



Александр Степанов

# Жизнь без болезней!

«Самоздрав»



 ПИТЕР®

# Александр Авдеевич Степанов

## Жизнь без болезней!

### «Самоздрав»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3935905](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3935905)*

*Жизнь без болезней! «Самоздрав».: Питер; Санкт-Петербург; 2012*

*ISBN 978-5-459-00828-9*

### Аннотация

Александр Авдеевич Степанов – мастер дыхательной гимнастики, лектор городского Клуба эндогенного дыхания. Четырнадцать лет практикует дыхательные упражнения, шесть лет обучает дыханию на тренажере Фролова и «Самоздраве». Александр Степанов делится своим опытом лечения хронических болезней и возрастных недугов при помощи дыхательной гимнастики: – гипертония, ИБС, аритмия, тахикардия, инфаркт, инсульт; – сосудистая дистония, мигрень, головные боли, бессонница; – бронхиальная астма, хронический бронхит; – остеохондроз, артроз; – заболевания ЖКТ; – диабет. Дыхательные гимнастики, в том числе дыхание на «Самоздраве», – самый эффективный и доступный метод безлекарственного лечения и укрепления здоровья, как физического, так и душевного. Не имеет никаких противопоказаний и возрастных ограничений. С помощью

лечебного дыхания автор укрепил свое здоровье, улучшил память и вернул физические силы в 69 лет!

# Содержание

Предисловие	5
Введение	10
Часть I. В поисках здоровья	14
Самый главный вопрос	15
Грамотное оздоровления «одиночки» в 1986– 1993 годах	18
Часть II. Одним методом – все болезни!!!	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Александр Авдеевич Степанов Жизнь без болезней! «Самоздрав»**

*Светлой памяти Владимира Федоровича  
Фролова, создателя технологии омолаживающего  
дыхания, моего Учителя, патриота, мудрого  
Человека, посвящается*

## **Предисловие**

Эта книга о вас, точнее, о вашем здоровье, и о том, как вы можете избавиться от болезней, совершенствуя свое дыхание. Это руководство, которое поведет вас шаг за шагом по пути более полного использования ресурсов оздоровления, посредством грамотного управления дыханием, к конечной цели – жизни без недугов.

Автор этих строк попытался обобщить свой 25-летний опыт самоисцеления, включая результаты практики дыхательных упражнений, начатой в январе 1994 года и продолжающейся в настоящее время.

Прочитав книгу, вы поймете, как важны для вашего здо-

ровья дыхательные упражнения, выполняемые на индивидуальных тренажерах последнего поколения. Книга рассеет сомнения, которые могут быть у вас, и придаст уверенность благодаря приобретенному пониманию, что вы *можете сделать*, чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше и, не зная усталости, достигать поставленных целей, познавая радости жизни.

Эта книга для всех:

- ◆ для детей, родителей, дедушек и бабушек;
- ◆ для молодежи, желающей быть суперздоровой во всех отношениях;
- ◆ для бизнесменов и спортсменов, стремящихся преуспевать многие десятилетия, не теряя шанса пополнить ряды долгожителей;
- ◆ для любознательных людей, которые интересуются феноменом долголетия.

Пришло время больших успехов в укреплении здоровья с помощью программы «Помоги себе сам». За последние 15 лет разработана и широко освоена технология омоложения организма путем грамотного управления дыханием. При этом соблюдаются важнейшие заповеди Гиппократата: «Чти целительную силу природы» и «Не навреди».

Теперь вы можете самостоятельно натренировать сильное дыхание, без которого нельзя быть отменно здоровым. Становится все очевиднее, что все врачи мира не смогут сде-

лать вас здоровым, если вы не будете дышать правильно. Управляя дыханием, каждый способен укрепить свое здоровье неизмеримо больше, нежели любой доктор, самое дорогостоящее лекарство и новейшее медицинское оборудование.

Годы физического самоотравления в результате курения, употребления алкоголя, переедания вредной пищи, отсутствия отдыха и дефицита движений наносят организму огромный вред. Несовместима с настоящим здоровьем и эмоциональная нестабильность. Когда в результате такой жизни у человека заболевает сердце, то лекарства или операции служат той соломинкой, за которую хватается утопающий. Чтобы излечить или предотвратить болезни, вы должны сделать свое дыхание достаточно мощным.

Сейчас нас прямо-таки захлестнула информация о том, что представляет собой *здоровый образ жизни*. Плодятся как грибы после дождя различные школы и учителя, которые берутся помогать вам и учить самооздоровлению. Все эти специалисты – по гигиене, мануальной терапии, психологии, акупунктуре, гомеопатии, массажу, физическим упражнениям – компетентны только в своей узкой области. Никто из них не может сделать работу за вас, и ни на кого нельзя полностью положиться в этом весьма важном деле.

Выбор остается за вами: надо взвесить, что предлагают специалисты, использовать то, что кажется полезным в вашей ситуации, и отказаться от всего, что не подходит. В

сфере оздоровления нет непререкаемых авторитетов. Вооружившись здравым смыслом, инстинктом, опытом, нынешними требованиями, стоящими перед вами целями, решите, что вам нужно. Так *вы останетесь главнокомандующим*, не перекладывая ответственность за свое здоровье на других.

Книга представляет собой руководство по грамотному управлению дыханием. Автор, опираясь на свой многолетний опыт оздоровительной дыхательной гимнастики, показывает, как сделать ее *необходимой частью вашей повседневной жизни*, чтобы вы могли максимально усилить свое дыхание до доступного вам индивидуального предела.

Это не значит, что не потребуются никаких изменений в жизни. Они будут. Чтобы практика самооздоровления работала на вас, нужно прилагать усилия. Но как только вы в результате не слишком большого труда получите первые положительные результаты, это подтолкнет вас продолжить занятия. Менять жизнь интересно. Но не ломайте себя, а приобретайте новые привычки и навыки, которые укрепляют здоровье.

**Дышать всей поверхностью легких, насыщать кровь энергией и кислородом – это не искусство, которым мы должны владеть, а инстинктивный способ дыхания, поддерживающий отменное здоровье. Это новый подход, и он, несомненно, принесет вам пользу.**

Никто не знает ответов на все вопросы. Ни автор этих строк, ни кто-то еще. То, что вам предлагается, – это **воз-**

**возможность дышать по-новому.**

**Главный принцип таков: все, что нам нужно, чтобы быть здоровыми или восстановить здоровье, создается для нас природой.**

Автор предлагает не программу лечения, а грамотный способ дыхания, максимально использующий природные целительные силы, активизирующий ресурсы оздоровления и создающий нормальные условия существования. **Так как дыхание и здоровье – две стороны одной медали, вы можете, управляя своим дыханием, лечить и укреплять собственный организм!** Вам решать, воспользоваться такой возможностью или нет.

Мы все хотим быть счастливыми и здоровыми и желаем счастья и здоровья тем, кого любим. Автор предлагает вам трехступенчатую технологию усиления мощности дыхания и энергетики организма. Поверьте, она способна сделать жизнь яркой и радостной, наполнить энергией, обеспечить долголетие!

*Автор*

# Введение

Если вы, уважаемый читатель, знакомы с моей первой книгой *«Дыхание по Фролову»*, вышедшей в 2004 году, то можете подумать: «Ах, он имел успех, а теперь хочет преумножить его с помощью новой книги, которая в действительности будет прежней, но с другим названием». Конечно, так иногда бывает, но не в данном случае. Дело в том, что именно эту книгу, которую вы сейчас держите в руках, автор хотел написать первой. В книге же *«Дыхание по Фролову»* описывалось постижение новичком азов оздоровления путем овладения дыхательной гимнастикой. Ведь дыхательные упражнения, будучи прекрасным средством лечения болезней и их профилактики, открывают путь к обретению отменного здоровья.

Перед тем как начать писать книгу, которая сейчас перед вами, автору необходима была уверенность в том, что люди готовы использовать для самоисцеления индивидуальные дыхательные тренажеры последнего поколения, которые всего десяток лет назад не были знакомы широкой публике. Поэтому пришлось сначала написать книгу об изобретении В. Ф. Фроловым трехкамерного дыхательного тренажера, ставшего символом медицины без ножа и лекарств. Предполагалось, что если достаточному числу читателей удастся успешно лечиться и укреплять здоровье тренировками дыхания на

приборе Фролова, то они будут готовы к восприятию знаний о том, как грамотно управлять газообменом (*регулируя состав вдыхаемого воздуха*) и взаимодействием крови с воздухом в легких (*регулируя сопротивление продолжительному выдоху*).

За прошедшие с тех пор семь долгих лет получен результат, и он превзошел все мои ожидания. Россияне с энтузиазмом лечат себя новым дыханием! Мои книги «*Дыхание по Фролову*», «*Дыхание по Фролову, вода, движение*», «*Мастер-класс дыхания по Фролову*», «*Дыхательные гимнастики. Российский опыт*», «*Практическое руководство по дыхательной гимнастике*» и другие были проданы в количестве 100 000 экземпляров.

Автор получал письма и отвечал на звонки со всех уголков России, а также с Украины, Канады, Израиля и Германии. Люди дышали на тренажере Фролова или на его упрощенной модификации – «Самоздраве», лечили свои недуги и восстанавливали здоровье. Напрашиваются вопросы: как это стало возможным? За счет каких ресурсов организма происходит исцеление?

**В настоящее время медицина считает, что сильное дыхание – основа здорового функционирования всего организма в целом, ключ к хорошему самочувствию и выносливости, к продолжительной жизни без болезней.**

*Повышение мощности клеточного дыхания посредством*

дыхания на **тренажере Фролова**, *улучшение кровоснабжения жизненно важных органов* с помощью дыхания на «**Самоздраве**» положило конец практике произвольных дыхательных упражнений, требующей мастерского выполнения упражнений, долгих трудоемких занятий. Так каждому человеку был открыт путь к улучшению физического, психического, интеллектуального и духовного здоровья, к полному раскрытию жизненного потенциала личности.

Применяя **технологии омоложения организма**, а именно **грамотное дыхание**, вы сможете укрепить свое здоровье настолько, что каждый день жизни будет наполнен радостью и удовольствием. Вы будете свободны от болезней, дискомфорта и даже страха перед ними.

Иметь наилучшее здоровье – ваше право, дарованное вам с рождения. И ничто не должно стоять на вашем пути. Здоровье должно быть нормой, естественным состоянием бытия.

Тот факт, что многие жалуются на разные недуги, может привести к ложному выводу, что несильная боль, дискомфорт, плохое самочувствие являются нормой. Не верьте этому!

Автор не располагает ни философским камнем, ни секретной формулой, обладающей магической силой. К наилучшему здоровью ведет грамотное управление дыханием. Автор и сотни тысяч пользователей **индивидуальных дыхательных тренажеров Фролова и «Самоздрава»** нашли

этот метод простым, безопасным, надежным и эффективным. Попробуйте проделать этот путь и вы.

Книга предназначена для всех, кто много лет тщетно пытается избавиться от болезней, и тех, кого интересуют феномены суперздоровья и энергичного творческого долголетия.

# Часть I. В поисках здоровья

Быстро наступающая усталость и хронический насморк побуждали автора этих строк искать средства лечения; интерес к проблеме долголетия заставлял собирать информацию об омоложении организма человека.

# Самый главный вопрос

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Во все времена лучшие умы пытались открыть секрет долголетия и искали ответ на важнейший вопрос: «Как быть здоровым?» Мы должны быть благодарны выдающимся ученым и врачам, внесшим свой вклад в развитие медицины.

Но жизнь – это движение к лучшему, она немислима без развития. Поэтому постоянно появляется информация о новых способах оздоровления, неизменно привлекающая внимание людей, ведь эти знания нужны как воздух.

Конечно, известно немало случаев, когда новое в медицине подвергалось нападкам со стороны специалистов-консерваторов. Такое положение вещей расстраивает людей с ленивым умом, не привыкших думать самостоятельно. Им невдомек, что старые способы лечения защищают, как правило, те, кто получают доходы от их использования.

Как только вышла книга *«Дыхание по Фролову»*, информирующая читателей об опыте дыхания по новой методике и содержащая изрядную долю настоящей революционной информации, некоторые валеологи (специалисты по здоровью) и пульмонологи (врачи, лечащие болезни органов дыхания) встретили ее настороженно. В основном потому, что книга содержала сведения, с которыми они были мало знакомы. Конечно, проще выписать больному таблетки, чем научить

его правильному дыханию, приносящему здоровье.

В книге немало идей, которые призваны стимулировать мысль читателя, но главное ее назначение – научить оценивать свое дыхание и в случае выявления его недостаточной силы побудить к занятиям самооздоровлением.

Допустим, вы воспользовались новой информацией и вам от этого стало заметно лучше. Смогут ли так называемые «авторитеты», запугивая или отговаривая, убедить вас отказаться от использования метода? Автор уверен, что нет! Нет лучшего доказательства ценности чего-либо, чем успех. Если вы используете какое-то средство и оно вам помогает, какие же еще нужны доказательства его эффективности?

Если какое-то время вы дышали по-новому и при этом исчезли хронические болезни органов дыхания, от которых вы страдали долгие годы, неужели бросите этот способ оздоровления только потому, что на глаза попадетсЯ некая статья, в которой метод причислен к разряду неэффективных, так называемых «нулевок»? Или, допустим, в телевизионной передаче какой-нибудь специалист по лечению органов дыхания, чьи спонсоры принадлежат к фармацевтической промышленности, попытается отпугнуть от использования дыхательной гимнастики. Неужели поверите ему? Мы так привыкли полагаться на чужие советы о том, как заботиться о себе, что боимся доверять собственным инстинктам. Но если вы спросите свой организм, он сам подскажет, что ему требуется. Начните прислушиваться к внутреннему голосу,

доверять своим инстинктам, логике и здравому смыслу, не забывают учитывать и жизненный опыт.

Чтобы проиллюстрировать возможности перехода от полного незнания о том, как работает организм и что ему необходимо, к овладению полезным навыкам управления своим здоровьем, совершим небольшое путешествие в прошлое.

# **Грамотное оздоровления «одиночки» в 1986–1993 годах**

## **Начало – дозированный бег трусцой и темповая ходьба в соответствии с индивидуальными возможностями**

О пользе для здоровья систематических ходьбы и пробежек много говорили и 60 лет назад. Так, например, новозеландский тренер Лидьярд разработал систему подготовки спортсменов-бегунов и подготовил несколько олимпийских чемпионов по бегу на длинные дистанции. Конечно, объем тренировок будущих чемпионов был непосильным для «рядового члена профсоюза» – обычного человека.

А вот японцы, которые известны тем, что для них любое дело – это дело всей жизни, даже если приходится подметать улицу, поддерживают хорошее здоровье ходьбой, делая ежедневно по 10 000 шагов. Такая профилактика доступна любому человеку.

Автор этих строк в молодые годы просто, без всякой системы, бегал либо совершал марш-броски. Результат тренировок никак не оценивал, просто самочувствие было хорошим. И вот, когда возраст уже достиг солидного рубежа, ав-

тор случайно (а может быть, по воле Провидения?) узнал о количественной оценке разовой двигательной нагрузки, а также о величине еженедельной нагрузки, достаточной для поддержания здоровья.

Системное регулирование двигательной нагрузки с учетом индивидуальных возможностей с одной стороны, способствует предупреждению перенапряжения организма, опасного для здоровья, с другой – гарантирует получение нужного тренировочного эффекта. При этом экономится личное время, затрачиваемое на выполнение двигательных тренировок в аэробном режиме.

Проведенные в 1986–1987 годы дозированные пробежки, марши, походы укрепили мой организм, повысили его готовность к аэробному движению до уровня заядлого *ходока*. Я стал способен, не испытывая затруднений, проходить без остановок на отдых дистанцию 10–15 км, а за каждую неделю преодолевать 30–35 км. Обретенный *статус ходока* свидетельствовал о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы. Благодаря этому мне в смутные 90-е годы удалось избежать инфаркта либо инсульта, что вполне могло случиться в связи с утратой работы инженера-исследователя.

## **Питье чистой сырой воды**

В 1990 году я избавился от повторного образования ка-

мешка в правой почке. (Первое было в 1965-м.) О присутствии камня сигнализировала боль, возникавшая при наклонах и поворотах тела. Промывка организма талой водой, приготовленной из льда, полученного в бытовом холодильнике, сделала свое дело. Камешек растворился и вышел сам собой в виде песка.

С тех пор запас талой воды пополняется ежедневно. Она используется для приготовления всех напитков и всей пищи. Природный вкус еды и питья при этом не искажается. Если после употребления талой воды вам случится выпить, например, чая или кофе, приготовленных на обычной водопроводной воде, содержащей почти незаметную на глаз ржавчину (ее обнаруживает кипячение), то вы сразу почувствуете характерный неприятный привкус.

## **Коктейли из лимонного сока с растительным маслом**

В 1990-м *«убрал» 9 кг жира в области живота.* Охват талии сократился на 14 см. И все это благодаря очищению желудочно-кишечного тракта, включая желчные протоки, с помощью питья коктейля из лимонного сока с растительным маслом. Действие коктейля было подкреплено завтраками из предварительно вымоченного в течение 5 суток, а затем отваренного на пару риса сорта «Здоровье». Такие завтраки (без масла, соли, специй и пр.) принимались мной дважды

по 60 дней. В итоге чистка «потрошков» вернула приятную легкость в подбрюшной области тела. Возникло комфортное ощущение как бы отсутствия живота.

Конечно, все перечисленные оздоровительные мероприятия как-то поддерживали жизненные силы. Однако ярко выраженного эффекта омоложения все же не наблюдалось. Да и интеллектуальная работоспособность оставляла желать лучшего. По-прежнему у меня не было желания что-то познавать, изучать, изобретать, разрабатывать...

## **Выход на «трудовую» пенсию превратился в тест на выживаемость**

Все же многолетнее опробование разнообразных оздоровительных средств и способов принесло свои плоды. Я был подготовлен к восприятию новых, не только для меня, методик оздоровления, и в частности, был готов к точной оценке их влияния на состояние организма. В этом деле я полагался на вновь обретенное чутье на полезные новинки в данной области знаний и на умение приобретать новые навыки по поддержанию здоровья. И необходимость использовать новые знания и умения появилась как раз в момент выхода на пенсию. Это случилось в достопамятный для страны 1991 год – в стране произошел кризис власти и государственного строя. Пережить такое не пожелаешь даже врагу.

В повседневной суете профессиональной деятельности

инженера-исследователя мне все чаще не хватало жизненных сил. Все это происходило на фоне умственного переутомления и нервного истощения. Неудивительно, что я считал дни до выхода на пенсию, чтобы стать свободным и все оставшиеся силы направить на укрепление пошатнувшегося здоровья в соответствии с лучшими и новейшими рекомендациями, которые надеялся обнаружить.

А здоровье стало, как говорится, совсем никуда. Физические силы ослабли. Ум не желал трудиться, не хотел активно работать. Сообразительность и быстрота мышления остались в прошлом. До теменной части головы невозможно было дотронуться без боли даже расческой. Память все более подводила. Ухудшалось и зрение: очки (+1,5), выписанные в 1981 году, требовалось заменить на более сильные.

Показательно и то, что привычная с детских лет игра в шахматы, всегда доставлявшая радость, не привлекала. Мало того, один взгляд на шахматную доску с фигурами вызывал тошноту. Артериальное давление поднялось до отметки, свойственной начинающим гипертоникам.

Мой внешний вид был плачевен. При входе в городской транспорт мне без всякой просьбы уступали место. При получении на почте пенсии не мог вспомнить дату ее выдачи жильцам нашего дома. Неоднократно терял документы.

Дело дошло до потери пенсионного свидетельства. При проходе в метро турникета (тогда действовал бесплатный проезд для пенсионеров) положил удостоверение мимо кар-

мана и не почувствовал, как оно скользнуло по одежде и упало на пол. На следующий день с другого конца города позволили и сообщили, что мое удостоверение находится у них. Женщина, сама пенсионерка, знала, что значит утратить такой документ.

Несколько раз возвращался с дачи, так как после приезда туда начинал думать, что не закрыл на замок квартиру или не выключил на кухне газ. А поездка в один конец занимала не менее двух с половиной часов.

В хаотичных поисках и беспорядочном опробовании новых доступных для меня средств и способов укрепления здоровья прошли два первых пенсионных года.

## **Установка самому себе: «Жизнь только начинается!»**

Несмотря на немалые уже годы и критическое состояние здоровья, меня почему-то не прельщали ни лекарственная терапия (одно лечишь, другое калечишь!), ни прием бесчисленных биологически активных добавок, широко рекламируемых в средствах массовой информации. В то же время не покидало желание оставаться в строю активных исследователей. Пусть это будет деятельность не в сфере техники, как в прошлые годы, а в другой области знаний, скажем в гуманитарной.

Зрела уверенность, что в конце XX века уже кем-то разра-

ботаны и проверены новые эффективные методики оздоровления, доступные массам. Ведь возможности, которые природой заложены в человека, настолько огромны, что наверняка нашлись отдельные люди, которым удалось раскрыть «тайну за семью печатями» по приведению в действие резервов оздоровления, скрытых до поры до времени.

Как тут не вспомнить мысль И. Павлова о самосовершенствовании человека! Или слова Поля Брэгга о том, что каждый человек с 40 лет должен быть сам для себя доктором.

В глубине души сохранялась надежда на восстановление интеллектуальной работоспособности и физических сил именно за счет раскрытия еще не использованных природных целительных ресурсов.

Будет к месту упомянуть об *установке самому себе*, которую можно поместить в подсознание. Дело в том, что в 1990 году довелось видеть телевизионные выступления Анатолия Михайловича Кашпиоровского. Они действовали на меня расслабляюще. Сон после их прослушивания был глубоким и освежающим. Так вот, в соответствии с идеями Кашпиоровского я задал себе на ближайшее время установку: *«Жизнь только начинается!»*

В начале 90-х годов настало время разобраться – как укреплять здоровье? Как притормозить неумолимое старение? Как оживить ум, укрепить память, увеличить жизненные силы? Как?

## Почему я не начал практиковать дыхательные гимнастики

Оздоровительные возможности дыхательных гимнастик издавна привлекали мое внимание, но ни одну методику, о которых я тогда знал, не хотелось использовать.

Имена Бутейко, Стрельниковой, Вилунаса к тому времени были известны уже не одно десятилетие. С учетом того, что сведений об их методиках было много, причин для того, чтобы начать заниматься, казалось бы, хватало. Однако мне трудно было решиться практиковать какую-либо из дыхательных гимнастик. Вероятно, в информации не хватало чего-то самого важного, без чего *новичок* не мог осознанно приступить к самостоятельным занятиям, обходясь без услуг консультантов.

Оставался непонятным механизм лечения. Все дыхательные упражнения естественного типа возникли, когда настоящей теории дыхания не существовало, поэтому представления об их пользе и вреде были противоречивы.

Мастерское владение методикой, зачастую огромная трудоемкость занятий, строгая дисциплина при проведении тренировок, в ряде случаев большие волевые усилия – вот условия достижения успеха. Способны на это были немногие. Неудивительно, что желаемый результат достигался в единичных случаях.

Таковы причины того, что дыхательные упражнения естественного типа не находили и не находят массового применения. Они редко приводят к успеху, который к тому же оказывается кратковременным. И что бы ни говорили приверженцы таких упражнений, будущее дыхательной гимнастики – за аппаратными тренировками.

Накопленная информация не побуждала к активным действиям еще и потому, что я не находил упоминаний о решении моих проблем – повышенной утомляемости, вегетососудистой дистонии, хронического насморка... Вероятно, одно лишь указание на возможность существенно активировать интеллектуальную деятельность могло бы послужить достаточной мотивацией к началу занятий. Но, увы, такие сведения пока не находились.

Правда, было и исключение. Я имею в виду **метод Бутейко – волевою ликвидацию глубокого дыхания.**

В этом случае необходимый результат достигается невероятным трудом: в течение года (а то и дольше) требуется 6 раз в сутки заниматься по часу! К тому же непонятно, как уменьшать объем вдохов, что было «изюминкой» методики, информации о которой было вообще крайне мало. Как дышать по Бутейко, читатель мог только догадываться.

Действие метода Бутейко, судя по публикациям, является полезным – укрепляет здоровье при самых разнообразных заболеваниях. Но вот беда – освоение этого метода представляет собой сложный и длительный процесс. Обучение про-

водится под руководством инструктора-методиста, имеющего специальную подготовку. Вот почему мне в то время не удалось даже попробовать такой, казалось бы, многообещающий способ оздоровления.

Еще шире в те годы в средствах массовой информации обсуждалось укрепляющее воздействие на организм **парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой**.

В 60-70-е годы в Сокольниках у матери и дочери Стрельниковых кто только не побывал с целью улучшить звучание голоса – и известные артисты, и дикторы радио, и телеведущие. Не в этом ли кроется секрет такого мощного резонанса в средствах массовой информации?

Для меня гимнастика Стрельниковых оказалась неприемлемой. За 20–30 минут выполняются *сотни движений в интенсивном темпе*. Каждое движение предваряется резким носовым вдохом. По моим представлениям, это вовсе не дыхательная гимнастика, а весьма энергоемкая и потому утомительная физзарядка! Ведь на выполнение упражнений расходуется больше энергии, чем вырабатывается. Так что, по-видимому, чтобы выполнять *парадоксальную дыхательную гимнастику*, надо изначально быть достаточно здоровым.

«**Рыдающее дыхание**» не воспринималось мной серьезно в качестве средства укрепления здоровья. Организм са-

*мопроизвольно* переходит на такой режим дыхания в исключительных случаях, когда, например, нарушено душевное равновесие. Это естественное средство выхода, например, из состояния глубокой печали. Переходя на краткие вдохи-придыхания и продолжительные осторожные выдохи, человек в конце концов успокаивается. Сколько бы времени *сознательно* ни воспроизводить этот тип дыхания, ожидать оздоровления не приходится. Природой режим «рыдающего дыхания» предусмотрен всего лишь для снятия эпизодических напряжений психики человека.

Итак, дыхательные гимнастики естественного типа не обеспечивают ни надежного, ни долговременного оздоровления.

## **Знакомство с методом оживления ума и избавления от усталости в 1993 году**

Именно в 1993 году были получены сведения о дыхательной гимнастике, решающей как раз те *задачи*, которые стояли передо мной уже много лет, то есть **обретение неутомимости (!) и мощного ума** (о удача!).

К тому же *методика* выполнения была вполне понятной новичку, каковым я был в то время. *Программа* занятий четко предусматривала последовательное прохождение **трех ступеней сложности** дыхательного упражнения вида «вдох + пауза + выдох». Очередной цикл начинался с вдоха сразу

по окончании выдоха в предыдущем цикле.

**Соотношение времени фаз дыхательного цикла** выглядело следующим образом: 1(4) + 2(0). В скобках указывается время паузы, то есть ноль обозначает отсутствие паузы после выдоха.

Например, первая ступень упражнения – это цикл из вдоха в течение 12 с, паузы (48 с) и выдоха (24 с). Итого продолжительность цикла составляет 84 с.

Все это и подтолкнуло меня к занятиям дыхательной гимнастикой. Не отдавая себе отчета о подстерегающих новичка сложностях, ослепленный желанием приобрести мощный ум и неутомимость, я, как говорится, с порога ринулся практиковать неизведанную гимнастику, не особенно задумываясь о том, какой путь к здоровью мне предстоит пройти.

Однако рассказ о том, как я овладевал методикой (порой *циклы были уж очень длинными* – их продолжительность достигала 3 минут!) и что из этого получилось, предварим знакомством с тем, что такое *сильное дыхание* и какие преимущества оно дает человеку.

## **ИТОГ**

Многолетние попытки самооздоровиться, опираясь на природные целительные силы, возможности и резервы здоровья, сначала вывели на гантельную гимнастику, затем – на бег трусцой, чистки организма, водотерапию и, наконец, на дыхательную гимнастику йогов – прана-яму.

Несмотря на некоторые успехи, **важнейшая задача**

**– обретение неутомимости и избавление от вегетососудистой дистонии – решена не была.**

Надежда на полное выздоровление появилась в 1993 году, когда из книги нового пропагандиста здорового образа жизни Г. П. Малахова стало известно, что практика пранаямы способствует здоровому долголетию.

Но разговор об этом впереди. Пока же познакомим читателя с тремя китами здорового дыхания.

# Часть II. Одним методом – все болезни!!!

*Все болезни человека возникают из-за нарушений  
дыхания.*

*Врач К. П. Бутейко, автор дыхательной гимнастики  
ВЛГД*

Дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная и эндокринная системы организма работают как единый комплекс, по сути представляющий собой настоящий «ансамбль здоровья» человека. Значит, обретя путем тренировки сильное дыхание, которое «дирижирует» работой остальных жизненно важных систем, можно укрепить весь организм и тем самым избавиться себя от многих заболеваний.

В связи с этим отмечаем: закончились споры о том, как можно многие десятилетия поддерживать отменное здоровье. Овладев оздоровительным дыханием, избавились от «неизлечимых» недугов и увеличили запас жизненных сил сотни тысяч пользователей дыхательных тренажеров, изобретенных в 90-е годы XX века. Истории их болезней, а вернее – выздоровления, стали лучшим доказательством огромной лечебной силы дыхательной гимнастики, выполняемой на индивидуальных тренажерах последнего поколения.

**Скажите, какое у вас дыхание, – и я скажу, насколько**

## **КО ВЫ ЗДОРОВЫ ИЛИ БОЛЬНЫ.**

Здоровье и дыхание – две стороны одной медали. Организм очень зависим от дыхания. Еще бы, ведь оно осуществляет наиважнейшую жизнеобеспечивающую функцию, каковой является газообмен, в процессе которого выделяется энергия, пополняющая жизненные силы человека. Поэтому неудивительно, что наше здоровье зависит от того, как мы дышим.

**Обычное привычное дыхание** совместно с кровообращением неравномерно распределяет энергию по организму, вызывая в одних тканях нехватку кислорода и энергии, а в других – их избыток. Нехваткой энергии объясняется то, что у многих людей слабый иммунитет и вялый обмен веществ. Избыточное, другими словами концентрированное, выделение энергии тоже опасно для здоровья. В частности, из-за этого происходит **поражение кровеносных сосудов**, последствия которого все сильнее проявляются с возрастом.

Поэтому люди подвержены заболеваниям. К тому же их нередко, как говорится, «достаёт» хроническая усталость.

**Дыхание «под давлением» воздухом измененного состава**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.