

**ТЕХНИКА  
ВЫПОЛНЕНИЯ  
ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ**



**Эффект методов дыхания. Массаж внутренних органов**

Основой восточного метода дыхания является дыхание животом, при этом важную работу выполняет основная дыхательная мышца – диафрагма. Диафрагма, подобно спущенному парашюту, полностью покрывает внутренние органы брюшной полости. При дыхании животом человек делает глубокий выдох, и диафрагма оказывает мягкое стимулирующее действие на внутренние органы. Такой массаж на внутренние органы с помощью диафрагмы оказывает большое влияние на улучшение кровообращения во всём теле.

**Улучшение работы сердца**

В современной медицине сердце считается «помпой», которая обеспечивает кровообращение.

Но сердце отличается от обычной помпы, так как оно хотя и способно выталкивать кровь, однако не может её всасывать. Сердце может посылать кровь по всему телу только после того, как закончившая свою работу венозная кровь возвратится к нему. Но загрязнённая венозная кровь с трудом возвращается в сердце, и задерживается во внутренних органах.

В медицине это называется венозным застоем, застой ведёт к ухудшению работы внутренних органов и становится причиной разных заболеваний. Для ликвидации этого венозного застоя как раз очень эффективным является применение восточного метода дыхания. Массаж внутренних органов во время дыхания животом, обеспечивая умеренное нагнетание давления, ликвидирует застой и направляет к сердцу большое количество крови, поэтому диафрагму иногда называют «вторым сердцем». При овладении методом дыхания, в движении диафрагмы происходят удивительные изменения. Так, при обычном дыхании диафрагма опускается и поднимается на 4 см, у людей же, владеющих восточными методами дыхания, амплитуда составляет 10 см.

Амплитуда движения диафрагмы непосредственно связана с функцией дыхания, если амплитуда небольшая, то человек способен к поверхностному неэффективному дыханию. И, наоборот, за счёт дыхательных техник происходит увеличение амплитуды движения диафрагмы и вырабатывается глубокое и эффективное дыхание, увеличивается стимуляция внутренних органов и улучшается кровообращение во всём теле.

Дыхание является самой важной физиологической функцией организма: без дыхания существование человека невозможно. Человек дышит непрерывно – от рождения до самой смерти.

Йога, китайский Цигун и другие учения, существующие уже несколько тысячелетий и непрерывно передающиеся с древних времён, - все они акцентируют внимание на тайной силе, которая заключена в дыхании, и раскрывают различные дыхательные техники, служащие, как для оздоровления тела, так и для духовного развития.

В последнее время и официальная медицина обнаружила поразительный лечебно-оздоровительный эффект от использования традиционных способов дыхания, ставших

предметом пристального внимания со стороны учёных-медиков.

## **Эффект дыхательных техник с точки зрения современной медицины**

Чтобы жить, всем живым существам необходимо дышать. На Востоке считается, что при помощи дыхания человек получает жизненную энергию. Для лучшего поступления этой энергии процесс дыхания рекомендуется сознательно контролировать. В этом контроле состоит суть дыхательных техник – пранаям.

В священном писании йоги «Хатха Йога Прадипика» говорится, что при правильном дыхании исчезает любая болезнь.

В медицинских книгах древнего Китая написано, что при точном соблюдении правил дыхания можно прожить до 360 лет.

Главным пунктом этих правил является дыхание, при котором человек старается собирать свое сознание в той части живота, которая расположена ниже пупка. Эта

разновидность дыхания животом известна под названием «дыхание Тандэном».

Последние медицинские исследования показали, что восточные способы дыхания, в основе которых лежит дыхание животом, оказывают поразительное воздействие на весь организм.

Наиболее впечатляющим результатом дыхания нижней частью живота (Тандэном) является резкое усиление естественной способности к самолечению. Я сам врач, и поэтому не могу выступать с абсурдными заявлениями, будто за счёт одного лишь дыхания нижней частью живота можно избавиться от всех болезней.

Но, по крайней мере, такие болезни взрослых людей как рак, диабет, гипертония, заболевания печени, почек, желудка, вплоть до психических болезней, - все они за счёт дыхания животом (Тандэном) излечиваются естественным путём. Причем потребление лекарств сокращается до минимума. Это поражает людей, считающих несомненным тот факт, что вылечиться от болезней можно только с помощью лекарств и операций».

Врач Бэппу Макото, заведующий хирургическим отделением в больнице японской префектуры Хёго, говорит следующее: «Наблюдая, как широко в народной медицине используются различные методы дыхания,

задаёшься вопросом, а нельзя ли использовать эти методы официально. Тогда биологическое и медицинское значение дыхательных техник можно будет объяснить теоретически.

Я попробовал проверить на себе эту методику - и мое старческое зрение улучшилось, а вокруг глаз окончательно исчез герпес, которым я страдал много лет. Кроме того, прекратились простуды.

Явное снижение кровяного давления, содержания сахара и холестерина в крови. значительное ослабление воспалительных процессов у больных, страдающих хроническим ревматизмом, отказ больных с пониженной функцией щитовидной железы от гормональных средств - все это произошло у больных в результате эксперимента с дыханием. Такой эффект поразил даже меня самого».

Признанный авторитет в области медицины профессор Татэцу Рёити в своем интервью журналистам говорил следующее: «Невозможно статистически достоверно интерпретировать клинические результаты применения одних только дыхательных техник для лечения рака, если одновременно применялись и другие способы лечения, но как клиницист-практик я ощущаю эффективность применения дыхательных техник для предотвращения рецидивов и продления жизни смертельно больных людей. Например, мы поразились тому, как через три месяца после

начала занятий дыхательными упражнениями у больных с раком груди и метастазами в лимфатических узлах рост раковой опухоли прекратился».

Таким образом, оздоровительный эффект дыхательных техник признаётся сейчас многими медиками. Каковы же причины оздоровления при помощи дыхательных упражнений?

### **Массаж внутренних органов**

Основой восточного способа дыхания является глубокое дыхание животом. При этом важную роль играет основная дыхательная мышца - диафрагма.

Диафрагма, подобно куполу парашюта, полностью покрывает внутренние органы брюшной полости, отделяя её от грудной полости.

Когда при дыхании животом человек делает глубокий выдох, диафрагма, сильно сокращаясь, оказывает мягкое стимулирующее воздействие на внутренние органы. Как известно, такой массаж внутренних органов с помощью

диафрагмы приводит к значительному улучшению кровообращения во всём теле.

Человеческое сердце... В современной медицине сердце считается помпой, обеспечивающей кровообращение. Но сердце отличается от обычной помпы тем, что будучи способным с силой выталкивать кровь, оно, однако, не может так же активно ее всасывать. Сердце может посылать кровь по всему телу только после того, как отработанная венозная кровь возвратится, в него. Однако, загрязнённая венозная кровь имеет тенденцию не возвращаться обратно к сердцу, а задерживаться во внутренних органах.

В медицине это называется «венозным застоем». Застой ведёт к ухудшению работы внутренних органов и становится причиной различных заболеваний. Очень эффективным средством ликвидации венозного застоя во внутренних органах является восточный метод дыхания. Массаж внутренних органов во время дыхания животом, обеспечивая на них умеренное давление, ликвидирует застой и направляет к сердцу большее количество крови. Поэтому диафрагму иногда называют «вторым сердцем».

Профессор Мураки Хиромаса так объясняет действие диафрагмы во время дыхания животом: «Обычно диафрагма не очень подвижна. Однако, если глубоко



выдохнуть нижней частью живота, этот «парашют» сократится (подобно тому, как закрывается зонтик ) и сожмет все внутренние органы. Такой массаж внутренних органов охватывает желудок, печень, почки и прочие органы, максимально стимулируя их.

Поскольку давление оказывается на всю брюшную полость, венозная кровь быстрее устремляется к сердцу. Далее, во время вдоха, диафрагма , раскрываясь подобно зонтику, возвращается в прежнее положение, позволяя внутренним органам расслабиться и впитать чистую артериальную кровь. Эта кровь потом опять посылается к сердцу, а затем подаётся ко всем мышцам и органам. Таким образом, улучшается кровообращение в теле, происходит общее оздоровление организма, кровь доходит до клеток мозга, и за счёт чистой крови работа сердца и мозга оживляется».

Кстати, если в совершенстве овладеть восточным методом дыхания, в движениях диафрагмы произойдут удивительные изменения.

Амплитуда движения диафрагмы обычного среднего человека. При вдохе и выдохе диафрагма у него опускается и поднимается на 4 см .

У людей же, мастерски владеющих йогой, диафрагма поднимается и опускается на 10 см. Это более чем в два раза превышает показатели обычного человека.

Амплитуда движения диафрагмы непосредственно связана с функцией дыхания. Если амплитуда небольшая, то человек способен только к поверхностному, неэффективному дыханию. И наоборот, когда за счёт дыхательных тренировок происходит увеличение амплитуды движения диафрагмы и вырабатывается глубокое эффективное дыхание, стимуляция внутренних органов усиливается и кровообращение во всем теле существенно улучшается.

Именно сейчас, в начале XXI века, восточная мудрость протягивает руку помощи европейской медицине, предлагая оздоровительный метод дыхания. Дыхание является основной физиологической функцией живого организма. Благодаря контролю над дыханием, мы можем излечиться от различных болезней. Но не только это. Мы можем стать людьми, полными жизненных сил.

Профессор университета в Колорадо доктор наук Гей Хэндрикс говорит следующее: «Метод дыхания является одной из областей исследования, таящих в себе исключительно богатые возможности. Я практикую специальный метод дыхания уже много лет, но не перестаю всё время открывать для себя что-то новое. Короче говоря, практикуя этот метод дыхания, я все больше ощущаю и

узнаю его скрытые возможности. По мере того, как в вашу жизнь будут входить дыхательные упражнения, с вами обязательно будут происходить различные чудеса».

## **ДЫХАНИЕ**

\* Обеими руками нажимайте на живот одним плавным непрерывным движением, пока не сосчитаете до четырех (около четырех секунд). Нажимая на живот, выдыхайте.

Оставайтесь в этом положении две секунды. Затем на четыре счета ослабьте нажим ваших рук, плавным непрерывным движением позволяя животу вернуться в исходное положение, одновременно сделайте вдох. Задержите дыхание на два счета. Этот процесс нажатия (выдох), задержки дыхания, отпускания (вдох), задержки дыхания составляет одно дыхательное движение или одно дыхание, выполнение которого осуществляется в течение десяти секунд. Начните с десяти дыханий за одну тренировку, и каждую тренировку увеличивайте на два. На этой стадии дыхание может быть естественным, спонтанным. Помните, что нельзя вдыхать, когда вы нажимаете на живот.

Нажав на живот и отпустив его примерно 10-20 раз, опустите руки вдоль тела и примерно пять минут стойте неподвижно с закрытыми глазами. Перед тем как перейти к следующему этапу, выполняйте упражнение дважды в день в течение двух недель.

\* На втором этапе повторите уже освоенные движения, но, нажимая на живот, мысленно представляйте, как негативная ци (отрицательная энергия) поднимется из живота вверх по корпусу и вытекает изо рта. Тренируйтесь две недели, прежде чем перейти к следующему этапу. Постепенно увеличивайте число счётов, нажимая и отпуская свой живот. Время задержки дыхания -два счёта.

\* На третьей стадии движения те же, но, отпуская живот, представляйте положительную космическую энергию. Она проникает через нос, струится вниз по телу и наполняет живот. Другими словами, нажимая на живот, вы выпускаете отрицательную ци наружу, а отпуская его — насыщаетесь положительной ци. Не думайте о дыхании, пусть оно будет естественным. Как и прежде, после окончания дыхательных упражнений стойте неподвижно около пяти минут с “чистым сердцем” (то есть не думая ни о чем постороннем).

\* Переходите к четвертой стадии только после того, как освоили предыдущие. Для этого потребуются по крайней мере шесть недель. На четвертом этапе осуществляется принцип “освобождения сердца и наполнения живота” во всей его полноте. Избавьтесь от всех посторонних мыслей.

Плавно выдыхайте через рот; одновременно плавно нажимайте на живот, выпуская негативную ци. Плавно вдыхайте через нос, отпуская живот, чтобы пустить внутрь положительную космическую ци. Выполняйте дыхание животом тридцать шесть раз.

### **ПОЛЕЗНЫЕ ЭФФЕКТЫ**

Мощный очистительный эффект за счет интенсивного массажа всех внутренних органов.

Освобождает от токсинов и отложений в легких, слизистых оболочках, на стенках кровеносных сосудов и в клетках.

Увеличивает эффективно используемый объем легких и жизненную силу.

Уменьшает пристрастие и влечение к наркотикам, курению и недоброкачественной пище.

Укрепляет нервную систему и увеличивает сопротивляемость стрессам.

Восстанавливает равновесие между симпатической и парасимпатической нервными системами.

Настраивает тонкое электромагнитное поле ауры так, что кровь наполняется энергией и приобретает целительную силу.

Создает сосредоточенное, нейтральное состояние ума.

Используется во многих криях, помогая предотвращать многие заболевания, укрепляет иммунную систему.

Улучшает синхронизацию внутренних ритмов всех органов и частей тел.