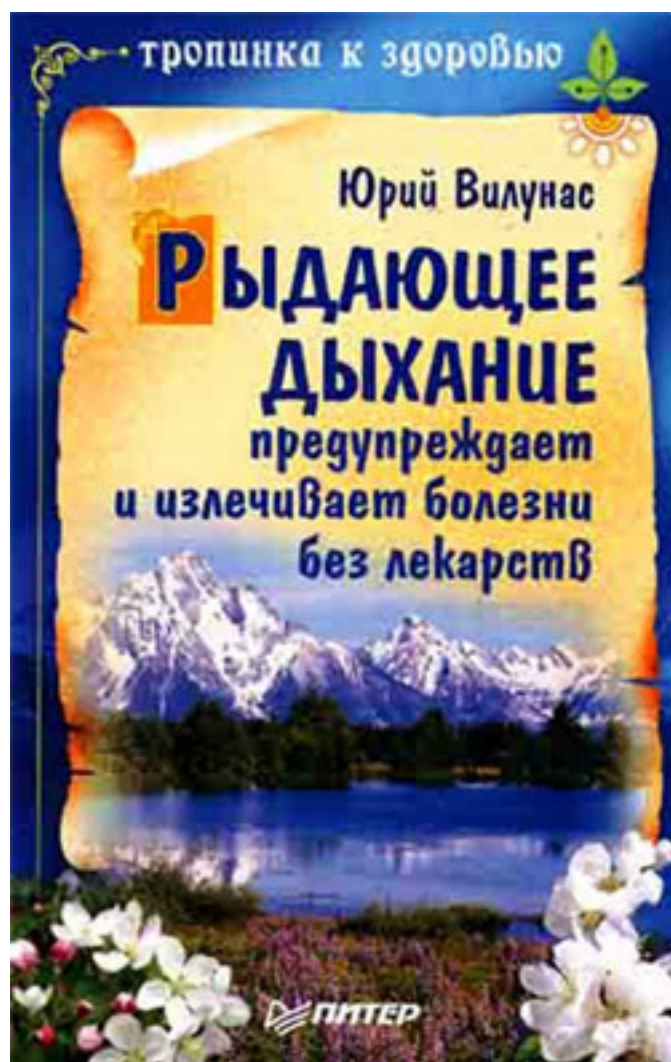


тропинка к здоровью

Юрий Вилунас

РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

предупреждает
и излечивает болезни
без лекарств



Юрий Вилунас

**Рыдающее дыхание
предупреждает и излечивает
болезни без лекарств**

«Питер»

2008

Вилунас Ю. Г.

Рыдающее дыхание предупреждает и излечивает болезни без лекарств / Ю. Г. Вилунас — «Питер», 2008

Юрий Вилунас представляет уникальную методику оздоровления – рыдающее дыхание. Это настоящий революционный прорыв в профилактике и лечении самых разных заболеваний, даже неизлечимых, – сахарного диабета, рака и других. Юрий Вилунас открыл основные природные механизмы здоровья, обладающие огромными целительными возможностями. Это рыдающее дыхание, импульсный самомассаж, естественное питание, естественный ночной отдых. Используя эти механизмы оздоровления, каждый человек может самостоятельно и без лекарств поддерживать в норме свое здоровье, предотвращать и излечивать различные болезни, продлевать молодость. Читатели найдут в книге Ю. Вилунаса необходимые рекомендации по излечению различных болезней и смогут быстро и без финансовых затрат справиться со всеми недугами.

© Вилунас Ю. Г., 2008

© Питер, 2008

Содержание

| | |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 5 |
| РАЗДЕЛ I | 8 |
| ГЛАВА 1 | 8 |
| Особенности процесса дыхания | 8 |
| Большинство людей дышат неправильно | 10 |
| Лекарствами лечить болезни бесполезно | 12 |
| Рыдающее дыхание – предусмотренное Природой средство лечения | 13 |
| Методика выполнения рыдающего дыхания | 14 |
| Общие правила | 14 |
| Поверхностное дыхание | 16 |
| Умеренное дыхание | 17 |
| Рыдающее дыхание с использованием звуков «ффф» и «sss» | 18 |
| Рыдающее дыхание с использованием звука «фу» | 19 |
| Рыдающее дыхание в полном виде | 20 |
| Как правильно дышать носом | 22 |
| Как с помощью рыдающего дыхания определить состояние своего здоровья | 25 |
| ГЛАВА 2 | 27 |
| Общая характеристика и методика проведения импульсного массажа | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

Юрий Георгиевич Вилунас

Рыдающее дыхание предупреждает и излечивает болезни без лекарств

ПРЕДИСЛОВИЕ

КАК Я САМ ИЗЛЕЧИЛ СВОИ БОЛЕЗНИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Мне сейчас уже 70 лет. Это тот возраст, когда практически у каждого человека есть какие-то проблемы со здоровьем. Рискую быть нескромным, с чистой совестью могу засвидетельствовать: отношусь к той мизерной части людей, которые таких проблем еще не имеют.

Применительно к себе могу сказать и так: уже не имеют. Все дело в том, что различных болезней раньше у меня было очень много, настоящий «букет». В дошкольном возрасте дважды тяжело болел воспалением легких, часто простужался. Поразивший меня в детстве сахарный диабет решающим образом определил мое состояние во время учебы в школе, а потом и в университете: физическая слабость, перманентная усталость, нервное напряжение, частые депрессии были тогда моими постоянными спутниками. Правда, о диабете я узнал лишь значительно позже, ведь в годы Великой Отечественной войны все сильно голодали, и врачам тогда было не до измерения сахара в крови, так что болезнь оставалась нераскрытой.

Однако, возможно, именно потому, что я часто болел и никогда не чувствовал себя вполне здоровым, у меня постепенно зародилось и крепло, пока не стало непреодолимым, желание наконец выздороветь. «Здоровье!» – достижению этой цели я подчинил все и со школьной скамьи сам старался выстраивать образ жизни, максимально отвечающий моим устремлениям.

Начиная с третьего класса в течение 30 лет каждое утро делал физическую зарядку, небольшие пробежки, обливания холодной водой, одно время увлекался тяжелой атлетикой, играл в футбол, катался на лыжах и коньках, участвовал в спортивных соревнованиях.

Такие умеренные физические нагрузки явно помогали мне лучше переносить негативное воздействие на организм сахарного диабета, как-то «держаться» и сохранять свое здоровье на более или менее удовлетворительном уровне. Сейчас этот период своей жизни, охватывающий четыре десятилетия, я мог бы условно назвать «врачебно-лекарственным». Когда заболел ОРЗ, гриппом и т. п., обращался к врачам и принимал прописанные лекарства. Это было совершенно естественно, и врачам я верил безоглядно, беспрекословно и пунктуально выполнял все их предписания. Точно так же и свой образ жизни (физические нагрузки, питание, отдых, сон) выстраивал в точном соответствии с врачебными рекомендациями.

Тем не менее к 40 годам организм стал заметно сдавать. Периодически начали появляться боли в сердце, нередко сильно болела поясница, подсакивало давление, развился пародонтоз десен, зубы шатались. Сахарный диабет все больше подрывал здоровье, нарастала непреодолимая усталость, постоянная физическая слабость, стрессы и депрессии все больше поражали организм. На мои жалобы врачи отвечали, что это возрастные изменения, а стало быть, все в порядке вещей и вроде бы беспокоиться особенно не следует, ведь рано или поздно так бывает у всех. Но поскольку состояние продолжало быстро ухудшаться, в январе 1978 года в прединфарктном состоянии я впервые попал в кардиологический санаторий.

Здесь я по-настоящему познакомился с лекарственной терапией. Лекарств давали много и по любому поводу: от повышенного давления (а когда оно опасно снижалось под воздей-

ствием лекарств, я принимал лекарства теперь уже от пониженного давления, и наоборот), от головной и сердечной боли, всякого рода успокоительные для снятия нервного напряжения, от несварения желудка и т. д. и т. п. Иногда складывалось впечатление, что за месяц пребывания в санатории было принято больше лекарств, чем за всю предшествующую жизнь. Сразу заметил такую особенность: лекарства помогали, но ненадолго. Как только кончалось действие лекарства, боль (головная, сердечная...) могла возобновиться, давление снова повышалось, и так без конца. Это позволило мне сделать основной вывод: лекарства не лечат, а всего лишь временно облегчают состояние больного.

Отсюда неизбежно вытекало следующее заключение: если не лекарства, то, значит, организм самостоятельно излечивает все болезни, и вся проблема в том, чтобы понять, как это происходит. Далее я сделал предположение, что сама Природа заложила в организм человека какие-то особые естественные механизмы оздоровления, призванные постоянно поддерживать его здоровье на должном уровне. Если такое предположение верно, дело за малым: попытаться обнаружить, понять, открыть эти механизмы естественной саморегуляции, – чем я незамедлительно и занялся.

Спустя полтора месяца после возвращения из санатория в марте 1978 года мною был открыт первый и важнейший механизм здоровья – рыдающее дыхание. В считанные дни мое давление нормализовалось, боли в сердце прошли, наступило качественное улучшение состояния всего организма, исчезли физическая слабость и постоянная усталость, стрессы и депрессии, вернулась бодрость. В целом стал чувствовать себя вполне здоровым, причем значительно лучше, чем когда-либо раньше. Через 3 года был открыт второй важнейший механизм естественной саморегуляции – импульсный самомассаж, а еще через 7 лет – естественный ночной отдых, при котором отсутствует проблема бессонницы.

В последующие годы удалось выйти на другие природные механизмы оздоровления: естественное питание и естественное голодание. И сейчас, спустя 30 лет, могу констатировать, что замысел Природы, который она реализовала, создавая человека, практически раскрыт. Суть в том, что Природа вложила в организм человека несколько механизмов поддержания здоровья, а необходимый эффект оздоровления достигается лишь при условии их комплексного использования в соответствии с потребностями самого организма.

Все перечисленные выше природные механизмы саморегуляции составляют естественную медицину. Она позволяет управлять своим здоровьем в точном соответствии с тем, как это изначально было задумано Природой. Если современная медицина (традиционная и народная) – это наука о болезнях, их характерных признаках и способах лечения с помощью лекарств, то естественная медицина – это наука о здоровье. Оказывается, для того чтобы быть здоровым и не болеть, совсем не обязательно обладать медицинскими познаниями о той или иной болезни. Более того, можно вообще почти ничего не знать – и тем не менее быть постоянно здоровым и успешно справляться с любой болезнью.

Для достижения такого феноменального результата достаточно одного: каждый день использовать для оздоровления природные механизмы естественной саморегуляции в соответствии с потребностями своего организма. Все болезни наш организм излечивает сам одним способом – доставкой максимального питания ко всем органам и мышцам, всем физиологическим системам. А такое состояние достигается полной нормализацией обменных процессов. Иначе говоря, не надо лечить каждый больной орган в отдельности с помощью лекарств, подбираемых для данной болезни: с позиции Природы это слишком примитивно, крайне нерационально и неэффективно. Нужно оздоравливать весь организм – это единственный естественный способ излечения всех болезней и поддержания жизненных сил на высоком уровне.

Пока человек жил в Природе, он инстинктивно использовал все механизмы естественной саморегуляции и был здоров, успешно выдерживая исключительно суровые условия первобытного существования. Но когда возникло общество, ввели правила поведения, приличия, эти-

кета (в обществе стало неприлично чесаться, зевать, дышать ртом, чихать, потягиваться и т. д.), которые отсекали человека от всех природных механизмов здоровья. С тех пор люди начали болеть, а чтобы как-то бороться с болезнями – стали использовать лекарства (сначала травы, затем химию). Однако по большому счету лекарства человеку не нужны, если он владеет механизмами естественной саморегуляции, которые Природа заложила в его организм с рождения. В этом смысле естественная медицина близка к восточным оздоровительным системам: китайской (цигун), индийской (йога), тибетской. Все эти системы укрепления здоровья делали упор не на лекарства, а на использование природных факторов оздоровления (дыхания, питания, массажа и др.). Поэтому можно сказать, что естественная медицина – это российская оздоровительная система.

Важной особенностью естественной медицины является то, что она впервые раскрывает сущность всех основных механизмов естественной саморегуляции, закономерности их функционирования, а также дает методику их использования в повседневной жизни. Опираясь на неизмеримо более высокий уровень знаний конца II – начала III тысячелетия, естественная медицина выгодно отличается от всех других систем поддержания здоровья прежде всего более глубоким проникновением в сущность происходящих в организме оздоровительных процессов. Кроме того, она основывается на неизвестных ранее и открытых недавно рыдающем дыхании, импульсном самомассаже и других механизмах естественной саморегуляции, что позволило совершить качественный скачок и в буквальном смысле слова перевернуть давно устоявшиеся представления о болезнях и здоровье человека, совершенно по-новому подойти к таким фундаментальным проблемам, как лечение так называемых «неизлечимых» болезней (рак, СПИД, сахарный диабет, туберкулез и др.). Радикально решается проблема продления молодости и проблема долголетия с выходом на рубеж продолжительности жизни в 120-130 лет.

Тот факт, что эта очень простая и высокоэффективная система поддержания здоровья возникла именно в России, всегда отличавшейся высокой духовностью, весьма знаменателен. Именно России предстоит внести наиболее весомый вклад в развитие мировой цивилизации в наступившем III тысячелетии от Рождества Христова.

А теперь вернусь к тому, с чего начал. Обычно, разменяв седьмой десяток лет, люди приобретают болезни. У меня получилось наоборот. После того как мне удалось открыть и использовать природные механизмы оздоровления, все болезни, которые одолевали меня с детства, стали постепенно исчезать, и к 70 годам я стал практически здоровым, точнее, полностью здоровым. Кстати, наряду с возвращением здоровья вернулась и молодость: исчезли седые волосы, морщинки, и мне дают сейчас на 10-15 лет меньше моего реального возраста (для сравнения: в 40 лет мне всегда давали 50).

Подобные положительные изменения происходят со всеми, кто начал использовать природные механизмы здоровья, и каждый читатель сможет повторить мой путь к полному оздоровлению. Причем начинать можно в любом возрасте, но, конечно, чем раньше, тем лучше. Помните, что Природа, создавая человека, не рассчитывала на лекарства, она дала все необходимое для долгой и здоровой жизни!

Желаю всем успехов в овладении природными механизмами оздоровления, исцеления от всех ваших болезней и активного долголетия!

РАЗДЕЛ I

ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ

ГЛАВА 1

РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ – ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Особенности процесса дыхания

В самом общем виде процесс дыхания рассматривается медициной в основном в двух аспектах. Прежде всего, были тщательно изучены собственно дыхательные органы, их строение, все составные части (легкие и т. д.), обеспечивающие этот процесс.

Второй аспект был связан с изучением физиологических процессов доставки кислорода из легких в кровеносную систему, а затем в клетки органов, а также выведения из организма углекислого газа после осуществления обменных процессов.

Так как оба аспекта процесса дыхания были достаточно хорошо изучены, то казалось, что данная сторона жизнедеятельности организма уже не может представлять какого-то интереса, здесь все было более или менее ясно. И вдруг это устоявшееся спокойное «болото» стало сильно штормить.

Первый камень бросил профессор К. П. Бутейко. В результате многочисленных лабораторных исследований он сделал вывод, что процесс доставки кислорода в клетки органов не является таким простым, как обычно представлялось исследователям. Тот факт, что кислород из легких попал в кровеносную систему, еще совсем не означает, что он затем без всяких проблем посредством обычного тока крови будет доставлен гемоглобином ко всем органам, мышцам и другим системам организма. Успех этого процесса, оказывается, прямо зависит от сложившегося в организме на данный момент соотношения между кислородом и углекислым газом. Была выявлена и та оптимальная пропорция, при которой кислород легко отделяется от гемоглобина и попадает в клетку беспрепятственно: углекислого газа должно быть в 3 раза больше, чем кислорода.

При нарушении этого соотношения молекулы кислорода слишком прочно оказываются связаны с гемоглобином крови, никак не могут преодолеть такую прочную сцепку и попасть в клетку. В итоге возникает явление кислородного голодания, когда органы оказываются без необходимого для их нормального функционирования кислорода. Это может быть причиной серьезных сбоев в работе как отдельных органов, так и организма в целом. Причем такие нарушения могут происходить при наличии в организме достаточного количества кислорода.

Следовательно, мало просто вдохнуть кислород; оказывается, надо вдохнуть так, чтобы кислород не только попал в легкие и кровеносную систему, но попал непосредственно в клетки органов: от этого результата прямо зависит ваше здоровье. А для этого надо учиться дышать правильно, то есть не как придется, не как получится, «закачивая» кислород в организм без всякой пользы. Для самого К. П. Бутейко было ясно, что в его открытии таятся огромнейшие возможности для излечения самых разных болезней. Ведь если удастся убрать сбой в доставке кислорода к органам, то появятся дополнительные возможности как для излечения больных, так и для профилактики. Разработанная им система дыхания и должна была решить эту задачу.

И хотя то, что сделал К. П. Бутейко, представляло собой открытие огромного значения, оно не было поддержано официальной медициной. Более того, сам автор (как это нередко бывает у нас в России) подвергся массированным нападкам – прежде всего за то, что говорил о возможности лечения многих болезней без лекарств, только с помощью его системы дыхания.

Свою дыхательную систему К. П. Бутейко назвал «волевой ликвидацией глубокого дыхания» (ВЛГД). Основная идея автора заключалась в том, чтобы с помощью ВЛГД попытаться регулировать соотношение углекислого газа и кислорода в организме в соотношении 3 : 1. Для достижения такого результата пациентам предлагалось делать слабые поверхностные вдохи, создавая тем самым в организме преобладание углекислого газа (накапливаемого при обменных процессах) над поступающим в процессе поверхностного дыхания небольшим количеством кислорода.

Официальная медицина 35 лет не признавала созданную К. П. Бутейко дыхательную систему, хотя это дыхание действительно помогало больным там, где лекарства оказывались бессильны. И лишь в начале 90-х годов в условиях начавшейся в стране демократизации все запреты были сняты и «дыхание по Бутейко» официально было допущено в лечебных учреждениях.

Однако в полной мере понять все значение сделанного К. П. Бутейко вклада в развитие современной медицины стало возможным лишь с открытием рыдающего дыхания.

Дело в том, что с позиций официальной медицины невозможно понять и объяснить, почему в процессе рыдающего дыхания, буквально за считанные минуты, происходят такие разительные улучшения (нормализуется давление, снимаются боли). Но это становится понятным, если допустить, что рыдающее дыхание – данный человеку самой Природой идеальный вариант, призванный создавать оптимальное соотношение углекислого газа и кислорода в соотношении 3 : 1. Когда человек начинает использовать рыдающее дыхание, он практически моментально снимает все препятствия для доставки кислорода к клеткам органов, активизирует обмен веществ и обеспечивает быстрое оздоровление без лекарств, тем самым фактически реализуя идею К. П. Бутейко.

Этот идеальный вариант дыхания приводится в действие самим организмом во время плача. Он быстро нормализует состояние человека, снимает стресс, успокаивает. В народе это давно заметили (отсюда совет: «поплачь – полегчает»). Однако никто до сих пор не мог объяснить, в чем секрет оздоровительного воздействия плача.

Открытие рыдающего дыхания впервые дало ответ. Все дело в особенностях дыхания, которое появляется при плаче:

- а) вдох и выдох делаются только ртом;
- б) выдох продолжительнее вдоха.

Это, так сказать, внешняя сторона: она была открыта мною и закреплена в методике рыдающего дыхания.

Внутренняя сторона, то есть объяснение процессов, происходящих при рыдающем дыхании на физиологическом уровне, фактически была обоснована К. П. Бутейко в сделанном им открытии.

В результате соединения этих двух открытий возникла научно обоснованная дыхательная система с невиданным ранее коэффициентом полезного действия. Ее главная отличительная особенность состоит в том, что она заложена в организме самой Природой, а не придумана человеком, как все прочие дыхательные системы (дыхание йогов, цигун, ребефинг и т. п.). Дыхательная система Бутейко тоже полностью придумана. Не зная, что Природа уже дала идеальное решение проблемы, К. П. Бутейко фактически стал «изобретать велосипед». Сначала он создал схему дыхания, а затем под нее стал подгонять вдохи и выдохи. Вот почему на практике использование предложенного им дыхания наряду с положительным эффектом дает

нередко сбои и даже может ухудшить состояние больного. В этом основная причина того, что «дыхание по Бутейко» так и не стало дыханием миллионов, хотя люди в нем очень нуждаются.

Можно с уверенностью говорить о том, что именно рыдающее дыхание призвано занять свободную нишу в качестве единственно правильного дыхания, дарованного нам самой Природой.

Большинство людей дышат неправильно

С позиций современной медицины все люди дышат одинаково, то есть дышат правильно, за исключением, конечно, тех, у кого есть врожденные дефекты. Такой вывод естественно вытекает из общего взгляда врачей на процессы дыхания, о котором говорилось выше.

Однако открытие, сделанное К. П. Бутейко, и открытие рыдающего дыхания внесли весьма существенные коррективы в это общепризнанное мнение. Стало ясно, что люди могут дышать правильно и неправильно, более того, все люди дышат по-разному. Правильным может считаться только такое дыхание, при котором в организме поддерживается оптимальное соотношение углекислого газа и кислорода в пропорции 3 : 1. Только при таком газообмене кислород, который вы вдохнули, без всяких проблем попадает в клетки органов и мышц, обеспечивая высокий уровень здоровья и наилучший обмен веществ.

Как показала практика рыдающего дыхания, чтобы обеспечить положительные результаты, выдох ртом всегда должен быть продолжительнее вдоха. Следовательно, продолжительный выдох ртом является обязательным условием правильного дыхания, обеспечивающего оптимальный газообмен.

Но, скажут многие, ведь человек должен дышать и дышит носом. Как подчеркивают медики, при дыхании носом воздух очищается от пыли, согревается и уже в таком улучшенном состоянии попадает в организм. Еще йоги говорили: «если вы дышите ртом, то ешьте носом», тем самым указывая, что физиологически нос создан для дыхания, а рот – для еды.

И тем не менее мы реально сталкиваемся с явным парадоксом: когда больной при использовании рыдающего дыхания начинает дышать ртом, его состояние немедленно улучшается (снижается давление, проходит головная и сердечная боли и т. д.). Но когда он снова переходит на обычное носовое дыхание, состояние его снова ухудшается (давление может повыситься, появляются головная и сердечная боли и т. д.). А так как такие явления характерны для всех без исключения людей, имеющих какие-то болезни, напрашивается вывод: все больные дышат носом неправильно.

Этот вывод подкрепляется следующим наблюдением. Люди здоровые не могут научиться рыдающему дыханию, так как они просто не могут делать подряд продолжительные выдохи ртом, им становится неприятно. В то же время больные могут такие продолжительные выдохи делать весьма длительное время (до получаса, часа и более), получая неизменно только положительные результаты.

Постоянно наблюдая подобные явления на протяжении многих лет, я пришел к такому объяснению этого парадокса.

Чтобы дышать правильно, постоянно обеспечивая в организме оптимальный газообмен 3 : 1, носовой выдох должен быть обязательно продолжительнее вдоха. У людей, которые рождаются с сильными мышцами легких, оптимальный выдох обеспечивается самим организмом, в результате саморегуляции. Поэтому в их организме эффективно осуществляются все обменные процессы, они отличаются с детских лет отменным здоровьем, почти не болеют, долго живут.

Однако большая часть людей сейчас уже рождается со слабой мышечной системой легких, поэтому носовой выдох у них неправильный (короче вдоха). В результате обмен веществ у

них постоянно нарушен, они часто болеют (с детских лет), подвержены разным заболеваниям, инфарктам, инсультам, а срок жизни у них значительно меньше.

Но эти люди могут помочь себе сами, начав делать продолжительные выдохи, только не носом, а ртом. И не произвольно, как заблагорассудится, а по методу рыдающего дыхания, используя разработанную мной методику. В этом случае все больные могут быстро оздоровиться без лекарств. Именно это произошло со мной и многими тысячами других больных, вернувших себе здоровье.

Если человек болен, то он дышит неправильно; правильно дышит только здоровый человек. Следовательно, выявляется возможность быстрого оздоровления всего населения. Читатель уже, я думаю, и сам догадался, как это сделать: нужно научить людей правильно дышать.

Количество больных из года в год увеличивается, а смертность растет. Это позволяет говорить о постоянном увеличении числа людей с неправильным дыханием, у которых обмен веществ в организме постоянно нарушен. И здесь официальная медицина с ее лекарствами абсолютно бессильна.

Единственный выход – как можно скорее перейти к массовому обучению правильному рыдающему дыханию. Неправильное дыхание может быть врожденным и приобретенным. Большинство детишек, едва родившись, уже дышат неправильно: это наследственное дыхание. Если родители дышат неправильно, то их дети также дышат неправильно. Это предопределяет их болезни в будущем.

Однако неправильное дыхание может быть также и приобретенным.

Ко мне нередко обращаются люди, которые до 50 лет не испытывали никаких особых проблем со здоровьем. И вдруг состояние их резко ухудшается: резко повышается давление, начинают болеть голова, сердце, они задыхаются. Это наглядный пример приобретенного неправильного дыхания. Причина здесь одна, общая: в результате жизненных невзгод, трудностей, ухудшения материального положения, недоедания и других факторов произошло существенное ослабление мышечной системы легких, выдох стал короче вдоха, нарушились обменные процессы.

Совершенно не понимая причин этого явления, врачи, как всегда, хватаются за лекарства. Но тем самым они не только не помогают больному, а еще больше ухудшают его состояние. Приведу лишь один пример.

Мне позвонил мужчина и рассказал такую историю. Ему 56 лет. До самого последнего времени он чувствовал себя вполне здоровым человеком, к врачам обращался редко. Однако примерно пять месяцев назад у него появилась одышка, он стал задыхаться и в состоянии покоя, и, особенно, при ходьбе. Мужчина вынужден был обратиться к врачу в своей поликлинике; тот прописал ему лекарство. Но оно не помогло, наоборот – больной стал задыхаться сильнее. Кто-то посоветовал ему обратиться к другому врачу, который немедленно отменил предыдущее лекарство и назначил новое, как он сказал, «более эффективное». Тем не менее, состояние несколько не улучшилось. С третьим врачом история повторилась: новое «более эффективное» лекарство не решило проблемы. Наконец лечащие врачи собрались на консилиум и выдали такое заключение: у больного нарушена работа центра дыхания в головном мозге. Рекомендация: нужно сделать трепанацию черепа и попробовать что-то там исправить. Хирургическая операция уже была назначена, но больной очень ее боялся и, узнав о рыдающем дыхании, обратился ко мне. В тот же день с помощью рыдающего дыхания он нормализовал свое состояние.

На этом примере видно, сколь много теряет современная медицина от незнания природных механизмов оздоровления. Именно в этом одна из главных причин снижения эффективности лечения больных и увеличения смертности.

Такой консерватизм и косность медицинских работников дорого обходятся и науке, и обществу.

Лекарствами лечить болезни бесполезно

В настоящее время трудно найти здорового человека. Подавляющая часть населения – это больные люди. Причем это утверждение справедливо для всех возрастных групп. Даже среди молодежи, где процент здоровых должен быть особенно высок, положение то же самое. Военные буквально плачут – они не могут произвести набор в армию.

Основной упор в оздоровлении населения врачи делают на лекарства. Самый эффективный путь к оздоровлению, по их мнению, заключается во все большем употреблении лекарств. Но это – самый гиблый вариант, какой только можно придумать. А все дело в том, что лекарства ничего не лечат. Лекарства могут лишь временно помочь, облегчить состояние больного, снять боль, снизить давление и т. п. Однако, как только кончается действие лекарства, боли и повышенное давление появляются снова, а с возрастом – все чаще и чаще. Тогда врачам не остается ничего другого, как предлагать новые все более сильные лекарства, причем принимать их нужно все чаще. Но это уже бесполезно: болезни становятся неизлечимыми, о чем и сообщают врачи больному.

На этом лечение заканчивается. Последние 10-15 лет жизни больной продолжает принимать все большее количество лекарств. Без лекарства он уже не может сделать и шага, состояние его при этом закономерно ухудшается, возможны инсульты и инфаркты, инвалидность, слепота, гангрена, ампутация ног и т. д. Все это заканчивается ранним летальным исходом (мужчины в России живут в среднем 58 лет, женщины – 65).

Сложившуюся в настоящее время ситуацию в нашем здравоохранении я бы изложил следующим образом.

*Лекарство не даст умереть,
Но и сделать здоровым не может.
Врачи лечат нас всю жизнь,
Оставляя полубольным-полуждоровым.
Причина этого в том,
Что, спеша нам на помощь,
Врачи лечат всего лишь симптом,
Но никак не причину болезни.*

Чтобы понять, нужны ли лекарства для поддержания нашего здоровья, давайте совершим небольшой экскурс в историческое прошлое.

Природа заложила в человеческий организм все механизмы естественной саморегуляции, с помощью которых можно было постоянно и эффективно поддерживать свое здоровье: и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж, и естественный ночной отдых, и многие другие.

Когда люди, являясь органичной частью Природы, легко и свободно пользовались всеми механизмами оздоровления на уровне инстинкта, они получали неизменно положительные результаты. Хотел, например, человек подышать рыдающим дыханием – он так дышал; хотел почесаться – почесывался, то есть делал импульсный самомассаж; хотел зевнуть – зевал, чихнуть – чихал и т. д. Иными словами, человек легко и быстро удовлетворял все естественные потребности организма и таким образом поддерживал здоровье (в Природе, как известно, никаких условностей не существует).

Но с развитием общества и цивилизации такие условности стали появляться. Стало неприлично в обществе зевать, почесываться, чихать, потягиваться, дышать ртом, громко кричать и т. д.

А ведь все это – механизмы оздоровления, данные человеку Природой, и только используя их, можно жить долго, не болея. Введя правила «хорошего тона», «этикета», «приличного

поведения в обществе», человек отсек себя от природных механизмов здоровья и, естественно, стал болеть. А когда он стал болеть, то начал искать лекарства: раньше это были травы, теперь – химия.

Однако по большому счету лекарства человеку совершенно без надобности. Более того, лекарства прямо противоречат природе самого человека, в организме которого имеется все необходимое для постоянного поддержания здоровья на высоком уровне. Для этого просто надо снова начать использовать данные нам когда-то Природой механизмы здоровья, забытые человеком на несколько тысячелетий, а теперь повторно открытые. Мной разработаны методики по практическому применению каждого из этих механизмов, что позволяет легко и в массовом масштабе использовать их для быстрого оздоровления всего населения. Известно, что здоровые люди, то есть люди с правильным дыханием, в лекарствах вообще практически не нуждаются. Это и понятно, так как у них в режиме саморегуляции организм сам постоянно нормализует обменные процессы и поддерживает высокий уровень здоровья. В этом контексте понятно, что больные люди могут легко и быстро отказаться от лекарств, если начнут сами регулировать обменные процессы, научившись рыдающему дыханию. Более того, всем больным лекарства бесполезны, так как они не нормализуют обменные процессы в организме, не излечивают наши болезни, а загоняют их внутрь, делая тем самым состояние все более и более тяжелым и, наконец, неизлечимым.

Давно замечено: когда в обществе назревает какая-то важная проблема, всегда находятся люди, которые решают ее и тем самым расчищают путь для его дальнейшего развития. Так не раз бывало в истории цивилизации. И совсем не случайно, что для решения задачи огромного социального значения – спасти человека и человечество от губительного воздействия химических лекарственных препаратов – появились практически одновременно два человека. Теперь дело за обществом, которое должно определить пути эффективного использования этих исторических открытий.

Рыдающее дыхание – предусмотренное Природой средство лечения

Открытие рыдающего дыхания и быстрое излечение разных болезней без лекарств постоянно подтверждает основную идею, о которой я уже сказал выше: лекарства не лечат болезнь.

Тогда возникает вопрос: что же в таком случае излечивает больные органы?

Чтобы найти правильный ответ, необходимо разобраться в тех процессах, которые происходят в организме при использовании рыдающего дыхания.

Когда человек дышит неправильно (то есть выдох у него короче вдоха), в организме создается неправильный газообмен. Напомню, что, по Бутейко, при правильном газообмене соотношение углекислого газа и кислорода должно быть в пропорции 3:1. Только при таком оптимальном газообмене кислород легко отделяется от гемоглобина и переходит в клетки органов, после чего последние получают возможность взять из крови все требуемое им питание (сахар, жиры, белки, минеральные элементы, витамины и прочее). Это и понятно, так как кислород является необходимым условием осуществления обменных процессов, нормальное протекание которых постоянно поддерживает как отдельные органы, так и организм в целом в здоровом состоянии.

При неправильном дыхании – в условиях неправильного газообмена – кислород слишком прочно соединяется с гемоглобином и никак не может отделиться от него и попасть в клетки органов. Без кислорода клетки, естественно, не могут взять так необходимое им для нормальной жизнедеятельности питание из крови, не выполняют свои функции, заболевают.

Таким образом, условием хорошего здоровья является протекание обменных процессов в оптимальном режиме, а причиной болезни – нарушение обменных процессов из-за неправильного дыхания.

Приведу пример. У больного заболело сердце. Любая боль с позиции естественной медицины – это сигнал, что орган не получает питания, так как не получает кислорода из-за неправильного дыхания. Точнее, кислород есть в крови, но в условиях неправильного газообмена он слишком прочно соединился с гемоглобином, не может от него отделиться и попасть в клетки сердечной мышцы. В результате происходит сбой в поставке питания, о чем и сигнализирует сердце.

Больной начинает использовать рыдающее дыхание (делая продолжительные выдохи), сразу образуется правильный газообмен (3:1) в кровеносной системе, сцепка молекул кислорода с гемоглобином ослабевает, и кислород немедленно поступает во все клетки сердечной мышцы. Получив кислород, сердечная мышца начинает брать из крови необходимое ей питание (сахар, жиры, белки и прочее), нормализует свою работу и перестает подавать сигнал боли.

Таким образом, больной снимает сердечную боль нормализацией обмена веществ в данном органе (кстати, так как организм – единая система, то точно такие же процессы нормализации произошли одновременно во всех других органах и системах организма). Как видим, лекарства не потребовались.

А что делают врачи? По их рекомендации больной принимает валидол или нитроглицерин, которые вызывают расширение кровеносных сосудов. Теперь сердечной мышце стало поступать намного больше крови и содержащегося в ней кислорода, часть которого может находиться в свободной связке с гемоглобином.

Вот этот вновь поступивший кислород и попадает в клетки сердечной мышцы, помогая нормализовать ее работу и снять боль.

Результат как будто тоже положительный, но разница существенная.

Во-первых, потребовалось принять химический препарат и тем самым нанести вред каким-то другим органам, а значит, всему организму.

Во-вторых, оказалась нормализована работа только одного органа (других органов такая нормализация не коснулась).

В-третьих, эта нормализация временная – как только кончается действие лекарства, кровеносные сосуды сужаются, прилив крови к сердечной мышце снова уменьшается. В этом случае не исключен новый сердечный приступ.

Достаточно в этой связи сказать, что самые разные болезни, такие как сердечно-сосудистые заболевания (ишемия, стенокардия, аритмия, мерцательная аритмия), бронхиальная астма, болезни почек, печени, поджелудочной железы, гипертония и гипотония, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, остеохондроз, пародонтоз, артриты, аллергия, рак, туберкулез, СПИД и многие другие имеют одну общую причину – нарушение обмена веществ и соответственно одно общее средство излечения – нормализацию обмена веществ с помощью правильного рыдающего дыхания.

Понятно, что в таком контексте проблема излечения болезней упрощается, причем до невероятной степени.

Методика выполнения рыдающего дыхания

Общие правила

В процессе использования рыдающего дыхания выполняются следующие основные элементы: вдох – выдох – пауза.

И вдох, и выдох осуществляются только ртом, дыхание носом исключается. Выдох всегда должен быть продолжительнее вдоха. Для осуществления рыдающего дыхания не требуется заранее занимать какое-либо положение, дыхание можно делать в любом положении (лежа, сидя, стоя, при ходьбе), практически в любом месте и в любое время (за редким исключением). Процесс рыдающего дыхания постоянно контролируется центральной нервной системой, которая его «включает» и «отключает». Это происходит так.

Рыдающее дыхание «включено», если выдох осуществляется легко, без всякого принуждения и насилия, – это сигнал, что головной мозг уже «включил» рыдающее дыхание, так как в организме много кислорода заблокировано. Иначе говоря, он слишком прочно связан с гемоглобином, не может отделиться от него и попасть в клетки органов в условиях неправильного газообмена из-за неправильного короткого носового выдоха.

Чтобы кислород попал наконец в органы и мышцы, необходимо сделать не вдох, а продолжительный выдох ртом (носом это делать категорически запрещается – сразу могут появиться боль, головокружение).

В процессе такого длительного выдоха в организме образуется правильный газообмен (когда углекислого газа становится в три раза больше кислорода), сцепка кислорода с гемоглобином сразу ослабляется, и весь кислород немедленно устремляется во все клеточки. Обмен веществ сразу активизируется: получив необходимый кислород, органы немедленно берут из крови требуемое им питание (сахар, жиры, белки и прочее), восстанавливают свои функции, оздоравливаются, излечиваются.

Рыдающее дыхание «отключено», если выдох осуществляется с трудом, с усилием, если приходится буквально выталкивать воздух – это сигнал, что головной мозг пока не «включил» рыдающее дыхание, так как в организме мало заблокированного кислорода.

В таком случае надо продолжать обычное носовое дыхание, в рыдающем дыхании ртом пока нет никакой необходимости.

При выдохе следует произносить один из следующих звуков: «ха», «фу», «ффф» или «sss». Тот звук для вас лучше, при котором легче и приятнее осуществляется выдох.

Следует обязательно придерживаться следующих правил.

- Звук «ха»: при выдохе рот широко открыт (для этого надо поднести большой палец ко рту, и рот откроется как надо – вы найдете свой вариант), выдох неслышный, про себя произносите «ха».

- Звук «фу»: при выдохе произносить только «у» (губы трубочкой, размер отверстия определяется так: нужно положить указательный палец в рот, затем губами не слишком плотно охватить палец, в результате губы сложаются в трубочку); про себя произносите «у», выдох неслышный.

- Звук «ффф»: продуваете сквозь маленькую щелку между губами воздух (как будто сдуваете пылинки с листа бумаги), губы плотно не сжимать; выдох легкий, свободный; нельзя произносить при выдохе «фу», выдох должен быть слышен.

- Звук «sss» (по силе воздействия равноценен звуку «ффф»); продуваете воздух сквозь зубы, язык прижимается к верхним зубам, выдох легкий, свободный, выдох слышный.

- Выдох при рыдающем дыхании всегда должен быть плавным, непрерывным, равномерным и продолжительным, одной интенсивности от начала до конца. Весь воздух из легких выдыхать не требуется.

- Продолжительность выдоха всегда одна и та же. Она определяется так: в процессе выдоха говорите про себя: «раз машина, два машина, три машина». На это нужно примерно 4 секунды. Не пытайтесь считать секунды, это только затруднит использование рыдающего дыхания.

- Не надо также смотреть на часы. Постепенно с освоением рыдающего дыхания вообще отпадет необходимость произносить мысленно слова, так как вырабатывается соответствующий навык.

Если выдохи всегда одинаковы по продолжительности, то вдохи могут быть разными. Есть два вида вдохов: поверхностный вдох (0,5 секунды) и умеренный вдох (1 секунда).

Эти два вида вдохов соответствуют двум видам дыхания.

Это:

1) поверхностное дыхание, когда кислород поступает в легкие, но в небольшом количестве;

2) умеренное дыхание: кислород в полном объеме и достаточном количестве поступает в легкие.

При обучении рыдающему дыханию можно использовать зеркальце, чтобы видеть положение рта, губ при вдохе и выдохе для облегчения запоминания.

Поверхностное дыхание

Поверхностный вдох. Поверхностный вдох – вдох на звук «ха» (0,5 секунды), на всхлипывании, вдох энергичный, воздух частично поступает в легкие. Выполняется вдох так: вы делаете короткий энергичный вдох на звук «ха». Ощущение при этом должно быть такое, как будто вдыхаемый воздух «ударил» в горло, гортань, небо. Чтобы получать подобное ощущение, не закрывайте рот после такого резкого вдоха, держите его открытым. Не направляйте сами вдыхаемый воздух в легкие – это будет ошибкой. Так как это реальный вдох, не делайте его слабым, что также будет ошибкой.

Выдох на звук «ха». На выдохе можно использовать любой из возможных звуков («ха», «фу», «ффф» или «sss»), но лучше всего начинать с самого слабого звука «ха».

Для правильного выдоха на звук «ха» надо широко открыть рот. Поднесите большой палец ко рту и как можно шире откройте рот. Отверстие должно быть круглым, рот открыт максимально (но при этом должно быть удобно); если вы чувствуете, как напряглись мышцы рта, значит, рот открыт правильно.

Рот должен быть широко открыт в течение всего выдоха, продолжительность которого определяется счетом про себя («раз машина, два машина, три машина»). По завершении выдоха закрываете рот, и начинается пауза.

Выдох делается неслышно: для этого расслабьте мышцы горла.

Выдох плавный, непрерывный, одной интенсивности от начала и до конца. Если головной мозг «включил» рыдающее дыхание, то выдох идет легко, свободно, без всякого принуждения, как бы сам собой. Не надо стараться делать шумный выдох: широко откройте рот и «отпустите» выдох – он произойдет легко, неслышно, без всякого гудения и шума.

Возможные ошибки на выдохе:

- вы слабо открыли рот и не чувствуете напряжения мышц рта;
- слишком сильно напряжены мышцы горла и вы слышите свой выдох (шум, гудение);
- появились затруднения на выдохе, выдох вы осуществляете с трудом, с усилием;
- продолжительность выдоха стала больше или меньше нормы (не три «машины», а четыре, пять или две);
- вы делаете выдох прерывисто.

Пауза. По завершении выдоха закройте рот и затаите дыхание: начинается пауза. Ее продолжительность – тоже три «машины» (как и продолжительность выдоха). Паузу нельзя сокращать, но можно ее немного увеличить (если так получилось). Во время паузы не дышите ни носом, ни ртом, дыхание как бы замирает.

После того как вы выдержали паузу – снова делайте поверхностный вдох на звук «ха».

Возможные ошибки при паузе:

- вы сократили паузу до двух «машин»;
- вы подсасывали воздух носом или вдыхали ртом;
- вы забыли сделать паузу после выдоха.

Поверхностное дыхание в динамике

Если вы находитесь в положении сидя, стоя или медленно ходите по комнате – начинайте с поверхностного вдоха. После того как вы сделали поверхностный вдох, сразу начинайте делать выдох с выбранным вами звуком, к примеру, «ха». Для осуществления выдоха поднесите большой палец ко рту, широко откройте рот и «отпустите» выдох: он будет неслышный, плавный, непрерывный, одной интенсивности от начала до конца. При выдохе произносим про себя «ха» и мысленно считаем «раз машина, два машина, три машина». После завершения выдоха закрываем рот и переходим к паузе: не дышим ни носом, ни ртом, задерживаем дыхание и снова мысленно считаем «раз машина, два машина, три машина», после чего снова делаем поверхностный вдох. Затем все повторяется: выдох, пауза, поверхностный вдох и т. д.

Поверхностное дыхание осуществляется, пока легко происходит выдох. Сигналом к прекращению дыхания являются следующие обстоятельства.

1. Выдох прекратился – это значит, что головной мозг «отключил» это дыхание и его не следует больше выполнять (если будете продолжать «дышать» насильно, сразу появятся дискомфорт, головокружение, боль). После прекращения поверхностного дыхания необходимо сразу перейти на следующее, умеренное дыхание.

2. Вы начали задыхаться – в этом случае надо перейти на умеренное дыхание.

Чтобы снять это состояние, необходимо применить следующий прием.

Вы делаете глубокий вдох ртом (настолько глубокий, насколько вам хочется), а затем – продолжительный выдох на звук «фу» (так, как делают люди, когда отдуваются: губы расслаблены и легко соприкасаются между собой; можно при выдохе произносить «тпру» – губы легко вибрируют). Выдох должен быть продолжительным, пока вам приятно. Практически по продолжительности это те же три «машины» (если выдохи будут короткими, вы не сможете избавиться от задыхания).

Обычно для нормализации дыхания достаточно одного глубокого вдоха и продолжительного выдоха. Однако если одного такого «отдувания» оказалось недостаточно, его можно повторить еще раз (большее число раз делать такие «отдувания» не рекомендуется).

Умеренное дыхание

Умеренный вдох. Вдох на звук «ха» в течение 1 секунды, спокойный, без всхлипывания, весь воздух входит в легкие.

Не вдыхайте воздух глубоко – это будет ошибкой. Вдыхаемый воздух должен наполнять только верхнюю часть легких. Если вы непроизвольно сделали слишком глубокий вдох, необходимо сразу исправить возникшую ситуацию. Это делается так: вы делаете глубокий вдох и продолжительный выдох на звук «фу» (то есть используете прием снятия задыхания). После этого вам больше не захочется делать глубокие вдохи: они станут менее глубокими, умеренными.

Выдох и пауза при умеренном дыхании делаются точно так же, как при поверхностном дыхании.

Умеренное дыхание в динамике

После прекращения поверхностного дыхания сразу переходите на умеренное дыхание. Начинайте с умеренного вдоха (спокойный, в течение 1 секунды), затем переходите на выдох на звук «ха» («три машины»), по завершении которого держите паузу (тоже «три машины»). И повторяете: вдох, выдох, пауза – до прекращения умеренного дыхания.

Критерии прекращения дыхания те же, что при прекращении поверхностного дыхания, а именно:

- выдох прекратился – это сигнал перейти на обычное носовое дыхание;
- стали задыхаться – тогда нужно снять задыхание (уже известным нам описанным выше приемом) и сразу перейти на носовое дыхание.

Рыдающее дыхание с использованием звуков «ффф» и «sss»

После того как вы овладели рыдающим дыханием с использованием звука «ха» на выдохе, можно перейти к звукам «ффф» и «sss» .

Это самые сильные и эффективные звуки: при их использовании быстро снимаются боли, уменьшается давление, уровень сахара, происходит быстрая нормализация обмена веществ в организме. По сравнению с ним звук «ха» можно характеризовать как слабый, а звук «фу» – как умеренный (по силе воздействия на обменные процессы в организме).

Однако звуки «ффф» и «sss» – и самые рискованные. Дело в том, что если ваш организм «не принимает» эти звуки, то вместо улучшения может, напротив, произойти ухудшение вашего состояния (появится какая-то боль, повысится давление и т. д.). Вот почему не рекомендуется начинать обучение рыдающему дыханию со звуков «ффф» и «sss». Но после того, как вы научились дышать на звук «ха», можно спокойно перейти к овладению звуком «ффф» («sss»). Звук на выдохе: вместо звука «ха» теперь вам надо будет произносить звук «ффф» или «sss».

Выдох на звук «ффф» делается так: вы продуваете воздух сквозь маленькую щелку между губами (как будто сдуваете пылинки с листа бумаги); выдох должен быть слышен от начала и до конца («три машины»).

Выдох должен быть легким, свободным, при выдохе произносится непрерывно «ффф», губы при этом не напряжены.

Возможные ошибки при выдохе на звук «ффф»:

- вы слишком плотно сжали губы, тогда выдох пойдет с большим трудом, либо совсем прекратится;
- вы сделали при выдохе щелку между губами излишне большой;
- вы сильно напрягли губы и делаете выдох излишне сильно (в этом случае весь воздух вы выдохнете слишком быстро – за «две машины»).

Чтобы при выдохе хватало воздуха на «три машины», используйте такой прием: настраивайтесь не на выдох, а как бы на сдерживание выдоха. Тогда воздух будет выдыхаться не так быстро и понемногу.

Выдох на звук «sss» делается так: вы продуваете воздух сквозь верхние зубы, выдох должен быть слышен от начала и до конца («три машины»). Выдох должен быть легким, свободным, при выдохе произносите непрерывно «sss...».

Возможные ошибки при выдохе на звук «sss»:

- вы слишком слабо продуваете, и поэтому звук «sss» не слышен;
- вы слишком сильно продуваете звук «sss» и весь воздух выдохнули за «две машины», а на «третью машину» воздуха не хватило;
- вы растянули выдох на «четыре машины» вместо «трех машин».

Тест на определение пригодности для вашего организма звуков «ффф» и «sss».

Только после того, как вы убедились, что стали делать правильно выдох на звук «ффф» («sss»), можно провести тест, который должен дать ответ на вопрос, принимает ли ваш организм эти звуки и не нанесете ли вы вред своему здоровью при их использовании.

Тест заключается в следующем.

Необходимо сделать только три вдоха-выдоха на звук «ффф» или «sss» на поверхностном дыхании. Если появится малейший дискомфорт (головокружение, боль и т. п.), больше не дышите на этот звук.

При отсутствии дискомфорта вы делаете снова три вдоха-выдоха на этот же звук, но уже на умеренном дыхании. При появлении дискомфорта прекращаете «дышать».

Если при проведении такого теста появился дискомфорт – это сигнал, что звук «ффф» («sss») организмом не принят. Тогда этим звуком вам нельзя дышать в течение месяца: дышите только более слабыми звуками «ха» и «фу», оздоравливаете свой организм, а через месяц снова проводите этот же тест. Если результат снова будет отрицательный – опять не дышите на звук «ффф» («sss») месяц. Так вы делаете до положительного результата, то есть до отсутствия дискомфорта. Тогда можете при использовании рыдающего дыхания применять и звук «ффф» («sss»).

Примечание: какой конкретно звук вы выбираете («ффф» или «sss»), зависит от того, какой из них вам больше понравится.

В принципе звук «sss» более простой при использовании, но через 5 минут может появиться усталость, вам становится неприятно дышать на этот звук, особенно при ходьбе. Звук «ффф» более сложен в применении, зато им можно дышать долго (20-30 минут), не ощущая при его произношении никакого дискомфорта. Однако проявятся ли эти особенности при использовании звуков «ффф» и «sss» именно у вас – не является жестко определенным и однозначным, просто каждый сам должен на практике убедиться, может ли он максимально использовать любой из этих звуков.

Если уже при первом тесте ваше состояние осталось хорошим и не появилось никакого дискомфорта – это сигнал, что звук «ффф» («sss») организм принял, и вы можете дышать на этот звук.

Если организм не принял звук «ффф» («sss») – это показатель значительных нарушений обменных процессов и связанных с этими нарушениями болезней.

В этом случае потребуются значительные усилия, чтобы восстановить свое здоровье с помощью рыдающего дыхания с использованием более слабых звуков «ха» и «фу».

Если организм принял звук «ффф» («sss»), то это говорит о том, что обменные процессы в вашем организме нарушены (вы же дышите неправильно), но не так сильно, и можно быстро восстановить здоровье с помощью рыдающего дыхания, в том числе с использованием самого сильного и эффективного звука «ффф» («sss»).

Рыдающее дыхание с использованием звука «фу»

Научившись рыдающему дыханию с использованием звуков «ха» и «ффф» («sss»), можно перейти к овладению звуком «фу».

Правила выдоха на звук «фу». При выдохе произносить только «у»; губы складываете в трубочку; выдох неслышный.

Расстояние определяете так: нужно положить указательный палец в рот, затем охватить палец губами со всех сторон так, чтобы губы слегка касались пальца, при этом про себя произносите «у». Отверстие становится круглым, губы идут вперед вдоль пальца – вы нашли свой

размер. После этого палец выньте, а губы оставьте в достигнутом положении и запомните его. Губы при этом напряжены (именно в таком положении происходит выдох).

Если в процессе выдоха губы сблизилась и отверстие уменьшилось – это ошибка, так как в этом случае вместо звука «фу» может получиться звук «ффф». Эта ошибка особенно опасна для тех, кому вообще пока нельзя дышать на сильный звук «ффф» («ссс»).

Если при выдохе отверстие стало шире – это тоже ошибка, так как в этом случае может получиться выдох не на звук «фу», а на звук «ха» или «хо». При выдохе на звук «фу» вы не дуετε (это ошибка), а неслышно выдыхаете воздух из легких (произносится при этом «у»). Выдох делается губами – горлом выдыхать нельзя.

Вспомните, как мы растапливаем иней на стекле автобуса, чтобы увидеть, где едем. Или другой вариант: вспомните, как мы дышим на зеркальце или очки, чтобы протереть их.

Рыдающее дыхание в полном виде

Как подбирать звуки на выдохе? Необходимо соблюдать следующее правило: тот звук лучше, при котором легче и приятнее осуществляется выдох.

Предположим, вы решили подышать рыдающим дыханием на звук «ха» в положении сидя: сделали поверхностный вдох, а затем – продолжительный выдох на звук «ха».

Если выдох получился легко, без всякого принуждения, – это сигнал, что вы нуждаетесь сейчас в рыдающем дыхании, так как в прочной связке с гемоглобином из-за неправильного выдоха заблокировано много кислорода и головной мозг уже «включил» рыдающее дыхание. После завершения поверхностного дыхания переходите на умеренное дыхание с выдохом на тот же звук «ха».

Другой вариант: выдох на звук «ха» после поверхностного вдоха идет с трудом, приходится буквально выталкивать воздух с силой, принудительно.

Это сигнал, что организм сейчас не принимает звук «ха» и дышать на этот звук не следует. Попробуйте такой вариант: делаете поверхностный вдох, а выдох производите на другой звук, к примеру, на «фу».

Если выдох получился легким, без всякого принуждения, насилия над собой – значит, вам следует дышать именно на этот более удобный и приятный звук «фу».

После прекращения поверхностного дыхания на звук «фу» дышите при умеренном дыхании; то есть приятный (именно сейчас) для вас звук используете на всех видах дыхания.

В принципе звуки на выдохе можно менять произвольно: утром подышали на «ха», в середине дня – на «фу», вечером – на «ффф» («ссс»). Но если какой-то звук вам понравился больше других, то можно дышать в основном на этот звук. Более того, можно какой-то звук сделать главным, тогда другие звуки будут второстепенными.

В этом случае делается так: и утром, и днем, и вечером вы все время дышите с использованием главного звука на выдохе; но если вдруг выдох на этот звук «не пошел», то надо подышать с использованием другого звука (второстепенного), а потом снова дышать на главный звук.

Рыдающее дыхание в динамике

В положениях сидя, стоя и при ходьбе по комнате необходимо начинать с поверхностного вдоха. Дышим поверхностным дыханием, пока легко идет выдох. Как только выдох прекратился или вы стали задыхаться, нужно прекратить поверхностное дыхание. Теперь надо перейти на следующее, умеренное дыхание. Опять дышим, пока легко идет выдох. С прекращением выдоха или появлением задыхания прекращаем умеренное дыхание и переходим на обычное носовое дыхание.

Это пример идеального варианта. На практике не обязательно каждый раз проходить все эти этапы; вполне достаточно ограничиться одним видом дыхания.

Иногда, например, можно подышать 2-3 минуты, чтобы улучшить свое состояние. Вы начинаете с поверхностного дыхания и на этом дыхании завершаете упражнение. В этом случае можно не использовать умеренное дыхание.

Однако может получиться и так, что поверхностное дыхание продолжалось всего минуту и потом прекратилось. В этом случае необходимо оставшиеся 2 минуты подышать на умеренном дыхании. Другими словами, организм сам подскажет оптимальный вариант.

Для использования рыдающего дыхания нет каких-то жестких шаблонов. Например, последовательность в использовании разных видов рыдающего дыхания (поверхностного, умеренного) должна соблюдаться в указанном порядке.

Но если поверхностное дыхание сразу пошло с трудом, вы можете, не меняя на выдохе звук, начинать с умеренного дыхания. О правильности выбранного вами варианта лучше всего судить по своему самочувствию: если самочувствие хорошее или даже улучшилось, то выбранный вами вариант правилен.

В определении продолжительности рыдающего дыхания также нет жестких правил. В принципе, оно может продолжаться до часа и даже дольше. Каждый раз продолжительность определяется вами по своему самочувствию. Если самочувствие хорошее – достаточно подышать 2-3 минуты (приблизительно, на часы не смотрите) для профилактики. Для излечения хронических болезней можно дышать и полчаса, и час.

Общее правило здесь такое: не надо сразу дышать по часу и более, стремясь быстро оздоровиться. В первые 1-2 дня, когда вы закрепляете навык рыдающего дыхания, лучше вообще ограничиваться несколькими вдохами и выдохами.

Делается это так: нужно сделать утром 5-6 вдохов-выдохов на звук «ха», через полчаса-час повторить это упражнение на звук «фу», а потом – на звук «ффф» («sss»). Повторите в такой последовательности эти три упражнения до вечера, запоминая методику.

Следующие 2-3 дня нужно дышать по 2-3 минуты 5-6 раз в течение дня. В эти дни вы продолжаете осваивать навыки рыдающего дыхания и фиксируете, что оно вам помогает (вы сняли боль, давление и т. п.).

Тогда вы начинаете произвольно увеличивать продолжительность сеанса: можно подышать 5, 10, 15, 20 минут и более. Но это не значит, что следует день ото дня увеличивать продолжительность упражнения.

Каждый раз вы определяете его сами с учетом своего состояния, наличия свободного времени и т. д. Общая тенденция здесь такая: чем больше нарушены обменные процессы, чем больше болезней – тем чаще требуется применять рыдающее дыхание для оздоровления, тем дольше каждый раз надо дышать.

По мере оздоровления потребность в рыдающем дыхании будет сокращаться до полного отказа от него, что будет означать восстановление правильного носового дыхания.

Как использовать рыдающее дыхание в дневное время? Здесь нет никакого шаблона – могут быть самые разные варианты.

После того как вы проснулись, можно сразу подышать хотя бы 2-3 минуты. До завтрака дыхание может быстро прекратиться, так как в крови мало сахара, жиров, белков, в которых нуждаются органы и мышцы. Вот почему организм может быстро «отключить» рыдающее дыхание: зачем давать органам много кислорода, если в крови нет питательных веществ? Но после завтрака появляются необходимые условия для «включения» рыдающего дыхания, тогда можно снова подышать.

Если с утра у вас слабость, не хочется выходить из дома, то следует восстановить работоспособность. Делается это так.

После завтрака вы занимаете положение сидя и используете рыдающее дыхание. Когда оно заканчивается – надо встать и немного походить по комнате: при ходьбе рыдающее дыхание может снова возобновиться.

С появлением признаков усталости или с прекращением рыдающего дыхания необходимо снова сесть и использовать рыдающее дыхание. Такой прием надо повторить несколько раз, пока вы не почувствуете, что силы восстановились, а слабость исчезла.

Появившаяся в организме энергия побуждает к иным действиям: теперь вам хочется выйти на улицу. Но как только вы вышли из дома, снова «включается» рыдающее дыхание. Ходьба, движения, мышечная работа увеличивают потребность организма в кислороде, поэтому головной мозг опять «включает» рыдающее дыхание. Начинайте с поверхностного дыхания, с его прекращением переходите на умеренное дыхание, а затем – на обычное носовое.

Использование рыдающего дыхания на улице не является непрерывным процессом. Если мимо проехала машина и обдала вас облаком выхлопных газов, то следует, естественно, в это время задержать дыхание, и только выйдя на более чистый воздух, можно снова возобновить рыдающее дыхание.

Начинайте с того вида дыхания, которое вы прервали. Такие естественные перерывы могут быть, к примеру, когда вы переходите улицу, обходите стоящий транспорт, садитесь в автобус, заходите в магазин или в метро, что-то покупаете на улице и т. д. Но потом вы можете возобновить рыдающее дыхание: в автобусе, метро, на улице, в магазине. Как правило, следует прерывать рыдающее дыхание в тех случаях, когда требуется повышенное внимание.

В любой момент вы можете прекратить рыдающее дыхание по своему усмотрению и перейти на обычное носовое дыхание. Точно так же вы можете в любой момент прервать носовое дыхание и перейти на рыдающее.

Как правильно дышать носом

В принципе, человек должен дышать носом, а не ртом. Это, как известно, основное положение современной медицины. Однако врачи не учитывают при этом, что носом можно дышать неправильно, и напротив, ртом можно дышать правильно.

Общее правило: не регулируйте сами свое носовое дыхание. Некоторые люди, услышав о полезности продолжительного выдоха, сами начинают делать продолжительные выдохи носом. Этого делать нельзя, так как сразу может появиться головокружение, боль. Продолжительные выдохи можно делать только ртом, как при плаче.

Иначе говоря, если у вас правильное дыхание, то сам организм регулирует его, обеспечивая продолжительный выдох носом.

Если же у вас неправильное дыхание, то делать самим продолжительные выдохи можно только ртом: так предусмотрено Природой.

Отсюда следует, что многочисленные дыхательные системы, создаваемые человеком с древности (например, йога, цигун) и по настоящее время, предусматривающие регуляцию носового дыхания, не соответствуют этому природному требованию. Именно поэтому, на мой взгляд, их эффективность весьма относительна, в результате чего ни одна из этих многочисленных систем так и не стала подлинно народной системой дыхания.

Многие люди пытаются сами определить, правильно ли они дышат носом, прислушиваясь к своему носовому выдоху и сравнивая его с продолжительностью вдоха. Этот критерий ни в коем случае нельзя применять. Все дело в том, что при таком подходе человек совершенно непроизвольно начинает удлинять свой носовой выдох и приходит к неправильному выводу о наличии у него правильного дыхания. Имеется много косвенных показателей вашего неправильного носового дыхания. Это излишняя полнота или, напротив, излишняя худоба. Это наличие разных болезней, головные и сердечные боли, повышенное или пониженное дав-

ление, повышенная эмоциональность, а также раздражительность, частые стрессы, депрессии и т. д. и т. п. Все это следствия нарушенных обменных процессов из-за неправильного дыхания.

Есть хороший и надежный **способ определения правильности вашего дыхания**. Он заключается в следующем. Чтобы проверить, правильно ли вы дышали носом в предшествующий час, сделайте поверхностный вдох и продолжительный выдох на звук «ха». Если выдох получился легко, свободно, без всякого принуждения – это верный признак того, что носом вы дышите неправильно. В этом случае вам обязательно надо начинать дышать ртом, то есть рыдающим дыханием.

Важно подчеркнуть, что дыхание ртом и носом (правильное и неправильное) контролируется центральной нервной системой. Головной мозг «включает» и «отключает» дыхание, постоянно его регулирует. Поэтому общее правило такое: поменьше думайте про свое носовое дыхание и даже забудьте про него, дышите как дышитесь, как мы дышим с детских лет – ведь в детстве мы не думаем, продолжительные ли у нас выдохи носом, а дышим, как получается. Это и есть основной принцип носового дыхания.

Когда мы становимся взрослыми и заболеваем, нас начинают учить дышать – животом, диафрагмой, грудью. Учиться этому не надо, так как все эти неестественные виды дыхания могут ухудшить состояние организма. Единственное, что мы можем делать сознательно, – это в случае необходимости использовать предусмотренное Природой рыдающее дыхание. Таким образом, общий вывод сводится к следующему: чтобы постоянно поддерживать свое здоровье на хорошем уровне, необходимо уметь правильно дышать носом.

Во-первых, без необходимости нельзя вмешиваться в носовое дыхание, нельзя регулировать его: дышите, как дышитесь, как получается.

Во-вторых, носовой выдох должен быть продолжительнее вдоха (у правильно дышащих людей это обеспечивается самим организмом в результате саморегуляции, а людям с неправильным дыханием надо научиться делать продолжительные выдохи с помощью рыдающего дыхания).

В-третьих, носовое дыхание должно быть шумным, слышным в тишине (например, ночью мы слышим дыхание спящего человека, его «сопение» – это и есть правильное носовое дыхание).

Правильное носовое дыхание постоянно должно быть слышным, шумным (сопение); при необходимости шумность поддерживается движениями, сами ни в коем случае не дышите «шумно». Свое носовое дыхание мы должны только слушать и слышать: звук дыхания обеспечивают сигналы головного мозга.

В жизни это происходит так.

В течение дня мы постоянно встаем, садимся, идем, бежим, то есть делаем какие-то движения,

что обеспечивает шумное носовое дыхание. Поэтому специально следить за своим дыханием нет особой необходимости (например, если вы идете, то сама ходьба поддерживает шумное носовое дыхание – правильно говорят, что ходьба полезна).

Но обязательно надо обращать внимание, как вы дышите, если вы долго сидите неподвижно.

Например, вы сели дома отдохнуть: прислушайтесь к своему носовому дыханию – вы должны его слышать.

Если слышите – все в порядке, вы сейчас хорошо отдыхаете. Если вдруг носовое дыхание прекращается, «затаивается», если не слышно ни вдоха, ни выдоха, то это сигнал немедленно встать и пройтись по комнате, начать двигаться. Заработали мышцы ног, дыхание сразу стало шумным, а значит, кислород и питание снова пошли во все органы и мышцы, вы вывели организм из опасной зоны: давление у вас не поднимется, боль не появится, самочувствие останется хорошим.

Важно подчеркнуть: дыхание ртом ни в коем случае не может заменить дыхание носом, которое в любом случае остается главным и основным для человека. Но в соответствии с замыслом Природы дыхание ртом призвано выполнять важную корректирующую функцию по отношению к носовому дыханию. Так, для людей с неправильным носовым дыханием рыдающее дыхание ртом призвано обеспечить продолжительные выдохи, помогающие исправить положение, возникшее из-за дыхания носом.

Подобная корректирующая функция необходима и для людей, имеющих правильное носовое дыхание. Но тут эта корректировка проводится с обратным знаком. У этих людей выдохи всегда продолжительнее вдоха, поэтому может быть другая крайность: иногда выдохи становятся излишне продолжительными, способными нарушить оптимальный газообмен в организме. В этом случае корректирующая функция дыхания ртом заключается в том, чтобы начать делать короткие выдохи, помогающие исправить недостатки дыхания носом.

Делается это так: вы вдыхаете носом или ртом (как вам приятно в данный момент) воздух в течение 1 секунды, затем делаете резкий и короткий (0,5 секунды) выдох ртом на звук «ха», после чего выдерживаете паузу («три машины»), а потом все повторяется.

Такое дыхание вы повторяете, пока не избавитесь от недугов (боли, повышенного давления и т. д.), появившихся из-за слишком продолжительного носового выдоха.

Природа предусмотрела не только вспомогательную корректирующую роль дыхания ртом по отношению к носовому дыханию, но и его самостоятельную роль в оздоровлении организма: это выдохи ртом со звуками.

Сюда относятся крики, гудение, вой, пение и т. п. Все это очень полезно, эффективно снимает стрессы, нервное напряжение, понижает давление, уровень сахара у диабетиков, снимает боли, оздоравливает больные органы.

Этот вариант оздоровления широко используется инстинктивно в детском возрасте. Вспомните, как шумно ведут себя дети на переменах в школе: шум, гам, крики, визги, вой. Дети еще не вошли в общество, они все еще ведут себя естественно.

Но когда им исполняется 15-16 лет, мы начинаем учить их, что в обществе надо вести себя культурно, не кричать, разговаривать спокойно, не мешать другим людям. Короче говоря, мы отучаем их от полезных для здоровья природных навыков, что постепенно приводит к ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Конечно, и во взрослом состоянии люди опять-таки инстинктивно находят разные предлоги, чтобы покричать. Вспомните, как грибки в лесу вдруг начинают кричать «ау-у-у», как кричат на стадионах болельщики, не говоря уже о том, что плачут люди нередко с воем, гудением, криками.

Пение – один из подобных вариантов оздоровления. Лучше всего, когда вы поете дома для собственного удовольствия, пока вам это пение приятно. Профессиональным артистам пение может не дать положительного результата, им приходится петь слишком долго (концерт может продолжаться в течение 1-2 часа), вопреки состоянию своего организма, заставляя себя делать выдохи почти насильно. Такое пение может привести к ухудшению здоровья вследствие нарушения в организме обменных процессов.

Оздоровление организма ротовым дыханием с гудением делается так.

Начинаете с поверхностного рыдающего дыхания: вдох на звук «ха», затем делаете продолжительный выдох на звук «ха» с гудением, после чего держите паузу («три машины»); потом все повторяется.

Продолжайте выдох, пока вам приятно, он может быть равным «трем машинам» и дольше («четыре, пять машин»). Главное, чтобы выдох не был менее «трех машин»: в этом случае поверхностное дыхание прекращается и надо перейти на следующее дыхание – умеренное. При

появлении задыхания – снимаем его так же, как и при рыдающем дыхании, и переходим по порядку на следующее дыхание.

Кроме звука «ха» можно использовать звук «у» с гудением на выдохе.

Правило такое: закончив дыхание на звук «ха» с гудением, сразу переходите на звук «у» (начинаем опять с поверхностного дыхания, потом дыхание умеренное – все так же, как в варианте со звуком «ха»).

Помимо гудения на эти два звука можно повыть по той же самой методике.

Как с помощью рыдающего дыхания определить состояние своего здоровья

В обычных условиях человек сам диагностирует свое здоровье. Это выражается в самооценке своего текущего и долгосрочного состояния. Когда кто-то спрашивает о вашем здоровье, ответ может быть разным: «чувствую себя нормально», «хорошо», «неплохо», «хотелось бы лучше», «как всегда», «отлично» и т. п. Такие ответы характеризуют в целом «среднее» и «выше среднего» состояние здоровья. Другие оценки могут свидетельствовать о плохом состоянии: «чувствую себя неважно», «плохо», «постоянно болит голова (сердце и др.)», «лекарства не помогают», «решился на операцию», «уже много лет не чувствую себя здоровым», «постоянно болею».

Врачебная диагностика может дать полную картину состояния организма больного и его органов. Причем даже тех, которые не подают до поры до времени сигнала боли, а поэтому больной даже еще и не подозревает о том или ином заболевании.

Однако и медицинская (через приборы), и самодиагностика опираются прежде всего на анализ работы отдельных органов. Дать же общую оценку состояния организма с учетом нарушения обменных процессов можно только с помощью природных механизмов естественной саморегуляции – и прежде всего рыдающего дыхания.

Здесь на первый план выступает вариант диагностики с применением имитационного дыхания.

Имитационное (нулевое) дыхание

Начинаете с имитации вдоха, имитация – это видимость вдоха, воздух не должен попадать в легкие. Напротив, у вас должно быть четкое ощущение того, что воздух остался во рту.

Имитация осуществляется так. Вначале надо немного приоткрыть рот, а затем произнести звук «к» как бы на вдохе. Когда произносите «к», то заметите, что язык прижимается к небу и не пускает воздух в легкие, то есть воздух остается во рту. Значит, имитация выполнена правильно.

При имитации возможны следующие ошибки:

- когда вы приоткрывали рот, то непроизвольно сделали вдох, а потом уже произнесли звук «к»;
- вы произнесли звук «к» не на вдохе, а на выдохе;
- вы произнесли звук «к» слишком сильно и энергично;
- вы перевели звук «к» в звук «х»;
- после произнесения звука «к» вы сделали непроизвольно вдох.

Если вы никак не можете научиться делать имитацию на звук «к», можно использовать другой вариант – звук «ха». Немного приоткрываете рот, затем делаете очень слабый вдох на звук «ха» (чем слабее, тем лучше). В этом случае немного воздуха, конечно, попадет в легкие, но его будет настолько мало, что это не приведет к каким-либо негативным последствиям.

После того как вы научились делать имитацию вдоха, переходите к выдоху. На выдохе можно использовать любой из возможных звуков («ха», «ффф», «sss», «фу»), но лучше всего начинать с самого слабого звука «ха».

Для правильного выдоха на звук «ха» надо широко открыть рот. Поднесите большой палец ко рту и как можно шире откройте рот. Отверстие должно быть круглым, рот открыт максимально (другими словами, делаете все так же, как вы делаете при поверхностном и умеренном дыхании). Правила выдоха также одинаковы (выдох «три машины», выдох «отпускаете» и т. д.).

Пауза; после выдоха следует задержка дыхания на «три машины», то есть все делается опять по правилам рыдающего дыхания.

Диагностика состояния здоровья заключается в следующем. Вы дышите на имитационном дыхании до тех пор, пока легко идет выдох. Прекращать дыхание нужно, если:

- 1) выдох прекратился;
- 2) вы начали задыхаться.

В первом случае прекращайте имитационное дыхание и переходите на обычное носовое. Во втором случае необходимо снять ощущение задыхания (как мы это делаем при поверхностном и умеренном рыдающем дыхании) и тоже перейти на обычное носовое дыхание.

Критерий уровня здоровья такой: если удалось сделать только один вдох-выдох – это самый низкий уровень здоровья, обменные процессы в вашем организме сильно нарушены.

Если получилось два вдоха-выдоха – уровень здоровья повыше. Самый высокий уровень здоровья при 8-10 вдохах-выдохах и больше.

ГЛАВА 2

ИМПУЛЬСНЫЙ САМОМАССАЖ – ПРОСТОЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОСТОЯННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Общая характеристика и методика проведения импульсного массажа

Природа дала человеку замечательный механизм поддержания здоровья, продления молодости и жизни – импульсный самомассаж. Его назначение – доставить питательные вещества в органы и мышцы по сигналу головного мозга. Центральная нервная система определяет, какому органу и сколько питательных веществ необходимо дать в данный момент для его оздоровления, и посылает соответствующий импульс. В действие сразу приходит биологически активная точка на теле, связанная с этим органом: здесь зачесалось или приятно защекотало. Массаж этого места приводит к тому, что орган получает необходимые для его функционирования сахар и жиры.

Импульсный массаж осуществляется посредством легких поглаживаний головы, шеи, рук, ног, груди, живота и т. д. Если вам приятны эти поглаживания, почесывания, это сигнал продолжать подобный массаж. Но как только удовольствие исчезает, следует прекратить массаж этого места и перейти к массажу других частей тела. Таким путем самовыявляются биологически активные точки тела, связанные с разными органами, а в процессе импульсного самомассажа происходит общее оздоровление организма.

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.