

тропинка к здоровью



Юрий Вилунас

РЫДАЮЩЕЕ
ДЫХАНИЕ –
здоровье
без
лекарств

 ПИТЕР

Юрий Георгиевич Вилунас Рыдающее дыхание – здоровье без лекарств

«Текст предоставлен правообладателем»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181654

Рыдающее дыхание – здоровье без лекарств: Путер; Спб.; 2009

ISBN 978-5-91180-819-8

Аннотация

Юрий Вилунас представляет уникальную методику здоровья – рыдающее дыхание. Рыдающее дыхание способно исцелить многие «неизлечимые» заболевания без лекарств – только с помощью природных механизмов здоровья, открытых автором на протяжении последних 30 лет.

Методика обеспечивает выздоровление больных сахарным диабетом без применения инсулина, сахаропонижающих лекарств и диеты. Это настоящий революционный прорыв в лечении диабета!

Рак, бронхиальная астма, язвенная болезнь, сердечно-сосудистые заболевания и многие другие отступают перед природными механизмами оздоровления. Рыдающее дыхание дает реальную возможность избавиться от ненужных, а часто и опасных лекарств и самостоятельно эффективно управлять своим

здоровьем. Источник здоровья, молодости и долголетия заложен в организме каждого человека – нужно только открыть его!

По мнению больных, Юрий Георгиевич Вилунас достоин присуждения ему Нобелевской премии за выдающийся вклад в обеспечение здоровья людей без применения лекарственных средств.

Содержание

Предисловие	5
Часть I	22
Глава 1	22
Природные секреты процесса дыхания	22
Почему неправильно дышит большинство людей	27
Лекарства бессильны	33
Рыдающее дыхание – лучший способ лечения	36
МЕТОДИКА выполнения рыдающего дыхания	40
Как правильно дышать носом	60
Как с помощью рыдающего дыхания определить состояние своего здоровья	67
Глава 2	71
Новое в понимании оздоровительного массажа	71
Методика проведения массажа	79
Глава 3	84
Новое в понимании сна	84
Методика проведения ночного отдыха	85
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Юрий Георгиевич Вилюнас

Рыдающее дыхание – здоровье без лекарств

Предисловие

НА ПУТИ К ПОЗНАНИЮ ПРИРОДНЫХ ЗАКОНОВ ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ

*Мудрость заключается в том, чтобы
познавать все то, что создано Природой.*

Гиппократ

Сегодня уже тысячи людей в Санкт-Петербурге и по всей России, а также в Украине, в Белоруссии, Казахстане и других странах СНГ успешно используют рыдающее дыхание для укрепления своего здоровья и исцеления от болезней, причем самых разных: сердечно-сосудистые заболевания (ишемия, стенокардия, аритмия, мерцательная аритмия и т. д.), гипертония и гипотония, бронхиальная астма, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни почек и

печени, рак и даже считающийся неизлечимым сахарный диабет. Рыдающее дыхание снимает головные боли, боли в суставах рук и ног, при остеохондрозе, нормализует нервно-психическое состояние, сон... Кажется, нет такой болезни, такого органа или системы в организме человека, на который рыдающее дыхание не оказывало бы благотворного воздействия.

В статье «Российская пранаяма» к. т. н., специалист по биоэнергетике, директор Международного института Космического сознания и валеологии Юрий Владимирович Шишунов пишет:

«С большим интересом прочитал серию статей о „рыдающем дыхании“ Юрия Георгиевича Вилунаса. Более подробно ознакомился с методом при личной встрече с автором.

Известно много дыхательных упражнений, способствующих гармонизации организма и лечению заблеваний. Одна из самых древнейших – йоговская пранаяма. Метод Вилунаса в корне отличается от йоги. В чем же секрет благотворного воздействия на человека «рыдающего дыхания»? Серия экспериментов позволила объяснить это с позиций биоэнергетики.

Последние исследования ученых подтвердили, что человек является не только физической, но и энергетической системой, его окружает биополе. Каналами поступления энергии являются чакры. От их проходимости зависит энергетический баланс и,

следовательно, физическое здоровье человека. Для чакр характерен определенный уровень вибраций. Внешнее звуковое, цветовое, полевое воздействие может вызвать резонансные колебания чакр и их открытие. При «рыдающем дыхании» происходит резонансная активизация горловой чакры – вишудхи, регулирующей деятельность дыхательных органов; грудной или сердечной чакры – анахаты, влияющей на сердечно-сосудистую систему; чакры солнечного сплетения – манипуры, определяющей состояние желудочно-кишечного тракта.

«Рыдающее дыхание» Ю. Г. Вилунаса имеет большое значение в целительстве» (из газеты «Аномалия». 1977. №2(134). С. 7).

Жительница города Тамбова прислала мне письмо:
«Милостивый государь!

Я прочла Вашу заметку «Поплакать иногда полезно», подписанную Ю. Вилунас. Мне 84 года, и я совсем было оглохла на правое ухо (как сказал врач – безнадежно), но благодаря Вашему методу слух ко мне вернулся. Я хорошо слышу. Спасибо.

Я давно мучаюсь от повышенного давления. Пользуясь Вашим методом, мне удалось «сбить» его... Сегодня утром я проснулась с хорошим самочувствием и, лежа в постели, подумала: дай «поплачу», чтобы хорошо чувствовать себя весь день. Дочь всегда по утрам меряет мне давление. Измеряет она давление – 210/120. Сразу готовит мне таблетку трирезита К^о. Но я сказала: «Не буду принимать таблетку, буду плакать».

Съела кашу, села удобно и стала «плакать». Дочь измерила давление – 140/90... Напишите подробнее о Вашем методе, пожалуйста.

С уважением, Зинаида Ивановна».

А вот что пишет врач из Ростова-на-Дону, к.м.н. Иза Корнеевна Смоловик, болеющая бронхиальной астмой:

«Мне нравятся все методы, которые обходятся тем, чем располагает сам организм, и не требуют никаких особых условий для их осуществления. Я использую это дыхание без всякой системы и дозы. Что я заметила: несколько вдохов (чаще до десяти) снимают спазм бронхов. Для астматиков дыхание (мы его называем „рыдающим“) без таблеток и ингаляторов снимает приступ и не допускает его развитие. Им надо сказать: „Дышите, когда хотите, где получается; на первых порах, чтобы не было страха, пользуйтесь привычными для вас лекарствами, постепенно от них отвыкая“».

Интересно отметить, что это письмо датировано еще февралем 1983 года: именно ростовские врачи назвали обнаруженное мной дыхание – «рыдающим». Меня часто спрашивают, как мне удалось обнаружить это целебное дыхание, нельзя ли рассказать об этом подробнее.

Начну с того, что уже в раннем возрасте у меня сложилось твердое убеждение, что мне предназначено самой Судьбой совершить что-то важное, значительное и, возможно, даже великое. В течение всей жизни я постоянно чувствовал, что меня кто-то «ведет»: это можно назвать по-разному – Судь-

ба, Бог, Космический разум. Но никогда не оставляло меня ощущение, что все, что я делаю в этой жизни, – далеко не случайно, что я иду по предначертанному пути, я должен выполнить какую-то особую, посланную мне свыше миссию в интересах всех людей. Теперь, когда уже многое мной выполнено из этого предначертания, я окидываю мысленным взором свою жизнь и еще раз убеждаюсь, что постоянно шел к определенной цели.

В детстве я часто и подолгу болел. Это были трудные годы Великой Отечественной войны. Наша семья жила под Свердловском в военном городке. Отец – кадровый военный, мать – домохозяйка. Голодали, как и большинство окружающих нас людей. Не наделенный от природы здоровьем (недавно один экстрасенс сказал мне, что от природы у меня совсем нет здоровья, «Свое здоровье вы сотворили сами»), я особенно тяжело переносил эти лишения. В дошкольном возрасте дважды тяжело болел воспалением легких. И, как потом рассказывали родители, были моменты, когда даже врачи не могли поручиться за мою жизнь.

Мне было горько видеть беспокойство родителей за мое здоровье. И тогда во мне постепенно зародилось страстное желание быть здоровым, никогда не болеть, чтобы успокоить маму и отца, не видеть больше их тревожных взглядов и не слышать их разговоров о моем здоровье.

Я хорошо помню день, когда услышал впервые: «Ты должен заняться своим здоровьем». Теперь я понимаю, что это

был голос Судьбы. Мне было в то время десять лет, я учился в третьем классе. С этого момента я сам, без каких-либо понуканий со стороны, решительно занялся физкультурой и спортом ради своего оздоровления. И так продолжалось почти тридцать лет. Физкультура и спорт стали неотъемлемой частью моего образа жизни, я постоянно следовал всем советам врачей, и то, что мне удалось «продержаться» до сорока лет более или менее здоровым, также представляется закономерным. Случись серьезная болезнь в двадцать пять или тридцать лет, совершенно очевидно, мне бы не удалось совершить то, что я сделал позже – в оптимальные для меня сроки.

Итак, в сорок лет произошел коренной перелом: несмотря на все мои старания, организм все-таки не выдержал – я оказался в предынфарктном состоянии и впервые в жизни попал на лечение в кардиологический санаторий в январе 1978 года. Диагноз врачей – как удар грома: ишемическая болезнь сердца, атеросклеротический кардиосклероз, гипертония, пародонтоз и сахарный диабет. Особенно меня поразило тот факт, что этот «букет» болезней я заработал после тридцати лет исключительно скрупулезного выполнения всех рекомендаций врачей. В этих условиях, естественно, у меня зародилось первое серьезное сомнение в обоснованности их рекомендаций.

Второе серьезное сомнение было связано с лекарственной терапией. Находясь на излечении в санатории, я до-

вольно быстро пришел к убеждению, что лекарства лишь временно облегчают состояние больного, но не излечивают болезни. Действительно, применение сердечно-сосудистых средств, валидола, нитроглицерина, приводит к расширению кровеносных сосудов, в результате чего сердечная мышца начинает получать больше кислорода и питательных веществ из крови и боль в сердце прекращается. Однако препараты быстро перестают действовать, сосуды опять сужаются, и боль возникает снова и снова.

Отсюда я сделал вывод, что болезни излечивает сам организм. А вот как это происходит – другой вопрос, над которым стоит поломать голову. Единственное, что удивляло меня: неужели сами врачи не задумываются над этой проблемой, всецело уповая только на лекарства?

К концу пребывания в санатории после многодневных размышлений я пришел к следующему выводу: можно допустить, что в каждом человеке от рождения самой природой заложены некие механизмы естественной саморегуляции, используя которые, организм успешно излечивает себя от разных болезней. Но так как человек не знает эти механизмы и не умеет ими пользоваться, то на практике он нередко просто мешает им проявляться. Когда это происходит, человек начинает заболеть, и в этот момент возникает потребность в лекарствах, чтобы с их помощью облегчить положение больного, а далее сам организм с наступлением более благоприятного момента (когда человек оказывается не

в состоянии серьезно мешать проявляться механизмам естественного самооздоровления) самостоятельно преодолевает любую болезнь.

И я поставил перед собой цель – попытаться обнаружить эти механизмы естественного самооздоровления. Состояние мое в тот момент еще более ухудшилось: боли в сердце появлялись два-три раза в неделю, я не расставался с лекарствами. Ежедневно пребывал в сильном нервном напряжении, меня одолевали физическая слабость, вялость, снизилась умственная и физическая работоспособность, преследовали апатия, депрессия. Обо всем этом я рассказал своему участковому врачу. Выслушав меня, Валентина Ивановна посоветовала принимать на ночь по одной таблетке аспирина. «И как долго?» – спросил я. Ответ был: «Всю жизнь».

Когда с ворохом таблеток я пришел домой и рассказал обо всем своим родным, они решительно восстали против такой рекомендации: «Ты просто загубишь себя „химией“».

И тем не менее я решил еще раз – последний! – поверить врачам, однако принимать лекарства только в течение одного месяца, а там уже решить окончательно, что делать дальше.

По прошествии этого срока состояние мое еще больше ухудшилось, буквально на глазах я превращался из вполне здорового еще недавно человека в развалину, в инвалида. И это в сорок лет! Было отчего прийти в отчаяние. Неужели это конец? И вот я снова у своего врача: «Валентина Ивановна,

правильно ли я вас понял, вы сказали принимать по таблетке аспирина на ночь всю оставшуюся жизнь?» – «Совершенно верно, американцы уже принимают по две таблетки аспирина – одну утром, другую – на ночь», – ответила врач.

После этого разговора, придя домой, я выбросил злополучное лекарство в мусоропровод. Это был решающий шаг, который как бы подвел черту под целым периодом в моей жизни, когда я беспрекословно и даже свято верил врачам и всегда тщательно выполнял их рекомендации. Теперь моя вера в традиционную лекарственную медицину навсегда испарилась.

Новый период моей жизни был четко обозначен поставленной целью – найти природные механизмы самооздоровления, с помощью которых можно было бы излечить мои болезни без лекарств. Однако сделать это оказалось невероятно трудно. Вначале я пытался кое-что «подсмотреть» у природы, стал внимательно присматриваться к поведению животных – ведь человек, в конце концов, вышел из животного мира. Но сколько я ни вглядывался в окружающую природу, так ничего и не смог обнаружить. Забегая вперед, скажу, что все механизмы естественной саморегуляции я вначале обнаруживал сам на себе, а затем, уже поняв, как они функционируют, мог убедиться в тесной органической связи человека и животного мира.

И все-таки Судьба уже взяла меня под «свое крыло» и повела в правильном направлении. Мне фактически сразу по-

везло: через полтора месяца после возвращения из санатория, 18 марта 1978 года, я обнаружил первый и, как оказалось в дальнейшем, центральный механизм естественной саморегуляции – рыдающее дыхание.

Для читателей, думаю, представляет интерес, как же был найден этот важнейший механизм естественного самооздоровления, потому опишу знаменательное событие подробно.

После того как я выбросил аспирин из-за его бесполезности (с моей новой точки зрения), мое состояние продолжало оставаться тяжелым. В указанный выше день марта я проснулся в очень подавленном состоянии, причем совершенно не чувствовалось, что я отдыхал целую ночь. Во всем организме были такие сильные слабость и усталость, что мне пришло на ум выражение... «вековая усталость»... Было такое ощущение, что ночью я не отдыхал, а работал физически. Не хотелось ни вставать с постели, ни ехать на работу, ни встречаться с кем-либо (много позже я понял, что у меня в этот период были очень сильное нервное напряжение и связанная с этим крайне низкая коммуникабельность). Настроение еще больше ухудшалось от мысли, что все мои попытки обнаружить природные механизмы здоровья до сих пор не дали результатов, и не было никакой надежды на хоть малейший успех даже в отдаленном будущем.

Но надо было хоть что-нибудь делать, и если я не мог обнаружить механизмы естественной саморегуляции, то ничего не оставалось, как снова попытаться сделать утреннюю за-

рядку. По рекомендации врачей я не делал ее уже два месяца; к тому же мне запретили бегать, кататься на лыжах и т. п.; также была высказана настоятельная рекомендация сменить работу преподавателя в вузе.

И вот я стал в основную стойку и приступил к выполнению первого упражнения: руки в стороны, затем сгибаю в локтях и поднимаю вверх, потом снова сгибаю в локтях и в стороны и т. д. Каждое физическое упражнение я выполнял обычно пять-шесть раз.

С большим трудом я поднял руки в стороны, при этом было ощущение, что они очень тяжелые, буквально налиты свинцом. С еще большим трудом я согнул руки в локтях, но... поднять вверх никак не мог – просто не хватало для этого сил.

Такое состояние полной беспомощности было у меня впервые в жизни и настолько потрясло, что я тут же в изнеможении сел на стоящий рядом стул и почти буквально зарыдал, правда, без слез. И как у всех людей при плаче, дыхание пошло ртом: короткий вдох – и продолжительный выдох, после небольшой паузы – опять короткий вдох – и снова продолжительный выдох.

Так продолжалось минут пять – и вдруг это дыхание плача прекратилось. Одновременно я почувствовал, как во всем теле заметно прибавилось сил, энергии.

Этот момент был сразу зафиксирован мной – тридцать лет занятий физкультурой и спортом ради здоровья не пропали

даром, я научился за это время хорошо фиксировать любые малейшие изменения в состоянии своего организма.

Итак, я сразу понял, что произошло что-то весьма значительное: дыхание, которое неожиданно появилось и так же неожиданно исчезло, – какое-то необычное, целебное. Но почему оно исчезло? И смогу ли я снова вызвать такое дыхание?

Со смутной надеждой я снова стал в основную стойку и приступил к выполнению следующего упражнения: руки на бедра и наклоны в стороны (наклон влево с одновременным поднятием над головой правой руки и т. д.). Не успел я сделать и двух наклонов, как вдруг почувствовал, что у меня снова «пошло» это особое дыхание, – тогда я сел опять на стул и подышал так несколько минут, пока дыхание не прекратилось. Сил снова прибавилось.

Последующие физические упражнения я выполнял уже не как обычную зарядку, а как движения тех или иных частей тела (рук, ног, туловища) с единственной целью: снова и снова вызвать целебное дыхание. И когда я таким образом завершил выполнение всего комплекса физической зарядки (правильнее сказать, имитацию физической зарядки), – слабость бесследно исчезла, а организм наполнился такой энергией, что мне захотелось побежать. И хотя врачи строго запретили мне бегать, я понял, что сегодня произошло что-то необычное, чего еще никто, в том числе и врачи, не знают, а поэтому их рекомендации к данному случаю уже не

подходят, «не работают». И я решил рискнуть – вышел на улицу и... побежал вприпрыжку с огромным удовольствием и желанием бежать, так как энергия буквально «била через край». И вот чудо! Никаких болевых ощущений в сердце, во всем теле необыкновенная легкость, а настроение—яна небесах от счастья! Да, я обнаружил нечто такое, чего еще никто нигде в мире не знает, только я знаю это новое дыхание, которое необычайно полезно. Это, как я понял впоследствии, и было рыдающее дыхание.

Воздействие такого вида дыхания на организм оказалось потрясающим: уже в течение первого месяца исчезли все болезни, в том числе и «неизлечимый» сахарный диабет. Сейчас уже 30 лет я совершенно не пользуюсь никакими лекарствами, за это время омолодился весь организм, потемнели седые в прошлом волосы и произошло много других позитивных изменений. Отсюда моя убежденность, что человек, управляя механизмами естественной саморегуляции, может жить не только долго, до 120 лет (по прогнозам врачей), но жить так долго за счет продления молодости, а не старости.

С позиций сегодняшнего дня я вижу, что с обнаружением рыдающего дыхания был сделан лишь самый первый шаг в познании природных механизмов самооздоровления, а впереди меня ждала упорная ежедневная работа, которая продолжается уже тридцать лет и которая еще не завершена, так как человека – чудо природы – можно изучать бесконечно. За истекший период мне удалось познать многие особенно-

сти рыдающего дыхания и разработать методiku его использования, понять, что все другие механизмы естественной саморегуляции в конечном счете «выходят» на рыдающее дыхание, которое объединяет их в единый комплекс, а все это вместе взятое и составляет содержание нового направления в познании человека, новой науки о человеке – естественной медицины.

Кроме рыдающего дыхания, предметом естественной медицины являются следующие механизмы саморегуляции:

1) импульсный самомассаж (то есть те естественные поглаживания, почесывания, которые каждый человек совершает много раз в течение суток);

2) естественное питание (прием пищи не в заранее определенные часы и по заранее определенной методике, а соотносясь только с естественными желаниями организма);

3) естественные движения (то есть движения, многократно совершаемые каждым человеком в течение суток: легли, сели, встали, пошли, побежали – только тогда, когда этого хочет сам организм);

4) естественное чередование физического и умственного труда;

5) естественное чередование нагрузок и отдыха;

6) естественный ночной отдых (то есть такой, когда сон сочетается с периодическими естественными пробуждениями – так называемая бессонница – с использованием рыдающего дыхания, импульсного самомассажа, энергичных есте-

ственных потягиваний и т. п.).

Чтобы быть здоровым, надо не только хорошо владеть каждым из этих механизмов естественной саморегуляции, но главное – владеть ими в комплексе так, чтобы каждый из них органично сочетался со всеми другими подобными механизмами, не мешая ни одному из них проявляться в полной мере. Иными словами, даже научившись отлично владеть рыдающим дыханием – основным аспектом всей оздоровительной системы организма, вы не достигнете полного оздоровительного эффекта, если не овладеете одновременно столь же хорошо импульсным самомассажем, умением максимально использовать естественные движения и т. д.

Природа не сразу, а постепенно, шаг за шагом, как бы все шире открывала передо мной двери в сокровищницу своих тайн, которые очень долго были надежно спрятаны от людей.

А ведь когда-то очень давно, на заре своего существования, первые люди, будучи неразрывной органичной частью окружающего их животного мира, великолепно владели совместно с этим миром всеми природными механизмами здоровья. Однако с развитием цивилизации они все больше и больше отдалялись от Природы, пока не потеряли эту органичную связь, не растеряли свои навыки и знания, которые превратились в тайну.

И вот теперь эти могучие силы, скрытые веками и тысячелетиями от человека, снова возвращаются всем людям, неся им радость здоровья и долгой счастливой жизни. Это хоро-

ший урок всем нам, ныне живущим на Земле: нельзя относиться свысока и пренебрежительно к окружающей нас Природе. Природу надо не просто любить и охранять, ее надо прежде всего постоянно изучать. Только тогда она щедро открывает перед людьми свои несметные кладовые и свои до сих пор еще не познанные тайны, в том числе – это совсем не исключено – тайну вечной молодости и жизни.

Известно, что в Священном Писании упоминаются личности, жившие, согласно преданию, 500600 лет. С уверенностью можно сказать, что если были такие долгожители, то они хорошо знали законы Природы и жили в соответствии с ними. Значит, поиски, которые ведут в настоящее время специалисты от медицины (имею в виду разработку чудодейственных лекарств, а то и замену отдельных органов, словно человек – робот), совершенно бессмысленны и бесперспективны. Лекарства полностью противоречат законам Природы. Ведь Природа, создавая человека, дала ему все необходимое для долгой и здоровой жизни и не рассчитывала на лекарства, тем более на современную химию.

Сейчас я полностью осознал свое предназначение. Оно заключается в том, чтобы научить всех людей быть здоровыми без лекарств! Дать людям здоровье – значит, дать всем счастье и радость. Моя миссия в том, чтобы научить людей жить долго, оставаясь при этом молодыми, сохраняя в полной мере физическую и умственную активность.

В своей книге я рассказываю, как это может сделать каж-

дый, используя предлагаемую мной методику применения природных механизмов самооздоровления.

От всей души желаю читателям этой книги здоровья и счастья.

Часть I

ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЗДОРОВЬЯ И МЕТОДИКА ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Глава 1

РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ – ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ЕСТЕСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

Природные секреты 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 эти аспекта процесса дыхания были достаточно хорошо изучены, то казалось, что эта 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 гемоглобином крови, никак не могут преодолеть такую прочную сцепку и по-

пасть в клетку. В итоге возникает явление кислородного голодания, когда органы оказываются без необходимого для их нормального функционирования кислорода. А 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 нападениям – 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 пропорции 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:

- вдох и выдох делаются только ртом;
- выдох продолжительнее вдоха.

Это, так сказать, внешняя сторона: она была открыта мной 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.

Почему неправильно дышит большинство людей

С позиций современной медицины, все люди дышат оди-

наково, 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 весь кислород, который вы вдохнули, без всяких проблем попадает в клетки органов и мышц, обеспечивая наилучший обмен веществ и высокий уровень здоровья.

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 ука-

зывая, 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 данные 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 саморе-

гуляции. Поэтому в их организмах 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 выздороветь 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 мас-совому 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 и приобретенным. Ко мне нередко обращаются люди, которые до 50 лет не испытывали никаких особенных 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 нисколько 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.

Лекарства бессильны

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 и чаще. Но это уже бесполезно: болезни становятся неизлечимыми, о чем врачи и сообщают больному.

На этом лечение заканчивается. Последние 1015 лет жизни больной продолжает принимать все большее количество лекарств. Без лекарства он уже не может сделать и шага, со-

стояние 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-полуздоровым.
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 свое 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. Многочисленны разработаны методики по практиче-

скому 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.

Рыдающее дыхание – лучший способ лечения

Если лекарства не лечат болезнь, тогда возникает вопрос: как же избавиться от нее?

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 гемоглобина 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 нем кислорода, который 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 тоже 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), гипертония и гипотония, бронхиальная астма, болезни почек, печени, поджелудочной железы, 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.

Тот факт, что это открытие произошло не в какой-то дру-

гой стране, а именно в России, тоже не случаен. Русский народ всегда отличался высокой духовностью, человеколюбием, благородным стремлением к решению гуманистических задач мирового значения.

Свою историческую миссию русские люди всегда видели в том, чтобы не только самим двигаться к высоким нравственным идеалам, но и обязательно показать всем другим народам пути построения лучшего общества, лучшего мира.

МЕТОДИКА выполнения рыдающего дыхания

Общие положения

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 любой позе (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 дыха-

ние, 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 к губам, и рот откроется как надо – вы найдете свой вариант), *выдох неслышимый*, про себя произносите «ха».

- 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 слышим.

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

- 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 сложатся в трубочку); про себя произносите «у», выдох неслышимый.

- Выдох при рыдающем дыхании всегда плавный, непрерывный, продолжительный, равномерный, одной интенсивности от начала выдоха до его 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:

- 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 быстроты запоминания.

Поверхностный вдох

Поверхностный вдох – вдох на звук «ха» (0,5 секунды), на всхлипывании. Должно быть ощущение, что воздух остался во рту и ударил в небо, гортань, горло. Не направляйте воздух сами прямо в легкие, это будет ошибкой.

Чтобы достичь такого результата, не делайте вдох сильно: вдох должен быть весьма слабым, но при этом обязательно всхлипнуть, как при плаче: делаете слабый всхлип, всхлип прерывает поступление воздуха в легкие и воздух остается во рту.

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

Выдох на звук «ха»

Для правильного выдоха на звук «ха» надо широко открыть рот. Поднесите большой палец к губам и как можно шире откройте рот. Щель должна быть круглой, рот открыт максимально (но при этом должно быть удобно); если вы чувствуете, как напряглись мышцы рта, значит, он 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 шум-

ный 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;
- вы слишком сильно напрягли мышцы горла и 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);
- выдох вы делаете 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 к губам, широко откройте рот и «отпустите» выдох: он будет неслышимый, 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, затаиваем 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 появится 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).

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 вы-

дох на звук «фу» (то есть используете прием снятия задыхания).

После этого вам больше не захочется делать глубокие вдохи: они станут менее глубокими, умеренными.

Правила выдоха и паузы

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 задышаться* – тогда нужно снять задыхание (уже известным нам описанным выше приемом) и сразу перейти на носовое дыхание.

После того как вы овладели рыдающим дыханием с использованием звука «ха» на выдохе, можно перейти к звуку «ффф» («ссс»).

Это самые сильные и эффективные звуки: при их использовании быстро снимаются боли, уменьшается давле-

ние, уровень сахара, происходит быстрая нормализация обмена веществ в организме. По сравнению с ними звук «ха» можно характеризовать как слабый, а звук «фу» – как умеренный (по силе воздействия на обменные процессы в организме).

Однако звуки «ффф» («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 звука «ффф» («sss»). Но после того, как вы научились дышать на звук «ха», можно спокойно перейти к овладению звуком «ффф» («sss») на выдохе: вместо звука «ха» теперь вам надо будет произносить звук «ффф» или «sss».

Обучение рыдающему дыханию с использованием звука «ффф» («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 «**ссс**» 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 «**ссс...**».

Возможные ошибки при выдохе на звук «**ссс**»:

- вы слишком слабо продуваете, поэтому звук «**ссс**» не слышен;
- вы слишком сильно продуваете звук «**ссс**» 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 звука

«ффф» («sss») для вашего организма

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 этими звуками 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 звуки «ффф» («sss»).

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

В принципе звук «ссс» более простой при использовании, но при использовании его более 5 минут может появляться 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 «ссс» 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» («ссс») организм принял, и вы можете дышать на этот звук.

Если организм не принял звук «ффф» («ссс») – это показатель серьезных нарушений обменных процессов в вашем организме 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» («ссс»), то это говорит о том, что обменные процессы в вашем организме нарушены (вы же дышите неправильно), но не так сильно, и можно быстро восстановить свое здоровье с помощью рыдающего дыхания, в том числе с использованием самого сильного и

эффективного звука «ффф» («sss»).

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

Обучение рыдающему дыханию с использованием звука «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». Щель становится круглой, 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 щель уменьшилась – 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» («sss»).

Если в процессе выдоха щель стала 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 дуете (это ошибка), а

неслышно выдыхаете воздух из легких (произносится при этом «у»). Выдох делается губами – горлом выдыхать нельзя.

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

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» («sss»). 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 или шагая 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 вы-

доха 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. Можно не использовать в этом случае умеренное дыхание.

Однако может получиться и так, что поверхностное дыхание продолжалось всего одну минуту и потом прекратилось. В этом случае необходимо оставшиеся две 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 продол-

жаться до одного 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 долго (по часу и более), стремясь быстро оздоровиться. В первые один-два 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 три эти 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 тенден-

ция 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 ваши 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, созданные человеком с древности (например, йога, ци-

гун) 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 своего вдоха. Такой 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 давление, повышенная эмоциональность, 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 но-

сом 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 дышится, 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 заключается в следующем: 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 дышится, 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 *слышимым, 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 же 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 с, 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 пятнадцать-шестнадцать 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 ин-

стинктивно находят разные предлоги, чтобы покричать. Вспомните, как грибники 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 часов), 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 повить 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 со-

стояния 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 произволь-

но вдох.

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».

Выдох на звук «ха»

Для правильного выдоха на звук «ха» надо широко открыть рот. Поднесите большой палец к губам и как можно шире откройте рот. Щель должна быть круглой, 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, пока легко идет выдох. Сигналом к прекращению дыхания являются:

- 1) выдох прекратился;

2) начали задыхаться.

В первом варианте прекращайте имитационное дыхание и переходите на обычное носовое. Во втором варианте 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 – ВТОРОЙ ВАЖНЕЙШИЙ ПРИРОДНЫЙ МЕХАНИЗМ ЕСТЕСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

Новое в понимании оздоровительного массажа

Массаж в целях оздоровления используется человеком с незапамятных времен. Создано множество разнообразных приемов и способов проведения массажа, однако механизм оздоровления один и тот же – воздействие на определенные точки на теле больного, которые связаны с теми или иными органами, в целях их восстановления. К настоящему времени для всех органов выявлены соответствующие им массажные точки. Общепринято также мнение, что массаж должен проводить обязательно специалист, знающий правила и особенности своего дела.

Природный импульсный самомассаж был открыт мною в апреле 1981 году, и это позволило подойти к старой проблеме

ме с новых позиций и выявить ряд удивительных парадоксов, противоречащих установкам традиционной медицины.

- **Парадокс первый:** самый полезный массаж – это самомассаж, проводимый самим человеком.

- **Парадокс второй:** точки для массажа определяются произвольно, самим организмом.

- **Парадокс третий:** способ проведения массажа – один и тот же на все случаи жизни (поглаживания, почесывание).

- **Парадокс четвертый:** удовольствие и отсутствие боли – важнейший критерий правильности и полезности проводимого массажа.

- **Парадокс пятый:** время начала и окончания массажа, а также продолжительность его проведения определяются самим организмом.

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

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

По многим параметрам импульсный самомассаж существенно отличается от классического. Например, каким должно быть направление движения рук при массаже? В классическом массаже все движения обязательно следует проводить по направлению к лимфатическим узлам. В импульсном самомассаже все движения естественны и осуществляются произвольно – как вам приятно. В обычной жизненной обстановке примером такого массажа является баня.

Почему баня полезна для здоровья? Да потому, что человек в бане неосознанно вышел на этот важнейший природный механизм саморегуляции. Как мы моемся в бане? Берем мочалку, намываем ее, а затем начинаем натирать свое тело – при этом совершенно не думаем, где у нас лимфатические узлы и сердце, по направлению к которым должны осуществляться «классические» массажные движения. Мы на-

тираем там, где приятно, и столько, сколько приятно.

Следовательно, в бане мы делаем массаж тех биологически активных точек на своем теле, которые приведены в действие головным мозгом, но все эти точки связаны с какими-то органами, а значит, во все эти органы, мышцы пошло питание по сигналу головного мозга. Иначе говоря, в бане отдельные органы и весь организм оздоравливаются посредством использования импульсного самомассажа. Вот почему мы выходим из бани отдохнувшими, поздоровевшими, полными сил и энергии, с хорошим настроением и такой легкостью в теле, которая в народе давно замечена: «Как будто заново родился».

Вот какой результат дает использование импульсного массажа лишь один раз в неделю. Нетрудно понять, что эффект оздоровления усиливается многократно, если человек начинает ежедневно применять это чудесное природное оздоровительное средство.

Обычно классический массаж определяется как совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический, лечебный, спортивный.

Импульсный самомассаж, во-первых, каждый осуществ-

ляет сам в соответствии с естественной потребностью своего организма и с удовольствием; во-вторых, импульсный самомассаж обладает единством воздействия, его назначение – общее оздоровление всего организма. Вот почему при проведении импульсного самомассажа нет необходимости (да это и невозможно) подразделять его, как в классическом массаже, на отдельные разновидности.

Если классический массаж проводится в то время, которое определяет врач, то импульсный самомассаж осуществляется под контролем центральной нервной системы, то есть лишь тогда, когда в нем возникает потребность самого организма. Время проведения импульсного массажа также ограничивается естественной потребностью организма: центральная нервная система «включает» и «отключает» импульс с учетом состояния самого человека именно в данный момент.

Процедура классического массажа состоит из трех этапов: вводного, основного, заключительного. Каждый сеанс, в зависимости от показаний, может занимать от 3 до 60 минут, при этом проводится два-три сеанса в неделю. Курс массажа включает от 5 до 25 процедур, в зависимости от тяжести заболевания и состояния пациента. Перерывы между курсами могут длиться от 10 дней до 2-3 месяцев.

Импульсный самомассаж проводится безо всякого подготовительного и заключительного этапа, его воздействие равнозначно от начала и до конца.

Для проведения импульсного самомассажа совершенно не нужны никакие искусственные аппараты, которые, напротив, широко применяются в классическом массаже (вибрационные, пневмовибрационные, вакуумные, ультразвуковые, ионизированные). Все это «громадье» разнообразных приборов так же неестественно для нашего организма, как и многочисленные придуманные людьми виды классического массажа.

Если классический массаж проводится по заранее придуманной методике, в которой подробно расписаны все действия (с какой части тела начинать и какой заканчивать, какую позу должен принять пациент), то импульсный самомассаж выполняется в самой произвольной последовательности и естественными движениями, как это делает каждый человек в обычной обстановке.

Из всего сказанного хорошо видно, насколько сложен придуманный людьми классический массаж и насколько прост и естествен природный импульсный самомассаж. Здесь не требуется следить по часам, сколько времени массируется та или иная часть тела, к тому же можно начинать с любой части и продолжать в любой последовательности.

Единственное правило: лучше всего начинать массировать там, где более всего чувствуется импульсация, то есть где сильнее почесывается, – ведь именно так поступает каждый в повседневной обстановке.

Также важно отметить, что при импульсном самомассаже

не требуется следить за тем, чтобы массируемые части тела (мышцы, суставы) были максимально расслаблены. Вполне достаточно того естественного расслабления, которое появляется, когда человек садится или ложится.

В отличие от классического массажа, импульсный самомассаж можно проводить не только в положениях лежа и сидя, но и стоя, а также при ходьбе. К примеру, вы ходите по комнате и можете время от времени массировать себя в соответствии с возникающей потребностью. Для проведения такого массажа необходимо быть легко одетым (трусы, легкий халат и т. п.).

Для проведения классического массажа нужны определенные медицинские знания. Импульсный массаж не требует никаких медицинских знаний. Единственным критерием правильности выполняемого самомассажа является ощущение удовольствия. Малейшее неприятное ощущение – это сигнал организма немедленно прекратить массаж в данном месте и перейти к другому. Таково важнейшее условие, которое обязательно надо соблюдать при естественном массаже. Классический массаж, сопровождающийся нередко довольно сильными болевыми ощущениями, едва ли может считаться оптимальным для организма.

Выше я уже говорил о пользе бани. Однако людям, которые дышат неправильно, зачастую лучше принимать душ. Это объясняется тем, что они с трудом переносят высокую температуру парилки в бане.

Душ принимается так: руками или мочалкой проводите массаж той части тела, на которую сейчас льется струя горячей воды. Температура воды подбирается таким образом, чтобы она была приятна для вас. Горячая вода усиливает импульсацию и продлевает импульсный самомассаж. Но как только массаж перестает доставлять приятные ощущения, сразу переходите к другой части тела, подставив теперь ее под горячую струю, и т. д.

Такой массаж может продолжаться всего несколько минут (чаще всего не более пяти), и только после исчезновения потребности в нем следует переходить к мытью, в процессе которого вы продолжаете натирать тело мочалкой. Когда же прекращается импульсация по всему телу и становится неприятно даже прикасаться мочалкой к тем или иным частям тела – это сигнал прекратить прием душа.

Импульсный самомассаж до невероятности прост. При чем каждый человек ежедневно использует такой массаж, почесывая и поглаживая свое тело. Не случайно многие пациенты, начав использовать импульсный массаж для своего оздоровления и отмечая его «примитивность», нередко замечают: «Недаром говорят, что все гениальное просто».

Именно так – гениально, рационально и исключительно просто Природа создала этот великолепный механизм саморегуляции (как, впрочем, и все другие механизмы оздоровления). Однако, как ни странно, именно эту простоту человек так и не смог распознать на протяжении многих тысяче-

леть жизни в цивилизованном обществе. А поэтому люди пошли дорогой заблуждений, что привело в конечном счете к невиданному и совершенно ненужному усложнению и неограниченному увеличению тех разнообразных средств, путей, методов, способов, которые были искусственно придуманы для оздоровления человека.

Для того чтобы быть здоровым и не болеть, требуется самая малость: правильно дыши, массируйся, соблюдай правила естественного питания и естественного ночного отдыха. Это действительно очень просто, даже примитивно. Но именно эта простота и великолепна: ведь теперь каждый человек может эффективно ежедневно, ежечасно, ежеминутно управлять своим здоровьем без помощи врачей и лекарств. Нужно лишь научить всех и каждого делать это.

Методика проведения массажа

Прежде всего для полноценного проведения импульсного самомассажа необходимо раздеться.

Основное средство проведения массажа – ваши руки, пальцы, ладони. Массаж – это легкие поглаживания, как будто вы хотите вызвать ощущение щекотки.

Когда вы очень легко, даже поверхностно, едва касаясь кожи, поглаживаете разные части своего тела, то чувствуете: где-то стало приятно, защекотало. Это сигнал – нужно погладить это место еще и еще раз, а возможно, более сильно

почесать его ногтями. Но когда исчезает это ощущение – надо сразу перейти к другим частям тела и повторить там этот прием.

Для массажа можно использовать и подсобные средства. Очень хороши в этом отношении массажные щетки (расчески) с многочисленными иголочками (железными, деревянными, волосяными, пластмассовыми). Главное требование: выбранная вами щетка должна быть приятна для вашего тела; неприятную щетку нельзя использовать, так как результат будет отрицательный.

Некоторые используют банную мочалку, махровое полотенце и тому подобные средства. Но не применяйте электромассажеры, магнитные массажеры, массажеры с вибраторами, а также крутящиеся – роликовые, шариковые. Дело в том, что эти массажеры при вращении лишь снимают импульсацию, но не дают требуемого эффекта – как в бане, когда при натирании мочалкой вы как бы «продираете» свое тело, получая при этом большое удовольствие.

Бесполезно также применять так называемые «лапы» с широко расставленными тремя-четырьмя пальцами: лучший вариант, когда много мелких иголочек, это создает хорошую плотность при массаже разных частей тела.

Предлагаемые врачами аппликаторы Кузнецова также вряд ли стоит применять, и вот почему. Как мы уже говорили, природный импульсный самомассаж проводится только в тех точках, для тех частей тела, где мы ощущаем приятное

щекотание, подсказывающее нам, что сам организм уже привел в готовность эти точки, и при их массаже питание поступит точно по назначению, в соответствующие органы.

Когда человек ложится на аппликатор, то иголки действуют на точки, многие из которых в данный момент вообще не приведены в готовность организмом (здесь сразу появляется неприятное болевое ощущение), – и, как следствие, питание поступит в органы, которые в этом питании совершенно не нуждаются. Плох как дефицит питания, так и его избыток: это крайности, одинаково вредные для здоровья.

К тому же очень важен фактор продолжительности массажа. При проведении импульсного самомассажа организм сам подсказывает, когда следует прекратить массаж: как только прекратились приятные ощущения. Что касается медицинского массажа, то он проводится врачом произвольно, что опять-таки приводит к тому, что в органы поступает или слишком много, или, напротив, слишком мало питательных веществ, то есть нарушается обмен веществ.

Хорошо известно, что люди, которые используют аппликаторы Кузнецова, нередко засыпают, лежа на нем, и спят в таком положении 20-30 минут и даже более. Можно только представить, какое «оздоровление» они получают при таком методе лечения!

Не следует применять также массажные стельки для ног. Эффект их воздействия такой же негативный, как и в случае применения аппликаторов для спины.

Не применяйте также массажные рукавицы: при проведении импульсного самомассажа руки должны быть открыты, только в этом случае импульсация может в любой момент появиться и на пальцах, и на ладонях.

Иногда полагают, что естественный массаж, который делает каждый человек под душем или в бане, вполне может заменить импульсный самомассаж. Это мнение ошибочно. Можно каждый день принимать душ по несколько раз, и утром, и днем, и вечером, но это не заменит импульсный массаж, потребность в котором после душа может иногда даже усилиться.

Порядок проведения массажа

- Массаж проводится в самой произвольной последовательности. Например, можно начать с головы, потом массировать лицо, шею, руки, грудь, живот, спину, ноги. А можно сделать все наоборот: сначала ноги, потом голова, а затем уже – грудь, живот, спина. Если желания почесаться нет, тогда сами легко поглаживайте ладонями разные части тела; при получении приятных ощущений делайте в этом месте самомассаж.

- Особое внимание нужно обратить на массаж в области гениталий. У мужчин проводится только массаж мошонки. Делается это так: ногтем указательного пальца вы нажимаете произвольно любое место мошонки, а затем проводите ногтем вверх на себя. Если при этом появится режущее или

колющее ощущение, значит, здесь требуется массаж. Снова повторяете движение ногтем вверх. Так делается, пока колющие или режущие ощущения не исчезнут: это сигнал прекратить массаж этого места, перейти к массажу другого места мошонки.

- У женщин массаж внешних гениталий проводится путем поглаживания, почесываний. При появлении щекотки во влагалище надо ввести в него палец и сделать массажные движения в соответствующем месте.

Если вы в течение дня какое-то время находитесь дома, то одежда должна быть как можно легче: мужчины могут быть в трусах, женщины – в легком халатике; все это облегчает проведение импульсного самомассажа в соответствии с потребностями организма практически в любой момент, что очень важно для постоянного поддержания хорошего здоровья. Вот почему не следует торопиться одеваться утром, так как одежда скрадывает импульсацию, и массаж через одежду получается неэффективным.

Глава 3

ЕСТЕСТВЕННЫЙ НОЧНОЙ ОТДЫХ ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

Новое в понимании сна

Сон – естественная потребность организма. Днем человек бодрствует, работает, затрачивает умственную и физическую энергию, а ночью во время сна он получает необходимый отдых. Чем лучше сон, тем эффективнее отдых. Бессонница с этих позиций нежелательна и даже вредна для здоровья, поэтому с бессонницей надо бороться. В частности, врачи предлагают разнообразные лекарства.

Открытие мной в марте 1988 года принципа естественного ночного отдыха позволило внести весьма существенные коррективы в понимание проблемы «Что значит правильно спать для максимального оздоровления своего организма». Прежде всего сразу выявился ряд парадоксов, если подходить к проблеме сна с общепринятых в традиционной медицине позиций.

- **Парадокс первый:** ночной отдых – не только сон, но и обязательно бодрствование.
- **Парадокс второй:** бессонница обязательно должна

быть не пассивной, а активной, с использованием природных механизмов естественной саморегуляции.

• **Парадокс третий:** самый эффективный сон – не на голодный, а на полный, «сытый» желудок.

Иначе говоря, ночной отдых, предусмотренный Природой, состоит из двух фаз: пассивной и активной. Ошибка всех людей, включая врачей, заключается в том, что под ночным отдыхом понимается только его пассивная фаза – сон. Другая же фаза – активная – вообще не принимается во внимание. В активную фазу включаются:

- время, проведенное в постели до момента засыпания;
- ночные пробуждения (бессонница);
- время с момента пробуждения до подъема с постели.

Секрет полноценного ночного отдыха заключается в том, что в активной фазе необходимо использовать рыдающее дыхание и правильное носовое дыхание, импульсный самомассаж, а также такие природные механизмы естественной саморегуляции, как зевота, потягивания, еда, туалет и т. п.

Методика проведения ночного отдыха

Ночной отдых – прежде всего для людей, дышащих неправильно, – всегда должен начинаться с импульсного самомассажа и рыдающего дыхания. Делается это следующим образом.

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.