

Александр Иванов

**Как вылечить
от разных
болезней. Рыдающее...**



Александр Иванов
Как вылечиться от разных болезней.
Рыдающее дыхание. Дыхание
Стрельниковой. Дыхание йогов

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179269

*Как вылечиться от разных болезней. Рыдающее дыхание. Дыхание Стрельниковой. Дыхание йогов: Фолио-СП; Москва; 2009
ISBN 978-5-94966-189-5*

Аннотация

Эта книга написана человеком, который вылечил близкого человека и помог исцелиться многим другим людям, разработав свою собственную систему применения известных дыхательных техник: «рыдающего дыхания» Юрия Вилунаса, дыхательной гимнастики Александры Стрельниковой и «полного дыхания» йогов.

Перед вами книга, которая не только расскажет о методе автора, но и познакомит вас с теорией и практикой оздоровительных дыхательных систем Юрия Вилунаса, Александры Стрельниковой и практической йоги.

Вы узнаете, какие упражнения из этих систем можно использовать для борьбы с болезнями и как их сочетать между собой, чтобы добиться скорейшего выздоровления.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ, О СЕМЬЕ И О МЕЧТЕ	6
КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА	8
НАШЕ ДЫХАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ И НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ	9
ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ	9
КИСЛОРОД И УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ: ДВА РАВНОЦЕННЫХ КОМПОНЕНТА ДЫХАНИЯ	10
КАК МЫ ДЫШИМ?	11
МЕТОД ПРОФЕССОРА БУТЕЙКО	12
Показания и противопоказания	13
ОЗДОРОВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ: ЮРИЙ ВИЛУНАС, АЛЕКСАНДРА СТРЕЛЬНИКОВА И ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ	14
РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЮРИЯ ВИЛУНАСА	15
Юрий Вилунас: непростой путь к здоровью	15
Дыхание правильное и неправильное	16
Как освоить технику рыдающего дыхания	17
Правила выдоха	18
Правила вдоха	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Александр Иванов

Как вылечиться от разных болезней

Рыдающее дыхание. Дыхание

Стрельниковой. Дыхание йогов

ПРЕДИСЛОВИЕ

«За радость тихую дышать и жить кого, скажите, мне благодарить?» – пишет Осип Мандельштам. Дышать для великого поэта, как и для всех людей на Земле, значит жить.

Каждый день мы совершаем тысячи вдохов и выдохов и не замечаем этого. Дыхание – рефлекс, сопровождающий живое существо от рождения до смерти. Если речь идет о нарушениях дыхания – значит, жизни угрожает опасность. Затрудненное и измененное дыхание – один из симптомов множества болезней. Дыхание – достаточно достоверный барометр состояния организма человека. Все это мы знаем. Но знаем ли мы, что с помощью дыхания можно не только диагностировать, но и лечить?

Если опросить практикующих врачей: отоларингологов, пульмонологов, логопедов, фониатров и специалистов, работающих с речью, их мнение будет единодушно – практически все мы преступно неправильно дышим. Казалось бы, что в этом такого, ведь дышим же? Тем не менее, неправильное дыхание ведет не только к проблемам голоса и речи, но и к недостаточному поступлению и неэффективному распределению кислорода в организме человека. Кислородная недостаточность, кислородное голодание – эти понятия заставляют каждого из нас насторожиться. Но такого рода голоданию, правда в очень мягкой форме, мы подвергаем себя ежедневно! Мы дышим не так, а жители крупных городов дышат еще и не тем. Хроническая кислородная недостаточность ведет к угнетению работы всех органов и систем организма человека – прекрасная почва для возникновения болезни. Болеть никому не хочется, болезни надо лечить и предотвращать, следовательно, надо менять свое дыхание. Возникает вполне закономерный вопрос: как же это сделать?

Эта книга – рассказ человека, который вылечил с помощью дыхания, вернее, с помощью некоторых дыхательных техник, отдельные практические приемы которых он удачно совместил между собой, сначала близкого человека, а потом – и многих других людей. Одну из этих техник тысячи людей в нашей стране знают как метод «рыдающего дыхания» Юрия Вилунаса, вторая – популярнейшая дыхательная гимнастика Стрельниковой, а третьей стали те элементы учения йогов, которые направлены на дыхание.

Именно потому, что результаты применения данного метода – просто блестящие, то подробный и доступный рассказ об этом методе, бесспорно, заслуживает отдельной книги.

В море информации, которую предоставляет нам сегодняшний день, трудно не утонуть. Если у человека случилась беда или же просто хочется чувствовать себя немного лучше, очень нелегко сразу найти свой путь к здоровью. Метод Вилунаса проверили и поддерживали тысячи людей, сам Юрий Вилунас с помощью своих техник дал отпор тяжелейшему заболеванию, поэтому с уверенностью можно сказать, что рыдающее дыхание сегодня является одной из самых авторитетных методик нетрадиционного лечения.

Гимнастика Стрельниковой – популярна и любима многими людьми, и к ней сегодня частенько обращаются даже традиционные врачи.

Учения и практика йоги берут свое начало в глубокой древности. Тем не менее, их бесценный опыт переживает в наши дни второе рождение. Такое «долголетие» и неизменную популярность метода можно объяснить только одним: он действительно может помочь восстановить здоровье и существенно улучшить качество жизни.

Встав на путь нетрадиционного лечения и оздоровления, многие люди предпочитают следовать какому-то одному, раз и навсегда выбранному методу. Однако есть и те, кто прокладывает свой собственный уникальный путь лечения, изучая, анализируя и комбинируя разные способы оздоровления. И они правы: любая методика, как правило, создается автором для того, чтобы решить его собственные проблемы со здоровьем. И великое счастье, если потом результатами этой методики могут пользоваться тысячи других людей (как это произошло с методами Вилунаса и Стрельниковой).

Но каждый человек уникален, поэтому далеко не всегда результаты использования даже самой передовой, но единственной, методики бывают такими радужными, как об этом пишут и говорят. И вот тогда и наступает момент выбора: можно продолжать, вздыхая, заниматься одними и теми же упражнениями, сетуя на то, что здоровье-то, в общем-то, не улучшается, или начать поиски снова, лопатить горы информации, по крупицам собирая то, что подойдет вам и только вам.

Человек, который написал эту книгу, пошел именно по этому пути. И в результате своих исканий он скомбинировал из нескольких систем оздоровления свою, личную, систему, и она оказалась самой эффективной для него и его близких.

Распорядиться информацией, которую вы получите после прочтения этой книги, можно по-разному. Но не бросайтесь, пожалуйста, «в омут с головой». Помните, любое, даже самое безобидное с вашей точки зрения, вмешательство в организм, которое проводится без должной подготовки, может стать причиной серьезного стресса.

И перед началом практического применения любой методики альтернативного лечения обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ, О СЕМЬЕ И О МЕЧТЕ

У меня есть старшая сестра. Ее зовут Нина. С тех пор, как я себя помню, я знал, что она тяжело болеет. У нее сразу после рождения было обнаружено сложное сосудистое заболевание.

Мы не могли играть вместе, потому что ей нужно было много лежать. Мы очень редко гуляли и никогда всей семьей не отходили далеко от дома. Мы никогда не отдыхали все вместе, потому что кто-то из взрослых обязательно должен был остаться присматривать за сестрой. Вызов «скорой помощи» стал настолько привычным для меня, что уже лет с пяти я мог самостоятельно позвонить туда и рассказать, что происходит. Родители металась между мной и больницами, где регулярно оказывалась сестра, или между мной и санаторием, или между мной и кроватью сестры, где она была вынуждена проводить большую часть дня.

Сестра почти не посещала школу – учителя приходили к ней домой. Сколько я себя помню, я жалел ее: потому что я мог бегать и прыгать, а она не могла, потому что у меня были друзья, а она почти ни с кем не общалась, потому что я был на море, а она никогда его не видела, потому что она – моя сестра, она слабая и почти всегда плохо себя чувствует.

Конечно, мои родители делали все, что было в их силах, обращались к самым «дефицитным» врачам и добывали новейшие лекарства. Только вот, несмотря на почти «промышленные масштабы» таблеток и капель, лучше сестре не становилось. Она была все такая же слабая, прозрачная до синевы, и у нее все чаще кружилась голова.

Часто я, маленький, сидел у ее кровати и мечтал о том, что, когда вырасту, стану великим врачом и изобрету такое лекарство, которое сможет поставить сестренку на ноги. Время шло, лекарства изобретались без меня, врачи прописывали сестре все эти современные пилюли, но лучше от этого ей так и не становилось.

В выпускном классе передо мной встал неизбежный вопрос: куда пойти учиться? Конечно, детские мечты о медицинском институте не отпускали, но с каждым днем в моей душе креп червячок сомнения. Все, чему я смогу там научиться – это правильно прописывать лекарства, а лекарства, как я уже знал, не всегда могут быть выходом из положения. Если моей сестре в принципе можно помочь, думал я, если существует какой-то альтернативный способ лечения, который не подразумевает уколов и таблеток, я найду его, во что бы то ни стало.

Медицинский институт был забыт, я отправился штурмовать биологический факультет. Где еще можно узнать не только и не столько об организме человека, но и обо всем том многообразии природы, которое нас окружает? Может быть именно там, в природе, и спрятано волшебное средство, которое победит болезнь?

Я довольно прилично учился, параллельно пытался проводить какие-то свои исследования, но ни к каким мало-мальски значимым результатам они не приводили. Когда я заканчивал четвертый курс, случай свел меня с одним человеком – аспирантом нашей же кафедры. В качестве педагогической практики он проводил у нашей группы семинарские занятия. Тот предмет, который он до нас доносил, честно говоря, не слишком интересовал меня, привлекло меня то, что этот молодой человек оказался горячим поклонником нетрадиционной медицины, в частности, практиковал оздоровительные дыхательные техники.

Как-то раз, отступив от темы занятия, он упомянул, что с помощью дыхания он избавился от бронхиальной астмы и забыл, что такое «шальная» сердце. После занятия я подошел к нему, мы разговорились. Он порекомендовал мне некоторые книги, показал упражнения. Потом он привел меня на занятия по йоге, а цигун мы освоили уже самостоятельно.

Уже тогда я понял, что дыхание оказывает на организм колоссальное воздействие. Стоило только подышать определенным образом, как уходила головная боль, возвращалась бод-

рость, менялось настроение. Любое мое недомогание легко отступало под воздействием дыхания. И это вполне естественно навело меня на вопросы о том, как действует дыхание на более серьезные проблемы со здоровьем? Может быть, именно оно станет тем оружием, которое поможет сестре победить ее болезнь?

И вот я уже самостоятельно начал жадно искать любую информацию о дыхательных техниках и практиках, перерыл горы литературы, бесконечно испытывал все на себе. Основы йоги были мне уже знакомы, но системы Бутейко, Стрельниковой, Хвана были еще в новинку. Чтобы убедиться в том, что все написанное об этих техниках – правда, я стал посещать занятия по этим системам, я видел действительно потрясающие случаи полного оздоровления у, казалось бы, безнадежных больных, но всегда, на любых занятиях, оставался какой-то процент людей, которым данная методика не помогала. И я всегда задавал себе вопрос: а если и Нине не поможет? И это подстегивало, подталкивало меня искать информацию обо все новых и новых методах оздоровительного дыхания.

В это время мой бывший учитель, а теперь – хороший друг, рассказал мне о том, что один человек, по фамилии Вилунас, разработал новую систему оздоровления с помощью дыхания, которую назвал «рыдающее дыхание». Никаких подробностей друг мне сообщить не смог, поскольку сам этот метод не практиковал, но посоветовал почитать книги этого автора, которые к этому времени уже вышли в свет.

Скажу честно: книги Юрия Георгиевича Вилунаса о методе «рыдающего дыхания» и естественной медицины произвели в моем сознании настоящую революцию. Я горячо рекомендую его книги всем, они всегда есть в продаже уже много лет. В его системе было все: логика, простота, эффективность и даже красота. Я прочитал эти книги сестре, и мы начали с ней заниматься по системе Вилунаса. На первых порах результаты были потрясающими: от очень многих симптомов болезни нам удалось избавиться, надеюсь, навсегда.

Но через какое-то время мы заметили, что «топчемся на месте»: нам не удавалось изгнать другие проявления болезни, например, сестру по-прежнему мучили головные боли. Радость от первых результатов стала проходить, упражнения начали казаться рутинными, однообразными и утомительными. И тогда мне пришла в голову идея немного «разбавить» предложенный Вилунасом метод другими дыхательными техниками. Я выбрал гимнастику Стрельниковой и некоторые элементы йоги. Почему именно их? Скорее всего, это был интуитивный шаг. Через некоторое время сестра почувствовала себя гораздо лучше, а через два года смогла полностью отказаться от лекарств. А недавно мы с ней и с нашими родителями наконец-то поехали на море все вместе.

Когда мне предложили опубликовать наш опыт в виде книги, я какое-то время сомневался. Зачем это делать, если есть отдельные книги по методике Вилунаса, по методу Стрельниковой, а про йогу вообще не пишет только ленивый. Но потом я понял, что эта книга может помочь тем, кто свято верует, что существует только один волшебный метод оздоровления; найдешь его – и жизнь станет прекрасна. И всю жизнь они ищут его, пробуя и отбраковывая те, которые не дают стопроцентного результата. И в результате остаются у разбитого корыта: не найдя метода и так и не поправив здоровья.

Я надеюсь, что мой опыт разумного сочетания нескольких систем оздоровления поможет тем, кто только начинает свой путь к здоровому образу жизни.

Здоровья вам и удачи!

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

В самом начале книги я расскажу вам немного о том, как устроена наша дыхательная система, как мы дышим, что происходит в нашем организме в моменты вдоха и выдоха с точки зрения традиционной медицины.

Далее я расскажу о гениальной теории профессора Бутейко, которая послужила отправной точкой для многих оздоровительных методик дыхания, в том числе и «рыдающего дыхания» Юрия Вилунаса.

Во второй части книги я расскажу о методиках, которые позволили моей сестре вернуться к нормальному образу жизни: о «рыдающем дыхании» Юрия Вилунаса, о дыхательной гимнастике Александры Стрельниковой и о йоговской методике полного дыхания. И расскажу, как мы пришли к мысли о том, чтобы совместить эти три методики.

К слову сказать, «рыдающее дыхание» Юрия Вилунаса – лишь часть его уникальной системы оздоровления, которую он назвал естественной медициной. И рассказать только о дыхании, не упомянув о других компонентах этой системы, было бы не совсем верно: ведь эффект наступает только тогда, когда все применяется в комплексе.

Поэтому в Приложении я поместил рассказ об импульсном самомассаже, естественном режиме сна и отдыха, естественных движениях и естественном приеме пищи – элементах оздоровительной системы Юрия Вилунаса.

НАШЕ ДЫХАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ И НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Дыхание – это результат сложной работы целой системы органов.

Центральным органом дыхательной системы являются легкие. К ним через легочные артерии поступает венозная кровь, а через дыхательные пути – атмосферный воздух. Главная функция легких – газообмен. Газообмен – это перемещение газов и изменение их состава внутри организма, в ходе которого из потребляемых газовых смесей забирается кислород и выделяется углекислый газ, различные газовые примеси, инертный азот и пары воды.

В дыхательную систему также входят полости носа и рта, глотка, гортань, трахея и бронхи.

В глотке пересекаются дыхательные и пищеварительные пути.

Гортань участвует в процессе голосообразования.

Функция трахеи состоит в увлажнении воздуха и задержании инородных частиц, которые выталкиваются наружу вибрирующим движением ресничек, находящихся на ее внутренней стенке.

Бронхи представляют собой трубки, образующиеся при раздвоении трахеи. Они оканчиваются бронхиолами, находящимися в легких. Задача бронхиол заключается в распределении кислорода.

КИСЛОРОД И УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ: ДВА РАВНОЦЕННЫХ КОМПОНЕНТА ДЫХАНИЯ

В процессе газообмена первостепенное значение имеют кислород и углекислый газ.

Кислород поступает в организм вместе с воздухом, через бронхи, затем попадает в легкие, оттуда – в кровь, а из крови – в ткани.

Углекислый газ проходит эту цепочку в обратном направлении: образуется в тканях, затем поступает в кровь и оттуда через дыхательные пути выводится из организма.

У здорового человека эти два процесса находятся в состоянии постоянного равновесия, когда соотношение углекислого газа и кислорода составляет пропорцию 3:1.

Углекислый газ, вопреки широко распространенному мнению, необходим организму не меньше, чем кислород. Давление углекислого газа влияет на кору головного мозга, дыхательный и сосудодвигательный центры, углекислый газ также обеспечивает тонус и определенную степень готовности к деятельности различных отделов центральной нервной системы, отвечает за тонус сосудов, бронхов, обмен веществ, секрецию гормонов, электролитный состав крови и тканей. А значит, опосредованно влияет на активность ферментов и скорость почти всех биохимических реакций организма. Кислород же служит энергетическим материалом, и его регулирующие функции ограничены.

КАК МЫ ДЫШИМ?

С детства нас учат глубоко дышать во время физических и психологических нагрузок. Считается, что чем больше кислорода попадет в наш организм, тем лучше «напитаются» наши внутренние органы и тем дольше они останутся здоровыми.

Но, оказывается, глубокое дыхание может возникать у нас и непроизвольно по следующим причинам:

- ◆ переедание, особенно злоупотребление белковой и жирной пищей;
- ◆ принятие лекарств, особенно антибиотиков, эфедрина, адреналина, кардиамина;
- ◆ гиподинамия (низкая физическая активность);
- ◆ постельный режим, особенно сон на спине и правом боку;
- ◆ перегревание;
- ◆ запахи химического происхождения: линолеума, резины, бытовых красок и пр.;
- ◆ нервно-психическое напряжение;
- ◆ азартные игры;
- ◆ курение;
- ◆ алкоголь.

Как ни парадоксально, но еще в 1871 г. голландский врач Де Коста доказал, что глубокое дыхание вредно для нашего здоровья!

Русский физиолог Б. Ф. Вериге и датский ученый Н. Бор одновременно открыли явление, ставшее известным как «эффект Вериге – Бора». Они пришли к парадоксальному, на первый взгляд, выводу, что переизбыток кислорода и недостаток углекислого газа ведут к кислородному голоданию.

Дело в том, что глубокое дыхание насыщает легкие кислородом, а значит, вытесняет углекислый газ. Чтобы компенсировать потерю углекислого газа, сосуды сжимаются. Соответственно, уменьшается и поступление кислорода, поскольку он проникает в ткани организма по тем же сосудам, по которым оттуда выводится углекислый газ.

Получается, что для нормального функционирования организма необходимо поддерживать установленный природой баланс углекислого газа и кислорода. Стремление увеличить содержание кислорода за счет глубокого дыхания приводит к кислородному голоданию.

Как же поддержать оптимальный баланс между кислородом и углекислым газом?

МЕТОД ПРОФЕССОРА БУТЕЙКО

На этот вопрос первым дал ответ Константин Павлович Бутейко – врач, российский ученый, много лет руководивший лабораторией функциональной диагностики в Институте экспериментальной биологии и медицины СО АМН СССР в г. Новосибирске.

В силу своей профессии, Бутейко не раз приходилось видеть, как умирали люди. Он заметил, что перед смертью человек начинал глубоко дышать. Бутейко предположил, что такое интенсивное дыхание приближает смерть.

Это позволило ему предположить, что излишне глубокое дыхание может быть причиной целого ряда заболеваний.

Наблюдая больных, у которых в силу разного рода причин преобладало глубокое дыхание, Бутейко пришел к выводу, что их состояние здоровья намного хуже, чем у тех, чье дыхание было поверхностным, неглубоким.

Избыточная вентиляция легких приводила к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, появлению аллергии. Гипервентиляция становилась причиной болезни не только дыхательной системы, но и сердца, желудочно-кишечного тракта и многих других.

Первая реакция организма на глубокое дыхание заключается в возбуждении нервной системы. Недостаток углекислого газа вызывает бессонницу, раздражительность и даже судороги эпилептического характера. В результате уменьшения количества углекислого газа нарушается кислотно-щелочной баланс, следствием чего становится избыток щелочи в организме. Защелачивание организма, в свою очередь, влияет на активность усвоения ферментов и витаминов. Как следствие, нарушается обмен веществ, страдает и иммунная защита. Ее ослабление чревато возможностью получить такие заболевания, как туберкулез, ревматизм, очаговые инфекции, гайморит, хронический тонзиллит, аллергические реакции, зуд, экзема, хронический насморк, астма. Кроме того, изменяется электролитный состав крови, что способствует костным разрастаниям и появлению опухолей. В крови резко увеличивается количество холестерина и пр.

Итак, чем менее глубоким является дыхание, тем организм здоровее.

А что если изменить способ дыхания – наступит ли в этом случае улучшение? И профессор Бутейко стал экспериментировать с собственным дыханием: менял ритм, глубину, интенсивность. Через некоторое время он заметил, что мучившие его приступы гипертонии стали реже, более того, оказалось, что они легко снимаются дыхательными упражнениями, без помощи лекарственных препаратов. Так родился революционный метод оздоровления – метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД).

В настоящее время этот метод известен всем. Он признан официальной медициной: многие врачи рекомендуют дышать своим больным «по Бутейко». Метод используется не только у нас в стране, но и за рубежом. Например в Лондоне существует клиника, где одно из отделений работает с больными бронхиальной астмой, используя методику ВЛГД. Согласно статистическим данным, число вылечившихся от бронхиальной астмы, стенокардии и гипертонии при помощи метода Бутейко составляет 96–98 % из числа всех применявших этот метод, а ведь принято считать эти болезни неизлечимыми.

Показания и противопоказания

Показания

В авторском свидетельстве метода Бутейко обозначены три основных заболевания, которые излечиваются посредством метода: бронхиальная астма, гипертония и стенокардия.

Метод Бутейко менее эффективен при изменениях органического характера (атеросклероз, моче- и желчно-каменная болезни, деформирующий остеоартроз, остеохондроз позвоночника и др.), однако у страдающих этими заболеваниями также отмечается значительное улучшение самочувствия. Метод Бутейко оправдывает себя и как профилактическое средство для предупреждения широкого спектра заболеваний (поскольку регулирует баланс кислорода и углекислого газа в организме).

Противопоказания

Волевою ликвидацию глубокого дыхания нельзя использовать при заболеваниях, имеющих риск кровотечений, при инфекционных заболеваниях в остром периоде, а также при наличии очаговых инфекций.

Не следует сочетать метод ВЛГД с другими методами лечения. Однако лекарства, применяемые при симптоматических способах лечения, например для снятия приступов бронхиальной астмы, составляют исключение. Они могут использоваться на первой стадии обучения в уменьшенной в 2–3 раза дозе.

Методу Бутейко не рекомендуется обучать психически больных людей, так как им трудно сознательно контролировать дыхание.

Особое внимание следует уделить отмене гормональных препаратов. Если вы уже довольно давно применяете гормональную терапию, двигайтесь к полному отказу от лекарств постепенно.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ: ЮРИЙ ВИЛУНАС, АЛЕКСАНДРА СТРЕЛЬНИКОВА И ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Если мы знаем основные механизмы дыхания, нам значительно легче понять, на чем основаны основные концепции оздоровления организма человека с помощью дыхания. Их много, но в этой главе я приведу наиболее известные из них, те, что были проверены мной на себе. Все эти методики могут использоваться как альтернативные или дополнительные приемы оздоровления.

РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЮРИЯ ВИЛУНАСА

Метод Юрия Вилунаса, а правильнее сказать, система естественной медицины Юрия Вилунаса, относится к категории тех методов оздоровления, которые производят в нашем сознании настоящий переворот.

Мы все живем так, как привыкли: дышим, едим, спим, болеем. И почти никому из нас не приходит в голову, что мы всегда находимся в шаге от великих открытий.

Как совершаются открытия? Кто-то скажет, что путем долгих и упорных научных изысканий, кропотливой работы и постоянного самосовершенствования. Это, безусловно, верно. Бывает и так, что спасительная мысль приходит к нам по воле случая (достаточно вспомнить пресловутое яблоко, давшее жизнь закону всемирного тяготения). И все-таки я считаю, что даже Его Величество Случай приходит только к тому, кто, несмотря на боль и отчаяние, анализирует, исследует, ставит эксперименты. Случай приходит к тому, кто может выйти за рамки общепринятого, казалось бы, понятного и логичного.

Юрий Вилунас: непростой путь к здоровью

ЮРИЙ ГЕОРГИЕВИЧ ВИЛУНАС – выпускник ЛГУ, кандидат исторических наук, академик МАИСУ (Международная академия «Информация, связь, управление в технике, природе, обществе»).

С детства Юрий Георгиевич страдал сахарным диабетом. Однако в его жизни почетное место занимала физкультура и здоровый образ жизни. Физические упражнения помогали снижать сахар и приводили в норму обмен веществ. Но диабет, как известно, болезнь коварная, он не исчез, а лишь ждал своего часа, потихоньку, незаметно ведя разрушительные действия в организме. В возрасте 40 лет Ю. Г. Вилунас оказался в больнице в предынфарктном состоянии. Врачи посоветовали уменьшить физические нагрузки, отказаться от бега. Но щадящий режим постепенно превращал его в инвалида: он уже не мог быстро ходить, был вынужден каждый день принимать лекарства от болей в сердце.

Юрий Георгиевич не бросил бег и гимнастику. Но организм был ослаблен болезнью, мышцы атрофировались от бездействия, поэтому первое же упражнение выбило его из сил. Юрий Георгиевич готов был зарыдать: инстинктивно он стал делать короткие всхлипы ртом, а потом продолжительные выдохи и после паузы все начинал сначала. Через несколько минут такое дыхание прекратилось само собой, а Вилунас вдруг почувствовал прилив бодрости.

Отметив эту закономерность, Юрий Георгиевич уже сознательно стал пробовать дышать, как во время плача. И случилось чудо: буквально в считанные дни его самочувствие улучшилось, а по прошествии нескольких месяцев он почувствовал себя абсолютно здоровым.

Но исследователь не был бы исследователем, если бы остановился на достигнутом. Через несколько лет Юрий Вилунас приходит к выводу, что в нашем организме самой природой заложены механизмы оздоровления. Он называет их так: импульсный самомассаж, естественный ночной отдых, естественное питание и естественное голодание. Вот это и есть, по утверждению Вилунаса, единая система оздоровления и профилактики заболеваний.

Ведь идея, легшая в основу его метода, появилась в тот момент, когда Вилунас осознал, что после рыдания его физическое самочувствие не просто улучшилось, а на порядок улучшилось. То есть, симптомы тех болезней, от которых он страдал, полностью исчезли. И он не отнес это к разряду «чудесных исцелений», а как ученый стал анализировать причину этого удивительного факта. Его ум и интуиция помогли ему обратить внимание на то, о чем раньше никто не задумывался, хотя и сталкивался с этим явлением не раз: **если рыдать (то есть, дышать определенным образом), наступает облегчение.**

В общем, сама жизнь или судьба дала ему в руки метод, основанный на естественном «замысле» природы, которым он потом щедро поделится с миллионами других людей.

Целительную силу рыдающего дыхания люди заметили очень давно. Каждый из нас знает, что после того, как мы основательно «выплакались», проблемы уже не кажутся такими неразрешимыми. Плач от боли, как бы это нас ни удивляло, всегда уменьшает болезненные ощущения. И, пожалуй, самый важный момент – это то, что мы не заставляем себя плакать: плач и рыдания рождаются независимо от нашей воли. Кажется, сам организм подсказывает нам: поплачь, и тебе будет легче. И вот этот, более чем естественный путь к облегчению наших страданий, почему-то никто и никогда не рассматривал как систему естественного оздоровления.

Юрий Вилунас понял это первым. Также, как и то, что оздоровительный эффект наступает не только и не столько от плача (то есть от слез), сколько от дыхания, которое его сопровождает. **Когда человек рыдает, как вдох, так и выдох осуществляются только ртом и выдох всегда продолжительнее вдоха!**

Смешно, но сегодня ни один врач (если только он не является сторонником системы Вилунаса) не возьмется объяснить, почему рыдающее дыхание практически моментально облегчает любое критическое состояние человека, снимает болевой синдром, нормализует давление и пр.

Но, если принять за основу теорию дыхания профессора Бутейко (о которой мы говорили в первой части), то все становится понятно: рыдающее дыхание позволяет очень быстро устранить любые препятствия в продвижении кислорода по назначению, регулирует обменные процессы в организме посредством нормализации газообмена, то есть поддерживает соотношение кислорода и углекислого газа на естественном и идеальном уровне 1:3.

Теперь оставалось выяснить: почему же мы, имея в своем собственном организме такой мощный инструмент оздоровления, практически не пользуемся им.

Дыхание правильное и неправильное

С точки зрения традиционной медицины, все люди дышат правильно, конечно в том случае, если у них не наблюдается никаких врожденных патологий дыхательной системы. Иногда это правильное дыхание может ненадолго становиться неправильным, в случае, например, различных респираторных заболеваний, но с выздоровлением нормальный ритм дыхания восстанавливается сам по себе.

Юрий Вилунас утверждает, что это далеко не так. Правильное дыхание – это такое дыхание, при котором газообмен в организме происходит сообразно с замыслом природы, то есть соотношение кислорода и углекислого газа оптимально. В таком случае весь вдыхаемый кислород легко высвобождается из гемоглобина крови и незамедлительно поступает во все органы и системы человека в нужном количестве. Соблюдение этого баланса обеспечивает поддержание правильного обмена веществ, а значит, бодрости и здоровья.

Кроме того, при правильном дыхании выдох должен осуществляться через рот и всегда быть продолжительнее вдоха. Именно **длительный ротовой выдох** очень быстро улучшает

состояние больного, приводит в необходимое равновесие обменные процессы и способствует общему оздоровлению организма. При возвращении к привычному носовому дыханию общее состояние человека частенько ухудшается.

В чем же причина? Неужели человек должен все время дышать ртом? С точки зрения Юрия Георгиевича, не должен. Носовое дыхание действительно наиболее физиологично для организма человека, другое дело, что очень немногие люди дышат носом действительно правильно. Это предположение подтверждается и следующими экспериментальными данными: практика показала, что действительно здоровые люди просто не могут освоить рыдающее дыхание, как ни пытаются. Несколько продолжительных ротовых выдохов, и у таких людей на фоне полного здоровья появляются неприятные ощущения. Люди же, страдающие различными заболеваниями, напротив, могут совершать продолжительные ротовые выдохи довольно долго и испытывают от этого исключительно приятные ощущения.

Эти явления сам Юрий Вилунас объясняет так:

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

Однако большая часть людей сейчас уже рождается со слабой мышечной системой легких, поэтому носовой выдох у них неправильный (короче вдоха). В результате обмен веществ у них постоянно нарушен, они часто болеют (с детских лет), подвержены разным заболеваниям, инфарктам, инсультам, а срок жизни у них значительно меньше.

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

(Юрий Вилунас. «Рыдающее дыхание излечивает болезни за месяц»)

Итак, если мы принимаем факт, что человек, страдающий каким-либо заболеванием, дышит неправильно, значит, для того чтобы стать здоровым, необходимо наладить правильное дыхание. А сделать это можно, освоив технику рыдающего дыхания.

Как освоить технику рыдающего дыхания

В технике рыдающего дыхания есть два момента, которые необходимо осознать и запомнить.

Первое. Носовое дыхание полностью исключено: и вдох, и выдох выполняются только ртом. Выдох всегда должен быть глубже и продолжительнее вдоха.

Второе. Рыдающее дыхание может тормозиться внутренними силами организма, поскольку его механизм постоянно контролируется центральной нервной системой. Обычно рыдающее дыхание «не идет» у здоровых людей. И это логично, потому что у них нет потребности в нормализации обмена веществ, в организме и так все в порядке. Для того чтобы понять, нужно ли вам заниматься рыдающим дыханием, сделайте следующее. Выдохните ртом. Если выдох прошел легко и беспрепятственно, если не возникало ощущения невидимой преграды, если захотелось и дальше дышать именно в таком режиме, значит в

организме присутствует большое количество заблокированного кислорода и организм «дает добро» на дыхание. Не игнорируйте этот сигнал и не откладывайте процедуру на потом, начните дышать прямо сейчас. В процессе длительного ротового выдоха нормализуется газообмен в организме, все органы и системы получают необходимый освобожденный кислород, активизируется обмен веществ. Улучшение самочувствия не заставит себя ждать – убедитесь в этом сами.

В том случае, если выдох осуществляется с трудом, возникает ощущение «насилия» над собой и своей дыхательной системой, это означает, что организм «отключил» функцию рыдающего дыхания. То есть, с газообменом все нормально, излишков заблокированного кислорода нет. Не переживайте и спокойно занимайтесь своими делами – ваши органы и системы сейчас прекрасно со всем справляются без вашего вмешательства. Когда ваше участие будет необходимо, вы обязательно почувствуете это.

Надо сказать, что лично мне изначально было трудновато дышать носом, но ведь я как раз «практически здоров», зато сестра освоила рыдающее дыхание гораздо быстрее меня. Вывод, который я для себя сделал: организм действительно знает, когда рыдающее дыхание ему необходимо, и способствует его включению.

Правила выдоха

Продолжительный выдох при рыдающем дыхании следует обязательно сопровождать звуком. Юрий Вилунас предлагает использовать звуки: «ха», «фу», «ф-ф-ф» или «с-с-с». Четких рекомендаций какого-то определенного звука не существует, попробуйте все и остановитесь на том, который лично вам приятнее и легче всего дается. Естественно, звук ни в коем случае не должен препятствовать силе и продолжительности выдоха. Не стоит особенно заикливаться на проблеме подбора «вашего» звука: вероятнее всего, это будет «внутренняя» инициатива вашего организма, который не допустит, чтобы вы ошиблись в этом вопросе.

Произнося определенный звук, обязательно следует придерживаться некоторых несложных правил:

- ♦ Правило для звука «ха». Рот максимально (но комфортно для вас) открыт на выдохе, сам выдох должен быть неслышим, звук произносится про себя.

- ♦ Правило для звука «ф-ф-ф». Губы сжаты, но не плотно – таким образом, чтобы между ними образовывалась маленькая щель. Воздух на выдохе продувается сквозь эту щель тонкой струйкой (чтобы лучше понять технику такого выдоха, потренируйтесь, попробуйте сдуть таким образом ватку со стола и сразу почувствуете «направленный выдох»). Выдох должен быть слышим, звук произносится вслух. Произнося звук, следите за тем, чтобы это был именно звук «ф-ф-ф», а не «фа», «фу» и прочее, что пытается вырваться в таком случае.

- ♦ Правило для звука «с-с-с». По силе и интенсивности выдоха этот звук равен звуку «ф-ф-ф». В этом случае воздух продувается сквозь сомкнутые зубы, язык при этом должен быть прижат к границе нёба и верхних зубов. Для тренировки выдоха используйте все ту же ватку – сдуйте ее таким образом со стола, чтобы понять механизм выдоха. Выдох должен быть слышим, звук произносится вслух.

- ♦ Правило для звука «фу». Сложите губы трубочкой, для контроля положив в рот указательный палец – губы должны мягко, без давления его охватить. Звук произносится про себя, начинайте произносить его таким образом, чтобы на выдохе произнести только «у». Выдох при этом должен быть свободный и неслышим.

Поначалу мы с сестрой смотрелись в зеркало, иначе было не очень понятно, трубочкой у нас губы или нет. Честно скажу, что наши физиономии с вытянутыми вперед губками

очень веселили нас. А потом как-то незаметно для себя необходимость любоваться своим отражением потихоньку отпала.

♦ При произнесении любого звука выдох всегда должен быть продолжительный, плавный, одинаково интенсивный и свободный от начала и до конца. Ни в коем случае не прерывайте выдох. Не требуется вывести весь воздух из легких – это создаст ненужную напряженность и дискомфорт. Выдыхайте таким образом, чтобы возникало чувство освобожденности.

♦ Следите за тем, чтобы продолжительность выдоха была всегда одна и та же. Рекомендуемая продолжительность составляет примерно четыре секунды. Однако не стоит сидеть с секундомером или пытаться считать секунды про себя – это тоже создает напряжение. Для ориентирования во времени попробуйте, одновременно с выдохом, посчитать про себя что-нибудь другое. Юрий Вилунас предлагает считать машины: фраза «раз машина, два машина, три машина» занимает ровно четыре секунды. Вы можете сами придумать себе любые фразы. Мы с сестрой, например, считали ромашки.

В действительности все очень просто. Буквально пара тренировок, и ваши губы будут сами принимать положение, необходимое для выдоха того или иного звука. Другое дело, что лично у меня выдыхать на звуке «ф-ф-ф» не получается совсем. Помучившись достаточно длительное время, я решил просто оставить его в покое – если выдох не идет никогда, значит, этот звук совсем не мой. Единственное, что мне до сих пор не удается, это совершать выдох без счета про себя. Ничего страшного. У некоторой категории людей, к которой я тоже отношусь, практически отсутствует чувство времени, поэтому разного рода «считалки», наверное, будут сопровождать меня постоянно. Если у вас вдруг тоже не получится отказаться от счета – не переживайте, это не значит, что вы где-то ошиблись, просто вы так устроены.

Правила вдоха

С выдохами мы разобрались, но как же вдох, спросите вы? В отличие от четко регламентированного выдоха, вдохи могут различаться по силе и продолжительности. Существует два вида вдохов, соответствующие двум типам дыхания:

♦ поверхностный вдох – продолжается около 0,5 секунды и соответствует поверхностному дыханию, при котором кислород поступает в легкие в небольшом количестве;

♦ умеренный вдох – продолжается около секунды и соответствует умеренному типу дыхания, при котором кислород поступает в легкие в полном объеме и достаточном количестве.

Поверхностный вдох и выдох после него

Общие правила полного цикла дыхания на звук «ха» (эти же правила следует использовать для всех остальных звуков).

1. Вдох должен быть коротким, но энергичным, скорее всего вы услышите характерное «всхлипывание».

2. Струя вдыхаемого воздуха резкая и осязаемая, возможно чувство «удара» в гортань или горло.

Чтобы быть уверенными в том, что вы все сделали правильно, во-первых, воспользуйтесь зеркалом, а во-вторых, не спешите сразу закрывать рот, чтобы наверняка ощутить «удар», о котором мы говорили выше. Постарайтесь искусственно не регулировать силу и направление вдоха, пусть процесс проходит максимально естественно.

Конечно, сначала вы вряд ли избежите ошибок. Во-первых, ваш вдох может быть слишком сильным либо слишком слабым. Во-вторых, струя вдыхаемого воздуха может «ударить» вас в легкие.

Например мне было очень тяжело сдерживать себя и никак не регулировать вдох: сказывался опыт занятий другими дыхательными практиками, где вдох надо делать по-другому.

На выдохе после поверхностного вдоха вы можете использовать любой из четырех основных звуков, но «для начинающих» предпочтителен самый слабый из них – «ха». Правила выдоха на звуке «ха» нам уже известны. Не забывайте, что выдох должен быть плавным, свободным и одинаково интенсивным на всей своей продолжительности. Если вы чувствуете какие-то препятствия, не насилуйте себя и свой организм, выдох не должен быть принудительным. Прервитесь – организм еще не включил рыдающее дыхание. Отвлечитесь, отдохните, и как только почувствуете готовность – смело пробуйте еще раз.

Что может помешать вам сделать правильный вдох?

1. Слабо открытый рот (в этом случае вы не почувствуете напряжения мышц).
2. Чрезмерное напряжение мышц горла (в этом случае выдох будет сопровождаться характерным шумом или гудением).
3. Организм не включил рыдающее дыхание либо напряжена не та группа мышц (в этом случае выдох затруднен, возникает ощущение препятствия).

И еще два момента, которые надо запомнить.

1. Продолжительность выдоха должна быть во всех случаях одинакова (используйте «считалочку» для самоконтроля).
2. Выдох не должен быть прерывистым.

Пауза – выдерживаем правильно!

Что же делать после того, как вдох и выдох завершены? Паузу. Казалось бы, чего проще – остановись и дыши сначала. Однако даже для паузы существуют свои правила. Когда выдох завершен, закройте рот и затаите дыхание. Продолжительность паузы должна быть равна продолжительности выдоха. Наша «волшебная считалочка» снова придет вам на помощь и позволит проконтролировать процесс. Сокращать паузу ни в коем случае нельзя, можно немного ее увеличить, если вы чувствуете в этом необходимость. Ни ртом, ни носом во время паузы дышать нельзя. НИ ВДОХА, НИ ВЫДОХА!

После паузы снова следует поверхностный вдох на звук «ха», и цикл начинается сначала.

Чтобы все прошло гладко, соблюдайте следующие правила:

1. Не сокращайте паузу.
2. Во время паузы не вдыхайте воздух ни носом, ни ртом.
3. Во время паузы не выпускайте остатки воздуха из легких.
4. Не забывайте делать паузу после выдоха.

Переходим от теории к практике

Итак, вы выбрали удобное для вас положение: сели, встали или даже медленно идете – ничто не препятствует начинать цикл. Начинается поверхностный вдох. Затем следует выдох на выбранный вами звук. Не забывайте про правила вдоха и выдоха, следите за положением и напряжением мышц. Не забывайте про «считалочку». Выдох завершен – выдержите паузу.

Осуществлять поверхностное дыхание вы можете до тех пор, пока выдох проходит легко. Сигналом к прекращению поверхностного дыхания послужат для вас определенные сигналы, посылаемые организмом. Какие же это сигналы?

1. Если выдох прекратился – это может означать, что головной мозг «отключил» этот тип дыхания. Как человек, долгое время практикующий рыдающее дыхание, рекомендую вам сразу остановить цикл. Если вы будете продолжать дышать дальше, вероятнее всего,

мгновенно появятся различные неприятные ощущения: тошнота, головокружение, головная боль. Прекратив поверхностное дыхание, переходите к умеренному.

2. Если вы начали задыхаться, немедленно переходите на умеренное дыхание. Для снятия острого состояния и облегчения перехода на другой тип дыхания могу рекомендовать следующий прием: необходимо совершить глубокий вдох ртом (глубокий настолько, насколько вам это будет комфортно), а затем продолжительный выдох на звук «фу» – примерно так, как это делает очень уставший человек. Такой выдох должен быть достаточно продолжительным, иначе вы не сможете избавиться от неприятных ощущений, но при этом у вас не должно возникать чувство дискомфорта, как будто вы «отдаете последний кислород». Обычно достаточно выдохнуть таким образом один раз, но если вы чувствуете, что дыхание еще не нормализовалось, повторите процедуру. Больше двух раз подряд делать такое упражнение не рекомендуется.

Только начиная работать с дыханием «по Вилунасу», я от большого ума частенько «награждал» себя головокружениями, потому что очень хотелось деятельности, поскорее проверить, как же работает метод на практике, но, повторяюсь, поскольку я – практически здоровый человек, рыдающее дыхание частенько не включалось. Попытки заставить его «заработать» принудительно заканчивались головной болью, легкой тошнотой и общим ухудшением самочувствия. Сестра с такой проблемой столкнулась всего дважды – тоже переусердствовала и пыталась «дышать» дольше, чем это было необходимо организму. Поэтому еще раз предупрежу: не увлекайтесь, слушайте сигналов своего организма!

Умеренный вдох и выдох после него

Рассматривая общие правила цикла умеренного дыхания, мы будем говорить о выдохе на звук «ха», но, повторяюсь, эти правила универсальны, то есть действительны и для всех остальных звуков.

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.