

И-Шен

Лучшие дыхательные практики Востока

Аннотация

Йога, цигун, тайцзи, практики тибетской йоги и даосов насчитывают тысячелетнюю историю. Они не столь давно стали известны европейцам, однако сейчас невозможно представить себе ни одну систему дыхания, которая бы не основывалась на восточных традициях.

Дыхательные техники, описанные в книге, неодинаковы, поэтому вы можете, сопоставив их, остановиться на какой-либо одной, освоив которую поставите мощный заслон процессам, сокращающим запасы жизненных сил и разрушающим организм раньше времени.

Правильное дыхание позволяет улучшить работу внутренних органов и систем. Приведенные комплексы эффективны для стимуляции работы легких и сердца, очищения крови, активизации умственной деятельности, контроля над сознанием, повышения иммунной защиты организма.

И-Шен

Лучшие дыхательные практики Востока

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что такое здоровье? Обычно говорят – движение. Но несомненно стоит дополнить: еще и дыхание. Правильное, умное, помогающее. Известно, что в последнее время участились случаи заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Не все в порядке и с иммунной системой человека. Не смотря на расширение списка лекарств, которые очень часто незаменимы и оказывают нам самую благотворную помощь, случается и так, что мы теряем силы, ожидая медикаментозной поддержки. И те проблемы, которые мы могли бы устранить самостоятельно, пользуясь резервами организма, превращаются в серьезные и опасные.

Да, движение – жизнь. Теперь это понимают почти все. Но если мы будем дышать, забывая о силе, которую получаем в процессе вдоха, и

о роли выдоха, то не сможем избежать неприятностей. Трудно будет справиться с заболеваниями и легких и сердца, да и проблемы с иммунитетом могут одолеть.

Предлагаемая вам книга рассказывает о тех дыхательных практиках, которые проверены веками и служили основой здоровья людей, еще не имевших столь широкой поддержки цивилизации. Все упражнения, о которых сказано здесь, не потребуют от вас специальных познаний и умений. Овладеть ими получится у каждого заинтересованного и стремящегося, пока не поздно, поддерживать себя в нужной форме.

ДЫХАНИЕ – ЖИЗНЬ

Никому не надо объяснять, что без дыхания нет жизни. Поэтому очень важно следить за тем, как мы дышим. Известно, что заболевания легких и бронхов – весьма распространенное явление, непосредственно влияющее на сокращение продолжительности жизни человека и его самочувствие. Конечно, мы делаем вдох и выдох рефлекторно и если задумываемся, как это происходит, то сразу сбиваемся с ритма. Однако рефлекторно – вовсе не значит, что правильно. У человеческого организма есть запас возможностей, которые мы, как правило, не используем. Вместе с тем от того, насколько они оказываются реализованы, и зависит здоровье.

Что такое правильное дыхание? Умение дышать так, чтобы энергия, которой мы обладаем, помогала нам справляться с физическими недугами и открывала новые перспективы умного восприятия и доброго расположения. Дыхание – процесс не только физиологический, но еще и по-настоящему творческий. Ведь недаром же говорят, что Творец вдохнул жизнь. Такому становлению и способствует правильно организованные вдох и выдох. И конечно, это помогает добиться более гармоничной работы всех органов, а не одной лишь легочной системы.

Здесь важно учесть все: силу и продолжительность вдоха и выдоха, умение пропускать воздух по всем отделам и извлекать из него энергию, которая нужна для жизнедеятельности. Кроме того, надо научиться контролировать сам процесс дыхания, а также задерживать его. Пренебрежение теми простыми традициями, что известны уже тысячелетиями, ни к чему хорошему не приводит. И если можно быть здоровым, то зачем оставаться больным? Тем более что путь к

лучшему самочувствию не потребует чрезмерных усилий и преодоления невиданных препятствий.

Нет ни одной традиции, в которой бы не уделялось внимание дыхательной технике. Однако, пожалуй, самой авторитетной оказалась практика, сложившаяся на Востоке. Точнее практики, прежде всего в рамках йоги и китайской гимнастики. Между ними есть общее – представление о той энергии, которая наполняет человека здоровьем, – кундалини, или ци. Различие же состоит в предпочитаемом типе дыхания, обусловленном видением продвижения и концентрации живительных сил в организме человека.

Так, среди наиболее существенных составляющих йоги – именно тренировка дыхания, или пранаяма. Это и выработка особых (ритмических) дыхательных способов, и остановка вдоха-выдоха, чтобы могла сполна развернуться кундалини (энергия). В основе этой практики лежит отказ дышать неритмично и быстро. Дыхание замедляется и подчиняется четкому и последовательному ритму. Тем самым оно вторит не пульсации низшего уровня – физического мира, а пульсации космоса, следовательно, становится средством преодоления бренности и обретения вечного успокоения.

Согласно йоге, между дыханием и сознанием существует неразрывная связь. Ритмичное дыхание позволяет концентрироваться, фокусировать внимание и сознание, которое в результате просветляется. Просветленное сознание – цель и способ существования в духовном измерении. Более того, так йог может проникать в состояния, которые при ином варианте недоступны, как, например, сновидения. Во сне человек дышит ровнее, спокойнее, ритмичнее. Но если спящий не осознает видимое и постигаемое, то йог ясно представляет себе это.

Прана, о которой идет речь, – это суть всякого движения, его средоточие, эссенция энергии. Она повсюду и, с точки зрения последователей йоги, не зависит от чистой физиологической составляющей, хотя мы и получаем ее из воздуха, которым дышим. И чем глубже будет наше дыхание, тем больше праны – живительной силы – накопится в организме. При поверхностном же дыхании мы получаем ее в малых дозах, которых едва хватает на то, чтобы поддерживать свое существование. Йоги сознательно стремятся к овладению техникой, позволяющей получать такую силу извне и претворять во внутренние ресурсы. И это вполне осознанное, хотя и

становящееся на каком-то этапе автоматическим, последование.

Пранаяма же – контроль над праной, управление ею. Именно такое умение дает шанс на изменение к лучшему, в чем и состоит тайна йога. Не столько просто что-то обрести, получить, сколько расширить возможности и обратить постигаемую доброту к другим людям. На одном человеке ничего не замыкается и не заканчивается.

В Индии верят, что в человеческом организме есть центры, связанные с тонким естеством (эфиром), хотя они могут быть представлены и в телесной, так сказать, вещественной форме. Например, соотносятся с отделами позвоночного столба, образующего вертикаль в человеческом теле. Позвоночник сродни оси, которая пронизывает и удерживает Вселенную, а потому в тренировке особое внимание уделяется зонам позвоночника, через которые проходит, поднимаясь, энергия: копчиковой, крестцовой, поясничной, спинной и шейной. Вершина – мозг, управление которым предполагает выход за мыслимое, видимое, осязаемое. Однако такие зоны не представляют собой нервных центров или нервных сплетений. Это тонкие каналы, по которым следуют жизненные силы.

Один из этих каналов расположен внутри спинномозговой оси. Он доходит до отверстия, которое соответствует темени. Называется этот канал «сушумна». Еще два канала – пингала и ида – проходят по внешней стороне той же оси, перекрещиваясь и достигая двух ноздрей – левой и правой. Две линии – это женская, или негативная, и мужская, или позитивная. В каждом человеке есть два этих начала, часто между ними нет баланса, от которого зависит здоровье человека. Это пути прохождения праны.

Контроль над продвижением энергетических токов достигается правильным положением тела, дыханием, специальными жестами. Они упорядочивают энергии человека, открывая ему возможность совпадения с космосом. В своей индивидуальной жизни мы легко выпадаем из общего пространства, теряя источники жизненной энергии. На своем опыте я убедился, что возвращение к гармонии позволяет обрести уверенность в себе, иначе посмотреть на окружающий мир, обрести здоровье.

Прежде всего, когда выполняются дыхательные упражнения по системе йоги, следует ощутить ритмические вибрации при совершении вдоха и выдоха, контролируемого сознанием. Затем сконцентрировать прану в центрах силы, отправлять ее в нужные

органы. Здесь важная роль отведена солнечному сплетению. Само название органа говорит за себя. Энергия поднимается вверх и расширяется, и ее лучи охватывают постепенно все тело.

Постигая тайны пранаямы, нужно освоить и ряд положений тела, которые способствуют распространению живительной силы. Одно из самых простых таково: сядьте на пол, слегка наклонитесь вперед, спину держите естественно; спина и шея на одной линии. С другими положениями тела вы ознакомитесь ниже, когда будет рассказано о дыхательных упражнениях. В таком положении начинайте тренировку дыхания: сначала дышите размеренно, потом – делая медленный вдох, после чего, научившись этому, – слегка задерживая дыхание и медленно выдыхая. Следите за количеством потребляемого и выдыхаемого воздуха, ритмом вдоха и выдоха. Пока можете действовать сугубо индивидуально, согласно возможностям собственного организма.

ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ: КАК УМЕЮТ ЙОГИ<

>

В Индии различают четыре стороны сознания:

- дневную;
- в сновидениях;
- во сне без сновидений;
- сознание над сознанием.

С помощью техники удлинения вдоха и выдоха можно перемещаться от одной стороны сознания к другой, не теряя при этом ясности и прозрачности сознаваемого.

Дыхание человека весьма изменчиво, на него влияет множество обстоятельств. Скажем, когда мы нервничаем, то наше дыхание учащается. От гнева спирает грудь. Вместе с изменчивостью дыхания меняется и умственный настрой: мы словно выпадаем из Вселенной. Необходимо же добиться того, чтобы наше дыхание не было подвержено таким колебаниям, – это поможет и сознанию очиститься от посторонних влияний. Благодаря пранаяме йог достигал автоматизма нужного дыхания.

Ритмичное дыхание обеспечивается тремя компонентами: правильным вдохом, долгим выдохом и задержкой воздуха. Эти три части – как три равных отрезка. Йог не только привыкает к их

равнодлительности, но и способен удлинять их.

Дышать правильно – значит ритмично, спокойно, увеличивая протяженность каждой из трех частей.

Пытаясь овладеть такой техникой, вам следует прежде всего научиться простейшему и победить желание помочь себе дышать ртом. Казалось бы, что тут удивительного? Однако очень часто это нарушается, что вовсе не служит признаком заболевания. Отказавшись от такого способа дыхания, вы не только оказываетесь подверженными заболеваниям, но и нарушаете баланс праны, что в целом ослабляет организм. Чтобы понять важность этого простого способа, следует отметить, какие же варианты дыхания известны, в чем особенность каждого из них и какой предпочтительнее.

Различаются следующие способы дыхания:

- верхнее,
- среднее,
- нижнее,
- полное.

1. Верхнее дыхание. В этом случае человек расширяет ребра и поднимает ключицу и плечи. В то же время диафрагма остается незадействованной. Это дыхание поверхностное, при нем работает только верхняя часть легких. Воздухообмен слабый, вентиляция плохая. Человек постоянно испытывает нехватку энергии. При этом типе дыхания энергия только расходуется, но не дает ничего взамен. Поддерживаются лишь минимальные потребности организма в получении кислорода, что почти не способствует продвижению праны.

2. Среднее дыхание. Оно столь же неполноценно. Это так называемый реберный способ. Ребра и грудь расширяются, однако нижние отделы легких оказываются «ленивыми».

3. Нижнее дыхание. Из первых трех вариантов дыхания самый предпочтительный – диафрагмальное (или нижнее, брюшное, глубокое) дыхание. В этом случае легкие более свободны, поэтому и воздуха они могут пропустить больше, но это не идеал. Воздухом наполняются только средняя и нижняя часть легких. Это существенно задействует возможности, однако все равно остается еще много препятствий на пути прохождения живительной силы. Клетки организма не успевают получить прану извне и преобразовать ее. Важно подключить всю легочную систему. С этим справляется полное дыхание, которое практикуют йоги. Ему и надо научиться.

4. Полное дыхание. Оно активизирует весь дыхательный аппарат, при этом существенно экономится расход энергии. Грудь движется во всех направлениях, работают все мускулы. Диафрагма совершенно свободна, ничем не зажата, а потому активно помогает воздухообменным процессам. В работе участвуют все клетки легких, каждый механизм задействован, возможности используются сполна, поэтому такой тип дыхания и назван полным. Это верхнее, среднее и нижнее дыхания одновременно. Прана проникает повсюду, и организм наполняется силой.

Мы не задумываемся, когда дышим. Стоит нам это сделать, как начинаются сбои в нашем привычном способе дыхания. Если вы хотите овладеть правилами дыхания йогов и оздоровить ваши легкие и сердце, то вам нужно будет именно задумываться. Здесь дыхание связано с работой сознания. Только потом, много месяцев спустя, вы обретете автоматический навык дышать по-новому, как йоги. Это придаст вам силы и изменит ваше отношение к миру. Ведь подумайте: по-русски «дух», «душа», «дыхание», «отдохновение» – слова, имеющие один корень.

Часто приходится слышать от разных людей: «Хочется вдохнуть глоток чистого воздуха!» И они говорят так не только потому, что им плохо дышится в страдающих от смога городах, – им хочется той свободы и радости, о которой помнит их сознание. Они хотят обрести отраду и отрешиться от забот. Уверяю, дыхание йогов поможет вам в таком обретении. Йога по-настоящему открывает человеку его свободу. А что может быть лучше этого?

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Особенно активно работает диафрагма, благодаря чему можно контролировать свой вдох и выдох. Кроме того, создается такой ритм, который способствует обновлению организма. Йог, таким образом, добивается невероятного очищения не только физического тела, но и сознания. Именно к этому и призвано полное дыхание.

Оно также выполняет функцию внутреннего массажа органов, поскольку за счет расширения грудной клетки происходит надавливание диафрагмы на печень, на желудок и др. Кровь притекает к ним, что дает импульс их функционированию. Вы становитесь в итоге сами себе помощником, своего рода массажистом.

Научиться полному дыханию можно, следуя таким рекомендациям.

Примите положение стоя или сидя. Держитесь прямо, но свободно. Напрягаться не нужно. Носом сделайте глубокий вдох, почувствуйте, как воздух проходит через ноздри и далее в гортань, трахеи и ниже. Контролируйте свой вдох, чтобы воздух достиг нижних отделов легких. Диафрагма при этом опускается. Передняя стенка живота вытягивается вперед, давая место для поступления праны. В результате и средние отделы легких наполняются кислородом. После этого расширьте верхнюю часть легких, раздвигайте грудную клетку, чтобы воздух полностью проник в верхние легочные отделы. Последний этап вдоха – втягивание нижней части живота как финал полного продвижения воздуха, в том числе в самые верхние – ключичные – отделы грудной клетки.

Это все происходит сразу – на один длинный вдох – плавным, медленным движением. Продолжается такой вдох примерно 2–3 секунды. Затем задержите дыхание ненадолго – на несколько секунд, чтобы не закружилась голова.

После сделайте медленный выдох. Грудь остается расправленной, мышцы живота ослабляют постепенно, чувствуя, как выходит из легких воздух. Ощутите некоторую слабость в теле.

Сделайте это упражнение 10–15 раз. Это прекрасная тренировка для всего организма. Если же вы будете правильно дышать и сможете повторить это многократно в день, то окажете себе значительную поддержку. Затем такое дыхание станет автоматическим. Вы будете дышать, не ставя барьеров перед праной, следовательно, сможете перейти к новому этапу – контролю над дыханием и умению пользоваться различными дыхательными упражнениями для того или иного случая.

Для того чтобы удостовериться в правильности вдоха и выдоха, положите руки на живот. Почувствуйте, как проникает воздух. Можно отрепетировать саму технику, глядя на себя в зеркало. Откажитесь от подобных самонаблюдений, только когда вы доведете практику полного дыхания до автоматизма. При выдохе также сначала помогайте себе, поднимая плечи и ключицу.

Если вы справились с первым упражнением, несколько усложните его, обратив особое внимание на ритм и пропорции вдоха – задержки дыхания – выдоха.

Примите любое положение – лежа, стоя или сидя. Выдохните (попытайтесь, чтобы выдох был максимально полным), вдохните через нос (не помогайте себе ни в коем случае дышать ртом). При этом диафрагма опускается, живот слегка выпячивается, ребра раздвигаются в стороны, ключицы и плечи поднимаются (нижнее, среднее и верхнее дыхание все вместе). Когда верхняя часть груди окажется приподнятой, стенки живота будут уже несколько втянуты. Вдох происходит на 8 ударов пульса, чтобы соблюдалась пропорция 2:1:2 (вдох – задержка – выдох). В таком положении задержите дыхание на четыре биения сердца. Воздух как бы засасывается в легкие. Далее начинайте выдох. Выдыхать следует медленно, соблюдая ту же последовательность, что и при вдохе. Сначала воздух идет через нос, стенки живота втягиваются, потом сжимаются ребра и опускаются плечи с ключицами.

Полное дыхание позволяет накопить большое количество энергии в организме, увеличить полезный объем легких. Благодаря ему нормализуется состояние нервной системы, оно содействует развитию воли и решительности. Кроме того, улучшается функционирование эндокринной системы, а значит, и обмена веществ, что ведет к омоложению организма.

Помимо этого упражнения отметим еще целый ряд тех, которые помогают добиться наибольшего эффекта в получении энергии жизни.

Очистительное дыхание

Среди важнейших способов дыхания йогов – так называемое очистительное. Как правило, оно завершает любой комплекс физических упражнений или дыхательную гимнастику.

Встаньте прямо. Ноги вместе. Ладони прижаты друг к другу. Запястья рук надавливают слегка на живот, так что ладони оказываются перпендикулярны телу. Сделайте глубокий вдох через нос. Дышите так, как описано для полного дыхания. Задержите на несколько секунд выдох. Губы при этом складываются в трубочку. Щеки не раздуваются. Далее ритмично, сильными, но резкими выдохами выбрасывайте воздух. Издавайте резкие звуки. Не выдыхайте весь воздух сразу. После некоторой паузы, когда он на мгновение задерживается в легких, выдохните с силой все его

остатки. Важно ощутить саму эту мощь выдоха, порции выдыхаемого воздуха нужно прочувствовать. Сознательно стремитесь освободиться от вредных веществ, открыть себя для чистой праны.

Благодаря этому способу дыхания очищаются легкие и освежается организм человека, возникает запас бодрости и здоровья. Прекрасный вариант при снятии усталости – как умственной, так и физической.

Дыхание, чередующееся (через ноздри)

Это дыхание позволяет уравновесить токи энергии, все жизненные силы. Оно нацелено на успокоение организма и сбалансированность его элементов. Также такое дыхание способствует прочищению тонких каналов, по которым прана поступает в чакры. Ток ида проходит через левую ноздрю, а ток пингала – через правую. То есть вам надлежит четко представлять себе, закрыв правую ноздрю, как энергия проходит по каналу ида, спускаясь вниз. Она достигает нижней точки тела – нижней чакры, чтобы проснулась кундалини и начала разворачиваться в теле человека. При этом происходит и задержка дыхания, в момент которой важно сконцентрироваться на продвижении энергии уже снизу вверх по каналу пингала. Выдохнуть поэтому надо через правую ноздрю (канал пингала).

Сядьте в позу «Лотос». Прижмите указательный палец правой руки к точке над переносицей, там, где располагается наш «третий глаз». Сделайте энергичный выдох и зажмите правую ноздрю большим пальцем. Вдох осуществляется через левую ноздрю. Задержите дыхание, после чего отпустите правую ноздрю и зажмите левую средним пальцем. Выдохните воздух через правую ноздрю. Пропорция вдох – задержка дыхания – выдох может составить 1:1:1. Обычно за единицу принимают 8 ударов пульса. Совершите те же действия, прижав левую ноздрю. Цикл повторяется до 10 раз.

Ритмическое дыхание

Этот способ дыхания повторяет ритм природы, ее вибрации и движения. Вы должны как бы почувствовать колебания атомов вашего тела. Сознательное восприятие упражнения поможет полноте праны, в результате чего вы сможете запастись огромной энергией. Это происходит благодаря направленности вашей воли на очищение и созерцание.

В дыхании такого рода важно понять саму его суть – наличие

ритма. Что же под этим подразумевается? Ведь разные люди неодинаково воспринимают любой ритмический рисунок.

Создатель мира вложил в него при творении особый ритм. Но и человек наделен чувством ритма. Йоги поняли это и посчитали необходимым принять за точку отсчета биение собственного сердца. Каждый из нас своей волной связан с мирозданием. Наши сердца и есть метрономы дыхания. Если у вас нет никакой подготовки, то удобнее всего считать до шести биений сердца на вдохе. Но это не предел. Совершенствуясь в технике как полного, так и ритмического дыхания, можно удлинять вдох, но соблюдая меру времени. Каждый вдох должен быть таким. Поэтому не торопитесь, увеличивайте количество вдыхаемого воздуха постепенно, не удлиняйте его без надобности.

При ритмическом дыхании на вдох и выдох отводятся одинаковые промежутки времени, а вот на задержку вдыхания – вдвое меньший период, так что пропорция будет такая: 2:1:2.

Вам нужно сесть удобно, расслабиться. Однако держите прямо грудь, спину и голову. Желательно несколько отвести плечи назад. Руки лежат на коленях. Но не стоит втягивать грудь или выпячивать живот – это помешает ритмическому дыханию. Сделайте медленный полный вдох, считая до шести. Задержите дыхание: раз, два, три. После этого медленно выдохните через ноздри, отсчитав вновь шесть биений сердца. Сделайте паузу, которая должна длиться в течение тех же трех ударов. Снова повторите цикл, но не переутомляйтесь. Как только вам станет трудно дышать, прекратите ритмическое дыхание и завершите его очистительным.

Постепенно вы будете прибавлять в величине отрезков цикла, достигнув двенадцати. Занимайтесь таким образом 2–3 раза в день, отводя по 10 минут на выполнение упражнения. Ни в коем случае не заставляйте себя, так сказать, прыгать выше головы. Лучше, если вы сможете зафиксировать свой индивидуальный темп и следовать ему в дальнейшем. Эти вибрации космических волн можно ощутить каждой клеточкой. Каждый орган вашего тела также их воспроизводит. Важно научиться чувствовать их.

Ритмическое дыхание поможет вам справиться с дурным настроением, одолеть стрессы, нервные расстройства. Оно улучшит ваше настроение. Придаст уверенность в себе, вы будете спокойнее и

сильнее в духовном отношении. Ритмическое дыхание помогает настроиться на медитацию.

СВЯЗЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ И РАБОТЫ ОРГАНИЗМА

Дыхание, нормализующее работу нервной системы

Такое дыхание позволяет повысить устойчивость нервной системы к неблагоприятным факторам, усилить ее защитную функцию, а также содействует укреплению воли и духовной выносливости. Кроме того, таким образом происходит укрепление нервной системы человека, что особенно актуально для современного мира с характерными для него стрессами и депрессиями. Упражнение производит возбуждающий эффект.

Влияние здесь оказывается на все нервные центры.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Выдохните и сделайте полный вдох, как описано для техники полного дыхания. Руки при этом поднимайте перед собой до уровня плеч, удерживайте их вытянутыми вперед. Ладони повернуты вверх. Мускулы ослабьте. Не концентрируйте внимание на руках, сосредоточьтесь на вдохе и поступлении воздуха в легкие. Затем задержите дыхание. После этого надо сжать руки в кулаки и отвести их с напряжением к плечам, при этом почувствуйте, как прибавляется сила по мере приближения рук к плечам. Почувствуйте некоторую дрожь от усилия. Не ослабляя напряжение в мускулах, раскройте кулаки и вновь сожмите их. Повторите это движение, по-прежнему держа мускулы напряженными. Выполните это несколько раз. Делайте вдохи и выдохи. Последний выдох резкий, чтобы из легких вышел весь воздух через рот, для чего наклоните туловище вперед. Выпрямитесь и повторите все упражнение еще раз. В завершение переходите к очистительному дыханию.

Дыхание на развитие голоса

Оно помогает выработать красивый, глубокий, звучный, сильный голос. Это влияет не только на благозвучие нашей речи, но и на состояние верхних дыхательных путей, а также гортани. Голос непосредственно отражает общее состояние человека, а кроме того, показывает, насколько велика в нем жизненная сила, выступает

фрагментом того единого космического тона, который сближает все сотворенное. Эта техника скорее дополнительная, чем основная, поскольку она затрагивает очень важные и тонкие материи, и без специальной, долгой подготовки не окажет нужного воздействия.

Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Задержите дыхание на несколько секунд. Выдохните мощно одним движением, широко открыв рот. Завершите очистительным дыханием, чтобы легкие пришли в спокойное состояние.

«Ха»-дыхание

Оно очищает дыхательную систему человека и содействует улучшению кровотока. Также «ха»-дыхание помогает сохранять спокойствие и устранить чувство подавленности.

Встаньте прямо. Ноги вместе, носки ног чуть расставлены. Сделайте глубокий выдох. На вдохе медленно поднимайте руки над головой, чтобы ладони смотрели вперед. Руки должны быть расслаблены. Задержите дыхание. Затем стремительно наклонитесь вперед, опустив руки, и сделайте резкий выдох через рот, произнеся: «Ха». Голосовые связки здесь участвовать не должны. Звук образуется выдыхаемым воздухом, который рвется наружу. Вы избавляетесь от отрицательной энергии, уходящей через руки вниз. Руки практически доходят до пола. Оставайтесь в таком согнутом положении на несколько секунд – до следующего вдоха. Медленно выпрямитесь на вдохе (руки над головой). С выдохом через нос примите исходное положение. Повторите это упражнение еще раз.

Задержка дыхания

Это упражнение помогает развивать дыхательные мускулы и легкие. После многократного и частого его применения удастся расширить и грудную клетку, что очень важно для воздухо- и энергообменных процессов. Легкие в процессе этого упражнения очищаются, улучшается их вентиляция. Полезно оно и при заболеваниях желудка, печени. Опасность представляет при гипертонии, поэтому гипертоникам его делать не рекомендуется.

Вы можете стоять, сидеть или лежать. Сосредоточьте ваше внимание на биении сердца. Сделайте вдох через нос – медленный, полный, как описывается для техники полного дыхания. Задержите дыхание на вдохе, по возможности до 10–20 секунд. Почувствуйте наполнение воздухом легких. Сильно выдохните воздух через открытый рот. Должна выйти вся отработанная энергия, унося с собой то негативное, что в ней накоплено. Успокойте легкие очистительным дыханием.

Дыхание для возбуждения клеток легких

Поскольку далеко не всегда все легочные отделы оказываются вовлеченными в процесс дыхания, легочные клетки начинают атрофироваться. Препятствует этому именно предложенное упражнение. Однако оно очень мощно вторгается в деятельность дыхательной системы, а потому будьте осторожны. Не надо совершать насилие над собой, если что-то не получается. Может из-за гипервентиляции появиться и головокружение. Тогда прекратите это упражнение и прибегните к очистительному дыханию.

Стойте прямо. Ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте медленный вдох. Ударяйте себя по груди кончиками пальцев в разных местах. Задержите дыхание после того, как легкие наполнятся воздухом, и слегка потирайте грудную клетку ладонями либо же постучите по ней кончиками пальцев. Затем спокойно выдохните через рот. Повторите это упражнение несколько раз.

Для приведения дыхательной системы в спокойное состояние завершите упражнение очистительным дыханием.

Дыхание, позволяющее раздвинуть ребра

В результате этого способа дыхания увеличится жизненная емкость легких, грудная клетка станет шире, да и общее самочувствие значительно улучшится.

Встаньте прямо. Руки вдоль туловища. Затем обхватите грудную клетку руками под мышками. Большие пальцы обращены к спине,

остальные – к передней части груди. Ладони находятся по бокам. Сделайте глубокий вдох и задержите воздух. Несколько сдавите грудную клетку руками и начинайте медленно выдыхать. Повторите еще раз. Завершите упражнение очистительным дыханием.

Не переусердствуйте с этим упражнением, поскольку оно оказывает на легкие и ребра весьма сильное воздействие.

Дыхание, способствующее расширению грудной клетки

Оно также помогает лучшей вентиляции легких и увеличению их объема. Кроме того, вносит позитивную коррекцию в осанку.

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимайте руки в стороны. На полном вдохе дыхание нужно задержать. Руки подняты ладонями вниз на уровне плеч. Можно сжать кулаки. Быстро сведите руки вперед, чтобы они пересеклись. Снова разведите. Сводите руки так, чтобы попеременно вверху оказывалась то левая, то правая руки. Выдох сильный, через открытый рот. В итоге перейдите к очистительному дыханию.

Можно использовать и второй вариант данного упражнения.

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимайте руки вперед до уровня плеч, сожмите кулаки. На полном вдохе дыхание нужно задержать. Затем одним движением отведите руки назад. Снова приведите их в положение перед собой, после – снова назад. Все выполняется быстро, при напряжении мышц рук. Руки отводятся в момент задержки дыхания. Выдыхайте с силой, сполна через открытый рот. В завершение обратитесь к очистительному дыханию.

Будьте осторожны, чтобы у вас не закружилась голова, и не навредите себе, потому что вы имеете дело с мощной животельной силой, которая будет проникать в вас и наделять новыми ощущениями.

Дыхание, стимулирующее кровообращение

Суть этого упражнения состоит в том, чтобы перенаправить движение крови. Венозная кровь должна омыть сердце и легкие, что

позволяет поглотить кислород. Помогает оно и работе сердца.

Для этого упражнения вам понадобится палка или трость.

Стойте прямо. Ладони на бедрах. Сделайте полный вдох, задержите дыхание. Затем плавно наклонитесь вперед, возьмите руками палку, напрягите руки, чтобы с силой сжать палку. Отпустите палку и вернитесь в исходное положение. Сделайте медленный выдох через нос. Повторите упражнение еще раз. Завершите все очистительным дыханием.

Если у вас нет возможности воспользоваться палкой, сделайте все то же самое без нее, но мысленно представляйте себе этот предмет, вкладывая в воображаемое сжатие палки руками всю силу. Можно также сочетать данную технику с практикой полного дыхания.

Глубокое дыхание

В результате стимулируются все эндокринные железы, в особенности щитовидная. Улучшится обмен веществ. Станут более развитыми такие качества, как сообразительность, адекватность реагирования на раздражители, умение сосредоточиваться. Но не следует выполнять это упражнение, если у вас высокое давление.

Примите положение «Лотос». Если вы еще не овладели им, то можете стоять, сидеть или лежать. Сконцентрируйтесь на щитовидной железе. Сделайте полный вдох через нос. Это должно происходить на 8 ударов пульса. Задержите дыхание на такой же отрезок времени. После нужно полностью выдохнуть воздух через рот (при этом раздается свистящий звук). Губы не прижимайте плотно. Продолжительность выдоха вдвое больше, так что пропорция вдох – задержка дыхания – выдох составляет 1:1:2. Повторите упражнение 5 раз.

Дыхание, проясняющее мышление и освобождающее легкие

Упражнение помогает улучшить мозговую деятельность, повышает четкость сознания и активизирует мыслительные процессы. Главная роль здесь отводится диафрагме. Все строится на

выдохе, а не вдохе, поэтому активным будет именно выдох.

Примите положение «Лотос». Если это трудно – любую сидячую позу. Сначала сделайте выдох через нос – резкий, быстрый. После этого – полный вдох, столь же быстрый и сильный. Никакой задержки дыхания не нужно. Выдох делается благодаря движению брюшных мышц и диафрагмы. Он напоминает работу кузнечных мехов. Заполняется воздухом средняя и нижняя часть легких. После выдоха расслабьте мышцы живота, диафрагма также будет расслаблена, и легкие смогут опуститься вниз.

Для начала цикл выдохов-вдохов не должен превышать десяти. Постепенно увеличивая число выдохов-вдохов, в итоге доведите их до ста.

Дыхание, прочищающее легкие

Прежде всего можно освоить дыхание, которое, помимо проветривания легких, укрепляет грудную клетку и мышцы живота. Оно также способствует очищению носоглотки. В духовном смысле это дыхание, настраивающее на сосредоточенность.

Примите положение «Лотос». Прижмите указательный палец правой руки к центру лба. Затем нужно зажать левую ноздрю средним пальцем. Далее дышать следует так, как описано для дыхания, проясняющего мышление и освобождающего легкие. Но воздух в этом случае выходит через правую ноздрю. После повторите все то же самое с левой ноздрей.

Дыхание здоровых легких («Кузнечные меха»)

Это упражнение очень сильно активизирует работу легких, а потому будьте осторожны, выполняя его. Оно складывается из циклов вдоха-выдоха и не предполагает задержек. Задерживается дыхание лишь после того, как осуществилось 10 вдохов и выдохов.

Обычно для него выбирается положение «Лотос». Можно выбрать и иную сидячую позу. Сделайте десять быстрых сильных вдохов и

выдохов. Затем сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, но не более чем на 14 секунд. Для этого можно сжать ноздри пальцами. Медленно выдохните. Выдох глубокий. Повторите еще 2 раза то же самое.

Дыхательные упражнения при движении

Когда вы идете, высоко поднимите голову. Подбородок слегка вытяните вперед. Плечи распрямите. Шаг должен быть четким, ритмичным. Сделайте полный вдох, как это предписывает техника полного дыхания. При этом мысленно считайте до восьми (по четыре счета на каждый шаг). Не забывайте о необходимости проникновения воздуха во все отделы легких. Помнить об этом при движении достаточно трудно. Задерживать дыхание не нужно. Выдыхайте через нос, считая до восьми. И когда вы выдохнете полностью, задержите дыхание (именно на выдохе), причем ровно на те же самые восемь шагов – по четыре на каждую. Не сбивайтесь с ритма. Конечно, желательно выполнять такие упражнения там, где нет выхлопных газов.

Снова повторите дыхательное упражнение. Можно выполнять его несколько раз в день по 5 подходов. Это прекрасная тренировка легких и напоминание вам о необходимости концентрироваться на поступлении праны. Когда почувствуете, что устали, сделайте передышку.

Дыхательные упражнения в начале дня

Утром лучше всего сделать возбуждающую дыхательную гимнастику, направленную на активизацию сил.

Встаньте прямо. Голову держите прямо, подбородок приподнят. Слегка поднимите вверх грудную клетку. Живот втяните в себя, а плечи отведите назад. Руки вдоль тела, сожмите их в кулаки. Почувствуйте силу тела. Делая медленный вдох, поднимайтесь на пальцы ног. Не торопитесь. Вдох должен быть продолжительным и полным. Когда почувствуете проникновение праны во все отделы легких, задержите дыхание. Стойте на пальцах. Выдержав так

несколько секунд, начинайте опускаться на ноги. Выдыхайте медленно, носом. Выдох полный. В завершение сделайте упражнение, используя очистительное дыхание.

Усложните упражнение, поднимаясь попеременно то на правую, то на левую ногу.

Положения тела для дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения можно выполнять стоя, сидя, на ходу, но эффективнее всего, когда вы их делаете в определенных положениях, которые называются асанами. Таких поз много. Однако есть самые важные, способствующие максимальной активизации ваших сил. Для начала лучше всего выучить их отдельно от собственно дыхательных упражнений. По мере же овладения ими соединить, чтобы добиться наилучшего результата.

«Лотос»

Лотос – священный цветок у многих народов. На моей родине, в Китае, это знак открытости миру, чистоты и плодородия. Он также выступает символом мудрости и высшего духовного прозрения. В Индии с ним связываются значения творящей силы и процветания. Лотос указывает на прохождение пути, восстановление человека и сближение с созидающим мир духом. Поэтому цветок служит знаком покоя, всецелостности и абсолютного единства. Это еще и символ совершенного, развитого, проясненного сознания.

Белоснежный лотос величественно плывет над темными водами, наш ум тоже должен оставаться незамутненным, отрешенным от суеты, перемен настроения, физических недугов. Человек может жить, не погружаясь в то, что тянет его вниз.

Поза «Лотос» в практике йоги – самая важная. То симметричное положение, которое при этом принимает человек, позволяет ему правильно распределить прану, соблюсти в себе гармонию начал. Это поза для подлинного созерцания.

Сядьте на пол. Ноги вытяните. Туловище держите прямо. Позвоночник – вертикальная ось от земли к небу. Руки на коленях. Затем согните левую ногу в колене, поверните ее ступней вверх и положите на бедро правой ноги у паха. Касаться бедра нужно тыльной стороной стопы. Далее согните правую ногу в колене,

правую ступню положите на бедро левой ноги в области паха (тыльной стороной стопы). Оба колена прижаты к полу.

Здесь важно не совершать насилия над собой. Добивайтесь совпадения с лотосом постепенно. Только когда вы примите желаемое положение с легкостью, вы окажетесь у цели. Тогда значительно повысится эффект и дыхательных упражнений, ритмичного дыхания. Это позволит запастись созидательной энергией, и вы почувствуете ее прилив в своем теле. Если ваше сознание будет направлено на просветление, то вы сможете сдерживать переполняющую вас энергию и она будет потрачена во благо вам самим (преграда недугам, дурным помыслам и делам) и всем окружающим.

«Алмаз»

Мистический камень, в котором сосредоточена космическая сила, остается у разных народов символом твердости, прочности и вечности. Положение тела, при котором имитируется кристалл, позволяет занять оптимальную позу в пространстве перед медитацией. В этой позе чаще всего практикуются и дыхательные упражнения.

Такое положение предполагает, что тело становится подобным алмазу по своей прочности. Но алмаз связан в Индии с молнией, а потому это еще и сила небесного огня, которой подвластно земное.

Как из графита образуется чудесный камень, словно бы содержащий саму эссенцию света, так и плотное тело человека помогает энергии распределиться и, выйдя за границы физической оболочки, слиться с космической силой. При такой позе вы поддерживаете правильную осанку, что также способствует общему улучшению вашего самочувствия.

Встаньте на колени, соединив ноги, ступни параллельны. Затем садитесь на пол, так чтобы пальцы ног оказались за ягодицами. Подошвы обращены вверх, при этом вес тела приходится на пятки, а большие пальцы ног касаются друг друга. Руки выпрямлены, ладони лежат на коленях. При медитации глаза слегка прикрыты. Если вы таким образом собираетесь посвятить время концентрации вашего сознания, то находиться в данной позе можно до получаса.

Такое положение помимо указанного эффекта приносит ощущение легкости, если у вас устали и болят ноги.

«Совершенство»

Эта поза помогает настроиться на восприятие мистического, мудрого знания. Само слово «сиддха», как называется асана на санскрите, означает «мудрец», «посвященный». Таков человек, который приближается к идеалу и научился властвовать над собой. Обретение высшего духовного начала, постижение совершенного мира немыслимо, если ваше тело будет отвлекать от этого. Поза помогает настроиться на подобное восприятие.

Принимая эту позу, нужно думать о тишине, любви, красоте, добре. Ум проясняется, словно его омыл чистый дождь. Это ваше зеркало, в которое не страшно заглянуть.

Сядьте на пол, ноги вытяните. Туловище держите прямо. Ладони положите на колени. Затем нужно слегка отвести ноги друг от друга и сгибать левую в коленном суставе. Подведите ее ступней вверх к внутренней стороне бедра правой ноги, пятка тогда окажется у паха. Колено расположено на полу. После этого так же согните правую ногу, подведите ее осторожно пяткой к бедру левой. Пальцы правой ноги должны располагаться в пространстве между бедром и икрой левой ноги. Спину держите прямо. Руки либо свободно лежат на коленях, пальцы обращены вниз, либо большой и указательный пальцы рук смыкаются в кольцо. Смотрите по направлению луча, исходящего из вашего «третьего» глаза (духовного ока). Это точка располагается между бровями.

Возвращаясь в исходное положение, осторожно приподнимите правую ногу и выпрямите ее, затем – левую. Повторите асану, изменив положение ног. Оставайтесь в позе «Совершенство» одну минуту.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

Это ряд упражнений, позволяющих поддерживать минимальный уровень здоровья и поступления праны. Здесь важна

сама последовательность работы легких и чередования действий.

1. Встаньте прямо. Голову держите прямо, подбородок приподнят. Слегка поднимите вверх грудную клетку. Живот втяните в себя, а плечи отведите назад. Руки вдоль тела. Почувствуйте его силу. Сделайте вдох, как это предписывает техника полного дыхания, – глубокий, всеобъемлющий. Медленно поднимая руки и чувствуя напряжение в них, поднимите кисти над головой. Задержите дыхание, слегка вытягивая себя вверх. Медленно опустите руки по сторонам, выполняя глубокий выдох – размеренный, полный. Завершите упражнение очистительным дыханием.

2. Встаньте прямо. Руки выпрямлены, находятся на уровне плеч. Сделайте полный вдох, задержите дыхание. Затем отведите руки назад, сохраняя их на уровне плеч. Потом верните их опять в прежнее положение. Двигаясь быстро и ритмично, сделайте несколько таких отведений. Дыхание задерживайте. Выполните полный, сильный выдох через рот. По завершении упражнения перейдите к очистительному дыханию.

3. Встаньте прямо. Руки выпрямите и вытяните их перед собой. Сделайте полный вдох и задержите дыхание. В это время надо ритмично выполнить мах руками назад, описывая ими круг. Потом то же – вперед. Не выдыхайте. Если же вам трудно, то сначала сделайте один мах, а во второй раз, когда вы будете удерживать дыхание, – еще один, в обратную сторону. После нужно выдохнуть. Выдох сильный, полный – ртом. По завершении попрактикуйтесь в очистительном дыхании.

4. Лягте на пол – на живот. Руки вытяните вдоль туловища, ладони прижмите к полу. Сделайте полный вдох, как рекомендуется йогами при полном дыхании, и не выдыхайте. Напрягите тело, почувствуйте силу в теле. Поднимайтесь, опираясь на руки и пальцы ног. Выполняйте движение плавно, медленно. Столь же размеренно опуститесь в исходное положение. Выдох ртом – сильный, полный. По завершении – очистительное дыхание.

5. Примите положение стоя. Для этого упражнения понадобится опора, ею послужит стена. Приложите к ней выпрямленные руки ладонями. Сделайте полный вдох и задержите дыхание. Теперь постарайтесь с усилием приблизить туловище к стене, не сгибая ног. Вы почувствуете напряжение мышц рук. Не торопитесь. Столь же медленно отодвигайтесь назад, в исходное положение. Чувствуйте напряжение во всем теле. Выдохните сильно, чтобы не осталось

никакой отработанной энергии в легких. Выдох полный, размеренный, делается через рот. Закончите упражнение очистительным дыханием.

6. Встаньте прямо, смотрите перед собой, ноги на ширине плеч. Руки лежат на бедрах. Сделайте полный вдох, дыхание задержите. Почувствуйте мышечную силу ног, напрягите их, затем наклоните туловище вниз, как бы делая классический восточный поклон. При этом медленно выдыхайте воздух. Вернитесь в исходное положение, снова сделайте полный вдох. Опять напрягите мышцы ног и наклоняйтесь, но теперь назад, прогибая спину (выполняется на выдохе – полном, сильном). Вернитесь в исходное положение. Полный вдох. Наклон туловища вправо – выдох и возврат в исходное положение. Полный вдох, наклон туловища влево. Выдох, возврат в исходное положение. Таким образом, на выдохе вы делаете наклоны, ощущая мышечное усилие. По окончании упражнения – очистительное дыхание.

7. Выполняется стоя или сидя. Спину держите прямо. Сделайте полный вдох, но не одним потоком, а как бы порциями поглощая воздух, увеличивая объем поступающего воздуха. Задержите дыхание. Выдыхайте же одним непрерывным потоком, пока не очистите все легкие. В завершение – очистительное дыхание.

8. Упражнение на полное дыхание. Оно завершает комплекс и подготавливает ваш организм к восприятию праны, вы сможете насытиться живительной энергией и почувствуете себя бодрыми и здоровыми.

КОМПЛЕКС ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ЭНЕРГИИ В ЧЕЛОВЕКЕ

1. Для стимуляции работы легких и сердца. Сядьте прямо. Спина ровная. Голова наклонена к груди. Руки тыльной стороной кисти лежат на коленях. Кончики указательных и больших пальцев соединены, все другие – держите прямо (это одна из мудр, известная в системе йоги). Глаза полуприкрыты. Внимание сосредоточено на обретении целостности. Сделайте полный и глубокий выдох. Затем медленный, продолжительный вдох носом, почувствуйте, как входит воздух. Должен раздаться свистящий звук, подтверждающий это. Не бойтесь пропустить поток воздуха в легкие, но не выпячивайте живот, чтобы не ослабить эффект прохождения праны. Постарайтесь подтянуть его. Затем задержите дыхание на 2 секунды. Выдох снова

медленный, глубокий, продолжительный, ровный, до полного устранения воздуха из легких. Сила его такова, что возникает даже звучание потока – «ха». Задержите дыхание на 2 секунды перед новым вдохом. Такой цикл выполняется в течение 5-10 минут. По окончании – очистительное дыхание.

2. Для повышения иммунной защиты организма. Примите положения сидя. Не напрягайтесь. Можно выбрать одну из асан йоги. Спину держите ровно. Левая рука тыльной стороной кисти лежит на левом же колене. Правая согнута в локте. Соедините подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев, все другие пальцы рук выпрямлены. Это позволяет уравновесить энергетическое поле, накопить потенциал для работы всего организма, улучшает общее состояние, наполняет живительными силами. Полуприкройте глаза, настройтесь на восприятие чистого света. Дыхание ровное.

После чего, закрыв левую ноздрю, сделайте вдох правой – очень продолжительный, но тихий. Затем зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки, чтобы задержать дыхание. Выдох долгий – через левую ноздрю. Подушечками мизинца и безымянного пальца контролируйте поток выдыхаемого воздуха. Вдох всегда делаете правой ноздрей, а выдох – левой. Задержку дыхания увеличивайте постепенно, по мере сил, но так, чтобы не кружилась голова. Упражнение делается от 5 до 30 раз. По окончании – очистительное дыхание.

3. Для расширения возможностей. Прежде всего примите удобное положение сидя. Далее вам надо выполнить дыхательное упражнение на развитие легких, когда они начинают дышать, словно кузнечные меха. Вслед за этим закройте левую ноздрю, правую же полуприкройте, чтобы через нее можно было дышать. Вдох энергичный, выдох – такой же. Поменяйте положение, открыв левую ноздрю. Повторите вдох-выдох через нее. Откройте обе ноздри. Дышите глубоко и ровно. Сделайте полный и глубокий выдох, затем медленный, продолжительный вдох носом, почувствуйте, как входит воздух. Должен раздаться свистящий звук, подтверждающий это. Не бойтесь пропустить поток воздуха в легкие, но не выпячивайте живот, чтобы не ослабить эффект прохождения праны. Постарайтесь подтянуть его. Затем задержите дыхание на 2 секунды. Выдох снова медленный, глубокий, продолжительный, ровный, до полного устранения воздуха из легких. Сила его такова, что возникает даже звучание потока – «ха». Сделайте так раз пять.

4. Для очищения крови. Сядьте в одну из главных поз йоги. Держите спину прямо. Глаза полуприкрыты. Язык высуньте и постарайтесь свернуть его в трубочку. Выдыхайте ртом, так чтобы стал слышим свистящий звук «с». Затем задержите дыхание. Выдох – через нос, полный, ровный. Повторите 20 раз. По завершении – очистительное дыхание.

Можно сделать и такое упражнение. Сядьте в одну из главных поз йоги, например в позу «Лотос». Держите спину прямо. Глаза полуприкрыты. Язык кончиком касается нёба. Вдох делается ртом, так чтобы воздух поглощался прерывисто, со звуком «с-с-с». Потом – задержка дыхания. Выдох – продолжительный, равномерный, через ноздри.

5. Для контроля над сознанием. Примите положение стоя или сидя. Держитесь прямо, но свободно. Напрягаться не нужно. Носом сделайте глубокий вдох, почувствуйте, как воздух проходит через ноздри и далее в гортань, трахеи и ниже. Контролируйте свой вдох, чтобы воздух достиг нижних отделов легких. Диафрагма при этом опускается. Передняя стенка живота вытягивается вперед, давая место для поступления праны. В результате и средние отделы легких наполняются кислородом. После этого расширяйте верхнюю часть легких, раздвигайте грудную клетку, так чтобы воздух полностью проник в верхние легочные отделы. Последний этап вдоха – вытягивание нижней части живота для полного продвижения воздуха, в том числе в самые верхние – ключичные – отделы грудной клетки. Это повторение упражнения полного дыхания. По завершении – очистительное (2 раза). После надо совершить дыхание в следующих пропорциях: вдох – 1 часть, задержка дыхания – 4, выдох – 2. Поскольку период задержки велик, к этому упражнению надо готовиться тщательно (новичкам оно не рекомендуется). Либо же сократите пропорции, хотя эффект также окажется ослабленным.

ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

К сожалению, большинство из нас уже имеют проблемы со здоровьем. У многих есть заболевания органов дыхательных путей, носоглотки. В таких случаях велика вероятность, что дыхание осуществляется неправильно, кроме того – несимметрично. Скажем, через одну ноздрю поступает намного больше воздуха, чем через другую, и выдыхается так же.

Данное упражнение позволяет восстановить равновесие между двумя началами поступления живительной энергии, чтобы добиться уравновешенности нади и пингала.

1. Примите положение сидя. Держитесь прямо, но свободно. Напрягаться не нужно. Большим пальцем правой руки прижмите правую ноздрю. Вдох делается через левую. Внимание сосредоточено на продвижении праны. Вдыхайте примерно на 5 тактов. Выдох через ту же ноздрю, но на 10 тактов. Не отвлекайтесь от путей прохождения энергии. Это упражнение делается только для левой ноздри 10–15 раз.

Затем безымянным пальцем левой руки закройте левую же ноздрю, чтобы дышать через правую. Через нее же осуществляется и выдох, который вдвое длиннее вдоха. Повторите эту часть упражнения 10–15 раз.

Продолжительность вдоха и, соответственно, выдоха увеличивайте постепенно, растягивая ритм, чтобы не вызывать переутомления и негативного действия энергии. Иначе все ваши усилия окажутся совершенно напрасными. Лучше также для начала пользоваться преимуществами верхнего, среднего и нижнего дыхания. Это позволит лучше справиться с техникой полного дыхания. На такое обучение может уйти месяц-два.

2. Примите положение сидя. Держитесь прямо, но свободно. Напрягаться не нужно. Правую ноздрю прижмите большим пальцем правой руки, вдох делается через левую. Не прерывая вдох, левую ноздрю прижмите безымянным пальцем и мизинцем правой руки. Правую ноздрю откройте, чтобы через нее выполнить выдох. Сразу после этого вдохните правой ноздрей. Прижмите ее большим пальцем правой руки и выдыхайте через левую. Соотношение вдоха и выдоха равно 1:2.

Постепенно увеличивайте продолжительность и того и другого, что будет означать ваше умение контролировать дыхание и добиваться гармонии между двумя началами.

3. Освоив первые ступени, приступайте к тренировке задерживания дыхания. Пропорция между данной частью и вдохом – 1:4. Для начала будет достаточно 1:2 (задержка равняется по времени выдоху). Рекомендуется попробовать 4-секундный вдох. Растягивайте его раз от разу в течение нескольких месяцев упорной дыхательной тренировки.

ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Психическое дыхание основано на ритмическом, поскольку оно позволяет тренировать волю и направлять сознание в нужную точку, в чем, собственно, и состоит сам смысл техники психического дыхания.

1. Тренировка воли и созерцательности. Примите положение лежа на спине. Руки положите на солнечное сплетение. Напрягаться не нужно. Глаза полуприкрыты. Дыхание ритмическое. Сознание сконцентрируйте на том, какое количество праны поступает с воздухом и как она распространяется по телу. Думайте, что она проходит к каждому органу и каждой клеточке вашего тела, которые наполняются живительной силой. Желайте этого и добивайтесь. Представьте себе пути прохождения энергии с каждым вздохом и ваше избавление от отработанного.

Затем вытяните руки вдоль тела. Максимально расслабьтесь, так чтобы волна расслабления шла от ступней последовательно к шее и голове. Сознание обращено к сердцу, которое бьется ровно и спокойно. Дышать также следует ровно и спокойно.

В завершение выполните упражнение на очистительное дыхание.

2. Ослабление болевого синдрома (вспомогательное упражнение к основной терапии). Выполняется упражнение в положении лежа или сидя. Дыхание ритмическое. Сосредоточьтесь на том, что вы получаете прану со вздохом, а когда выдыхаете, она поступает к больному органу или месту. С каждым вдохом поток праны увеличивается, с выдохом она достигает нужной точки в организме. Вам нужно ясно представлять себе, как энергия движется в желательном направлении. Кроме того, с выдохом вы устраняете отработанное, негативное, причем прежде всего оттуда, где болит. Сделайте так не менее 5–7 раз на вдох и столько же на выдох. По завершении – очистительное дыхание. Затем постарайтесь расслабиться и полежать, дыша размеренно и ровно.

3. Контроль над циркуляцией крови. Упражнение выполняется в положении лежа или сидя. Дыхание ритмическое. Мысленно направляйте прану на выдохе туда, где ощутим недостаток кровотока. Будьте осторожны, если это касается головы, чтобы не вызвать повышения давления. Здесь важно сочетание контролируемого ритмического дыхания с управлением движения крови, совпадение ритмов внешних и внутренних.

4. Вспомогательное упражнение при проводимой терапии.

Выполняется в положении лежа на спине. Расслабьте свои мышцы, дыхание ритмическое. Объем праны увеличивается с каждым вдохом. Она направляется к больным органам. Мысленно вы должны представлять это продвижение, а также устранение из организма всего негативного. Можно при этом положить на больное место руки, чтобы контролировать картину поступления праны. Здесь помогает также и медитация.

Особенно важно вспомогательное упражнение при ослаблении живительных сил. Чтобы получить больше праны, сделайте следующее. Примите положение сидя. Ноги сжаты в коленях. Руки лежат на бедрах. Пальцы образуют «замок». Дышите ритмически. По завершении сделайте упражнение на очистительное дыхание.

5. При эмоциональном расстройстве. Выполняется в положении лежа; если это невозможно, то сидя. Дышите ритмически, внимание сконцентрируйте на солнечном сплетении. Прана посылается именно туда – на выдохе, одновременно изгоняются все негативные эмоции. Повторите упражнение 5–7 раз, завершив очистительным дыханием.

6. Для активизации умственной деятельности. Сядьте на стул. Спину держите прямо, смотрите перед собой вдаль. Пальцы положите на крылья носа. Дыхание ритмическое. Поочередно зажимайте то одну ноздрю, то другую, как было сказано о дыхании через ноздри. Зажав левую ноздрю, вдохните через правую, выдыхайте через левую, прижимая правую. Потом вдохните через левую ноздрю, выдыхайте через правую, зажав левую, и так раз за разом, меняя вдох и выдох. Здесь сочетаются две техники дыхания. По завершении упражнения – очистительное дыхание.

7. Основное психическое дыхание. Это достаточно сложная практика, требующая специальной подготовки, прежде всего в умении концентрировать внимание на прохождении праны по всем чакрам. Кроме того, важно автоматически выполнять ритмическое дыхание и уметь медитировать.

Примите положение лежа на спине. Полностью расслабьтесь, руки вытяните вдоль тела. Дыхание ритмическое, очень четкое. Когда вы выполняете вдох и выдох, представляйте, как живительная сила проходит через мышцы, кости, органы. Также представьте ее прохождение по позвоночнику, по каналам ее развертывания. Важно ощутить эту силу как дыхательную. Ею наполняется все тело – и физическое, и тонкое. Затем мысленно ведите прану к каждой из чакр поочередно, а в завершение представьте, как она идет кругом от

головы до ног. В конце требуется сделать упражнение на очистительное дыхание.

Подготовка к упражнениям

Чтобы вы смогли правильно выполнить все упражнения и добиться максимального эффекта, вам нужно найти подходящее место. Желательно, чтобы это была отдельная комната, где вам никто не мешает сосредоточиться на выполняемом и сконцентрироваться на постижении света. Здесь будет аккумулироваться энергия, входящая в вас. Комнату проветривайте, убирайте и мойте, чтобы пыль не мешала вам. Во время упражнений старайтесь избегать переохлаждения.

Лучше всего заниматься по утрам. 7.00–8.00 – самое удачное время. Но не исключены и иные часы, в том числе вечер, только ни в коем случае не перед сном. Занятия проходят на голодный желудок: после последнего приема пищи должно пройти не менее 2–3 часов.

Не забудьте освободить мочевой пузырь и кишечник – шлаки вам ни к чему!

Одежду лучше выбрать хлопковую, не сковывающую движений. Можно ограничиться только трусами. Если этого не позволяют обстоятельства, то футболка и спортивные штаны будут как раз.

На полу расстилается коврик или циновка. Ткань натуральная, обладающая своей положительной энергетикой, становящаяся средством соединения с природным миром. Можно взять тонкое одеяло. Подстилка не должна быть ни мягкой, ни слишком твердой.

Делайте все не спеша. Равномерность, ритм, плавность, спокойствие – вот ваши попутчики в йоге.

Не терпите боли и тяжести. После упражнений не бегите сразу в душ или делать массаж. Выждите. Энергия еще в вас, обдает своим теплом.

Будьте осторожны, если у вас есть хронические заболевания. Не причините себе вреда.

Умейте настраиваться на занятия. Приучайте себя чувствовать безмятежность и спокойствие. Мышцы лица не напрягайте, губы не сжимайте. Вы спокойны и уверены в себе.

Среди заболеваний, которые служат серьезными причинами того, чтобы обратиться к помощи учителя, или исключают возможность полноценного курса дыхательных упражнений, особенно с задержкой дыхания, – аневризма аорты, инфаркты, аритмии, тяжелые черепно-мозговые травмы, нейроинфекции, травмы позвоночника,

злокачественные опухоли, поражения опорно-двигательного аппарата, психические заболевания и др. Словом, все то, что провоцируется притоком крови. Хотя самые простые формы дыхательной техники пойдут только на пользу.

Нельзя практиковать упражнения в период обострения хронических заболеваний, при повышенной температуре, при перегреве тела и охлаждении, после операций, при сильной физической усталости и нервном истощении.

Для упражнений по восточным методикам важно содержать тело в чистоте. Например, прочищать носовые ходы. Эта процедура не только помогает избавиться от вредных скоплений, но и служит профилактикой насморка. С осторожностью ее следует делать тем, у кого есть заболевания носоглотки, потому что возможен обратный эффект.

В качестве раствора используют соленую воду. Достаточно будет проделывать процедуру один раз в неделю.

Понадобится примерно пол-литра воды, температура которой составляет примерно 35°. Размешайте в ней чайную ложку соли. Закапывайте в одну ноздрю этот раствор так, чтобы он выливался через другую. Дышите ртом. Затем промойте и вторую ноздрю. Важно, чтобы вода не проникала внутрь, иначе микроорганизмы, вызывающие различные заболевания, могут поселиться в ваших внутренних органах. Не допускайте попадания воды в ухо.

Я уже рассказывал о роли носового дыхания. Такая «оросительная» процедура помогает очистить нос и открыть больший простор для обмена воздуха.

Не менее значимым оказывается и очищение толстого кишечника. Нарушения в его работе приводят к скапливанию многочисленных шлаков, которые выделяют яды, и организму приходится тратить массу энергии, чтобы их устранить. Все это лишает нас здоровья и подтачивает силы. Не случайно многие медики бьются над тем, чтобы придумать способы предотвращения преждевременного старения организма человека.

Средство избавления от ядов всем известно – клизма. Возьмите кружку Эсмарха. Помните, что вода для клизмы не должна быть теплой, только прохладной, чтобы она не смогла усвоиться стенками кишечника. Наконечник клизмы смажьте вазелином. Лягте на правый бок, ноги коленями подожмите к животу. Осторожно введите наконечник и отрегулируйте медленное поступление воды (вам

потребуется от полулитра до двух). Не напрягайте мышцы живота. Когда вода поступит полностью, выньте наконечник, сожмите ягодичные мышцы и постарайтесь на несколько минут удержать воду в себе. Избавляйтесь от вредного балласта!

Лучше делать клизму ранним утром или перед сном – часа за два.

Особые требования предъявляются и ко сну. Нельзя спать ни слишком много, ни слишком мало. Обычно рекомендуется спать не более 6 часов в день, однако географические условия вносят свои коррективы. Если вы живете там, где солнечного света катастрофически не хватает, продолжительность сна может составлять и до 9 часов.

Перед сном проветривайте комнату. Лучше всего, если вы привыкнете спать с открытой форточкой, но это сугубо индивидуально. Не ложитесь поздно. До полуночи – самое подходящее время. Спите в удобной одежде из натуральных тканей. Не забывайте и о достаточно жестких матрацах, чтобы ваш позвоночник был прямым.

Вставая утром, не спешите. Для начала потянитесь в постели. Посмотрите, что делают животные после того, как проснутся. Правильно. Они растягивают позвоночник, давая импульс себе на целый день. Эта простая процедура настроит нервную систему, включит работу мышц. Можно вытянуть ноги и начать сгибать пальцы (только пальцы), не позволяя двигаться ступням. Сгибайте их от себя и к себе. Это вызовет напряжение в мышцах ног, на которые вы перенесете вес вашего тела. Таким образом, вы будете готовы начать рабочий, обычно нелегкий, день.

Кроме того, существуют особые предостережения и относительно собственно дыхания. Если вы не можете поддерживать равномерное дыхание ритмичным, не надо продолжать упражнение. Перейдите на очистительное дыхание и отдохните. Ритм определяется по звуку воздуха, входящего в ноздри (свистящий) и выходящего оттуда (придыхательный). Как только почувствовали, что сила звука стала уменьшаться, надо прекратить упражнение. И потом тренироваться, пытаясь расширить возможности организма.

Перед тем как начинать практиковать задержку дыхания после вдоха, стоит овладеть техникой вдоха и выдоха. Также нельзя задерживать дыхание после выдоха, если вы еще не научились правильно выдыхать. То есть сначала добейтесь автоматизма в выполнении вдоха и выдоха, а затем учитесь задерживать дыхание.

Таким образом, начинайте с простейших упражнений, заняться сложными вы сможете при готовности с ними справиться.

Когда вы научитесь вдоху, выдоху и задержке дыхания, возможен еще ряд проблем. При задерживании может возникнуть стремление вдохнуть еще воздуха, а также помочь себе диафрагмой (сжимая или ослабляя ее), чтобы выдержать столько времени, сколько это необходимо. Постарайтесь не делать ни того ни другого.

В том случае, если очень трудно задерживать дыхание, прибегайте к помощи глубокого дыхания, выполнив 5 упражнений. Затем постарайтесь справиться и с первым. Снова повторите упражнение на глубокое дыхание, потом попытайтесь задержать его после выдоха.

При задерживании дыхания важно сохранять контроль за действием всех мышц. Помогает в определении правильности ваших действий следующее: раскройте голосовую щель, но не выдыхайте. Если вы сумели задержать дыхание так, как надлежит, воздух останется недвижимым. Но если он начинает выходить через гортань, значит, напряжение мышц недостаточно, и тогда вам предстоит много работать, чтобы научиться сокращать мышцы. В этом вам помогут бандхи – упражнения на мышечные сокращения, практикуемые йогами. Как только вы сделаете вдох, напрягите мышцы промежности и заднего прохода. Голову же опустите как можно ближе к груди, чтобы подбородок на 1 см не доходил до яремной впадинки.

Следите за пропорциями вдоха и выдоха и при их нарушении корректируйте продолжительность задержки дыхания.

Наиболее полное дыхание бывает в том случае, когда слаженно работают все группы мышц и каждая как бы подталкивает действие другой. Должна быть плавность в поднимании ребер, напряжении мышц спины и шеи, сокращении диафрагмы.

Плавность требуется и для вдоха. Завершение не должно делаться с усилием. Вам надлежит почувствовать, что это происходит как само собой разумеющееся. В противном случае останется ощущение неисполненности, неправильности выполненного упражнения. Равномерность дыхания – важнейшее условие в практике как классической, так и тибетской йоги и цигун.

При выдохе прежде всего открывайте голосовую щель. Воздух из груди при этом выдавливается брюшным прессом, а не выходит наружу сам по себе. Сохранить последовательность такого процесса также помогают мышечные сокращения промежности и заднего

прохода, брюшного пресса и живота. Дыхательные упражнения часто требуют существенных усилий, поэтому их надо практиковать вместе с йогой, гимнастикой цигун, тайцзи.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ СОГЛАСНО КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИИ

ЭНЕРГИЯ ВДОХА И ВЫДОХА

Сосредоточенность на дыхании и жизненной силе не только позволит вам получить наибольший эффект от занятий, приведет к оздоровлению, но и поможет лучшему мышлению. Наш ум, пребывая в состоянии безмятежности, покоя, воздействует на прохождение ци. Жизненная сила начинает двигаться по разным направлениям, активизируя работу организма и наполняя наш дух новой энергией. Мы еще ничего не осознали явственно, а позитивный эффект сказывается.

Мыслью мы можем и выбрать определенное направление ци. Скажем, если сконцентрировать внимание на точке в области чуть ниже пупка, то жизненная сила будет подниматься, достигая груди, а затем темени. Возможно и обратное направление, когда жизненная сила проводится к точкам, находящимся гораздо ниже пупка, вплоть до подъема стопы. В первом случае иногда отмечается повышение кровяного давления, учащается дыхание. Во втором – давление снижается, дыхание становится более равномерным.

Основная точка, с которой и начинается проведение жизненной силы, находится именно в области пупка. В практике цигун и тайцзи, самых известных китайских оздоровительных традиций, она признается центром тела. Данная точка находится в области желудка, поджелудочной железы и селезенки. Концентрируя на ней свое внимание, вы тем самым устанавливаете определенный уровень, от которого будете отталкиваться, направляя мысленно движение энергии.

Дыхание тоже концентрируется в этой области, чтобы верхняя часть вашего тела оставалась свободной. Вверху необходимо ощущать некоторый дефицит ци, что позволяет активизировать мыслительные процессы, сделать более острыми слух и зрение. Некоторая избыточность ци внизу помогает ощутить сполна

жизненную энергию. Вы чувствуете прилив сил, которые помогают вам быть устойчивыми в жизни.

Итак, надо запомнить: в практике тайцзи нужно сосредоточить свое внимание на области пупка и ниже.

Точно так же стоит поступать с дыханием. Оно должно быть ровным, спокойным. Ци мысленно опускается вниз. Дышите через нос. Затем переходите на брюшное дыхание, которое должно сопровождать ваше состояние абсолютного покоя.

Правильное дыхание не только позволит вам избежать множества заболеваний, но и придаст столько энергии, что вы горы свернете! Недостаток кислорода, плохое поступление крови – вот что приводит к нарушениям в работе различных органов. Совсем нетрудно помочь самим себе, восстановив снабжение клеток кислородом.

Мы не привыкли следить за выдохом и вдохом. Но надо думать об этом и следить. Сначала это дается непросто (ведь мы, как правило, не управляем своим дыханием, затем становится частью повседневных упражнений), а потом вырабатывается автоматизм, когда мысль исподволь руководит нашим дыханием и ведет его.

В китайской практике выдох открывает ци путь вниз, а также вовне, а вдох соответственно – вверх и концентрирует жизненную силу.

Итак, выдох – открытие, вдох – закрытие ци. То есть дыхание ритмично, и очень важно соблюдать нужный вам ритм в зависимости от того, в какой части тела у вас оказывается сосредоточенной жизненная сила. Обычно уже через небольшой промежуток времени это не составит никакого труда. Единственное, о чем нужно все время помнить: дыхание не должно быть нарочитым. В Китае главное правило – естественность.

Если вы видели когда-нибудь китайские рисунки, в том числе и по ткани, то, наверное, заметили: контуры изображенных на них людей, растений, животных сливаются в одну линию, отражающую целостность и безыскусственность изображенного. Все это части одного законченного целого. Я всегда призываю своих учеников почувствовать эту целостность в себе.

Главные составляющие правильного дыхания – естественность, размеренность, сосредоточенность и ровность, а значит, целостность. Вы можете дышать по-разному: делая вдох и выдох через нос, либо вдох через нос, а выдох через рот, либо же вдох и выдох и через нос, и через рот. Ваше сознание при этом концентрируется на глубоком и ритмичном дыхании. Никаких скачков, никаких волнений. Разум –

вот что должно главенствовать при выполнении дыхательных упражнений.

Все подчиняется вашему разуму. Каждое движение и каждый вдох, каждый шаг и каждый выдох – все подконтрольно сознанию.

Дыхание, раскрывающее энергию, обуславливает саму жизнедеятельность человека. Недаром его называют первоначальным, истинным. Согласно китайским представлениям, у каждого органа и меридиана прохождения ци существует свой образ дыхания. Кроме того, различают главное, питающее и защитное дыхание. По сути, это разновидности энергии, которая дает человеку силы жизни. Поэтому, когда рассеивается, ослабляется, «портится» главное дыхание, подтачиваются и запасы организма: человек болеет, стареет. Если же дыхание сконцентрировано, силы прибывают. Кроме того, само его действие прямо связано с представлением о первоэлементах и двух началах всего живого.

Движение энергии, вызванное правильным дыханием, начинается от почек (это стихия Воды) к печени (Дерево). Отсюда – к сердцу (стихия Огня) и селезенке (Земля), затем – к легким (Металл). От легких – вновь к почкам. Все эти главные органы связаны еще и со сторонами света: север, восток, центр, юг, запад соответственно. Основой тут выступает Земля – селезенка.

Когда мы говорим о человеке, касаемся законов восприятия энергии, то обязательно должны сказать и о двух началах, без понимания которых вам трудно будет верно представить себе правильное дыхание согласно китайской традиции. Это, конечно, инь и ян.

Таковы две составляющие всего. Обычно под ними подразумевают соответственно мужское и женское начало, свет и тьму, активность и бездействие, движение и покой. Ни одна из сторон не может быть абсолютной доминантой, обе уравновешены и соразмерны; все разделено этими полюсами и сближено ими одновременно. Это две части одного целого.

Такое единство противоположностей символизирует круг. Его разделяют на две половины волнообразной линией. Одна половина – темная, женская (инь); другая – светлая, мужская (ян). В центре каждой из них находится маленький кружок: на черном – белый, на белом – черный. Это знак взаимосвязанности начал, их сбалансированности. Графически символика инь и ян отражает статику и динамику одновременно, время и вневременность,

пространство и внепространственность. Два начала не только пребывают в равновесии, но и создают напряжение, которое ведет к развитию. В Китае считают, что инь предшествует ян. Первый принцип – мягкий, пассивный. Он связан с водой, ночью, землей. Второй – активный, рациональный. Он соотносится с небом, горами как местом верховного света, солнечным днем.

В теле человека с инь связаны почки, легкие, селезенка, печень, с ян – желудок и кишечник.

Первый принцип – холодный, но спокойный; второй – горячий и подвижный. При нормальных условиях происходит переход из одного состояния в другое. Это процесс бесконечный. Чтобы ощутить полноту жизни, пребывать в здравии и гармонии, человеку необходимо научиться не нарушать баланс начал в себе. К этому и приводят все дыхательные упражнения, известные по тайцзи, цигун и ушу. Иначе это может привести к болезни физической, духовной или даже к смерти.

Прежде всего вам нужно научиться слушать свое дыхание. Это означает, что, погружаясь в состояние покоя и созерцая, нужно слышать только собственное дыхание через нос. Кроме того, это помогает концентрировать внимание, гармонизировать токи энергии. Потом вы научитесь ощущать прохождение ци по каналам.

Если вы вполне здоровый человек, то такое сосредоточение не вызовет у вас проблем. Вы не будете слышать звуков, но сможете сознанием воспринять движение воздуха. При ненормальной работе органов дыхания все будет более ощутимым, и это может отвлечь от созерцательного настроения. Постарайтесь переключиться на мысль об инь-ян – это поможет вам не отходить от практики концентрации.

ВАЖНЕЙШИЕ ТИПЫ ДЫХАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Успокаивающее дыхание – ровное и глубокое. Обычно оно дополняет полное расслабление тела. Ваши тревоги и сомнения уходят прочь. Вам становится легко и свободно жить. Кроме того, вы учитесь мысленно направлять ци так, как вам необходимо. Такое дыхание можно назвать естественным.

Дыхание растянутое. Дышите естественно, но постарайтесь как бы продлить сам дыхательный цикл. Вдыхая, коснитесь языком нёба,

при этом ведите ци к низу тела (чуть ниже пупка). Затем нужно задержать дыхание. Достаточно пары секунд. После следует сделать продолжительный выдох, освобождая свои легкие. Также вы избавляетесь от излишней ци. Прodelывайте все это и мысленно. Рот приоткрыт, язык свободен. Снова задержите дыхание (на пару секунд). И опять вдохните.

Очень важно помнить, что дыхательные упражнения не должны вызывать у вас напряжение или головокружение. Если же это случилось, то прекратите их выполнять и дышите как обычно.

Как можно одним или двумя словами выразить сущность цигун? Вновь и вновь повторяю: естественность и простота. Только природное, космическое, органичное ритму Вселенной способно привести вас к тому, что вы станете совершеннее. Ваше дыхание – не часть и не элемент, это одна из сторон создаваемого целого. Именно поэтому не допускайте никогда никакого насилия над собой.

Вначале хорошо было бы научиться регулировать вдох и выдох. Это поможет вам также сконцентрироваться на проведении ци. Для этого сделайте вдох – обычный, естественный. Мысленно проведите вашу жизненную энергию, как уже было сказано, в область пупка, словно бы углубляясь в свое чрево – внутрь кишечника. Задержите дыхание на пару секунд. Выдохните – продолжительно, медленно, произнося звук «ха». Рот при этом слегка приоткрыт. Расслабьтесь. Снова повторите то же самое. Выполните такой цикл 10–15 раз. Все упражнение обычно длится пару минут.

В книге предлагаются разные восточные практики, и возникает закономерный вопрос: можно ли их согласовать? В этом есть свои принципы.

1. Все эти практики придуманы не для забавы. Они отражают древнейшие знания человечества о гармоничной жизни, в которой присутствует энергия Творца. Все эти практики направлены на получение этой энергии.

2. Все обусловлено глубоким духовным смыслом, без которого эффект от занятий будет сведен к минимуму.

3. Очень важное место отводится дыхательным упражнениям и положениям тела, что в точности повторяет многие творческие акты Создателя. Именно поэтому возможны разные варианты дыхания, хотя все они складываются в единую картину правильного цикла вдох – выдох.

Если в йоге важнее всего достичь полного дыхания, открывающего просторы энергии, то в цигун особая роль отводится брюшному дыханию. Расскажу о том, как можно его тренировать.

Брюшное дыхание

Существуют, например, такие упражнения.

Сделайте вдох – как вам удобно. Язык при этом располагается во рту так, чтобы своей средней частью он слегка касался нёба, а кончиком – зубов. Получится своеобразная горка. Направьте мысленно жизненную силу ниже пупка. Сосредоточьте внимание на этой области и задержите дыхание. На вдохе постарайтесь максимально увеличить в размерах низ живота. После этого язык принимает обычное, свободное положение. Рот слегка приоткройте и сделайте выдох. Низ живота при этом сжимается, внимание сосредоточено на области ниже пупка.

Брюшное дыхание приводит к тому, что активизируется работает диафрагма, а это позволяет легким лучше работать. Полезно оно для притока крови к селезенке, поджелудочной железе. За счет активного обогащения клеток кислородом позитивный эффект проявляется и в деятельности головного мозга.

Очень неплохое упражнение – тренировка брюшного дыхания, но с обратными, в отличие от только что изложенных, движениями живота.

Сделайте вдох, как это сказано выше. Жизненная сила также продвигается к нижней части живота. Живот при этом не выпячивается, а сжимается. Внимание сосредоточено на его нижней части. Задержите дыхание на несколько секунд. Потом сделайте выдох, по тем же правилам, что были приведены, снова задержите дыхание. Внимание теперь сосредоточено на пупке.

Можно усложнить эти упражнения, применяя медитативные фразы, такие как: «Я пребываю в тишине и покое», «Мне хорошо и спокойно», «Мой мир – отдохновение», «Я уравновешен», «Моя Вселенная – гармония».

Первую часть фразы вы мысленно произносите, когда касаетесь языком нёба. Низ живота увеличивается в размерах. Выдыхая, вы прикасаетесь кончиком языка к зубам и проговариваете вторую часть фразы. Живот при этом сжимается и остается на пару секунд в таком положении. Затем возвращается в исходное положение.

Существует вариант упражнения, когда вдох делается носом, а выдох – ртом. Все надо повторять медленно и размеренно.

Эмбриональное дыхание

Наше дыхание обычно отражает сам образ жизни. Спешим – дышим поверхностно. Созерцаем – глубоко. В жизни каждого человека был период, когда мы оказывались максимально защищенными от негативного влияния окружающего мира. Это пребывание в утробе матери. Поэтому в Китае знают и такие упражнения, которые позволяют как бы восстановить эмбриональное дыхание (дыхание человека в утробе).

Сконцентрируйте все внимание на области ниже пупка. Туда продвигается и жизненная сила. На вдохе живот нужно сжать, дыхание задержать, после чего медленно выдохнуть. Ци управляется мыслью, которая на ней сосредоточена. При выдохе мышцы расслабляются. Задержите выдох. Снова сделайте вдох. Вы будете дышать, как это было задано нам изначально.

Дыхание молодости

Можно сочетать полное дыхание, охватывающее все отделы, с проведением ци, что позволит вашему организму получить максимум необходимой для жизнедеятельности и оздоровления энергии.

Сделайте глубокий, полный вдох (с такой техникой можно ознакомиться в моей книге о йоге). Ци продвигайте от пупка вдоль ног к главной точке, которая расположена между подушечками стопы. Задержите дыхание. Потом выдохните – также полностью, медленно. Ци при этом поднимается вверх – к низу живота.

Это способ максимального обогащения вашего организма

кислородом и удалению продуктов переработки. Улучшается функционирование дыхательной и кровеносной системы. Нормализуется работа сердца.

Полный цикл

Наконец, не обойду вниманием и способ, который включает в цикл вдох – выдох все тело. Как всегда в практике цигун, нужно сосредоточиться на проведении ци.

Сначала сфокусируйте внимание на области ниже пупка. На вдохе жизненная сила распространяется по всему телу. Задержите дыхание на пару секунд. На выдохе ци проводится из области, расположенной ниже пупка, также по всему телу. Только помните, что в таком случае опасно подключать голову, чтобы не вызвать резкого повышения давления и головокружения. Высшие точки остаются вне поднимающейся ци. Сделав выдох, задержите дыхание.

Это способ, при котором все клетки организма наполняются живительной силой, что дает им импульс к омоложению.

Естественное дыхание

Оно предполагает четкий цикл вдоха-выдоха. Считается, что природная пропорция здесь такова: 15–18 дыхательных актов в минуту. Надо, однако, понимать, что данный темп возможен в состоянии покоя или незначительной статической нагрузки. Практикуя подобный тип дыхания, вы постепенно будете снижать его частоту. Вдох и выдох в результате этого будут более глубокими. Выполнять такую тренировку можно стоя, сидя или лежа. Более сложный его вариант, когда вдох осуществляется через нос, как и выдох, или вдох через нос, а выдох – ртом.

Грудное

В данном случае при вдохе грудная клетка расширяется, живот втягивается, при выдохе – наоборот. Сила распространяется от позвоночника к сердцу снизу вверх. Ребра поднимаются. Делая такой вдох, не стремитесь его искусственно удлинить или потом задержать дыхание – важно соблюсти меру естественности. Выдох при этом

начинается в области сердца, после чего объем грудной клетки должен остаться чуть больше, чем до вдоха.

Чередования вдоха и выдоха

Можно попрактиковаться в выполнении двух коротких вдохов подряд и одного выдоха. Кроме того, что такой способ позволяет справиться с физическими нагрузками, когда вы выполняете гимнастику, в том числе цигун или тайцзи, такая дыхательная техника повышает иммунитет. Дышать таким образом лучше всего на свежем воздухе.

Другие варианты связаны с тем, что вы вдох делаете через нос, а выдох – через рот. Первый способ помогает при движении.

Продолжительные вдох и выдох

Это гармонизирует ци и позволяет помочь работе легких. Надо выполнять объемный вдох и такой же выдох через нос либо же вдыхать носом, а выдыхать ртом. Дыхание не только объемное, но и сильное и продолжительное. Допустимо издавать даже громкие звуки, подтверждающие правильность выполнения упражнения. Усиление звука происходит постепенно, ритмично.

Задержка дыхания

В китайской системе это означает накопление энергии, активизацию внутренней ци. Помогает при плохом пищеварении. Связано с практикой глубокого дыхания. Начинать упражнение надо с небольшой задержкой дыхания, потом постепенно увеличивать ее продолжительность (после вдоха или выдоха), делать длинный вдох и короткий выдох или наоборот. Обычно такая задержка бывает 2 раза в минуту.

Дыхание спячки

Оно едва слышимо, потому что максимально замедляются вдох и выдох. Практиковать его можно только тем, кто в совершенстве овладел практикой других типов дыхания, а также цигун или тайцзи.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГАРМОНИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

Предлагаемые ниже упражнения направлены прежде всего на достижение восстановительного эффекта при разного рода недомоганиях. Они достаточно легкие и не потребуют специальной подготовки при выполнении.

Прежде всего комплекс позволяет уравновесить начала инь и ян в организме. Помимо этого, при повороте ладоней вверх вы получаете энергию Неба, а при обращении их вниз – Земли, что также поддерживает баланс полярностей.

Каждый раз, когда вы вытягиваете или поднимаете руки, вы размыкаете пространство, но ваши ноги твердо стоят на земле. Таким образом, человек вписывается в общий космический порядок.

Поскольку каждый раз вы открываете меридианы для прохождения ци, разумеется, будет полезно и выполнение отдельных частей различных комплексов. Вместе же они существенно увеличивают эффект. Впрочем, никто не сказал, что практика – это нечто превратившееся в скалу. Прежде чем предложить собственно комплекс упражнений, отмечу основные положения тела.

Нужно встать прямо. Ноги на ширине плеч. Затем начинайте приседать, колени при этом лишь слегка согнуты. Постарайтесь не терять равновесия. Смотрите перед собой. Голову держите прямо. Мышцы груди не напряжены. Руки слегка согнуты в локтевых суставах. Полезно практиковать брюшное дыхание. Это поможет перенаправить жизненную силу. Внимание нужно сосредоточить на ци, которая концентрируется в области ниже пупка.

Упражнение 1. Займите исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч. Держитесь прямо. Мышцы грудной клетки расслаблены, а живота – несколько напряжены. Плечи не поднимайте. Руки вдоль тела, но не прижаты к нему, чтобы открылись подмышечные впадины. Ладони смотрят вниз. Попружиньте руками, словно вы надавливаете на большие воздушные шары.

Дыхание глубокое, спокойное, размеренное. Вдох – носом, выдох – ртом. Выбранный вами дыхательный ритм должен соответствовать умственному и сердечному настрою на созерцание и безмятежность.

Представьте, как ци движется к области пупка.

Выписывайте руками полукружия. Поднимайте руки вперед, разводите в стороны, опускайте их к животу. Ладони окажутся

обращенными вверх. Пальцы почти соприкасаются – на столь близком расстоянии друг от друга они будут зафиксированы. Локти согнуты и чуть-чуть отведены в стороны.

Сделайте вдох. Поднимайте ладони на уровень груди, к сердечной области, поворачивая их вверх тыльной стороной. Снова опустите руки на выдохе, разворачивая ладони, так чтобы они приняли описанное положение на уровне живота. Постарайтесь, чтобы ваши движения не были угловатыми. Здесь важно добиться закругленности движений. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 2. Ноги на ширине плеч. Спину держите прямо. Делая вдох, поднимите руки перед собой, ладони направлены вниз. Задержите кисти на уровне плеч. При этом немного присядьте. Не напрягайте мышцы груди. Делая выдох, опустите руки, немного пружиня ладонями, к области пупка. Встаньте прямо. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 3. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо. Плечи опустите, мышцы груди расслабьте, живота – напрягите. Делая вдох, поднимите руки перед собой. Локти и кисти согнуты. Пальцы смотрят вниз. Как только кисти рук окажутся около грудной клетки, сделайте выдох и выпрямляйте руки вперед, но не до конца. На вдохе поднимите руки над головой. Зафиксируйте положение и сделайте выдох.

Опустите руки через стороны и скрестите их внизу живота. Повторите все 5 раз.

Упражнение 4. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо. Плечи опустите, мышцы груди расслабьте, живота – напрягите.

Колени немного согнуты, руки скрещены у низа живота. Разведите руки по сторонам, не выпрямляя ног. На выдохе выпрямите ноги и начинайте опускать руки, пружиня обращенными вниз ладонями. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 5. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Колени согнуты. Голову держите прямо.

Поднимайте руки до уровня груди, выпрямляя ноги. И далее – вверх, останавливая руки над головой и разворачивая кисти друг к другу. Выпрямите левую ногу, вытянув носок. Левую руку опустите в сторону, чтобы кисть оказалась на уровне ребер, ладонь направлена вверх. Туловище немного наклоните в левую сторону. Правая рука описывает в воздухе полукруг.

Зафиксируйте положение, напоминающее балетную позу, после чего встаньте на левую стопу и выпрямите туловище. Выставьте правую ногу и сделайте полунаклон в правую сторону.

Повторите такое своеобразное раскачивание по 5 раз влево и вправо.

Примите исходное положение. Выпрямите ноги.

Упражнение 6. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Медленно поднимайте руки по сторонам, остановив движения, как только кисти окажутся на уровне плеч. Ладони повернуты вниз. Задержитесь на мгновение в этом положении. Сблизьте руки перед грудью до параллельного состояния. Снова разведите их по сторонам. Повторите это 5 раз.

Разверните ладони вверх и повторите разведение и сведение рук еще 5 раз.

Медленно опустите руки через стороны вниз.

Упражнение 7. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Руки сведите внизу живота, одна ладонь закрывается тыльной стороной другой ладони.

Поднимите над головой левую руку, а затем и правую. Скрестите их над макушкой. Локти немного согнуты. Ладони обращены к небу.

На выдохе разверните ладони к голове и медленно опустите руки, разводя их по сторонам. Скрестите их у живота. Правая ладонь окажется сверху. Слегка присядьте.

Снова поднимите руки над головой, обращая ладонями кверху. Ноги выпрямите. Опустите руки. Примите исходное положение.

Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 8. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Наклоните голову немного вперед, но не касайтесь подбородком груди. Поверните голову налево и верните ее в исходное положение. Повторите 3 раза.

Поверните голову направо. Повторите 3 раза.

Вернитесь в исходное положение, вытягивая подбородок вверх и назад. Будьте осторожны, если у вас шейный остеохондроз или гипертония.

На мгновение зафиксировав позу, отводите голову и верхнюю часть туловища назад. Но не перегибайтесь, сохраняйте равновесие. Вернитесь в исходное положение. Повторите движение.

Упражнение 9. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Заведите руки за спину и положите ладони на область почек. Большими пальцами обхватите себя спереди. Вращайте талией влево и вправо по 3 раза в каждую сторону.

Поднимитесь на носки и опустите туловище, почувствовав силу в ногах и ступнях. Сделайте так 5 раз.

Упражнение 10. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

На вдохе поднимите руки вверх, выпрямите их. Зафиксируйте их положение на уровне груди. Ладони обращены к полу.

Делая выдох, наклоняйтесь вперед и уводите руки книзу, а потом назад. Но сильно мышцы не напрягайте.

Выпрямитесь (на вдохе). Руки поднимаются, ладони разворачиваются вверх. Уводите руки в положение над головой, после чего вернитесь в исходную позу.

Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 11. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Руки поднимите на уровень грудной клетки и соедините их ладонями. Локти образуют к запястьям прямой угол. Это известный молитвенный и приветственный жест. Пальцы сжаты и направлены вверх. Между руками и грудной клеткой остается небольшое расстояние. Сделайте вращательное движение кистями, чтобы они сомкнулись тыльной стороной. Верните их в исходное положение. И так 5 раз. Дышите ровно, глубоко.

Завершив вращения, медленно опустите руки вдоль тела. Расслабьтесь.

Упражнение 12. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Делая вдох, сожмите пальцы в кулаки. Отведите руки на уровень талии и разверните ладонями вверх. Локти немного отведены назад.

Отводите локоть левой руки еще больше назад, разворачивая туловище в левую сторону. Правая рука поднимается вверх, кулак разжимается, ладонь от себя. Локоть полностью не выпрямляйте.

Снова сожмите кулаки и вернитесь в положение, когда руки расположены у талии (на выдохе). Повторите движение в правую сторону, но теперь отводится назад локоть правой руки, а левая – выставляется перед грудной клеткой. Вернитесь в положение, когда руки помещаются у талии. Сделайте развороты по 5 раз в каждую сторону.

Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 13. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Делая вдох, медленно поднимайте руки вверх, отводя их в левую сторону. Корпус немного разверните туда же. Локти согнуты. Ладонь левой руки выше головы и обращена к ней. Правая рука в большей мере согнута. Голову немного поверните налево. На выдохе станьте прямо, поднимите руки над головой, а затем опустите их вниз.

Снова повторите упражнение, но теперь в правую сторону с разворотом туловища.

Повторите движение по 3 раза для каждой из сторон.

Упражнение 14. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Плавно поднимайте левую руку, описывая полукружия в воздухе, на уровень глаз. Ее ладонь обращена к голове. Правая рука поднимается перед туловищем, останавливаясь на уровне пупка. Зафиксируйте положение. Опустите руки. Дышите ровно.

Сделайте то же самое, но поменяв руки. В общем повторите движения по 4 раза.

Упражнение 15. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены

вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Руки поднимите над головой, одновременно выдвигая вперед левую ногу (поставьте ее на пятку) и сгибая в колене правую. Удержите равновесие.

Опустите руки до уровня груди ладонями вниз. Сгибайте локти, уводя их назад и фиксируя руки около ребер. Запястья сгибайте, ладони направьте от себя, словно вы отталкиваете воздушный шар.

На выдохе перенесите вес тела на левую ногу, для чего поставьте ступню на пол. Туловище движется немного вперед. Пятка правой ноги окажется приподнятой.

Совершите как бы толчок невидимого воздушного шара, выпрямляя руки и поднимая их на уровень глаз. Снова сделайте выдох. Опустите руки и приставьте правую ногу. Примите исходное положение.

Повторите упражнение для вынесенной вперед правой ноги. Всего сделайте его по 3 раза.

Упражнение 16. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Делая вдох, сожмите пальцы в кулаки и, описывая в воздухе дугообразные движения, поместите их около талии, ладони повернуты вверх. Немного присядьте. Левую руку на выдохе выдвигайте вперед, разворачивая ладонь; правая – чуть-чуть отводится назад. На выдохе верните руки в положение около талии.

То же самое сделайте с правой рукой.

Повторите по 3 раза.

Упражнение 17. Положение стоя. Спина прямая. Руки расположены вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Голову держите прямо.

Медленно (выдыхая) поднимайте руки, разводя их в стороны. Одновременно немного присядьте, удерживая равновесие. На вдохе выпрямитесь и столь же медленно верните руки в исходное положение.

Упражнение 18. Заключительное в комплексе. Нацелено на расслабление. Стойте прямо. Совершенно расслабьте мышцы. Сосредоточьтесь мысленно на точке в области груди. Дышите ровно, спокойно. Это успокаивающее упражнение, чтобы силы инь и ян вошли в окончательное равновесие в вашем организме.

* * *

Как вы понимаете, дыхательные упражнения в китайской системе напрямую связаны с выполнением гимнастики. Это объясняется представлениями о внутреннем и внешнем. Кроме того, эффективность правильного дыхания подкрепляется его сочетанием с массированием ряда акупунктурных точек на теле человека. Восстановительный комплекс можно завершить следующими процедурами.

Примите положение сидя. Дышите ровно, спокойно. Придите в состояние безмятежности. Настройтесь на обретение здоровья.

Руки держите на коленях. Затем медленно соедините ладони и потрите ими друг о друга, чтобы они разогрелись. Положите на низ живота, чуть ниже пупка, левую руку. На нее – правую. Делайте медленные поглаживающие круговые движения 12 раз, по шесть в разные стороны. Посидите. Почувствуйте тепло в точке собирания ци.

Из исходного положения медленно поднимите руки вверх, разводя по сторонам. Занесите их за основание черепа. После этого поднимите левую руку к голове, положив ее на макушку. Сделайте осторожные круговые движения, поглаживая голову (6 раз). Опустите руку. Дышите ровно. Теперь поднимите правую руку. Опять выполните круговые поглаживания. Опустите. Используйте брюшное дыхание.

Снова поднимите руки вверх. Ладонями закройте уши, средний палец лежит крестом на указательном, большой – по шее вниз.

Легко постучите указательным и средним пальцами по основанию черепа 6 раз, потом сделайте паузу, затем постучите еще 6 раз. Вернитесь в исходное положение.

Используйте брюшное дыхание, что усиливает оздоровительный эффект.

ТИБЕТСКИЕ СЕКРЕТЫ

Практика выполнения дыхательных упражнений на Тибете близка йоге, хотя и связана с тантризмом. Название это течение получило от

слова tantra на санскрите, что означает «основа», «сущность». В более узком смысле слова под тантрой понимается практика, направленная на овладение энергией. Сторонники тантризма полагают, что тело человека – это микрокосм. Воздействуя на него определенным образом, возможно овладеть космосом и космической энергией. В итоге происходит соединение с высшим светом и освобождение от дурной цепи пребывания во времени.

Сторонники тантры признавали три тайны – мысли, слова и дела, которые выступали нераздельными гранями единства Вселенной. Это означало, что мысль, слово и дело – проявления божественного, единого начала. Оно обнаруживается и в органическом мире. Постигание этого единого возможно при произнесении мантр и воспроизведении ряда ритуальных действий.

При этом происходит как расслабление, так и собирание энергии в организме человека. Человек освобождается от отработанного, негативного, всего, что разрушает его целостность. Поэтому пробуждение живительной энергии – основная задача разного рода упражнений, в том числе и дыхательных. Так достигается физическое и умственное равновесие.

Прежде всего на Тибете различают внешнее и внутреннее дыхание. Первое – обычное, когда вдох или выдох производится носом (выдох – иногда и ртом) с разной степенью интенсивности, глубины и продолжительности. Второе – дыхание покоя. Визуально оно почти незаметно, поскольку мышцы едва двигаются при поступлении воздуха и при удалении его остатков. Это спокойный вдох и свободный, естественный выдох (язык упирается в небо). В результате использования такого дыхания можно не нарушать сосредоточенности сознания и медитативной склонности. Благодаря последней в организм и поступает ци (прана).

Размеренное, ровное, спокойное, здоровое дыхание отражает настрой человека, его способность воспринимать жизненные силы извне. Проходя от органа к органу по меридианам, задерживаясь в чакрах, энергия должна помочь человеку.

Внутреннее дыхание – способ трансформации внешней энергии в мыслительную – высшую. Оно помогает устранить физическую усталость, отвлечься от текущего, однако чтобы научиться так дышать, нужно не только заниматься дыхательной гимнастикой, но и выполнять упражнения тибетских монахов, причем овладеть ими в совершенстве.

Тренировке правильного дыхания прежде всего служат следующие упражнения.

В положении стоя. Ноги находятся на ширине плеч. Руки поднимите перед грудью. Кисти рук тыльной стороной обращены вверх.

Не напрягайте мышцы. На вдохе поднимайте руки над головой и в стороны. На выдохе опускайте вниз. Сделайте это 8 раз.

В положении стоя. Ноги находятся на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох, затем выдох. Положите руки на бедра, снова повторите вдох – через нос, выпячивая живот. Медленный выдох; живот втягивается. Сделайте это 8 раз.

Переместитесь в другое положение – сидя. Ноги скрестите. Спину держите прямо. Руки поднимите перед собой на уровень плеч. Пальцы соедините в «замок». На глубоком вдохе отводите плечи назад, руками коснитесь груди. На секунду задержите дыхание. На выдохе верните руки в исходное положение. Сделайте это 8 раз.

Оставайтесь в том же положении на полу. Руки вытяните перед собой, пальцы сомкните в «замок», ладонями направьте от себя. На вдохе уводите руки вверх над головой. На мгновение задержите дыхание. Опустите руки на медленном выдохе. Сделайте это 8 раз.

Теперь лягте на пол – на спину. Руки располагаются вдоль туловища. Ладони прижаты к полу, они послужат вам опорой. Ноги вместе, пятки касаются пола. Перенесите вес тела на руки, поднимайте спину вверх на вдохе. Задержите дыхание на мгновение. На выдохе опуститесь на пол. Сделайте это 8 раз.

Оставайтесь в положении лежа на спине, ступни касаются пола, ноги согнуты в коленях. Приподнимайте живот, не отрывая плечи и ноги от пола. Одновременно делайте глубокий продолжительный вдох. На мгновение задержите дыхание. На выдохе – вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

Переместитесь в положение лежа на животе. Руки располагаются вдоль туловища. Подбородком коснитесь пола. Поднимайте на вдохе ноги, голову и грудь, на выдохе вернитесь в прежнее положение. Сделайте это 8 раз.

Встаньте. Выполните еще раз первое из упомянутых упражнений.

Подышите глубоко и ровно. Следите, как воздух естественно проходит через ноздри и преобразуется, а вы постигаете неосознаваемое, не теряя при этом контроля над прохождением

энергии. Вдох начинается у основания позвоночника и продолжается вверх – до макушки, по всем чакрам. Выдох – наоборот: от макушки и вниз до лобка. Там он переключается во вдох. В такой обратной логике и заключается секрет тибетского дыхания, при котором к тому же описывается круг.

РАЗНОВИДНОСТИ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ ТИПОВ ДЫХАНИЯ

Главными следует признать три типа дыхания – обычное, глубокое и завершающее основной тибетский оздоровительный комплекс. Важно выполнять дыхательные упражнения на голодный желудок.

Обычное дыхание

Примите положение сидя на коленях. Ноги скрестите. Спину держите прямо. Слегка тянитесь вверх. Ладони лежат внизу живота. Сначала делается легкий вдох через нос, а выдох – через рот или через нос с расслаблением мышц живота. Грудная клетка совершенно не движется – работают лишь мышцы вашего живота. В течение 3 минут дышите свободно, при вдохе выпячивая живот, при выдохе – втягивая. Дышите таким образом в течение всего дня. Кстати, на этом основана и лечебная гимнастика А. Стрельниковой.

Вдох делайте через нос, не помогайте себе ртом. Выдыхать можно либо носом, либо ртом.

Глубокое дыхание

Аналогично предыдущему, но, как следует из названия, глубже. Чтобы почувствовать прохождение воздуха, положите одну руку себе на живот, другую – на грудь. Вдох делается через нос, живот выпячивается, но здесь важно наполнить воздухом и отделы легких, чтобы расширилась грудная клетка. Выдох спокойный, носом или ртом.

Здесь особая роль отводится длительности вдоха и выдоха. Можно усовершенствовать упражнение: дышать, взяв в рот трубочку, как бы удлиняя ваши дыхательные пути. Это помогает справиться с напряжением, перебоями ритма дыхания.

Дыхание для упражнений

Его выполняют вместе с движениями, описанными ниже. Делается оно в положении стоя. Ноги вместе. Спина прямая. Смотрите перед собой. Руки у бедер. Сделайте глубокий, продолжительный вдох через нос. Выдох – ртом, причем губы сворачиваются в трубочку, чтобы воздух проходил как бы через кольцо.

Кроме того, есть техники для избавления от усталости и активизации умственной деятельности.

При нехватке энергии

Выполняется в положении стоя или сидя. Главное, чтобы ваши ноги (особенно пальцы и пятки) были прижаты друг к другу. Пальцы рук скреплены в «замок». Это создает повышенную защиту организма. Сначала надо дышать ритмически, как описано для упражнений йоги. Но вдох должен быть глубоким, а выдох – медленным. Повторите упражнение на ритмическое дыхание 5 раз. Затем сделайте паузу на 4 сердечных биения и переходите к очистительному дыханию.

Для уверенности в себе

Выполняется в положении стоя или сидя. Вдох делается через нос – глубокий, долгий. Дыхание задерживается на 6–8 секунд. Выдох медленный, освобождающий. Затем нужно сделать 2–3 обычных вдоха и выдоха, потом снова в течение 6–8 секунд – долгих. Повторяется упражнение 4 раза.

Для контроля над эмоциями

Нужно сделать глубокий вдох, задержать дыхание и постепенно удлинять выдох, очень медленно устраняя излишки воздуха.

Такая практика дыхания поможет вам справиться с упражнениями, при выполнении которых дыхательная составляющая усиливает эффективность важнейших ритмических движений.

ДЫХАНИЕ И ВРАЩЕНИЯ

Каждое из упражнений данного комплекса следует выполнять по разу. Весь комплекс – 3 раза в день. И так в течение недели. Но останавливаться на этом не стоит. Вступив на путь обретения силы, вам нужно раз от разу наращивать количество повторений. Каждую неделю – по одному повторению, пока не будет достигнуто 21 повторение каждого упражнения. Вы не должны чувствовать при этом ни усталости, ни перенапряжения.

Если выполнение всех действий в полном объеме все-таки весьма затруднительно, можно разбить их на части и выполнять в несколько приемов. Однако следует придерживаться строгой последовательности из пяти ритуальных действий. Это позволяет полностью восстановить энергетическое поле.

Если вы разделяете комплекс на половины, то выполняйте упражнения утром и вечером. Количество повторений того или иного действия должно быть максимальным именно с утра, поскольку это обеспечит вам надежную защиту на весь день.

Чаще всего бывает трудно выполнить первое действие – вращение вокруг своей оси. Многие люди, у которых оно не получается, сразу опускают руки и прекращают выполнять весь комплекс. Этого-то и не стоит делать. Помните, что ритуальные вращения вы производите не конкурса ради. И даже малейший эффект, производимый ими, уже дает вам силы и поддерживает вашу ауру. Выполняйте вращение так, как сможете. Через некоторое время у вас обязательно получится, причем столько раз, сколько это будет нужно. Потребуется день, месяц, год – в каждом случае время привыкания различно. Зато какую силу вы ощутите! И тогда уже не пожалеете о приложенных усилиях!

Утром лучше всего делать комплекс на восходе. Если же приступаете к нему вечером, то на закате. Помните, что солнце дает энергию всему живому. Это светило поставлено на небосводе, чтобы сопровождать человека. Всем нам известно, как тяжело бывает зимой, когда мало солнечного света. Мы чувствуем себя уставшими, поникшими, словно цветы, которым не хватает энергии. С рассветом упражнения вызовут прибавление жизненной силы. На закате вы тоже успеете впитать в себя последние перед ночью световые излучения. Однако не расстраивайтесь, если у вас не получается совпасть с солнечным ритмом. К сожалению, в условиях современного города это не всегда возможно. В таком случае

выполняйте утреннюю часть ритуальных действий, когда вам удобно. Но обязательно до полудня – на восходящем движении светила.

Главные принципы, о которых следует помнить, занимаясь практикой тибетских лам, очевидны:

- соблюдение жестких нравственных принципов,
- самосовершенствование благодаря самодисциплине,
- контроль над дыханием и способность воздействовать на потоки энергии в теле,
- владение чувствами и эмоциями,
- навыки концентрации и медитации,
- слияние с высшим духовным началом.

Первое действие

Оно очень простое. Выполняется для придания энергетическим вихрям инерционности: они набирают обороты, устанавливаются определенная скорость и частота их вращений, которые затем будут поддерживаться.

Методика выполнения. Примите исходное положение. Для этого встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Колени не сгибайте. Смотрите перед собой. Голову также держите прямо. Руки вытяните на уровне плеч в стороны. Теперь начинайте вращаться вокруг своей оси слева направо. Представьте, что ваши руки движутся, как стрелки часов, или что вы вращаете невидимый обруч. Выполняйте вращение, пока не ощутите легкое головокружение.

Обычно бывает достаточно уже 10 вращений, чтобы у вас начала кружиться голова. Соответственно это будет вашим пределом. Лучше всего начать с трех вращений. Не спешите форсировать события. Помните, что усталость не тот результат, которого мы хотим достичь. Если после выполнения действия вам стало не по себе, вы почувствовали усталость, вам захотелось присесть или прилечь, не противьтесь своему желанию. Сделайте именно так, как подсказывает ваш организм.

Никогда не переступайте грань возможного. Прилив тепла и повышенное слюноотделение – максимум последствий, которые допустимы. Если же подкатывает тошнота, то сделайте паузу. И помните о правильном, ритмичном дыхании.

Избавиться от головокружения поможет несложная техника. Чтобы не возникало ощущения бегущих перед глазами картин, фиксируйте

взгляд на одной точке перед собой. Тогда вам будет казаться, что окружающие картины не меняются, возникнет эффект покоя. Поворачиваясь, не отрывайте взгляд от избранной точки. Когда же она на мгновение будет уходить из поля зрения, как можно скорее найдите ее.

С осторожностью следует выполнять первое ритуальное действие тем, у кого имеются заболевания суставов, гипертоническая и сердечно-сосудистые болезни.

Второе действие

Оно наполняет энергетические вихри силой, присущей тонкому миру, увеличивая скорость и темп вращения и поддерживая его на таком уровне. Действие это столь же простое, как и первое.

Методика выполнения. Примите исходное положение. В данном случае это будет положение лежа на спине. Лучше всего расположиться на коврик или теплой подстилке. Она не должна быть ни слишком мягкой, ни слишком твердой. Главное ее предназначение – не допустить проникновения холода, а также создать условия для созерцания.

Ноги соедините. Пальцы ног направлены вверх. Руки вдоль туловища. Ладони прижаты к полу, пальцы рук соединены. Глаза слегка прикройте. Помните, что любое действие – это еще и составляющая огромного процесса созерцания, приготовление к нему. Лягте удобно, чтобы не чувствовать дискомфорта. Не допускайте болей в позвоночнике.

Потянитесь всем телом, почувствовав упругость мышц. Затем медленно поднимайте голову, не отрывая туловище от пола, чтобы коснуться подбородком груди. Будьте осторожны, не допускайте излишних усилий, чтобы не травмировать позвонки и мышцы шеи. Это первый этап второго ритуального действия.

Затем поднимайте прямые ноги вверх. Не сгибайте колени и не опускайте голову. Необходимо довести ноги до вертикального положения, чтобы между ними и туловищем образовался прямой угол. Поясницу от пола не отрывайте. Это второй этап второго ритуального действия.

Пройдя два этапа, приступайте к третьему.

Если позволяет ваше физическое состояние, постарайтесь завести ноги далее, словно бы пытаясь сделать «полусвечу». Не заводите их

слишком далеко. Они не должны касаться пола за головой. Как только начинает приподниматься поясница, остановитесь, зафиксируйте на мгновение положение тела и медленно опустите на пол и голову, и ноги. Расслабьтесь, отдохните. Почувствуйте мягкость всех мышц.

Повторите упражнение еще раз.

При выполнении второго ритуального действия очень важно не допускать сбоя в дыхании, уметь точно координировать вдох-выдох и соответствующие движения. Вначале сделайте выдох. Этим вы освобождаетесь от отработанной энергии и открываете пути для пополнения сил. Когда приподнимаются голова и ноги, сделайте медленный, глубокий и полный вдох, когда они опускаются – продолжительный, сильный выдох.

Хотя у вас, скорее всего, не возникнет трудностей с этим упражнением, вы, возможно, почувствуете напряжение мышц и захотите сделать паузу. В этом случае дышите в том же ритме, что и при выполнении движений. Чем более глубоки вдох и выдох, тем выше эффективность практики.

Третье действие

Его можно делать сразу после первых двух – без паузы на отдых. Предназначение упражнения – продлить эффект от предыдущих движений.

Методика выполнения. Примите исходное положение. Для этого встаньте на колени. Туловище держите прямо. Колени находятся на расстоянии ширины таза. Бедра же – вертикально. Упирайтесь в пол кончиками пальцев ног. Руки слегка согнуты в локтях. Ладони лежат на задней поверхности бедер под ягодицами. Смотрите перед собой. Глаза слегка прикрыты.

Наклоните голову вперед, стремясь прижать подбородок к груди. Зафиксируйте положение. После этого медленно отведите голову назад и приподнимите подбородок, словно вы пытаетесь вытянуться вверх. При этом грудная клетка выпячивается вперед, спина немного прогибается. Почувствуйте небольшое напряжение в мышцах груди и спины. Плечи отводите назад. Руками опирайтесь о бедра. Зафиксируйте положение на мгновение, после чего вернитесь в исходное, прижимая подбородок к груди.

Если вы почувствовали усталость, сделайте паузу, а затем

повторите все сначала еще раз.

Здесь важно соблюсти четкую согласованность движений и дыхания.

Вначале необходим глубокий и полный выдох. Вы избавляетесь от старого, использованного и готовитесь к пополнению новым, мощным. Прогибаясь назад, сделайте глубокий полный вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох. Дыхание не может быть поверхностным, иначе вы не откроете энергетические каналы для наполнения их живительной силой, энергией. Каждая клеточка вашего организма должна быть подключена к процессу обновления и возрождения. Кроме того, это устанавливает связь между физическим и тонким духовными мирами.

Особенно важно следить за полнотой выдоха. Известно, что многие и легочные и сосудистые заболевания приводят к тому, что выдох сокращается, сила его уменьшается, это ведет к нежелательным последствиям, а в итоге – к раннему старению. Старайтесь выдохнуть столь полно, сколько можете. Но не до головокружения. Не перестарайтесь.

Четвертое действие

Оно сложнее, чем три предыдущих. На освоение данного упражнения уйдет больше времени, но вы обязательно справитесь и с ним. Я в этом совершенно уверен.

Методика выполнения. Примите исходное положение. На сей раз – сидя на полу. Ноги вытянуты, пальцы вместе. Ступни разведены на ширину плеч. Пальцы ног направлены вверх. Спина прямая. Голову также держите прямо, смотрите перед собой. Ладони касаются пола по бокам от ягодиц. Пальцы рук сжаты и направлены вперед.

Медленно опустите голову вперед, прижимая подбородок к груди. Помните об осторожности. Зафиксируйте положение на мгновение. Затем отводите голову назад – по возможности – и вверх. Вы почувствуете некоторое мышечное напряжение. Это нормально, но чрезмерных усилий прилагать не нужно.

Тело станет перевешивать назад. Поднимите туловище вверх до горизонтального положения, опираясь при этом на руки. Они остаются прямыми, пальцы смотрят вперед. Бедра и туловище должны образовать одну горизонтальную плоскость, а голени и руки – вертикальные, словно колонны свода. Голова слегка запрокинута.

На несколько секунд напрягите все мышцы тела, затем – расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Снова прижмите подбородок к груди.

Если вы устали, отдохните. Дышите ровно, следите за ритмом дыхания. Как только восстановитесь, повторите упражнение.

Чтобы эффект от этого действия был максимальным, выдох и вдох должны быть плавными, полными. Сначала следует выдохнуть. При поднимании и запрокидывании головы – вдохнуть. Напрягая мышцы тела, несколько задержите дыхание. Возвращаясь к исходному положению – сделайте глубокий, полный выдох.

Некоторые люди полагают, что принять положение «мостик» будет очень трудно. Кто-то боится за свои суставы. Опасения хотя и оправданы, все-таки подчас весьма преувеличены. Если у вас есть заболевания опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и легочной систем, тщательно контролируйте малейшее движение. Но знайте, вы в состоянии их выполнить. К этому и стремитесь. Даже если на овладение техникой действия уйдет месяц-два.

Пятое действие

Методика выполнения. Примите исходное положение. Лягте на пол грудью вниз. Подбородком и пальцами ног коснитесь пола. Ступни разведите на ширину плеч. Ладони расположены около груди, прижаты к полу. Медленно приподнимитесь, отрываясь коленями и тазом от пола. Руки выпрямите в локтях. Кисти рук смотрят вперед, пальцы сомкнуты.

Зафиксировав положение, запрокиньте голову назад и одновременно вытягивайте ее вверх. Почувствуйте напряжение в мышцах шеи и спины. Но никаких специальных усилий прилагать не нужно. Их и так будет достаточно, чтобы удержать тело, несколько прогнувшись. Положение на мгновение следует зафиксировать. Каждая ваша поза образует определенный мистический силуэт, от которого и зависит успех практики.

После этого перейдите в положение, при котором тело образует острый угол, вершиной вверх. При этом голову прижмите подбородком к груди. Ноги следует держать выпрямленными, как и руки. Тело создает своеобразную пирамиду. Снова зафиксируйте положение тела.

После этого вернитесь в упор лежа прогнувшись. Отдохните, если

вы устали, и повторите все еще раз.

Возможно, сначала вам покажется, что упражнение очень трудное. Но это не так. Через месяц его выполнения вы будете делать его, не думая о технике. Поэтому переключитесь на моменты медитации и сосредоточьте внимание на прохождении энергии. Постарайтесь также фиксировать положение при максимальном напряжении всех мышц тела в крайних положениях – при прогибе и при образовании угла.

Дыхание в этом случае несколько отличается от описанного выше. Вначале, как и полагается, полный, глубокий, продолжительный выдох. Затем – самый глубокий вдох при сложении тела пополам. При возвращении в упор лежа прогнувшись – полный, продолжительный, медленный выдох. При фиксации положения с напряжением мышц – задержка дыхания; причем она возникает первый раз после вдоха, а второй – после выдоха.

Шестое действие

Оно самое важное из всех, поскольку дает максимум энергии, направленной на оздоровление и омоложение организма. В йоге ему соответствует «Уддияна-бандха».

Практика шестого действия потребует от вас и ограничений в поведении и образе мыслей, в том числе изменений и ограничений в сексуальной жизни. И это не может быть разовым, такие новшества станут нормой вашей жизни. Сила этого ритуального действия – в перераспределении и видоизменении сексуальной энергии человека. Последняя возвращается к вам, чтобы вы смогли наполниться ее силой, развив в себе «золотой цветок» творчества.

Она послужит выздоровлению и благотворному изменению клеток организма, которые как бы получают новое рождение.

Методика выполнения. Примите исходное положение. Оно таково: стойте прямо, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох. В этот момент нужно максимально сжать ряд мышц, в том числе анальный сфинктер, сфинктер мочевого пузыря, мышцы таза и живота. После этого быстро наклонитесь, опираясь руками о бедра, и выдохните через рот сильно, мощно, освобождая себя от всего дурного и вредного, произнося звук «ха». Вы должны почувствовать, как уходит воздух из легких. Диафрагма поднимается вверх. После этого мышцы передней стенки живота расслабляются. Вы можете

выпрямиться.

Подбородок при выполнении упражнения прижимается к грудинной ямке. Руки держите на талии. Зафиксируйте положение с втянутым животом. Дыхание задержите, но не допускайте головокружения.

Расслабьте диафрагму, поднимите голову, сделайте глубокий вдох. Отдохните, дыша ровно, спокойно, медленно, и повторите упражнение еще раз. Сделайте в общей сложности три таких повтора.

Лучше всего для начала выполнять это ритуальное действие один раз в день как серию из ряда (максимум девяти) повторений.

Все упражнения следует осваивать постепенно. Спешить не стоит. Не должно быть никаких быстрых и резких движений, суетливых действий. В практике достижения душевного равновесия и покоя важно оставаться сосредоточенным, целеустремленным, но не быть излишне напористым. Принципиально, что совершенствование тела и души связано с чувством свободы и освобождением при сохранении внутренней ответственности и собранности.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Люди, практикующие дыхательные техники Востока, сразу смогут почувствовать, что им открывается нечто новое. Разумеется, не надо воспринимать дыхательные упражнения как панацею от всех заболеваний. Они помогают найти в организме потаенные резервы, которые человек часто не задействует. Однако вам потребуется и многое другое. Дыхание оказывается действенным вместе с освоением важных положений тела в пространстве, а также умением сосредоточиваться и медитировать.

Каждый раз вы становитесь проводником и обладателем: вдыхая и выдыхая, заручаетесь энергией извне и изнутри. В таком цикле человек оказывается вписанным в кольцо, в полноту. Чтобы понять, как продвигается энергия, можно воспользоваться следующим упражнением, которое научит вас чувствовать ее токи.

Руки поднять вверх, ладони обращены друг к другу. Расстояние между ними должно быть не менее 60 см. Вы словно дерево, которое тянется к свету. Представьте, что лучи касаются ваших рук. Поймите в таком положении несколько минут, а затем медленно сближайте

ладони. Почувствуйте напряжение. Не сводите их пока вместе. Зафиксируйте положение. Затем снова сближайте – на расстояние 3–5 см.

Важно уметь концентрироваться на точке в области пупка, в которой сосредоточена энергия. Полуприкройте глаза. Направьте свои мысли в точку средоточия энергии. Почувствуйте, как ваше тело наполняется ею. Расслабьтесь.

Чтобы почувствовать саму эту точку, встаньте поудобнее. Ноги на ширине плеч. Сделайте несколько вдохов-выдохов. Дышите глубоко, размеренно. Думайте о приятном. Когда делаете вдох, язык прижимайте к нёбу. Вдох через нос. Выдох делается через рот, кончик языка опускается. Когда вы направляете свои мысли к этой точке, немного сгибайте колени. Можно положить также руки на низ живота.

Почувствовав энергетическую точку, одну руку положите на область чуть ниже пупка, а другую – на соответствующее место на спине.

Сосредоточьтесь на энергетической точке чуть ниже пупка. Затем средним пальцем слегка надавите на пупок. Делайте так в течение 5 минут. Вы должны ощущать, как энергия проходит в точку ее сосредоточения.

Йога, цигун, тайцзи, практики тибетской йоги и даосов насчитывают тысячелетнюю историю. Они не столь давно стали известны европейцам, однако сейчас невозможно представить себе ни одну систему дыхания, которая бы не основывалась на восточных традициях. Это лучшее подтверждение их оправданности и обоснованности. Конечно, все они не сделают человека ни счастливее, ни умнее, тем более не увеличат продолжительность его жизни и не омолодят. Однако благодаря им вы станете сопротивляться тем процессам, которые сокращают запасы наших сил и разрушают организм раньше времени.

Правильное дыхание позволяет улучшить работу внутренних органов и систем. Прежде всего это благотворно сказывается на деятельности легких, сердца, головного мозга. Да и по меридианам энергия поступает к каждой клетке, давая ей импульс существования, что повышает иммунитет в целом.

Дыхательные техники, описанные в данной книге, неодинаковы. В чем-то они принципиально несводимы, поэтому вы можете, сопоставив их, остановиться на какой-либо одной. Однако, на что уже

было обращено ваше внимание ранее, каждая из них предполагает сознательность в том, что вы делаете. И это, согласитесь, совсем другой уровень выполнения упражнений – не механический, а осмысленный. От сознания и осознания зависит ваш успех в том, как вы будете дышать и... жить. Здоровья вам!