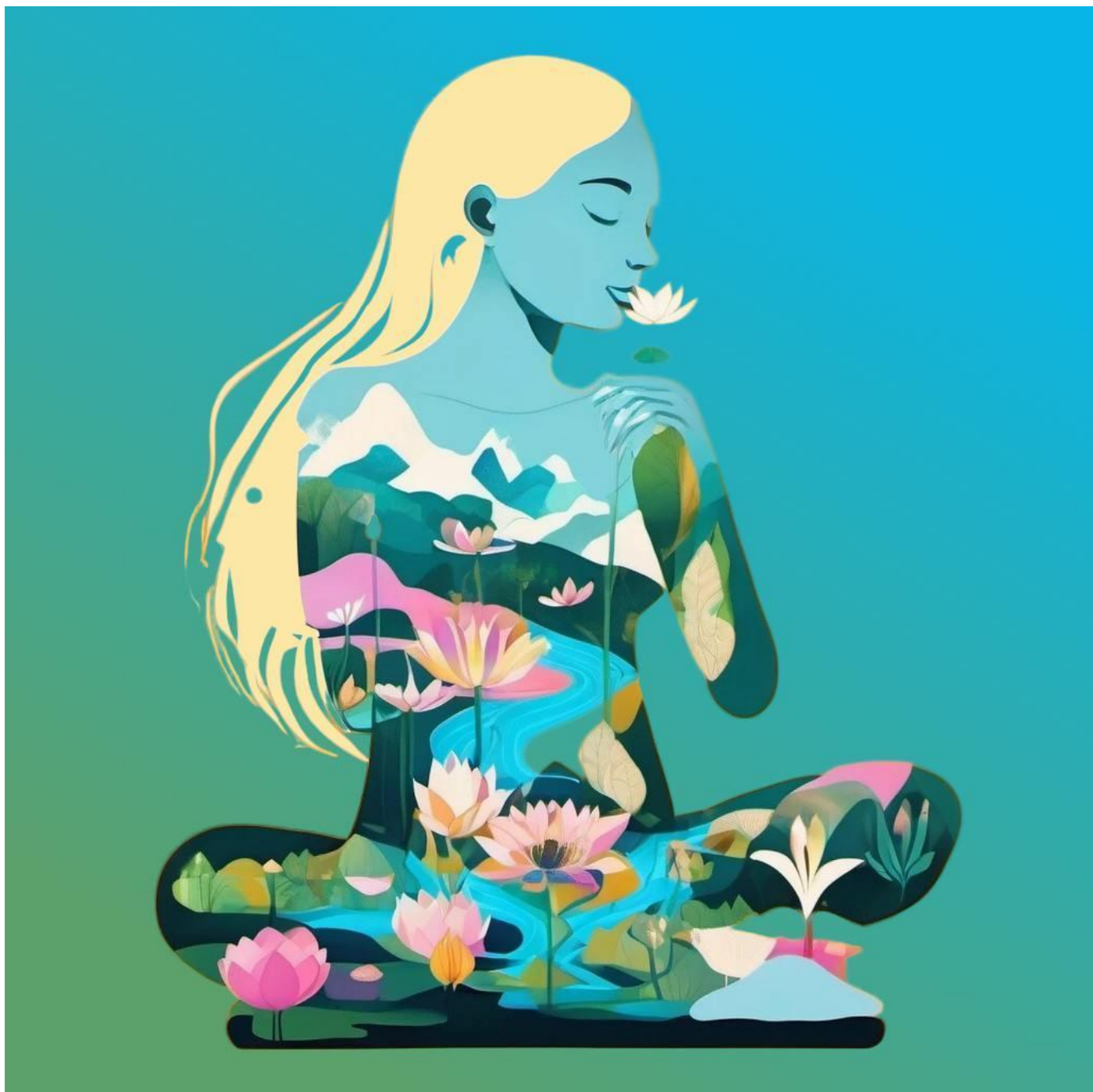


**Выход на новый уровень здоровья через задержку
дыхания**



Содержание

[Какую пользу приносят задержки дыхания](#)

[Тест на уровень здоровья](#)

[Противопоказания](#)

[Практика](#)

[Метод 1](#)

[Метод 2](#)

[Метод 3](#)

[Рекомендации](#)

[Метод 4 - бонус](#)

[Ответы на вопросы](#)

Какую пользу приносят задержки дыхания

Здравствуйтесь! Изначально я начал практиковать задержку дыхания после изучения трудов геронтологов, где активно использовались практики гипоксии для продления молодости. Также йоги занимаются различными пранаямами для развития способностей, и мне это также было интересно.

Но всё же практики задержки дыхания показали, что в первую очередь они существенно влияют на укрепление здоровья и помогают избавиться от многих заболеваний.

Вы можете выйти совершенно на новый уровень здоровья, если начнёте практиковать техники гипоксии.

Врач-гериатр, невролог, председатель секции геронтологии МОИП при МГУ им. М.В. Ломоносова Валерий Новоселов сказал, что гипоксические тренировки — это единственный на сегодняшний день геропротектор с доказанной эффективностью.

Гипоксические тренировки - это создание в организме повышенного CO₂. А исследования показали, что в ответ на гипоксию в организме запускаются сложные процессы, и примерно 500 генов изменяют свою работу.

При этом происходит увеличение объёмной скорости кровотока, активируются важнейшие ферменты, обеспечивающие инактивацию активных форм кислорода. Эти формы кислорода являются промежуточными звеньями в окислительно-восстановительном процессе. Также начинает утилизироваться глюкоза.

По сути, организм сам начинает бороться с диабетом и атеросклерозом. Часто метод гипоксии помогает избавиться от лишнего веса.

Сейчас многие геронтологи для продления жизни и молодости *включают в свои программы гипоксические практики. В одной из таких программ для выхода в возраст 150 лет, с которой я знаком, практики по задержке дыхания считаются обязательными.*

Теперь давайте посмотрим, какую пользу приносят практики задержки дыхания.

Практики влияют на физиологический, психологический и ментальный уровни.

- Более эффективно расщепляются жиры, и эффективнее усваивается энергия. Человек становится крепче и выносливее.
- Идёт влияние на метаболизм, что даёт продление молодости.
- Улучшается внимание и осознанность. Энергетика начинает работать лучше. Это позволят значительно эффективнее работать техникам и практикам, связанными с энергетикой.
- Практики задержки дыхания помогают значительно легче расстаться с зависимостями, такими как пристрастие к табаку и алкоголю.
- Хорошо прорабатываются стрессы, снижаются риски заражения респираторными заболеваниями, а если в организм попал вирус, то он быстро уничтожается теми же практиками в течение 1-2 дней. Были случаи избавления от короновируса за 2ня (практики задержки дыхания проводились каждые 2 часа).

Тест на уровень здоровья

Перед началом занятий сделайте следующее. Возьмите листочек бумаги и напишите на него все свои проблемы со здоровьем, все заболевания и симптомы. Пройдитесь по каждой части тела и внимательно проанализируйте, что вас сейчас беспокоит. Если вы этого не сделаете, через пару месяцев вы забудете, что у вас были какие-то проблемы со здоровьем, и не сможете адекватно оценить свою работу.

Обычно человек видит основные свои проблемы, не замечая множество мелких. Но часто именно из мелких недугов складывается основное заболевание.

Время задержки дыхания оказывает огромное влияние на здоровье. Чем вы больше можете задерживать дыхание, тем лучше у вас будет здоровье. Только с помощью этого направления, можно вывести здоровье совершенно на новый уровень.

Проведите тест задержки дыхания на выдохе прямо сейчас. Сделайте глубокий вдох, выдох и задержите дыхание. Задержите дыхание не на максимум, а до существенного дискомфорта. Например, если максимум на выдохе вы можете задержать дыхание на 45 секунд, но первый существенный дискомфорт наверняка будет примерно на 35-40 секундах. Лёгкий дискомфорт может начаться немного раньше.

Прямо сейчас сделайте паузу и засекайте свою задержку дыхания, чтобы при дальнейшем чтении сразу понять, на каком уровне находится ваше здоровье.

Итак, делаем глубокий вдох, выдох и задерживаем дыхание ...



- Если задержка на выдохе у вас менее 10 секунд, состояние организма критическое и нужно принимать срочные меры по восстановлению здоровья. У астматиков задержка может быть даже всего 2-3 секунды.
- Задержка менее 20 секунд говорит о слабом больном организме, в котором уже присутствуют заболевания. Необходимо принимать меры по восстановлению здоровья, иначе положение может стать критическим и многие методики оздоровления уже не подойдут.

- Задержка менее 30 секунд говорит об ослабленном организме. Это низкий уровень здоровья. В организме наверняка есть заболевания, либо уже созрели предпосылки для их появления.
- Диапазон 30-40 сек. указывает на уровень здоровья ниже среднего. Это среднестатистический показатель по России. Человек с такими показателями имеет здоровье среднее или ниже среднего, однако возможность заболеть онкологическими заболеваниями уже начинает сводиться к нулю. Даже такой невысокий уровень по задержке может являться профилактикой появления рака.
- 40-60 сек. – неплохой показатель, на котором заметно чувствуется улучшения здоровья и сил. Это минимальный уровень, который должен быть у человека. Минимальный. При таком уровне задержки дыхания, человек редко болеет, чувствует в себе небольшой уровень силы и может идти к своим целям относительно эффективно.
- Когда человек после выдоха может задержать дыхание на минуту или больше, то он находится на хорошем уровне здоровья. Именно этот рубеж можно считать выходом на новую ступень здоровья, который хорошо ощущается.

Считается, что при задержке дыхания на выдохе свыше одной минуты заболеть невозможно, но наша практика показала, что это не так. Но всё же это минимальная планка хорошего здоровья и силы. Именно на этот уровень вам необходимо выйти.

Когда начинаешь задерживать дыхание на выдохе на минуту и больше, чувствуешь новый уровень сил, энергии и здоровья, и большинство людей чувствуют это именно на этом рубеже.

- Следующий уровень здоровья начинает ощущаться примерно на задержке дыхания на выдохе свыше 1,5 минут.

Спортсмены зачастую задерживают дыхание на такое время. Дальше по времени задержки идёт более плавное улучшение состояния. По крайней мере, мы так почувствовали.

Больше 2,5 минут на выдохе нам не удавалось задержать дыхание. Это получалось сделать только при специальных дыхательных практиках насыщения организма кислородом. Непосредственно после них можно сделать задержку на 3-4 минуты даже неподготовленному человеку.

Противопоказания

У этого метода есть противопоказания.

Практики задержки дыхания на выдохе создают гипоксию (кислородное голодание), а при задержке на вдохе — гиперкапнию (это большое скопление углекислого газа в крови).

- Беременным однозначно нельзя использовать техники по задержке дыхания, особенно на ранних стадиях беременности.
- Нарушение мозгового кровообращения является противопоказанием к практикам.
- При болезнях дыхательной, сердечно-сосудистой систем необходима консультация грамотного врача.
- Также к противопоказаниям относятся патологические изменения в эндокринных железах и некоторые психические расстройства. Здесь также необходимо уточнить возможность таких практик у специалиста.
- **Длительные задержки дыхания** нельзя делать людям с острыми воспалительными заболеваниями органов дыхания и пищеварения, при серьезных сбоях в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. При злокачественных новообразованиях, нарушениях свертываемости крови, пупочной грыже. При таких заболеваниях нужно проводить щадящие занятия без длительных задержек дыхания и перегрузок.

Мировой рекорд задержки дыхания под водой составил 24 минуты 33 секунды.

Практика

Теперь переходим к практике. Стабильный растущий результат по задержке дыхания достигается ежедневной практикой на протяжении месяцев. Заведите себе за правило каждое утро делать контрольный замер задержки дыхания, чтобы отслеживать результат. Проснулись утром, сели, сделали глубокий вдох, выдох и задержали дыхание. Это можно делать и лёжа. В положении лёжа при задержке значительно быстрее придёт полное пробуждение.

Я вам предложу для тренировки 3 методики, которые при тестировании у нас показали самые быстрые результаты. Чтобы определить эффективность, мы с женой не только смотрели на результаты увеличения задержки дыхания, но специально купили пульсоксиметр для измерения сатурации.

Этот приборчик показывает уровень гемоглобина, который организм может усвоить. Когда делаешь практики по задержке дыхания, то этот уровень временно падает (1-2 мин). У здоровых людей пульсоксиметр показывает 96% и выше. Сейчас все врачи снабжены этим приборчиком.

Если сатурация меньше 94%, то такому человеку нужна медицинская помощь. Если она понижается до 90%, то это уже критический случай.

После выполнения техник по задержке дыхания нам удавалось снизить сатурацию до 80%, и при этом мы чувствовали себя превосходно. Это говорит о тренированности организма и о том, что он способен выдерживать значительно больше нагрузки, чем организм обычного человека. Насколько я знаю, некоторым людям удавалось снизить свою сатурацию до 60%.

Метод 1

В первом методе нет как таковой задержки дыхания, но организм тренируется, и результаты при контрольной задержке утром будут расти. Этот метод почти не имеет противопоказаний и достаточно лёгкий. Тем не менее, он даёт отличные результаты. Первые недели можно использовать только его.

Делаем медленный вдох около 10 секунд, затем такой же медленный выдох и снова повторяем цикл. Вдох 10 сек, выдох 10 сек, вдох 10 сек, выдох 10 сек. Так дышим 5 минут. Если сразу сложно вдыхать и выдыхать по 10 секунд, можете делать по 5 секунд или другое подходящее для вас время.

Возможно, некоторым людям, этот метод будет более предпочтителен по сравнению со следующими.

В этой практике есть 2 вида тренировки. Можно на протяжении всех 5 минут делать одинаковые вдохи и выдохи, а можно через минуту-другую увеличивать время. Например, первую минуту делать вдохи выдохи по 10 секунд, следующую минуту по 11 секунд, потом по 12 и т.д., но без перегрузок, чтобы ритм не сбивался. Лучше делать вдохи и выдохи чаще, но без сбоев в ритме дыхания.

Задача подобрать время так, чтобы чувствовалась тренировка, но без фанатизма и больших перегрузок. Нагрузка должна быть, но умеренной. В день делайте эту практику раза 3-4. Для поддержания результата достаточно 1 раза в день.

Через 3-4 дня вы поймёте, что легко справляетесь с нагрузкой и тогда увеличьте время вдоха и выдоха на 1 секунду. Уже через месяц – полтора ежедневных практик вы можете достигнуть уровня 1-2 дыхания в минуту и существенно увеличить время задержки дыхания.

Метод 2

Делаем вдох, небольшую комфортную задержку, выдох, небольшую комфортную задержку, вдох, задержка, выдох задержка. Подышите так столько, сколько захотите. В день нужно набрать около 40 минут такой практики. Об этой технике писал один из геронтологов. Этот инструмент в их исследованиях давал хорошие результаты.

Преимущество техники в том, что ей можно заниматься, делая повседневные дела. При ходьбе, конечно, такую технику делать не нужно, но если вы чем-то занимаетесь сидя или стоя, то можно попутно тренироваться.

Если у вас есть высокое давление, то через месяц после этой практики, оно скорее всего нормализуется. И *вдобавок вы заметите приятные бонусы по здоровью*. У каждого они будут свои.

Метод 3

Третья заслуживающая внимание практика проводится так. Делаете глубокий вдох, выдох и задерживаете дыхание на максимальное время. На пике задержки делаем плавный вдох. После плавного вдоха, а вдох после любой задержки всегда нужно делать плавным, чтобы не закислять организм, идёт отдых около 30 секунд. Больше отдых делать не рекомендуется, иначе будет пропадать эффект тренировки.

Затем опять делаем вдох, выдох и задерживаем дыхание на максимальное время. Так делаем 7 подходов. Постепенно количество подходов увеличивается до 21.

Эта практика создаёт большую нагрузку, и имеет максимально выраженные противопоказания. Также я заметил, что ей можно навредить сердцу. Эта практика больше подходит молодым здоровым людям. В своём возрасте я её делаю по 3 подхода, не больше. Мне так комфортно.

Также рекомендуется каждый день при первой задержке в этой технике увеличивать задержку дыхания на 1 секунду больше по сравнению с предыдущим днём. Например, если вы сегодня при первом подходе задержали дыхание на 1 мин, то завтра нужно задержать дыхание на 1 мин и 1 сек. Первые дней 15 это получается хорошо сделать, а дальше всё сложнее.

Будьте аккуратнее с этой практикой и начинайте её практиковать не раньше, чем через месяц после освоения первых двух инструментов. Тогда ваш организм будет подготовлен, и этот метод будет даваться гораздо легче.

Рекомендации

Во время освоения практик задержки дыхания обращайте внимание на своё сердце. Если заметите какие-либо перебои, изменения ритма (признаки аритмии) или другие тревожные симптомы, ослабьте техники или на несколько дней отложите их. Так будет лучше для здоровья.

При утреннем контрольном замере задержки дыхания через некоторое время вы обнаружите, что в какие-то дни идёт заметный прогресс, а какие-то его нет или даже может быть небольшой откат. На это может быть несколько причин.

Питание сильно влияет на задержку. Тяжёлая и вредная пища существенно снижает результаты тренировок. Если день был с перенапряжением или большой физической нагрузкой, то показатели могут упасть. Психические сбои влияют на результаты.

В целом спортивные нагрузки очень хорошо помогают получить более быстрый результат в увеличении времени задержки дыхания. Но временные спады показателей после активных физических тренировок это нормально. Если смотреть показатели хотя бы в перспективе месяца, то польза таких нагрузок будет очевидна.

Самые лучшие результаты по задержке дыхания встречаются именно у спортсменов. Кстати, если активно заниматься спортом и делать задержки дыхания, то мышцы болей не будут. Молочная кислота, которая подает в кровь из мышц, быстро нейтрализуется.

Первые 2 недели рекомендую делать первую практику, следующие 2 недели вторую и следующие 2 недели третью.

Таким образом, вы поймёте, что для вас подходит лучше. Через 6 недель в течение дня можно по желанию чередовать все 3 метода. Вся их суть в том, чтобы кровь в организме периодически наполнялась углекислым газом, создавалась гипоксия и организм реагировал на это как на тренировку.

Гипоксия уничтожает вирусы и многие заболевания. На метаболическом уровне кислород от эритроцитов легче передается клеткам и тканям за счет активации ряда внутриклеточных ферментов.

При таких тренировках удастся увеличить количество митохондрий и их полноценность, что в свою очередь способствует омоложению организма, повышению иммунитета, реабилитации после тяжелых заболеваний.

Практикуя задержки дыхания перед сном, можно повысить скорость засыпания и качество сна.

Если подцепили вирус, делайте задержки каждые 2 часа и ощелачивайте организм каждые 2 часа, например, содой, и если нет температуры, содовыми ваннами. За пару дней, как правило, любой вирус в таких условиях гибнет, включая коронавирус.

Выявлено, что вирус за пару часов создаёт в организме благоприятные для себя условия. В частности, он за 2 часа закисляет кровь и быстро размножается. Поэтому, меры нужно предпринимать каждые 2 часа и результат выздоровления будет быстрый.

Если в течение дня нет возможности или желания заниматься, то утренняя контрольная задержка дыхания не даст ухудшиться результату. Рекомендую каждое утро делать контрольную задержку, а занятия проводить по желанию и своему самочувствию.

Если ежедневно будете заниматься задержкой дыхания, независимо от ваших результатов, заметите улучшение здоровья и новые интересные состояния.

Метод 4 – бонус

Есть ещё интересная методика задержки дыхания. Она не даёт столь эффективных результатов, как предыдущие методы, но для максимально быстрого выздоровления от вирусов показала наилучшие результаты. Некоторые люди используют её для быстрого засыпания и более глубокого сна.

Проводится она в течение 15 минут. Делаете обычный вдох, выдох и задерживаете дыхание на несколько секунд. Затем снова обычный вдох-выдох, такая же задержка дыхания. И в таком ритме дышим 15 минут.

Задержка дыхания 3-10 секунд на ваше усмотрение. Примерно первые 5 минут делать её будет сложнее и сложнее, затем наступает стабилизация. При достижении в крови определённого количества CO₂, сосуды начнут расширяться и практику становится проводить легче. Примерно с 10-й минуты начинается этот процесс. Как только вы почувствуете, что практика идёт легче, значит у вас начали расширяться сосуды и процессы очищения стали запускаться.

После практики рекомендуется ещё полежать в расслабленном состоянии ещё 15 минут. Если сделаете контрольную задержку дыхания перед практикой и через несколько минут после практики, то 2-й контрольный замер покажет значительные результаты.

Если улучшения показателей после 2-й контрольной задержки нет, значит, интервал задержки во время практики был большой для вас и его нужно уменьшить. Например, если вы делали задержки дыхания по 7 секунд, то в следующий раз попробуйте задерживать дыхание на 4 секунды и посмотрите на результат 2-й контрольной задержки.

Контрольными задержками вы сможете подобрать для себя оптимальную нагрузку. Также 2-я контрольная задержка может не показать результаты, если отдых после практики был слишком маленьким. Нужно отдыхать несколько минут, но более точно вы сможете определить только определённым количеством занятий.

Примерно после 8-12 занятий вы освоите эту практику и затем сможете её эффективно применять при необходимости.

Ответы на часто задаваемые вопросы

В. У меня после задержки дыхания на максимуме не получается сделать плавный вдох, он идёт резкий. Что с этим делать?

О. Нужно уменьшить время задержки дыхания настолько, чтобы вдох после задержки был плавным. Это важно.

В. Когда начинаю заниматься практиками, то через некоторое время чувствую учащённое сердцебиение. Можно ли мне заниматься?

О. Вариант первый – сделать паузу в занятиях не менее 5 дней, в дальнейшем нужно ослабить занятия примерно в 2 раза и наблюдать за реакцией организма. Если всё будет нормально, оставаться в такой интенсивности тренировок не менее месяца. Затем можно немного и плавно повышать нагрузку, но внимательно следить за своим состоянием.

Вариант второй – обратиться к грамотному доктору и проконсультироваться, можно ли вам делать такие практики. Скорее всего, он отправит вас на соответствующую диагностику для выявления проблемы.

В. Если я болею тяжёлой формой простуды, могу ли я заниматься этими техниками?

О. Да, можете, и желательно их делать через каждые 2 часа, чтобы максимально быстро убрать из организма вирус. Во время болезни практиковать намного сложнее и не будет хотеться это делать. Но чтобы получить результат, придётся работать через силу.

В. У меня онкология. Можно ли мне заниматься задержками дыхания?

О. Для людей с онкологией в активной стадии и ремиссии, дыхательные практики на основе задержки дыхания могут принести большую пользу. Были неоднократные случаи, когда такие занятия помогали избавиться от онкологии. Исследования показывают, что гипоксические тренировки полезны при онкологии, но в комплексе с традиционными методами лечения. Также китайские учёные говорят о пользе терапии интервальной гипоксии при онкологии.

В. Если я перед сном делаю задержки дыхания, то долго не могу уснуть. Почему?

О. Примерно 98% практикующих после таких практик засыпают значительно лучше, но около 2% уснуть действительно не могут. Просто не занимайтесь как минимум за 3 часа перед сном. Со временем организм может перенастроиться и будет всё нормально.

В. У меня гипоксия. Можно ли заниматься гипоксическими тренировками?

О. Гипоксия как раз и появилась вследствие ослабления организма, нарушения обмена энергии в клетках. С возрастом, обмен энергии в клетках замедляется, и ухудшаются уровни кислородного гомеостаза. Тренировки помогут улучшить обмен энергий в клетках за счёт того, что при тренировках в организме запускается механизм активации многих процессов. **Однако, необходимо проконсультироваться с грамотным врачом.**

В. Чем задержка на вдохе отличается от задержки на выдохе?

О. Задержка на вдохе, наполняет, на выдохе, очищает.

В. Я долго занимаюсь, и сначала результаты шли, а потом подошёл к какой-то границе, которую не удаётся перейти. Что нужно сделать, чтобы продолжать улучшать результаты?

О. Рано или поздно такой предел настанет, и он зависит от многих факторов. Чтобы отодвинуть планку достижений, необходимо питаться лёгкой пищей, исключить из своего

рациона мясо, рыбу, рафинированные продукты и в целом пересмотреть свой рацион питания.

Следующий фактор, мешающий развитию – физические перегрузки. Физические нагрузки обязательны, но организм должен успевать восстанавливаться. Кедровый орех, цветочная пыльца, пчелиная перга помогают быстро восстанавливаться. Возможно, вам дополнительно придётся принимать БАДы. Организм должен получать все необходимые витамины и микроэлементы.

Третья причина – недостаток сна или позднее просыпания. Сон должен быть полноценным, а просыпание ранним, чем раньше, тем лучше.

Четвёртая причина – психическая нагрузка. Состояние нервной системы однозначно сказывается на результатах.

Будьте здоровы! Любомир Борисов , автор проекта [«Пространство внутренней силы»](#)