СИСТЕМА
ЗДОРОВЬЯ
НИШИ
Кацудзо Ниши
ИЗБРАННЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
и медитации
КЛАССИКА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Кацудзо Ниши

Избранные упражнения и медитации

Серия «Система здоровья Ниши»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180328
Кацудзо Ниши. Избранные упражнения и медитации: Вектор; Санкт-Петербург; 2007
ISBN 978-5-9684-0711-5

Аннотация

Профессор Кацудзо Ниши широко известен своей Системой здоровья. Это настоящая философия жизни, направленная на успех и гармонизацию всех сфер человеческого существования.

Человеческое тело – это божественное творение. Наше настроение определяет состояние нашего организма, и наоборот. Пребывая в состоянии стресса, мы теряем спокойствие, нормальный сон и аппетит. Для приведения организма в норму, надо расслабиться, помедитировать, а чтобы набраться сил и энергии – полезно заниматься физическими упражнениями. Выделите немного времени для сохранения собственного здоровья – и в награду вы получите долгую активную жизнь, наполненную счастьем и гармонией.

В этой книге вы найдете: медитативные практики для расслабления; дыхательные упражнения для улучшения самочувствия; различные упражнения для оздоровления и долголетия; рекомендации для развития мышления и памяти; настрои на процветание, достижение цели, гармонию и успех.

Содержание

Предисловие 4
ГЛАВА 1 7
Полезность медитации 8
Правила проведения медитации 11
Медитация «Свет далеких звезд» 12
Медитация «Свет далеких звезд», выполняемая сидя 12
Медитация «Свет далеких звезд», выполняемая лежа 13
Медитация «Внутренний экран» 13
Медитация «Ласковый ветер кружит лепестки сакуры» 14
Медитация «Одинокая звезда над центром Галактики» 15
Практическая польза и результаты медитации 16
Упражнение «Легкое облачко» для снятия напряжения 16
Упражнение «Морская звезда на песке» 17
Поза «морская звезда» 17
Медитация «Темная вода на талом снегу» 17
ГЛАВА 2 19
Техника выполнения дыхательных упражнений 21
Дыхательные упражнения 21
Дыхание «Мостик к детству» – брюшной тип дыхания 21
Обратное брюшное дыхание – «даосское дыхание» 22
Грудное дыхание – дыхание силы 22
Специальные виды дыхания 23
«Кожное дыхание» лежа 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Кацудзо Ниши
Избранные упражнения и медитации

Предисловие

О, сколько их на полях!
Но каждый цветет по-своему —
В этом высший подвиг цветка!
Мацуо Басе

Древние японцы много двигались и мало говорили. Они обладали мудростью, разумом и сердечностью, жили в гармонии с природой, и были их лета длинными и наполненными. Я много лет изучал восточные техники, постигая искусство древних, исследуя, как они питались, чему посвящали свое время, какие выбирали техники для оздоровления своего организма. Я написал много книг, создал свою собственную систему здоровья, основанную на почерпнутых знаниях. Уже долгое время я практикую ее, помогая людям достичь просветления и радости, бодрости духа и тела. И каждый раз я не устаю удивляться: как же прост тот принцип, что позволяет нам жить радостно и счастливо, вдыхая воздух полной грудью, не думая бесконечно о проблемах и болячках. Я не устаю повторять вновь и вновь: наш организм – единое целое: если мы радостны, у нас живой и гибкий энергетический баланс, налажен обмен энергией с окружающей средой, то у нас не будет ничего болеть. И, напротив, если что-то не в порядке с состоянием души, потоки энергии перепутаны, то такого несчастного постоянно будут преследовать различные недуги и неприятные ощущения. Чтобы избавиться от них, мало просто принять таблетку – это поможет снять боль, но не решит проблему. Чтобы избавиться от проблем с организмом, нужно уделить внимание его гармонии, его целостности.

Как вода, взлетев легким облачком над океаном, пролетев полмира, упав на землю прекрасной снежинкой или совершенной капелькой, проделывает длинный путь и, обогатившись знаниями и впечатлениями, возвращается домой, в океан, так и я снова вернулся к темам, о которых уже писал в предыдущих книгах. По просьбе своих учеников я специально выделил отдельную книгу о медитациях, дыхательных и физических упражнениях, построенную так, чтобы по ней было удобно заниматься.

Издавна считаются полезными для сохранения здоровья занятия медитацией и физическими упражнениями. Выделите немного времени для сохранения собственного здоровья – и в награду вы получите долгую активную жизнь, наполненную счастьем и гармонией.

Индийцы говорят:

Желание уже творит.

За всю свою жизнь я не встретил ни одного человека, чье истинное желание не сбылось. Очень часто люди сами отступаются от своих желаний, боятся их исполнения. Когда человек не уверен в себе – он не уверен и в своих желаниях. Когда он не любит себя – ему ничего не надо, ни для себя, ни для других. Те, кто не любит себя, впускают в наш мир серый туман и недовольство. Они могут быть умными и образованными людьми, но не любят наш мир и не желают, чтобы он стал лучше. Те, кто не любит себя, мимоходом наносят душевные раны окружающим, пытаясь буквально выдернуть из гармоничного существования, бездумно ухудшая и собственное здоровье, и здоровье окружающих. Близкие тратят на таких людей много сил, но, как правило, бесполезно. Если человек осознает, как много он теряет,

относясь к себе без любви, он может все исправить, научиться любить себя, хотя это и не легко.

Иногда из-за неправильного воспитания человек считает, что любить себя – это плохо, это эгоизм. Но между любовью к себе и эгоизмом нет ничего общего. Эгоист подобен бездонной яме, засасывающей все, что в нее попадает, но удержать ничего не может – все куда-то уходит, не принося пользы ни себе, ни людям. Человек, который любит себя, открыт миру и другим людям, желая себе процветания и успеха, он желает того же и другим. Мы тысячами нитей связаны с окружающим миром, и от состояния окружающего мира зависит качество нашей жизни. Невозможно дышать чистым воздухом рядом с химическим комбинатом или пить чистую воду из ржавых труб. Все возвращается к человеку – и хорошее, и плохое. Это не мистика и не суеверие, это – закон нашей жизни, закон гармоничного устройства нашего мира.

Иногда проблему сохранения здоровья рассматривают весьма односторонне: хорошие продукты, чистый воздух, чистая вода, занятия физическими упражнениями – и все, здоровье будет отличным! Это не совсем верно. Человек живет среди людей, и треть здоровья по меньшей мере зависит от человеческих взаимоотношений. Если начальник постоянно пребывает в раздраженном состоянии – большей части его подчиненных обеспечены язва желудка, бессонница, ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, гипертония и сахарный диабет. Всегда страдает самая слабая часть организма. Вполне вероятно, что широкое распространение таких заболеваний, как сахарный диабет, гипертония, некоторые заболевания желудка и сосудов, возникают от несовершенства человеческих отношений. Поэтому я посвятил часть своей книги вопросам влияния человеческих взаимоотношений на здоровье человека и сохранению здоровья в напряженных условиях.

Множество обязанностей оставляет нам совсем мало времени для себя и для восстановления здоровья. Движение, физическая активность играют большую роль в нашей жизни, стимулируя организм, развивая его, поддерживая его работоспособность. Они помогают нам мыслить более плодотворно и быстро реагировать на изменяющийся мир вокруг нас.

Физическая активность играет большую роль в достижении достойного положения в обществе и профессиональной деятельности. Благоприятное первое впечатление чаще всего складывается в пользу активных людей. Но наибольший почет и уважение оказываются людям, гармонично сочетающим в себе знания, здоровье и мудрость. Достичь гармоничного развития не так сложно, как многие думают. Самое главное – пожелать стать гармонично развитым человеком, выбрать путь и добраться до калитки своего дома, не свернув в более легкие беседки для развлечений и пустого времяпрепровождения.

> Быстрый результат обещают только шарлатаны. Отличное здоровье и отсутствие проблем с организмом – это результат длительной ежедневной работы. Выполняйте упражнения – и вы никогда уже не вспомните о своих былых неприятностях.

Человеческое тело – это божественное творение, и незачем искать сходства между организмом и радиоприемником. При поломке радиоприемника вы можете разобрать его и устранить неисправность, он будет работать и дальше, тогда как с человеческим телом этого не получится. Чтобы оно исправно функционировало, мало просто поддержки – телу требуется постоянное развитие и совершенствование. Важно не допускать болезней и прочих таких «поломок».

Вам придется запастись терпением, чтобы гармонично развивать собственное тело, ведь этого нельзя добиться за короткий период. Важно понимать: все, что вы делаете, вы

делаете для себя. Вам следует не только выполнять физические упражнения, но и закаляться, и расти духовно.

У каждого свой путь к гармонии, и не слушайте тех, кто говорит, что знает универсальный способ здоровой и долгой жизни. Вы сами должны понять и найти свой путь, и ваше тело поможет вам в этом. Многие современные люди не понимают, что я имею в виду, когда говорю, что тело обладает своей интуицией и своими желаниями. Часто человек, с детства привыкший выполнять что-то вне зависимости от того, нравится ему это или нет, не способен расслышать голос своих клеток. В этом случае я советую начать медленно выполнять все подряд упражнения, тщательно анализируя свои ощущения: только так вы сможете понять, что по душе вашему телу. Со временем вы сможете гораздо быстрее понимать это, и когда между вашим духом и телом наступит взаимопонимание, вы сможете гораздо быстрее и результативнее развивать его.

Но все люди разные, и, возможно, найдется кто-то, кому будет тяжело и неприятно выполнять какое-то действие. Если вы оказались таким человеком, то, не задумываясь, переходите к другим нагрузкам – большая часть тех упражнений, которые вы выполняете через силу, не идет вам впрок, а, напротив, замедляет прогресс.

ГЛАВА 1
О медитации

Умение остановить бег мыслей весьма полезно для организма. Иногда этого достаточно, чтобы привести нервную систему в порядок и улучшить работу внутренних органов. Тратя свою энергию на беспорядочные мысли, мы отбираем ее у этих органов, не даем расслабляться и отдыхать нашим мышцам.

Наше настроение определяет состояние наших мышц, и наоборот. Неприятное сообщение может заставить напрячься мышцы, а напряжение мышц в свою очередь вызывает неприятные ощущения, усиливая негативные мысли. Пребывая в подвешенном состоянии, мы теряем спокойствие, нормальный сон и аппетит. Чтобы привести организм в нормальное состояние, надо расслабиться, помедитировать. Иногда надо быстро решить проблему, но человеку сложно выбрать правильное решение. Чем больше он думает, тем больше осложняется выбор. В таком случае также помогает медитация.

Когда я не знаю, какое решение принять, я занимаюсь медитацией. Часто предметом медитации становится любая вещь из окружения – письменный набор, облако на небе, дерево. После медитации мне удается взглянуть на проблему со стороны, и я принимаю верное решение. До нас долгий путь медитаций прошли многие поколения наших предков и выделили самое лучшее и ценное. Я благодарен им за наставления и очень счастлив, что мой путь привел меня к созданию моей Системы здоровья. В этой книге я отобрал наиболее полезные и простые медитации.

Полезность медитации

Медитация позволяет узнать мир во всей его многоликости и почувствовать гармонию с природой. Когда-то в юности я посетил художественную галерею и долго стоял перед картиной, где художник изобразил горы. Я был поражен его могучей фантазией. Несколько дней я находился под впечатлением этой картины. Так случилось, что вскоре меня пригласил на чайную церемонию друг детства, и я посетил его дом в горах. Каково же было мое потрясение, когда незадолго до заката я увидел горы в точности такими, как их изобразил художник! А через пять минут горы приобрели привычный вид. Мой друг не видел в этом ничего необычного, он сказал, что горы – всегда горы, утром или вечером они одни и те же.

Я задумался: смог бы я увидеть чарующую красоту гор в мгновение перед закатом, если бы не мастерство художника? Может быть, я тоже не обратил бы внимания на то, как ложатся тени, и моя жизнь стала бы беднее?

Позже, когда я стал постоянно заниматься медитацией, с моих глаз как бы упала пелена, и я стал замечать красоту окружающего мира, мимо которой равнодушно проходил раньше, погруженный в свои заботы.

Наш мозг привык постоянно работать, искать проблемы и занятия, перебирать заботы и обдумывать происшедшее с нами и другими людьми. На бесплодные мысли тратится большая часть наших сил и энергии. Наш мозг так устает, что не способен за брызгами увидеть водопад.

Для того чтобы позволить мозгу отдохнуть, собраться с силами и принять наилучшее решение или, наконец, увидеть реальный мир, надо расслабиться. Проще всего достигнуть расслабления с помощью медитирования. Медитация доступна практически всем, для нее не требуются специальные условия и атрибутика, поэтому она становится все популярнее в наше быстротекущее время.

Медитация помогает:

1. Развить интуитивное понимание других людей.

Если не будет должного понимания, не будет правильных поступков. Не будет правильных поступков – жизнь осложнится, откроются врата для бед и печалей, болезней и немощи.

2. Увидеть невидимое – познать тайные причины событий.

Занятия медитацией обостряют восприятие окружающего мира, человек видит мир в его естественности, у него проходят иллюзии. По самым незначительным признакам он сможет предугадать надвигающиеся события. Например, возьмет с собой зонтик и не промокнет, так как заметит, что закрылись цветки мокрицы. В беспокойном поведении собаки, которая скулит и просится на улицу в неурочный час, он разглядит признаки надвигающегося землетрясения или разрушения жилища и вовремя покинет дом. Покраснение кончика языка или пятнышко на нем станет для внимательного наблюдателя предупреждением о надвигающемся заболевании сердца.

Медитация позволяет лучше впитывать знания, столь необходимые каждому из нас. У богатого человека много завистников, у мудрого – почитателей. Для мудрого человека открыты все двери мира. Большинство наших затруднений проистекает от недостатка знаний. Древние мудрецы считали, что для гармоничного развития человека и достижения совершенного здоровья необходимо уметь:

• красиво двигаться и танцевать (это оказывает профилактическое, укрепляющее и омолаживающее воздействие на суставы, сердечно-сосудистую и костную системы) – танцы всегда помогали сохранить красоту и здоровье до глубокой старости;

• петь (это очень благотворно для хорошей работы желудка, сердца, печени и дыхательной системы). Красивая музыка укрепляет внутренние органы нашего тела, настраивает их

на правильную долгую работу, омолаживает тело. Неритмичная музыка, музыка с рваным ритмом или не подходящая для нас (есть такая музыка, которую организм не воспринимает; эффект от нее такой же, как, например, если человеку с первой группой крови влить кровь от человека со второй группой, – организм получит шок) вредно воздействует на тело, расстраивая нормальную работу внутренних органов, ухудшает память и работу мозга, может даже вызвать гастрит и заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

• плавать – развивается система дыхания и кровеносная система, укрепляется сердце;

• читать – улучшается кровоснабжение мозга, расширяется кругозор, снимаются стрессы; систематическое чтение помогает предупредить атеросклероз и сохранить ясность ума до глубокой старости;

• рисовать – улучшается координация движений, снимаются стрессы и нервное напряжение, развиваются наблюдательность и творческие способности, продлевается жизнь;

• слагать стихи – улучшается работа внутренних органов, развиваются творческие и интеллектуальные способности, быстрота мышления, появляется умение выходить из затруднительных жизненных обстоятельств;

• проводить чайную церемонию – помогает наладить взаимоотношения с людьми, выработать достойный характер, вызывающий уважение и почтение.

3. Обращать внимание даже на заурядные события и видеть их последствия.

> Ведь, понимая взаимосвязь событий и их последовательность, не совершишь недостойного поступка и не сделаешь крупных ошибок в жизни, не вызовешь зависти и ненависти, проживешь жизнь достойно, и люди будут относиться к такому человеку с почтением. Как песчинка может вызвать камнепад, так и малый поступок может повлечь за собой большие неприятности.

Освобождая свой ум во время медитаций, человек учится естественному взгляду на мир. Это помогает находить верные решения проблем, «лишние» мысли не заслоняют правильную мысль. Пока в голове человека роятся «лишние» мысли и мешают увидеть главное, он долго ищет решение проблемы, а когда находит – очень часто бывает, что эту проблему за него уже решили другие, причем в свою пользу.

> Из маленьких капель складывается океан, из маленького события происходит великое. Чтобы добиться успеха в жизни, даже чашку риса надо брать должным образом: с почтением, внимательностью и осторожностью.

Заурядное событие – выбрать путь, которым возвращаешься домой или идешь на работу. Мудрый человек изберет путь наиболее безопасный, чтобы не проходить сквозь толпу и не ехать в давке. Кроме испорченного настроения и ухудшения здоровья всегда может найтись глупец, затеявший ссору на пустом месте, – если не ждать нападения ежесекундно, можно сильно пострадать. Человеку, от которого зависят судьбы других людей, не следует возвращаться домой одним и тем же путем, в одно и то же время посещать любимые места и в малолюдных местах оставаться одному. В мире еще есть люди, которые в своих неудачах винят других и могут выместить на вас злобу.

4. Не делать ничего бесполезного.

Медитация, освобождая нас от «лишних» мыслей, помогает и в жизни освободиться от бесполезных надежд и устремлений.

Очень часто, высказав желание, человек начинает строить дорогу для его исполнения и расписывает собственные действия на несколько лет вперед. Бывает, что девушка, желая выйти замуж, создает в своих мыслях образ будущего супруга. Она ежедневно изменяет этот образ, придумывая то одни качества, то другие. И столь увлекается этой «игрой», что отвергает многих достойных юношей, способных составить ее счастье. Девушка тратит время,

силы и энергию, лучшие годы проходят в бесплодных мечтаниях. Занятия медитацией помогают вернуться в реальность и правильно оценивать людей около себя.

Мечты – это прекрасно, из них вырастают действия, стремления и цели. А из пустых мечтаний вырастает множество назойливых мыслей, которые, питаясь энергией человека, ведут его к болезням и преждевременной старости.

Многие люди большую часть своего времени размышляют о недоступных вещах, скрупулезно, буквально поминутно, планируют собственное будущее, но зачастую их расчеты, сталкиваясь с реальной жизнью, терпят полный крах. Такие люди планируют свои действия исходя из неверных представлений о мире и множества собственных иллюзий. Они считают, что мир незыблем, – стоит отложить некое действие на неопределенное время (например, женитьбу или покупку дома), а затем протянуть руку, включить кнопочку – и оно свершится согласно расписанию.

Но мир постоянно меняется, и мы меняемся вместе с ним. Не женившись сегодня, можно остаться одиноким – через десять лет такая милая и очаровательная красавица на тебя и не посмотрит! А сколько счастья пройдет мимо за эти десять лет?!

Отказавшись от покупки дома сегодня, через пять лет можно его и не купить. Или земля подорожает, или строительные компании поднимут цены на строительные материалы, или деньги превратятся в совершенно никому не нужные бумажки. Даже если удастся купить дом, то разве можно вернуть здоровье, загубленное из-за скитания по чужим углам или жизни в стесненных обстоятельствах!

Некоторые люди, сами того не замечая, изображают активную деятельность. Они постоянно что-то делают, им совершенно не нужен результат, им важен процесс. Поэтому результата они и не достигают. Решив посадить сад, они двадцать раз перетаскивают растения с места на место, подрезая их каждый раз по-новому, переделывая чайный домик по несколько раз. Они искренне не понимают, почему их считают поверхностными людьми и не оказывают им должного почтения. Таким людям мешает сделать что-нибудь стоящее постоянное мельтешение мыслей в голове, они не могут постигнуть истинную красоту мира и его естественность. Им недоступна красота заснеженной ветки…

Как ни белит снег,
А ветви сосны все равно
Зеленью горят.
Мацуо Басе

Для достижения гармонии с миром надо понять, что даже самые простые и обыкновенные вещи очаровательны, в них кроется своя неизъяснимая прелесть. Мир прекрасен и удивителен, надо только увидеть это, и тогда он повернется к вам своей лучшей стороной, жизнь станет простой и легкой, мысли – глубокими, а чувства – неподдельными. Горести и неприятности не найдут к вам дорогу.

Медитация может быть пассивной и активной:

• дза-дзен – медитация, выполняемая в положении сидя; при этом тело пассивно, а мозг максимально активен;

• кин-хин – медитация, осуществляемая при ходьбе; мозг и тело равноценно активны;

• кейко-дзен – медитация, выполняемая в движении; при определенных физических упражнениях тело активно, а мозг пассивен. Занимаясь кейко-дзен, человек концентрирует свое внимание на конкретном упражнении, что позволяет достичь более высоких результатов. Особенно эффективно выполнять кейко-дзен в лечебных целях – травмы заживают намного быстрее.

Существует еще медитация в условиях обыденной жизни, когда человек концентрирует внимание на любом простом действии, например на подметании пола.

Правила проведения медитации

Лежу и молчу,
Двери запер на замок.
Приятный отдых.
Мацуо Басе

Большинство медитаций проводится в одиночестве. Надо выбрать место, где вам не помешают люди и животные. Вашей сосредоточенности не должны мешать резкие посторонние звуки или запахи. Внезапное прерывание медитации людьми или резкими звуками может вызвать неприятные ощущения: слабость, тошноту, сердцебиение, эмоциональное напряжение, а самое главное – цель медитирования будет не достигнута.

Выберите место, где вам не помешают, комнату можно даже закрыть на ключ. Помещение должно быть чисто убранным и проветренным. Все предметы, которые могут быть сброшены со своих мест неосторожным движением во время медитации, надо убрать подальше. Все электрические приборы надо отключить.

При определенных условиях допустима коллективная медитация. Одним из таких случаев может быть обучение медитативной практике в группе. Все должны внимательно слушать мастера. Во время медитации нельзя мешать другим. Разговоры и вопросы возможны только после ее окончания и с разрешения мастера.

Вместе с другими людьми выполняется, в частности, и медитация «Движущаяся нить». Несколько человек встают так, чтобы образовать круг. Каждый представляет себе, что к его макушке подвешена «небесная нить», которая держит его голову прямо; на протяжении всей медитации тело должно тянуться к небу. Учитель или один из практикующих медитацию встает внутрь круга. Люди, образовавшие круг, начинают равномерное неторопливое движение, учитель внутри круга движется им навстречу, также по кругу. Длительность медитации не менее получаса.

Наиболее подходящим для медитации является спокойное, уравновешенное состояние духа. Есть некоторые состояния, когда медитация не принесет пользы, а в отдельных случаях даже способна причинить вред.

Нельзя медитировать:

• если вы устали;

• после тяжелой физической работы;

• после напряженной умственной деятельности;

• в состоянии нервного возбуждения или перевозбуждения, после приема возбуждающих нервную систему лекарств и стимуляторов, а также алкоголя;

• при сильном эмоциональном возбуждении: большой радости или большом горе. При всех этих состояниях вначале надо немного отдохнуть, затем сделать несколько успокаивающих упражнений и только после этого приступить к медитированию;

• с полным желудком (можно начинать медитацию не ранее чем через час после еды);

• при головокружении, пониженном или высоком давлении.

Одежда медитирующего не должна стеснять движения, давить на тело. При медитировании кровообращение становится менее интенсивным, поэтому одеваться нужно достаточно тепло, чтобы не переохладиться. Очень хорошо медитировать босиком, но, если у вас мерзнут ноги, можно надеть толстые хлопчатобумажные носки.

Медитировать, как я уже говорил, можно пассивно или активно. Каждый человек выбирает наиболее подходящий для себя способ. Разные жизненные ситуации предполагают для своего разрешения различные медитации. Снять напряжение после трудного дня, улучшить настроение поможет медитация «Ласковый ветер кружит лепестки сакуры». Она полезна

для здоровья, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы, усиливает творческие способности.

Медитация «Ласковый ветер кружит лепестки сакуры» приносит весну в душу человека, возрождает надежду в трудные дни: пусть лепестки опали, но ранней весной цветки сакуры возродятся вновь!

У каждого человека в жизни бывают периоды, когда его не понимают или плохо понимают окружающие, иногда даже близкие люди. Вернуть взаимопонимание помогает медитация «Внутренний экран».

Звезды всегда притягивали взгляды людей. О них слагали легенды и стихи, пели песни. Во влиянии звезд на человека много таинственного и пока не объяснимого. Даже простое любование ими помогает человеку улучшить свою жизнь, отвлечься от забот и решить некоторые проблемы. Еще более сильно влияет на жизнь человека медитация под звездным небом.

Медитация «Свет далеких звезд»

Среди моря небес
Волны встают облаков,
И видится мне:
Скрывается лодка луны
В чащобе несчетных звезд…
Какиномото-но Хитомаро

Эту медитацию выполняют только под открытым небом. В новолуние (плюс-минус три дня) и полнолуние (плюс-минус три дня) ее не проводят.

Наибольший эффект от этой медитации достигается, если вы смотрите на участок неба со звездами, но без луны (луна еще не взошла или находится близко к горизонту).

Медитация «Свет далеких звезд» выполняется сидя или лежа.

Медитация «Свет далеких звезд», выполняемая сидя

Сесть на стул или в кресло, в шезлонг, чтобы спина имела надежную опору, руки положить на колени, ноги поставить на землю. Выбрать участок неба, наиболее удобный для любования звездами. Смотрите на звезду, вбирайте в себя ее свет, с каждым вдохом звездный свет проникает в вас, с каждым выдохом звездное сияние окутывает тело невесомым звездным покрывалом. Любуйтесь звездами, которые окружают вашу звезду-избранницу, впитывайте свет далеких звезд – он растворяет все тревоги и неурядицы. Когда покрывало звездного света вокруг тела станет ярким (а в первые медитации через 10–15 минут), поблагодарите звезду за оказанную вам честь – она поделилась с вами частью своей энергии и мудрости. Очень медленно разведите руки в стороны, поворачивая их ладонями вверх. Почувствуйте на ладонях свет далеких звезд. Когда руки поднимутся до высоты плеч, очень медленно разворачивайте их ладонями вперед, одновременно описывая круг перед грудью; сгибая руки в локтях, приблизьте ладони на расстояние толщины мизинца перед ними. Медленно сближайте ладони, опуская локти вниз. Пальцы сложенных ладоней касаются низа подбородка. Поклонитесь звезде с искренней благодарностью. Вдохните и, выдыхая, медленно положите руки на колени.

Через несколько минут можно встать и заняться делами, не требующими активности: размышлять, рисовать, вышивать. Спать можно лечь через полчаса после медитации.

Эта медитация расширяет сознание, успокаивает нервную систему, приносит в семью благополучие.

Равнина небес!
Далёко я взор простираю.
Как?! Та же луна
В юности моей восходила
В Касуга, над горой Микаса?!
Абэ-но Накаморо

Медитация «Свет далеких звезд», выполняемая лежа

Расстелите на земле коврик или ложитесь на деревянный помост, чтобы не простудиться во время медитации. Лежать следует на спине, под головой допустима маленькая плоская подушечка, не толще 2–3 сантиметров. Примите удобную позу, руки расслабленно положите вдоль тела, можно отвести их в стороны на ширину нескольких ладоней, если так вам удобнее. Ноги на ширине плеч, можно немного сдвинуть или раздвинуть их. Главное – принять максимально удобную и расслабленную позу лежа на спине. Голову можно слегка повернуть, чтобы максимально расслабить мышцы шеи. Посмотрите на небо, подумайте о далеких звездах, вечных, но изменчивых – их можно было видеть и 20 лет назад, и тридцать, но свет звезды изменчив, он обновляется каждое мгновение. Любуйтесь небом с яркими звездами и мысленно тянитесь к ним, растворяясь в безбрежной красоте ночного неба. Вбирайте в себя свет далеких звезд, с каждым вдохом приближаясь к ним. Сливайтесь со звездами, отдавайте им свою искреннюю благодарность.

Постепенно опускайтесь вниз. Закройте глаза и полежите несколько минут, переходя к более частому и глубокому дыханию. Садитесь, положите правую руку на левое плечо, а левую – на правое. Через минуту можно встать и заняться делами, не требующими активности: размышлять, сочинять стихи, рисовать, вышивать. Спать можно лечь через полчаса после медитации.

Медитация «Свет далеких звезд» расширяет сознание, усиливает творческие способности, успокаивает нервную систему, приносит благополучие в семью.

Выполнять ее можно не более 10–15 минут, причем не чаще одного раза в месяц в первый месяц занятий и двух раз – во второй. Чтобы не забыть о времени, я кладу рядом с рукой кубик льда с таким расчетом, чтобы через 15 минут он растаял и струйка воды дотекла до моей руки, благодаря чему я выхожу из медитации.

Некоторые европейцы ставят будильник, чтобы звонком прервать это состояние. Мне кажется такой способ очень грубым и неестественным, способным больше навредить, чем помочь. Но каждый человек выбирает сам, каким образом он прервет медитацию, исходя из собственного характера и крепости нервной системы.

Медитация «Внутренний экран»

Кто ж это, ответь,
В новогоднем наряде?
Сам себя не узнал.
Мацуо Басе

Для выполнения этой медитации примите позу сидя на пятках, руки на коленях. Если эта поза вам не удобна, то можно сесть на стул, ноги на ширине плеч, ступни полностью стоят на полу, прямая спина надежно опирается на спинку стула, ладони расслабленно лежат на коленях. Можно сесть у стены и спиной опереться на стену, ноги в положении «по-турецки».

Закройте глаза и сделайте несколько легких вдохов и выдохов, постепенно переходя к созерцанию «экрана», созданного вашим внутренним зрением. Не старайтесь что-то разглядеть, вызвать образы или обдумывать увиденное, просто созерцайте его или любуйтесь им. Обычно вначале «экран» заполняет только бархатистая темнота, некоторые видят мелькание очень мелких крапинок. Созерцайте их три минуты. После этого переведите внимание на дыхание, затем медленно откройте глаза. Через несколько минут можно встать и заняться своими делами или лечь спать.

Медитацию «Внутренний экран» можно делать вначале через день по три минуты. Через месяц можно перейти к четырехминутной медитации, а через два месяца – к пятиминутной. Более длительная медитация ничего не изменяет.

Во время данной медитации на «экране» могут появиться разноцветные огни, картинки, сжимающиеся и разжимающиеся пятна, у вас могут быть различные видения. Не стоит реагировать на это, продолжайте созерцать «экран».

При систематическом выполнении медитации «Внутренний экран» восстанавливаются силы, укрепляется психика, улучшается усвоение учебного материала и взаимопонимание с окружающими.

Медитация «Ласковый ветер кружит лепестки сакуры»

В пору цветенья
вишни сродни облакам —
не потому ли
стала просторной душа,
словно весеннее небо…
Камо Мабути

С каждым годом темп жизни ускоряется, возрастает ежедневная нагрузка на нервную систему человека. Умение расслабляться становится жизненно важным для сохранения здоровья и достижения успеха в профессиональной деятельности. Медитация в движении великолепно подходит для расслабления.

Моя самая любимая медитация – «Ласковый ветер кружит лепестки сакуры». В ней чувствуется ласковое дыхание весеннего ветра, свежий запах лепестков – таких недолговечных и таких постоянных в их стремлении к возрождению… Когда зацветает сакура – розовые облака лепестков опускаются на землю, чтобы отдать свою радость людям… Сакура питает наши души так же, как рис питает наше тело… Цветение сакуры освобождает нас от застоявшегося холода зимы, ускоряет движение крови. Когда я медитирую и чувствую себя лепестком сакуры, весна вновь поселяется в моей душе. Эта медитация выполняется в движении. Поэтому даже начинающие достигают успеха очень быстро.

Выполнять медитацию «Ласковый ветер кружит лепестки сакуры» желательно на улице, можно делать это в просторном помещении (надо освободить несколько квадратных метров пола, чтобы не получить травму). Если вы медитируете в помещении, то его необходимо хорошо проветрить. Одежда не должна стеснять движений. В помещении удобнее выполнять медитацию на ковре, босиком.

Встаньте в середине свободного пространства, расслабьтесь. Несколько раз встряхните кистями рук, представьте себя лепестком сакуры, который несет ласковый ветер, и позвольте вашему телу двигаться в произвольном режиме. Кружитесь, приподнимайтесь и опускайтесь вниз, как лепесток сакуры в ласковых теплых потоках ветерка. Дыхание – произвольное.

Эту медитацию можно выполнять под негромкую мелодичную музыку. Продолжительность ее для начинающих – 3–6 минут. В дальнейшем – в пределах 10 минут, не более.

Я в полночь посмотрел:
Переменила русло
Небесная река.
Рансэцу

Медитация «Одинокая звезда над центром Галактики»

В начале занятий медитацией очень важно сохранять гармонию психики и тела. Легче медитировать, любуясь природой, знакомыми пейзажами и звуками. Сложнее выбрать объектом медитации нечто трудно представимое, но оно расширяет наше сознание. Одна из самых трудных ступеней медитации – это медитация на Пустоту, которая очищает нас, дает новые силы и импульс к новой жизни и деятельности.

Эта медитация выполняется под открытым ясным небом. Чтобы не простудиться, занимайтесь на коврике или на деревянном помосте. Лягте на спину, под голову положите маленькую плоскую подушечку (не толще 2–3 см). Примите удобную позу, руки расслабленно положите вдоль тела или, если вам так будет удобнее, отведите в стороны на ширину нескольких ладоней. Ноги на ширине плеч, можно их немного сдвинуть или раздвинуть. Главное – принять максимально удобную и расслабленную позу лежа на спине. Голову можно слегка повернуть, чтобы максимально расслабить мышцы шеи. Посмотрите на небо, на тот участок, где мало звезд (лучше выбрать такой участок почти над головой). Представьте себя звездой и плавно поднимайтесь в небо, растворяясь в темноте небосклона, вообразите, что вы уже покинули атмосферу и поднимаетесь над планетой. Вы удаляетесь от Солнца, вскоре вы уже парите в межзвездном пространстве, над центром Галактики.

Для того чтобы сохранить полученное состояние, необходимо представить себя парящим в Пустоте, в Космосе, вообразить себя центром Вселенной, зафиксировать свое внимание на чувстве единства с великой Пустотой и всем миром, на чувстве полета, парения, на ощущении потери чувства тепла. Тело полностью исчезло, осталось лишь одно активное состояние. Постепенно возвращайтесь, медленно приближаясь к звездам, затем к Солнцу, плавно вернитесь на свое место под небом. Любуйтесь небом, постепенно восстанавливая ощущения тела. Затем медленно сядьте, разведите руки в стороны, как бы обнимая безбрежное небо, сложите ладони под подбородком и поклонитесь с благодарностью великому миру.

Закончив медитацию, медленно встаньте и займитесь спокойными делами. Ложиться спать лучше через два часа после окончания медитации.

После этой медитации я любуюсь ночными цветами в саду, беру кисть и легкими движениями переношу на бумагу их неизъяснимую прелесть.

Практическая польза и результаты медитации

В жару крестьянин
Прилег на цветы вьюнка.
Так же прост наш мир.
Мацуо Басе

Я думаю, что медитация – это эликсир жизни. Она вливает силы в наше измученное тело, нежно наполняет сердце, и оно начинает биться ровно и спокойно. Чудесные превращения происходят с рекой нашей жизни – кровью. Медитация очищает кровь, улучшает ее состав, наполняет ее энергией. Кровь разогревает наши предплечья и зажигает огнем центры ладоней – лаогун. Мудрецы знали, что разогретый центр ладони обретает целебные свойства и можно лечить, накладывая руки на больное место. Кожа обретает свойства невидимого доспеха, надежно защищающего наше тело от посягательств внешнего мира.

Медитация – это волшебный сон нашего тела, во время нее мы меньше стареем, чем при обычной жизни. При медитации замедляется обмен веществ, дыхание становится реже, нормализуется давление крови.

Древние греки (платоники) считали, что занятия медитацией развивают теоретическое мышление, особенно математические способности. Исследования показывают, что занятия медитацией расслабляют, снимают нервное напряжение и стрессы, очищают сознание от навязчивых мыслей и переживаний, успокаивают и способствуют гармонии человека с внешним миром.

Жизнь в нашем мире далека от совершенства и гармонии. От каждого из нас зависит, как долго это будет продолжаться. Создавая гармонию в душе, мы улучшаем мир и свою жизнь. На нас влияют наши чувства и эмоции. Гнев, печаль, чувство неудовлетворенности, отвращение, зависть – все это со временем проходит, но оставляет след в нашей душе, след в нашем мозгу, и, собираясь в нас долгие годы, давит на нас с каждым годом все тяжелее и тяжелее, делая жизнь иногда совершенно невыносимой. Надо освободиться от давления негативных эмоций, но сделать это просто и естественно, как выскальзывает лист бамбука из-под примявшего его снега. Сядьте и начните медитировать, без перерыва и с одинаковой, ровной интонацией произнося мантры или любое понравившееся стихотворение. Ум опустошается и как бы выскальзывает из-под груза отрицательных эмоций и мыслей. Бывают очень запущенные случаи, когда такая медитация не помогает, тогда следует заняться монотонным тяжелым трудом, он снимет без остатка все накопившееся напряжение и навязчивые мысли.

Иногда человек, вместо того чтобы решать проблемы или расслабляться после неприятностей, загоняет их внутрь, копит в своей душе горести и проблемы.

Упражнение «Легкое облачко» для снятия напряжения

Лучший результат достигается от выполнения этого упражнения на свежем воздухе, лежа. Если воздух еще не прогрелся, надо тепло укутаться одеялом. Упражнение выполняется, когда белые облака плывут по небу. Выберите облако и следите за ним взглядом, одновременно представляя себе, что вы взлетаете все выше и выше в небо и растворяетесь в нем. Время растворения в небе не менее получаса. При этом нельзя терять облако, надо почувствовать, как оно плывет, и ощутить его легкость и воздушность. Когда облако уплывает за горизонт, выберите второе облако и летайте вместе с ним по безбрежному небу. Для выхода из упражнения надо долететь с последним облачком до линии горизонта, плавно опуститься

на землю и почувствовать тяжесть собственного тела. Не забудьте поблагодарить облака – они унесли все ваши тяжелые и неприятные мысли, оставив только легкость на душе.

Упражнение «Морская звезда на песке»

Наше сердце – неутомимый труженик, но и ему хочется отдохнуть и набраться сил. Медитация «Морская звезда на песке» дает отдых усталому сердцу, в положении «морская звезда» сердце работает с минимальной нагрузкой. Эта поза известна с древних времен и пользовалась у наших предков заслуженным вниманием.

Когда вы чувствуете сердечную усталость (но не боли), выполняйте медитацию ежедневно в течение 15 минут.

Очень быстро работа сердца восстанавливается при медитировании в позе «Морская звезда» лежа на теплой сердоликовой гальке красноватого или темно-красного цвета (обязательно без черных вкраплений). Заниматься следует в течение 20–30 минут ежедневно. Через семь дней можно сделать перерыв на неделю.

Поза «морская звезда»

Лечь на спину, ноги немного шире плеч, босые (если при медитировании они мерзнут, можно надеть теплые носки). Руки расслаблены, раскинуты в стороны, образуя с плечами прямую линию. Одна ладонь лежит на гальке, вторая устремлена к небу.

Голова слегка повернута в сторону. Тело максимально расслаблено. Можно закрыть глаза и думать о приятном, читать стихи (одно и то же стихотворение, бесконечно его повторяя) либо мантру или представить себя кусочком сахара, медленно тающим в воде.

Из медитации выходите не спеша, плавно поворачиваясь на правый бок, затем сядьте. Несколько минут думайте о приятном.

Далее можно встать и в течение часа заниматься не слишком активными делами. Принимать водные процедуры можно не ранее чем через 4 часа после окончания медитации.

Медитация «Темная вода на талом снегу»

Истинное удовольствие мне доставляет медитация «Темная вода на талом снегу».

Секрет этой медитации поведал мне мой отец. Она позволяла справиться с житейскими неурядицами и не согнуться под грузом забот. Мне медитация «Темная вода на талом снегу» часто помогает найти выход из непростых жизненных обстоятельств, взять под контроль эмоции.

Для выполнения медитации «Темная вода на талом снегу» необходимы лист хорошей плотной бумаги (размером от кончиков пальцев до плеча правой руки у мужчин и левой – у женщин), тушь и достаточно толстая кисточка.

Я сажусь за стол, достаточно прочно закрепляю на нем лист плотной бумаги и созерцаю его несколько минут, проникаясь его красотой и чистотой. Протираю его влажным кусочком ткани, чтобы бумага слегка намокла. Освобождаю ум от сиюминутных мыслей. Макаю кисть в тушь и осторожно рисую первую линию, затем вторую и созерцаю, стараясь понять, частью какого целого они являются. Увидев целое, дорисовываю недостающее.

Если мне не нравится нарисованное, вызывает тревогу, чувство неправильности – рисунок сжигаю. Если рисунок мне понравился, то оставляю его для медитации в последующие дни. Рисовать следует максимально аккуратно и раскованно. Линии исправлять нельзя. Рисунок должен получиться с первого раза.

Если нет возможности купить хорошую плотную альбомную бумагу и качественную кисть, не применяйте медитацию «Темная вода на талом снегу». Пользы не будет, только зря потратите силы, время и деньги.

ГЛАВА 2
Дыхательные упражнения

Даже такая, казалось бы, мелочь, как дыхание, имеет огромное значение в деле формирования безупречного здоровья.

Вдыхая воздух, мы вдыхаем одновременно и жизненную силу, ведь она заложена в самом воздухе. Более 90% энергии, которую мы используем, мы получаем при дыхании. Чтобы жизненная сила, заложенная в воздухе, активизировалась в нашем организме, нужно научиться вдыхать ее правильно.

Кислород – поистине чудодейственный элемент, именно он является той частью воздуха, в которой сосредоточена большая часть энергии. Он улучшает кровообращение, помогает усваиваться питательным веществам, очищает кровь от отходов и других вредных веществ. Достаточное количество кислорода дает организму защиту от болезней на естественном уровне, а обогащенная кислородом кровь не позволяет бактериям размножаться, тем самым делая их безопасными для организма.

Если потреблять кислород в нормальных дозах, он может стать замечательным лекарством от головной боли, нервных расстройств, переутомления, сильной усталости, несварения желудка, болей в мышцах, проблем со зрением и слухом и многих других.

Наверное, каждый сам замечал, что, отдыхая летом за чертой города и совершая по вечерам небольшую прогулку по местам, где воздух чистый и свежий, вы чувствовали себя намного лучше, чем в городе: голова не болела, не наваливалась сумасшедшая усталость, да и сон приходил легко и не надо было подолгу ворочаться в кровати, коротая ночь без сна.

Проблема современных людей в том, что они не получают достаточного количества кислорода по нескольким причинам. Во-первых, потому, что воздух в городах загрязнен и работать многим людям приходится в душных, часто непроветриваемых помещениях. Во-вторых, с приходом цивилизации мы разучились правильно дышать, наши легкие работают не в полную силу и получают заниженный объем кислорода. Не получая достаточно кис-

лорода, организм терпит недостаток энергии, отчего и возникают болезни – ведь гораздо проще атаковать ослабленный организм.

Мы разучились правильно дышать, у большинства из нас при дыхании вовсе не работает диафрагма, в результате чего при дыхании грудная клетка растягивается неправильно и легкие не могут вместить и пятой части того объема воздуха, на который они рассчитаны. Вдыхаемого объема недостаточно, чтобы насытить организм энергией и пробудить целительные силы внутри тела. У среднестатистического человека легкие вмещают 4 литра воздуха, тогда как на деле используется всего 0,25 литра. Очень важным моментом является то, что при дыхании легкие должны полностью заполняться воздухом, чтобы происходило его обновление и не было застоев ни воздуха, ни энергии в верхней части легких. Однако при неправильном дыхании заполняется только их нижняя часть.

Не получая кислорода, верхние части легких не получают жизненной силы, и энергия в них не движется, от чего может начаться болезнь. Так может возникнуть и воспаление легких, и туберкулез. Но главное, не получая нужного количества кислорода из крови (куда он попадает из легких), органы и ткани испытывают дефицит энергии, что опять же чревато болезнями или слабой работой.

Поэтому я советую всем своим ученикам периодически выполнять дыхательные упражнения, уметь с помощью них расслабляться и приводить свое тело и дух в гармонию с дыханием мира.

Техника выполнения дыхательных упражнений

Начиная практиковать дыхательные упражнения, старайтесь выполнять их четко, пусть и медленно. Воздух нужно бесшумно вдыхать через нос.

Для выполнения упражнений вам пригодится умение дышать «на счет». Это значит, что, например, вдыхая, вы мысленно произносите название цифр: один, два, три, четыре. Считать нужно как обычно, не ускоряя и не замедляя счет.

Для начала попробуйте простое упражнение, которое поможет вам научиться дышать «на счет»: вдыхайте воздух на два счета, затем задержите дыхание на восемь счетов и выдохните на четыре счета.

Не выполняйте дыхательные упражнения, если:

• вы устали физически или эмоционально;

• вы недавно поели (лучше выполнять упражнения до еды, через два часа после нее или после приема легкой пищи);

• на улице жаркая погода или очень душно;

• воздух вокруг сильно загрязнен или запылен;

• если вы недавно курили или пили напитки, содержащие алкоголь.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения очень хорошо укрепляют защитные силы организма.

Медленно делаем вдох (длительность вдоха считаем – раз, два, три, четыре). Задерживаем воздух в себе, считаем – раз, два, три, четыре. Медленно делаем выдох, считаем – раз, два, три, четыре. Выдохнули (по возможности делаем полный выдох). Задержка дыхания – считаем – раз, два, три, четыре. Повторить 6 раз. Выполнять ежедневно в течение месяца.

Сесть на стул, спину прижать к спинке стула; ноги должны удобно стоять на полу. Ладони соединить в форму лодочки и спрятать в них нос и рот. Дышать 10 минут в лодочку из ладоней, не отнимая ее от лица. Выполнять 7 дней подряд, осенью.

А теперь предлагаю вам освоить различные виды дыхания.

Дыхание «Мостик к детству» – брюшной тип дыхания

На Востоке брюшное дыхание называют еще «Возвращение к детству» – так дышат дети, а они ближе к природе и сохраняют естественные инстинкты до поры взросления, когда цивилизация начинает втискивать человека в прокрустово ложе модных представлений.

Как правило, на вдохе сильнее всего работает диафрагма, а на выдохе включаются мышцы живота (брюшной пресс). При брюшном дыхании на вдохе живот как бы наполняется воздухом и немного выдается вперед, а диафрагма опускается вниз. При выдохе живот втягивается, а диафрагма поднимается. Происходит естественный массаж внутренних органов.

При брюшном типе дыхания повышается тонус брюшных мышц, нормализуется работа почек – они получают дополнительную энергию, улучшается слух. Таким способом следует дышать ежедневно по 12 минут (не более!), пока это не станет для вас естественным.

Выполнять это упражнение нужно с прямой спиной. Сконцентрируйтесь на области живота, непосредственно находящейся под пупком. Представьте себе, что там установлен

мощный источник энергии, который испускает ярко-желтый луч света. Этот луч полностью подчиняется вашей воле, вы можете направить его куда хотите. Теперь важно сконцентрироваться на энергии этого излучения.

Начиная делать вдох, представьте себе, что вы развернули этот луч внутрь живота, прямо к пояснице. Энергия растекается внутри живота, вдоль поясницы, спускается вдоль позвоночника к области копчика (все это происходит одновременно с вдохом и выпячиванием живота). Вы должны ощущать переполнение нижней части живота воздухом и энергией. Пусть живот выпятится максимально. Задержите дыхание на несколько секунд.

Теперь очень медленно выдыхайте, следя за тем, чтобы живот впадал, а грудь оставалась неподвижной. Во время выдоха представьте себе, что луч снова направлен вовне и он выходит через живот наружу.

Такой тип дыхания не только заполняет организм энергией, но и успешно лечит болезни желудочно-кишечного тракта и запоры.

Обратное брюшное дыхание – «даосское дыхание»

«Даосское дыхание» используется при занятиях боевыми искусствами. Оно позволяет быстро увеличить энергию тела при условии, что вы вдыхаете и выдыхаете воздух через нос.

При вдохе вы втягиваете живот, максимально наполняя грудную клетку воздухом (новичкам делать это не советую – может закружиться голова, а курящие могут даже потерять сознание). При выдохе живот надувается и немного выдается вперед.

Без учителя или в начале занятий дыхательными упражнениями применять «даосское дыхание» следует не дольше 2–3 минут.

Грудное дыхание – дыхание силы

Этот вид дыхания применяется для обретения силы при тяжелом физическом труде, например переноске тяжестей, перекатывании крупных камней и тяжелых стволов деревьев, а также при подготовке спортсменов и водолазов и в боевых искусствах.

Вдох делаем через нос, наполняем воздухом грудную клетку, не затрагивая живот (если положить на него руку для контроля, то он должен быть практически неподвижен). Выдох через нос, грудная клетка опускается, вытесняя воздух. Живот по-прежнему неподвижен.

При грудном дыхании быстро возрастает жизненная сила тела, мышцы получают большое количество кислорода, активизируются, приобретают силу и выносливость в данных вам при рождении пределах.

Начав практиковать грудное дыхание, следует заниматься этим систематически, поскольку мышцы привыкают к постоянному мощному притоку кислорода. Если вы прекратите занятия, они начнут быстро стареть, ухудшится состояние кожи, легочной ткани.

Специальные виды дыхания

Большую часть воздуха мы вдыхаем через нос и рот. Клеток этот воздух достигает, пройдя трудный путь из носа в легкие, из легких – в кровь, и только из крови, впитавшись, – в клетки тканей.

Однако часть воздуха мы получаем… через кожу! Хотя на коже и не расположено дыхательных путей, научно доказано, что через поры мы получаем часть кислорода, через поры же выходят загрязнения, в том числе углекислый газ. Можно сознательно освоить технику кожного дыхания, чтобы увеличить объем кислорода, попадающего в клетки тела прямиком из окружающей среды. Эта техника поможет вам гораздо быстрее набрать энергию тела, повысить защитные свойства организма, а также восстановит силы и поможет жить много лет, оставаясь здоровым до конца своих дней.

Конечно же, заниматься нужно в минимальном количестве одежды (а лучше и вовсе без нее) в уединенном, хорошо проветренном месте, где никто не помешает вам глубоко сосредоточиться. Концентрация на дыхании необходима при освоении этой техники. Любые украшения и часы нужно снять.

Для большего эффекта поставьте в комнате, где занимаетесь, блюдце с теплой водой, в которое предварительно добавьте несколько капель любимого ароматического масла.

Кожное дыхание можно практиковать стоя, сидя и лежа, в зависимости от того, какая техника для вас более приемлема.

«Кожное дыхание» лежа

На ровную поверхность постелите коврик (одеяло).

Лягте на коврик, примите расслабленную позу; руки немного отодвинуты от тела, ноги на ширине плеч. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, затем представьте, что вы вдыхаете воздух всеми порами кожи, затем выдыхаете также через поверхность кожи. И так раз за разом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.