

Таблица задержек дыхания (4-6 дней константа)

Состояние организма	Форма дыхания	% CO ₂ в альвиолах	Пульс уд./мин.	Частота дыхания в мин.	Автоматич. пауза (сек.)	КП на вдохе (сек.)	КП на выдохе (сек.)	Анулома Вилома	Дыхание Полоза	Примечание
Тело света	Нет	8.0		0	00	21 сутки Савикальпа-Самадхи и переход в Нирвакальпа-Самадхи				
Выносливость	Поверхностное	7.9		1	26	840	420	36/144/72	300/300	Высший уровень
		7.6		3	16	480	240	24/96/48	180/180	Ср.ур./левитация
		7.5	48	4	12	350	180	20/80/40	125/125	Тело подпрыгивает
		7.3	52	5	8	240	120	15/60/30	70/70	Начинает молодеть
		7.1	55	6	7	200	100	13/52/26	45/45	Перестает стареть
		6.9	57	7	6	180	90	12/48/24	30/30	Тело без болезней
Медицинская норма		6.5	68	8	4	120	60	8/32/16	20/20	Начало перестройки
Болезнь	Глубокое	6.0	65	10	3	106	53	7/28/14	18/18	Восстановление организм
		5.5	70	11	2	90	45	6/24/12	15/15	Клеточное очищение
		5.0	75	15	-	60	30	4/16/8	10/10	Стабилизация состояния
		4.5	80	20	-	40	20			Посредственное здоровье
		4.0	90	26	-	20	10			Опасно для здоровья
		3.5	100	30	-	10	5			Опасно для жизни
		Смерть физического тела								

Примечание: при пульсе 57 удар./мин. КП на выдохе – 80 сек, 6.8 % CO₂ в альвеолах;
при пульсе 50 удар./мин.- КП на выдохе 150 сек, 7.4% CO₂ в альвеолах.