Сергей
Гончаров



DeepMan

Сергей Гончаров

DeepMan

«Автор»
2026

Гончаров С.

DeepMan / С. Гончаров — «Автор», 2026

DeepMan — искусство дыхания, глубины и внутреннего состояния.В основе этой книги — практические техники глубокого расслабления, концентрации и деконцентрации внимания, позволяющие согласовать работу сознания и тела и эффективнее использовать ресурсы организма во время погружения. Благодаря регулярной практике эти техники постепенно превращаются в устойчивый навык, помогая естественно достигать внутреннего спокойствия перед каждым нырком.Книга также раскрывает физиологические механизмы погружения, адаптацию организма и барорефлексы, объясняя взаимосвязь между психологической подготовкой человека и его возможностями под водой.DeepMan предназначена для фридайверов, подводных охотников и всех, кто стремится лучше понять себя, развить осознанность и научиться сохранять ясность сознания и внутреннее спокойствие.Ведь настоящая глубина начинается не под водой, а внутри нас.

© Гончаров С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Часть I. Физиология 8
Глава 1. Дыхание и адаптация 9
Глава 2. Кровь и кислород 11
Глава 3. CO2, гиперкапния и контроль дыхания 14
Глава 4. Диафрагма и дыхательные мышцы 17
Глава 5. Мозг и барорефлексы 20
Часть II. Ритм дыхания 23
Глава 1. Ритм и структура дыхания 23
Глава 2. Типы дыхания 27
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Сергей Гончаров
DeepMan

Введение

Иногда мне кажется, что я прожил две жизни. Одну — наверху, среди звуков, дел и ожиданий. Другую — внизу, где всё стихает и остаётся только пульс. Там, в холодной тишине, где дыхание превращается в мысль, а тело — в инструмент слушания. Там, где не нужно быть кем-то — достаточно быть.

Фридайвинг для меня никогда не был просто спортом. Это путь возвращения домой. Домой — не к берегу, а к себе. Каждый вдох — это доверие, каждая задержка — это принятие, каждый метр вниз — диалог с тем, кто ты есть, когда уже нечего доказывать.

Когда я начал нырять, мне казалось, что глубина — это цифра. Потом я понял, что она — чувство. Оно не измеряется метрами. Оно начинается в тот момент, когда ты отпускаешь контроль и позволяешь воде стать продолжением тебя.

Я вырос как фридайвер между ветрами Адриатики. Здесь море не кричит, а слушает. Оно может быть стальным и колючим, а может — мягким, почти прозрачным. Здесь я впервые задержал дыхание и услышал не шум, а тишину. Но тишину полную новых звуков — манящих и чарующих… С тех пор всё, что я делаю — уроки, поездки, тренировки — это попытка поделиться этой оглушающей тишиной с другими.

Я благодарен тем, кто был рядом на этом пути. Моим друзьям из Cetma Composites, Elios Sub, SeaHawkSub, LGSub — людям, которые не просто делают снаряжение, а создают инструменты для мечты. Моим путеводителям и учителям — Филиппо Спаракка, Денису Соколову, Гасу Крейвенасу, Питу Ботману, Олечке Родновой, Сулейману Тохтамову — и, конечно, всем тем, с кем меня свела судьба. Чья поддержка дала всему этому смысл.

Глубина — это не место. Это состояние сознания. Она не в том, как долго ты можешь не дышать, а в том, как умеешь дышать, когда возвращаешься.

Я верю, что в каждом человеке живёт свой океан — непознанный, древний, почти забытый. Эта книга — не инструкция и не сборник рекордов. Это приглашение. Погрузиться в себя, открыть дыхание как искусство, почувствовать доверие к воде и, возможно, впервые — к жизни.

Италия стала для меня не просто страной, где я живу, а пространством, где глубина и красота встречаются каждый день. Здесь море старше слов. Оно знает, что люди приходят и уходят, но дыхание остаётся. И мне хочется, чтобы каждая страница этой книги пахла этой водой — солёной, живой, настоящей.

Когда я учу других — я не учу нырять. Я учу слушать. Слушать дыхание, слушать воду, слушать тот внутренний отклик, который возникает, когда исчезает суета. Ведь суть фридайвинга — не задержать дыхание, а вспомнить, каково это — жить без спешки.

Каждый мой курс, каждое занятие — попытка передать не технику, а ощущение. Потому что техника — это только вход, а дальше начинается искусство присутствия. Люди часто спрашивают: «Как перестать бояться?» Я отвечаю: «Не переставай, просто нырни с ним». Страх не уходит — он растворяется, когда становишься прозрачным для него.

Со временем я понял, что фридайвинг — это не про глубину. Это про честность. Под водой ничего не спрячешь — ни мысли, ни усталости, ни фальши. Там остаёшься таким, какой есть.

Но прежде чем море стало отвечать мне, нужно было научиться говорить на его языке. Мой путь начался просто. С прозрачной воды у берега и любопытства ребёнка: как долго я смогу оставаться под водой, не торопясь? Потом появились первая маска, первые ласты, а с ними — это странное ощущение, что под поверхностью жизнь течёт медленнее, чем наверху.

Подводная охота пришла как продолжение этой тишины. Не ради трофеев — ради присутствия. На охоте нельзя шуметь внутри. Любая лишняя мысль распугивает не рыбу — внимание. Я учился двигаться мягко, читать воду, ждать, пока она сама предложит встречу. Иногда я возвращался без улова, но с чувством, что меня снова приняли.

Фридайвинг дал этой любви к воде форму и дисциплину. Я понял, что хочу знать, что происходит с телом, когда оно плывёт к тишине; как кровь, дыхание, мышцы, внимание складываются в одно плавное «да» глубине. Я стал учиться — сначала у тех, кто был рядом, потом у тех, кто умел больше. И чем дальше я шёл, тем сильнее хотел делиться этим состоянием с другими.

Инструктор во мне появился не из амбиций, а из благодарности. Когда впервые видишь, как человек на твоих глазах отпускает лишнее, доверяется воде и вдруг понимает, что может больше, чем думал — это особая радость. Не победа, а напоминание. И однажды я понял: я хочу, чтобы таких напоминаний становилось больше. Так моя личная тропа превратилась в дорогу, по которой можно вести и других.

Когда человек задерживает дыхание, он не борется со временем — он перестаёт его измерять. Мир словно замирает, и остаётся только пульс, как древний метроном, напоминая: жизнь всё ещё здесь. Вода перестаёт быть водой, она становится пространством между мыслями.

Я всё чаще ловил себя на ощущении, что фридайвинг — это не путь вниз, а возвращение вверх, к себе настоящему. Мы привыкли искать в глубине опасность, но на самом деле там покой. Страх остаётся наверху, где суета. А внизу его просто нет — только чистое присутствие.

Дыхание — это не просто обмен газами. Это мост между телом и сознанием. Каждый вдох — как принятие, каждый выдох — как отпускание. В какой-то момент я понял, что все тренировки, таблицы, циклы дыхания — это лишь форма, чтобы однажды забыть о ней и просто дышать.

Под водой ты не можешь солгать. Если внутри хаос — вода покажет его. Если ты спокоен — она станет зеркалом этого спокойствия. Настоящая глубина начинается не тогда, когда ты уходишь вниз, а когда исчезает разделение между тем, кто ныряет, и тем, во что он ныряет.

Я часто думаю, что вода — это честнейший учитель. Она не ругает, не хвалит, не объясняет. Она просто отражает. В ней нет морали, нет ожиданий. Есть только чистая физика бытия. И в этой физике — вся метафизика жизни.

С годами я научился распознавать дыхание не как подготовку, а как разговор. Иногда я просто сижу у моря, чувствую ветер и думаю: это тот же воздух, что наполняет лёгкие перед погружением. Та же субстанция, что соединяет нас всех.

Вода научила меня слушать, а дыхание — молчать. Настоящая тишина не в отсутствии звука, а в отсутствии необходимости что-то доказывать. Под водой ты не выигрываешь и не проигрываешь. Ты просто есть. И это «просто» оказывается самым трудным.

Были моменты, когда я ощущал, будто море само ведёт меня. Один из них навсегда остался во мне. Это было в Дахабе, в Blue Hole. Я делал лёгкую статику на тридцати метрах, тело было полностью расслаблено, мысли исчезли. И вдруг — я услышал музыку. Арабскую, мягкую, завораживающую, будто доносящуюся издалека, как если бы кто-то включил колонку прямо под водой.

Я не испугался. Наоборот, это было так естественно, будто море решило поговорить со мной на своём языке. Звуки плавали в толще воды, переливались, и я чувствовал их не ушами, а кожей, каждым вдохом, каждой клеткой. Это был момент, когда всё — я, вода, звук, дыхание — стало одним целым.

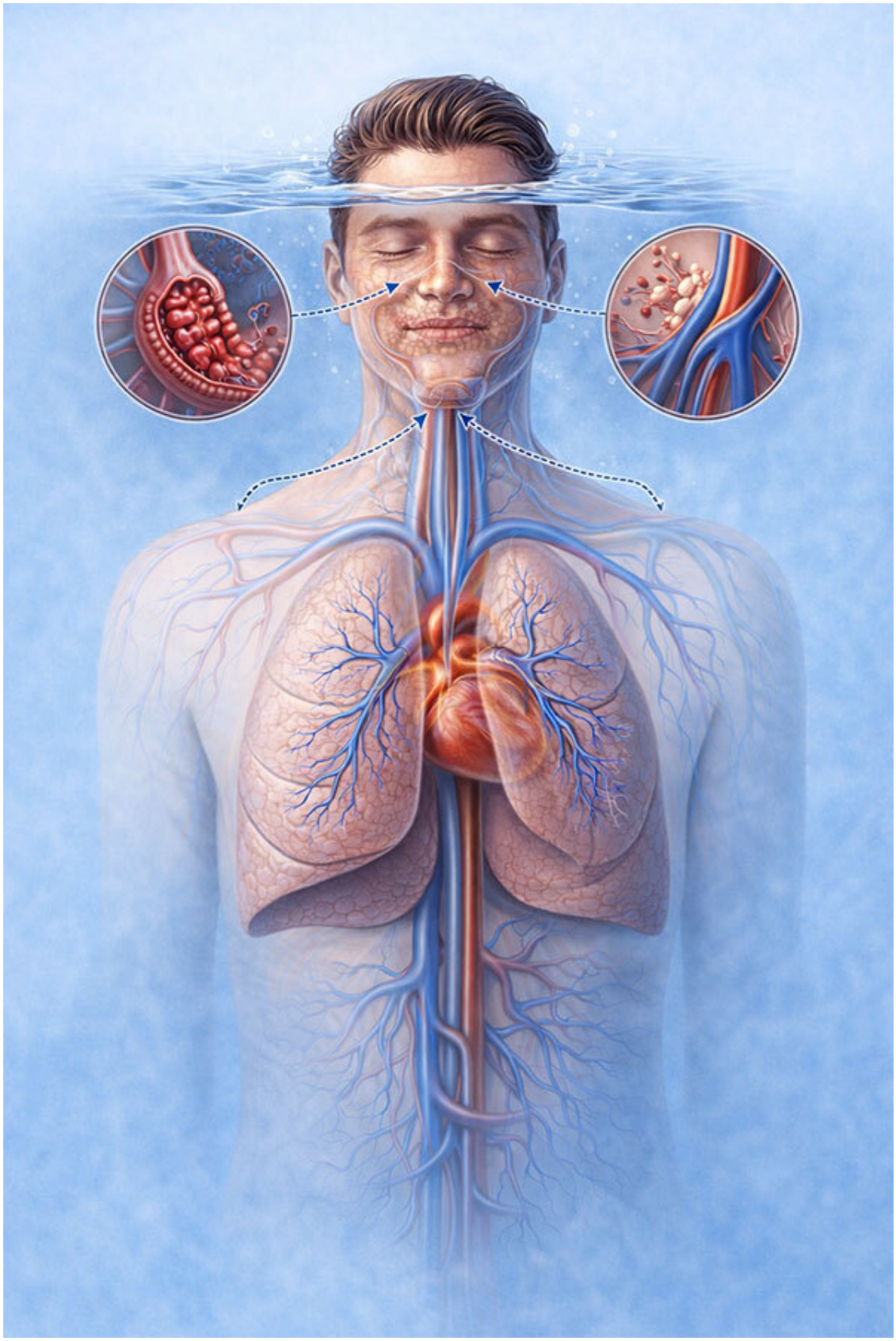
Когда я поднялся на поверхность, всё вокруг было прежним — солнце, волны, воздух. Но внутри уже что-то изменилось. Я понял, что глубина — это не расстояние от поверхности, а расстояние от шума мира до собственной тишины.

С тех пор я ныряю не ради рекордов и не ради цифр. Я ныряю, чтобы снова услышать ту музыку. Не внешнюю — внутреннюю. И всякий раз, когда вода закрывает над головой свет, я знаю: где-то там, в глубине, эта мелодия ждёт меня.

Часть I. Физиология

Дыхание, адаптация, кровь, CO_2, O_2, диафрагма, мозг, барорефлексы

Глава 1. Дыхание и адаптация



Дыхание — это первое и последнее, что делает человек в жизни. Между этими двумя вдохами лежит всё: движение, восприятие, энергия, страх и покой. Для фридайвера дыхание — не просто функция, а инструмент настройки, зеркало внутреннего состояния и граница между контролем и доверием.

Когда мы вдыхаем, воздух проходит путь длиной всего несколько секунд, но этот путь определяет нашу устойчивость, способность к адаптации и даже состояние сознания. Всё начинается в носовой полости, где воздух согревается и очищается, затем проходит через трахею и бронхи в лёгкие — в миллионы крошечных альвеол, где происходит газообмен.

Вдох приносит кислород, выдох возвращает углекислый газ. Но для апноиста это не просто обмен — это баланс. CO_2, который в обычной жизни считается «отработанным», становится учителем. Он говорит телу, когда пора вдохнуть, регулирует сосудистый тонус, стимулирует дыхательные центры мозга. Во фридайвинге его концентрация растёт, и именно это изменение запускает адаптацию.

Когда человек начинает тренировать дыхание, он постепенно меняет чувствительность хеморецепторов — нервных клеток, расположенных в каротидных и аортальных тельцах. Эти рецепторы реагируют на изменение уровня кислорода и углекислого газа, как датчики. Со временем фридайвер учится переносить более высокий уровень CO_2, не испытывая паники. Это и есть первая стадия физиологической адаптации — толерантность к углекислому газу.

При задержке дыхания активируется древний механизм — рефлекс ныряния (mammalian dive reflex). Этот рефлекс присутствует у всех млекопитающих, включая человека, и направлен на сохранение кислорода. Как только лицо касается холодной воды, рецепторы кожи передают сигнал в мозг: сердце замедляется, кровоток к конечностям снижается, а кровь концентрируется в жизненно важных органах — мозге и сердце.

Эти изменения происходят автоматически, без участия воли, и создают состояние внутреннего покоя. Организм переходит в более экономичный режим работы: появляется ощущение тепла, снижается внутреннее напряжение, а расход кислорода становится более эффективным.

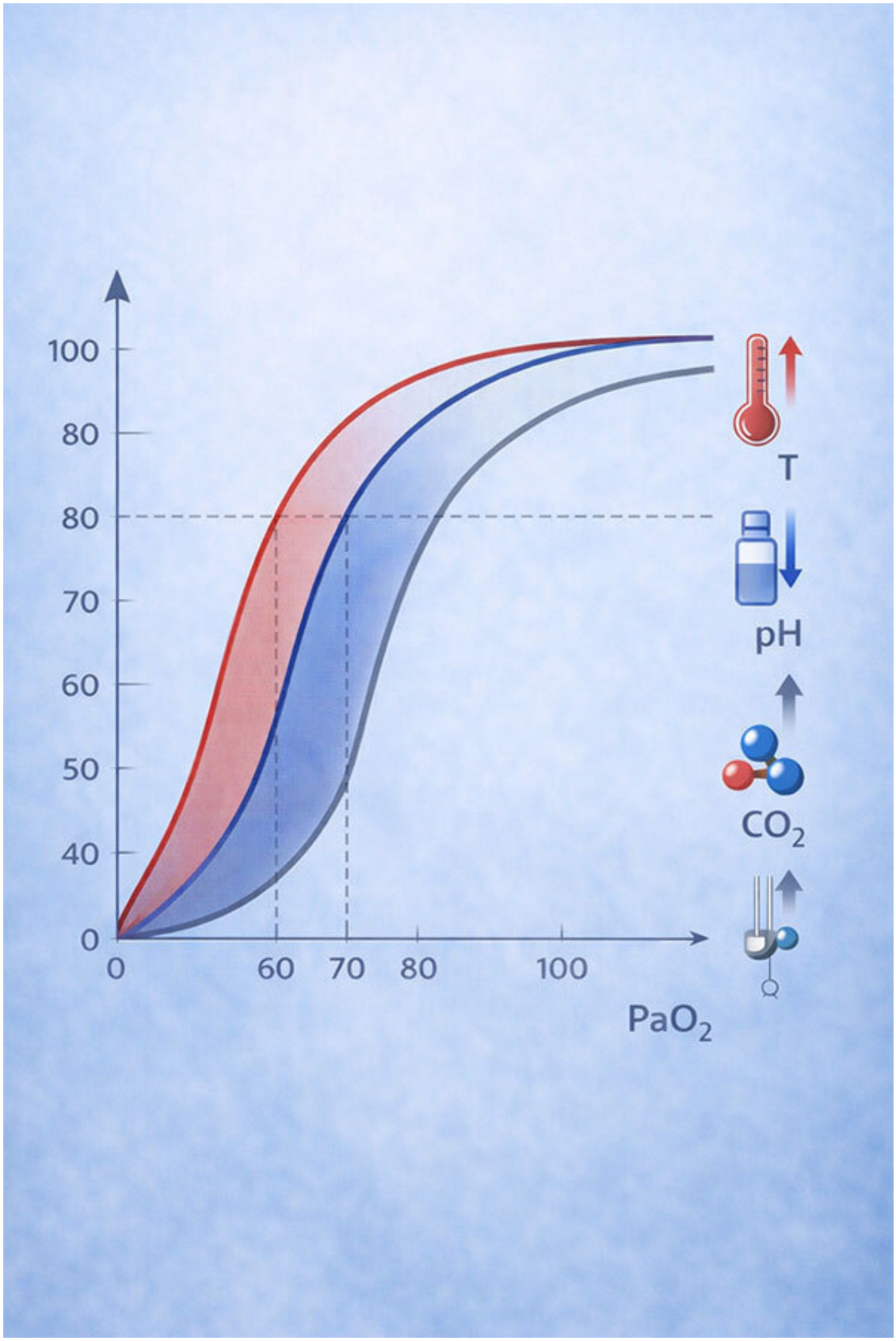
Со временем тренировки усиливают эту адаптацию. Повышается гибкость грудной клетки, диафрагма становится подвижнее, а кровь — богаче гемоглобин. Во время задержки дыхания селезёнка постепенно сокращается, высвобождая в кровоток запас эритроцитов. Это временно увеличивает кислородную ёмкость крови и является одной из естественных адаптаций организма к апноэ. Этот эффект — естественный «допинг» моря.

Второй аспект адаптации — это мозговая реакция на гипоксию. Когда уровень кислорода падает, мозг переходит в экономный режим: активность коры снижается, но глубинные структуры (ствол мозга, дыхательный центр, лимбическая система) работают стабильнее. Это позволяет сохранять концентрацию и ощущение покоя даже при низком насыщении крови кислородом.

Эта способность мозга и тела сохранять равновесие при изменении газового состава — основа физиологической устойчивости фридайвера. Когда тренировка идёт правильно, адаптация происходит мягко: дыхание становится медленнее, сердечный ритм стабилизируется, кровеносные сосуды реагируют гибко, а восприятие времени изменяется.

Можно сказать, что тело начинает думать как море. Оно не борется, а приспосабливается. Глубина перестаёт быть угрозой — она становится частью дыхания.

Глава 2. Кровь и кислород



Кровь — это не просто жидкость, циркулирующая по сосудам. Для фридайвера она является системой жизнеобеспечения, в которой каждая молекула кислорода имеет значение. Во время апноэ кровь становится главным инструментом выживания — именно она распределяет кислород, регулирует температуру и сохраняет внутреннее равновесие организма, когда дыхание прекращается.

Большая часть кислорода переносится в крови не в растворённом виде, а в связанном — с белком гемоглобином, находящимся внутри эритроцитов. Одна молекула гемоглобина может связать до четырёх молекул O_2, образуя оксигемоглобин.

Когда гемоглобин отдаёт кислород тканям, содержание оксигемоглобина уменьшается, и кровь постепенно приобретает характерный более тёмный оттенок венозной крови. Для фридайвера важно, чтобы этот процесс происходил максимально эффективно, и организм учится управлять им через тренировку и адаптацию.

В физиологии существует понятие “oxyhemoglobin dissociation curve” — кривая диссоциации оксигемоглобина. Она показывает, как гемоглобин “отдаёт” или “удерживает” кислород. Во время апноэ концентрация CO_2 в крови растёт, pH снижается, и кривая сдвигается вправо — это облегчает отдачу O_2 тканям. Таким образом, повышение CO_2 — не враг, а помощник: он ускоряет доставку кислорода туда, где он действительно нужен.

Во время задержки дыхания активируется механизм централизации кровообращения — кровь отходит от мышц и кожи, концентрируясь вокруг жизненно важных органов: сердца, мозга и лёгких. Это позволяет экономить кислород и поддерживать функции жизненно важных систем даже в условиях гипоксии. Такое перераспределение происходит благодаря сужению периферических сосудов и повышению давления в грудной клетке.

В состоянии покоя кровоток распределяется между органами в соответствии с их текущими физиологическими потребностями. При апноэ же наблюдается сужение сосудов в конечностях и расширение сосудов, питающих сердце и мозг. Эта автоматическая перестройка запускается рефлексом ныряния и управляется вегетативной нервной системой. Организм буквально меняет стратегию: не питает мышцы, а защищает центр.

Другой важный элемент адаптации — буферные системы крови. Они регулируют кислотно-щелочное равновесие (pH) и предотвращают сдвиги, опасные для работы клеток. Когда растёт уровень CO_2, он соединяется с водой и образует угольную кислоту (H_2CO_3), которая диссоциирует на ионы H^+ и HCO_3^-. Буферная система, основанная на бикарбонате, улавливает эти ионы, не допуская резких изменений pH. Тренированный фридайвер имеет более устойчивую буферную способность, и потому может дольше оставаться в апноэ без ощущения паники и дискомфорта.

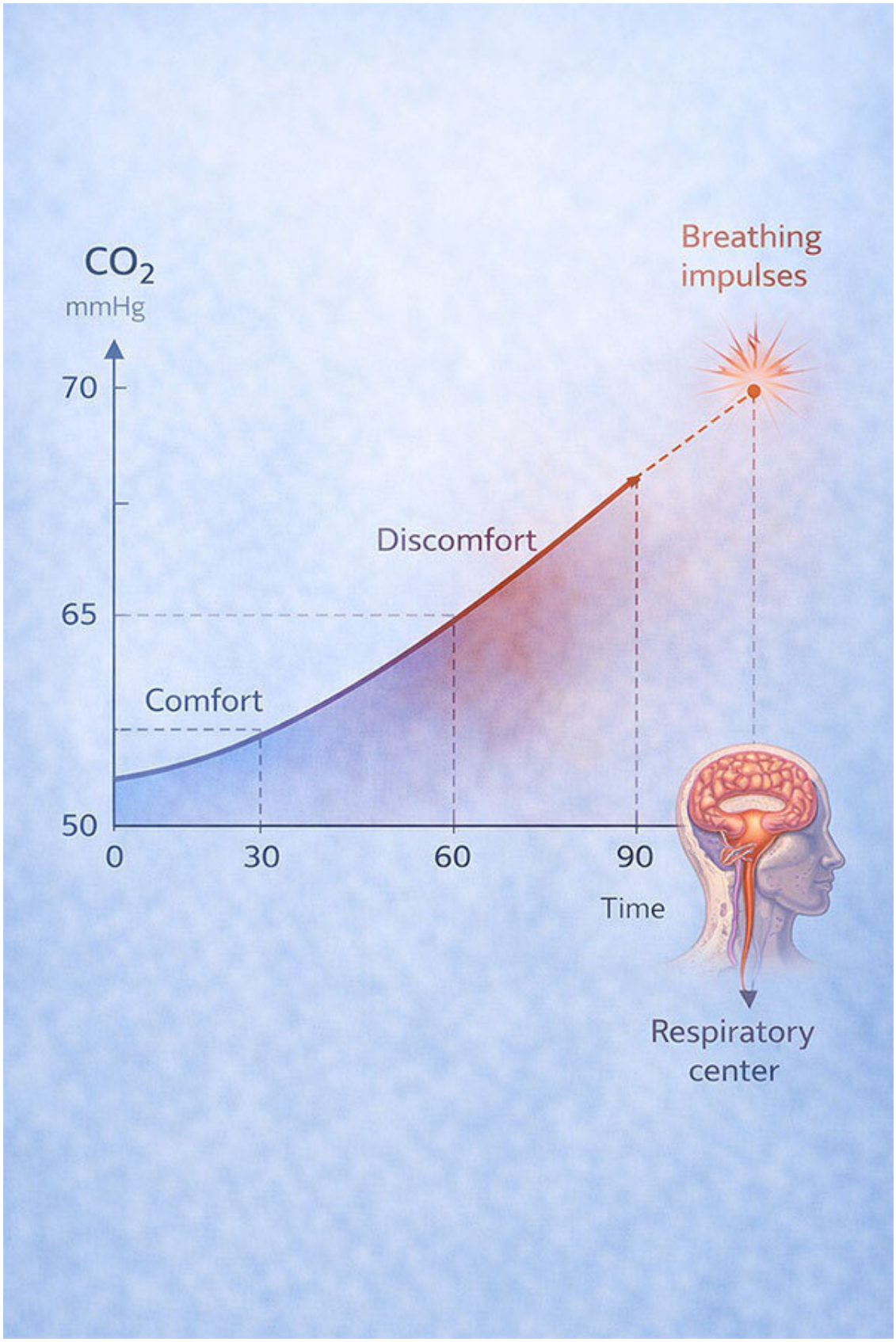
Долгосрочная адаптация крови происходит за счёт эритропоэза — процесса образования новых эритроцитов. При регулярных тренировках в условиях гипоксии почки начинают вырабатывать больше эритропоэтина — гормона, стимулирующего синтез эритроцитов в костном мозге. Количество гемоглобина возрастает, увеличивается кислородная ёмкость крови. Это один из главных эффектов, который делает фридайвера “экономным” в отношении дыхания.

Повышение количества эритроцитов улучшает не только перенос кислорода, но и эффективность возврата CO_2 к лёгким. Благодаря этому уменьшается кислородный долг, замедляется накопление кислых продуктов обмена, и тело дольше остаётся в состоянии устойчивого равновесия.

Со временем организм фридайвера перестраивает весь кровеносный контур: сосуды становятся эластичнее, гемоглобин активнее связывает кислород, селезёнка работает как резервуар, а сердце — как насос, настроенный на экономию. Это не сверхспособность, а биологическая адаптация, заложенная в каждом человеке. Разница лишь в том, что фридайвер

сознательно активирует её и развивает через дыхание, практику и осознанное замедление ритма.

Глава 3. CO_2, гиперкапния и контроль дыхания



Углекислый газ — это не враг. Для фридайвера это инструмент. Именно CO_2 определяет, как долго мы можем оставаться под водой, насколько спокойно переносим задержку дыхания и где проходит граница между дискомфортом и паникой.

Когда человек впервые начинает тренироваться в апноэ, он почти всегда воспринимает CO_2 как источник страдания — «жжения», тяжести в груди, желания вдохнуть. Но эти ощущения — не сигнал опасности, а механизм обратной связи. Тело не говорит «ты умираешь», оно говорит: «внутренний баланс смещается, пора восстановить дыхание». И чем лучше ты понимаешь этот язык, тем больше контроля получаешь над собой.

В нормальных условиях дыхание регулируется автоматически. В мозге есть дыхательный центр, который постоянно отслеживает уровень CO_2 в крови. Как только его становится слишком много, дыхательный центр посылает импульс — и тело делает вдох. Не потому, что не хватает кислорода, а потому что избыток CO_2 стал критическим. Это важно понять: дыхание управляется не дефицитом O_2, а избытком CO_2.

Во время апноэ этот процесс замедляется, но не выключается. Уровень CO_2 постепенно растёт, и с ним — желание вдохнуть. У начинающего фридайвера этот позыв появляется рано, потому что рецепторы слишком чувствительны. У опытного — позже, потому что тело «переобучено» терпеть. Именно эта способность — толерантность к CO_2 — является ключом к длительным и безопасным задержкам дыхания.

Во время апноэ концентрация CO_2 растёт линейно, но субъективное ощущение усиливается неравномерно. Первые 30–40 секунд человек может не чувствовать почти ничего, затем появляется лёгкий дискомфорт, потом спазмы диафрагмы. Это не угроза жизни, а реакция тела на сдвиг внутреннего pH. Кровь становится чуть более кислой, рецепторы передают сигнал — и начинается волна дыхательных импульсов. Если в этот момент человек остаётся спокоен, уровень CO_2 стабилизируется на новом уровне, и дыхательный центр перестаёт «паниковать». Так происходит адаптация.

Регулярные тренировки (дыхательные таблицы, циклы апноэ, статическая практика) делают рецепторы менее чувствительными к CO_2. С каждым занятием тело учится воспринимать повышение концентрации углекислого газа спокойнее. Происходит сдвиг порога восприятия — момент, когда возникает первый позыв к вдоху, смещается всё дальше. Фридайвер начинает дышать телом, а не страхом.

С точки зрения физиологии, адаптация происходит на двух уровнях: нервном, где снижается чувствительность рецепторов; и клеточном, где мышцы и ткани лучше переносят повышение кислотности. Это естественная форма тренировки выносливости, но без насилия — только через осознанное дыхание и постепенное привыкание.

Когда уровень CO_2 растёт, он соединяется с водой и образует угольную кислоту. Это приводит к снижению pH крови — к лёгкому сдвигу в сторону кислотности. Буферные системы организма (главным образом бикарбонатная) стараются нейтрализовать этот эффект, чтобы сохранить стабильность среды. У тренированного фридайвера эти системы работают быстрее и эффективнее. Он может держать дыхание дольше не потому, что “становится сильнее”, а потому, что тело научилось жить в другом балансе.

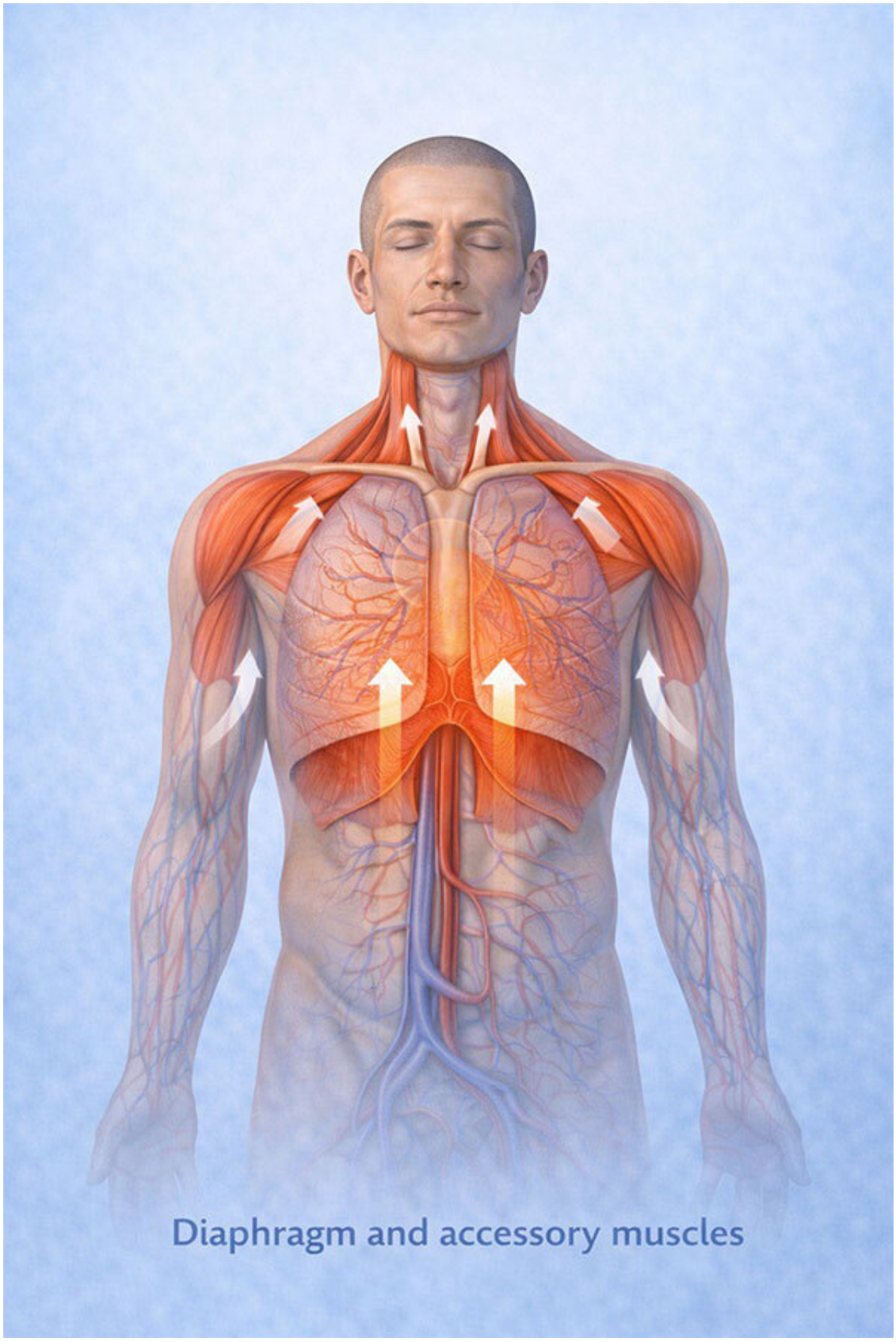
Со временем человек перестаёт воспринимать сигналы CO_2 как тревогу. Он ощущает их как ритм — как внутренний метроном, по которому можно ориентироваться. Это не борьба, а диалог. Тело говорит через дыхание, и если слушать его внимательно, можно дойти до состояния, когда каждый импульс становится опорой, а не помехой.

В этом и есть смысл тренировок по контролю дыхания: не «подавить» сигнал вдоха, а научиться не реагировать на него привычно. С каждым циклом дыхания мы тренируем нервную систему так же, как мышцы — через мягкое, повторяющееся воздействие. Мозг, который

раньше спешил включить тревогу, начинает понимать, что задержка дыхания — это не угроза, а безопасное состояние.

Такая перестройка влияет не только на апноэ. Она снижает общий уровень тревожности, улучшает концентрацию, делает реакцию на стресс более гибкой. CO_2 становится не просто продуктом обмена, а инструментом осознанного управления своим состоянием.

Глава 4. Диафрагма и дыхательные мышцы



Диафрагму не случайно называют сердцем дыхания. Конечно, это образное выражение. Но именно её непрерывная работа лежит в основе каждого нашего вдоха.

Диафрагма — это крупная мышца в форме купола, разделяющая грудную и брюшную полости. Она прикреплена к нижним рёбрам, грудине и пояснице. Когда мы вдыхаем, она сокращается и опускается вниз, создавая отрицательное давление в грудной клетке. Воздух устремляется в лёгкие. Когда выдыхаем — расслабляется и поднимается вверх, помогая воздуху выйти наружу.

Это движение похоже на качание маятника — постоянное, естественное, без усилия. Но у большинства людей диафрагма работает лишь частично. Современный образ жизни делает дыхание поверхностным, грудным, при этом нижняя часть лёгких — где больше всего альвеол — остаётся недоиспользованной. Фридайвер, напротив, возвращает телу его природное дыхание.

Когда дыхание становится осознанным, диафрагма начинает работать в полную амплитуду. При вдохе она опускается, живот мягко расширяется; при выдохе — поднимается, брюшная стенка возвращается внутрь. Этот ритм похож на движение волны: вдох — наполнение, выдох — возвращение. В апноэ это движение прекращается, но память тела о ритме остаётся. Именно она помогает сохранять внутреннее спокойствие, когда дыхание остановлено.

Диафрагма тесно связана с межрёберными мышцами — наружными и внутренними. Первые помогают расширять грудную клетку при вдохе, вторые — сжимать её при выдохе. Вместе они работают как единый механизм, управляя объёмом и давлением воздуха в лёгких. Во время глубокого дыхания, особенно при подготовке к апноэ, важно чувствовать не только движение живота, но и расширение рёбер во все стороны.

Когда диафрагма опускается, давление в грудной полости падает, а в брюшной — повышается. Эта разница создаёт естественный массаж внутренних органов, улучшает циркуляцию крови и лимфы. У фридайвера это движение становится особенно важным: оно помогает перераспределять кровь во время нырка, снижать нагрузку на сердце и сохранять равновесие давления. Глубокое, спокойное диафрагмальное дыхание подготавливает тело к погружению лучше любого упражнения.

С развитием навыков приходит и осознание обратной связи. Когда мышцы диафрагмы расслаблены, дыхание становится мягким и плавным, ум — спокойным. Когда они напряжены — дыхание короткое, поверхностное, мысли беспокойные. Это не случайность, а анатомическая взаимосвязь: диафрагма соединена с блуждающим нервом и напрямую влияет на работу нервной системы. Поэтому работа с дыханием — это одновременно работа с состоянием.

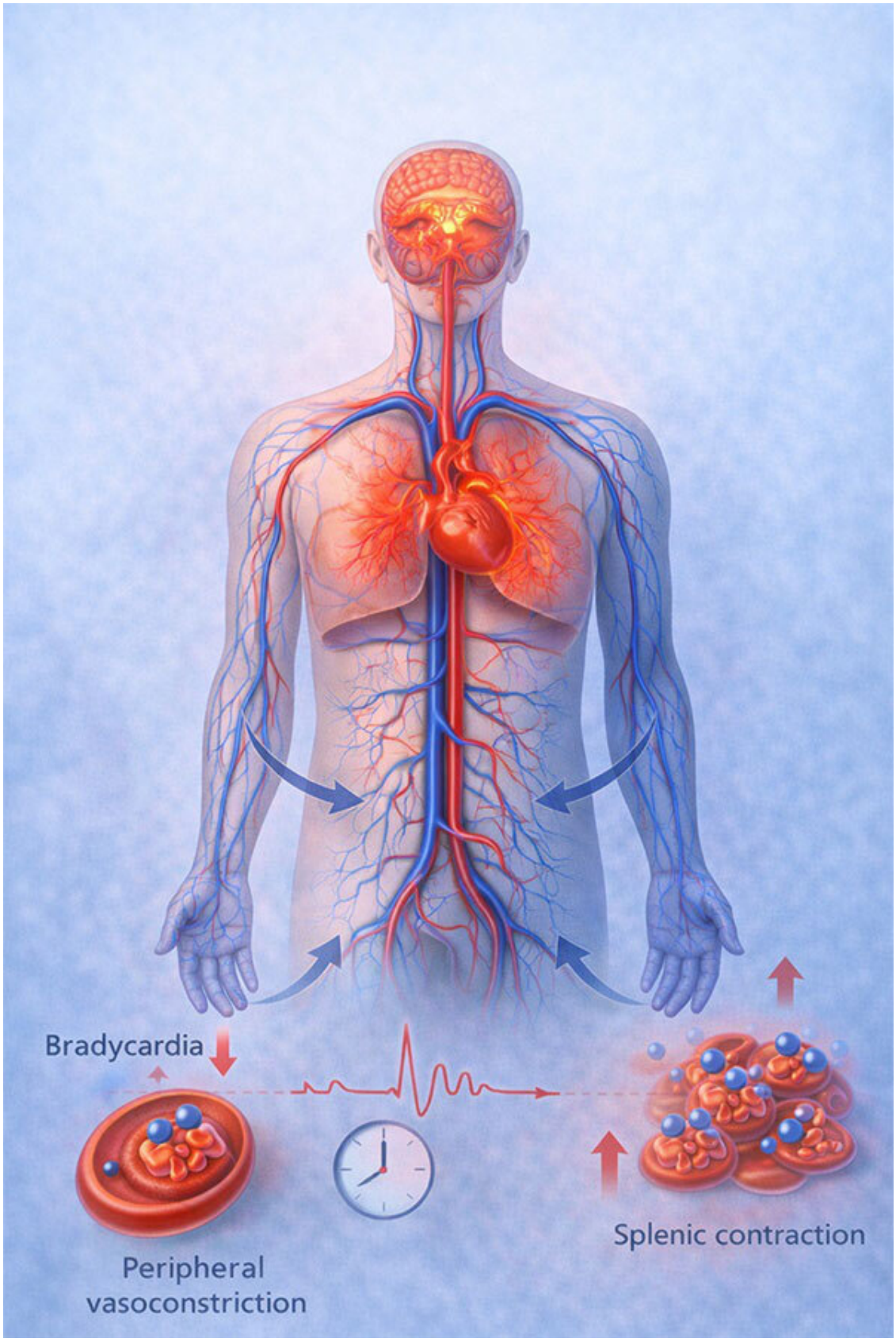
Фридайверы тренируют дыхательные мышцы постепенно. Начинают с мягких растяжек грудной клетки и диафрагмы, учатся управлять каждым участком дыхания — нижним, средним и верхним. Так формируется дыхательная подвижность — способность использовать весь объём лёгких без усилия. Это не только увеличивает глубину вдоха, но и улучшает компенсацию давления на больших глубинах.

Диафрагма работает как эластичный поршень: при вдохе создаёт отрицательное давление, при выдохе — положительное. Эта способность к контролю внутреннего давления становится ключевой при компенсации. Опытный фридайвер чувствует, как воздух перемещается между ртом, лёгкими и синусами, и управляет этим движением не усилием, а вниманием.

Тренировка дыхательных мышц включает в себя как силовую, так и сенсорную составляющую. С одной стороны, важна сила и выносливость диафрагмы — способность удерживать давление при глубоком вдохе или компенсировать при нырке. С другой — чувствительность, умение ощущать малейшие изменения внутри тела. Фридайвер тренирует оба аспекта: через дыхательные упражнения, «пустые» вдохи и мягкие задержки дыхания, при которых внимание остаётся на ощущениях.

Когда эти навыки объединяются, дыхание становится искусством. Диафрагма работает не как мышца, а как инструмент осознанного движения. С каждым вдохом тело наполняется, с каждым выдохом — освобождается. И в этом ритме дыхания человек учится не только управлять лёгкими, но и слушать глубину.

Глава 5. Мозг и барорефлексы



Мозг — это не просто центр управления. Он — зеркало внутреннего океана. Когда фридайвер погружается в глубину, его тело меняется, но ещё глубже меняется ритм мозга. Он начинает работать не в режиме контроля, а в режиме согласия.

Барорецепторы — это чувствительные клетки, расположенные в стенках сосудов, главным образом в каротидных артериях и аорте. Они — сторожа давления. Когда давление повышается, они посылают сигнал в продолговатый мозг, и тот отвечает замедлением сердечного ритма и расширением сосудов. Когда давление падает — сигнал обратный: пульс учащается, сосуды сужаются. Этот механизм поддерживает постоянство внутренней среды, независимо от внешних изменений.

Во время погружения барорецепторы играют ключевую роль. С увеличением глубины давление на тело растёт, сосуды сжимаются, но мозг мгновенно корректирует баланс. Он снижает частоту сердечных сокращений, изменяет распределение крови, чтобы защитить самые важные органы — мозг, сердце и лёгкие. Это одна из древнейших форм адаптации, широко распространённая у морских млекопитающих. Её называют нырятельным рефлексом человека.

Мозг не просто регулирует дыхание — он способен отключать лишнее. При апноэ усиливается парасимпатическое влияние на сердце, а симпатическая система участвует в периферической вазоконстрикции и перераспределении кровотока. Сердце замедляется, кровоток концентрируется в жизненно важных областях. Это не подавление, а переход в экономичный режим. Мозг как будто говорит телу: «Мы не боремся. Мы ждём».

В этот момент дыхательный центр в продолговатом мозге перестаёт требовать вдоха. Порог чувствительности к CO_2 смещается, а внимание — направляется внутрь. Субъективно это ощущается как покой, как расплывающееся чувство времени. Именно здесь начинается состояние глубинного присутствия, которое многие фридайверы называют «внутренней тишиной».

Нырятельный рефлекс включает три основных компонента:

1. Брадикардию — замедление пульса. У тренированных фридайверов частота сердечных сокращений может снижаться в два раза.

2. Периферическую вазоконстрикцию — сужение сосудов конечностей, чтобы сохранить кровь для мозга и сердца.

3. Селезёночный выброс — увеличение количества эритроцитов в крови для повышения кислородной ёмкости.

Эти процессы происходят автоматически, но опытный ныряльщик может усиливать их осознанно — через дыхательные циклы, концентрацию и состояние ума. Когда сознание перестаёт вмешиваться, тело делает то, для чего оно создано.

С увеличением глубины давление сжимает лёгкие, диафрагма поднимается, органы сдвигаются вверх. Это не опасно — это часть адаптации. Кровь, вытесняемая из периферии, наполняет лёгочные капилляры, предотвращая их схлопывание. Так формируется кровяной сдвиг в лёгких — защита от баротравмы. Мозг, отслеживая эти изменения, регулирует сосудистый тонус и давление, удерживая систему в равновесии.

Интересно, что у опытных фридайверов мозг перестраивает восприятие дыхания и давления. Он перестаёт интерпретировать задержку дыхания как угрозу, а гипоксию — как ошибку. Он учится доверять телу. Именно в этом состоянии — когда разум не борется, а наблюдает — происходит настоящая адаптация.

Когда дыхание, сердце и мозг начинают работать в унисон, появляется особое состояние — синхронизация. Физиологи называют его когерентностью, фридайверы — «внутренней тишиной». Пульс замедляется, дыхание становится едва заметным, мозговая активность выравнивается. Между вдохом и выдохом, между сокращением и расслаблением появляется пространство. Именно там находится глубина — не только водная, но и внутренняя.

Эта синхронизация имеет практическое значение. Когда фридайвер входит в воду в спокойном состоянии, его сосуды не сопротивляются, барорефлексы не «взрываются» тревогой, сердце не спешит. Организм входит в гармонию с давлением. Чем тише ум, тем устойчивее тело. Чем ровнее дыхание, тем глубже можно погрузиться.

И тогда мозг перестаёт быть командным пунктом. Он становится слушателем. Он не управляет телом, а чувствует его. И это, пожалуй, и есть истинный смысл физиологии глубины — когда наука соединяется с интуицией, а дыхание становится мостом между материей и сознанием.

Часть II. Ритм дыхания

Глава 1. Ритм и структура дыхания

Когда дыхание становится движением



Иногда мне кажется, что всё живое существует лишь благодаря пульсу дыхания.

Мир вдыхает — расширяется, выдыхает — сжимается. Так дышит море, так движутся облака, так дышит человек, который впервые задерживает воздух не ради рекорда, а ради того, чтобы услышать себя.

I. Молчание между вдохами

Есть особая тишина, возникающая между вдохом и выдохом. Момент, когда всё вокруг будто останавливается, и даже сердце на долю секунды меняет ритм. Этот миг — самое близкое к состоянию глубины. Под водой это молчание становится ощутимым — ты перестаёшь быть наблюдателем, становишься частью ритма моря. Вдох и выдох — это не усилие, а диалог с пространством. Когда дыхание перестаёт быть механикой, оно превращается в искусство слушания. Каждый вдох — фраза, каждый выдох — ответ, а между ними — пауза, где рождается смысл.

II. Вдох — доверие

Вдох — это принятие. Мир входит в тебя, и в этот момент ты говоришь ему «да». Диафрагма мягко опускается, грудная клетка раскрывается, как створки раковины, принимающие волну. Нельзя вдохнуть, если внутри страх. Настоящий вдох начинается с доверия — к воздуху, к телу, к моменту. Осознанный вдох — это не жадность к кислороду, а признание: «мне можно быть здесь». Перед каждым погружением я замечаю, что вдох напоминает мне о жизни больше, чем всё остальное. Он наполняет не только лёгкие, но и память, благодарность, присутствие. Вдох — это первый шаг к глубине, и он всегда должен быть мягким. Жадность делает его шумным, а доверие превращает в музыку.

III. Пауза — присутствие

Между вдохом и выдохом существует пространство, где дыхание замирает, а сознание расширяется. Это не задержка — это пребывание. Мозг перестаёт командовать, тело слушает. В этот миг ты существуешь без действия. В паузе нет цели, нет времени — только присутствие. Каждая тренировка апноэ учит именно этому — быть внутри паузы без напряжения. Мы часто боимся тишины, но именно в ней появляется настоящая сила. Пауза — это место, где рождается решение не из мысли, а из тишины. Когда умеешь оставаться в ней спокойно, ты готов к глубине, потому что под водой — сплошная пауза.

IV. Выдох — отпускание

Выдох — это доверие миру. То, что мы удерживали, уходит. Если вдох наполняет, то выдох освобождает. Он активирует парасимпатическую систему, замедляет пульс, возвращает покой. Физиологически — это восстановление баланса; эмоционально — акт отпускания. Мягкий выдох помогает мозгу поверить, что всё в порядке. Если вдох — это жизнь, то выдох — мудрость прожитого. Я часто учу учеников делать длинный, спокойный выдох — почти бесшумный, как прилив. Пока выдыхаешь, чувствуешь, как напряжение уходит вместе с воздухом, а тело становится прозрачным, как вода.

V. Цикл — дыхание как волна

Все три фазы — вдох, пауза, выдох — образуют волну. Она поднимается, замирает и возвращается к берегу. Эта волна — самая древняя в мире. Каждый наш цикл дыхания — эхо океана, в котором когда-то зародилась жизнь. Во время тренировок я стараюсь, чтобы дыхание не было механическим счётом секунд. Пусть оно станет танцем, где вдох — начало движения,

пауза — зависание в невесомости, а выдох — возвращение домой. Когда дыхание обретает ритм, тело расслабляется, внимание становится устойчивым. Это состояние можно вызвать и на суше, и в воде — нужно лишь позволить дыханию идти своим чередом. Не ты дышишь — дышит мир через тебя.

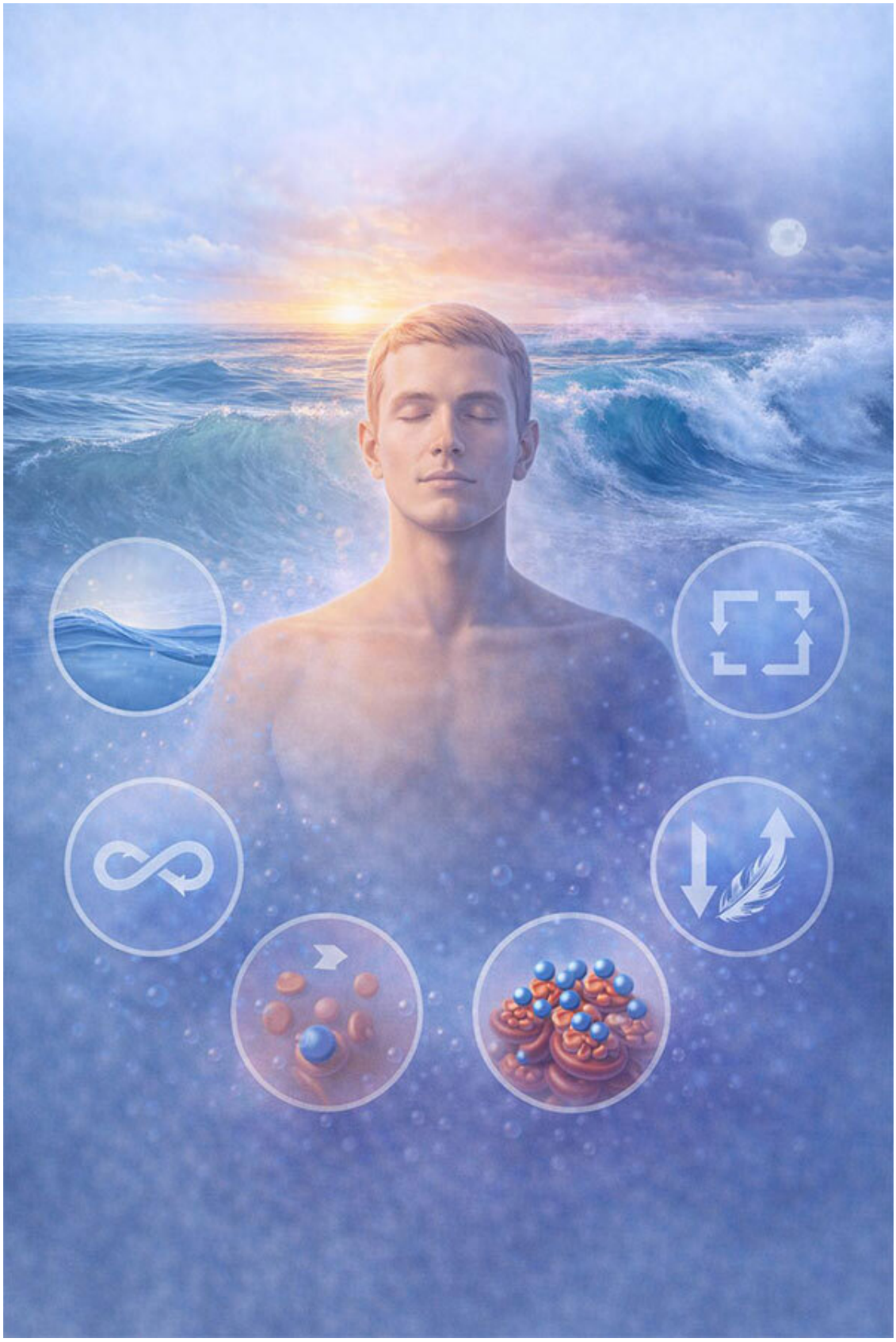
VI. Прислушайся

Иногда я прошу учеников просто лечь, закрыть глаза и услышать дыхание как звук моря. Вдох — прилив, выдох — отлив. Между ними — тишина, где живёт глубина. Это простое упражнение способно изменить всё восприятие тренировки. Дыхание перестаёт быть техникой — оно становится состоянием. И в этом состоянии начинается настоящее апноэ — не борьба с временем, а возвращение к себе. Потому что глубина начинается не тогда, когда заканчивается воздух, а когда наступает покой.

Эта глава — приглашение почувствовать дыхание как живой ритм, как внутренний метроном, ведущий в глубину. Здесь нет формул — только волна, которая всегда знает, когда подняться и когда вернуться. Дальше мы будем учиться различать типы дыхания — как инструменты этого ритма, как разные оттенки одной и той же музыки моря.

Глава 2. Типы дыхания

Разные дыхания одного моря



Море не дышит одинаково каждый день. Иногда оно тихо и гладко, иногда неспешно тянет волны к берегу, иногда играет, иногда молчит.

Человек, идущий в глубину, дышит так же. Его дыхание меняется вместе с состоянием — от ожидания к действию, от усилия к покою, от страсти к тишине.

В апноэ дыхание становится инструментом внутреннего равновесия. Некоторые апнеисты говорят, что «дыхание — это зеркало состояния ума».

Когда ты взволнован — дыхание короткое и прерывистое. Когда спокоен — мягкое и текучее. Именно поэтому тренировать дыхание — значит учиться управлять не лёгкими, а сознанием.

I. Подготовительное дыхание — настройка

Перед погружением важно вспомнить, что дыхание — не насос, а настройка. Цель — не «набрать» кислород, а согласовать ритм тела и ума.

Дыхание становится плавным, равномерным, тёплым. Некоторые опытные апнеисты называют этот этап «приглашением тела к покою».

Когда дыхание становится ровным, пульс замедляется, мозг перестаёт искать контроль. Это и есть настоящий старт погружения — он начинается задолго до воды.

Практика:

— Вдох через нос — 4 секунды

— короткая пауза — 1–2 секунды

— выдох через рот — 6 секунд

Повтори 10–12 циклов, наблюдая, как дыхание постепенно выравнивается и становится более естественным.

II. Восстановительное дыхание — возвращение

После апноэ дыхание — это возвращение домой. Первые вдохи не должны быть резкими: пусть тело само «вспомнит» ритм.

Главное — не вдыхать много, а дышать мягко и осознанно.

Некоторые инструкторы говорят, что настоящий восстановительный цикл начинается не с вдоха, а с внутреннего согласия — позволения телу вернуться без спешки.

Покой приходит не от воздуха, а от доверия.

Практика:

— После апноэ сделай один короткий вдох и один длинный мягкий выдох.

— Повтори 6–8 раз, не считая — просто слушай пульс, как он выравнивается.

III. Очистительное дыхание — освобождение

После долгих тренировок или статики тело может хранить остатки напряжения. Это не усталость, а словно «эхо» усилия, которое застряло между рёбрами.

Чтобы отпустить его, используется очистительное дыхание. Оно активное, но без силы, как ветер, что сдувает туман.

Практика:

— 3–5 коротких выдохов через рот, каждый с мягким, лёгким вдохом после.

— Затем 2–3 спокойных полных дыхательных цикла.

Ощути, как с каждым выдохом тело становится легче и прозрачнее.

IV. Успокаивающее дыхание — растворение

Есть дыхание, которое ничего не подготавливает и ничего не завершает. Оно просто возвращает покой.

Это дыхание для тех моментов, когда море внутри становится слишком шумным. Дыхание замедляется, выдох становится длиннее вдоха — и сердце откликается тем же ритмом.

Опытные фридайверы говорят: «длинный выдох — короткая мысль». И это действительно так — чем мягче выдох, тем короче внутренний диалог.

Практика:
— Вдох через нос — 3 секунды
— выдох через рот — 6 секунд
Дыши так 5–10 минут, пока дыхание не станет едва заметным.

V. Балансирующее дыхание — равновесие в движении

Это дыхание используется в тренировках, где важно сохранить концентрацию и устойчивость. Оно помогает соединить тело и внимание в один непрерывный ритм.

Смысл — равные фазы вдоха и выдоха, как два крыла одной птицы. Такое дыхание создаёт ощущение “внутреннего штиля” даже при нагрузке.

Практика (дыхание 4–4):
— Вдох — 4 секунды
— Выдох — 4 секунды
— 10–15 циклов
Следи, чтобы дыхание было лёгким, как ровный морской прилив.

VI. Квадратное дыхание — дыхание равновесия

Квадратное дыхание используется в апноэ и медитативной практике для стабилизации психики и удержания внимания.

Каждая фаза — одинаковой длины: вдох, пауза, выдох, пауза. Этот метод тренирует спокойствие в неподвижности и умение оставаться внутри процесса без напряжения.

Некоторые апнеисты называют его «дыханием внутреннего компаса».

Практика (вариант DeepMan):

Используется для ментальной устойчивости и тренировки толерантности к CO_2. Этот цикл углублён и требует подготовки.

Этап	Длительность (сек)	Комментарий
Вдох	6	Через нос, спокойно, без усилий
Задержка	50	Полное расслабление, наблюдение за телом
Выдох	6	Медленно через рот, отпуская напряжение
Задержка	6	Короткий покой перед новым вдохом

Рекомендация:

Выполняй 10 циклов. Если появляется лёгкое головокружение — сократи задержку до 30–35 секунд и постепенно увеличивай.

Главная цель — не время, а состояние внутренней неподвижности, когда дыхание и внимание текут вместе.

VII. Интуитивное дыхание — возвращение к естественности

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.