали. Тогда ребенок спокойно спит, нормально живет. Так постепенно приучали младенца к ядовитой воздушной среде».

Метод К. Бутейко, при всей доказательности лечения многих заболеваний с его помощью, тем не менее внедрялся недостаточно эффективно благодаря тому, что требует действительно очень серьезного *волевого настроя* от заболевшего человека. Не всякому по плечу заставить себя не дышать минуту, а то и более того.

Внедрение Метода Волевого Принуждения вызвало, надо сказать, критику не только со стороны

ортодоксов от науки, но и со стороны практикующих, думающих врачей. Вот что писал в журнале «ФиС» (1995, № 2) глубокоуважаемый мной доктор В. Преображенский, он же — мастер спорта.

«Профессор Ф. Иорданская перед Мексиканской олимпиадой исследовала группу легкоатлетов, которые во время бега искусственно сдерживали дыхание, чтобы натренировать себя к состязаниям в среднегорье, где меньше кислорода. И что же показали ЭКГ, снятые на расстоянии? Сердца молодых, здоровых и тренированных (из-за недостатка кислорода и переизбытка углекислоты) сбиваются с ритма, барахлят!

Можно доиграться до сердечной аритмии и во время тренировок дома на задержку дыхания, если не знать меры и не соблюдать постепенность, осторожность. Можно навредить своему сердцу и без волевой задержки автономного дыхания, если преодолевать на лыжах тягуны-подъемы в чрезмерном темпе до потемнения в глазах.

Ну а можно ли во время физической работы довести себя до гипервентиляции и “вымывания” углекислоты из крови, чем нас запугивает Бутейко? Нет, это невозможно, потому что во время работы идет непрерывное окисление глюкозы, гликогена, АТФ и КФК (АТФ — аденозинтрифосфорная кислота, КФК — креатинфосфорная кислота) с непрерывным образованием воды и углекислоты. Вода и углекислота — конечные продукты окисления. Выведение лишней углекислоты становится проблемой.

“Когда читаешь о нападках К. Бутейко и его учеников на глубокое дыхание, — пишет легкоатлет Н. Панкратов, — создается впечатление, что сами ученые коллеги никогда не бегали, не плавали и не

получали наслаждения от глубокого дыхания. Попробуйте установить рекорд на стометровке и глубоко не дышать? Да вашу грудь буквально рвет автономное глубокое дыхание из-за нехватки кислорода и перенасыщения крови углекислотой!”

Панкратов прав. В лечении больных астматиков Бутейко — первооткрыватель, мастер. Он дал им в руки ключ к спасению. Но когда он начинает видеть весь остальной мир через свое открытие и через призму лишь больного человека, и когда он из тысячстраничной книги о дыхании пытается вычеркнуть все “чужие” главы и страницы, в том числе и аэробику по Куперу, и йогу, и парадоксальную гимнастику Стрельниковой, и весь прочий накопленный гигантский опыт, его становится немного жалко.

Более того, в практической рекомендации астматикам у Бутейко, опять-таки из-за панической боязни глубокого дыхания, просматривается недоработка: он стремится изолировать больного человека от глубоких вдохов полностью и навсегда, что вряд ли достижимо. Иначе говоря, гимнастика Бутейко для астматиков, на мой взгляд, хороша на первом этапе выздоровления, а на втором — больному человеку, чтобы окончательно вырваться из лап болезни, необходимо приспособиться к обычной жизни и глубокому дыханию. Причем, подчеркиваю — к глубокому дыханию при мышечной работе, во время которой в крови непрерывно образуется углекислота! Как приспособиться? Очень аккуратно, постепенно, используя различные виды мышечных усилий — ходьбу, бег трусцой, велосипед, передвижение на лыжах и байдарке.

Начать же второй этап оздоровления разумнее всего, пожалуй, дома с парадоксальной гимнастики Стрельниковой. Вспомните, стрельниковский метод

не отрицает глубокого дыхания, напротив, тренируя легкие в необычных позах (при наклоне — вдох, при выпрямлении — выдох), он увеличивает жизненную емкость легких и лишь предписывает делать глубокий вдох не сразу, а мелкими повторными порциями, как будто вы накачиваете насосом мяч, а выдох — пассивный: воздух сам выходит из ваших легких под действием силы тяжести опускающейся грудной клетки».

Да, научный напор К. Бутейко оказал сильное воздействие на общественность, но коллективная мысль искала и иные пути к здоровью через дыхание. Недаром говорится, что голь на выдумки хитра. В журнале «Физкультура и спорт» № 1 за 1989 г. Анатолий Галызин поведал о том, как он начал дышать по системе Бутейко, но без волевых понуждений, а напротив, с легкостью и удовольствием. Дело в том, что он стал дышать через 80-сантиметровую трубку через нагубник. Сидя, производил сначала неглубокий вдох, после чего делал несколько спокойных выдохов, после чего начинал и выдыхать, и вдыхать через нагубник, соединенный с трубкой. Дышал легко, спокойно, без напряжения. На нос накладывал легкий нажим. Занимался один раз в день утром. Начиная упражнения с пяти минут, с длины трубки 0,8 метра. Время дыхания увеличивал ежедневно на одну-две минуты, постепенно удлиняя и трубку. При этом не побуждал себя ни к каким волевым усилиям. Естественно, как бы само собой возникало желание в удлинении, затягивании дыхания. Через 3,5 месяца время занятия составило уже 30 минут, длина трубки выросла до 2,3 метра. Практически исчезли головные боли, значительно

повысилась умственная работоспособность, он перестал ощущать зависимость самочувствия от погоды. Заметно повысилась физическая работоспособность.

Любопытно заметить, что к подобному, я сказал бы, ненасильственному подведению себя к дыханию с задержкой на выдохе подошли и авторы книги «Превентивная кардиология» (Москва, Медицина, 1987). Книга рекомендует использовать дюралевые трубки с внутренним диаметром 30 миллиметров и увеличивающейся длиной, последовательно — 42,5, 99,5, 156, 227, 284, 355 сантиметров.

Это с одной стороны. Но с другой стороны, появился целый ряд методик, побуждающих еще более насильственно приспособлять организм к недостатку кислорода. Не только с помощью специальных видов дыхания, но посредством помещения человека в стрессовые условия: например, посредством зимних купаний, пробежек в условиях нехватки воздуха в горах, там же — к занятиям на горных лыжах (А. Рылов, кандидат медицинских наук, статья «Рецепты на адаптацию» в журнале «Изобретатель и рационализатор», 1988, № 12).

Юрий Борисович Буланов поступил в медицинский институт с четко обозначенной целью: самостоятельно найти способ укрощения своего мучительного недуга — бронхиальной астмы, ибо врачи ему помочь ничем не могли. О методе Бутейко он не знал: ведь официальная медицина этот метод не просто третиговала, но специальным постановлением министерской комиссии признала борьбу с глубоким дыханием вредным. Даже когда в 1983 г. Константин Павлович

Бутейко получил, наконец, авторское свидетельство на лечение поверхностным дыханием, на эту бумагу поставили гриф «Не подлежит опубликованию в открытой печати»... Так что не мудрено, что тяжело страдающий, но упорный в своих поисках молодой врач, поднимаясь по ступеням той же неумолимой логики, что и его неистовый предшественник, открыл уже изобретенный русский велосипед. Тот же, да не совсем тот! Если А. Галызин и В. Фролов, уже зная о методе К. П. Бутейко, шли путем облегчения волевой нагрузки, то Ю. Буланов, ориентируясь лишь на свои ощущения и свои незаурядные волевые возможности, весьма ужесточил ее!

Его задержки дыхания длительны настолько, что появляется состояние удушья. И в этот момент, когда ощущение дискомфорта, мягко выражаясь, достигает уже нестерпимого состояния, надо начать делать дыхательные движения, но воздухом при этом не дышать, гортань должна быть перекрыта. Это позволит вытерпеть еще примерно столько же времени, ибо продолговатый мозг, где находится центр дыхания, получит обратные импульсы от дыхательной мускулатуры, то есть будет обманут сигналом, что все-де уже в порядке. Но ведь реальный-то процесс нехватки кислорода в тканях (гипоксия) и избыток в них углекислого газа (гиперкапния) совершается, и к общему дискомфорту добавляется жар в лице, в руках, в ногах, во всем теле. Кожа краснеет, ибо сосуды расширяются, сердце начинает биться с лихорадочной частотой, появляется испарина, на глазах выступают слезы. Если в этот момент задержку дыхания не прекратить, то может произойти непроизвольное мочеиспускание, а затем даже и дефекация (запомните это те, кто страдает затрудненными мочеиспусканиями или запорами!). Но вот остановка дыхательного про-

цесса прекращена: вот тут-то и надо подавить в себе желание дышать глубоко и часто, дыхание должно быть «малым». Отдохнув минуты 3 таким образом, следует приступить к следующей большой задержке. И всего-то подобное удовольствие, такая самотренировка потребует 15 минут ежедневно, чтобы легко выйти на 60 и более секунд задержки, что сначала облегчит, а затем и уберет страдания от бронхиальной астмы, ишемической болезни сердца, гипертонии, ОРЗ, что способно нормализовать сахар в крови, подсократить жировые запасы, тонизировать мышечную систему.

Дело, однако, этим не кончается! Тверской врач Юрий Борисович Буланов отработал на себе (добившись полного своего исцеления — вот великолепный образец самолечения!) и ряд упражнений в развитие дополнительной, еще более основательной нагрузки на структуру дыхания.

Во время задержки дыхания: первое — вращать головой влево-вправо, что передавливает крупные артерии шеи, несущие кровь к головному мозгу.

Второе: вращать руками вперед и назад в плечевых суставах.

Третье: вращать туловище влево и вправо попеременно.

Четвертое: приседать (до 10 раз — «плохо», после 20 — «отлично»).

Инструктивное сообщение Буланова: «Так же, как и при задержках дыхания, промежутки между упражнениями составляют от одной до трех минут, чтобы организм мог восстановиться после гипоксической нагрузки. Очень важно придерживать дыхание во время отдыха, подавляя естественное желание «отдышаться» после упражнения. Что касается трудности выполнения данных упражнений, то я могу сказать

только одно: чем труднее упражнение и чем больше дискомфорт во время его исполнения, тем выше полученный эффект».

Его и мое глубокое убеждение: «Здоровье — это единственное сокровище, которое невозможно найти, украсть, заполучить обманным путем. Только тяжелый, кропотливый труд может дать нам настоящее, “железное”, здоровье, и нельзя об этом забывать. Можно обмануть человека, но нельзя обмануть природу».

Освоив еще далеко не все известные оздоровительные системы, мы с вами обнаружили в них не только основное, «идейное» противостояние, но и наткнулись на достаточное количество противоречий, относительно частных, на рекомендации, подчас взаимно исключаящие друг друга. Я уж не стал дробить внимание читателя на таких «мелочах», как рекомендации дышать либо только через рот, либо только через нос, либо только брюшным дыханием, либо только грудным дыханием, либо только полным дыханием, включающим в себя все остальные виды, либо сопровождать дыхательные упражнения чередованиями то через одну, то через другую ноздрю и т. д. и т. п. Воистину может закружиться голова у бедного пользователя различных систем, и он, подобно буриданову ослу, который не смог осуществить выбор между равными стогами сена и вследствие этого помер от голода, махнет на все противоречивые методики рукой и продолжит пожизненную привычку дышать как дышится, проще говоря, абы как.

В поисках разумного компромисса

Когда давным-давно, еще в прошлом тысячелетии, мне пришлось при подготовке к изданию «Трех китов здоровья» столкнуться с подобной чересполосицей мнений, то я выразил ее известным присловьем: «Куда же бедному крестьянину податься?» В ту пору я нашел для себя логический выход из этой тупиковой ситуации. Он заключался в снятии антагонизма между полярными методиками («главное — накачать организм кислородом», «нет — главное в накоплении углекислоты») *посредством возвеличения роли паузы* между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом.

Формула моя звучала тогда следующим образом: главное — не вдох, главное — не выдох, главное — чередование вдохов и выдохов *с достаточно продолжительными паузами*. График предложенного тогда мною дыхания можно было уподобить *рисунку крепостной стены*: площадка (пауза) — взлет наверх (вдох) — площадка (пауза) — линия вниз (выдох) — площадка (пауза), и т. д. и т. п., без конца. «*Не торопись вдохнуть и не торопись выдохнуть*» — так был словесно сформулирован данный график зубчатого, а не пикообразного дыхания.

Смысл моих рассуждений был нижеследующим: потребность организма в достаточных дозах кислорода является бесспорной. Что значит «достаточных»? К. Бутейко полагает: кислорода человеку вполне хватает при норме, равной 15 % от той, что ему ныне предоставлено природой на уровне моря. Также бесспорной является и необходимость нали-

чия 7 % углекислого газа в воздухе легких для того, чтобы оптимально функционировали все сопряженные с легкими системы, и прежде всего — сердечно-сосудистая. И поскольку это действительно так, поскольку *требуется и то, и другое*, то какой смысл в споре тупоконечников с остроконечниками? Логично предположить, что полным является лишь то яйцо, в котором, образно говоря, имеются и тупой, и острый концы.

Любопытно отметить, что практически одновременно в моей собственной жизни столкнулись два события: в тот самый вечер, когда я сформулировал опорное для себя положение «Не торопись вдохнуть и не торопись выдохнуть», только лишь благодаря сознательному следованию этой формуле я с легкостью пробежал 20 километров, хотя перед тем мне трудновато давалась и традиционная тогда для меня шестикилометровая пробежка.

Та физиологическая легкость, та мышечная радость, которые сопровождали навсегда памятную для меня первую пробежку с задержками дыхания на паузах, настолько прочно вошли в подсознание, а может быть, и еще глубже, скажем, в клеточную память, что навзничь опрокинули и все теоретические аргументы, и всю практику враждующих систем. Во время этого великолепного, легкого, порождающего ощущение счастья бега нашли взаимопримирение и побратались противостоящие друг другу фронты оздоровительных систем! И так как ничего в мире случайно не совершается, то вполне спокойно как явную закономерность я воспринял после этого знакомство с журналом «Вьетнам» за 1985–86 гг., который опубли-

ликовал систему древневьетнамского дыхания: его график вдохов, выдохов и задержек дыхания практически один к одному совпал с тем рисунком «крепостной стены», который даровал мне счастье длительного бега — полета.

Одно тянет за собой другое, и вполне логично, что произошедшая вскоре после этого встреча с достижениями дыхания йогов лишь укрепила меня в мысли, что нынешний антагонизм дыхательных систем был снят еще тысячелетия назад.

Я познакомился тогда со многими разновидностями йоговского дыхания, и прежде всего с книгой «Наука о дыхании индийских йогов», написанной йогом Рамачараккой, — великолепной энциклопедией чистой и здоровой жизни, охватывающей практически все аспекты человеческого здоровья, вплоть до самолечения и лечения других.

И навсегда, полагаю, запомнил даже математическую формулу для расшифровки йоговского дыхания:

величина N обозначает время полного вдоха за счет подъема диафрагмы, выпячивания живота и расширения ребер, величина $2N$ равна задержке дыхания после этого полного вдоха, величина N равна времени выдоха; и величина $2N$ равна задержке дыхания после выдоха.

Впрочем, можно трактовать время выдоха и задержки после него как величину, равную $3N$, что уже в какой-то степени напоминает формулу Бутейко: при относительно малом вдохе достаточно долгое время выдоха.

Не имеет никакого смысла заранее увязывать соотношение длины площадки с высотой зубцов — это дело абсолютно индивидуальное, зависящее как от состояния субъекта, так и от объема выполняемой им работы. *Важен принцип!* Он посредством ритмической задержки дыхания позволяет вырабатывать столько углекислоты, сколько организму потребно. Что же касается кислорода, то странной была бы его изначальная регламентация независимо от рода конкретной деятельности и реального состояния, в котором мы пребываем. Одно дело — отход ко сну, совсем другое — интенсивный бег наверх по длинному тягуну. Повторяю: важен именно принцип, а модификации его могут быть разнообразны, вплоть до того, что после длительного бега или велокросса размер той или иной паузы может быть крайне невелик.

Тесты по Бутейко на задержку дыхания после выдоха показывают, что владение графиком «крепостная стена» позволяет через некоторое время легко выдерживать паузу и в 60 секунд, и много больше (нам с «колхозничками» доводилось задерживать дыхание и на несколько минут).

Я хотел бы еще добавить, что прямые линии этого графика вполне могут быть украшены и на вдохе, и на выдохе вибрациями в стиле «стебель тростника» по дзен-дыханию (они же рыдающее дыхание по Дуриманову или Вилунасу: об этом чуть ниже).

Имеется, правда, «секрет», позволяющий с максимальной степенью эффективности определять соотношения всех элементов «крепостной стены» — каждый раз различное, в зависимости от степени испытываемой нагрузки. Дело в том, что базовой величи-

ной, своеобразным модулем в этом построении является **ритм ударов сердца**. Автоматическая настройка всего организма именно на этот единый определяющий и организующий ритм создает настолько удивительный, согласный резонанс всех этих систем, что физическая нагрузка вызывает удовлетворение, радость и наслаждение. И не просто мышечную радость, а совершенно особое состояние организма и, следовательно, психики.

Что означает практически эта соразмерность, эта кратность дыхания ударам сердца? Поясню очень простым примером.

Конечно, можно исходить из времени и на каждый вдох, например, тратить 6 секунд, на задержку — 12 секунд, на выдох, скажем, тоже 6 секунд и т. д. Можно исходить из темпа шагов и на каждый вдох тратить три пары шагов, на задержку — шесть пар и т. д. Но лучше всего в основу масштаба положить ритм сердечных ударов, то есть *самый органичный для человека, для каждого свой ритм, определяющий, кстати, состояние и его психики*. Так вот, когда базовым основанием является всегда новый, вызванный обстановкой отсчета и нагрузкой размер и когда дыхание работает в заданном именно им соотношении вдоха, выдоха и паузы, ориентируясь на этого безусловного главнокомандующего, то эффект (исхожу из собственной практики) является наилучшим. Так я полагал и так продолжаю думать.

Повторяю, что формула, найденная мною для себя и успешно применяемая для других **«Не торопись вдохнуть и не торопись выдохнуть»** (представляющая собой по существу изобретение давным-давно

изобретенного велосипеда), снимала, на мой взгляд, противоречие между противостоящими типами целебных методик дыхания.

Однако жизнь внесла некоторые коррективы, явившись в данном случае в виде книги Ю. Г. Вилунаса «Тайны естественной медицины»¹. Я и раньше из его публичных выступлений знал о методике «рыдающего дыхания». Более того, мне хорошо была известна система полтавского врача Виталия Дуриманова, которая появилась в печати много раньше, чем методика Ю. Вилунаса. Дуриманов учил вместо одного большого вдоха производить три-четыре коротких вдоха через нос, и вместо длительного выдоха — три-четыре столь же коротких, задержанных выдоха через рот. Логика Дуриманова глубока и последовательна: она связывает сигналы, идущие от дыхания в соответствующий центр мозга, с эмоциональными воздействиями повышенной мощности, которым противостоят эффективные противодействия: плач и смех. Как мы знаем, дыхание при смехе и при плаче короткое, осуществляется оно мелкими порциями. Порционное дыхание Виталия Дуриманова, безусловно, было и остается прекрасным способом посредством прерывистого вдоха и прерывистого выдоха регулировать физическое и психическое самочувствие.

Я глубоко убежден, что Ю. Г. Вилунас абсолютно искренне писал: «Феномен рыдающего дыхания был открыт мною 18 марта 1978 года». Как добросовестный ученый-исследователь, он обязательно бы ука-

¹ Вилунас Ю. Г. Тайны естественной медицины. — СПб.: Питер, 2004.

зал своих предшественников — в том случае, разумеется, если бы знал о них. Суть, однако, в том, что и В. Дуриманов, и Ю. Вилунас (после него) изобрели, подобно моему графику крепостной стены, велосипед более чем двухтысячелетней давности. Дело в том, что дзен-дыхание было разработано еще до нынешней эры летоисчисления, и в качестве одного из своих важнейших элементов содержало (и продолжает содержать) прерывистый выдох ртом, именуемый «тростниковым дыханием», что в образной форме, характерной для методик Востока, подсказывает принцип периодического усиления воздушного потока на выдохе. Таким образом, дату и авторство рыдающего дыхания придется несколько отредактировать, и в то же время порадоваться *воссозданию* метода в принципиально других исторических условиях, на другом краю света: это означает его истинность, объективную, реальную природу.

Конечно же, свой «велосипед» глубоко уважаемый мною Ю. Г. Вилунас оснастил и современными «приспособлениями», и современными инструкциями. В его пояснениях меня особенно привлекло снятие противоречия, о котором я столь долго и настойчиво толковал на протяжении всей этой главы.

Согласно справедливому, на мой взгляд, утверждению Ю. Г. Вилунаса, люди от рождения делятся на тех, которые составляют группу практически здоровых людей, и тех, которые являются потенциальными инфарктниками, инсультниками, гипертониками, диабетиками и т.п. У здоровых от природы людей организм функционирует в режиме саморегуляции, и в этом случае кислород не блокируется,

сколько бы его ни вдохнули, а сразу направляется в органы и мышцы, что обеспечивает непрерывную доставку в них питательных веществ и высокий уровень выполнения ими своих функций. Люди же потенциально больные не имеют права дышать произвольно, и поэтому для них дыхание с выдохом значительно более длительным, чем вдох, является обязательным.

К подобному фундаментальному объяснению я готов внимательно прислушаться и, соответственно, считать в высшей степени полезным как для изначально здоровых, так и для неустойчивых от природы людей выполнение принципов дыхания, рекомендуемых Ю. Г. Вилунасом. Не стану здесь пересказывать конкретные методические указания по использованию «тайн естественной медицины», доступно и наглядно изложенных автором, ибо его книга заслуживает быть внимательно прочитанной и тщательно проработанной для самостоятельного применения.

Столь высокая моя оценка данного труда вместе с тем побуждает меня в качестве автора книги «Три кита здоровья», где *первым* из «китов» в упряжке выступает значение для здоровья людей *их духа* — деятельного, бодрого, оптимистичного, — не согласиться с аннотацией к книге Ю. Г. Вилунаса: «По своему охвату и глубине эта система под стать размаху и мощи России, и органично воплощает в себе дух, национальные особенности и мудрость русского народа. Она сопоставима с известными восточными системами укрепления здоровья — китайской (цигун), индийской (йога), тибетской, — но

отличается принципиально новым подходом к проблемам здоровья, продления молодости и активного долголетия».

Прямо говоря, я не представляю себе «размаха и мощи России» *без высокого душевного настроя, без той одухотворенности*, которая и позволила стать нашему отечеству великой державой, и которые в книге уважаемого автора *практически не востребованы*. Будучи достаточно осведомлен также о восточных системах самооздоровления, о которых упоминает Ю. Г. Вилунас, смею сказать, что и они построены на изначально гораздо более высоком положении духа и сознания по отношению к телесной структуре, чем в «Тайнах естественной медицины».

Данные корректирующие соображения ни в коей мере не снижают значения технологий оздоровления, рекомендованных маститым автором. Должен еще раз подчеркнуть, что мое уважение к нему, так же как и к А. Стрельниковой, как и к К. Бутейко, основывается и на том, что он, будучи изначально глубоко и многообразно больным человеком, вечным кандидатом на койку в лечебном заведении, посредством своих собственных усилий перевел себя в тот безусловно узкий круг людей, по отношению к которым можно говорить об абсолютном здоровье.

В научных дебрях

Итак, Ю. Г. Вилунас совершенно справедливо, на мой взгляд, сделал вывод, что, поскольку люди различаются своим изначальным здоровьем, постольку одни могут себе позволять роскошь глубокого дыха-

ния, другие — болезные — должны сидеть на урезанном пайке. В детали он не вдавался, а между тем еще в начале 20-х гг. XX столетия английский физиолог, лауреат Нобелевской премии А. В. Хилл прославился своими работами в области исследования энергетики мышечного сокращения.

Он установил, что каждому человеку свойственна своя индивидуальная величина максимального потребления кислорода — МПК. По его данным, МПК у нетренированных молодых мужчин составляет в среднем 2,8–3,0 литра в минуту, а у спортсменов экстра-класса — до величин в два раза больше. Любопытно, что у женщин эти числа в среднем на треть ниже. Исследования показали, что с возрастом у всех взрослых людей значения МПК постепенно снижаются. Величины максимального потребления кислорода различаются и у представителей разных этнических групп, живущих в различных климатических условиях. Наименьшее — у жителей тропиков, напротив, аборигены северных и арктических зон — рекордсмены по этой части. Что чрезвычайно интересно, средняя продолжительность жизни мужчин северных широт значительно выше, чем такая же у их южных соотечественников. Нет никакой неожиданности и в том, что наименьшие величины МПК наблюдаются у инвалидов, у больных гипертонией, ожирением и диабетом. У бегунов же на длинные дистанции — этот показатель зашкаливает на космических высотах.

Что же влияет на величину МПК?

Одни из физиологов считают, что потребление кислорода организмом определяется «пропускной способностью» системы переноса кислорода, точнее говоря, содержанием O_2 в артериальной и венозной кро-

ви. Вторая теория утверждает, что МПК связано с возможностями мышц утилизировать кислород. В частности, американский исследователь физиологии работоспособности Ф. Голлник предложил теорию, связывающую возможности потенциального потребления кислорода со **свойствами мышечных волокон**. Известно, что в мышцах животных и человека существует два основных типа волокон: темные, медленно сокращающиеся, и светлые, быстро сокращающиеся, сильно возбудимые. Главное различие их — в их метаболизме. Первые более активны и лучше снабжаются кровью, и, как следствие, более выносливы. Вторые сильнее, но быстрее утомляются. Голлник заявил, что расхождения в величинах МПК у разных спортсменов — это следствие генетически предопределенных различий композиции их мышц. Правда, прошло сколько-то лет, и Ф. Голлник признал, что проблема морфологической обусловленности мышц содержит в себе еще слишком много неясного и недоказанного.

Акцентирующая мысль ученых перекинулась на тему **зависимости энергообмена от контроля гормональных систем организма и нервной системы**. В первую очередь вспомнили о гормонах щитовидной железы — тироксине и трийодтироне. Стало известно, что больные с гиперфункцией щитовидной железы потребляют в полтора раза больше кислорода, чем здоровые люди, и напротив, при гипофункции железы — потребление его резко снижено.

Но гормоны щитовидной железы — далеко не единственные компоненты эндокринной системы, влияющие на газообмен и утилизацию кислорода. И, следовательно, необходимо говорить не о локальном воздействии того или иного вещества, а о целой слож-

но организованной системе гормональных регуляторов, в свою очередь, находящихся под контролем центральной нервной системы. По-видимому, именно здесь и зарыта, как говорится, собака.

Научный сотрудник существовавшего некогда Всесоюзного НИИ физической культуры В. С. Горожанин классифицировал всех людей на два полярных типа.

Первый тип — аэробы, людям этого подразделения в ответ на нагрузки требуется много кислорода. У второго типа — анаэроба — в ответ на нагрузки, на сигнал «гормона тревоги» адреналина падает МПК. Каждому из этих типов соответствует свой характер активности нервной системы. Аэробы — обычно люди малочувствительные, «гипосенсоры»; анаэробы, напротив, как правило, тревожны и чувствительны, они — «гиперсенсоры».

Каждый из типов имеет абсолютно полное право на существование.

Что же касается нас в данной ситуации, то общее понятие «здоровье» применительно к системам дыхания усложняется совершенно очевидной зависимостью от структуры нервной и гормональной системы человека. Хорошо, получили мы этот вывод, и что же дальше? Насколько мы продвинулись по сравнению с тем, что предложил Ю. Г. Вилунас? Да несколько не продвинулись, потому что нам, «рядовым, необученным», отнюдь не до того, чтобы производить на себе сложнейшие исследования в условиях суперсовременных лабораторий, да и где они, эти лаборатории, да и какого количества средств требуют?

Свет в конце научного тоннеля

На стыке двух веков и двух тысячелетий ученый, врач и бизнесмен, то есть человек, единый в трех лицах, Александр Афанасьевич Сметанкин обосновал принцип, разработал прибор биологической обратной связи и раскинул сеть лечебных заведений по России и зарубежным странам.

С изобретением приборов и компьютерной программы А. Сметанкина появилась возможность не только объективно оценивать состояние здоровья человека в связи с качеством его дыхания, но и обучать человека — с помощью этой техники — наглядно оздоравливающему стилю дыхания. Причем не за годы, как у Бутейко, а за считанные дни. Причем не посредством чрезмерных волевых усилий, а буквально играючи, то есть в прямом смысле слова играя с компьютером на поощрение в случае правильного выполнения назначенных действий.

Каковы физиологические нормы этого метода? Первый из них уходит в середину XIX века к замечательному немецкому физиологу Карлу Фридриху Вильгельму Людвигу. Среди многих его открытий наш внимательный и любознательный врач спустя примерно 150 лет выделил одно: Карл Людвиг заметил, что на вдохе величина пульса возрастает, а на выдохе снижается. Разница между частотой пульса на вдохе и на выдохе называется дыхательной аритмией сердца (ДАС). Если ДАС снижена, учил Карл Людвиг, то уровень здоровья не высок. Но важно понимать, учит Александр Сметанкин, что в ходе тренировок человек способен ДАС увеличи-

вать и, следовательно, положительно влиять на внутреннюю среду своего организма. Существенно, чтобы циклы сердечных сокращений совпадали с дыхательными циклами.

Второй биологический «корень» метода сводится к тому, чтобы человек наглядно увидел — на мониторе — результаты синхронизации дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Для этого его научают дышать правильно, то есть диафрагмально: брюшным дыханием, и прикрепляют датчики к его телу. В течение и первого, и последующих занятий человек, пользуясь биологической обратной связью (БОС), совершенно очевидной для него, получает возможность дышать так, чтобы наглядно убедиться в значительном увеличении своей ДАС, то есть важнейшего резерва здоровья. Впоследствии этот оптимальный тип дыхания становится для него автоматическим, а здоровье получает устойчивую тенденцию к возрастанию.

Я полностью разделяю мечту А. Сметанкина о том, чтобы его приборная система со временем стала достоянием не только каждой клиники, не только каждой школы, но и буквально каждой семьи. Теоретически обоснованные достоинства сцепки ДАС — БОС, по-моему, столь важны для возрождения здоровья нашей нации, изувеченной костоломными «реформами» правителей России конца XX века, что я не стану критиковать некоторые из супершироковещательных заявлений А. Сметанкина (к примеру, что его система способна глобально помочь при обвале покупательной способности и, соответственно, жизненного уровня населения либо при по-

треблении россиянами все более непригодной для питья воды и т. д.). В конце концов, ученый — бизнесмен, числящийся в перечне своих печатных трудов и такие книги, как «От нищеты к богатству, или Как стать миллионером в России» или «Исповедь бизнесмена (опыт организации научного бизнеса в России)», организатор сети из сотен медицинских пунктов своего имени (а цель — тысячи), вряд ли уже может сохранять равновесие между научным и рекламным стилем.

Мою озабоченность вызывают не столько субъективные особенности одареннейшего Александра Сметанкина, сколько обстоятельства *объективные*, более для нас существенные.

Во-первых, движимый неодолимым стремлением испробовать систему на себе прежде, чем рекомендовать ее другим, я отправился в центр А. Сметанкина, да еще и с супругой, в декабре 2004 г. Не знаю, как объяснить возникший казус, но именно обратной-то связи, ради знакомства с которой мы и проделывали неоднократно немалый путь к Центру от дома, увы, не получилось. Во время вдоха цветная полоска с некоторой задержкой двигалась вниз, а во время выдоха — также с отставанием — шла вверх. И ладно бы только у меня, но точно тот же разлад компьютерного графика с ритмом дыхания был и у супруги, и ладно бы — в один приезд, так нет — трижды. Приглашали мы для разъяснений умного парня-программиста на второй сеанс, но ничего внятного он не объяснил.

Нашли выход: дышать по указанию инструктора с закрытыми глазами, чтобы не видеть сбоя между реальным действием и его сильно отстающим изо-

бражением на мониторе, но тут возник вопрос: зачем же нужно было за семь верст киселя хлебать ради дыхания с закрытыми глазами, без возможности *наглядно увидеть* синхронизацию и подладиться именно под нее?..

Возможно, повинно в нашей неудаче наше же примитивное представление относительно термина обратной связи, но вдруг и еще кто-либо столь же прямолинейно понимает ее смысл: сделано — *тотчас* отображено?..

Во-вторых, серьезное внутреннее сопротивление вызвало у меня требование дышать по графику «пилы», то есть в ритме «вдох — немедленный выдох». Не стану снова ссылаться на свой весьма позитивный опыт дыхания по графику «крепостная стена» — с весьма внятными задержками как после вдоха, так и после выдоха, но так ли уж неверна и порочна система *йоговского* дыхания, с его длительными паузами и многотысячелетней победоносной историей?..

И в-третьих: совершенно естественно, что сложный электронный прибор, да плюс непростое программное к нему обеспечение, да плюс современный компьютер, обладающий серьезными требованиями к его «начинке», стоят таких немалых денег, которых нет, увы, как раз у того контингента России, который в научно-организаторских услугах А. Сметанкина нуждается в первую очередь.

Что тут сказать? Да будет преуспевание с нами, да будет все более удачлив и Александр Афанасьевич!.. А мы пока обратимся к приборным же измерениям,

но стоимостью не в сотни долларов, а в сотни рублей.

Слава, слава, слава героям!..

Замечательные аналитические способности позволили тяжело заболевшим людям не только изыскать системы и способы своего возвращения в стан здоровых, но и помочь тысячам и десяткам тысяч своих последователей вернуть здоровье, благодаря четко прописанным системам дыхания, опирающимся на свои единицы измерения.

Стремление больного человека вернуть себе здоровье, опираясь на саморегуляцию организма, на его восстановительные силы, оказывается в истории науки о здоровье одним из существенных моментов. Вспомним ли мы приговоренного к смерти, едва влачащего нить своей жизни японского юношу Ниши, либо хронически больного в юношеские годы Брэга, а еще раньше — хилого мальчонку Александра Суворова — замечательных людей разных времен и национальностей, чтобы стало понятно, сколь могучим является стимул сотворения здоровья для обиженного природой человека!

Немалое число подобных звезд первой величины сияет на небосводе человеческой истории. Чего стоит, к примеру, жизненный подвиг великого без всяких натяжек гонщика Армстронга, который стал уже шестикратным победителем самого знаменитого из всех велотуров в мире — и это после того, как ему сообщили о заболевании раком. Он одолел своего гроз-

ного противника и стал путеводной звездой для сонма онкологических больных.

А феномен Дикуля, совершившего прорыв из положения полной инвалидности к состоянию богатыря — феномена, на своем опыте обучающего выходу на свет тысячи и тысячи инвалидов?..

Эндогенное дыхание

По-видимому, в ряду героев, победивших недуг, имя Анатолия Андреевича Лощинина сияет не столь ярко, но оно тоже по праву должно светить с мирового небосвода. Судите сами: на 65-м году жизни он повредил позвоночник, перетаскивая тяжелые бревна на даче. Без болей он мог лежать только на животе, и то если голова была ниже ног. А. Лощинин сумел за 7 месяцев полностью восстановить позвоночник и устранить признаки инфаркта миокарда — все это с помощью специальных упражнений для определенных групп мышц спины и живота. Восстановить работу сердца ему помогли, кроме упражнений, калиевые добавки в пищу (курага, изюм, инжир, урюк, миндаль), а также настойка элеутерококка, мумие и прополис. Никаких медикаментов он не принимал, свои физические упражнения сочетал с дыхательной гимнастикой, именно это, как он считает, способствовало его быстрому выздоровлению. Применял он так называемое *эндогенное дыхание*.

Суть его в том, что количество выдыхаемого воздуха превышает количество вдыхаемого, что позволяет организму обходиться все меньшим и меньшим количеством получаемого извне кислорода. Сам

А. Лощинин ссылается на книгу Адама Дж. Джексона «Секреты истинного здоровья», где сообщается об экспериментально подтвержденном факте усиления скорости движения лимфы в 15 раз за счет дыхания $1 \times 4 \times 2$. То есть если принять продолжительность вдоха за единицу, то после вдоха надо сделать задержку, в четыре раза превышающую вдох, затем выдох — в два раза длиннее вдоха. Он же модифицировал эту методику применительно к эндогенной технике таким образом: $1 \times 4 \times 2 \times 1$. (Не напоминает ли это читателю чуть ранее приведенные мною советы относительно дыхания по графику крепостной стены, при котором возникают примерно такие же пропорции между вдохом — задержкой дыхания и выдохом? — Ю. А.). Таких циклов А. Лощинин выполнял 10–15 подряд, и повторял их 2–3 раза в день. Свою систему А. Лощинин назвал КОД — комплекс оздоровительного дыхания.

Судьба не оставляла своими выпадами Анатолия Андреевича: едва успев по-настоящему выздороветь после первой тяжелой травмы (напоминаю, полученной уже в достаточно зрелом возрасте), как в результате наезда на него автомобиля он снова получил целый ряд серьезных повреждений: ушиб головного мозга, перелом костей таза, травмы суставов, повреждения мышц, связок, кровеносных и лимфатических сосудов. Сутки он находился между жизнью и смертью, затем четверо суток его реанимировали в специальном отделении больницы, затем месяц он лежал в общей палате, а выписавшись, 40 дней должен был ходить на костылях и еще 20 дней с палкой. Тем не менее уже через четы-

ре месяца после полученных травм врачи признали его трудоспособным и выписали на работу.

За счет чего же произошло подобное чудесное возрождение? А. Лощинин отвечает: «На пятый день после травмы, когда я смог осознать все случившееся, начал борьбу за свое здоровье. Сначала из-за ограничений в подвижности рук и ног единственным доступным средством был КОД. Он позволил уже в первую неделю снизить размеры образовавшегося в паху уплотнения от повреждения лимфатических и кровеносных сосудов. Позже, с появлением возможности двигать руками и ногами, я перешел к самомассажу доступных участков рук и ног, выполняя одновременно КОД и концентрируя внимание на массируемой зоне. Врачи были удивлены скоростью моего восстановления, а я радовался возможностям КОД... Все мои тренировки проходили при дыхании, в котором количество выдыхаемого воздуха более, чем в пять раз, превышало количество вдыхаемого воздуха». По-моему, жизненный пример более чем выразительный!..

В 50-е и последующие годы XX века и у нас, и за рубежом появилось немалое число действительно глубоких и оригинальных трудов, посвященных теории и практике дыхания. Добросовестный реферат на эту тему насчитывал бы десятки и десятки наименований. И совершенно логично, что в подобном перенасыщенном информационном пространстве был совершен замечательный прорыв вперед, относящийся равно к достижениям теории, и опирающийся на новые теоретические посылы, и к самой что ни на есть конкретной практике. И как это

уже неоднократно случалось в истории человечества (и многократно же подчеркивалось на страницах данной книги), подобный благодатный прорыв был совершен под воздействием могучей мотивации — стремления изобретателя вчистую победить собственную смерть!

Как вы, дорогие читатели, уже, несомненно, догадались, после А. Лощинина с его эндогенным дыханием я совершенно логично начинаю разговор о Владимире Федоровиче Фролове, о дыхательном тренажере его имени и о системе его рекомендаций. Уж как не уважать его систему эндогенного дыхания, тренажер и рекомендации, коль скоро они помогли одолеть ему и туберкулез, и целый ряд других хронических заболеваний, и, самое главное и невероятное — с позиций правящей, официальной медицины, — рак прямой кишки четвертой степени. Этот человек не только одолел собственную смерть, но в паническое бегство обратил и собственную старость: в возрасте 65 лет биологические анализы показывают, что состояние его важнейших жизненных систем не превышает уровней показателей здоровых 30-летних мужчин. Так как же не доверять урокам этого человека? Как не вчитываться с глубоким вниманием в его книги?

Вкратце о предыстории замечательного открытия Фролова

Столкнувшись с неприятными процессами в своих легких, этот инженер набрел на идеи Бутейко. Бутейко убедил его в том, что гиперкапния (избыток

углекислого газа, напоминая) полезна для одоления по крайней мере 150 заболеваний, что дыхание должно быть неглубоким и редким. Согласно Бутейко, человек абсолютно здоров лишь в том случае, если способен задерживать свое дыхание на минуту и более того.

Легко сказать, но трудно сделать! Осознать принципы системы Бутейко В. Ф. Фролов сумел, но освоить это дыхание на практике не смог. Для того чтобы добиться желаемого эффекта без постоянных понуждений к сверх-усилиям над собой, он — инженер — придумал дыхание через трубку, через которую требовалось вдыхать и выдыхать, а самый же кончик трубки погрузил в воду, чтобы процесс дыхания совершался с некоторым усилием. Этот способ позволил создавать ситуацию одновременно и уменьшения кислорода во вдыхаемом воздухе, так как он сталкивается с выдыхаемым воздухом, и увеличения дозы углекислого газа в легких, так как выдох осуществляется замедленно, да еще и с торможением посредством трубки и воды.

Ищущему человеку, ему удивительно вовремя попались на глаза труды ростовского физиолога Гаркави и других, с их глубоко продуманными правилами повышения тренированности организма. И В. Ф. Фролов ввел в свою методику их принципы увеличения могущества тренируемого организма: во-первых, регулярность занятий, во-вторых, постепенное увеличение нагрузки в процессе занятий, в-третьих, наращивание достижений, рассчитанное не на быстрый взлет, а на достаточно длительное во времени увеличение максимальных показателей.

Пытливая мысль В. Фролова работала в режиме творческого подхода и усвоения всего жизнеспособного, что могло усовершенствовать работу его способа дыхания. Выражаясь словами гениального Гёте: «Я брал свое всюду, где находил его», В. Фролов побуждал коллективную мысль работать на свою идею. Замечательно, что он никогда не скрывал источников своего вдохновения: Бутейко — да, Гаркави — да, кто еще? А еще российский ученый Г. Н. Петракович, который в 90-е гг. ушедшего столетия выступил с яркой, одновременно парадоксальной и доказательной теорией, согласно которой клетки организма способны обеспечивать себя энергией за счет свободно-радикального окисления, совершающегося в их собственной структуре. По Г. Петраковичу, эритроциты, набравшие в легких кислород, доставляют его в клетки тканей с целью поддержать именно там основной (по Г. Петраковичу) процесс высвобождения энергии, изначально (по Г. Петраковичу) совершающийся на клеточном уровне.

Таким образом, мы подходим к понятию «внутреннего кислорода», запасы которого в организме громадны и который — при соответствующем включении «механизма» — можно использовать для интенсификации энергетических процессов в организме. Использовать и получать в пять раз больше энергии от внутреннего кислорода, чем от внешнего, вдыхаемого через легкие. !!!

Позволю себе аналогию: подобно тому как во время голодания организм начинает изыскивать внутренние ресурсы и переходит через некоторое время на потребление внутренних резервов (сжи-

гая в первую очередь вредные для себя образования), так и при создании обстоятельств, препятствующих получению внешнего кислорода, организм начинает активно пользоваться запасами кислорода внутреннего, связанного. Самое прекрасное и удивительное в подобной ситуации — что в первую очередь кислород изнутри отбирается от клеток больных, дефектных или попросту вредных, в результате чего они и умирают.

В условиях искусственно (и искусно!) создаваемого дефицита внешнего кислорода происходит адаптация организма к уменьшению потребности в нем, адаптация, достигаемая прежде всего за счет выжигания из организма лишних, паразитических образований, являющихся чужеродными для его генетической программы. Организм здоровеет.

Опять-таки: не мое дело печатать здесь инструкцию для овладения дыханием по Фролову. Для его освоения издано достаточное число книг и самого В. Фролова, и его последователей. На мой взгляд, одним из лучших пособий в этом стане является книга А. А. Степанова «Дыхание по Фролову»¹. С готовностью рекомендую его читателям — тем более что имел честь в свое время обучать Александра Авдеевича Степанова на своих курсах «Идеальное здоровье — теория и практика». Эту и другие его книги считаю весьма практичными. Правда, будь на то моя воля, я перевел бы в них на русский язык такие, например, распрочудесные фразы, как «Клетки организма обеспечивают себя энергией и кислородом

¹ Степанов А. А. Дыхание по Фролову. — СПб.: Питер, 2005.

в основном путем свободно-радикального окисления ненасыщенных жирных кислот. Эти кислоты имеются в структуре мембран клеток... Таким образом аденозинтрифосфат и процессы, его обеспечивающие, отодвигаются на второй план... Речь идет об ионизирующем протонном излучении в живой клетке как способе передачи энергии биологического окисления из митохондрии в цитоплазму». Как говорится, коротко и ясно. Думаю, что практика автора, добившегося прекрасных результатов, способна извинить его теоретическое — в популярной книге! — щегольство.

Итак, на поле выведен новый игрок. До сих пор мы обсуждали возможности лишь *аутогенного* дыхания, то есть такого, которое организм получает, набирая воздух (кислород) извне. Теперь оказывается, что он может получать кислород изнутри, то есть дыхание может быть *эндогенным*. И вот в чем сокрыта изюминка: оказывается, у целого ряда братьев наших меньших, отличающихся невероятной выносливостью и энергетической мощью, то есть более, чем здоровых, эндогенное дыхание является родным, изначально для них присущим. Примеры: тюлень и бобр способны весьма энергично двигаться под водой, не вбирая при этом новой дозы атмосферного воздуха, до 15 минут. Кит-полосатик — огромная туша! — способен энергично, с большой скоростью продвигаться под водой, опять-таки преодолевая ее сопротивление, до 30 минут. Рекордсменом в данных видах подводного ныряния безусловно является кашалот, он способен стремительно мчаться под водой, не

выныривая на поверхность, до 90 минут! А ведь все эти богатыри — млекопитающие, дышащие легкими.

Любопытно заметить также и то, что наземные млекопитающие в процессе зимней спячки способны перенести снижение кислорода до минимума.

И во всех приведенных выше случаях, и в других, подобных им (например, в удивительной способности морской черепахи длительное время находиться под водой), животные сочетают возможности как использования внешнего по отношению к организму кислорода, так и потребления кислорода внутреннего, содержащегося в его тканях. Именно подобная гармония, способность, образно говоря, сидеть на двух стульях, и позволяет этим умельцам сохранять идеальное здоровье на протяжении всей своей жизни. Кто слышал, например, о диабете у дельфина? Кому известны случаи гипертонии или онкологии у касатки? Мне подобные примеры неизвестны. Конечно же, можно вспомнить невеселый юмор из анекдотов так называемого армянского радио. *Вопрос:* Может ли собака получить инфаркт? *Ответ:* Да, может, если ее поместить в человеческие условия...

Но может быть, имеет смысл не собак (ондатр, выхухолей, бурых медведей и т. п.) помещать в так называемые человеческие, то есть бесчеловечные, условия, а людей тренировать на возвращение им навыков внутреннего дыхания? Тренировать на умение совмещать правильно выполняемое внешнее дыхание с дыханием внутриклеточным?

Именно эту идею и принялся реализовывать В. Фролов. И, что важно отметить, тренировать та-

ким образом, что человек сначала учится грамотно и систематично, этап за этапом овладевать эндогенным дыханием посредством работы с дыхательным тренажером, а затем, спустя не столь уж длительное время, скажем, через несколько месяцев, способен пользоваться эндогенным дыханием и без применения тренажера. Вспоминая высоконаучные тренажеры А. Сметанкина, я вынужден сообщить здесь, что тренажеры В. Фролова стоят в десятки раз дешевле них, что весьма немаловажно для массового потребителя, а объективный результат измеряется возникающей длительной паузой без вдоха. В книгах В. Фролова приводятся конкретные указания для лечения тех или иных заболеваний, в том числе, как это может показаться неожиданным на первый взгляд, и пародонтоза, и остеохондроза, которые как будто бы не имеют никакого отношения к дыханию.

В свет выпущено уже немало книг и видеокассет самого Фролова, вокруг его системы существуют уже и подробные инструкции, и книги серьезных авторов (А. Степанова я назвал), одним словом, для тех, кто всерьез захочет выйти на новые горизонты знания и на новые этажи несокрушимого здоровья путем перехода на эндогенное дыхание, непреодолимых препятствий нет.

И однако, и однако... «Платон мне друг, но истина дороже». Прочитую отрывок из одного в достаточной степени типического письма, полученного мною от корреспондента с Украины. Цитирую.

«Уверен, что в Ваше поле зрения уже успела попасть книга Владимира Фролова "Медицина третьего тыся-

челетия" (Новосибирск, 2003 г.) об эндогенном дыхании. Книга написана доступным для понимания неспециалистом языком, убедительно. Но — Фролов, как большинство авторов любой новой системы, излишне радикален в рекомендациях по применению своей системы эндогенного дыхания. Фролов утверждает: гл. 20 "Плавание вреднее бега", гл. 21 "Ледяная вода сжигает сосуды", гл. 25, пример № 1 "Бег нежелателен", № 2 "Обливание холодной водой вредит", № 3 "Голодание допустимо не больше одного дня в неделю", № 4 "Гимнастика снижает эффективность дыхания на тренажере", № 5 "Плавание тоже лучше исключить".

От Вас, имеющего разнообразный спортивно-оздоровительный опыт, я жду анализа этих утверждений Фролова.

Естественно, ни в малой степени не считаю себя вправе просить тратить Ваше напряженное время для ответов на мои персональные вопросы. Я уверен, что Ваш подробный комментарий к книге Фролова, доброжелательный и критический, нужен и интересен многим тысячам всех тех, кто познакомился с этой книгой Фролова, хочет и может получить от нее пользу. Вы исповедуете комплексный подход к проявлению человека, в своем анализе изложите свое понимание места эндогенного дыхания в комплексе, в какой мере Вы считаете правильным его сочетание с нагрузками, бегом, плаванием и т. д.

Хоть я и следую Вашему призыву письмо к Вам направлять с конвертом и с обратным адресом, но думаю, что это уже устаревшая система общения. Думаю, свой обстоятельный анализ книги Фролова Вы поместите на Вашем сайте в Интернете. Откуда его самостоятельно будут доставать все желающие. Пока он не войдет в состав Вашей очередной книги».

...Уважаемый Эдуард Васильевич! Поскольку Вы далеко не единственный из тех, кто задает мне подобные вопросы, отвечая Вам, я думаю, с моим ответом любопытно будет познакомиться и другим читателям этой и прежних моих книг.

Вы совершенно правы в своих словах «как большинство авторов любой новой системы, излишне радикален». Задаю себе вопрос: чего ради я должен отказываться от бурления гормонов и счастья от выброса эндорфинов во время сказочно-прекрасной пробежки по цветущему лесу или во время стремительного полета коньковым стилем на лыжах по сверкающему снегу Финского залива? Почему я должен отказываться от мышечной радости, которая возникает после доброй нагрузки с двухпудовкой, особенно после предварительной неслабой разминки? Чего ради я должен избегать взрывных эмоций восторга, обретаемых после того, как, напарившись веником до малиново-огненного цвета, я ныряю в ледяную прорубь и выхожу из нее совершенно обновленный?..

Должен сообщить Вам, что мои ученики и коллеги, с которыми мы ежесубботне проводим занятия в парилке и проруби, объявили конкурс на нахождение наиболее адекватных слов к состоянию того тотального восторга души и тела, который человек обретает после этого сдвоенного суперстрессового воздействия, да вот оказалось, что язык наш — уж вроде бы насколько богатый в своих выразительных средствах — подходящего описания подобной вселенской радости передать не в состоянии! Объявленный приз так и остается невостребованным. Это к вопро-

су о моей комплексной, как Вы справедливо ее называете, спортивно-оздоровительной практике.

Тут я и должен в самой тактичной и достойной форме указать на немалый, с моей точки зрения, дефект в системе В. Фролова: она всемерно и всецело обращена лишь к **физиологическим** глубинам процессов, совершающихся в недрах нашего тела. Но так же, как и в прецеденте с системой Ю. Вилунаса, я обязан в качестве автора книги «Три кита здоровья» убедительно напомнить, что **первым-то китом является наш жизнетворящий, жизнеутверждающий, оптимистичный дух**. И только в тех случаях, когда он присутствует, когда первую скрипку играет полнота человеческого бытия, а не одна лишь какая-либо из составляющих ее, хотя бы и важная, именно тогда мы обретаем **человеческое** здоровье. А я, между прочим, внимательно изучив все, что связано с теорией и практикой глубоко почитаемого мною, как это очевидно из предыдущего изложения, В. Ф. Фролова, ни одного упоминания по этому поводу в его текстах не нашел. **Это первое.**

Тут мне необходимо акцентировать мысль об узости подхода к **человеку** исключительно с позиций физиологии. Так, к примеру, физиологи, обслуживающие армию фашистского рейха, с точностью до долей процента рассчитали, когда в осажденном Ленинграде будут исчерпаны все запасы питания в килокалориях и город таким образом вымрет и падет. Тем не менее не только не пал, но и непрерывно ковал все новое и новое оружие для борьбы, создавал в условиях блокады бессмертные произведения искусства и в конце концов разорвал смертельную

удавку на своей шее. Такова-то цена невесомой вроде бы субстанции, мощи человеческого духа. Можно ли не учитывать эту структуру, занимаясь оздоровительными практиками? По-моему, это — вопрос риторический...

Второе. А кто же мешает нам все физические нагрузки выполнять в режиме эндогенного дыхания? Докладываю: когда мне приходится резко спуртовать на вездеходном велосипеде по лесным неудобьям, стремясь выдерживать ту же скорость, что и на шоссе, я сознательно набираю малый вдох и, вращая педалями, стремлюсь растянуть выдох метров на сто-двести интенсивной работы. Как мне кажется, в оном состоянии я уподобляюсь кашалоту, преодолевающему в толщах воды то же самое пространство.

Третье. И подобно тому же кашалоту, после завершения интенсивного по затратам энергии отрезка пути я подобно ему перехожу на внешнее дыхание. Кстати говоря, коль скоро все эти наиболее здоровые представители млекопитающих великолепно сочетают пользование и атмосферным кислородом, и кислородом внутриклеточным, почему бы нам не следовать именно их примеру?

И еще одно замечание. Посмотрел бы я на их реакцию, коль скоро кто бы то ни было попытался им запретить подолгу плавать в холодной воде под тем предлогом, что это вредит их здоровью...

И резюмирую: существует присловье «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Не следует ли в данной ситуации его переделать: «Нужно дышать, чтобы жить, а не жить, чтобы дышать»?

Итак, уважаемый Эдуард Васильевич, я выражаю благодарность судьбе за то, что она меня познакомила с открытием В. Фролова. Его рекомендации являются для меня одним из важнейших инструментов самооздоровления, но не самоцелью жизни.

И еще об одном научно-приборном способе тотального оздоровления с помощью дыхания

В своих статьях А. Лощинин, упомянутый мною перед В. Фроловым, называет целый ряд работ, посвященных физиологии дыхания, в том числе исследования академика Н. А. Агаджаняна. Кратко перечислю титулы этого ученого, полученные им, вне всякого сомнения, заслуженно: профессор, доктор медицинских наук, действительный член Российской Академии медицинских наук, Международной академии астронавтики, Российской экологической академии, Нью-Йоркской академии наук, заведующий кафедрой «Нормальная физиология» медицинского факультета Российского университета Дружбы народов в Москве. Именно этому замечательному ученому принадлежит открытие, сделанное еще в середине прошлого века при подготовке к первым космическим полетам.

Николай Агаджанян и его коллеги из Института авиационной и космической медицины ВВС выявили в результате экстремальных опытов на здоровых людях основную, по их мнению, причину сердечно-сосудистых патологий и преждевременного старения организма. Это — гипокапния, то есть дефи-

цит в организме (в артериальной крови) углекислого газа CO_2 , возникающий вследствие гиподинамии, то есть из-за недостатка физических нагрузок, а также из-за стрессов. Именно гипокапния приводит к спазмированию микрососудистых сетей, кислородному дефициту и энергетическому голоду миллиардов живых клеток организма.

К большому нашему сожалению, закрытость этих исследований послужила тому, что многие добрые люди (об иных из них я уже рассказал в начале этой книжки), набивая себе шишки, приходили к результатам, практически близким добытым на великолепной экспериментальной базе подготовки космонавтов. Состояние невесомости, порождающее абсолютную гиподинамию и постоянные стрессы, за два-три месяца полета должно было превратить космонавтов, здоровых молодых людей, в больных стариков. Этого, к счастью, не происходит с космонавтами благодаря активной дыхательной среде, разработанной Н. А. Агаджаняном. В кабинах космических аппаратов эта среда вбирает в себя увеличенное в десятки раз по сравнению с земной атмосферой содержание CO_2 , что не допускает падения его уровня в организме ниже критического.

В обычных земных условиях разрушение организма, потеря здоровья и сил в результате малой подвижности и больших стрессов растягивается на годы и десятилетия, но результат тот же — уже к 50–60 годам своей жизни человек имеет классический набор «болезней цивилизации»: гипертония, ишемическая болезнь сердца, вегетатососудистая дистония и т. д. и т. п. Чтобы ликвидировать их гене-

ральную причину, нужны не лекарства, а устранение гипоксии: напоминая, дефицита в артериальной крови углекислого газа CO_2 .

И вот с 1998 г. по благословию Н. А. Агаджаняна в нашей стране начал изготавливаться и распространяться — в сотнях тысячах штук! — комплекс «Самоздрав», который дважды был представлен на мировых форумах изобретений, инноваций и новых технологий и удостоен золотой (Брюссель, 1999 г.) и серебряной (Париж, 2000 г.) медалей. На первом Московском международном салоне инноваций и инвестиций (2001 г.) комплекс награжден золотой медалью. Международными конкурсными комиссиями названных форумов была признана высокая социальная значимость, революционная новизна и перспективность этого изобретения.

В чем же смысл этого прибора, идеологическим предшественником которого в определенной мере можно считать «метод волевой ликвидации глубокого дыхания» К. П. Бутейко, со скрипом одобренный некогда Минздравом СССР, но не получивший широкого распространения у пациентов в силу его «трудоемкости»? «Самоздрав» — это дыхательный тренажер, побуждающий человека *без всяких к тому особых усилий* дышать в соответствии с физиологическими нормами вдоха и выдоха, и приложенный к нему капнометр, то есть устройство, способное измерить наличие CO_2 в выдыхаемом воздухе.

20 минут в день обычного, то есть спокойного, ровного, без задержек дыхания через капникатор приводят к повышению содержания CO_2 в крови в зависимости от его настройки (но не выше нормы в 6,5 %).

Поскольку эти изменения в организме аналогичны изменениям, происходящим в результате длительной физической нагрузки, капникатор получил официальное название «тренажер — физкультурный имитатор». Для занятий с капникатором не требуется специально отводимого времени, поскольку его можно совмещать, например, с чтением газеты или просмотром телепередачи.

Разработчик прибора Ю. Н. Мишустин в брошюре «Выход из тупика» неоднократно искренне удивляется тому, что к прибору «Самоздрав», показывающему замечательные результаты в оздоровлении прежде всего разнообразных болезней сердца и сосудов, никакого внимания не проявляет официальная медицина. Отчего же так происходит? Может быть, из-за того, что врачей в институтах не учат современным методам оздоровления, а может быть, и потому, что в наступившую эпоху коммерциализации всего и вся бонзы Минздрава не заинтересованы в независимости сотен тысяч и миллионов людей от лекарственной «иглы»?.. Чего же им восхищаться прибором, который стоит всего-то три сотни рублей и уводит от них кошельки трижды трех миллионов болящих?..

И еще один ключ от сейфа со сказочными богатствами

Эту книгу я пишу не для узкого круга ученых-физиологов, которые и так все знают о механизме дыхания (вернее, должны бы знать). Впрочем, живая природа в ее многообразных связях столь неимоверно сложна, что особо любопытным ученым способна

предлагать удивительные сюрпризы: напомним пример с открытием Г. Петраковича! «Твое волшебное дыхание» я пишу для всех нормальных членов профсоюза, а также для членов их семей, а также и для господ-работодателей, коль скоро им угодно будет принять меры к сохранению своего, безусловно драгоценного здоровья. Вот почему я сейчас еще раз старательно перечислю те компоненты атмосферного дыхания, о которых уже шла речь, *а затем добавлю еще один, без которого все они не стоят ровным счетом и ломаного гроша!*

Итак:

- кислород, который мы получаем извне;
- углекислый газ, который мы выдыхаем;
- кислород, который при определенных навыках мы можем высвобождать изнутри, из организма, где он в клетках находится до поры до времени в связанном состоянии.

Казалось бы, обретен полный комплект для безбедной в этом смысле жизни, дыши себе по Стрельниковой, по Сметанкину, по Агаджаняну, по Фролову, какой путь твоей душе ближе, тем и двигайся и благоденствуй.

Ан нет!..

Что же нужно еще?

Один из самых великих в истории России ученых, о котором речь пойдет далее, осуществил следующий, безусловно и абсолютно доказательный эксперимент.

В герметично закрытую камеру были помещены столь выносливые твари, как крысы, адаптационные

возможности которых невероятно велики по сравнению со всеми другими млекопитающими планеты — сколь их ни истребляют, снизить их поголовье не удастся. Для полного благоденствия подопытным крысам поставляли по особой трубе кислород без ограничения, кормили их на славу, как говорится, ешь — не хочу. И тем не менее через десять суток подопытные крысы скончались. *Дело в том, что кислород в их камеру подавали через вату. Ни один из так называемых отрицательных ионов воздуха сквозь вату к ним не прорывался.* (Ионы — это электрические частицы, состоящие из атомов или их групп, с одним или несколькими лишними электронами, они могут нести знак и плюс, и минус, что никакой оценочной роли в данном случае не играет, лишь показывает их электрическую направленность.)

Для того чтобы хоть отдаленно представить себе страдания несокрушимых в обычных условиях тварей, попробуем переместиться в своих воспоминаниях от того ощущения легкости и удивительной свежести, которое мы испытали, находясь, например, у водопада или в сосновом бору, а затем — оказавшись в битком набитой полной-переполненной народом электричке, следующей в город при закрытых из-за дождя окнах. Уверяю вас, процент кислорода в этой железной камере точно тот же, что и за ее пределами, но отчего же так плохо и так душно вам?.. Да, количество кислорода и тут, и там совершенно одинаково, а вот соотношение отрицательных ионов в воздухе там и тут равно примерно 700:1.

Кто же поставил и какие выводы сделал из своего немилосердного опыта? Это был Александр Леонидович Чижевский, чей разум стоит вровень с даром таких гигантов отечественной и мировой мысли, как у его современников К. Циолковского и В. Вернадского. О его трагической жизни я уже поведал в «Трех китах здоровья»: да, судьба не обошла его унижением, уничтожением его трудов, тюрьмой и каторгой, но сосланный в сталинские лагеря, этот почетный президент международной ассоциации биокосмологии еще успел испытать на воле счастье узнать о полете Юрия Гагарина в космос 12 апреля 1961 г.

Сейчас я приведу достаточно обширные цитаты из одного из его трудов, но ведь речь идет о категории, о которой большинство из нас почти не имеет представления, *хотя от нее в громадной степени зависит наше здоровье и даже сама жизнь*. Итак, цитаты из «Краткого руководства по применению ионизированного воздуха в промышленности, сельском хозяйстве и медицине».

«§ 1. История вопроса. Еще в античной древности было замечено, что воздух наружный, вне зданий, несравненно лучше, благотворнее действует на человека, чем воздух внутри помещения. Это наблюдение дало основание врачам заставлять своих больных больше находиться на открытом воздухе и совершать длительные прогулки (Гиппократ). В античной же древности были изобретены «аэрации» — площадки, на которых собирались больные, чтобы подвергать свое тело действию внешнего воздуха. Эти

аэрации сохранились до сих пор в руинах древних городов.

§ 2. Открытие действия униполярных аэроионов. ...Ионы воздуха позволили разрешить ряд загадок заболеваний человека и получить отличные результаты. Ионы воздуха были названы нами аэроионами, процесс их возникновения — аэроионизацией, искусственное насыщение ими воздуха закрытых помещений — аэроионификацией, лечение ими — аэроионотерапией. Эта терминология укрепилась в мировой науке.

§ 3. Аэроионы кислорода — основной фактор аэроионотерапии и аэроионопрофилактики. После того, как нами во многих опытах было твердо установлено, что отрицательные аэроионы благотворно влияют на организм животных, повышая их рост и вес, предохраняя от ряда заболеваний, способствуя сохранению и продлению жизни, следовало изучить механизм действия аэроионов на организм и, прежде всего, выяснить, какой из газов воздуха, будучи ионизирован отрицательно, обладает таким мощным действием на организм. Уже в 1922 г. автор, исходя из ряда теоретических соображений, имел основание допустить, что носителем электрических зарядов отрицательной полярности в атмосферном воздухе является кислород этого воздуха. Только в 1933 г. автор мог с большой уверенностью заявить об этом в печати и теоретически обосновать это допущение. Дальнейшие исследования показали, что основным фактором благотворного влияния аэроионов отрицательной полярности действительно являются отрицательные аэроионы кислорода воздуха. (Вот, кстати говоря, объяснение нашему инстинктивному несогласию на запрет дышать полной грудью, напри-

мер, в лесу — Ю. А.) Аэроионы кислорода и правильное дыхание — основа здоровья человека и факторы продления его жизни.

§ 4. Основные механизмы действия аэроионов на организм. Еще П. Бертолон в 1780 г. подробно рассмотрел вопрос о том, каким путем влияет атмосферное электричество (“электрический флюид атмосферы”) на организм человека и животных. Исходя из того, что поверхность альвеол, где происходят важнейшие процессы газообмена, во много десятков раз больше поверхности тела, французский ученый высказал мнение, что атмосферное электричество должно входить в наш организм при вдыхании воздуха. Исследование этого вопроса было произведено П. Бертолоном с исчерпывающей для того времени полнотой. В период 1922–1924 гг. нами было показано, что униполярные аэроионы являются фактором, влияющим на функциональное состояние нервной системы. Наиболее подробное рассмотрение механизмов действия аэроионов было опубликовано автором в 1933 г. В следующем году им же, совместно с физиологом проф. Л. Л. Васильевым, была опубликована теория органического электрообмена, в котором даны основные представления о возможной роли отрицательных аэроионов в жизнедеятельности организма.

§ 5. Длительность жизни легких и тяжелых аэроионов. Жизнь легкого аэроиона коротка... В загрязненном воздухе жизнь легкого аэроиона резко сокращается, ибо он, осев на какую-либо частицу, превращается в тяжелый или медленно-подвижный аэроион. В виде тяжелого аэроиона он может продолжать жить далее, пока не соединится с аэроионом другой полярности. Исследования показали, что тяжелые

аэроионы в населенных помещениях живут часами, образуя устойчивую аэродисперсную систему. Легкие аэроионы кислорода воздуха, оседая на выдохнутых человеком частицах пара, превращаются в тяжелые аэроионы, которые образуют в дыхательной зоне человека ионное облако. Часть этого облака человек вдыхает обратно. Такое явление имеет место в закрытых помещениях с более или менее застоявшимся воздухом. Во внешнем воздухе, где такого облака может не быть вследствие движения воздуха, легкие аэроионы кислорода утяжеляются в верхних дыхательных путях. Не исключена возможность того, что все же часть легких аэроионов при вдохе достигнет альвеолярной стенки.

§ 6. Экспериментальные доказательства биологической роли ионизированного кислорода атмосферного воздуха. Влияние деионизированного воздуха. (Тут подробно излагаются технические условия того жестокого опыта с крысами, о котором я упоминал чуть выше. — Ю. А.)

Постепенно явления болезненного состояния животных нарастают все больше и больше, тяжелое состояние переходит в коматозное, животные лежат без движения, пищи не принимают, наконец, агонизируют и погибают. Взвешивание показывает падение веса по сравнению с первоначальным. Анатомические и гистологические исследования органов и тканей обнаруживают у животных, живших в профильтрованном через вату воздухе, резкие изменения большинства тканей и органов.

§ 7. Анатомические и гистологические изменения органов и тканей животных, живущих в профильтрованном (деионизированном) воздухе как результат аэроионного голодания. Из

анатомических изменений чаще всего наблюдаются: изменение объема легких, уменьшение селезенки, увеличение печени и почек и другие явления. Гистологические исследования обнаруживают во всех жизненно важных органах животных резкие патологические сдвиги. В сердце наблюдается ступенчатость рисунка поперечной исчерченности мышц, явление обильного кровенаполнения, в легких отмечено истончение стенок альвеол, в межальвеолярных пространствах — скопление кровяных элементов с преобладанием лейкоцитов, частичное скопление нитей фибрина. В печени животных, погибших в профильтрованном воздухе, часто наблюдаются очаги некроза, явления ядерного распада, резкое кровенаполнение паренхимы. В почках констатируется неравномерное увеличение канальцев, зернистое перерождение, массовое скопление форменных элементов. В селезенке — соединительнотканые разрастания в трабекулах, местами — скопление бурого пигмента и морфологических элементов крови. В надпочечниках часто наблюдаются изменения коркового слоя. Эти анализы говорят о том, что деионизированный воздух вызывает: жировое перерождение печени, зернистое перерождение почек, скопление бурого пигмента в селезенке, миодегенерацию сердца, сосудистые аномалии и прочее.

Исследование мочи показывает присутствие в ней значительного количества белка и продуктов неполного окисления.

Изменения в органах и тканях, отмеченные нами у животных в профильтрованном воздухе, совпадают с теми изменениями, которые наблюдаются при кислородном голодании, при систематическом дефиците кислорода в окружающем воздухе. Это — факт огромного значения.

§ 8. Ионизация деионизированного воздуха.

Итак, химический состав воздуха после фильтрации через вату остался тем же, что и до фильтрации, это бесспорно. Воздух стал чище, ибо пыль и микроорганизмы осели на вате, и, тем не менее, он стал “мертвым”. При фильтрации кислород теряет свое великое “нечто” — свои физические свойства, которые необходимы для поддержания жизни... (Далее описываются остроумные опыты, во время которых в “мертвый” воздух вводились, посредством особого устройства, отрицательные ионы. — Ю. А.)

Эта серия опытов показала, что животные, находящиеся в профильтрованном, а затем отрицательно ионизированном воздухе, не только не обнаруживают каких-либо признаков заболевания, но, по сравнению с контрольными, скорее растут, увеличиваются в весе и вообще — прекрасно себя чувствуют. Необходимо лишь по нескольку раз в сутки минут на 15–30 включать ионизатор.

Данные исследования являются наиболее прочным фундаментом для решения великой гигиенической проблемы — сохранения и продления жизни человека. По сути дела, всякие дома, всякое закрытое помещение, в котором мы проводим 0,9 своей жизни, мы вправе рассматривать как камеру с профильтрованным воздухом, в котором отсутствуют в необходимом и достаточном количестве отрицательные аэроионы кислорода воздуха. Проводя большую часть жизни в закрытых помещениях, человек тем самым систематически лишает себя аэроионов наружного воздуха. Современная наука еще многого не знает. Ей неведомы причины происхождения многих заболеваний. Возникает вопрос: не может ли систематическое лишение организма аэроионов в необходимом и достаточном количестве подготовить почву для развития ряда за-

болеваний, происхождение и природа которых еще столь темны? Это же относится и к срокам человеческой жизни. Не сокращаются ли эти сроки по тем же причинам? Материалы научных изысканий в области аэроионизации говорят о том, что вопрос этот имеет реальную почву и должен быть не только поставлен, но и решен.

Опыты с профильтрованным воздухом, а затем с профильтрованным и ионизированным в полной и окончательной форме решают знаменитую задачу Гиппократова о роли внешнего воздуха.

§ 9. Значение химического состава воздуха в связи с особой физиологической ролью ионизированного кислорода. Изложенные в предыдущих параграфах результаты наших экспериментальных исследований привели к заключению об исключительной физиологической роли кислорода атмосферного воздуха и особо остро поставили вопрос о нормальном воздухообеспечении живых и вообще населенных помещений. Если до наших исследований можно было считать обязательным достаточное воздухообеспечение населенных помещений, то после этих работ воздухообеспечение стало не только важным, но и жизненно необходимым, жизненно обязательным. Аэроионизация не только не уменьшает потребностей человека в атмосферном воздухе, в его чистоте и необходимом объеме, но, наоборот, настоятельно требует притока чистого и свежего воздуха, мощной вентиляции или кондиционирования. В связи с этим при проектировании строительства жилых домов, промышленных и культурно-бытовых зданий и сооружений необходимо пересмотреть нормы воздухообеспечения, с тем чтобы удовлетворить насущную потребность человека в воздухе с нормальным содержанием химически чистого

кислорода. Одновременно должны быть приняты неотложные меры радикальной борьбы со всевозможными загрязнениями атмосферного воздуха, особенно в промышленных городах. Учение о биологическом значении аэроионов кислорода атмосферного воздуха по-новому ставит всю проблему воздухообеспечения и категорически требует пересмотра существующих норм».

Всего брошюра-инструкция насчитывает 27 параграфов, из которых большая часть посвящена описанию положительных экспериментов, проведенных посредством аэроионизации в сельском хозяйстве, медицине и промышленности, а также обоснованию технических данных сконструированной А. Чижевским «Электроэффлювиальной люстры».

Позволю себе еще одну выписку: из статьи В. Войновича «Врач, исцели сначала себя!», опубликованной в «Журнале русской физической мысли» (г. Ревель, 1991, № 2).

«Гениальное открытие Александром Леонидовичем Чижевским того, что живым организмам нужен обязательно отрицательно-ионизированный O_2 — кислород воздуха, а не «обычный» (электронейтральный) O_2 , — только подлило масла в огонь общественной критической мысли и спутало все карты нашим медикам, всегда ранее бывшим при козырях.

Только отработали они поточный метод лечения, именно ремонтируя нас, как ремонтируют автомобили на станциях технического обслуживания — тут тебе и узкая специализация, и совмещение профессий, и прочая ремесленная атрибутика... Только понастроили кругом заводов-гигантов по производству медицин-

ских препаратов и оборудования, напечатали горы методик, тома трактатов и диссертаций на тему: “кого — от чего — когда — чем — сколько — лечить”, — как выясняется Чижевским и его коллегами, что корнем большинства заболеваний является систематическое или эпизодическое так называемое “аэроионное голодание” организма, требующее (вот конфуз!) для своего устранения не совершения каких-то “героических” поступков с большими и всяческими затратами, а лишь одну добрую волю, желание, — при минимуме затрат.

Как только это стало ясно не только Чижевскому, но и самой армии Эскулапа, так сразу стало ясно, что под угрозой закрытия множество разбросанных по всей Земле зловонных гигантов биохимфарммедпромышленности — за ненадобностью, что под угрозой безработицы — многие прославленные подразделения этой армии... Какой тут поднялся переполох! И покати́лась мощная “волна” известной реакции: замалчивание, принижение, извращение самой сути открытия Чижевского — с одной стороны, и преследования, с отлучением от сана «посвященных», приверженцев его широкого применения и популяризации, — с другой.

Все средства оказались “хорошими” в борьбе за самовывживание: лишь бы крепла, ширилась и процветала армия Эскулапа, от последнего рядового — до первого маршала!!!

И перепуталось все, уже не поймешь, — кому кто больше нужен: они — нам или мы — им?

И вот обнажается вся драматичность обсуждаемого здесь вопроса. Сущность его в следующем: из числа всех известных экспериментальной науке жизненно-необходимых факторов существования и полноценного развития животных, включая, разумеется, и человека, несомненно единственным, который под-

вергается замалчиванию, принижению и извращению, со стороны мировой медицинской и биологической науки, является как раз фактор “аэроионного голодания” систематического или эпизодического характера. (Если бы только он был «несомненно единственным»!.. — Ю. А.)

Если Всемирная организация здравоохранения рассматривает пятимиллиардное Человечество исключительно как стадо покорных пациентов, регулярно и поголовно “обстригаемое”, — что ж, тогда все ясно и понятно. Но если это не так, — тогда как же? Чье здоровье они охраняют — свое или наше?

Этой армии, в сущности, нужен не здоровый человек, а больной! Мы им нужны больными, а не здоровыми, — вот в чем штука! Чем тяжелее недуги Человечества — тем больше, сложнее и дороже ремонтно-восстановительные работы, — тем выше дивиденды у наших врачей.

Легкомысленное пренебрежение первой заповедью Гиппократов — “Врачу: исцелись!” — породило эту адскую двойную мораль. Врач болен, болен тяжело. Но больно и общество... Однако крайне опасно и откладывать на “потом” решение этой проблемы порочного круга, иначе до этого “потом” человечество может просто не дожить».

К процитированному выше я добавлять не стану ничего, только горько пожалею, что за пределами гармонической соразмерности явилась бы здесь перепечатка «Меморандума о научных трудах профессора доктора А. Л. Чижевского», принятого Международным конгрессом по биологической физике и биологической космологии в Нью-Йорке в сентябре 1939 г., куда А. Л. Чижевскому не дано было выехать.

Перечисляя в 23 пунктах выдающиеся открытия А. Л. Чижевского в самых разных отраслях науки: от биофизики до истории, от медицины до философии, — международный коллектив ученых резюмирует: «Но для полноты характеристики этого замечательного человека нам остается еще добавить, что он, как это видно из широкоизвестных его биографий, написанных проф. Лессбергом, проф. Реньо, проф. Понтани и др., является также выдающимся художником и утонченным поэтом-философом, *олицетворяя для нас, живущих в XX веке, монументальную личность да Винчи* (выделено мной. — Ю. А.).

Ученые многих стран Америки, Европы и Азии, собравшиеся на Первый международный конгресс по биологической физике и биологической космологии в Нью-Йорке в сентябре 1939 г., настоящим меморандумом отмечают и подчеркивают величайшее научное и практическое значение трудов своего Почетного Президента проф. Чижевского и его заслуги перед человечеством».

Часто ли вы, дорогой читатель, встречали подобные отзывы ученых о своем коллеге, да еще не об усопшем и не к 80-летию, а в возрасте всего-то 42 лет? Я лично такие слова прочел впервые... Да, конечно, легко упрекнуть меня в излишней увлеченности этой величественной фигурой, и я ни в коей мере не стану своего восхищения отрицать, но тут мой расчет сейчас таков: о роли кислорода в дыхании изначально знают все, о роли углекислого газа, благодаря трудам и делам славного ратоборца с медицинской косностью Константина Бутейко и выдающегося

физиолога, академика медицины Николая Агаджаняна, ведают уже достаточно многие, роль внутреннего кислорода для нашего возрождения всепублично растолковал Владимир Фролов, но вот о роли отрицательных аэроионов в нашей жизни до сих пор знают, увы, немногие! А значение их — стратегическое!

Те, кто желает дышать правильно, просто обязаны ко всем предыдущим рекомендациям добавить либо увеличение своего времени пребывания на чистом воздухе, либо учащение проветриваний в закупоренных помещениях, либо умное использование ионизаторов воздуха, либо и то, и другое, и третье!

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Энергетическое дыхание

«Женись, кум Фома... Не женись, кум Фома...»

Хочу освежить в памяти читателя, что на его глазах прошло своего рода единоборство двух могущественных методик. Одна из них акцентирует внимание на вдохе и наборе в легкие кислорода, другая, напротив, — акцентирует внимание на выдохе и в процессе дыхания стремится к минимуму кислорода и максимуму углекислого газа. Когда казалось, что полную и безоговорочную победу в этой битве гигантов уже одержало малокислородное дыхание и бал правит дыхание, задержанное и на выдохе, и после выдоха, когда свои великолепные достижения показали аппарат «Самоздрав», созданный как бы специально для ленивых людей по идеям академика Н. Агаджаняна, и «Дыхательный тренажер» В. Фролова, предназначенный для людей хоть и не столь волевых, как К. Бутейко, но все-таки способных принуждать себя хоть к каким-то усилиям, вдруг становится ясно, что без активного потребления кислорода как основного источника отрицательных ионов никакое дыхание в принципе не может быть ни продуктивным, ни исцеляющим. (А ведь я, чтобы не запутать окончательно дорогу к истине, осмелился ни словом не обмолвиться о великом Поле Брэгге,

«Женись, кум Фома... Не женись, кум Фома...»

который не мыслил себе здоровья без глубокого и полнокровного кислородного дыхания!..) А тут еще подспевает система А. Сметанкина с его компьютерным обеспечением равномерности вдоха и выдоха, способных нормализовать и пульс, и нервную, и костно-мышечную систему любого человека, но прежде всего учащихся... Вот мы и вернулись на круги своя, но с необходимостью еще глубже — в связи с глубочайшей озадаченностью — «скрести в потылице».

И далее — совершенный обвал! Уже после того, как я получил от своей помощницы Катрин компьютерный набор первой части работы, посвященной атмосферному дыханию, почта доставила прекрасный многотиражный журнал «Предупреждение» № 5 (октябрь 2004 г.) с двумя весьма убедительными статьями. Первая принадлежит пенсионеру Дарию Ивановичу Данилушкину из Иваново, который рассказывает, как в возрасте 63 лет он решил перейти на «народный способ лечения», в основе которого — гимнастика йогов и дыхание по их системе: задержка дыхания при выполнении асан.

«От язвы 12-перстной кишки я вылечился, а задержка дыхания на вдохе до одной минуты дала следующие положительные результаты: ликвидация одышки и отсутствие усталости мышц... Летом пришлось выезжать в деревню и работать на участке. Копал землю целый день. Подумал, что на следующий день будут болеть мышцы спины, рук, ног, но проходит день, другой... и никаких болей. ...Тренирую задержку и сейчас при каждом удобном случае. Сел в автобус — еду и дышу с задержкой вдоха до 10 се-

кунд. И так повторяю всю поездку. Иду пешком, тоже **задерживаю вдох** от 6 — до 10 секунд».

Инструктор йоги Владимир Карпинский комментирует письмо читателя: «Да, действительно, это очень мощный метод, при котором организм **активно обогащается кислородом**. Вполне естественно, что у вас исчезла одышка и возросла выносливость. Этот метод используется и как профилактика атеросклероза в пожилом возрасте... Возможно, вам также будет интересно применить **задержку на вдохе** в йоговском комплексе "Око возрождения" и в приседаниях...» (Выделено в тексте мной. — Ю. А.)

Вот так так: мощный метод, при котором организм активно обогащается кислородом... Бился, бился К. Бутейко и — добился! Но если бы *только это* свидетельство *только этого* пенсионера! В том же номере журнала другой пенсионер, естественно, не сговариваясь с первым, а именно Александр Георгиевич Длисков из станицы Кабардинской Краснодарского края, сообщает, что в своем возрасте в 67 лет уже многие годы он начинает свой день с комплекса оздоровительных дыхательных и физических упражнений. Что же это за оздоровительные дыхательные упражнения? Судя по описанию, очень глубокий вдох через нос. При нем выпячивается вперед живот и заполняются легкие, выгибаются нижние ребра и грудная кость, и верхняя часть грудной клетки. После этого глубочайшего вдоха требуется не дышать две — три секунды, «чтобы произошло большее окисление крови. И только после этого начинайте выдыхать воздух через плотно сжатые губы, держа грудь в напряжении и не опуская ее.

Полное дыхание необходимо усвоить как можно лучше. Оно — основа основ всей системы. Полное дыхание начинайте делать с трех раз и постепенно доводите до двадцати». Далее Александр Георгиевич рекомендует применять и «возбуждающее дыхание» — опять-таки с полными воздуха легкими и задержкой выдоха, но посредством попеременной работы ноздрей. Письмо Александра Георгиевича завершается наставлением: «Конечно, от вас требуется настойчивость и упорство. Но ваши усилия будут вознаграждены. Вы улучшите свое здоровье, а значит, сделаете шаги к долголетию».

Так что же это получается, в конце концов? Выходит, мы ходили по кругу? А может быть, по спирали, все-таки ведущей вверх? Может быть, в каждой из методик, требующих именно системности, содержится *еще один тайный и всемогущий компонент, подобный легким аэроионам Л. Чижевского, без которых не смогут выздороветь ни последователи Стрельниковой, ни последователи Вилунаса, ни покупатели тренажеров Фролова, ни покупатели тренажеров «Самоздрав»? Вдруг существует некий компонент еще более всепроникающий и вездесущий, чем аэроионы Чижевского? А вдруг, не противореча ни одной из установок мастеров атмосферного дыхания, он, этот элемент, все их дополняет и подрабатывает в качестве составных частей некоего общего целого?*

Да, такой всеобщий и, как оказывается, наиважнейший элемент действительно существует! Более того, он уже в течение немалого числа тысячелетий сознательно и активно используется во время ды-

хательных упражнений. И более того, не тремя-четырьмя энтузиастами, пионерами новых оздоровительных систем, но примерно доброй третью человечества — миллиардами людей. Так что же это за элемент и что же это за треть человечества?

Энергия, формирующая макро- и микрокосмос, как универсальный наполнитель Вселенной

На вопрос относительно трети человечества ответить проще простого: Индия, Китай и Япония. Что же касается всепроникающего элемента, тут задача гораздо более сложная, так как в менталитете людей западной ориентации данного понятия попросту не существует. Вероятно, в некотором приближении к современной научной фразеологии можно говорить о мировом эфире, заполняющем Вселенную, который и определяет все возможности энергоинформационных воздействий разных объектов друг на друга. Но полагаю, что этот термин далеко не адекватен индийской *пране*, китайскому *ци*, японскому *ки*. Потому не эквивалентен, что по понятиям, привнесены в китайскую, индийскую, египетскую цивилизацию примерно за 4,5 тысячи лет до нашей эры посланцами иной цивилизации, вещество можно рассматривать в качестве сгустившейся, сконцентрированной энергии, а энергию — в виде чрезвычайно разреженного вещества. Поэтому и *прана*, и *ци* представляются их пользователям вполне реальной, но исключительно, безмернотонкой материальной субстанцией. Чем-то вроде незримой жидкости, в силу

своей разреженности и отсутствия вязкости обладающей почти абсолютной текучестью. Эта субстанция входит по строго определенным каналам внутрь нашего тела и выходит из него в окружающую среду, включая нас в постоянный обмен с окружающим нас незримым океаном энергии, который сам находится в непрерывном движении, жизнедействии и дыхании в своем ритме. На Востоке полагают, что Вселенная делает вдох с полуночи до полудня, а с полудня до полуночи делает выдох. Но вот что удивительно и поразительно в этой теории, которая подтверждается тысячелетиями *непререкаемых практических* успехов: **вышеозначенный эквивалент текучей мировой энергии подчиняется направляющему воздействию человеческой мысли.**

И само собой разумеется, что подобная всемогущая и всепроникающая субстанция, предполагающая невероятную сложность ее строения, должна в человеческом сознании получать и находить соответствующее философское и вместе с тем практически-технологическое обоснование.

Напоминаю, что речь о всепроникающих элементах мироздания в данной книге введена в контекст науки о дыхании. Так вот, и в грандиозном учении о видоизменениях *праны*, и в не менее потрясающем воображение учении о взаимодействиях человека с *ци* эта наука занимает хоть и важное место, но — частное, сугубо производное от главенствующей идеи, от общей концепции движения мировой энергии. Так например индийская пранаяма, наука об умении пользоваться пранической энергией, есть малая составная часть одной из высоких ступеней йоги, то

есть раджа-йоги, которая предполагает уже настолько высокую власть человека над своим умом и телом, что ему доступно состояние *самадхи*, то есть раскрытие в себе высшего «Я».

Что такое йога? Ее суть в стремлении познать себя, и через себя Вселенную, ее цель — научиться понимать и подчиняться законам природы, моральным и физическим, ее методы — это достижение истины. Существуют десятки объяснений этого термина. На мой взгляд, наиболее убедительны те, которые трактуют йогу в общем контексте корня *юдж*, то есть «соединять», ярмо — иго (не в смысле угнетения, а в смысле «впрячься в непрерывный труд», способный объединить законы жизни и человека, и Вселенной).

Согласно пранаяме прана — всепроникающая сила, основная причина всех действующих сил. Все болезни — из-за аномалий течений праны, принцип их лечения — удаление препятствий для праны, в том числе и способами особого дыхания. Что любопытно, согласно некоторым йогическим школам органом упорядочения и основного движения праны в теле человека является его спинной мозг.

Вот в таком-то грандиозном контексте великие махатмы Индии и рассматривают малую составную часть йоги — науку о дыхании. Но и подобное понимание еще не есть вершина сложности овладения прежде всего *контекстом*. Существует еще и учение о тантре, которое иными из Учителей видится стратегией постижения существа мироздания, по сравнению с которой (тантрой) йога во всех ее ступенях от первой и до наивысшей является не более чем ис-

полнительной, технической частью. Раджнеш в своей «Книге тайн» насчитывает до девяти существенных отличий между тантрой как теорией и йогой как практикой. В этом контексте тантрическое дыхание является еще более сложной наукой, чем пранаяма...

Никого из своих читателей я не смею запугивать трудностями постижения тайн дыхания посредством освоения пранической энергии на пути, ведущем к *Просветлению*. Я стремлюсь лишь подчеркнуть сложность движения по этому пути в согласии с канонами его первооткрывателей и учителей.

Должен подчеркнуть, что, изучив в той или иной степени десятки и десятки книг йогов, я лишь в нескольких разрозненных случаях нашел в них упоминания о кислороде и практически ни разу не нашел слов об углекислом газе. Между тем хорошо известно, что большие, а в ряде случаев невероятные успехи последователи йоги достигают именно с помощью дыхания. Вывод очевиден: для *их систем дыхания состав атмосферных газов малозначим, несуществен*.

По-видимому, подобное же наблюдение следует отнести и к учению о руководстве энергией *ци*, о цигун или, по-другому, гон-фу. Следует заметить, что в свое время, в декабре 1991 г., мне довелось пройти курс цигун под руководством выдающегося мастера Александра Сергеевича Герасимова. Будучи прилежным учеником, я записал весь этот замечательный курс на аудиопленку. И вот сейчас, прослушав заново десятки часов этих записей, я и там не нашел ни одного упоминания об атмосферном составе воздуха. И это при том, что значительнейшая часть кур-

са была посвящена основам дыхания, опирающегося на учение о всепроникающем *ци*.

Буквально несколько слов о практике, засвидетельствованной учащимися того курса, который я посещал: все желающие научились фундаментально подавлять в себе чувство голода и превосходно обходиться на протяжении целых дней без еды или с малым количеством еды; те же, кто решил избавиться от излишнего веса посредством одних только дыхательных упражнений, добивались снижения своей массы до 3–6 кг за один только день!.. И буквально все учащиеся в той или иной степени сумели освободиться от хронических заболеваний исключительно с помощью дыхательных упражнений А. С. Герасимова.

Цигун столь же многомерен и многообразен, как и йога во всех ее ступенях. Для него свойственно то, что гармония является его ведущим принципом: структура и стиль связаны с самосозерцанием, которое типично для культуры Китая; классическая китайская философия является его теоретической базой, сила воли — фундаментальным средством, сочетание движения и неподвижности, будучи формами выражения физической и умственной активности, являются его целью. Существуют различные и многообразные формы цигун, вплоть до его новейшей системы фалун-гун. Самой же древней и многообразной является форма *дао-инь*, которая занимает важное место в традиционном китайском искусстве сохранения здоровья. *Дао* означает, что физические движения, руководимые силой сознания, стимулируют внутреннее течение *ци* в организ-

ме. Это внутреннее течение *ци* образует связь между плотными и полыми органами тела, прежде чем вернуться в свою исходную точку. В упражнениях цигун существует много различных поз и движений, но ударение делается на достижении стадии гармонии между телом и сознанием. Это может быть сделано при помощи движений, но когда вы достигнете определенного уровня в практике, вы даже сможете забыть о том, что вы что-то делаете, и это будет означать «достижение истинной сущности цигун и забытие физических движений».

Основное отличие практики цигун от гимнастики и других современных видов спорта заключается в том, что упражнения в цигун основаны на *активности мысли, в результате которой можно накапливать и хранить энергию*. Занятия же спортом требуют демонстрации физической силы и *способствуют затратам энергии*.

Ни в малой мере не претендуя даже на приблизительный обзор огромного, выдающегося, фундаментального построения упражнений цигун, осмелюсь лишь заметить, что одной из важнейших форм этих упражнений является *тяо-цзи* (регулирование дыхания), или *ши-ки* (поглощение *ци*). Это синтез различных форм дыхательного искусства. Человек существует, поглощая натуральную *ци*, а умственная его деятельность близко связана с регуляцией дыхания. Задача дыхательных упражнений заключается в том, чтобы насколько это возможно избавляться от застоев, пробок, блоков в организме и вдыхать свежий воздух, содержащий *ци*, улучшая таким образом функционирование внутренних органов.

Цигун есть столь грандиозное завоевание человеческой мудрости, столь многоплановое учение, совершенно органично переходящее в практику совершенствования человека на всех его уровнях, во всех его ипостасях — от низшей (излечение такого-то и такого-то недуга) до наивозвысшей (фундаментальные основы мироздания), что крайне несерьезным с моей стороны занятием была бы попытка даже реферативно обозначить составные элементы этой грандиозной структуры. Так же, как и при разговоре о великих достижениях индийских мудрецов, ограничусь замечанием, что в достижениях великой мудрости китайского народа дыхание следует рассматривать в широчайшем контексте высокой теории и великой практики.

И пранаяма, и цигун суть способы приобщения человека к сознательной регулировке потоков мировой энергии *в своем теле* в единстве с потоками мирового океана энергии (подобно тому как искусство фэн-шуй подразумевает умение руководить аналогичными потоками и течениями энергии при обустройстве *среды своего обитания*).

Цигун-дыхание по А. С. Герасимову

В первой части этой книги мы говорили о дыхании атмосферном. Во второй части речь пойдет о дыхании *энергетическом*.

Чтобы стало хотя бы отчасти понятным то, что скрывается за этим термином, я сжато перескажу методику трех основных типов энергетического дыхания, которым обучился на курсах выдающегося

мастера цигун А. С. Герасимова в декабре 1991 г. Описание предварю основной формулой дыхания цигун: **кровь движется за ци, ци движется за мыслью**. Самое же главное в этом незыблемом правиле то, что именно *наше сознание, наша мысль руководит движениями потоков мировой энергии при прохождении их через наше тело*. Речь идет таким образом о материализации энергетических потоков под воздействием представляющей их себе мысли.

И курс в целом, и каждое занятие в частности начиналось с требования принятия верной осанки — начиная от точного расположения кончика языка, упирающегося в твердое нёбо, до совершенно вертикального позвоночника, который нигде и никоим образом ни разу во время занятий не опирается на спинку стула.

Требования к телу сопровождалась и требованиями к духу, уму, психике. Она должна прийти в состояние полного покоя, при совершенном отсутствии посторонних мыслей, хлопот и забот. О строгости подхода к выполнению данных требований свидетельствует хотя бы подобный нюанс: приходиться необходимо за полчаса перед занятиями, посетить туалет, помыть руки, прийти в состояние душевного равновесия, отрешиться от всех своих домашних дел и мыслей. Напротив, после занятий крайне не рекомендуется посещать туалет и мыть руки, дабы не убрать, не уничтожить тот настрой, ту информацию, то энергетическое наполнение, которые были получены во время занятия.

Более того, предлагалось приходить с желудком, по возможности не наполненным, и уж если никак

нельзя было обойтись без еды, то во всяком случае в ней не должно было быть ни острых возбуждающих элементов, ни крахмальной пищи.

Далее: рекомендовалось являться с минимумом украшений, браслетов, колец.

Далее: перед началом занятий по освоению дыхательных практик под руководством преподавателя последовательно расслаблялись сверху вниз все мышцы, от тех, что морщат лоб и брови, до тех, которые напрягают тазобедренный сустав и пальцы. Затем мысленно очищались все суставы, все кровеносные сосуды и последовательно все внутренние органы. После этого совершался очень серьезный массаж предварительно наэнергетизированными ладонями важнейших биоактивных точек сверху вниз, и только после подобной капитальной подготовки, которая долженствует отныне и навсегда предварять дыхательные упражнения, учащиеся приступали к дыхательным практикам. К каким же?

Первое дыхание. Вдох осуществляется через нос, в это время живот следует втянуть, грудь поднять, а последующий выдох осуществлять через рот. Диафрагма при этом максимально движется и на вдохе, и на выдохе, максимально воздействуя на внутренние органы и таким образом массируя их. Вдох продолжается примерно три секунды, и столько же продолжается выдох.

На губах — полуулыбка, в сердце — абсолютное счастье, правая рука контролирует подъем пупка, левая — амплитуду движения груди.

Заниматься подобным дыханием требуется подряд не менее 50 раз, что займет примерно пять ми-

нут. Подобных пятиминуток нужно в день проводить три, причем в то время дня, когда вы привыкли питаться. И упражнение это, насытив вас великолепной энергией *ци*, позволит избавиться от чувства голода, попросту говоря, оно его будет подавлять. Разрешается проводить и по 60, и по 70 циклов дыхания, каждый продолжительностью в 6–7 минут.

Проделав вместе с учителем весь этот цикл под ритмизованную, яркую китайскую медитативную музыку, учащиеся после этого проводят особый самомассаж, глаза перед которым открываются очень медленно.

Второе дыхание. На вдохе живот максимально надувается посредством вдоха через нос, а выдох, который осуществляется через рот, происходит по возможности более плавно.

Своеобразие вдоха, который, напоминая, осуществляется через нос, заключается в том, что он состоит из трех частей, во время первой мы вбираем примерно 70 % желаемой дозы воздуха, затем следует короткая пауза, после которой мы добираем недостающие 30 %. Внимание! Выдох осуществляется без паузы после вдоха, тотчас после того, как грудь была максимально наполнена. Функция второго дыхательного упражнения — очистительная. Во время этого дыхания уходят шлаки и разного рода патогенные элементы, возможно обильное потовыделение, и без клизм и других внешних воздействий происходит наибольшее снижение веса. Более того, подобный вид дыхания позволяет с достаточной легкостью избавляться от вредных привычек, например

от курения, и что любопытно — от психических аномалий, скажем, от несчастной роковой любви.

Внимание! Время подобной работы не может быть меньше девяти минут подряд.

Любопытная конструктивная подробность: локти во время этого дыхания стоят на собственных коленях, а если живот не позволяет, то опираются на спинку стула впереди; у женщин левая рука касается межбровья, у мужчин — правая.

Важнейшая конструктивная особенность и к первому, и к второму типам дыхательных упражнений: мысленно и вдох, и выдох осуществляется через точку дьянь-тянь, находящуюся на два-три сантиметра ниже пупка. На вдохе мы видим, сколь чистый поток входит в наше тело и разливается по нему через эту точку, на выдохе через нее же вытекает темная, отработанная, болезненная энергия. Рекомендуется и первое, и второе упражнение выполнять минимум по два раза в день, первый раз вместо завтрака, второй раз вместо обеда, дабы убрать чувство голода. Зато в экстремальной ситуации вы будете абсолютно спокойны, зная, что с абсолютной легкостью проживете без еды по крайней мере трое суток, пользуясь лишь данными дыхательными практиками.

Если регулярно четыре-пять дней в месяц придерживаться подобной практики, отсутствие питания будет осуществляться без каких бы то ни было сложностей и непомерных усилий.

Третье дыхательное упражнение. Грудная клетка почти недвижима, едва заметное дыхание осуществляется только через нос с помощью колебаний передней стенки живота. Медленный и ненапряженный

вдох, точно так же — и выдох. Дыхание в целом почти незаметно.

Оно состоит из трех частей.

Первая часть: пять минут все внимание концентрируем только на вдохе, он входит в точку дьянь-тянь. Выдох совершенно не контролируется.

Вторая часть. Совершенно не контролируется вдох, только выдох — с его помощью удаляются все недуги и болезни — тоже пять минут.

В течение первой и второй частей дыхание приводит человека к состоянию просветленного покоя.

Третья часть позволяет нам обрести максимум этого желаемого просветленного покоя. Если дыхание правильное, то полностью снимается контроль за телом. Если начнет вращаться голова, потекут слезы и т.д. — пускай! В это время спонтанно исправляются все недуги. Если возникнут рыдания — пускай, следовательно, выходят вовне тяжелые переживания, снимается очаг напряжений в коре головного мозга. Радость расширяет сердце, приходит полная уверенность в собственном оздоровлении. Вся необходимая нам энергия пришла нам на помощь из космоса, и мы оказываемся погружены в море энергии *ци*.

Разумеется, это, так же как и другие дыхательные упражнения, и предваряется, и продолжается потягиваниями и вращениями рук и тела, и т.д. и т.п. А. С. Герасимов пояснял, что искусство управления *ци* может осуществляться с помощью иглоукалываний, прижиганий, мысли. Сам он демонстрировал протекание потока *ци* через палец, направленный на большую зону человека, и боль там проходила! Поскольку случалось и так, что человек не знал о подобном воздействии, а болезненное состояние зоны

тем не менее исчезало, следовательно, можно было уверенно говорить об отсутствии гипноза и о реальности энергетического потока, сконцентрированного и направленного, существующего *реально*.

Поскольку я посещал эти курсы уже после того, как свет увидела книга «Три кита здоровья», которую А. С. Герасимов принял с симпатией, он относился ко мне (разумеется, вне пределов учебной аудитории) с товарищеской солидарностью, и у нас после занятий были интересные, конструктивные беседы со взаимно полезным обменом мнениями и конкретными методами. И когда мне довелось показать ему некоторые способы энергетических воздействий, в том числе и на расстоянии во много километров или сотен километров, он отнесся к этому спокойно-безразлично как к совершенно естественному проявлению руководства энергией *ци*. Он сказал мне, что причиной множества, нет, даже изобилия различных школ и направлений в *ци* является в значительной степени индивидуальность учителя, вплоть до физических особенностей его организма. И несколько не удивившись и не чинясь, он «принял на вооружение» некоторые из продемонстрированных мною методик.

И вот вопрос вопросов: коль скоро цигун столь гибок и многообразен, коль скоро цигун и теоретически, и практически способен излечивать любое заболевание, коль скоро он способен человека омолодить, способен сделать из него несокрушимого бойца, коль скоро он, в конце концов, наглядно и убедительно демонстрирует свои запредельные подчас возможности, вознося до небес физические и интеллекту-

альные способности человека, почему же у нас он пользуется, мягко выражаясь, малой популярностью?..

Куда уж наглядней: на афинской всемирной олимпиаде 2004 г. китайские спортсмены в общекомандном зачете заняли второе место, чуть-чуть пропустив вперед только команду США, а на Пекинской олимпиаде 2008 г., думаю, ни у кого нет сомнений, они оставят далеко позади себя все лидирующие до того страны. И заметим: не за счет допингов и разрушения здоровья спортсменов, но напротив, за счет великолепного владения теорией и оздоровительной практикой цигун подавляющей массой китайских спортсменов!..

Ну уж ладно, не будем переживать за показатели избраннейших из избранных спортсменов, подумаем о возможностях *массового* безлекарственного оздоровления бедствующего населения нашего собственного отечества. Почему у нас лишь где-то на окраинах общественного внимания находятся люди, которые систематически занимаются йогой, и где-то на периферии нашей социальной жизни теплятся широко популярные в узких кругах занятия восточными единоборствами на концепционной базе цигун? Почему же так, почему не хватаемся, что говорится, руками и ногами за подобный спасательный круг?..

Не хватаемся и, уверен, не ухватимся!..

Да почему же? Ведь так очевидны достоинства йоги с ее 84 асанами и ступенями духовного роста вплоть до умения входить в состояние самадхи, ведь

так красивы и гармоничны упражнения различных школ и ступеней цигун? Почему?..

Да именно потому, что освоение их требует *погружения в основы иного, чем у нас, мировосприятия*. Не верится мне в то, что нормальный член российских профсоюзов или даже преуспевающий работодатель начнет занятия, сориентировавшись сначала по странам света, а затем ради того, чтобы добиться наиболее благоприятных воздействий на печень, примется выполнять специальные упражнения с часу до трех ночи, а для того, чтобы воздействовать на канал легких, займется медитированием с трех до пяти часов — на границе ночи и рассвета. У меня вызывает большое сомнение предположение, что человек с неприятными ощущениями наполненности в груди и животе станет выполнять упражнения «Облака, оттеняющие радугу», а человек, страдающий водянкой, будет аккуратно выполнять упражнение «Плавание по воде, сидя на коврике». Я задаю прямой вопрос читателю: коль скоро у вас почувствуется скованность в мышцах, будете ли вы выполнять упражнение «Вода, текущая по высокой горе»? А будете ли вы при плохом зрении работать с упражнением «Барабанный бой и дерганье струн цитры»? Вполне осмеливаюсь предположить, что у вас, читатель, может случиться расстройство пищеварения, но начнете ли вы при этом выполнять упражнение «Рыба, резвящаяся в Северном море»?.. Да, я где-то слышал или даже читал, что у русских людей подчас набирается избыточный вес, но никогда до меня не доходило известий, чтобы при этом недуге тяжеломеры выполняли упражнение под названием «Свер-

кание цветов в волосах». Практически все знают, что год состоит примерно из 13 лунных месяцев, но все ли станут выполнять вполне серьезные и практичные упражнения, предназначенные последовательно для каждого из лунных месяцев? И т. д. и т. п.

Короче говоря, менталитет у нас другой. Не тот у нас характер, не тот ритм жизни, не то общественное мнение, чтобы красиво и округло, гармонично и сосредоточенно выполнять день за днем и месяц за месяцем — и так на протяжении всей жизни — противоестественные для повседневного глаза асаны или пологие движения, имитирующие повадки тех или иных зверей. И думаю, простите за употребление неологизма, что лишь чрезвычайно малая часть российского населения даже под угрозой смертельного недуга будет склонна «выйогиваться». Уже само появление подобного термина несет вполне определенный оценочный момент в массовом сознании.

Так что же нам делать и как нам быть с этими бесценными богатствами, которые можно уподобить дорогим нам чемоданам, под завязку набитым нужными и ценными вещами, но, увы, лишенным ручек для переноски, не говоря уж о колесиках и выдвижных поручнях?

Почему я пошел на курсы А. С. Герасимова изучать цигун

Когда-то в самом начале 80-х гг. мне довелось сделать достаточно длительную, часа на два, пробежку по холмам вокруг большого Кавголовского озера. После пробежки последовала роскошная двухча-

совая же процедура наижесточайшего парения посредством березовых веников в деревенской бане. Судьбе угодно было распорядиться, чтобы на той базе, которая нас тогда приютила, находились медицинские весы. После пробежки, когда я встал на их платформу, они *показали увеличение веса на 2 кг.*

Надо заметить, что я удивился, но не очень, так как из печати, а также из лекций Г. С. Шаталовой, которые мне посчастливилось посетить во время ее приезда в Ленинград, я был осведомлен, что руководимые ею марафонцы во время своих длительных пробежек вес не теряли, но набирали. Технологии подобной подзарядки я найти не мог, а на записку, посланную Г. С. Шаталовой в переполненной аудитории, она по недостатку времени ответить не успела.

Будучи достаточно-таки все же озадачен крутым увеличением веса после весьма интенсивной пробежки по пересеченной местности, я попытался проанализировать, чем же она отличалась от всех предыдущих пробежек, и вывод свелся к тому, что я совершенно сознательно во время вдохов представлял себе, что вбираю в себя некую субстанцию, которую отправляю то ли в сердце, то ли в другие органы, которые пожелаю подкрепить. Кроме того, я время от времени в течение нескольких секунд целенаправленно втягивал через ладоши или через солнечное сплетение нечто, мне неизвестное, но главное — от энергоносителей неизмеримо более мощных, чем я: от куп деревьев, от облаков, от горных массивов.

Определив аналитическим путем различие между данной пробежкой и всеми другими, которых бы-

ло немало у меня в жизни за предшествующие десятилетия, я повторил опыт и в парилке, то есть после каждого немилосердного сеанса парки — порки раскаленным веником, я выбирался на волю и, стоя на сырой земле, жадно вбирал Великое Невесомое Нечто от темного звездного неба, от чернеющего неподалеку молчаливого леса, от поблескивающего в ночи сквозь деревья озера. Эти два часа огромной затраты физических сил также принесли при контрольном взвешивании *еще плюс 2 кг.*

Итого, за четыре часа очень тяжелой работы, когда я должен был вроде бы вусмерть устать и потерять эн килограммов своей массы, напротив того, я увеличил свой вес на 4 кг. *Это было достаточно значимое в масштабах жизни событие!..*

Далее я продолжил работу в вышеозначенном направлении и всячески усовершенствовал, отрабатывая для взятия энергии разнообразные типы дыхания.

Буквально с пеной у рта пытался я господам именитым московским физикам в середине 80-х гг. (через редакцию влиятельнейшей в то время газеты «Правда») навязать создание комиссии, которая убедилась бы в том, что это не химера, а как раз реальная действительность, и подписала бы соответствующий протокол. Увы, я думал, что им, как всем нормальным людям, интересно новое, что их волнует открытие целой неведомой раньше страны... Я рассказывал им: уже неоднократно, много лет подряд, в течение каждого зимнего сезона, когда я уезжаю работать в Дом творчества писателей в поселке Комарово, в 12 часов дня я становлюсь на лыжи и бегу от берега Финского

залива к острову Котлину, там, не добегая до Кронштадта, поворачиваю налево, к Сестрорецку, и оттуда, по дуге вдоль берега, возвращаюсь в Комарово. Получается что-то около 30 километров, которые я пробегая за 2 часа.

Если я в это время дышу, как все обычные члены профсоюза, то прибегаю на 2 кг худее и с чувством зверского аппетита. Если же включаю механизм особого дыхания, то прибегаю на 2 кг тяжелее и есть совсем не хочу. Когда прихожу после этого в столовую, то мне вполне достаточно закусить салатиком из лука, капусты и свеклы, а обеда уже и не требуется, он просто не нужен... Эти мои подвижки в весе не раз фиксировали на весах коллеги-писатели, в том числе и физик-атомщик в прошлом, а в то время — главный редактор журнала «Звезда» Г. Ф. Николаев. Он же рассчитал тогда в джоулях энергию, которая была затрачена на перемещение тела весом в 78 кг со скоростью 15 километров в час в течение 2 часов с учетом коэффициента трения, и выходило, что я, лишая себя обеда (столько-то килокалорий), должен был впасть в глубокое энергетическое истощение. Я же — благоденствовал.

Господа московские теоретики комиссий для проверки создавать не стали: а вдруг я где-то за ледяными торосами около Кронштадта прячу двухлитровый термос с горячим чаем? — Так вы пошлите рядом со мной мотосани! Повесьте мне в район сердца радиодатчик, чтобы фиксировал малейшие изменения в режиме движения, следите в подозрную трубу, наконец! — Нет, все дело в гигроскопичности вашего лыжного костюма. — Но почему же она не проявляет

себя, когда я не включаю механизм особого дыхания, и тогда прибегаю, как все спортсмены, сбросив вес?..

Позже я понял, что не интересы познания, а интересы корпоративного имиджа определяли подоплеку их дискуссии: поди-ка подпиши они такой протокол, потом их имена замотают-засмеют, как в случаях со страстотерпицей Нинель Кулагиной, опыты с телекинезом которой никак не вмещались — не входили в парадигму их знаний, осмеют, как в опытах с Розой Кулешовой, которую легче было опозорить, чем объяснить явленную ею способность к кожному зрению (которым сейчас, кстати, обладают десятки и десятки специально обученных людей). Эти тогдашние обласканные титулами и званиями бедняги (подобно нынешнему председателю комитета по антинауче акад. Э. Круглякову) не хотели взять в толк, что человек — такой феномен природы, в котором, наряду с известными им законами физики *твердых* тел, начинают действовать другие и — тоже объективные — законы *живых* тел.

Вот еще один характерный случай (его, не знаю, с чьих слов, поведал в одной из своих книг Г. Малахов, правда, фольклор донес до него несколько иную цифру). Что было: допарившись до темно-малинового цвета в Большой бане в Озерках (это важно: значит, сердце работало на пределе своих возможностей), я взвесился, надел плавки и побежал через шоссе в прорубь. После ныряния встал на снег и совершил одно-единственное безразмерное энергетическое дыхание: вдох — задержка — выдох — задержка. Вернулся, плавки сбросил, взвесился сно-

ва: плюс 700 граммов!.. Что еще после этого я должен был доказывать себе?

Тут начинается неожиданный и весьма смешной поворот сюжета. Дело в том, что ни о практике работы с праной у индийских йогов, ни о методиках китайских цигунистов я не знал: книг на эту тему у нас тогда не издавали (сейчас такое и представить себе трудно), а самиздат по проблемам Востока меня не очень интересовал. Еду я как-то в электричке, пробегаю для первого знакомства очередной номер почитаемого мною журнала «Наука и религия» и с неким раздражением думаю: ну, буквально на ходу подошвы режут! Совсем недавно на летних сборах у Лемболовского озера в руководимой мною школе психофизического совершенствования «Единство» я прочел лекцию и провел семинар по энергетическому дыханию, и вот уже кто-то из шустрых ученичков его публикует за своей фамилией!! Интересно, кто же?.. Читаю подробно: Боже ж ты мой! В статье рассекречиваются закрытые дотоле на протяжении более четырех тысяч лет принципы китайского дыхания цигун!..

Ну, что ж, и хорошо: значит, существуют некие объективные закономерности, раз они равно открываемы и познаваемы в столь далеко разнесенных во времени и пространстве точках! Жаль, конечно, что вновь пришлось изобретать велосипед, но, с другой стороны, для себя я отметил, что уже не в первый раз доводится изобретать именно китайский велосипед: незадолго перед тем я делился со сподвижниками и старшим сыном основами того, что спустя несколько лет появилось у нас под названием «Дао любви» — о методах сохранения сексуальной мощи китайских мандаринов.

И чтобы еще более неожиданно завершить комический поворот сюжета, добавлю некий эпизод. В этом

же самом дорогом моему сердцу журнале «Наука и религия», но в другом году и в другом номере, прочел я такой-то вот материал: Юрий Кононов, геолог, альпинист, мастер спорта, мой давний друг, председатель Общества последователей П. К. Иванова, созданном при Доме ученых в Киеве, который неоднократно приглашал меня к себе для выступлений (и одно из них, особо памятное, непрерывно длилось около семи часов: с 17 до 24), в своей статье поведал ту цепочку известных ему фактов, что была связана с моими лыжными пробежками и набором за это же время дополнительного веса. Ю. В. Кононову, основателю и президенту Академии космических знаний, данный пример нужен был в ряду других для доказательства мысли о потенциальных возможностях человека. А в качестве послесловия к его статье было напечатано полемическое опровержение некоего доктора наук, да не просто доктора, а советника и консультанта при Президиуме Академии наук СССР по вопросам, связанным с паранормальными явлениями. Так вот, этот советник, что говорится, «понес» все с порога напроць! Что же касается возможностей Ю. Андреева, то он пообещал прилюдно съесть шляпу, если он (то есть я) повторит на его глазах то, о чем поведал Ю. Кононов.

Вот смеху-то: в одном и том же журнале редколлегия печатает глубокую и конкретную работу о теории и практике цигун, в которой сообщаются сведения более разительные, чем приведенные Ю. Кононовым, и в нем же выражается непримиримое отношение ко всему этому «шарлатанству» в статье научного босса!.. То ли левая рука не ведала, что творила правая, то ли плюрализм уже вступил в свое всевластие...

Хоть и жалко мне было господина Консультанта (все же, наверно, жена-дети у него, судя по чину и возрас-

ту, были), но истина была дороже: послал я ему предложение, чтобы готовил комиссию для проверки, но высказал и одно скромное условие: шляпу он должен был съесть после испытаний не свою, а мою, ту, в которой я уже много лет парюсь и которая, следовательно, в равных долях состоит из шерсти и соли, чтобы в следующий раз осторожней был. Не ответил мне господин Советник...

Надеюсь, после изложенной череды фактов стало совершенно понятно, почему я, получив по телефону от А. С. Герасимова любезное приглашение ознакомиться с проводимым им в Рыбацком курсом, отодвинув напроць все остальные дела, отправился на его занятия, чему могу лишь радоваться и гордиться.

Первое энергетическое дыхание (по Ю. Андрееву)

Конструктивный разговор о дыхании есть наилучший повод для выхода на громадную тему овладения теми удивительными возможностями, которые будут определять жизнь человека и в XXI веке, и в третьем тысячелетии в целом.

Тема эта — *биоэнергетика*. Можно обозначить ее и как пси-энергию, а можно и как энергоинформационный поток. Суть — в *прямом* концентрированном воздействии мысли (или чувства) на материальный объект с целью его трансформации. Подчеркиваю: *прямом*, ибо косвенное — дело обычное, т. е. задумал нечто и реализую замысел посредством инструментов, скажем: осаждаю градонесущее облако в виде дождя спецснарядом с помощью выстрела из зенит-

ного орудия. А я толкую сейчас — наглядно сопоставляя примеры — о рассеивании облака *силой взгляда*, заряженного желанием, приказом. Подобие Бога, человек уподобляется Создателю, *материализуя* въяве свое идеальное, мысленное желание.

Узнав выше о прямой связи, которая существует между императивами мысли и возможностями дыхания, мы вышли на новый уровень представления о том, что есть дыхание. «Во первых строках своего письма», то есть в первой части этой книги, я говорил о нем с точки зрения жизненно важного способа насыщения крови и, следовательно, всех без исключения клеток организма атмосферными газами. Сейчас же продолжим речь о дыхании как *об универсальном способе насыщения нашего организма живой энергией, получаемой непосредственно от окружающей нас среды*, а не благодаря процессам переработки питательных веществ в организме.

Задев эту тему, мы незамедлительно перемещаемся из области наших возможностей в область наших *сверхвозможностей*. Собственно говоря, так называемые аномальные возможности по существу и являются как раз нормальными, то есть такими, которыми и человек, и человечество должны овладеть, реализуя свой потенциал. Практически в каждом из нас дремлют и только ждут сигнала к пробуждению воистину божественные силы, таланты, потенции.

Вот уже примерно четверть века я пользуюсь тремя разновидностями энергетического дыхания. Пользуюсь сам, излагаю в своих книгах, обучаю на курсах. Три его типа (с разновидностями) возникли в России и без каких-либо сложностей достаточ-

но просто осваиваются жителями нашей страны. Осваиваются просто, а приносят несомненный положительный эффект. Я думаю, дело в том, что те дыхательные упражнения, которые я хочу предложить в виде энергетического дыхания, соответствуют именно нашему российскому менталитету: изучению их и повторениям движений не требуется отдавать годы жизни и многие часы ежедневно. Результаты же достаточно наглядны и достигаются, что соответствует нашей торопливой натуре, достаточно быстро и вполне наглядно.

В качестве приманки или своего рода наживки поведаю один опять-таки достаточно комичный эпизод. Где-то в середине 90-х гг. в газете «Аргументы и факты» я прочитал о конкурсе: редакция предлагала присылать ей методы выживания, ориентируясь, с одной стороны, на официальные размеры так называемой «потребительской корзины» (в тысячах рублей), а с другой стороны — на среднюю по стране в то время зарплату или пенсию (много меньшую, чем денежный эквивалент «потребительской корзины»). В качестве дополнения было условие: вес конкурсантов должен был превышать 60 кг...

Эту небольшую заметку я воспринял как личный вызов и тотчас послал в редакцию письмецо, в котором сообщил о своем крайне непритязательном рационе в течение дня.

Завтрак: стакан теплой воды с чайной ложкой меда. **Дневной перекус** (ленч по-импортному): два здоровых — в смысле без гнили — яблока. **Обед:** неглубокая тарелка какой-либо каши с зеленушкой,

растительным маслом и, возможно, куском рыбы.

Ужин: пара запеченных картофелин, ложка жареных грибов либо же толика творога со сметаной или простоквашей, хорошо бы еще и с луковицей.

И при этом много работаю головой и физически, особенно во время проживания за городом (ежедневно пробегаю пять-десять километров и исправно выполняю все семейные повинности и обязанности). Сообщил редакции, что моя жена, которая имеет возможность наблюдать мой образ жизни изо дня в день, в удивлении только разводит руками и говорит, что если бы не знала мой распорядок до последней минуты, то полагала бы, что я регулярно подкармливаюсь у какой-либо сердобольной соседки... Сообщил в редакцию, что подобное внешне столь скудное питание объясняется тем, что пища мне нужна лишь в качестве строительных элементов, а необходимую для жизни энергию я получаю посредством особых видов энергетического дыхания, которыми охотно делюсь со всеми своими учащимися.

Ответил я таким образом на личный вызов, письмо, не перечитывая, вложил в конверт и отправил по указанному адресу. Отослал и забыл. Но вот проходит какое-то количество недель, и одна из дочерей, проглядывая свежепринесенную прессу, вдруг восклицает:

— Папочка, а тут печатают твое письмо и сообщают, что ты выиграл один из призов газеты «Аргументы и факты»!

— Покажи-ка!..

Все правильно, и письмо опубликовано, правда, с сокращениями, и дата указана, и адрес, куда я должен явиться за получением приза.

Прихожу в назначенное время в актовый зал Союза журналистов на Невском и в присутствии почтеннейшей публики в аудитории и почетнейшего президиума на сцене получаю обещанную награду. Для того, очевидно, чтобы я не помер с голоду при своей диете, мне вручили здоровенную корзину с пакетами макарон, сахара, с банками различных консервов и палкой твердокопченной колбасы. Поскольку событие происходило накануне Нового года, поверх всего этого изобилия была поставлена еще и бутылка с шампанским...

Таким образом, дорогие читатели, вы, конечно, поняли, что есть прямая корысть заниматься энергетическим дыханием, глядишь, и отвалится тебе эдакая содержательная «продовольственная корзина»!

Ну а если без шуток, то на мой взгляд, конечно же, важна весьма ощутимая экономия семейного бюджета, но важнее ее — *качество* той энергии, которую человек способен получить напрямую от мироздания, а не от его сильно загрязненных производных элементов, включающих в себя не только нитраты и тяжелые металлы в качестве элемента пищи, но и генетически искаженные по так называемым современным технологиям продукты.

Сейчас я скажу (и попрошу выделить эту мысль курсивом) нечто основополагающее для понимания самой техники энергетического дыхания.

Энергетическое дыхание осуществляется не вопреки обычному атмосферному дыханию, но в связи с ним,

на его основе, на его базе. Я осмелюсь сравнить атмосферное дыхание со своего рода шасси, на котором крепится и движок, и корпус, и весь блок управления современным элегантным автомобилем.

Как нельзя себе представить автомобиль, или железнодорожный вагон, или самолет без опорного шасси, так нельзя себе представить и энергетического дыхания без исполнения дыхания атмосферного. Дело лишь в том, что к исполнению атмосферного дыхания добавляется элемент движения энергии, руководимой мыслью во время исполнения этого атмосферного дыхания. И самое-то славное заключается в том, что со временем — причем весьма недолгим — эта привычка мысленного направления получаемой энергии становится совершенно автоматической.

Излагаю **последовательность действий при Первом**, особенно любимом мною **виде энергетического дыхания**, именно которое и позволяет человеку значительно уменьшить количество еды в рационе. Вот как внешне, для стороннего наблюдателя, выглядит этот тип дыхания.

Вдох осуществляется через нос, живот поднимается.

Пауза — задержка.

Выдох медленно совершается через нос или рот, безразлично. Живот втягивается.

Опять задержка. Размеры пауз определяются тяжестью работы, которую вы производите, но об этом — позже.

И вот теперь переводим эти движения в *энергетический режим*.

На самом деле во время вдоха вы мысленно забираете воздух с праной, что в нем содержится, через

некую виртуальную воронку, расположенную в солнечном сплетении.

Вдох следует осуществлять, глядя на (или, в крайнем случае, представляя себе) мощный энергоноситель, который обладает зарядом энергии в тысячи и миллионы или миллионы миллионов раз большим, чем несем в себе мы: это яркое солнце или глубокое небо, белое облако или синее море, быстрая река или неподвижная гора, зеленый лес или черная туча, снежный заряд или проливной дождь, медная луна или серебряная россыпь звезд — здесь пределов нет. А лучше всего родниться со всеми стихиями попеременно.

Затем следует пауза, во время которой вы мысленно трансформируете набранную в солнечное сплетение субстанцию в некое энергетическое облачко.

Почему вдох и мысленное накопление энергии я рекомендую совершать в солнечном сплетении? Потому что этот загадочный по своим функциям орган (если судить по учебникам и энциклопедиям) является, как правило, почти без исключений, самым незашлакованным, чистым из всех телесных подразделений и потому что он является квалифицированным диспетчером для распределения энергии, поступающей в организм.

Затем — выдох, во время которого вы мысленно прямым, кратчайшим путем из точки А в точку Б направляетесь это облачко в тот орган, который нуждается в поддержке. Скажем, в сердце. Или в селезенку. Или в кишечку-сигму. Или в какую-нибудь часть гениталий, и т. д. и т. п. Можно все время нагнетать эту энергию в один орган, можно с каждым выдохом направлять облачко по часовой стрелке все в новый и новый орган,

круг за кругом последовательно обходя весь организм.

Затем — пауза, во время которой мы растворяем посланную энергию в органе-адресате.

Затем весь цикл по новой — и так без конца.

Сначала вы сознательно и целеустремленно тренируете подобное дыхание, доводя его до автоматизма, каждые последние пять минут каждого часа. Затем вы осуществляете тренировку на ходу: можно и двигаясь на работу или с работы. Это лучше, чем легкими поглощать в трамвае нечто жидкое и зловонное, почему-то именуемое воздухом.

Затем вы осуществляете уже пробежки, пользуясь преимущественно и только энергетическим дыханием. В это время вы уже способны ощутить реально, что имеете дело не с химерой: 30–40 минут утреннего бега (хотя бы трусцой) с соблюдением этого вида дыхания принесут вам при взвешивании, как мне, до 600 г. Кто боится располнеть, не волнуйтесь: вы можете отказаться от завтрака или свести его к минимуму. (Подумать только: какой чудесный вклад в семейный бюджет — бесплатные завтраки!..)

Найдите склон небольшой крутизны (от 7° до 30°), по-спортивному — «тягун», и регулярно бегайте по нему вверх раз за разом, работая только на энергетическом дыхании: вот тогда вы почувствуете, что такое стремительное оздоровление, не говоря уж о безусловно укрепившемся сердце, которое вы тоже не обделяете энергетическими потоками!

И наконец, перейдите исключительно на первый тип энергетического дыхания как единственного

для вас бытового дыхания — в покое ли, в движении ли.

Я вижу эту изложенную сейчас методику в качестве базовой, она является своего рода универсальным шасси, на которое каждый может ставить различные модификации дыхания — по своей потребности или необходимости.

Любопытно, что нет ни одной из методик дыхания атмосферным воздухом, кои мы разбирали раньше, которая не может быть сопровождена дыханием энергетическим. Привожу примеры.

Предположим, вы стремитесь к дыханию по Бутейко, с неглубоким вдохом через нос, долгим выдохом, еще более долгой паузой — задержкой на выдохе (хорошо бы до 60 секунд), и опять все снова. Но разве здесь нет условий как для набора внешней энергии, так и для мысленного, концентрированного внедрения ее в больной орган, хоть в те же астматические легкие?

Далее, вы начинаете тренироваться, например, по методу гениального Владимира Федоровича Фролова. Спрашивается: а кто может помешать вам и при таком дыхании работать с мысленным образом (илимыслеобразом), например, солнышка или облака на вдохе и мыслеобразом темной струи из какого-либо своего болящего органа на выдохе? «Тренажер Фролова» осваивается легко, этот снаряд способен избавить человека от пневмонии, насморка, гайморита, плеврита, атеросклероза, пиелонефрита, рака, разного рода токсикозов и т. д. и т. п. Да, прекрасно, но ведь одновременно можно напитать больного человека и дополнительной силой, пользуясь методом энергетического дыхания, и ускорить исчезновение недуга из пораженного органа!..

Энергетическое дыхание № 1 (развитие темы)

Повторю для закрепления тезисы о непосредственной технике энергетического дыхания № 1, позволяющем подпитываться от природы. Во время этого дыхания мы должны вступать в тесную неразрывную связь с могучими энергоносителями, потенциал которых на много порядков выше нашего, как-то: с солнцем, небом, облаками, купами деревьев, морем, горой, рекой и т. д. (Совсем не обязательно вбирать их силу на бегу или вне дома, запросто это осуществляется и через окно, было бы видно небо.)

Этап первый: глядя на них, тот *вдох*, который мы делаем через нос, мысленно осуществляем через некую воронку в солнечном сплетении, которое и вбирает в себя разлитую в мире мировую энергию.

Этап второй: во время *задержки дыхания* мы мысленно в этом районе солнечного сплетения формируем некий энергетический шарик или плазменное облачко и увеличиваем его все время, пока продолжается задержка дыхания.

Этап третий: во время *атмосферного выдоха*, который осуществляется через нос или рот, мы мысленное энергетическое облачко посылаем напрямую в тот орган, который, на наш взгляд, нуждается в поддержке — например, в сердце.

Этап четвертый: во время *паузы, задержки дыхания* это энергетическое облачко мы растворяем в том органе, который решили энергетизировать, подпитать.

Могут быть и *другие разновидности* энергетического дыхания № 1.

Например, полезно втягивать на вдохе разлитую в мире энергию *через копчик*, там же формировать это облачко и по позвоночнику посылать его в темя, а во время выдоха, подобно струям душа, изливать из темени накопленную внутри организма энергию вниз — от маковки до ступней.

Можно и по-другому: каждый выдох из копчика направлять в тот или иной орган и т. д. и т. п. Суть одна: поскольку наше внимание и в момент вдоха, и в момент накопления энергетического облачка, и в момент его транспортировки, и в момент его растворения приковано последовательно к тому или к иному органу, этот орган, или эти органы, получает под воздействием мыслительной, наглядно-образной работы концентрацию рассеянной вокруг нас мировой энергии. Вспомним, что один из величайших современных ученых А. Чижевский видел источники ее в икс-лучах Солнца, которые слишком сложны для анализа в механических или в электромагнитных приборах, но оказываются вполне воспринимаемы и усваиваемы на уровне биологических систем.

Смею предложить еще один воистину удивительный тип энергетического дыхания № 1: вбирание солнечной энергии *той стороной нашего тела, которая к солнышку в данный момент обращена*. Для того чтобы утвердить свою высочайшую оценку этого варианта энергетического дыхания № 1, поведаю — не в первый раз — о двух эпизодах.

Эпизод первый. Как только прихотливо ни складываются взаимоотношения целителя с теми людьми, которым ему довелось когда-то помочь! Так, например, уже достаточно давно я принял весьма активное

участие в судьбе одного тяжело заболевшего малыша, и, естественно, отношения с его родителями стали более чем дружественными, практически родственными. Осознав до панического уровня, какие беды для детей несет пребывание в экологически загрязненном воздухе большого города, они отказались от своей высококвалифицированной работы на индустриальном гиганте, продали городскую квартиру и купили дом в сельском поселке с большим участком под огород, обзавелись и домашней скотиной, которую — что совершенно логично — надо было кормить. Для этого, когда созрели травы, они вместе с другими односельчанами отправились на сенокос в экологически чистейшие места в районе Ладоги.

Обладая достаточно серьезными навыками косыбы, я предложил им себя в качестве батрака на время этой страды, и предложение с охотой было принято. Стояла пора белых ночей, незаметно переходивших в ясное утро, а затем и в день, залитый раскаленным солнцем, во всю свою исполинскую мощь светившим с безоблачного, выцветшего от жары неба. И мои «хозяева», и другие их помощники — все с головы до пят были завернуты в хлопчатобумажные одежды, чтобы не получить жестокого ожога или теплового удара во время той работы, которая совершенно не напрасно именуется словом «страда». Каждые 15 минут они подбегали к бадье с квасом, стоявшей под развесистым деревом, и ежечасно устраивали перекуры, перерывы и тому подобное, чтобы хоть немного отдохнуть: травища стояла буквально стеной.

Я же работал в одних только плавочках и в небольшой панамке, воздетой на макушку, никакой

жажды не испытывал; что же касается усталости, то, напротив, с каждым часом работы расходился, что называется, все более азартно. Почему же так? Да потому, что войдя в своего рода медитативное состояние, я не отвлекался в своих мыслях на беспорядочную умственную жвачку, но каждый свой вдох мысленно сопровождал вбиранием солнечного света всей поверхностью тела, обращенной в тот момент к Светилу, с последующей отсылкой его поочередно во все внутренние органы: и в сердце — для его бесперебойной работы, и в желудок — для его поддержания, и в кишечник — для его нормального функционирования. Словом, то по кругу, то по вертикали я транспортировал исполинские вибрации Солнца с поверхности кожи вглубь тела. Одновременно с этим тянул в себя через стопы могучую тягу Земли.

Перерыв в сенокосе мне нужен был только потому, что трава под палящим с небосклона огнем стала жесткой, и косить ее было уже тяжело, так как быстро тупилась коса. Пока мои молодые подельники плескались в прохладных ласковых водах беспределной Ладоги, пока отсыпались они в роскошном сосновом бору, подступившем к тончайшим пескам прибрежной полосы, я в охотку погребал ту часть сена, которая уже успела подсохнуть, немного поплавал, немного «принял на грудь» крошки и снова был готов к трудовым свершениям. Ни есть, ни пить, ни спать я не хотел, силы во мне прибывали, а кожа оставалась практически того же умеренно загорелого цвета, с которым я приступил к работе: даже сле-

дов эритемного (ожогового) воздействия лучей на мне не наблюдалось.

Молодые спутники мои обходились до поры до времени без комментариев, но когда через сутки после окончания работы я продемонстрировал им, что кожа на руке под ремешком от часов практически не отличается по цвету от всей остальной поверхности тела, то эти в прошлом высокообразованные физики из ЛОМО смогли произнести лишь нечто невразумительное, так как у них самих те части лица и рук, которые не были прикрыты платком и одеждой, превратились в подобие доброго украинского борща (который варят, как известно, с изрядным количеством красного-прекрасного буряка). До данного свидетельства моей несгоревшей кожи они высказывали предположения о том, например, что «были люди в наше время, могучее, лихое племя, богатыри — не вы», что вот-де, какой попался им справный работник — и всего-то за две миски крошки и т. д. То есть они сводили неведомый им ни из теории, ни из практики феномен прямого обращения энергии Солнца в энергию мышечной работы к общедоступным и понятным способностям, может быть, очень крепкого от природы человека. Но вот как объяснить с позиций высочайшей теории отсутствие сгоревшей кожи? Вот на этой, так сказать, корочке от лимона они поскользнулись и вместе со своей высокой и очень самодовольной наукой хорошенько шлепнулись в грязь.

Эпизод второй. Тут уж в грязь шлепнулся я сам, когда по недомыслию решил, что если Солнце спрятано за облаками, то и ультрафиолетового излучения

можно не опасаться!.. События разворачивались следующим образом: вместе с женой и старшим внуком Саней, которому было к тому времени лет семь-восемь, от городка Тернауз мы совершили восхождение через снежные перевалы к подножию Эльбруса. Нашей целью был источник Джил-Су, о чудотворных свойствах которого мы были наслышаны. О благословенные времена, когда без каких бы то ни было сложностей можно было явиться в ту географическую точку местности, которая находится как раз на границе Кабардино-Балкарии и Чечено-Ингушетии!.. Встречаемые по пути чабаны приветливо угощали нас лепешками с кислым молоком, а джигитам, ежедневно приезжавшим по горным тропам на гарцующих конях к источнику за здоровьем, мы были интересны как путники из далекой местности, но отнюдь не как объекты для похищения и последующего выкупа. Они сажали Сашку с собой на коня и давали пострелять из настоящего ружья по бесчисленным сусликам.

Мы жили в неглубокой пещере под скалой, ежедневно по два раза ходили к источнику, вода которого, потребляемая литрами и ведрами, в течение недели буквально дочиста вымыла всю грязь из наших потрохов и особенно из печени, питались очень скромно, чем Бог пошлет (впрочем, до той поры, пока мне не довелось помочь с заболеванием позвоночника кому-то из джигитов, и на следующий день с коня сбросили нам в пещеру свежезаколотого барашка, мешок картофеля и охалку всякой зеленушки).

Именно в те дни я работал над повестью о великой целительнице Татьяне Александровне Буревой

и всячески компоновал в голове материал этого произведения о великой и воистину святой женщине, нашей современнице, которая прошла тюрьму в панской Польше, затем сибирскую ссылку, затем злобное ожесточенное гонение Минздрава, и тем не менее, в свои 80 с лишним лет, сохраняя удивительную ясность разума и неколебимое здоровье, продолжала оказывать незаурядную помощь тысячам и тысячам людей.

Утром, нацепив плавки и кроссовки, по горной тропе я бежал вверх к Эльбрусу, зигзагами одолевая подъемы и вбирая стороной, повернутой к Солнцу, его энергию. Бежал я, что говорится, «на автомате», как тибетские ламы, обращая внимание лишь на то, чтобы как можно дальше обежать пасущиеся высоко в горах на альпийских лугах стада овец, охраняемые очень серьезными овчарками. Я бежал в разреженном горном воздухе, на высоте значительно выше трех километров, и раскаленное солнце заливало ослепительным светом весь сказочный пейзаж вокруг, в том числе и белоснежную — вот она, рядом!.. — сдвоенную вершину Эльбруса. И буквально звездопад летел мне в голову в виде все новых и новых стилистических оборотов, поворотов сюжета, психологических оттенков действующих лиц и т. д. и т. п. Я бежал по высокогорью три-четыре часа с тем, чтобы вернуться к полудню, когда в небольшое озеро рядом с источником приходила пора погружаться джигитам (до той поры в нем плескались женщины — обитательницы стихийно возникшего рядом с источником палаточного городка).

И никогда и никакого даже подобия ожога кожи, облучаемой Светилом, у меня не было, — за исключением того единственного раза, когда я побежал в серый пасмурный хмурый денек, когда весь небосклон был задернут мрачноватыми тучками. Именно тогда я *отключил механизм впитывания солнечной энергии*, и, как оказалось, совершенно напрасно! Уже к моему возвращению в бассейн рядом с источником я был похож на хорошо сваренного рака, и после освежающего купания мы вынуждены были истратить на смазывание моей безобразно обожженной кожи все запасы детского крема, вазелина и кислого молока. Два дня я не мог появиться на свет Божий из тенистой пещеры, пока кое-как не пришел в норму.

Эксперимент был безупречный: как только механизм первого энергетического дыхания, рассчитанного в тот момент на аккумуляцию солнечной энергии через кожу, был вырублен, и *как только внимание в этом направлении отключилось, как только медитативно-трансное состояние исчезло, возмездие наступило неотвратимо!* Но, на мой взгляд, этот жестокий урок прекрасно послужил для науки, ибо отрицательный результат также есть результат, а общий итог тех знаний и умений, который я получил вследствие этого, был, как вы сами понимаете, достаточно однозначным — можно сказать, фундаментальным.

Научная добросовестность побуждает меня на этой удивительной и увлекательной теме энергетической подпитки непосредственно от Солнца сделать следующий акцент: и когда я «батрачил» на сенокосе, и когда я, подобно Вседержителю, посредст-

вом сочинения повести творил новый мир, — и в этом, и в другом, и во многих аналогичных им случаях данная разновидность энергетического дыхания № 1 осуществлялась во время *активной* физической нагрузки. В спокойном состоянии — скажем, развалясь на пляже или в иных условиях ленивой недвижности — я никогда этим солнечным дыханием не пользовался (просто не хотелось) и, естественно, результатов не знаю.

Напоминаю, что я рассказываю здесь о вполне практичном устройстве *своего* «велосипеда». Кому же угодно обратиться к великой и необъятной практике дыхания цигун или йоги — тому сейчас открыты все дороги! (Совсем не так, как было некоторое время назад, когда я был по-настоящему ошарашен, прочитав впервые в жизни статью о цигун в журнале «Наука и религия».)

К каким парадоксальным последствиям перехода на постоянное энергетическое дыхание № 1 нам необходимо подготовиться заранее

Хотим мы того или не хотим, но жизнь соткана из противоречий. И разумеется, это великолепно, что с переходом на постоянное использование энергетического дыхания № 1 наш жизненный потенциал резко, значительно, может быть в разы возрастет по сравнению с исходной позицией. Наши физические и интеллектуальные возможности позволят нам осуществлять то, о чем ранее и не мечталось. Это с од-

ной стороны. Но с другой, ваш высокий или даже высочайший уровень бессознательно будет манить энергетически слабых людей подзарядиться от вас, а может быть и постоянно подзаряжаться, коль скоро это — знакомые или родственники, с которыми вы общаетесь регулярно. Я повторяю: их стремление будет инстинктивным, крайне редко осознаваемым. Его можно уподобить реальному, объективно действующему в природе закону, согласно которому электрический ток, например, движется от более высокого к меньшему энергетическому уровню.

Каким же образом вас постоянно начнут разряжать? Конечно же, не втыкая в вас электровилки, чтобы подпитаться от вашей электророзетки. Нет, процедура эта осуществляется, к сожалению, как правило без исключения примитивно-отвратительным способом: оскорбительное по отношению к вам высказывание либо пренебрежительное по отношению к вам действие. Ваша ответная реакция на унижение? Вспышка гнева, выброс протуберанца эмоций, обессиливание, в прямом смысле слова обесточивание.

Что и требовалось!.. Оскорбитель, получив дозу эмоциональных эманаций, удовлетворяет (на какое-то время) свой энергетический голод, ему просто потешно уже смотреть на ваши дерганья, ему смешны ваши выкрики и взмахи конечностями (подобные тому, как машет крыльями бабочка, насаженная на иголку), он получил свое, он доволен, он насытился самой ценной из всех существующих в мире субстанций — вашей волновой энергией, адресованной точнехонько в его адрес. А уж что там с ва-

ми будет — да хоть инфаркт! — ему это безразлично, потому что главное для него (или для нее) удовлетворить свой инстинктивный голод.

В этой связи осмелюсь высказаться по самому крупному в масштабах мироздания счету: я не склонен с маху отрицать те суждения философски мыслящих людей, которые глубоко уверены в том, что бесконечные войны, костры инквизиции, концентрационные лагеря, национальная рознь и тому подобные глобальные несчастья человеческого рода провоцируются сознательно некоей совершенно черной цивилизацией, технически ушедшей далеко вперед от нас и использующей нас точно в том же качестве, как используют муравьи колонии тлей. (Время от времени хозяева-муравьи щекочут наевшихся тлей за брюшко, те выделяют сладкий сок, муравьи его слизывают и на некоторое время тлей отпускают...) Вздыхающиеся повсеместно над нашей благодатной планетой протуберанцы ненавистных эмоций, порожденные кровавыми столкновениями и бесчисленными страданиями людей, суть та же самая сладкая подпитка от пасомых на листиках тлей для высоко технических и вместе с тем нищих духом муравьев-плантаторов. Не они ли в качестве незримых кукловодов дергают за ниточки тех нынешних «хозяев мира», коим нынешняя волна терроризма, коим нынешние войны одной земной цивилизации против другой, относящейся к иной вере, приносят нескончаемый поток омытых кровью долларов? Кукловоды же блаженствуют в протуберанцах столь необходимой им психической энергии...

Полагаю, что масштабная картина, которую я нарисовал, позволяет уяснить истоки и причины тех бытовых скандалов, которые начнут сопровождать ваш путь, как только вы станете могущественным аккумулятором столь необходимой для каждого человека внутренней энергии. Именно к этому в прямом смысле слова святому духу, наполнившему вас, и захотят приобщиться — самыми дьявольскими способами! — люди, душевно от природы слабые.

В подтверждение моих слов: обратите внимание на то, что люди с крепким характером, самодостаточные, сильные духом никогда не склоничают, не затевают скандалов, не позволяют себе оскорблять тех, кто от них зависит.

Технологию отбора у вас жизненной энергии необходимо представлять себе со всей надлежащей ясностью и отчетливостью!

Ваша установка: на провокации не попадаться! Свою бесценную энергетику и столь необходимое вам здоровье на хамские вызовы не растрчивать! Достоин ли становиться на четвереньки, чтобы «надлежащим» образом ответить ослу, который пнул вас копытом?.. Вопрос риторический...

Так как же реально поступать в условиях, прямо скажем, *вампирических нападений*? Прекратить заводиться с полоборота! Приведу другой пример. Было время, когда некий «друг семьи», условно назовем его Игорь Александрович, тонко уловил мое глубокое и даже глубочайшее недовольство теми общественными, социальными процессами, которые совершались в нашей стране и в конце концов развалили великий Советский Союз. Означенный глубо-

ко аполитичный по своей душевной сути «друг семьи» во время каждого визита изыскивал способ, чтобы, скажем, с энтузиазмом поддержать ненавидимые для меня разорительные реформы, проводимые господином Ельциным и кликой его приспешников. В ответ я незамедлительно начинал бурлить, а Игорь Александрович умело подкидывал в костер одно-два-три полешка, опять-таки в виде одобрительных высказываний в защиту действий этой похоронной команды. Уже потом, когда я чуть ли не изнемогал, благостно и ласково переводил разговор на другие, нейтральные темы: на занятия спортом, на методику изучения иностранного языка и т. д. и т. п. И однажды, находясь в запальчивом раже, я все-таки сумел обратить внимание на его хитро поблескивающие глазки в тот момент, когда он выступил решительным сторонником ваучеризации России. И словно неслышимый гром грянул в мои уши, словно ослепительная молния озарила весь этот «пейзаж»! Я на мгновение остановился и вдохновенно воскликнул:

— Игорь! Какая глубокая мысль! Не мог ли бы ты снова повторить ее, чтобы я успел ее записать?..

Он явно растерялся, начал бормотать что-то невнятное, но я был настойчив, действительно принес лист бумаги и несколько раз настоятельно попросил его продиктовать по пунктам свои глубочайшие, экономически зрелые суждения.

При следующей встрече я уже был абсолютно готов к его атаке, и как только он произнес здравицу в честь тех огромных финансовых займов, которые наша страна обязательно-де должна один за другим по-

лучать от Международного валютного фонда, я буквально-таки зашелся от восторга и, как он ни отбрыкивался, просто-таки заставил его отчетливо сформулировать свое высказывание на этот счет, записал его и сообщил ему, что это его политическое кредо отныне и навеки будет служить и моей путеводной звездой. Он ошарашенно посмотрел на мои истоиво вытаращенные глаза, недоуменно качнул плечами, и с той самой встречи его посещения сделались все более редкими, пока и совсем не прекратились. Обвалилась дармовая кормежка!..

Другой пример: был период в моей жизни, когда я сблизился с некоей выученицей некоего ленинградского фюрера некоей биоэнергетической школы. На первых порах она привлекала меня своим диагностическим даром, но чем дальше, тем больше я с глубоким недоумением стал обращать внимание на ее поразительно грубые, неожиданно хамские высказывания в мой адрес, что говорится, на ровном месте. То есть меня буквально подлавливали в самый неожиданный момент, когда мне и в голову не приходило опасаться какой-либо грубости, довели до бурной ярости, а затем, спокойно улыбаясь, даже и не очень-то старались уладить взаимоотношения. И вот однажды я задал вопрос этой диагностке:

— Да как же ты могла столь грубо, несолидарно поступить со мной, когда прекрасно знала, в сколь трудную ситуацию я попал? (А ситуация действительно сложилась более чем драматичная: заранее была объявлена презентация одной из опорных для меня книг, задорого арендован зал на 700 человек, который был переполнен людьми, желавшими обрести долгождан-

ную книгу первыми, и... замкнуло ток в каком-то механизме того склада, откуда должны были привезти книги в вышеозначенный Дом культуры. Ворота не открывались, и книга так и не поступила в тот вечер к тем, кто ее ждал!.. И все что я мог, это предъявить залу один-единственный авторский экземпляр в доказательство того, что книга уже увидела свет. Но сколь слабым было это утешение...)

— И что же я услышал в ответ от этой высоkokлассной выученицы своего пси-фюрерчика?

— А я почувствовала, как мне недостает энергии, и решила экстренно подкормиться...

Бог ты мой! Да за такой удивительно точный ее ответ-диагноз можно было и назад, и вперед простить все ее грехи, ибо она то ли по чистосердечной глупости, то ли по глупому чистосердию схватила самую суть проблемы!..

Разумеется, с подобной «группой поддержки» я расстался. Но вот в чем вопрос: ведь так можно всю жизнь расставаться, ибо когда же еще дождешься соратника (соратницы) себе по силе?

Дорогие читатели! Прямое обращение к вам: найдите в себе способность, талант, возможность для того, чтобы переводить недружественные по отношению к вам эскапады в такие, которые покажут вашему обидчику (вольному или невольному) смехотворность его тезисов. Конечно, лучше всего уметь пропускать грубости, резкости, оскорбления в ваш адрес мимо ушей. Но уж коль скоро нет у вас подобного дара, то давайте будем все вместе учиться у бравого солдата Швейка, который великолепно доводил дурацкие посылы, обращенные в его адрес, до их

крайней степени, причем делал это с серьезным видом, даже и не показывая, что он издевается над издевателями. Да будет вам образцовым примером в этом направлении мое «восхищение» провокационными заявлениями Игоря Александровича!..

Но на самом-то деле близких вам людей следует обращать в свою веру, научать их получать столь необходимую им энергетику не от людей, которые могут быть информационно грязными, но от Светила, от неба, от моря! Более того, чудо Первого энергетического дыхания заключается также и в том, что силу можно получать и через такие небесные врата, как великие произведения искусства. Ее можно получать и через мысленные воспоминания о тех замечательных краях и местах, где ты был счастлив. Так, например, мне достаточно перенестись памятью, например, в сказочную Долину десяти тысяч водопадов в Корее или на ослепительную гладь Финского залива, по которому столь радостно мчаться коньковым ходом на лыжах, чтобы силы прибывали вновь и вновь.

Итак: на провокации не попадаемся и людей привлекаем к тому воистину волшебному источнику неиссякаемой энергии, который посчастливилось нам освоить!..

Таков-то парадоксальный поворот темы энергетического дыхания № 1, способного — очевидно для окружающих — многократно увеличить наш внутренний потенциал...

Энергетическое дыхание № 2

Ради наглядности изложения опять-таки приведу примеры, на этот раз — добрые, положительные.

Пример первый. Сажу у окна на четвертом этаже Храма здоровья, работаю за своим письменным столом. Слышу от калитки крики: «Юрий Андреевич! Юрий Андреевич!..» Выглядываю в окно — вижу за воротами не совсем уже молодую женщину. Открываю окошко, спрашиваю, что угодно?

— Спуститесь, пожалуйста, на минутку!..

— Я очень занят, почему предварительно не позвонили?

— Я не знаю Вашего номера телефона, а специально приехала с Украины, чтобы найти вас. Спуститесь, пожалуйста!

Делать нечего, прерываю работу, подхожу к ней, отворяю калитку, приглашаю во двор. Она входит и говорит:

— Я не буду отнимать у вас много времени. Приехала и нашла вас только для того, чтобы сказать спасибо за ту помощь, которую вы оказали. Я прочитала в вашей книге «Ежедневник здоровья на XXI век» описание энергетического дыхания № 2 и с его помощью убрала опасное новообразование из груди. Обошлось без операции и непредсказуемых после нее последствий. Низкий вам поклон! — и она действительно в пояс поклонилась.

Разумеется, я оставил свои дела, пригласил ее в Храм здоровья, и мы славно побеседовали с ней на самые разные темы.

Пример второй. Сколько-то лет тому назад довелось мне проводить курсы в Геленджике. Группа была прекрасная, и, конечно, особые возможности для оздоровления предлагала нам необыкновенная природа: море, горы, леса. Конечно же, мы побыва-

ли и у дольменов, но это уже особая тема. Среди слушательниц была весьма достойная женщина, условно назовем ее Аделаида Адамовна, которая уже более тридцати лет страдала от такой вредной и занудной привязки, как цистит мочевого пузыря. Буквально каждые 30 минут ей необходимо было навестить некое заведение, конечно же, это отравляло всю ее жизнь.

Во время индивидуального приема я сумел в какой-то степени снять воспалительный процесс, ей стало легче, но мы прекрасно понимали, что я и мои руки далеко не всегда будем находиться поблизости от ее страдающего органа. И вот тогда-то было принято решение с особым тщанием обучить ее энергетическому дыханию № 2. Что и было исполнено, скажем, вечером в среду. И представьте себе самочувствие и мое, и слушателей, а самое главное, Аделаиды Адамовны, когда, явившись в четверг на занятия, она, не скрывая восторга и счастья, объявила всем сотоварищам, что последний раз справляла малую нужду аж шесть часов назад!.. И сообщение ее было воспринято всем залом буквально-таки с восторгом и аплодисментами! Никому и в голову не пришла ханжеская мысль о неприличности ее слов — все от души порадовались обретенной от нездоровья свободе этой искренней женщины...

Собственно говоря, я даже не представляю себе такой болячки, которую нельзя было бы убрать при помощи энергетического дыхания № 2, так как оно построено на абсолютно универсальном принципе. Безусловно, у какой-либо локальной болезни может существовать и более общая причина, скрывающая-

ся в повреждении другого органа или в психологических глубинах. Спрашивается, так что же нам мешает изгнать недуг в первую очередь именно оттуда, а уже потом заняться конкретно выраженной болячкой, например, сердечной аритмией как следствием некоего отрицательного перевозбуждения?.. Для успешного осуществления подобного лечения надо лишь натренироваться в создании мыслеобраза в виде черной струи, которая убирается прочь из вашего организма от страдающего органа во время выдоха. Да, выдыхаете вы с долгим свистящим звуком изо рта, но это совершается автоматически, а главное — надо наглядно представить себе черный выброс, струю болезненной информации, вырывающуюся вовне из вашего пораженного органа.

Однако выполним все в должной последовательности.

Итак, следуя вполне успешной практике, которая, конечно же, уходит корнями в те самые глубинные слои, из которых произрастают и корни цигун, перехожу практически к *энергетическому дыханию* № 2. И по форме, и по функциям оно разительно отличается от дыхания № 1.

Освоение энергетического дыхания № 2

Как внешне выглядит человек, который решит им заняться? Во-первых, ему удобнее всего будет сидеть, положив локти на стол, руки сжать и кулаки в виде трубочки приставить к межбровью (так называемому «третьему глазу»). Далее, внешне вдох осуществляется через рот — достаточно громко, причем

в два этапа, с подсосом в завершение вдоха. Живот в это время сильно выпячивается. Далее следует пауза, и после нее — совершается длительный, можно даже с присвистом, выдох через рот. Таков *внешний антураж* этого дыхания.

А что же по *существу*? По существу, это очень сложный процесс, первая половина которого несет ключевое слово «*добавить*», а вторая половина этого дыхания имеет ключевое слово «*убрать*». Причем прибавить на вдохе можно как нечто *материальное* — например, вес тела в определенном месте: скажем, девочка стесняется своей худенькой попочки, и эту важную деталь фигуры ей требуется округлить, — так и нечто *информационное* — например, добавить работоспособности коре больших полушарий головного мозга во время экзаменационной сессии. То же и на выдохе: можем убирать, скажем, вполне *реальный* жировой пояс на животе, а можем *информационно* гнать прочь кисту из яичника.

Процесс самого дыхания протекает, следовательно, таким образом: через трубку в районе «третьего глаза», созданную моими кулаками, *на вдохе* я вбираю энергию и направляю ее туда, куда мне нужно *нечто добавить*. При этом я *обязательно четко представляю* себе место подкачиваемого органа и цель подкрепления — к примеру, увеличение работоспособности сердца или увеличение объема дельтовидных мышц у атлета и т. д.

Далее наступает *пауза*, во время которой прана накапливается там, куда ее послали с таким-то или таким-то пожеланием.

После этого психологический рычаг перекидывается подобно железнодорожной стрелке на другие пути, *и во время выдоха* вы работаете уже с другим органом или с другой функцией. На этот раз вы видите уже, например, избыточные «соцнакопления» в районе тазобедренного сустава и гоните их непосредственно через кожу прочь, вовне, или вы удаляете ощущение боли из колена и гоните эту боль через мениск наружу, или вы ремонтируете свой мочевой пузырь и удаляете циститные воспаления напрямую сквозь стенку брюшины над лобком и так далее без конца.

Внимание! Эту струю черной информации вы тут же должны мысленно сжигать огненным выбросом либо же отсылать куда-либо на кладбище, — кому как удобней. Лишь бы информационно не загрязнять помещение.

Работа с дыханием № 2 достаточно тяжела, но менее пяти минут подряд заниматься ею не стоит, больше — сколько угодно. Я уже рассказывал, что мне довелось присутствовать на соревновании людей с избыточным весом, которые только посредством энергетического дыхания № 2 за три часа непрерывной работы убрали до 5 кг жировых тканей, что и было зафиксировано никелированными медицинскими весами.

Имеется и *походный* вариант энергетического дыхания № 2, когда вы находитесь в пути и не имеете возможности поставить локти на крышку стола: в таком случае, несколько напрягаясь, вы проделываете в принципе ту же процедуру, представляя, что энергетические поступления в подкачиваемый ор-

ган, работающий на стадии «добавить», осуществляются прямо из межбровья к месту назначения. На наших занятиях по медитативному бегу с курсантами мы иногда практикуем энергетическое дыхание № 2, хотя оно и требует большой сосредоточенности, потому что надо следить, чтобы не споткнуться о какую-либо корягу.

Хочу сообщить, что люди с особо развитыми способностями могут устранить крупные неприятности в своем организме посредством энергетического дыхания № 2 за сроки, которые при других обстоятельствах покажутся фантастическими. Так, чередуя принципы этого дыхания с мыслеобразом огненного шара, посылаемого в район опухоли, один удивительно волевой и усидчивый человек в течение трех суток почти непрерывной работы практически убрал свою опухоль.

Как видим, сверхвозможности, до поры до времени дремлющие в нас, будучи пробужденными и вызванными к активной деятельности, способны творить то, что в представлении непосвященных вполне может уподобиться евангельским чудесам. Это означает, что богочеловек живет в каждом из нас, надо лишь пробудить его.

Энергетическое дыхание № 3: совместное, солидарное увеличение энергopotенциала мужчины и женщины

Учитывая, что большинство читателей — люди старше 18 лет, продолжу изложение такими рекомендациями, которые носят весьма сокровенный харак-

тер. Глубоко надеюсь на то, что та инструкция, которую вы получите, будет воспринята не со скабрезными улыбочками, но как реальный могущественный резерв для укрепления своего любовно-сексуального потенциала. Выполнение того совета, который сейчас воспоследует, предполагает соучастие обоих партнеров, и успех этого великолепного упражнения зависит от успеха именно в *совместной* медитации. Я называю ее третьим энергетическим дыханием.

Что требуется практически осуществлять во время полового акта в положении лежа, например, — мужчина сверху? Нужно отчетливо представлять себе нефритовое копье мужчины в виде наконечника, с которого стекает энергетический заряд. Далее путь этого заряда проходит вверх по позвоночнику женщины, после чего энергетический заряд начинает истекать в мужчину, раздвигаясь через наконечники, которыми являются соски обеих женских грудей. Затем этот ее двойной энергетический поток сливается воедино на уровне его сердечной чакры, поступает в его позвоночник и следует вниз вдоль позвоночного хребта. Круг замыкается у основания его нефритового копья.

Задача обоих партнеров заключается в том, чтобы вращать этот белый энергетический поток сколь угодно долго. Мужчина, повторяю, посылает *мысленный выдох* через свой стержень и набирает вдох от направленных на него двух стержней, двух грудей женщины. Она вбирает его посыл через свою нефритовую пещеру, а посылает энергию мужчине на выдохе, направляя ее через свои соски. Само собой ра-

зумеется, что если при этом в любовном поцелуе замкнуты и рты, то синхронизация оказывается еще более полной. Подобное солидарное энергетическое дыхание позволяет партнерам не только почувствовать себя единой сутью, но и весьма наглядно поднять свой потенциал: сексуальный, творческий — вообще человеческий. Очень надеюсь на то, что третье энергетическое дыхание войдет в ваш обязательный обиход так же, как и второе энергетическое дыхание, как и первое энергетическое дыхание.

Чтобы несколько снизить напряжение, связанное с серьезностью темы, приведу анекдот из жизни. На учебных курсах в Тольятти осенью 2003 г. собралась добрая, активная аудитория, и на одном из занятий я решился рассказать о третьем энергетическом дыхании.

Назавтра, едва слушатели расселись, Жанночка (назовем ее так), в прошлом — содержательница борделя, ныне — хозяйка ларька на рынке, веселая, общительная и жадная до всего нового, задала мне вопрос:

— Юрий Андреевич, я вчера со своим молодым человеком выполнила все ваши рекомендации, но что-то у нас не совсем заладилось. Нельзя ли провести со мной дополнительное практическое занятие?

Весь зал так и грохнул от хохота!.. Я же с полным спокойствием ей ответил:

— Можно, конечно. Но ты сначала напиши заявление, и пусть Татьяна Евгеньевна (моя супруга) наложит на нем в углу положительную резолюцию.

Зал грохнул пуще прежнего!..

Но если б история закончилась на этом! Вечером, уже на квартире супруга поведала мне, что в перерыве Жанночка подошла к ней и сказала:

— Татьяна, Юрий Андреевич велел мне о чем-то тебя попросить, но я так до конца и не поняла, что ему надо?..

Вот тут уж грохнул смехом я — и громче всей аудитории, взятой вместе!..

Сейчас я осмелюсь перейти к такой рекомендации, которая, может быть, покажется кощунственной иным из ханжей, но способна привести солидарно действующих любовников к немалым достижениям.

Еще и еще раз подчеркиваю: увеличение резонанса каждого из отдельных особей путем позитивного объединения своих внутренних возможностей с человеком противоположного пола является огромным дополнительным резервом нашей гармонизации и оптимизации всех наших приемо-передающих устройств и, следовательно, серьезным шагом вперед по пути обретения доброго всемогущества. Именно в этом контексте прошу вас и осознать, и прочувствовать то, что сейчас впервые в жизни узнаете. Речь пойдет о *практике постулирования* в момент *совместного* оргастического выплеска. Оба супруга заранее уговариваются о том постулате, реализация которого им крайне необходима, и выбрасывают его в Космос именно тогда, когда исходящий из них поток достигнет максимальной степени страсти, силы, а значит — и плотности информации об источнике этого совместного, коллективного выброса. Само собой разумеется, что об искренности, истовости дан-

ного пожелания говорить не приходится — здесь все работает по максимуму.

Техническое примечание: забросив в Космос и оплодотворив там, в золотом шарике, свой постулат, не забудьте, расслабившись, вернуть его назад, иначе каков же в нем будет для вас практический смысл? (Как работать с постулатом, я неоднократно рассказывал в своих книгах, и особенно подробно в «Явлении Четвертого кита».) Постулат, напоминаю, это наше искреннее доброе пожелание, сочетающее кратчайшую словесную формулу с наглядным образом желаемого.

Коротко резюмирую: упражнения особого строя, исходящие из понимания целостного характера взаимоотношений мужчины и женщины, способны заметно поднять планку над средним ординаром и по отношению к нашему быту, и по отношению к нашему бытию.

И общий итог: глубоко надеюсь на то, читатель, что вы еще и еще раз прочтете-просмотрите эту главу, чтобы схватить ее общую конструкцию, чтобы понять тему в целом. Осознав общее, имеет смысл переходить к частностям. Деталь за деталью, штрих за штрихом этой системы надлежит претворять в собственную практику — ради укрепления своего здоровья, во имя возрастания своих возможностей. Успехов на этом пути!..

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Мое волшебное дыхание

Полагаю, что из предшествующего изложения стало достаточно ясным, что существует множество типов атмосферного дыхания, каждый из которых находил, находит и будет находить своих приверженцев. Со всем пиететом мною было также доложено о существовании многоступенчатой системы йогического дыхания, а также дыхания тантрического, практикуемых преимущественно в Индии, но, разумеется, не только в ней. По возможности сжато и также с огромным чувством почитания я постарался не только сообщить о разветвленной системе китайского энергетического дыхания цигун, но и привести некоторые конкретные методики этого удивительного искусства естественного оздоровления. Далее достаточно конкретно и конструктивно, на мой взгляд, я представил три типа того энергетического дыхания, которым пользуюсь сам в различных ситуациях и обстоятельствах. Поскольку весь этот материал изложен достаточно конкретно, им может воспользоваться каждый желающий. Опять-таки с учетом своей индивидуальности, как и при атмосферном дыхании, зависящей и от его физиологического, и психологического состояния.

Читатели моих книг и слушатели проводимых мною курсов знают также, что наряду с указанными

типами энергетического дыхания для решения некоторых важных задач я привлекаю и некоторые из иных методик, в частности энергетическое дыхание, очищающее или подзаряжающее чакры, энергетическое дыхание, способное оздоровить человека на расстоянии, совокупное энергетическое дыхание многих, или даже очень многих людей, направленное на возрождение одного человека и т. д. и т. п. Коротче говоря, различные обстоятельства требуют применения и различных методов как атмосферного, так и энергетического дыхания.

И все же, коль скоро перед человеком не стоит цель экстремального порядка, и коль скоро речь идет просто о регулярной энергетической подзарядке, о постоянных оздоровительных занятиях, то какую, можно сказать, рутинную систему осмелился бы я порекомендовать в качестве повседневной? Порекомендовать, опираясь, во-первых, на особенности нашего российского менталитета, который не склонен к бесконечной усложненности пранаямы или цигун, а во-вторых, на мою конкретную, уже достаточно многолетнюю практику?

Докладываю: как и все, что я предлагаю для оздоровления, эта система носит *комплексный* характер.

Да, исподволь я подвел себя к тому, что автоматическим дыханием для меня является то, которое я называл Первым энергетическим, причем на атмосферном шасси древневьетнамского дыхания, то есть на *рисунке крепостной стены*. Напоминаю: *вдох* (соответствующий конкретной нагрузке на этот момент), далее — *пауза* (длительность которой опять-таки зависит от характера выполняемой работы), далее *вы-*

дох, достаточно длительный, но симметричный вдоху по количеству ударов сердца, далее опять задержка, *пауза...*

Подобный тип дыхания позволяет каждый раз получать достаточное соответствующее обстановке количество кислорода и, следовательно, столь важного элемента жизнеобеспечения, как необходимую массу отрицательных ионов; позволяет создать в легких достаточное количество углекислого газа во время задержки после вдоха плюс выдоха плюс задержки после выдоха. Ну, а поскольку весь этот цикл автоматически сопровождается энергетическими посылами набранной в солнечное сплетение энергии, рассылаемой далее по запланированным адресам в организме, постольку присутствуют все долженствующие быть в наличии компоненты.

Но это я рассказал о стиле дыхания постоянном, можно сказать, обыденном для меня. Но какой же является *специальная дыхательная зарядка*, осуществляемая во время общей зарядки, предполагающей немалую дозу физической нагрузки?

Описывать свою зарядку и навязывать ее кому бы то ни было я не стану, это дело сугубо индивидуальное, которое зависит от многих и многих факторов. Прошу лишь всегда, в течение всей жизни обязательно выполнять единственное упражнение, которое очень схоже с загрузкой самосвала при помощи совковой лопаты. Оно заключается в том, что зачерпнув на мысленный совок некую толику мысленно представляемого песка, вы разворачиваясь по спирали, закидываете в вымышленный кузов самосвала, расположенного позади вас, этот груз, и во-

след ему, опять-таки по спирали, несколько поворачивая нос вверх, следите, не перекинули ли вы этот песок аж за самосвал. В данном упражнении ключевым словом является *«по спирали»*. Дело в том, что именно при подобных спиралевидных движениях мелкие мышцы, стягивающие друг с другом позвонки нашего позвоночника, тонизируются. И именно этот их тонус позволяет нам избегать таких занудных привязок, как радикулиты, остеохондрозы, сутулость и прочие неприятности, связанные с нарушением осанки.

Таким образом, конкретно о своей персональной физзарядке я повествовать не стану, но о том спектре дыхательных упражнений, который выполняю при ее исполнении, доложить обязан, ибо *данный комплекс* заслуживает пристального внимания благодаря прекрасным результатам, которые дарует занимающимся им.

Этот комплекс объединяет в себе характеристические особенности дыхания Стрельниковой и эндогенного дыхания Фролова; он предполагает обязательное использование теории Чижевского, то есть усиленную подкачку столь необходимыми для жизнедеятельности организма отрицательными ионами; он позволяет также сочетать энергетическое дыхание № 1 с энергетическим дыханием № 2. И предварю *самое главное*: решение одновременно нескольких задач позволяет нам основательно войти в так называемое измененное состояние сознания, то есть включиться в медитацию, что приносит тотальное оздоровление организму, ибо убирается шлакбаум на пути к беспре-

пятственному восприятию вселенской энергии, в которую мы погружены.

Итак, последовательно и не торопясь начинаем осваивать, образно говоря, многоцелевой и многофункциональный автомобиль, на котором и двинемся к счастливому состоянию здоровья. Какое шасси лежит в его основании? В качестве оного я избрал метод «Бодифлекс», пропагандируемый Грир Чайлдс, американкой, женщиной 53 лет, матерью троих детей. Последние 15 лет она преподает эту систему в группах, на семинарах и в больницах, и перешла с 56-го размера одежды на 44-й. Как прекрасно понимают читатели, этот личный опыт в моих глазах дорогого стоит (подобно опыту Стрельниковой, Бутейко, Вилунаса, Фролова и целого ряда других изобретателей разных видов дыхания, которые их исцеляющий эффект доказали на своем примере).

Меня привлекает в «Бодифлексе» его соответствие нашему менталитету: отработал 15 минут в день по заданной программе и — свободен, занимайся своими делами, не раздумывая о соответствии проделанных упражнений фундаментальным законам мироздания.

Как выглядит вышеозначенное «шасси»? Я начну с сообщения о том, что основой этого атмосферного типа дыхания является дыхание по возможности более глубокое с целью максимального насыщения организма кислородом. Надеюсь, читатели этой моей книги, наслышанные об успехах излечения болезней по методу Бутейко, Фролова и других гонителей кислорода, не упадут в обморок от подобного сообщения, так как они уже знают, что дыхание — много-

компонентно, и кислород — главное транспортное средство для доставки в организм отрицательных ионов, без которых жизнь немыслима. Если читатели книги обладают достаточно крепкими нервами, то пусть без колебаний ознакомятся с развернутой системой научных панегириков в адрес кислорода, содержащейся в данной книге, и сопоставят их с восхитительной фигурой и очаровательным лицом автора системы, женщины, великолепно сочетающей стройную теорию с блистательной практикой.

«Бодифлекс» представляет целый комплекс упражнений, но общим для него является то, что вдохи и выдохи сопровождают упражнения, направленные на растяжение тех или иных групп мышц, то есть вы, например, наклоняетесь и делаете выдох, подымаетесь и делаете вдох. Всего Грир Чайлдерс в своей книге «Великолепная фигура за 15 минут в день» рекомендует 12 различных упражнений, направленных либо на растяжение мышц, либо на сгон жировых накоплений в тех или иных критических зонах. Она справедливо утверждает, что заниматься подобными упражнениями может любой человек и в любом состоянии. Она пишет, например: «Если вы сидите в инвалидной коляске, то тоже можете импровизировать. Например, делая сидя “боковую растяжку”, вытяните руку над головой, чтобы растянуть боковые мышцы. Выполнив дыхательное упражнение, наклонитесь и потянитесь. Вы вполне можете выполнить “ножницы”. Просто вытяните ноги перед собой и скрестите их. Вы даже можете проделать это на кровати, приподнявшись всего на

3–5 сантиметров. А польза все равно будет, если только не забудете о дыхательной части».

Короче говоря, мы имеем дело с универсальным шасси, которое подразумевает многочисленные виды наклонов в разные стороны или разного рода растяжения, или разного рода приподнимания ног и т. д. и т. п. — в сочетании с дыхательными упражнениями. «Вот и все, так коротко и просто...», как поется в известном романсе.

И вот теперь на это «шасси», которое представляет собою комплекс движений и дыхательных упражнений, мы и начинаем навешивать *свое* «оборудование». Каким образом?

Первое. На вдохе, несколько отклоняясь назад, мы включаем Первое энергетическое дыхание и усиленно тянем прану в солнечное сплетение. Натягиваем ее туда предостаточно для того, чтобы затем во время наклонов осуществить непрерывно до 20–40–60 выдохов.

Второе. Начинаем работать в режиме энергетического дыхания № 2. На каждом выдохе нужно:

- а) подбирать диафрагму вглубь грудной клетки;
- б) выдыхать черную информацию из проблемной зоны (как то: чистить, например, печень; чистить, например, матку; убирать, например, жировые запасы из зоны талии и т. д. и т. п.).

Следовательно, на каждом наклоне вперед осуществляется мысленный выброс черной информации, ее сжигание (или транспортировка на кладбище) и энергичное подбирание диафрагмы.

Подведем предварительные итоги. Следовательно, мы угодили и Александре Стрельниковой, ибо со-

четаем дыхание с движениями. Мы угодили и Константину Бутейко, так как в целом протяженность нашего выдоха значительно (в десятки раз) превосходит протяженность нашего вдоха. Следовательно, мы угодили и Владимиру Фролову, ибо со временем возможности нашего периода только выдохов достигнут 2,5–5 минут подряд, и мы тем самым перейдем на эндогенное дыхание, уничтожающее в организме больные клетки и вредные новообразования. Следовательно, мы удовлетворили и Александра Чижевского, ибо после каждого из десятков наклонов-выдохов, каждый из которых составляет примерно 500–700–1000 мл, мы посредством некоего малого подсоса, осуществляемого за счет вбирания на подъеме в полуоткрытый рот примерно 50–70 мл воздуха, осуществляем необходимую ритмичную и методичную накачку организма легкими аэроионами.

А что мешает нам одновременно удовлетворить и дзен-буддистов и их талантливому преемнику Юрия Вилунаса? Я имею в виду осуществление вдоха и выдоха в виде «тростникового дыхания» (или «дыхания рыдающего»).

Мы удовлетворили и Юрия Андреева, ибо во время вдоха набрали-таки сколько нам было угодно солнечной (или небесной, или лесной, или озерной, или от туманности Андромеды) энергии. Мы выполнили также и другое важнейшее из его требований при энергетическом дыхании: сконцентрированно выбрасывали черную, болезненную информацию из своего организма и тут же ее сжигали.

Но Боже ж ты мой! Разве это все? А кто мешает нам в это же самое время, если у нас хватило мужест-

ва дойти до дерева в палисаднике или даже в ближайшем парке, осуществлять солидарное коловращение некоей громадной фигуры в виде ракеты или веретена вокруг нас с деревом? Коль скоро вы работаете на взаимообмен, например, с сосной или березой, то гигантское веретено все это время будет вращаться по часовой стрелке. Коль скоро вы захотите освободиться от своих недугов, от каких-либо болячек, то веретено будет вращаться против часовой стрелки, но для этого вам надо работать около осины или ели, которые только и мечтают о подпитке болезненными для человека субстанциями, ибо для них это — само здоровье.

Но можно ли при всем этом многообразии даров, получаемых нами, забыть о благоудовлетворении прежде всего нас самих, ибо в это время осуществляется самая колоссальная медитативная работа! Повторю сказанное чуть раньше: поскольку наш верховный Главнокомандующий, он же Цензор, он же Держиморда, он же — Сознание, оказался выключен, ибо решать одновременно более двух задач для него — дело непосильное, а тут их, гляди-ка, набралось чуть ли не с полдюжины, постольку он прекращает препятствовать восприятию оздоровительной информации, которая потоком низвергается от вселенских щедрот в наше подсознание. Таким образом, благодаря многообразию целей, которых мы сейчас достигаем *одновременно*, организм наш интенсивно закачивается великолепной энергетикой подобно аккумулятору, поставленному на подзарядку.

Вот так-то выглядит *мое волшебное дыхание*.

Мне хочется, чтобы был осознан и усвоен его главенствующий — *комплексный* — принцип.

Мне хочется также, чтобы изучение его осуществлялось методически правильно. Поясняю: когда с моими учениками по самбо я хотел разучить либо новый бросок, либо новую комбинацию, то вначале показывал его или ее в слитном виде. Далее — по отдельным элементам, а затем снова целиком. И борцы на этот раз уже гораздо лучше представляли себе последовательность работы.

Пример: передняя подножка после передней подсечки. Сначала учащиеся чуть ли не стократно имитировали движение передней подсечки левой ногой. Естественной реакцией противника на эту угрозу являлось отставание назад его правой ноги, что резко выносило его центр тяжести вперед. Как только создавалась такая ситуация, незамедлительно требовалось резким прыжком с поворотом на 180° выставить перед ним свою правую ногу, сочетая это движение с тягой его корпуса вперед, чтобы он перелетел через выставленную преграду. Описанный прыжок является достаточно сложным элементом, так как он требует не только мгновенно повернуться к партнеру спиной, но и одновременно потянуть его вперед, но и тут же осесть на свою полусогнутую левую ногу, так чтобы перед ним в полную длину оказалась ваша правая нога.

Естественно, что отработка подобного «па» также требовала многократных, десятикратных, стократных повторений, чтобы в мозгу обозначилась четкая рефлекторная дуга. И лишь после того, как удачно проходила имитация левой подсечки, затем — прыж-

ка с поворотом и с тягой руками, и выставлением своей ноги — преграды перед его ногами, лишь после этого осуществлялась безупречно четкая концовка — бросок противника на спину через подставленную ногу, с подстраховкой его во время падения — в режиме спортивного самбо, с резким втыканием — в режиме самбо боевого.

Следовательно: вы прочитали порядок выполнения комплексного дыхательного упражнения в целом, а теперь начинайте его выполнять по элементам — один за другим. После чего попробуйте выполнить — не торопясь вначале! — от первого до последнего элемента. И когда тема за темой будут, что говорится, «отлетать от зубов», постепенно ускоряйте темп выполнения, добиваясь оптимальной для себя скорости и наиболее приятного числа выполненных раз. Крайне полезно при этом, чтобы на запястье вашем были часы с секундной стрелкой, которые позволяли бы вам контролировать время, затрачиваемое на второе энергетическое дыхание во время периодических наклонов согласно той или иной позе на растяжение по «Бодифлексу».

Само собою разумеется, что с ростом тренированности количество упражнений и время, затрачиваемое на их выполнение, будут постепенно возрастать.

Подобная закономерность, которую мы можем терминологически обозначить как «синтез — анализ — синтез на более высоком уровне», должна помогать нам по жизни вообще.

Домашнее задание. Продумайте с этих позиций, как, к примеру, приятно и безболезненно научить вашего малышонка спокойно плавать стилем брасс все-

го за четыре-пять занятий. Так вот, продумайте, в какой последовательности и какие элементы вы будете изучать на каждом очередном занятии у воды. Естественно, сначала вы демонстрируете стиль плавания «а ля-лягушка» целиком. Коль скоро после этого вы дадите почувствовать ребенку полную безопасность и легкую исполнимость каждого из отдельно тренируемых у берега движений, то на последнем, слитном занятии вдруг окажется, что правильный гребок ручками выносит его ротик над водой для спокойного вдоха, а правильный гребок ногами позволяет со всей приятностью скользить вперед по воде — и так далее, и тому подобное. И все это вместо сумбурных криков, ласковых посулов, чередуемых с угрозами, бросанием на глубину, дескать, сам выплывет, с вполне возможными психическими травмами на всю жизнь.

Тот, кто выполнит это домашнее задание, будет полным молодцом! Так же как и тот, кто схватит и воплотит в реальность волшебное дыхание, изложенное чуть выше. А уж совсем молодцом он будет, если поймет, что комплексный подход к делу может проявляться при осуществлении *волшебного дыхания* и в разных других вариантах, лишь бы там сочеталось и физическое движение, и атмосферное дыхание, и дыхание энергетическое, и радостно-отрешенное медитативное состояние.

Демонстрирую еще один способ *моего волшебного дыхания*, а уж затем и работай с ним, и сам «твори, выдумывай, пробуй!».

Я стою наготове перед исполнением упражнения «Грузим самосвал». Солнце или другой источник невероят-

ной мировой энергии (скажем, небо в окошке) находится от меня слева. Я поворачиваюсь по винту вверх справа налево, так чтобы глянуть на солнышко, находясь в крайнем закрученном положении (руки, как вы понимаете, только что забросили лопату с песком в кузов самосвала). В этот самый момент я чуть-чуть хватаю слегка открытым ртом атмосферный воздух, а на деле забираю от солнышка прану через солнечное сплетение. Таков вдох.

Теперь выдох: опускаясь по спирали с глубоким поворотом вправо, я совершаю долгий-долгий выдох через рот, даже с присвистом, но главное, что в этот момент я гоню из какого-либо недужного органа черный смрадный поток болезненной информации и умудряюсь при этом его сжигать жарким пламенем.

Так совершаем семь вдохов-выдохов, потом поворачиваемся к солнцу (к небу в окошке) правым боком и повторяем все уже в иной последовательности, то есть когда поворачиваемся по спирали подобно дискболу, распрямляющемуся для выбрасывания диска левой рукой вправо, то чуть-чуть прихватываем на вдохе атмосферного воздуха, но главное: через солнечное сплетение — небесной энергии. И на спиралевидном повороте назад — вниз — влево посредством долгого-долгого выдоха из груди и из критической зоны завершаем этот поворот. Так — тоже семь раз.

Далее можно продолжать поворачиваться то одной стороной к солнышку (к небу в окошке), то другой, итого семь раз, чтобы, в конце концов, у нас насчиталось 49 бросков в кузов самосвала тяжелых совковых лопат с песком.

И вот теперь, чтобы еще глубже войти в медитативное состояние, введем в ритм дыхания и движений Иисусову молитву. Как это будет выглядеть на практике?

В верхней точке своего броска, на вдохе, слегка прихватывая ртом воздух, а солнечным сплетением мировую энергию, мы мысленно произносим: «Господи Иисусе Христе, сыне Божий», а поворачиваясь вниз во время глубокого выдоха, сопровождаемого изгнанием болезненной информации из недужной зоны, мы так же мысленно произносим «Прости и помилуй меня, грешного (грешную)».

И следовательно, по семь раз в одну сторону, по семь раз в другую, а всего таким образом набрать чередований на 49 бросков лопатой.

Мне уже доводилось писать в книжке «Резонанс Земли и Неба», что подобный ритм произношения Иисусовой молитвы предложен русскими монахами средневековья в классическом труде «Добротолюбие». Восхищение вызывает тот факт, что в совершенно разных странах, таких как Индия и Россия, в совершенно разные века глубоко мыслящие и чувствующие подвижники пришли к единому, общему в принципе пониманию того, что медитативное состояние легче и благотворнее всего получать в сочетании с дыхательными практиками. И опять-таки прошу и данный вид *моего волшебного дыхания* также освоить последовательно: сначала понять его в целом, затем проработать по элементам, затем осуществить слитно, каждый раз все более целостно и гармонично.

И в заключение еще одно *домашнее задание*: прошу каждого продумать и придумать свой вариант *солнечного питания*. Сообщаю: в мире насчитывается уже несколько тысяч «солнцеедов», которые способны месяцами и годами обходиться без еды... Но это максимум, предельно высокая планка, я же го-

тов буду принять от вас любой из вариантов, если вы напишете мне по адресу: **Ю. А. Андрееву, п/о Репино, Санкт-Петербург, Россия, 197738**. Не забудьте вложить в письмо конверт со своим надписанным обратным адресом.

Надеюсь, дела у вас пойдут замечательно! Новых всем нам успехов!



Юрий Андреев — автор знаменитых «Трех китов здоровья» и ряда других известных книг, посвященных исцелению человека.

Свою новую книгу о наиболее насущной жизненной потребности человека — о дыхании — он строит как своеобразный детектив. По ходу развития сюжета появляются все новые «персонажи»: методики, среди которых читатель ищет главное «действующее лицо». Знакомство с каждым из них оказывается весьма практически полезным. Но вот совершенно неожиданный финал: основной методикой является...

Впрочем, не будем лишать читателя удовольствия сделать в конце книги самостоятельное открытие.



Хроника событий после 1-го издания

2006

- Золотая статуэтка «XX лет возрождения народной медицины» — награда учебному и лечебному центру Ю. А. Андреева «Храм здоровья»
- Успешное выступление на VI чемпионате мира по зимнему плаванию, г. Оулу, Финляндия
- Издание бестселлера «Вода — наместник Бога на Земле»



2007

- Издание книги «Новые "Три кита здоровья"»
- Переиздание книги «Мужчина и женщина»
- Присуждение звания «Мэтр науки и практики» и ордена «Звезда Надежды» I-й степени «За выдающиеся научные и практические достижения в деле укрепления и сохранения здоровья человечества» («решение постоянно действующей наградной комиссии общественного объединения «Элита» специалистов традиционной народной медицины» от 16 февраля 2007 г.)



ПИТЕР®

Заказ книг:

а/я 619
tbook@piter.com

130

@kharkov.piter.com

вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 978-5-91180-512-8



9 785911 805128