

Александр Иванов

Как вылечиться от разных болезней



Здоровье — это счастье!

КАК ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ



**РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ
•
ДЫХАНИЕ
СТРЕЛЬНИКОВОЙ
•
ДЫХАНИЕ ЙОГОВ**

Издательство: Фолио-СП, 2008 г.

ISBN 978-5-94966-189-5

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 почувствовать себя немного лучше, очень нелегко сразу найти свой путь к здоровью. Метод Вилунаса проверили и поддержали 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 «шлящее» 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 бодрость, 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 медицине 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, отсюда – в кровь, а из крови – в ткани.

Углекислый газ проходит эту цепочку в обратном направлении: образуется в тканях, затем поступает в кровь и отсюда 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, кардиамин;
- ◆ 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. Вериго и датский ученый Н. Бор одновременно открыли явление, ставшее известным как «эффект Вериго – 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 отсюда 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 болезней 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. Зашелачивание 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 неслышимый, 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 неслышный.

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 ощутимая, 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» предпочтительнее 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. Отвлекитесь, 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 «наградил» себя головокружениями, потому что очень хотелось деятельности, поскорее проверить, как же работает метод на практике, но, повторюсь, 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, повторюсь, эти правила универсальны, то есть действительны и для всех остальных звуков.

Сделайте вдох на звук «ха». Вдох должен быть продолжительным (около 1 секунды), ровным и спокойным. Воздух сразу проходит в легкие, никакими звуками вдох не сопровождается.

Не следует вдыхать слишком глубоко, постарайтесь следить за тем, чтобы воздух заполнял собой только верхнюю часть легких. Если у вас не получилось это проконтролировать, и вы чувствуете, что вдохнули глубже, чем это необходимо, ситуацию следует исправить следующим образом: воспользуйтесь тем же приемом, который предлагался в том случае, когда вы начинаете задыхаться при поверхностном дыхании.

После глубокого вдоха совершите продолжительный и плавный выдох на звук «фу». Как показывает практика, после этого ваше дыхание станет менее глубоким, и умеренный вдох будет правильным.

Правила для выдоха и паузы в этом случае точно такие же, как для поверхностного дыхания. Помните о возможных ошибках и постарайтесь их не допускать.

Переход к умеренному дыханию осуществляется в том случае, когда по каким-то причинам поверхностное дыхание прекратилось. В начале цикла всегда следует вдох (спокойный и ровный, продолжительностью около 1 секунды), затем выдох на наиболее пришедшийся вам по душе звук (конечно, на выдохе мы не забываем про «считалочку»), за выдохом следует пауза, продолжительность которой примерно равна продолжительности выдоха.

Умеренное дыхание продолжается до тех пор, пока организм не подаст один из уже известных нам сигналов:

- ◆ если выдох прекратился, следует остановиться и перейти на обычное и привычное носовое дыхание;
- ◆ если вы начали задыхаться, воспользуйтесь уже описанным приемом борьбы с ощущением отдышки и затем переходите на носовое дыхание.

Выбор звука для выдоха

Я уже упоминал, что звук, который вы используете на выдохе, должен быть естественным для вас. Грубо говоря, не вы находите звук, а он сам вас обязательно найдет. Однако начинающим практиковать рыдающее дыхание Юрий Вилунас рекомендует сперва освоить работу со звуком «ха» и только после того, как навык рыдающего дыхания на этом звуке будет достаточно закреплен, переходить к звуку «ф-ф-ф» или «с-с-с».

...

Звуки «ф-ф-ф» и «с-с-с», с точки зрения Юрия Вилунаса, являются самыми сильными и эффективными в борьбе с любыми заболеваниями. При их использовании быстро уменьшаются боли, нормализуются обменные процессы в организме, давление и уровень сахара в крови.

Почему же тогда не начинать сразу с них? Дело в том, что если эти звуки «не ваши», если ваш организм их не принимает, они могут существенно ухудшить ваше состояние – резко повысится или понизится давление, появятся боли, которых вы не замечали раньше, и другая неприятная симптоматика. Именно поэтому и рекомендуется для начала использовать самый «слабый» звук «ха». Впоследствии, когда техническая сторона методики будет полностью усвоена и организм будет подготовлен к восприятию более «сильных» звуков, к ним можно смело переходить.

Итак предположим, что уже освоили выдох на звук «ха». Следующей «ступенькой» на пути к «вершине» рыдающего дыхания обычно становятся звуки «ф-ф-ф» или «с-с-с».

Повторю основные правила для этих звуков:

- ◆ На звуке «ф-ф-ф» воздух продувается сквозь маленькую щелочку между губами.
- ◆ Для контроля используйте зеркало и потренируйтесь сдувать таким образом небольшой кусочек ватки со стола.
- ◆ В отличие от выдоха на звук «ха», выдох на звук «ф-ф-ф» должен быть слышен. Продолжительность выдоха на всех звуках одинакова.
- ◆ Если вы еще не очень уверены в вашем «внутреннем секундомере», не забывайте про «считалочку».
- ◆ Выдох всегда должен быть непрерывным, плавным и свободным, губы при выдохе на звук «ф-ф-ф» напрягаться не должны.

Какие затруднения могут возникнуть у вас на первых порах?

1. Если вы сжали губы слишком плотно, выдох будет затруднен либо прекратится совсем.
2. Большая щель между губами помешает вам правильно выполнить выдох.
3. Если выдох непродолжителен, возможно, вы чрезмерно напрягли губы и выдохнули воздух слишком сильно.

Чтобы избежать сокращения выдоха, используйте следующий прием: настройтесь не на выдох воздуха, а на задержку. В этом случае выдох произойдет непроизвольно в нужном режиме.

Теперь вспомним о звуке «с-с-с». Итак:

- ◆ Воздух при выдохе на звук «с-с-с» проходит сквозь верхние зубы.
- ◆ Выдох должен быть плавным, продолжительным и слышным.

Запомните:

1. Если на выдохе звук «с-с-с» не слышен, возможно, вы слишком слабо продуваете воздух.
2. Если выдох продолжается меньше необходимого времени, возможно, вы продуваете воздух слишком сильно, и он успевает закончиться раньше «считалочки».
3. Выдох не должен быть слишком длительным.

«Ф-ф-ф» («с-с-с») – ваши ли это звуки?

Может случиться так, что самый простой звук «ха» по каким-то причинам лично вам не подойдет. Но это совсем не означает, что рыдающее дыхание не для вас. Попробуйте проверить на «пригодность» другие звуки, используя тест, который я приведу ниже.

...

ТЕСТ НА ПРИГОДНОСТЬ ЗВУКОВ «Ф-Ф-Ф» И «С-С-С»

Совершите три цикла поверхностного дыхания с выдохом на звуках «ф-ф-ф» или «с-с-с». При возникновении симптомов дискомфорта (затруднение дыхания, головокружение, боли и пр.) временно откажитесь от дыхания на этих звуках. Если же никаких неприятных симптомов не наблюдается,

проведите три цикла умеренного дыхания. Если появляется ощущение дискомфорта, это означает, что организм пока не готов дышать на этих звуках. Вернитесь к более легким звукам и повторите попытку через месяцполтора. Если и через этот срок дискомфорт не уйдет, не отчаивайтесь. Подождите еще месяц, и рано или поздно результат обязательно будет.

Необходимо также упомянуть, что звуки «ф-ф-ф» и «с-с-с» являются одинаково сильными и эффективными. Какой из них вы выберете, зависит только от ваших личных предпочтений.

В техническом отношении звук «с-с-с» более простой, однако им невозможно дышать длительное время, особенно при ходьбе. Звук «ф-ф-ф» более сложен, но и дышать им можно долго. Тем не менее, это общие наблюдения. Особенности, которые проявятся у вас при дыхании тем или иным звуком, могут быть самые разнообразные, а могут и не проявиться совсем. Поэтому в любом случае предпочтение того или иного звука – это только ваша практика и ваш собственный внутренний выбор.

...

Внимание! Если ваш организм долгое время не принимает звуки «ф-ф-ф» или «с» – это показатель серьезных нарушений обменных процессов!

В этом случае вам понадобится значительно больше усилий, максимально серьезная работа над собой. Рыдающее дыхание на звуке «ха» поможет вам подготовиться и стабилизировать свое состояние для дальнейшего освоения более сложных и эффективных звуков.

Когда вы научитесь рыдающему дыханию со звуками «ха» и «ф-ф-ф» или «с-с-с», самое время приступать к овладению звуком «фу». Итак:

◆ Губы во время выдоха на звук «фу» складываются в трубочку, выдох плавный, продолжительный и неслышный.

◆ Для того чтобы выдох осуществлялся правильно, губы должны быть достаточно (но не чрезмерно) напряжены. Таким образом сам выдох осуществляется на звуке «у».

Следите за тем, чтобы в процессе выдоха губы не сближались, и диаметр трубочки не уменьшался, в противном случае на выдохе из звука «фу» может исчезнуть «у». Такого рода ошибки особенно опасны для тех, кто проходит «тест на переносимость звуков» либо только начинает дышать со звуком «фу».

Если в процессе выдоха вместо звука «фу» получается звук «ха» или «хо», это означает, что в процессе выдоха губы «расползлись» и трубочка стала слишком широкой.

Ваш выдох не должен быть слишком сильным и направленным. Не стремитесь дуть. Ваша задача: легко и плавно выдыхать воздух из легких. Выдох производится только губами, но ни в коем случае не горлом. Представьте себе, что вы зимним вечером едете в троллейбусе. Естественно, стекла замерзли и ничего не видно. Чтобы понять, на каком вы свете, их необходимо растопить. А чтобы растопить морозные узоры, на стекло необходимо подуть – действуйте!

Как же выбрать «ваш» звук для выдоха?

На самом деле, очень просто: «вашим» станет тот звук, выдох на который будет для вас легче и приятнее всего. Начинать подбор с самого легкого звука «ха». Примите удобную позу и проведите цикл вдох-выдох-пауза при поверхностном дыхании на звук «ха». Если все идет хорошо, выдох получается плавным и свободным и не возникает ощущения препятствия или дискомфорта, значит, организм готов к рыдающему дыханию и нуждается в нем. После завершения цикла поверхностного дыхания переходите на умеренное дыхание с тем же звуком «ха».

Если поверхностное дыхание на звук «ха» идет с трудом, вы отчетливо почувствуете, как что-то как будто мешает ровному и правильному выдоху, возможно предположить, что ваш организм в эту минуту вообще не нуждается в рыдающем дыхании, и процедуру следует отложить, или же именно сейчас звук «ха» вам просто не подходит и не принимается организмом. Как же проверить, какое из этих предположений верно? После того как вы поняли, что выдох на звук «ха» не получается, сделайте поверхностный вдох и продолжительный выдох на какой-нибудь другой звук. Если выдох с другим звуком получился таким, каким он должен быть, – все ясно, именно в этом звуке вы сейчас нуждаетесь. Повторите необходимое вам количество циклов с этим звуком при поверхностном дыхании, после чего переходите к умеренному. Если ни один звук у вас так и «не пошел», сделайте перерыв, организм в рыдающем дыхании пока не нуждается.

Если один из звуков кажется вам самым удобным и приятным и вы понимаете, что «нашли друг друга», это вовсе не означает, что дышать именно на этот звук вы должны всю дальнейшую жизнь. Многие люди меняют звуки не только день ото дня, но даже и в течение одного дня: утром,

допустим, подышали на «ха», в обед на «с-с-с», вечером вдруг на «ф-ф-ф», а на сон грядущий и на «фу». Все зависит только от вас и ваших собственных внутренних ощущений. Довольно часто бывает так, что какой-то из звуков становится самым любимым и основным, а остальные используются как дополнительные, только в те минуты, когда дышать именно на них возникает внутренняя потребность. Например в тех случаях, когда дыхание на основной и привычный звук не получается, попробуйте подышать с использованием другого звука, возможно, именно его качества вам сейчас необходимы.

Я уже упоминал, что звук «ф-ф-ф» мой организм категорически не принял. Но я, надо сказать, вообще не разнообразен в этом отношении: мне вполне хватает звука «ха», очень редко, но бывает, использую звук «фу». У моей сестры совсем другая история, звук «ха» у нее не пошел совсем, а вот на звуке «с-с-с» она дышит очень хорошо. Каждому свое.

Переходим к рыдающему дыханию

Идеальное выполнение процедуры рыдающего дыхания, как мы уже поняли, таково: в удобном для вас положении (сидя, стоя или даже не спеша прогуливаясь по комнате) начинаем с поверхностного дыхания на «приятный» звук. Как только прекращается легкий выдох, переходим к умеренному дыханию. С появлением отдышки или прекращением легкого выдоха заканчиваем процедуру и переходим к обычному носовому дыханию. Это, так сказать, образец.

Однако в повседневной жизни не всегда выдается возможность полностью провести процедуру от начала до конца. Ритм нашего дня настолько стремителен, что зачастую бывает, как говорится, «не продохнуть». Но решение проблемы существует: вполне возможно не проходить все этапы от начала до конца, а ограничиться каким-то одним видом дыхания. Такой «сокращенный» вариант использования методики можно практиковать тогда, когда она уже в достаточной степени вами освоена. В таком случае, если вам необходимо быстро улучшить свое состояние и самочувствие, достаточно две-три минуты подышать поверхностным дыханием и на умеренное уже не переходить. Но если поверхностное дыхание продолжается менее трех минут, оставшееся время необходимо «додышать» на умеренном дыхании. Самое главное, что вам необходимо делать – это слушать себя и свой организм. Только он, и никто другой, подскажет вам оптимальный выход из любой сложившейся ситуации и вариант правильного дыхания на каждый конкретный случай.

Надо сказать, что, несмотря на наличие «образца» процедуры, никаких жестких рамок по проведению рыдающего дыхания не существует. Естественно, хорошо бы соблюдать заданную последовательность: от поверхностного дыхания переходить к умеренному. Однако если поверхностное дыхание почему-то «не пошло», попробуйте выдох с тем же звуком при умеренном дыхании, может быть, именно это вам сейчас необходимо.

Подтвердить или опровергнуть ваш выбор типа дыхания и звука на выдохе можете только вы сами, ваш организм и изменения в вашем самочувствии. Если никаких неприятных симптомов не наблюдается, а возможно (даже почти наверняка) вы стали чувствовать себя лучше, значит, ваш вариант правильный.

Сколько времени продолжать процедуру, тоже зависит только от вас. В некоторых случаях рыдающее дыхание может продолжаться до часу-полутора. Такая длительность предусмотрена для лечения затяжных и хронических заболеваний. Если ваше здоровье вас не беспокоит, двух-трех минут будет вполне достаточно. В любом случае ваш организм сам подскажет вам, когда пора остановиться, затруднив выдох в случае необходимости.

В который раз подчеркну, что излишний героизм в этом случае ни к чему. Не стоит, только начиная лечение, дышать по два часа кряду – ни к чему хорошему это не приведет. Первые несколько дней, когда вы только начнете осваивать методику, лучше вообще ограничиться несколькими вдохами и выдохами. Юрий Вилунас рекомендует начинающим такой режим:

...

Нужно сделать утром 5–6 вдохов-выдохов на звук «ха», через полчаса-час повторить это упражнение на звук «фу», а потом – на звук «ф-ф-ф» («с-с-с»). Повторяйте в такой последовательности три этих упражнения до вечера, запоминая методику.

Следующие 2–3 дня нужно дышать по 2–3 минуты 56 раз в течение дня. В эти дни вы продолжаете осваивать навыки рыдающего дыхания и фиксируете, как оно вам помогает (вы сняли боль, давление и т. п.).

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

день ото дня увеличивать продолжительность упражнения (Юрий Вилунас. «Рыдающее дыхание излечивает болезни за месяц»).

Итак, количество «подходов» к рыдающему дыханию в течение дня и их продолжительность вы определяете сами. При этом основным критерием выступает состояние вашего здоровья и, как ни печально, наличие свободного времени. Считается, что чем хуже состояние здоровья, тем в большей степени нарушены обменные процессы. Следовательно, прибегать к рыдающему дыханию следует почаще, и продолжительность сеанса должна быть больше. В дальнейшем потребность организма в рыдающем дыхании будет сокращаться, обменные процессы нормализуются, и наступит тот день, когда от рыдающего дыхания можно будет отказаться совсем.

Еще раз повторяюсь, что, осваивая методику, очень сложно бывает удержать себя от излишнего «героизма», когда пытаешься дышать таким образом везде, всегда и целый день. Мой собственный опыт показывает, что такой режим, действительно, никому не подходит, так что постарайтесь себя «притормаживать».

Рыдающее дыхание: вплетаем его в свой привычный образ жизни

Когда мы с сестрой твердо решили начать новую жизнь, перед нами встал неизбежный вопрос: как включить рыдающее дыхание в наш обычный режим? Правило тут только одно – никаких правил и шаблонов. Можно проснуться утром и сразу подышать, но надо сказать, скорее всего, процедура не продлится долго. Пока вы основательно не «заправились» завтраком и в крови недостаточно питательных веществ, большое количество освобожденного кислорода органам и тканям не нужно. Не переживайте, как показывает практика, после еды все необходимые процессы запустятся, и организм снова включит рыдающее дыхание.

Если с утра вы просыпаетесь разбитыми, долго не можете понять, на каком вы свете, ничего не хочется делать, а сама мысль о необходимости идти на работу вызывает ужас, нужно немедленно восстановить силы и получить заряд бодрости. Для того чтобы «встряхнуться», проснуться и привести себя в порядок, я рекомендую очень простую процедуру.

...

Вам необходимо сесть, принять удобную и свободную позу и начать рыдающее дыхание. Когда оно прекратится, встаньте и немного походите, часто бывает, что при ходьбе рыдающее дыхание возобновляется. Когда «на

ходу» рыдающее дыхание тоже прекратилось или вы почувствовали усталость, снова сядьте и продолжайте рыдающее дыхание. Эту процедуру необходимо повторять до тех пор, пока вы не ощутите прилив сил, необходимых для нового дня. Когда вы выйдете из дома, опять начинайте рыдающее дыхание – ритмичная ходьба в хорошем темпе увеличивает потребность в кислороде, и, скорее всего, организм не откажет вам. По завершении полного цикла (поверхностное дыхание – умеренное дыхание) переходите на обычное носовое дыхание.

Таким «сложным» образом сестра вставала с кровати каждый день. Скажем честно, такая «утренняя зарядка» сопровождала ее не один месяц, но в итоге принесла свои плоды: приступы внезапной слабости у нее очень скоро сократились до минимума, а потом и вовсе исчезли. Освоив методику досконально, сестра уже с легкостью «включала» рыдающее дыхание при первых признаках наступающего недомогания, и вскоре стала довольно бойко выходить из дома и даже пользоваться общественным транспортом.

Предупреждая возможные вопросы, которые касаются рыдающего дыхания вне дома, хочу сказать, что этот процесс не является непрерывным. Если вам повезло, и вы идете на работу через парк – дело одно, но я надеюсь, что никому не придет в голову использовать рыдающее дыхание, переходя шумную магистраль. Может быть и так, что вы отвлеклись – необходимо купить газету или прохожий задает вопрос, который час. Как же быть? Ничего страшного! Если по каким-то причинам рыдающее дыхание прервалось, продолжать его необходимо с того вида дыхания, на котором вы остановились. Цикл, естественно, надо начинать сначала: если вас прервали на выдохе, то продолжая, вам все равно будет необходимо сперва вдохнуть.

С обычного носового дыхания на рыдающее вы можете переходить в любое время и в любом месте, точно так же, как с рыдающего на носовое.

Как правильно дышать носом

Вы уже знаете, что вдох и выдох при рыдающем дыхании осуществляется только ртом. Тем не менее, никто не поспорит с тем, что для человека естественно и физиологично дышать носом. Другое дело, что не все люди, как мы уже знаем, делают это правильно. Можно предположить, что метод Вилунаса как-то регулирует процесс носового дыхания и предлагает на этот счет определенные правила. Конечно, такое правило существует и оно удивительно простое:

...

Не вмешивайтесь в замысел природы и не регулируйте свое носовое дыхание самостоятельно.

Как же так? – спросите вы. Ведь практически все методики, касающиеся «лечебного дыхания» построены именно на регуляции и контроле над вдохами и выдохами. Все верно, и я ни в коем случае не хочу умалять заслуги других авторов и сомневаться в их компетентности, и именно для того, чтобы вы могли как можно глубже понять суть той или другой методики, мы и говорили об общих механизмах дыхания. Любую методику, на мой взгляд, необходимо читать «между строк», а любые рекомендации применять с некоторыми оговорками. Дело в том, что если некоторым таким рекомендациям, призывающим досконально контролировать процессы дыхания, следовать «добуквенно» и излишне активно, эффект может получиться самый неожиданный. Все знают постулат о пользе продолжительного выдоха, но не всем известно, что такой выдох ни в коем случае нельзя осуществлять носом – ничего кроме головной боли и изменений давления вам это не принесет. Поэтому будьте разумны и не бегите впереди организма. Если ваше носовое дыхание правильное, значит, выдох длится ровно столько, сколько это необходимо. Если оно неправильное, продолжительные выдохи вы осуществляете при рыдающем дыхании ртом.

...

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

Многие люди пытаются сами определить, правильно ли они дышат носом, прислушиваясь к своему носовому выдоху и сравнивая его с продолжительностью своего вдоха. Такой критерий ни в коем случае нельзя применять. Все дело в том, что при таком подходе человек совершенно произвольно начинает удлинять свой носовой выдох и приходит к неправильному выводу о наличии у него правильного дыхания» (Юрий Вилунас. «Рыдающее дыхание излечивает болезни за месяц»).

Как определить свой тип носового дыхания

Следующий вопрос, который в свое время задавал себя я, и почти уверен, зададите и вы: как определить, является ли наше носовое дыхание правильным? Существуют некоторые косвенные способы проверки: если у вас есть нарушения веса (излишняя полнота или, наоборот, дефицит веса), хронические заболевания (особенно это касается заболеваний сердечно-сосудистой системы), эмоциональные нарушения (повышенная раздражительность, излишне взрывной характер либо же замкнутость, склонность к депрессиям, затруднения в выражении своих эмоций) и пр., можно предположить, что в организме нарушены обменные процессы, что является следствием неправильного носового дыхания. Таким образом, вы оказываетесь в «группе риска».

А как же прямые признаки? Существует один универсальный и надежный способ определить, правильно ли мы дышим. Чтобы понять, как проходило носовое дыхание в предшествующий час, необходимо сделать поверхностный вдох и выдох на звук «ха». Если выдох идет свободно и легко, это верный признак того, что носовое дыхание проходило неправильно и необходимо срочно включить рыдающее дыхание, чтобы нормализовать обменные процессы в организме.

Правильное носовое дыхание – какое оно?

Когда вы по каким-то причинам завершили рыдающее дыхание и перешли на носовое, желательно тут же вообще забыть, что вы дышите. Не пытайтесь ничего регулировать, не контролируйте «правильно-неправильно» – центральная нервная система делает это за вас. Ваша излишняя тревожность по этому поводу ни в коем случае не помощник, а скорее наоборот. Не мешайте природе – вот все, что от вас требуется. Когда ваше вмешательство действительно будет необходимо – не сомневайтесь, организм сообщит вам об этом. Тогда-то и потребуются рыдающее дыхание.

Предложение ни во что не вмешиваться и ничего не контролировать звучит довольно заманчиво, но мне, тем не менее, было интересно, как же выглядит «идеал» носового дыхания, к которому необходимо стремиться?

Правильное носовое дыхание обладает следующими признаками:

◆ Носовое дыхание должно проходить естественно, без всякого вмешательства человека. Не обращайтесь на него внимания и дышите так, как получается.

◆ Носовой выдох должен быть продолжительнее вдоха. В норме этот процесс обеспечивается естественной саморегуляцией организма. Если по каким-то причинам процесс саморегуляции сбивается и человек дышит неправильно, не следует никоим образом регулировать носовое дыхание. Освоить продолжительный выдох и восстановить саморегуляцию поможет рыдающее дыхание ртом.

◆ Правильное носовое дыхание должно быть слышимым. Это не значит, что человек, у которого с носовым дыханием все в порядке, непрерывно сопит, как будто у него хронический насморк. Хороший пример правильного носового дыхания – это дыхание во сне, легкое сопение, которое слышно в тишине. Если ваше собственное дыхание не кажется вам слышимым, ни в коем случае не начинайте «шуметь» искусственно. Предоставьте вашей нервной системе самой решить эту проблему и не забывайте про рыдающее дыхание.

В повседневной жизни шумное носовое дыхание обеспечивается различными движениями. Вспомните: когда вы идете, даже в умеренном темпе, дыхание меняется и становится шумным. В течение дня, особенно если вам приходится активно двигаться, следить за своим дыханием нет особой необходимости – оно и так будет правильным. Если же вам приходится длительное время быть неподвижным, обязательно обратите внимание на качество носового дыхания. Если вам кажется, что оно как-то подозрительно «затихло», не начинайте «сопеть», а просто встаньте и немного разомнитесь – все наладится само собой.

Ротовое и носовое дыхание – взаимосвязь и взаимодействие

Когда мы с сестрой только начинали наши занятия по методу Вилунаса, у нас был очень большой соблазн полностью заменить носовое дыхание рыдающим. Сразу оговорюсь, ничего из этой затеи у нас не получилось: организм просто выключал рыдающее дыхание, а любые попытки искусственно его продолжить оборачивались довольно неприятными последствиями, о которых я уже говорил выше. В дальнейшем, когда методика была изучена мною более глубоко, я пришел к однозначному выводу: рыдающее дыхание ни в коем случае не может заменить правильное носовое дыхание. Дело в том, что именно носовое дыхание является естественным и главным видом дыхания человека. Рыдающее дыхание, то есть дыхание ртом, в этом случае задумано как корректирующее для тех случаев, когда носовое дыхание нарушено и обменные процессы в организме расстраиваются. Рыдающее дыхание призвано не только освободить

кислород и обеспечивать его своевременную доставку ко всем органам и тканям, но и нормализовать носовое дыхание. Но рыдающее дыхание необходимо и тем людям, у которых естественное носовое дыхание осуществляется правильно. Казалось бы, для чего, если выдохи и так всегда продолжительнее вдохов и ничего исправлять не надо? Дело в том, что со временем естественные и правильные носовые выдохи могут стать излишне продолжительными, вследствие чего естественный газообмен в организме может быть нарушен. В таких случаях при дыхании ртом короткие выдохи помогут решить эту проблему. Для этого предназначено следующее упражнение, которое я сам неоднократно использовал, поскольку это как раз мой случай: вы выполняете вдох носом или ртом (как вам удобнее и приятнее в данный момент). Вдох должен быть достаточно продолжительным (около 1 секунды). Затем следует короткий и резкий выдох на звук «ха». За выдохом сделайте паузу, продолжительность которой должна быть примерно равна продолжительности паузы при рыдающем дыхании (используйте вспомогательную «считалочку»). Это упражнение повторяется до тех пор, пока неприятные ощущения (боли, нарушения давления и пр.), связанные со слишком продолжительным носовым выдохом, не исчезнут.

Кстати говоря, ротовое дыхание само по себе играет важную роль в оздоровлении организма. Ротовое дыхание – это выдохи через рот со звуками; вы наверняка знаете на собственном опыте, как крик, вой, «гудение» и другие «звуковые эффекты» помогают снять нервное напряжение, способствуют облегчению боли (многие женщины согласятся со мной, вспомнив, как появлялись на свет их детки).

Помимо этих важных и «видимых» эффектов, такого рода звуки способствуют нормализации давления, регуляции обменных процессов в организме, оказывают общий укрепляющий и оздоравливающий эффект на все органы и системы человека. Кстати, интересный факт: замечено, что это волшебное свойство «шума» всюду используют дети. Действительно, поведение ребенка, особенно в первые годы его жизни, абсолютно естественно и руководствуется практически исключительно внутренними потребностями. Впоследствии, когда малыш подрастает, его начинают учить «правилам поведения в обществе», ребенок учится сдерживать себя, меньше кричит и... больше болеет! От многих людей можно услышать, что нас губит социум – отчасти это верно, поскольку человек, живущий в обществе, практически постоянно вынужден быть «застегнутым на все пуговицы», его естественные потребности не находят выхода, и в конце концов это оборачивается проблемами со здоровьем. Вспомните, с каким удовольствием

мы используем любую возможность покричать! Мы выходим в поле или в лес, и первая естественная реакция – это крик. Обратите внимание, что пение существенно поднимает нам настроение и тонус. На сегодняшний день существует целое направление терапии – терапия пением. Пение лечит – на первый взгляд парадоксально, но если мы понимаем механизмы дыхания, вполне объяснимо.

Если вы считаете, что «гудение» вам подходит и хотите дополнительно оздоровить свой организм с его помощью, приступайте к нему, начиная с уже знакомого нам поверхностного рыдающего дыхания. Все как всегда – вдох на звук «ха», продолжительный выдох на звук «ха», к которому добавляется гудение. Когда выдох завершен, сделайте паузу обычной продолжительности. Существует одна тонкость – в отличие от обычной процедуры рыдающего дыхания, выдох при дыхании с гудением может длиться столько, сколько вы хотите. Главное, чтобы он продолжался не менее выдоха при стандартной процедуре, а продолжаться он может до тех пор, пока вам приятно и комфортно. Когда вы чувствуете, что выдох затруднен либо продолжается меньше, чем это необходимо, приступайте к умеренному дыханию.

Если вы настроены практиковать дыхание с гудением, помимо звука «ха» возможно использовать звук «у». Когда цикл дыхания со звуком «ха» с гудением на выдохе завершен, сразу переходите к звуку «у» по той же схеме: от поверхностного дыхания к умеренному.

Надо сказать, что выдох с гудением не пошел ни у меня, ни у сестры, но пели мы в то время много и активно, так что, может быть, гудение было таким образом заменено.

В том случае, если гудение не пошло и петь тоже не хочется, некоторые люди, практикующие рыдающее дыхание, предлагают периодически просто повить по той же схеме, от поверхностного дыхания к умеренному.

Почему мы все-таки решили, что техники Вилунаса недостаточно?

Честно говоря, ответ на этот вопрос до сих пор не является для меня однозначным. Скорее всего, как я уже упоминал, это был чисто интуитивный выбор, основанный на многолетнем изучении дыхательных практик. Именно сочетание дыхания йогов и дыхания Стрельниковой позволяет получить как бы зарядку организма энергией, которая буквально «сжигает» болезни.

Рыдающее же дыхание как бы гармонизирует эту энергию, делая ее мягкой, естественной. Чтобы она, искореняя болезнь, не смогла нанести вред организму. Итак, ниже вы познакомитесь с еще двумя составляющими моего подхода к оздоровлению.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА АЛЕКСАНДРЫ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

...

АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВНА СТРЕЛЬНИКОВА – оперная певица и талантливый театральный педагог. В молодости она потеряла голос. Ее мать помогла восстановить голос с помощью специально разработанных дыхательных упражнений. Однако Стрельникова отказалась от оперной карьеры. Она усовершенствовала спасший ее метод и стала помогать оперным и эстрадным певцам, оказавшимся в подобной ситуации. Кроме того, она ставила голос Алле Пугачевой, Лайме Вайкуле, Андрею Миронову, Татьяне Васильевой и многим другим.

Случайно Стрельникова выяснила, что с помощью ее метода можно не только поставить или вернуть голос, но и вылечить серьезную болезнь. В возрасте 40 лет Стрельникова пережила сердечный приступ. Под рукой не было лекарств и некого было послать в аптеку. Боль усиливалась, Александра Николаевна стала задыхаться. И в этот момент она поняла: спасение в правильном дыхании. После нескольких шумных вдохов боль стала стихать. Так родилась идея использовать упражнения, предназначенные для постановки голоса, в качестве лечебного средства.

Всю дальнейшую жизнь Александра Николаевна посвятила больным, которым не смогла помочь официальная медицина. С помощью ее дыхательной гимнастики тысячи людей избавились от астмы, стенокардии, гипертонии, вернулись к активной жизни после инфарктов и инсультов, снова почувствовали себя молодыми.

Гимнастику Стрельниковой часто называют парадоксальной, поскольку в отличие от других дыхательных техник вдох делается не перед началом физического упражнения, а непосредственно в процессе его выполнения. Подобный ритм дыхания способствует максимальной вентиляции легких. Легкие имеют конусообразную форму: они узкие сверху и широкие внизу, к тому же разделены перегородками на сегменты. При традиционном выполнении упражнений, когда сначала делается вдох, а затем, например, руки поднимаются вверх или разводятся в стороны, кислородом заполняются

только узкие верхушки легких. Поступивший воздух не может опуститься в нижние отделы и провентилировать их.

Выполнение упражнений по Стрельниковой приводит к тому, что грудная клетка сжимается, далее следует вдох, и воздух как бы заталкивается в нижние доли легких на предельную глубину. При этом происходит не только полноценная вентиляция всего объема легких, но и тренировка внутренней мускулатуры дыхательных путей.

Таким образом, соединение особого ритма дыхания и физических упражнений позволяет укрепить дыхательные пути, насытить организм кислородом в том количестве, которое ему необходимо, и одновременно укрепить мышцы.

Показания и противопоказания

Показания

Больным астмой, гипертонией, вегетососудистой дистонией, атеросклерозом, страдающим от частых головных болей, хронического бронхита. Заниматься могут даже дети, начиная с 3 лет.

Противопоказания

Наличие или опасность возникновения внутреннего кровотечения.

Основной комплекс упражнений

В рамках этой главы приведен только базовый комплекс упражнений. Другие комплексы можно узнать из книг, посвященных дыхательной гимнастике Стрельниковой.

Правила занятий

1. Упражнения нужно выполнять утром и вечером. Обычно весь комплекс занимает около 30 мин. Для достижения лечебного эффекта при любом заболевании нужно как минимум месяц ежедневно заниматься два раза в день.

2. В первый день выполните первые три упражнения. В каждый последующий день тренировок добавляйте по одному упражнению (если нет каких-либо дополнительных рекомендаций). Таким образом, на восьмой день вы будете делать весь блок упражнений.

3. В случае ограничения подвижности можно выполнять упражнения сидя или лежа, скорректировав их с учетом состояния здоровья.

4. Если вы чувствуете себя плохо, делайте гимнастику Стрельниковой несколько раз в день.

5. Следите за тем, чтобы в помещение, где вы занимаетесь, поступал свежий воздух.

6. Выполняйте все рекомендации, сопровождающие упражнения.

Что вам нужно знать о дыхании по методу Стрельниковой

1. Вдох и выдох – главные лечебные и профилактические компоненты метода Стрельниковой.

2. Вдох во время выполнения упражнений должен быть сильным и шумным, губы при этом сомкнуты. Специально сжимать их не нужно.

3. Выдыхать лучше через нос, однако если вы чувствуете себя комфортнее, выдыхая ртом, можете выбрать этот вариант.

4. Не акцентируйте внимание на выдохе. Вспомните, что происходит, когда вы к чему-либо принохиваетесь. Вы делаете резкие вдохи, выдохи же уходят незаметно, то же самое должно происходить и во время выполнения дыхательной гимнастики.

5. Следите за тем, чтобы во время вдоха у вас не поднимались плечи и не выпячивалась грудь.

6. В начале тренировки возможно легкое головокружение. Если оно возникает, значит, у вас проблемы с сосудами головного мозга. Тогда поначалу лучше делать упражнения сидя. В ходе тренировок головокружения пройдут.

7. Во время выполнения упражнений вы должны сделать определенное количество вдохов-выдохов. Общее количество вдохов-выдохов в каждом упражнении комплекса должно составлять «стрельниковскую сотню» – 96. В зависимости от самочувствия, уровня освоения техник и специальных требований к выполнению того или иного упражнения вы можете делить это количество вдохов-выдохов на циклы, а между ними делать паузы для отдыха. Допустимы:

◆ 24 цикла по 4 вдоха-выдоха;

- ◆ 12 циклов по 8 вдохов-выдохов;
- ◆ 6 циклов по 16 вдохов-выдохов;
- ◆ 3 цикла по 32 вдоха-выдоха.

8. Начинать выполнение упражнений рекомендуется с 4 или с 8 вдохов-выдохов в цикле. Количество циклов не должно быть меньше трех.

9. При нехватке времени выполняйте по 32 вдоха-выдоха в каждом упражнении (вместо 96).

10. Паузы между циклами составляют 3–5 с, если вы очень устали, они могут достигать 10 с.

...

Во всех упражнениях вдох происходит только через нос, а выдох можно делать и ртом.

Упражнение «Ладони» (разминочное)

И. п.: поза экстрасенса – встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони при этом должны быть обращены к «зрителям» (рис. 1).

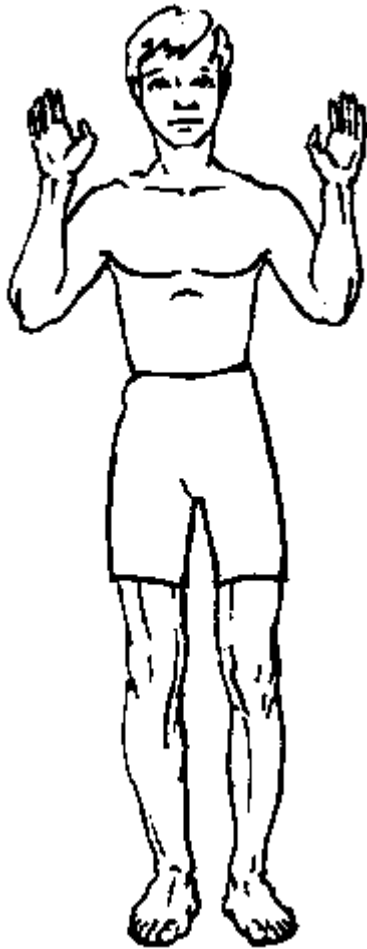


Рис. 1.

Сделайте шумный, сильный вдох и одновременно с этим сожмите кулаки.

На свободном выдохе – через рот или через нос – разожмите кулаки.

Не думайте о выдохе. Выдох – пассивен, вдох – активен.

Упражнение «Погончики»

И. п.: встаньте прямо, сожмите кисти рук в кулаки и прижмите их к поясу.

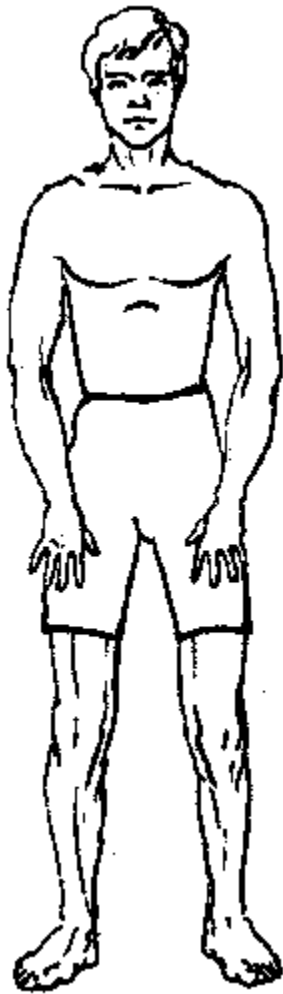


Рис. 2.

Во время сильного и шумного вдоха нужно толкать руки к полу, как бы отжимаясь от него. Кулаки в этот момент разжимаются (рис. 2).

Во время вдоха руки напоминают натянутую струну, пальцы широко расставлены, плечи напряжены.

На выдохе вернитесь в И. п.

Упражнение «Насос»

И. п.: стоя, руки расслабьте, они свободно висят вдоль туловища. Наклонитесь вперед, к полу, так, чтобы спина стала круглой, голова и руки опущены (рис. 3). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона, «понюхайте пол».

Слегка приподнимитесь, в этот момент выдохните.

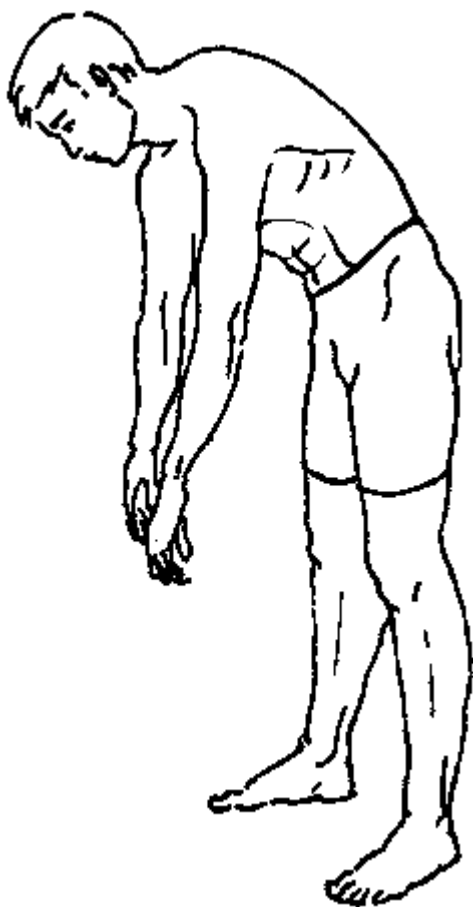


Рис. 3.

Старайтесь выполнять упражнение без усилий, не напрягайте поясницу.

Будьте осторожны и ни в коем случае низко не наклоняйтесь, не опускайте кисти рук ниже, чем до колен, если вы страдаете такими заболеваниями, как: залеченная травма позвоночника; смещения межпозвонковых дисков или позвоночные грыжи; остеохондроз или радикулит; повышенное внутричерепное или внутриглазное давление; камни в печени, почках и мочевом пузыре; близорукость более 5 диоптрий.

Упражнение «Кошка»

И. п.: встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища.

В этом положении делаются пружинистые приседания с одновременным поворотом туловища то вправо, то влево. Кисти рук при этом поднимаются на уровень пояса. При поворотах вправо и влево происходит шумный, сильный вдох с легким, словно сбрасывающим движением рук.

Не уводите кисти далеко от пояса, голову поворачивайте вместе с туловищем, сгибайтесь и выпрямляйте колени, следите за тем, чтобы спина оставалась прямой, не сутультесь.

У вас должно получаться следующее. Поворот вправо, легкое приседание, сбрасывающее движение руками – вдох (рис. 4). Во время выпрямления – выдох. Поворот влево, легкое приседание, сбрасывающее движение руками – вдох.



Рис. 4.

Упражнение «Обними плечи»

И. п.: встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на уровень плеч так, чтобы кисти почти соприкасались.

Во время резкого шумного вдоха обнимите себя за плечи. Следите за тем, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. Какая рука окажется сверху – неважно. Главное не менять положение рук во время выполнения упражнения (рис. 5).

Во время выдоха руки расходятся в стороны, немного не доходя до исходного положения.

Выполняя упражнение, помните, что руки не должны быть напряжены, и не разводите их слишком широко.

Внимание! Это упражнение не рекомендуется выполнять людям с тяжелыми заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

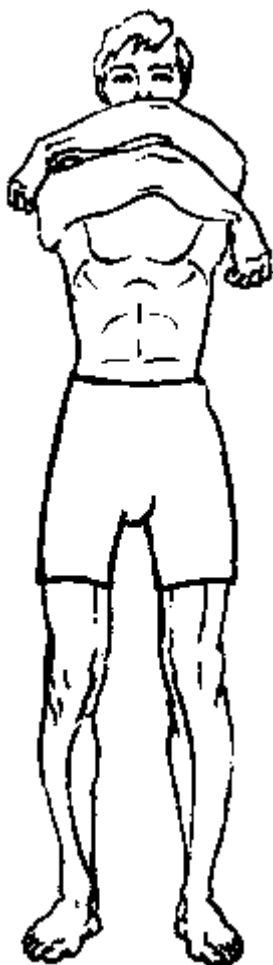


Рис. 5.

Делайте это упражнение осторожно, начинайте с небольшого количества вдохов-выдохов (с 4, 8), к 16 и 32 вдохам-выдохам переходите только через несколько недель тренировок.

Когда данное упражнение будет хорошо отработано и цикл станет составлять 32 вдоха-выдоха, усложните его: в момент встречного движения руками откидывайте голову назад и вдыхайте, глядя в потолок.

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

И. п.: стоя, руки вдоль туловища, наклонитесь, но не опускайте руки ниже коленей. Во время наклона сделайте вдох. Затем слегка откиньтесь назад, при этом обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами (рис. 6).

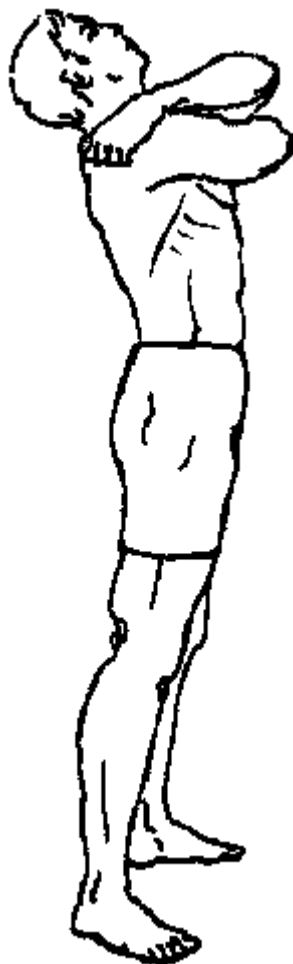


Рис. 6.

Откидываясь назад, не надо сильно прогибаться в пояснице. Выполняйте упражнение без лишних усилий.

Внимание! При заболеваниях спины или поясницы ни в коем случае не нужно сильно наклоняться вперед и откидываться назад. Амплитуда движений в этом случае должна увеличиваться постепенно, по мере развития гибкости.

Упражнение «Повороты головы»

И. п.: встаньте прямо. Затем поверните голову вправо и в момент поворота сделайте резкий шумный вдох. После этого без остановки поверните голову влево, во время поворота также шумно вдохните (рис. 7).

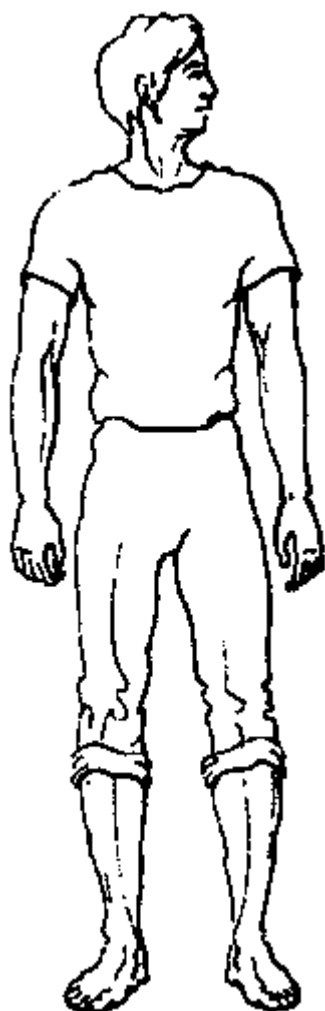


Рис. 7.

Выдох свободно происходит в промежутке между вдохами. Голова при этом не останавливается. Шея не напрягается, тело и плечи остаются неподвижными.

Внимание! Не делайте резких движений головой при следующих заболеваниях: травма головы любой давности; повышенное артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление; хронические головные боли; эпилепсия; сильный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника.

Если в процессе выполнения упражнения у вас закружилась или заболела голова, не прекращайте заниматься, головные боли пройдут сами собой.

Упражнение «Китайский болванчик»

И. п.: стоя, взгляд устремлен прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо – вдох, затем влево – тоже вдох (рис. 8).

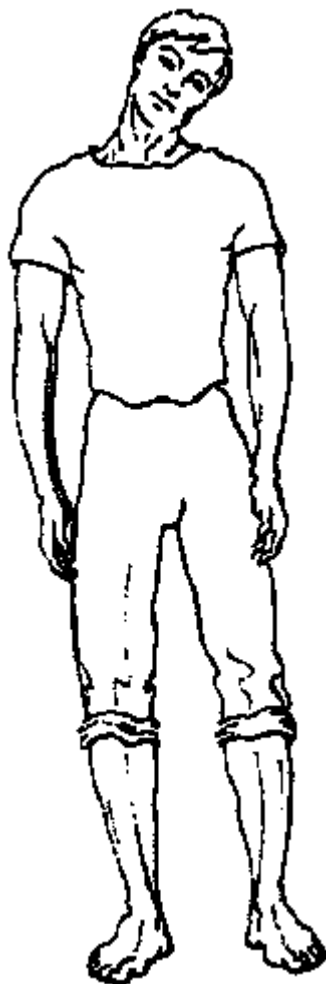


Рис. 8.

Выдох пассивный, между вдохами. Голова при этом не останавливается. Плечи не двигаются. Делая упражнение, вы как бы укоризненно говорите «ай-ай-ай!».

Внимание! Не делайте резких движений головой, если вы страдаете следующими заболеваниями: травма головы любой давности; повышенное артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление; хронические головные боли; эпилепсия; сильный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника.

Упражнение «Малый маятник»

И. п.: стоя, ноги расставлены чуть уже ширины плеч. Опустив голову, посмотрите на пол – вдох. Затем, откинув голову вверх, посмотрите на потолок – тоже вдох (рис. 9).



Рис. 9.

Выдох пассивный, происходит между вдохами. Голова в процессе выполнения упражнения не останавливается. Следите за тем, чтобы у вас не напрягалась шея.

Внимание! Не делайте резких движений головой, если у вас: травма головы любой давности; повышенное артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление; хронические головные боли; эпилепсия; сильный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника.

Упражнение «Перекаты»

И. п.: стоя, ноги расставлены следующим образом: правая нога впереди, левая – сзади, примерно на расстоянии одного шага. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги (рис. 10).



Рис. 10.

Перенесите вес тела на стоящую впереди правую ногу. Левая нога в этот момент упирается только пальцами, пятка приподнята, нога согнута в колене. Слегка присядьте на правую ногу – вдох. После этого выпрямите правую ногу, перенесите тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Она должна быть выпрямлена, тяжесть тела на ней. Правая нога на носочке.

Слегка присядьте на левую ногу – шумный вдох носом. Снова перенесите вес тела на другую ногу и т. д. Выдох свободный, между вдохами.

Сделав 32 вдоха-выдоха – цикл (если тяжело, то 8 или 16), передохните 3–5 с. После этого поменяйте положение ног так, чтобы впереди оказалась левая нога, а сзади – правая. После этого снова проделайте все упражнение, как было описано выше.

Менять ноги нужно после каждого цикла. В общей сложности на каждую ногу должна приходиться одна «стрельниковская сотня».

Упражнение «Шаги»

Передний шаг

И. п.: встаньте прямо, руки вдоль туловища. Поднимите согнутую в колене правую ногу до уровня живота, на левой ноге в этот момент слегка присядьте – вдох (рис. 11). Опустите правую ногу, а левую выпрямите в колене – свободный выдох.

После этого поднимите согнутую в колене левую ногу, в этот момент слегка присядьте на правой – вдох. Выпрямите обе ноги – выдох.



Рис. 11.



Рис. 12.

Следите за тем, чтобы ваша спина все время оставалась прямой.

Задний шаг

И. п.: встаньте прямо. Согните правую ногу в колене и отведите ее назад. В этот момент сделайте на левой ноге легкое танцующее приседание – вдох (рис. 12). Выпрямите ноги – свободный выдох. Поменяйте ноги. Теперь согнутая левая нога отводится назад, а вы приседаете на правой – вдох. Выдохните, выпрямляя ноги.

У вас должно получиться 32 вдоха-выдоха, приходящихся на «передний шаг», затем 32 – на «задний» и еще 32 – на «передний».

Внимание! Не поднимайте сразу колени до уровня живота при астме, ишемической болезни, врожденных пороках сердца, перенесенных инфарктах и других тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях.

При тромбозе и беременности сроком более 6 месяцев отдыхайте после каждых 8 вдохов-выдохов. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.

...

Решив практиковать метод А. Н. Стрельниковой, проконсультируйтесь со специалистом, знакомым с ее дыхательной гимнастикой. Если занятия вам показаны, начав их, не останавливайтесь на полпути к достижению результата. Для появления эффекта оздоровления нужен как минимум месяц ежедневных занятий.

Итак, утром и вечером сестра практиковала гимнастику Стрельниковой, не забывала про полное дыхание. В это же самое время мы всей семьей полностью перешли на «естественный» образ жизни. Результаты не заставили себя ждать: сестра буквально «воскресала» на глазах, приступы случались все реже и реже и, что вполне объяснимо, все реже включалось и рыдающее дыхание. Но теперь мы уже спокойно могли заменить его полным дыханием, если чувствовали необходимость в дыхательных упражнениях. Уже сейчас я понимаю, что, наверное, этот эксперимент был достаточно смелым, но, тем не менее, он прошел удачно. И только сейчас я могу объяснить, почему: да потому что все эти дыхательные техники, по сути, решают одну и ту же задачу, и когда применить одну из них по каким-то причинам не получается, на выручку всегда приходит другая. Поэтому, наверное, результат оказался столь быстрым и ощутимым: по сути, у нас практически никогда не было «простоя», борьба с болезнью шла непрерывно и по всем фронтам.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ. ТЕХНИКА ЙОГИ

На самом деле инициатором попробовать йогу оказалась сестра, которой в то время, когда мы только начали свою работу, требовалось постоянное действие. Поскольку рыдающее дыхание, как мы уже знаем, «включается» только тогда, когда в нем возникает необходимость, потребность сестры в активной деятельности не всегда могла быть удовлетворена. Тут-то мне и пришлось в голову предложить ей попробовать освоить полное дыхание йогов, на что она с радостью согласилась. Эти совершенно несложные упражнения, как я теперь понимаю, существенно помогли сестре наладить правильное физиологическое дыхание, о котором так много говорит Вилунас.

Конечно, в рамках этой книги я могу вам предложить только самые основные упражнения, но если вы почувствуете потребность в более подробной информации, то без труда сможете найти ее в специальной литературе.

Значение дыхания в учении йоги

Йоги придают дыханию особое значение, дыхательные техники составляют одну из ступеней восьмеричного пути йоги – Пранаяму, название которой означает контроль над дыханием. Само слово «прана» имеет несколько значений – это и дыхание, и жизнь, и жизненная энергия.

Я сознательно не привожу здесь весь комплекс Пранаямы, если вас заинтересует эта система, вы без труда сможете найти ее полное и доступное описание. Поскольку речь в нашей книге идет в основном о дыхании, сейчас мы познакомимся лишь с самой сутью представлений йоги о правильном дыхании, то есть полным дыханием.

Показания и противопоказания

Для освоения и применения полного дыхания нет противопоказаний, этот метод дыхания полезен всем. Он безвреден и полностью безопасен.

Этот метод является хорошей профилактикой всех легочных заболеваний.

Как овладеть техникой полного дыхания

Освоить полное йоговское дыхание – значит последовательно освоить 3 его компонента:

1. Брюшное (нижнее) дыхание.
2. Грудное (среднее) дыхание.
3. Ключичное (верхнее) дыхание.

Брюшное дыхание

При брюшном дыхании воздух наполняет нижние, самые большие доли легких, что делает газообмен очень эффективным. При брюшном дыхании за счет активной работы диафрагмы происходит массаж внутренних органов – кишечника и печени, что способствует их лучшей работе.

Сядьте или лягте на пол, в зависимости от того, в каком положении вы почувствуете себя наиболее комфортно.

Положите ладони на живот, большие пальцы при этом должны касаться нижнего края грудной клетки.

Сделайте глубокий, но не резкий вдох животом.

Во время вдоха постарайтесь как можно больше выпятить живот, но грудная клетка при этом должна оставаться неподвижной (осуществляйте контроль большими пальцами).

После того как сделаете полный вдох, задержите дыхание на 1–2 с.

Выдохните, опять-таки очень плавно, при этом живот должен опуститься.

После полного выдоха снова задержите дыхание: легкие должны на 1–2 с оставаться пустыми, это поможет избавиться от излишков углекислого газа.

Повторите 10 раз.

Грудное дыхание

Дыхание грудью способствует полному расслаблению. Выполняя упражнение, вы почувствуете, как тревоги и грустные мысли покидают вас, наступает полное умиротворение.

Лягте или сядьте на пол.

Положите ладони на ребра.

Втяните живот.

Сделайте глубокий медленный вдох, не «отпуская» живот.

Вы должны ощутить, как ребра раздаются в стороны, наполняясь воздухом. Живот при этом остается неподвижным.

Задержите дыхание на 1–2 с.

Медленно выдохните.

Задержите дыхание на 1–2 с.

Повторите 5 раз.

Ключичное дыхание

Ключичное (верхнее) дыхание – очень простая техника. Именно так (исключая, конечно, сознательную задержку дыхания) мы обычно дышим.

При таком дыхании воздух заполняет лишь верхний отдел легких – самый маленький по объему.

Лягте или сядьте на пол.

Положите одну ладонь на верхнюю часть груди, а вторую на нижнюю так, чтобы одной рукой чувствовать ключицы и верхние ребра, а другой – нижние ребра.

Сделайте медленный вдох.

Воздух должен наполнить только верхний отдел легких, при этом поднимаются ключицы и верхняя часть груди, нижняя – остается неподвижной.

Задержите дыхание на 1–2 с.

Выдохните.

Снова задержите дыхание на 1–2 с. Повторите 5 раз.

После того как освоите все эти дыхательные техники, можете переходить к освоению полного дыхания, включающего все 3 типа дыхания.

Полное дыхание

Чтобы объединить 3 предыдущие техники, делайте следующее.

Сядьте или лягте на пол, руки вытяните вдоль тела.

Начинайте медленно, плавно и глубоко вдыхать, разводя при этом руки в стороны.

Вы должны ощутить, как последовательно наполняются воздухом живот, затем нижний грудной отдел и, наконец, верхний грудной отдел. Внешне это выглядит так: сначала поднимается живот, затем раздаются в стороны ребра, затем поднимается грудная клетка и ключицы.

Задержите дыхание на 1–2 с.

Медленно, плавно выдохните, возвращая руки в исходное положение.

При выдохе первым опускается живот, затем ребра, затем ключицы.

Совершив полный выдох, задержите дыхание на 1–2 с.

Повторите это упражнение 5 раз.

Полный дыхательный цикл (вдох – задержка – выдох – задержка) занимает при правильном выполнении примерно 10–15 с.

Эти упражнения, которые поначалу воспринимались сестрой как развлечение, очень скоро стали ее постоянной практикой. Как она признавалась, после их выполнения она чувствовала удивительную легкость, спокойствие и явный прилив сил. Эти новые ощущения очень скоро дали ей возможность все чаще вставать и все больше двигаться, придавая определенную уверенность в своих силах. Единственное, на что мне пришлось обратить внимание – чтобы ее усилия в который раз не стали чрезмерными. Не сразу, но нам все же удалось договориться, что йогой сестра будет заниматься два раза в день. Надо сказать, что времени эти упражнения занимают немного, но результат дают весьма ощутимый, в первую очередь, как мне кажется, это ощущение легкого и свободного дыхания, которое особенно важно для не очень здоровых людей.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЕСТЕСТВЕННАЯ МЕДИЦИНА ЮРИЯ ВИЛУНАСА

В этом разделе, как я и обещал, вы найдете описание других компонентов системы Вилунаса. Перед тем, как начать описывать его подход, снова рекомендую познакомиться с его книгами, чтобы понять систему без неизбежных искажений.

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

Лекарство не даст умереть,

Но и сделать здоровым не может.

Врачи лечат нас всю жизнь,

Оставляя полубольным-полуздоровым.

Причина этого в том,

Что, спеша нам на помощь,

Врачи лечат всего лишь симптом,

Но никак не причину болезни».

Юрий Вилунас. «Рыдающее дыхание излечивает болезни за месяц»

Когда Юрий Георгиевич Вилунас разрабатывал свою систему, он за аксиому принял тот факт, что природой исходно заложены в человеке некоторые естественные механизмы саморегуляции, которые позволяют не только эффективно поддерживать свое здоровье, но и устранять проблемы, когда они возникают. Самый сильный, самый действенный механизм – это, конечно, рыдающее дыхание. Но есть и другие, не менее эффективные, которые настолько логично вписаны в наш организм, настолько естественны и сообразны нашей природе, что мы, периодически следуя им, просто не замечаем их. К ним относятся импульсный самомассаж, естественное питание, естественный ночной отдых и др.

Конечно, все эти названия дал им Юрий Георгиевич. Но сами эти механизмы работали уже тогда, когда люди еще не были столь связаны социальной средой, ее нормами, правилами и условностями и жили так, как им подсказывали инстинкты. В этом «инстинктивном» мире, когда любые возникшие потребности удовлетворялись сразу, как только они появлялись, здоровье поддерживалось на достаточно высоком уровне. Причем, заметьте, ни к каким лекарствам люди тогда не прибегали, просто не зная, что это такое. Смертность от лап хищника и набегов соседних племен была значительно выше, чем от каких-либо болезней.

Со временем человек становился все более разумным и цивилизованным, появлялись все новые и новые нормы этикета и «правильного» поведения, ритм жизни стремительно менялся в сторону ускорения, человек все дальше уходил от природы и ее механизмов здоровья. Не медля ни минуты, на сцену выступили болезни, и человек начал искать лекарства и ищет их до сих пор, не подозревая, что от главного и единственного средства против любой болезни он уже добровольно отказался много лет назад.

Но подумайте, если бы исцеление от болезней с помощью поступления в организм неестественных для него субстанций (каким и являются таблетки) было бы частью природного замысла о нас, будьте уверены, лекарства пришли бы в этот мир одновременно с человеком. Но появились они значительно позже. И сейчас все, что действительно нужно человеку – вспомнить о том, что все самые эффективные «лекарства» уже заложены в нем самом и называются они механизмами естественной саморегуляции.

Полная система Вилунаса включает в себя описание и практическое применение каждого из этих механизмов и их взаимодействие между собой. Методики достаточно просты, доступны и удобны в применении, и это естественно, потому что практическое использование природных механизмов есть не что иное, как удовлетворение самых насущных потребностей человека.

Здоровому человеку лекарства не нужны. Это понятно – нет болезни, нет лечения. Но болезни нет только потому, что механизмы саморегуляции работают у такого человека как полагается, обменные процессы не нарушены и нет повода болеть. Но и больному человеку лекарства тоже не годятся, поскольку они не оказывают никакого влияния на обменные процессы, отвечающие за состояние «здоровье – болезнь». Все, что должен сделать больной человек – обратиться к своему «внутреннему лекарю», своим ресурсам и своим инстинктам, вспомнить природный замысел, реализованный в нас много веков назад и незаслуженно забытый сегодня.

МЕХАНИЗМЫ ЕСТЕСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ – ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

Большинство современных людей неправильно дышат. Поэтому в организме оказывается грубо и постоянно нарушен газообмен, вследствие чего нарушается питание всех органов и систем человека. Мы уже говорили о том, что если соотношение кислорода и углекислого газа в организме отличается от «идеального», молекулы кислорода не в состоянии свободно высвободиться из гемоглобина крови и эффективно нести питательные вещества всем клеткам организма. Это прямая дорога к различным нарушениям обмена веществ. Очевидна связь: неправильное дыхание – нарушения обмена веществ – болезнь.

Любая болезнь обычно сопровождается болевым синдромом, и это не случайно. Боль – своеобразный сигнал организма о том, что произошел сбой, тот или иной орган регулярно недополучает питания. Практика рыдающего дыхания позволяет восстановить газообмен в организме, «застрявшие» было в крови молекулы кислорода высвобождаются и с удвоенной силой несут питательные вещества к страдающему органу. Питание получено, работа восстановлена, боль проходит. С точки зрения организма человека, никакие лекарства были не нужны. Состояние успешно нормализовалось вследствие нормализации обмена. Но не только страдающий орган восстановил свои силы. Организм, как известно, единое целое, все его клетки тем или иным образом, напрямую или через сложные системы связаны между собой. Таким

образом, остальные органы и системы, даже если они не сигнализируют о своем «бедствии», получили подкрепление вследствие общей нормализации обменных процессов.

Это обычная схема борьбы с болезнью с точки зрения естественной медицины.

Основными механизмами естественной саморегуляции Юрий Вилунас считает:

- 1) естественное и рыдающее дыхание;
- 2) импульсный самомассаж (разного рода поглаживания и почесывания, которые человек совершает в течение суток, соотносясь со своими естественными потребностями);
- 3) естественное питание (как и естественное голодание, основывается на приеме пищи и отказе от нее в соответствии с желаниями организма, но не согласно режимным моментам или схеме диеты);
- 4) естественный ночной отдых (такой отдых включает в себя не только и не столько сон, но и естественное бодрствование при подготовке ко сну, периодические ночные пробуждения и утренний выход из сна. Такое бодрствование обязательно должно сопровождаться импульсным самомассажем, использованием рыдающего дыхания, комплексом естественных движений – зевота, потягивание и пр.);
- 5) естественные движения (те, которые мы привыкли совершать ежедневно: ходьба, бег, смена положения тела в пространстве. Главная особенность в том, что движения любого типа должны совершаться в соответствии с потребностями организма, но никак не по принуждению, согласно специальным гимнастике и комплексам упражнений);
- б) естественное чередование физического и умственного труда.

Чтобы победить уже имеющиеся заболевания, эффективно оздоровить организм и предупредить проблемы со здоровьем в будущем, необходимо не только освоить каждый из этих элементов саморегуляции. Очень важно уметь пользоваться ими комплексно, причем таким образом, чтобы каждый из них, оставаясь самоценным и в полной мере реализуя свои возможности, не «забивал» собой другие механизмы, давая им раскрываться в полном объеме. Конечно, ключевым механизмом всей системы является рыдающее дыхание, но если вы не владеете техникой импульсного самомассажа или

забываете про естественный ночной отдых, даже идеально освоенное рыдающее дыхание не даст необходимого и возможного эффекта.

Юрий Вилунас вернул нам все те естественные механизмы здоровья, которые были утрачены человеком много лет назад. Как же нам самим теперь вернуть их в свою жизнь, я расскажу дальше.

ИМПУЛЬСНЫЙ САМОМАССАЖ

По мнению Юрия Вилунаса, согласно замыслу природы:

- ◆ Подлинно целительным и наиболее эффективным является самомассаж. Понятно, что для его проведения никакие специалисты не нужны.
- ◆ Определенных «точек» в организме, которые должны подвергаться воздействию, не существует. Они определяются произвольно, в индивидуальном порядке каждым конкретным человеком.
- ◆ Организм отнюдь не требует разнообразного воздействия. Прием массажа на все случаи жизни один и тот же: поглаживания и почесывания.
- ◆ Любой массаж, даже лечебный, не должен быть болезненным. Парадоксально, но факт. Любой мануальный терапевт скажет, что безболезненный массаж неэффективен, особенно, если у человека действительно есть проблемы. Многие из нас подвергались воздействию массажа – в большинстве случаев это очень больно. Вилунас же утверждает, что основной критерий правильности и полезности массажа – его безболезненность и приятность.
- ◆ Время традиционного массажа всегда строго фиксировано. Вилунас же утверждает, что время начала и окончания воздействия, а также его продолжительность должны определяться каждым человеком самостоятельно.

Импульсный самомассаж направлен именно на общее оздоровление организма. Классический же массаж имеет узконаправленное действие и определенную «специализацию». Занимаясь импульсным самомассажем, мы руководствуемся исключительно внутренними потребностями своего организма, классический массаж подразумевает посредника (специалиста), который вряд ли способен досконально оценить все сигналы, посылаемые нашей центральной нервной системой. Картина, которую получает специалист, чаще всего субъективна и проходит через призму его собственного восприятия. Искаженная таким образом реальная потребность

нашего тела в компании с классической, строго определенной системой воздействия, может привести к тому, что «лечить» в итоге станут вовсе не то, что на самом деле требует вмешательства. Классический массаж назначается на определенное время, и чаще всего получается так, что воздействие, которое вы можете получить, не совпадает с реальной потребностью организма еще и во временных отрезках. Например, центральная нервная система посылает сигнал о необходимости массажа в 7 утра, а прием у специалиста у вас только в 10. Сеанс массажа длится, допустим, 40 минут. А сегодня вам достаточно двадцати, или же необходим целый час. Импульсный самомассаж вы можете проводить в то время, в которое он необходим и ровно столько, сколько это нужно. Классический массаж проводится курсами, а что делать в перерыве? Импульсный самомассаж проводится тогда, когда в нем есть необходимость, не требует никакой специальной подготовки и длительных перерывов между курсами (да и курсов как таковых нет) и его воздействие всегда равносильно и равнозначно.

Давайте разберемся, в чем сила такого, казалось бы совершенно «безалаберного», с обывательской точки зрения, массажа. Задача импульсного самомассажа – поставлять питательные вещества к органам и системам организма человека по «команде» головного мозга. Именно головной мозг, центральная нервная система, определяют, какому органу и в каких количествах необходимо доставить питание в данный момент времени. Согласитесь, ситуации бывают разные: один орган вполне хорошо себя чувствует, и ему необходимо просто «подкрепиться» в течение дня, другой орган в это время страдает, и ему необходима «диета» или «усиленное питание». Вот тогда-то нервная система и посылает соответствующий импульс в точку на теле человека, которая связана со страдающим органом. Как человек ощущает эти импульсы? Самым прямым образом – в соответствующей точке появляется характерное покалывание, «щекотка» или же возникает необходимость почесаться. Массаж или почесывание этой точки приводит к тому, что соответствующий орган получает необходимое для нормального функционирования питание.

Техника проведения самомассажа

Массаж «по Вилунасу» осуществляется путем поглаживаний головы, шеи, рук, ног, груди и т. д. Если поглаживания или почесывания приятны и доставляют удовольствие – это своего рода сигнал к продолжению воздействия. Поглаживайте до тех пор, пока вам не захочется остановиться. Закончив поглаживание одной части тела, переходите к следующей. Таким

образом, вы очень скоро поймете, какие точки именно вашего тела являются биологически активными, и за счет такого регулярного самовоздействия будет происходить общее оздоровление организма.

Очевидно, что импульсный самомассаж во многом отличается от классического варианта воздействия. Все движения вы можете осуществлять в произвольном направлении, главное, чтобы вам было приятно. В классическом массаже существует четкое направление и последовательность движений. Прекрасным примером самомассажа является баня. Намыливание тела в произвольном порядке и с произвольной интенсивностью, движения мочалкой так, как нам хочется, применение веника (если мы «работаем» им самостоятельно) – это ли не воздействие на те самые активные точки, которые требуют нашего внимания? Характерно, что такого рода движения осуществляются нами произвольно – мы просто делаем то, что нам нравится, но, оказывается, еще и прекрасно оздоравливаемся! Неудивительно, что чувство легкости и подъема после посещения бани знакомо практически каждому человеку.

Конечно, современный человек не посещает баню каждый день, но импульсный самомассаж вполне возможно проводить и в других условиях. Применяйте его ежедневно, и, скорее всего, результат не заставит себя ждать!

Для меня было очень важно то, что никаких специальных средств и оборудования импульсный самомассаж не требует, в то время как сегодняшний классический массаж довольно хорошо оснащен в техническом отношении. Помимо, собственно, рук специалиста на вас еще обрушивается воздействие самых разных приборов: вакуумных, вибрирующих, водных, ультразвуковых и пр. Их воздействие достаточно интенсивно, но для организма, на мой взгляд, совершенно неестественно.

Мне кажется, что именно импульсный самомассаж наиболее естественен для человека, поскольку не несет в себе никаких правил и рамок, все воздействие от начала и до конца идет, соотносясь только лишь с потребностями организма каждого конкретного человека. Единственное правило, о котором упоминает Вилунас: лучше всего начинать массировать там, где импульс чувствуется сильнее. Но, согласитесь, это тоже вполне естественно: начать чесать именно в том месте, которое чешется сильнее других!

Для импульсного самомассажа характерно и то, что во время его проведения не нужно следить за каким-то особенным расслаблением или напряжением суставов и мышц, также не требуется занимать определенное положение или принимать определенную позу. Самомассаж вы можете проводить где угодно и когда угодно: дома, в гостях и на работе, сидя, лежа, стоя и даже при ходьбе. Единственное условие – вы должны быть достаточно легко одеты для обеспечения «доступа к телу». Никаких специальных знаний для проведения самомассажа не требуется. Единственный критерий – комфортно ли вам и получаете ли вы удовольствие от воздействия. Прекрасная ситуация для проведения импульсного самомассажа – утренний и вечерний душ. Тут вам и мочалка, и мыло, и возможность воздействия на тело как и сколько вы хотите.

...

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

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

Надо сказать, что подсознательно мы практически ежедневно используем те или иные приемы импульсного самомассажа, но если ввести его в систему, научиться слушать себя и понимать свои потребности, эффект будет поистине удивительным.

Честно говоря, именно этот механизм естественной саморегуляции я осваивал в последнюю очередь. Поначалу этот метод оздоровления меня сильно повеселил: в голове тут же явно нарисовалась картинка с непрерывно чешущимся человеком в главной роли. Наверное, у меня никогда не возникало истинной потребности в этом действии, просто не появлялось желания себя чесать или гладить. Сестра тоже долго шла к этой процедуре и

освоила ее в душе. Вода и жесткая мочалка разбудили в ней те механизмы, которые мне так и не удалось окончательно разбудить у себя. Ну что ж, я все же «практически здоров», поэтому, с точки зрения Вилунаса, отсутствие потребности в массаже у меня лично вполне объяснимо. Я теоретически знаю эту технику и смогу, в случае чего, ею воспользоваться, но пока такой случай не представился. Одно время, когда мы уже полностью перешли на естественный образ жизни, я честно пытался прибегать к импульсному самомассажу, но успехов так и не достиг. Ну что ж, значит, не мое это дело. Однако я могу подтвердить, что этот механизм естественной саморегуляции действительно влияет на человека самым удивительным образом. Пример этому – моя сестра.

Общие рекомендации к проведению самомассажа

Для проведения импульсного самомассажа прежде всего необходимо раздеться настолько, насколько это возможно. Лучше всего проводить массаж полностью обнаженным. Сам массаж представляет собой легкое поглаживание пальцами или ладонями таким образом, как будто вы хотите вызвать ощущение щекотки. Начинаете поглаживание легко, едва касаясь кожи. Дотрагивайтесь до разных частей своего тела, и вы скорее всего почувствуете, что где-то стало приятно, «защекотало». Это сигнал, подаваемый вам организмом, что к данному месту необходимо вернуться и погладить его снова, а возможно и воздействовать на него более интенсивно – поглаживать, но с легким, едва ощутимым нажатием. Иногда даже необходимо слегка почесать это место. Только не слишком увлекайтесь, чтобы не спровоцировать раздражение кожи. Чешите настолько, насколько вам это будет приятно. Как только ощущение необходимости дальнейшего воздействия на определенное место исчезнет, тут же прекратите поглаживание и почесывание и переходите к другим частям тела, пока организм не «покажет» вам следующую точку.

Если вы чувствуете в этом необходимость, правомерно воспользоваться различными подручными средствами – например массажными мячиками или щетками. Главное, чтобы воздействие «инородного тела» было вам приятно. Выбирайте щетки из того материала, который не вызывает у вас отрицания. Лучше всего подойдет дерево, но некоторые люди чувствуют потребность в волосяных или даже железных щетках. Попробуйте несколько вариантов, и вы найдете именно ваш. Возможно также использование мочалок и жестких полотенец. Замечу, что естественный подход не предполагает использовать для самомассажа электрические, магнитные, роликовые и шариковые

массажеры, а также массажеры с вибрацией. Такие ограничения объясняются тем, что приборы такого рода лишь снимают импульсацию, но абсолютно неэффективны в плане оздоровления.

Аппликатор Кузнецова, широко рекомендуемый традиционными врачами, также не подойдет для самомассажа, поскольку его воздействие распространяется на множество точек сразу, большинству из которых в этот момент массаж вообще не нужен. Вследствие этого может запуститься процесс неправильного перераспределения питания в органах и тканях, что не очень хорошо для здоровья. Воздействуя только лишь на те точки, импульсы к которым посылает центральная нервная система, мы заботимся о том, чтобы необходимое питание поступало точно по назначению и в строго необходимом количестве.

Массажные стельки для ног не подойдут нам по той же самой причине – площадь воздействия достаточно большая. К тому же, продолжительность самомассажа определяется только потребностями нашего организма и может случиться так, что вы не сможете избавиться от стелек тогда, когда необходимость в них отпадет. Это чревато сбоями в распределении питания, что, как мы уже знаем, вредно.

Массажные рукавицы – не очень хороший вариант воздействия. Для проведения самомассажа необходимы открытые и обнаженные руки. Рукавицы не только притупляют чувствительность, и вы можете «переглядеть» нужную точку, то есть воздействовать на нее слишком сильно, но и могут воспрепятствовать свободному доступу к точкам на руках, когда воздействие на них будет необходимо.

Мы уже говорили о том, что массаж в душе как нельзя лучше отвечает потребностям и запросам нашего организма, но ограничиваться только им не следует. Массаж необходим и в течение дня, а после душа и, казалось бы уже проведенного массажа, потребность в нем может даже усилиться. Я уже упоминал, что сестра начала осваивать импульсный самомассаж именно в душе. В самом начале своего знакомства с теорией и практикой самомассажа никакой потребности в нем где-либо еще у нее не возникало, только мочалка и струя воды доставляли ей то удовольствие, которое необходимо при проведении этой процедуры. Впоследствии у нее все чаще и чаще возникала необходимость «повторить» процесс уже после выхода из ванной комнаты. Очень скоро у нее появились мячики различной фактуры: колючие, гладкие и даже один шерстяной. Самомассаж постепенно занял значительное место в ее режиме дня и даже сейчас, когда потребность в нем естественным образом

уменьшилась, она все равно частенько к нему прибегает. Если в вашем случае происходит то же и возникает потребность в возобновлении самомассажа, не поленитесь его повторить.

Общие рекомендации о порядке проведения самомассажа

Я уже упоминал о том, что важным условием для проведения самомассажа является легкая одежда. В идеале, лучше всего проводить самомассаж, когда вы полностью обнажены. В связи с этим, нам пришлось несколько пересмотреть свои привычки и немного сменить свой гардероб. Во-первых, мы стали одеваться значительно легче, конечно настолько, насколько позволяет погода, температура воздуха в квартире или «дресс-код» в том случае, когда мы куда-то идем. На мой взгляд, немного раздеться полезно по многим причинам: элемент закаливания, «дышащая» кожа и, конечно, легкость проведения процедуры самомассажа. Во-вторых, наша одежда стала более свободной.

Сама процедура самомассажа, как мы уже знаем, очень проста: массаж проводится в произвольной последовательности. Начинаете с любой части тела и продолжаете в любом порядке до появления приятных ощущений, таким образом «обнаруживая» место, которому необходим массаж. Как только приятные ощущения заканчиваются, продолжаете произвольные поглаживания с любой другой части тела.

Отдельно необходимо сказать про массаж в области гениталий. Мужчины проводят только массаж мошонки следующим образом: ногтем указательного пальца произвольно нажимаете на любое место мошонки и проводите ногтем вверх, на себя. Если при этом возникают колющие или режущие ощущения, значит в этом месте требуется массаж. Повторяйте движения ногтем вверх до тех пор, пока неприятные ощущения не исчезнут, после чего переходите к массажу другого места мошонки.

Женщины проводят массаж гениталий, поглаживая и почесывая их. При появлении щекотки и приятных ощущений во влагалище необходимо ввести туда палец и совершать массажные движения в соответствующем месте.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ НОЧНОЙ ОТДЫХ ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

Ночной отдых и сон. Общее и парадоксы

Никто не будет спорить с тем, что сон – важная и естественная потребность организма. Известно, что без сна человек погибает скорее, чем без пищи или даже воды. Не случайно одной из самых страшных пыток признана пытка

бессонницей. Во время ночного сна все органы и системы человека отдыхают от работы, проведенной за ушедший день, и готовятся к дальнейшему труду. Конечно, «жизнь» в организме во сне не останавливается полностью, но действует в «щадящем режиме». Чем лучше мы спим, тем лучше успеваем восстановиться, тем лучше работают наши органы, тем лучше, в итоге, наше здоровье. Бессонница – печальное явление для организма человека, достаточно вспомнить свое состояние на утро после бессонной ночи. Конечно, ничего совсем криминального не случится, если это разовое явление, но как быть, если бессонница становится регулярной? На сегодняшний день существует великое множество снотворных и успокаивающих средств, которые выписываются даже самым маленьким детям, однако мы уже знаем, что лекарственные препараты, даже если они убирают симптом, не решают проблему. Мне кажется, что «искусственный» сон – не исключение, «задавленный» таблетками организм все равно не сможет полноценно отдохнуть и восстановить свои силы. Надо сказать, что проблема бессонницы стояла в нашей семье довольно остро. Сестра мучилась ею постоянно, да и я, признаться, частенько читал ночами, вместо того чтобы спокойно спать. Естественно, на следующее утро я чувствовал себя совершенно разбитым, а для сестры бессонная ночь и вовсе оборачивалась катастрофой. Известно, что при любых сосудистых заболеваниях полноценный отдых и сон значат очень много, а отсутствие сна оборачивается рецидивами заболевания. Вот и у нас все было по классической схеме: наутро сестра не могла подняться с постели и необходимо было в который раз вызывать врача. Поэтому я был искренне счастлив, когда узнал, что естественная медицина предлагает простое и доступное решение нашей проблемы.

...

В 1988 году Юрий Вилунас открыл принцип естественного ночного отдыха, который позволяет ответить на вопрос: как правильно спать, чтобы способствовать оздоровлению организма?

Говоря об импульсном самомассаже, мы заметили ряд противоречий постулатов Юрия Вилунаса нормам традиционной медицины. Теория сна Вилунаса тоже несет в себе ряд таких противоречий. Так ли уж неправильно мы спим, как нам кажется?

Вилунас утверждает, что полноценный и естественный ночной отдых – это не только сон, но обязательно и бодрствование.

Бессонница, если пришло ее время, не должна быть пассивной, но активной, с использованием механизмов естественной саморегуляции.

Ни в коем случае не следует ложиться спать голодными, пользы от такого сна точно не будет. Лучший сон – «сытый» сон, то есть на полный желудок. Может быть, правило многих людей «не есть после шести» не так уж хорошо служит нашему здоровью?

Юрий Вилунас говорит, что естественный ночной отдых состоит из двух фаз: пассивной и активной. Традиционная медицина ошибочно называет ночным отдыхом только сон, то есть пассивную фазу. В активную фазу отдыха Вилунас включает:

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

Эффективным ночной отдых станет тогда и только тогда, когда и активная, и пассивная его фазы будут использоваться по своему прямому назначению. С пассивной фазой все понятно – мы спим. А вот в активной фазе необходимо использовать рыдающее дыхание, применять приемы импульсного самомассажа и другие природные механизмы саморегуляции (режим питания, потягивания, зевота).

Порядок проведения ночного отдыха

Мы уже знаем, что большинство людей неправильно дышит носом, и знаем, к каким печальным последствиям это может привести. Но нам также известно, что механизмы естественной саморегуляции самой природой призваны на помощь нашему здоровью. Отдыхать необходимо каждому человеку – никто не будет с этим спорить, но надо учитывать, что и отдыхать необходимо правильно. Правильный ночной отдых обязательно подразумевает включение рыдающего дыхания и импульсного самомассажа, особенно в тех случаях, когда носовое дыхание по тем или иным причинам нарушено.

...

Садитесь на постель, ноги опущены на пол. Одежду перед массажем нужно снять, поскольку она «скрадывает» импульсацию. Массаж проводится по телу руками или массажной щеткой, приятной для вас. Лучше использовать и то, и другое для массажа разных частей тела (одними руками сподручнее

делать массаж ладоней и пальцев рук, подошвы и пальцев ног, в области гениталий, ушей). Спать тоже следует без одежды, чтобы при необходимости можно было сделать массаж в положении лежа (Юрий Вилунас. «Рыдающее дыхание излечивает болезни за месяц»).

Начинать ночной отдых с рыдающего дыхания или самомассажа – решать вам и только вам. Ваши помощники в этом выборе – ваше состояние и самочувствие. Если вы легли в постель, расслабились и почувствовали желание сделать массаж – смело приступайте. Если расслабление не наступает, вы чувствуете себя неважно, у вас что-то болит – время для рыдающего дыхания. Должен сказать, что лично я всегда ограничивался только рыдающим дыханием, поскольку в принципе не использую самомассаж. Сестра же чаще всего начинала именно с самомассажа, переходя впоследствии к рыдающему дыханию. Сейчас самомассаж во время ночного отдыха она почти не использует. Так что, как показывает практика, «переход» с одного вида проведения ночного отдыха на другой осуществляется сам собой, без каких-либо усилий с вашей стороны и ни в коем случае не требует искусственной коррекции. Самое главное – ваше самочувствие и ваши потребности. Перед тем, как приступить к массажу, хорошо бы лечь и от души потянуться (конечно, только в том случае, если это не противоречит вашим внутренним потребностям). Затем начинайте массаж по стандартной схеме: поглаживайте любые части тела до возникновения приятных ощущений, переходите на необходимую точку и возвращайтесь к другим частям тела тогда, когда приятные ощущения исчезли. Если приятные ощущения нигде не возникают, продолжать массаж не следует.

Необходимо упомянуть, что в том случае, если у вас что-то болит, не следует массировать больное место, поскольку никаких приятных ощущений вы там точно не дождетесь. Не переживайте, вы все равно помогаете тому органу, который болит, так как активные точки, воздействующие напрямую на этот орган, могут располагаться в любом другом месте, и если массаж необходим, организм сам подскажет вам, где эти точки искать.

Практика показывает, что лучше не использовать самомассаж и рыдающее дыхание одновременно. Если вы взялись за массаж, не обращайте никакого внимания на носовое дыхание, даже если оно, на ваш взгляд, стало «неправильным». Когда вы получили сигнал к прекращению массажа, то есть любые приятные ощущения прекратились, необходимо переходить к рыдающему дыханию. Если потребности в рыдающем дыхании на данный

момент не возникло и организм эту функцию «блокировал», следите за тем, чтобы естественное носовое дыхание было шумным и «правильным».

...

◆ Когда вы уже перешли к рыдающему дыханию, иногда могут вновь появиться импульсы, приглашающие к продолжению массажа. В этом случае переходите к массажу, рыдающее дыхание пока прекратите. Ничего страшного, помните, к рыдающему дыханию вы можете вернуться в любой момент.

◆ Если импульсный самомассаж и рыдающее дыхание освоены вами достаточно хорошо, вы можете поступить следующим образом: не прекращая рыдающего дыхания, вернуться к массажу, выполняя массажные движения на вдохе и во время паузы. На время выдоха массаж прекращается.

◆ Если импульсы к массажу появились вновь, а рыдающее дыхание остановилось, начинайте массаж, но следите за тем, чтобы естественное носовое дыхание было шумным и «правильным». В этом случае массажные движения выполняются на выдохе и во время паузы, прекращаясь на вдохе.

◆ Если импульсы к массажу появились, рыдающее дыхание остановилось и носовое дыхание «затихло» – не переживайте, продолжайте самомассаж, не обращая внимания на носовое дыхание. Со временем оно нормализуется самостоятельно.

◆ При подготовке ко сну путем массажа и использования рыдающего дыхания может возникнуть зевота и желание потянуться. Слушайте свой организм, широко и «со вкусом» позевайте, лягте на спину, потянитесь, пока вам это приятно. Если хотите, вполне правомерно потягиваться стоя или сидя. После того как желание зевать и потягиваться прекратилось, продолжайте рыдающее дыхание и самомассаж.

В процессе выполнения всех этих процедур ко всем органам и системам вашего организма интенсивно поступают кислород и питание, а значит, происходит их оздоровление. Таким образом вы приступили к полноценному ночному отдыху и можно смело переходить к его пассивной фазе, то есть сну. Когда вам пора спать, вы поймете очень легко: полностью прекратятся импульсы, зовущие на массаж, рыдающее дыхание, а также шумное носовое дыхание немного «затаится». Вы сделали все, что могли, и теперь действительно пора спать!

В процессе укладывания в постель шумное носовое дыхание может вновь возобновиться – ничего страшного, это вполне естественно, ведь для того чтобы лечь, вам пришлось совершить ряд движений. Затем наступает дремота, то есть переходное состояние между бодрствованием и сном. В период дремоты постарайтесь следить за шумным носовым дыханием или даже за рыдающим, если в этом есть необходимость.

...

◆ Если рыдающее дыхание прекратилось при перевороте на бок, попробуйте перевернуться на другой бок либо принять прежнее положение, и оно может возобновиться.

◆ Не меняя положения, попробуйте сделать самомассаж, если в этом есть необходимость. Рыдающее дыхание также может возобновиться.

◆ Рыдающее дыхание можно не возобновлять в том случае, если оно сменилось шумным носовым.

◆ Попробуйте сесть на постели и сделайте небольшой массаж (от 2 секунд до 2 минут), затем лягте на другой бок. В этом случае рыдающее дыхание может возобновиться.

◆ Те же самые приемы можно использовать в том случае, если носовое дыхание кажется вам «неправильным».

◆ Перевернитесь на другой бок или вернитесь в прежнее положение, если при изменении позы шумное носовое дыхание прекратилось.

◆ Сохраняя позу, сделайте самомассаж, если чувствуете в этом потребность, и носовое дыхание снова станет шумным.

◆ Сохраняя позу, попробуйте перейти на рыдающее дыхание.

◆ Сядьте в постели, сделайте небольшой массаж, затем лягте на другой бок.

Выполняя самомассаж и рыдающее дыхание в процессе дремы, контролируя носовое дыхание, вы продолжаете снабжать свой организм недостающими веществами, которые необходимы для полноценного восстановления в процессе сна. Как только эта работа будет завершена, организм даст команду «отключиться», и наступит фаза сна.

Иной раз вам может показаться, что состояние дремоты продолжается у вас слишком долго. Так действительно бывает в тех случаях, если носовое

дыхание в течение дня было неправильным – значит, просто организму требуется дополнительное время для того, чтобы утолить кислородный голод и восполнить недостаток питательных веществ. Как быть? Продолжать импульсный самомассаж в состоянии дремоты, если в нем возникает потребность, включать рыдающее дыхание, если вы чувствуете в нем необходимость и, самое главное, продолжать следить за носовым дыханием. Ваш организм в это время все равно уже отдыхает и получает все необходимое для того, чтобы перейти ко сну.

Продолжительность и качество самомассажа и рыдающего дыхания в ночной отдых вам подскажет ваш организм. Как и всегда, ничего не надо делать специально. Если не возникает импульсации, вы не чувствуете потребность в массаже, насильно вызывать ничего не следует. Если при отсутствии потребности в массаже у вас не наблюдается и правильного дыхания, просто ложитесь в постель и следите за его изменениями. В этот момент оно должно стать либо шумным носовым, либо перейти в рыдающее.

В процессе ночного отдыха хорошо и полезно осуществлять массаж нёба, совершая движения слегка напряженным языком по нёбу от передних зубов на себя. Такого рода массаж можно осуществлять в любом положении и позе.

Бессонница – наказание или благо?

Иногда, через какое-то время после благополучного засыпания, человек просыпается вновь и не может заснуть. Это бессонница, настоящий кошмар для тех, кто знаком с ней не понаслышке. Как я уже говорил, эта проблема долгое время не давала жизни мне и моей семье, и последствия бессонницы для всех нас были самыми печальными. Мы уже знаем, что на сегодняшний день существует множество «химических» средств борьбы с бессонницей. Помимо них во многих книгах можно найти «народные рецепты», системы релаксации, травяные сборы и пр. Что же из предложенного выбрать? Став приверженцем естественной медицины, я с уверенностью говорю себе: ничего! Честно скажу, для меня стало откровением, что бороться с бессонницей не только бесполезно, но и вредно, поскольку это неприятное для нас состояние тоже является естественной потребностью организма, но на сегодняшний день я с уверенностью подтверждаю этот постулат своим собственным опытом. Что же такое бессонница с точки зрения замысла природы? Когда мы спим, организм затрачивает определенные силы на свое восстановление. Иногда их требуется слишком много. Определенную «дозу» этой энергии мы предоставили организму, правильно подготовившись ко сну. В том случае, если мы достаточно здоровы и особых проблем с

обменом веществ нет, этой энергии и собственных ресурсов вполне хватает до утра, чтобы организм восстановился, а мы прекрасно выспались. Но если у человека нарушено естественное дыхание, страдает обмен веществ, имеются хронические заболевания, организм просто не справляется самостоятельно с такой непростой задачей, как восстановление. Ему необходима помощь. Именно для этого он и «будит» нас среди ночи. Что же поможет? Рецепт все тот же: импульсный самомассаж и рыдающее дыхание.

Если вас посетила бессонница, вы ворочаетесь в постели и с досадой чувствуете, что заснуть вам, видимо, не удастся, воспользуйтесь своим состоянием как еще одной прекрасной возможностью всесторонне подкрепить свой организм. Садитесь и приступайте к рыдающему дыханию и импульсному самомассажу по той же самой схеме, как вы это делали при засыпании. Вам кажется, что если вы сядете и «разогреете» себя, заснуть уже точно не получится? Это обманчивые ощущения. Вот увидите, как только организм получит необходимые ему для восстановления питательные вещества, сон снова к вам вернется. Только не садитесь читать, смотреть телевизор или работать – даже если вы в итоге через несколько часов заснете, никакого полноценного отдыха вам такой сон не принесет, и ощущение «разбитости» на весь следующий день вам обеспечено. К тому же, на следующую ночь организму может понадобиться еще больше питательных веществ, чтобы восстановиться, и тогда вы можете попасть в замкнутый круг, когда бессонница превратится в хроническое явление.

Естественный ночной отдых – это прекрасная помощь нашему организму в непростом деле лечения и оздоровления, но в то же время это еще и искусство, которому необходимо учиться. Тяжелее всего лично для меня было побороть пагубную привычку во время ночного пробуждения вставать попить чайку, почитать или поработать. Поначалу вам, скорее всего, действительно придется переключать себя с бытовых проблем на насущные потребности вашего организма. Дайте себе время, и очень скоро этот процесс пойдет автоматически. Кстати, очень советую перед тем, как отправиться отдыхать, сказать себе что-то вроде «вчерашний день с его заботами уже закончен, а новый еще не наступил» – такая установка очень помогала мне «разгрузить» голову, отвлечься от ненужных мыслей и полностью отдаться подготовке ко сну.

Как заканчивать ночной отдых

Конечно, очень важно правильно лечь спать, но не менее важно – правильно проснуться. На первый взгляд, пробуждение утром ничем не

отличается от пробуждения ночью. Проснувшись, вы продолжаете лежать в постели до тех пор, пока слышите шумное носовое дыхание. Как только носовое дыхание затихает, не спешите сразу встать – перевернитесь на другой бок, скорее всего, оно снова «зашумит». Как только возникнет потребность, приступайте к самомассажу и переходите на рыдающее дыхание. Когда шумное носовое дыхание окончательно прекратилось, сколько бы вы ни ворочались с боку на бок, пришло время вставать. Как только вы встанете, у вас, скорее всего, возникнет непреодолимое желание потянуться – не упускайте возможность сделать это немедленно. Все, ваш ночной отдых закончен, и, скорее всего, вы действительно прекрасно отдохнули.

Если же желания потянуться не возникает, либо потягивание получается вялым, вынужденным и не доставляет никакого удовольствия, не спешите сразу бежать по делам. Снова сядьте на постели и возвращайтесь к самомассажу и рыдающему дыханию. При возникновении потребности подключайте шумное носовое. После того, как комплекс завершен, лягте в постель и делайте все то же самое.

...

Допустим:

◆ Массаж и рыдающее дыхание прекращаются, шумное носовое дыхание становится неслышным. Встаньте и энергично потянитесь. Если потягивание получилось «от души», ночной отдых действительно закончен.

◆ Оказавшись в постели, вы неожиданно снова заснули. Все просто, организм еще не восстановился. Спице спокойно до следующего пробуждения, скорее всего, оно уже будет окончательным.

Ваш организм сам определяет количество и качество сна, сообразуясь с тем, как протекает процесс восстановления сил. Понимая этот механизм, мы можем полноценно помогать ему в этом, а значит, лучше отдыхать.

Лично мне пришлось побороться с еще одной многолетней привычкой: вскакивать с постели и сразу бежать по делам, особенно, если это рабочий день. Многодневные эксперименты наглядно показали мне, что лучше пораньше проснуться и правильно «выйти» из ночного отдыха, чем урвать лишние минуты сна, но потом сразу же «скакать сайгаком». К тому же у здорового человека процедура выхода из ночного отдыха естественным образом сокращается до минимума, поэтому все, что вам будет нужно –

небольшое волевое усилие, направленное на выработку новой привычки правильного подъема.

Таким образом, опираясь на теорию естественной медицины и собственное практическое применение этой теории, я сделал для себя вывод, что для того, чтобы полноценно отдохнуть, организму необходимо помочь. Эта помощь осуществляется в виде самомассажа и рыдающего дыхания:

- ◆ перед сном;
- ◆ во время пробуждений (бессонницы) ночью;
- ◆ утром после сна, когда ночной отдых завершается.

Конечно, процедуры правильного засыпания и пробуждения отнимают некоторое количество времени, об этом необходимо помнить. Полноценный ночной отдых в активной и пассивной фазе должен продолжаться в среднем 9-10 часов, особенно у тех людей, которые имеют проблемы со здоровьем. Вероятнее всего, придется немного изменить привычный режим дня: возможно (как это было в нашем случае), вы будете раньше ложиться отдыхать, а может быть, вам удастся освободить утреннее время – все зависит от жизненных обстоятельств.

Ночной отдых практически здоровых людей

Люди, которых можно назвать «практически здоровыми» (и к которым я отношу себя), имеют свои особенности ночного отдыха:

- ◆ рыдающее дыхание им использовать не нужно (да и не получится, если у организма не возникает в нем потребности).
- ◆ потребность в импульсном самомассаже тоже может отсутствовать или быть минимальной.

О себе могу сказать, что самомассаж я не использовал никогда, а рыдающим дыханием пользуюсь до сих пор, но только в «критических» ситуациях: например, если у меня выдался тяжелый день или просто неважно себя чувствую. В любом случае, ваш организм сам подскажет вам, как следует поступать.

Но несмотря на то, что процедуры отхода ко сну и пробуждения у здорового человека фактически сведены к минимуму, некоторых правил все равно необходимо придерживаться. Чем же заняться здоровым людям в момент отхода ко сну и при пробуждении? Контролем носового дыхания.

Если возникает потребность, к нему можно добавлять минимальный массаж. Для них общая продолжительность ночного отдыха будет близкой к общепризнанной – около 8 часов.

Практика показывает, что продолжительность ночного отдыха должна быть стабильной и постоянной, с минимальными отклонениями от необходимого времени. Конечно, обстоятельства бывают разными, но если в одну из ночей вы недоспали, этот пробел непременно необходимо наверстать на следующую ночь. В противном случае организм будет регулярно недополучать питательные вещества и не сможет полноценно восстановиться, что чревато возникновением проблем с обменом веществ и появлением различных заболеваний.

Естественный сон

Что касается требований к самому сну, никаких жестких нормативов тут нет. Спите в такой позе, в которой вам удобно, меняйте ее, как вам заблагорассудится. Если вам удобно – значит, организму полезно!

Постель же должна отвечать определенным требованиям:

- ◆ быть полужесткой, не проваливаться;
- ◆ белье должно доставлять вам удовольствие, то есть быть из приятного вашему телу материала, той расцветки, которая вам нравится (кстати, те же самые требования необходимо предъявлять к повседневной одежде и белью).

Поскольку в процессе ночного отдыха все естественные природные механизмы саморегуляции выступают удивительно органично и слаженно (тут вам и массаж, и рыдающее дыхание, и шумное носовое дыхание, и потягивания, и зевота, и сон, и бессонница), именно такой отдых является уникальным способом восстановления и несет в себе исключительную пользу для здоровья.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ

Пожалуй, один из самых спорных и противоречивых вопросов, который волнует умы людей, занимающихся оздоровлением, это вопрос диеты. В нашей семье этот вопрос не стоял особенно остро, но, тем не менее, некоторые ограничения в питании у сестры все же присутствовали. Заниматься вопросами питания я стал только тогда, когда окончательно принял для себя позиции естественной медицины. Для «полного соответствия» мне не хватало только диеты и, изучив этот вопрос, я в

который раз был поражен простотой предложенного режима питания и полному соответствию его естественным потребностям организма. Конечно, какие-то элементы естественного питания мы претворяли в жизнь и раньше: например, если вы помните, для того чтобы полноценно и правильно провести ночной отдых, необходимо предварительно хорошо поесть, но в общем-то никаких коренных изменений в нашем режиме пока еще не происходило. Когда мы наконец приступили к доскональному изучению вопроса питания, сестра уже стала заметно лучше себя чувствовать и была несколько озабочена нашими поздними ужинами, так что вопрос, наконец, встал ребром. Что же мы выяснили?

...

Юрий Вилунас говорит, что все предлагаемые нам системы питания являются глубоко неестественными и противоречат замыслу природы. Надо сказать, что система питания «по Вилунасу» скорее всего сильно вас удивит. В который раз мы отметим некоторые моменты, идущие вразрез со всеми рекомендациями, которые мы привыкли слышать, в том числе, и от «традиционных» врачей.

Итак:

Ешьте, когда хотите. Вот вам и первый парадокс. С самого раннего детства нам твердят о режиме дня, необходимости питаться «по часам» и строгом запрете на «перекусы». Оказывается, ничего подобного. Проголодался – поел, и не надо ждать «часа икс»!

Ешьте, что хотите. Позвольте, а как же «полезно – не полезно»? Да очень просто – организм сам знает, что ему полезно. Не надо усилием воли заталкивать в себя жутко «полезный» кефир, если именно сейчас вам хочется картошки!

Ешьте, сколько хотите. И перестаньте уже считать калории! Ничего, кроме пищевого невроза, вам это не принесет! Вставать из-за стола «чуть-чуть голодным», как рекомендуют врачи, тоже не следует. Не наелись – доешьте свое.

Забудьте правило «не есть после шести»! Никогда не ложитесь спать голодными!

Не хочешь – не надо! Все мы помним: «Завтрак ешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Но вот в чем штука: большинству людей как раз

с утра пораньше совершенно не хочется есть. Значит, этого делать не следует. Еда, поглощаемая принудительно, никакой пользы не принесет.

Не ешьте то, чего вы не хотите. Даже если с точки зрения общепринятых норм ничего полезнее данного блюда нет.

Скажите «нет» режиму потребления жидкости! Пейте когда хотите и сколько хотите: днем, ночью, до, во время и после еды. Не хотите – не пейте.

Употребляйте «нейтральные продукты» и избегайте тех, которые оказывают какое-либо воздействие на организм (кофе, алкоголь, мед и др.).

Откажитесь от синтетических витаминных комплексов.

Правило «жевать пищу 33 раза» тоже следует забыть. Жуйте столько, сколько хотите, и с той интенсивностью, которую диктуют ваши внутренние потребности.

Механизм естественного питания был принят всей нашей семьей сразу и «на ура». Действительно, чего проще: хочешь – ешь, не хочешь – не ешь. Единственная проблема: чисто бытовое взаимодействие со старшим поколением, которое приветствует традиционные семейные обеды и ужины. Однако здоровье дороже, к тому же просто посидеть за столом вместе с семьей вам никто не препятствует, а поесть вы сможете отдельно, именно тогда, когда действительно захотите. Некоторый скепсис у женской половины нашей семьи все еще вызвало правило «еды на ночь глядя» – все же рекомендация про ужин, который «следует отдать врагу», вкладывалась в нас годами. Тем не менее потихоньку все осознали, что без полноценной еды качественного ночного отдыха не получается, а еда, если она есть, никакого реального ущерба талии не наносит.

Взаимосвязь рыдающего дыхания, импульсного самомассажа и естественного питания

Должен сказать, что, несмотря на множество парадоксов, которые открывает нам естественная медицина, кое в чем ее позиция пересекается с давно известными нам принципами традиционных медиков. Одна из таких точек соприкосновения – комплексный подход. Дорогу к здоровью открывают рыдающее дыхание, самомассаж, естественное питание, правильный ночной отдых и другие механизмы, использующиеся совместно!

Чем важна эта «связка»? Питание и дыхание в физиологии человека имеет весьма устойчивую связь. Именно от дыхания зависит, получают ли все органы

и системы нашего организма, все клетки и связи между клетками те питательные вещества, которые мы стремимся до них донести. Мы едим для того, чтобы жить – это известно всем. Основную энергию организм получает именно с питанием. Можно питаться сколь угодно правильно, но какой в этом смысл, если питательные вещества не будут доходить до «адресата»? Но не только питание зависит от дыхания, существует и обратная связь!

...

Вот как говорит об этом сам Вилунас: «Само питание, потребляемые нами продукты являются важнейшим механизмом саморегуляции всех обменных процессов. С его помощью можно управлять практически всеми физиологическими процессами, протекающими в нашем организме, рыдающим дыханием, импульсным самомассажем, ночным отдыхом, а через нормализацию обменных процессов – улучшать настроение, самочувствие, снимать стрессы, обеспечивать бодрость и жизнерадостность, высокую физическую и умственную работоспособность, оздоравливать свой организм, излечиваться от болезней.

Такое широкое воздействие питания на организм становится понятным, если учесть, что отсутствие сахара и жиров в крови немедленно сказывается на нашей жизнедеятельности. В таком случае дыхание становится слабым и малополезным, так как бесполезно и нерационально давать много кислорода во все органы и мышцы (ведь все равно нормального обменного процесса не получится), – вот почему головной мозг сразу „отключает“ рыдающее и умеренное (шумное) носовое дыхание. Одновременно резко сокращается или практически прекращается импульсация, так как отсутствует питание, которое следует подать в какой-то орган по сигналу центральной нервной системы.

Вследствие сокращения импульсации и правильного дыхания ночной отдых становится малоэффективным, органы и мышцы не восстанавливают затраченную ими за день энергию, а человек весь последующий день чувствует недомогание, слабость, у него плохое настроение, упадок сил. В этих условиях снижается иммунная способность организма и увеличивается опасность различных заболеваний».

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

Итак, между питанием, дыханием и самомассажем существует прямая взаимосвязь, поэтому если хотя бы один из этих элементов системы не налажен должным образом, мы не можем вести речь о здоровье. Нельзя

«лечиться питанием» в том случае, если нет правильного дыхания. Вернее можно, только такое лечение становится «сказкой о потерянном времени».

Если ваше дыхание не является правильным, а импульсному самомассажу вы не уделяете необходимого времени, даже самое «правильное» питание может привести к весьма неожиданным результатам. Получаемые в процессе приема пищи питательные вещества будут распределяться как попало, зачастую застаиваясь в крови. Это чрезвычайно опасно, поскольку переизбыток, например, сахара в крови – прямая дорога к сахарному диабету, а переизбыток жира – к атеросклерозу сосудов. В таком случае понимая, что помощи от вас ждать не приходится, организм пытается самостоятельно облегчить свое состояние. В этом случае накопившиеся «излишки» питательных веществ (хотя, на самом деле, никакие это не излишки, органы, которые очень нуждаются в этих веществах, регулярно их недополучают вследствие их неправильного распределения) либо выбрасываются наружу, либо откладываются в жировые «запасы». Результат и того, и другого виден сразу: в первом случае человек страдает дефицитом веса, в другом случае – излишней полнотой, переходящей в ожирение. Органы и мышцы, регулярно недополучающие питания, стремясь снизить свои потребности, уменьшаются в объеме и перестают в полной степени справляться со своими прямыми обязанностями. В таком случае удивляться появлению какого-либо заболевания не приходится.

Люди, страдающие избыточным или недостаточным весом, конечно, в большинстве своем прибегают к специальным диетам, призванным исправить положение. Но вот беда: без правильного дыхания такие диеты – ничто. А, зачастую, вместо предполагаемой пользы они могут лишь усугубить имеющиеся проблемы. С точки зрения естественной медицины, диеты сами по себе показаны только практически здоровым людям, которым и не нужны никакие диеты.

Человеку, имеющему проблемы со здоровьем, простите за каламбур, как воздух нужно налаживать дыхание. Но не только его. Рыдающее и правильное носовое дыхание в основном связано с пищевым питанием и распределением питательных веществ в организме. Импульсный же самомассаж «отвечает» за питание органов и систем организма за счет уже имеющихся в нем «запасов», а также осуществляет «заброс» питательных веществ к нездоровым органам. Эту систему ни в коем случае разрывать нельзя. Внимательно следя за своим дыханием, не забывайте про массаж!

Как показывает практика, нормальное функционирование организма в целом, когда забыт какой-либо из механизмов саморегуляции, невозможно.

Естественному ночному отдыху тоже необходимо отдавать должное, поскольку именно в это время происходят все основные восстановительные процессы в организме. От правильного отдыха во многом зависит, попадет ли направляемое питание по назначению, получат ли его в достаточном количестве те органы, которые в нем нуждаются.

Еще раз напомним, что никогда не следует ложиться спать голодным, для полного восстановления организму нужны ресурсы. Ну и, конечно, не забывайте правильно отдыхать, начиная от подготовительной фазы и заканчивая пробуждением.

Пищевое и жировое питание организма

Обменные нарушения – что делать?

Мы все едим несколько раз в день, и, по идее, то, что мы едим, содержит все витамины, минералы, микроэлементы, белки, жиры и углеводы, необходимые для нормального функционирования организма. В том случае, если человек практически здоров, его обменные процессы не нарушены, все эти вещества попадают по своему прямому назначению, а ненужные и отработанные элементы пищи своевременно выводятся из организма. Как правило, человека, у которого в организме все в порядке, узнать очень легко: он сложен, не страдает ни дефицитом веса, ни излишней полнотой, пребывает в бодром и довольно благодушном настроении, практически не болеет. Это идеал, к которому следует стремиться, однако реальность такова, что люди, подобные этому «идеальному человеку», встречаются крайне редко. Обычный среднестатистический человек практически всегда имеет те или иные обменные нарушения. Чаще всего они напрямую связаны с неправильным дыханием. Я уже говорил о том, что неправильное перераспределение питания в организме чревато целым комплексом неприятностей, одна из которых – переизбыток в крови тех или иных питательных веществ. Организм в меру своих сил пытается с этим бороться, «выбрасывая» излишки из организма, либо формируя жировой запас. Возникает закономерный вопрос: если подобного рода «чистки» происходят ежедневно, а то и не по разу в день, где заканчиваются ресурсы организма? Когда излишне худой человек «растет в воздухе» или «гора жира погребет своего обладателя»? С худобой вроде все достаточно понятно – кости в любом случае останутся при своем хозяине, а вот где предел ожирению?

Казалось бы, возможности организма в этом отношении бесконечны: всем нам известны истории людей, вес которых перевалил за несколько центнеров. Судьба их, безусловно, печальна. Но неужели же мудрая природа не предоставила возможности исправления таких трагических ошибок? Неужели нельзя повернуть время вспять? Естественная медицина предлагает следующие варианты решения этой проблемы.

Вариант первый: обратиться к рыдающему дыханию. Ожирением в основном страдают неправильно дышащие люди. Именно из-за нарушений дыхания страдает обмен веществ, питательные вещества остаются в крови, и организм просто вынужден пускать их в жировую ткань. Правильное дыхание для таких людей – важнейший шаг в деле нормализации обменных процессов и, как следствие, стабилизации работы организма в целом, и прекращении дальнейшего увеличения веса.

Вариант второй: прибегнуть к импульсному самомассажу, который, как мы уже знаем, позволяет обращаться к жировым запасам организма и извлекать из них питательные вещества, перенаправляя к нездоровым органам. Вместо того чтобы накапливаться, жировая ткань в этом случае послужит благом для тех систем организма, которые нуждаются в помощи.

Вариант третий: использовать широкие возможности естественного ночного отдыха. Если ночной отдых проведен правильно, соблюдены все процедуры подготовки ко сну и пробуждения от него, используются рыдающее дыхание и самомассаж, все необходимые питательные вещества пойдут по своему прямому назначению, то есть на восстановление организма. При правильном ночном отдыхе в жировые «запасники» будет просто нечего больше откладывать.

Вариант четвертый: обратиться к естественному питанию, соблюдая его основные правила. Питание, основанное на природных потребностях человека, а не на «правилах», навязанных извне, позволяет не забивать желудок ненужной пищей и естественным образом предотвращает ожирение.

Вариант пятый: естественное голодание. Принцип естественного голодания построен на двух типах питания человека: пищевом и жировом.

Как работает естественное голодание

Естественное питание заключается в том, что человек каждый день потребляет те или иные продукты, которые сразу поступают в организм и удовлетворяют все его естественные нужды. На тот случай, если не все

пищевое питание поступает по адресу (это может происходить вследствие тех или иных обменных нарушений), предусмотрено жировое питание. В том случае, когда те или иные питательные вещества откладываются в «жировых запасах», они все же могут употребляться организмом по назначению. Именно сейчас вступает в силу механизм естественного голодания.

Как пищевое, так и жировое питание действуют в организме постоянно, а управлять этими процессами помогают уже знакомые нам природные механизмы саморегуляции, такие как рыдающее дыхание и импульсный самомассаж. Необходимо отметить, что рыдающее дыхание обеспечивает наиболее благоприятные условия для пищевого питания, а самомассаж в большей степени отвечает за жировое. Следовательно, для того чтобы оба типа питания в организме работали естественно, гармонично и на благо нашего здоровья, необходимо знать и уметь применять на практике в тех случаях, когда это необходимо, и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж.

Надо сказать, что даже те люди, которые ничего не слышали про естественную медицину, не знакомы с техникой рыдающего дыхания и импульсного самомассажа, волей или неволей, на уровне инстинкта, время от времени прибегают к этим приемам оздоровления. Вы легко в этом убедитесь, просто понаблюдав какое-то время за своими знакомыми. Следовательно, можно утверждать, что как пищевое, так и жировое питание постоянно используются нашим организмом и входят в круг его естественных потребностей. Таким образом пополнение жирового запаса идет непрерывно, но весь этот жир тут же разносится по назначению, то есть к тем органам и системам организма, которые в данный момент в наибольшей степени нуждаются в питательных веществах. В том случае, когда мы сами и наш организм находимся в состоянии относительного здоровья, этот процесс происходит следующим образом: с поступлением пищи в желудок начинается пищевое питание. Питательные вещества поступают к органам и системам в том количестве, в котором они необходимы. Излишки же могут «застрять» в кровеносных сосудах, откуда незамедлительно переносятся в «жировой запас». И если организму по каким-либо причинам понадобится дополнительное питание, оно всегда будет «под рукой». В тех случаях, когда человек относительно здоров, эти запасы используются во время ночного отдыха. Именно тогда организму нужно дополнительное подкрепление для полноценного восстановления. Таким образом, лишние килограммы набрать не получится, поскольку за ночь вы благополучно израсходуете все то, что накопилось за день.

Питательные вещества не задерживаются в жировом запасе, но поступают туда на очень кратковременное хранение. В тех случаях, когда обменные процессы в организме нарушены, картина резко меняется. Поскольку распределение питательных веществ по органам и системам организма происходит «как получится», в кровеносных сосудах зачастую оказываются гигантские излишки питательных веществ, которые непрерывно пополняют жировой запас. При этом организм человека испытывает постоянный и ощутимый дефицит питательных веществ, работа его разлаживается, и человек в итоге заболевает. При этом человек продолжает полнеть.

Неукротимая полнота – серьезный сигнал, серьезный повод обратить внимание на обменные процессы! В том случае, когда взаимодействие пищевого и жирового питания грубо нарушено, возникает своеобразное одностороннее движение питательных веществ в организме человека, которое приводит исключительно к росту жирового запаса. Деться этому запасу, по сути, некуда, поскольку в крови постоянно сохраняется высокая концентрация неиспользованных питательных веществ. Где же выход? Совсем близко! Рыдающее дыхание поможет наладить обменные процессы, а импульсный самомассаж отрегулирует жировое питание. Надо сказать, что мудрая природа предусмотрела механизмы саморегуляции, помогающие навести порядок в пищевом поведении человека: чувство насыщения и чувство голода. В тех случаях, когда обменные процессы в организме нарушены, жировые запасы превышают необходимый уровень, включается чувство насыщения. Нам практически не хочется есть и это позволяет организму разобрать «завалы» в кровеносной системе и обратить внимание на излишний жир. Когда с излишками будет покончено, мы явственно ощутим чувство голода – сигнал к тому, что питательные вещества подошли к концу и запасы следует пополнить. Не пугайтесь, в этом случае вы можете съесть даже больше, чем подсказывает вам воображение. В такие минуты усиленное питание действительно требуется вашему организму и является жизненной необходимостью. Все излишки, которые «застрянут» в кровеносной системе, немедленно будут отрегулированы и поступят в органы и системы в качестве усиленного жирового питания. К сожалению, в случаях грубого нарушения обмена веществ, эти естественные механизмы перестают функционировать должным образом. Поскольку в этом случае все органы и системы испытывают хронический недостаток питания, человек, что совершенно логично, постоянно ощущает чувство «ложного голода». «Ложным» он называется, поскольку на самом деле в организме в это время полным-полно питательных веществ, вот только они никак не могут попасть по назначению. Все то, что мы съедаем, чтобы удовлетворить такой голод,

оседает в кровеносных сосудах и откладывается в качестве жира, не принося, естественно, никакой пользы. Наш организм в целом и нервная система, в частности, никак не могут противостоять этому процессу, поскольку действительно испытывающие голод органы просят помощи. Последствия, в итоге, могут быть самыми плачевными: от катастрофического ожирения до полного отказа страдающего органа работать.

Теперь, понимая, как происходит процесс питания в организме человека, мы можем сделать следующие выводы:

1. Чувство голода может включаться организмом не только для того, чтобы обеспечить питанием все нуждающиеся в нем органы прямо сейчас, но и для того, чтобы пополнить жировой запас до нормы. В таком случае голод возникает как бы с прицелом на будущее, когда организму понадобится дополнительная энергия на восстановление или лечение.

2. Стойкое чувство сытости и отсутствие аппетита могут появиться не только потому, что органам и системам человека питание в данный момент не нужно, но и для того, чтобы восстановился баланс между пищевым и жировым питанием организма. В таком случае потребности в питании не снижены, просто оно происходит за счет обращения к жировому запасу. Такого рода естественная разгрузка способствует сокращению жирового запаса до оптимального уровня и помогает наладить обменные процессы.

Общие правила питания

Чтобы наше здоровье радовало нас как можно дольше, баланс между пищевым и жировым питанием организма должен быть соблюден, то есть переход с одного типа питания на другой должен осуществляться постоянно. Природа регулирует такие переходы на уровне инстинкта, подавая человеку сигналы чувством голода и чувством сытости. Чувство голода предполагает обращение к пищевому питанию, чувство сытости обеспечивает переход на жировое. Если вы хоть раз в жизни сидели на диете, особенно на «голодной», скорее всего вы помните, с каким трудом дается такое голодание. Очень скоро все обычные мысли отступают перед мыслями о еде. Голодание, с точки зрения естественной медицины, полностью исключает какой-либо дискомфорт, поскольку оно естественно – вы просто не хотите есть и не едите. Необходимо еще раз напомнить, что в системе естественного питания и естественного голодания нет места питанию по режиму. Режимным питанием мы, как говорит традиционная медицина, готовим организм к перевариванию пищи в одно и то же время и побуждаем желудочный сок

вырабатываться в определенные часы. Все бы хорошо, да вот беда: тем самым мы регулярно насилуем свой организм, подавляя его естественные инстинкты и потребности. Поэтому, если у вас в «неурочное» время возникает желание поесть, – не откладывайте, смело садитесь и ешьте! Точно так же мы противодействуем организму ограничениями в пище на ночь. Медицина утверждает, что последний прием пищи должен состояться не позднее, чем за два-три часа до отхода ко сну. Практически все диеты призывают «не есть после шести вечера». Но откуда, спрашивается, в таком случае организм должен черпать энергию для восстановления? Про оздоровление больных органов в условиях «отдыха» на голодный желудок речь вообще не идет. Кстати, обратите внимание, что практически все дети очень любят перед сном основательно подкрепиться, и это не случайно. Детский организм, еще не «испорченный» нашими условностями, функционирует исключительно в соответствии с потребностями. С возрастом, согласно рекомендациям врачей, родители пресекают эту «вредную привычку» из опасения «закрепить неправильное пищевое поведение», не подозревая о том, что как раз это поведение и есть самое правильное. Полноценный, восстановительный и полезный отдых на голодный желудок невозможен!

Все, что от нас потребовала наша новая «диета» – забыть все традиционные рекомендации, касающиеся приема пищи в течение дня, которые способны раскоординировать работу пищевого и жирового питания, как по отдельности, так и во взаимосвязи, и следовать только своим потребностям, а значит, принципам естественного питания:

1. Ешьте, когда хотите.
2. Ешьте, что хотите.
3. Ешьте, сколько хотите.
4. Ешьте досыта.
5. Не хотите – не ешьте.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

В понятие «естественные движения человека» в данном случае я вкладываю те движения, которые мы совершаем каждый день не единожды, подчас не обращая на них ни малейшего внимания. Это любые перемены позы, повседневная ходьба, бег в случае необходимости. Казалось бы, никакого особенного расхода энергии такие движения не требуют, но именно

они, с точки зрения естественной медицины, являются одним из важнейших механизмов естественной саморегуляции и несут неоценимую пользу здоровью человека. Практика показывает, что никаких сверхъестественных усилий для оздоровления нам не требуется, природа опирается на естественную нагрузку, которой является ходьба, как одно из важнейших проявлений жизнедеятельности организма.

«Лечебная» ходьба

Как всегда – все просто, но, тем не менее, оздоровление от ходьбы не будет эффективным без соблюдения ряда дополнительных условий:

◆ Переход от состояния покоя к ходьбе должен осуществляться только после полного восстановления организма, то есть после естественного ночного отдыха. Оценить свое состояние в таком случае вы сможете очень легко: обычно, если вы действительно полноценно отдохнули, организм сам потребует от вас перехода к активным движениям. Изменения в дыхании тоже послужат вам подсказкой: обычно при пробуждении рыдающее и правильное носовое дыхание значительно ослабевают, а то и пропадают вовсе. Для того чтобы восстановить правильное дыхание, достаточно просто начать двигаться. Итак, условие первое: для того чтобы движение действительно пошло вам на пользу, необходимо, чтобы переход к движению являлся естественной внутренней потребностью.

◆ Ходьба «черепашьим шагом» – не лучший помощник. Условие второе: движения должны быть достаточно активными и интенсивными. В том случае, когда вы достаточно хорошо отдохнули за ночь, активная деятельность в течение дня будет характерной для вас: организм переполнен энергией и стремится выразить ее в действиях.

◆ Забудьте про результат. Сам процесс быстрой ходьбы является мощнейшим инструментом оздоровления. Сколько она будет продолжаться, не так важно. Какое расстояние вы пройдете – тоже не имеет значения. Идите до тех пор, пока вы получаете удовольствие от движения. Вынужденные перерывы в виде ожидания зеленого сигнала светофора не являются помехой, пауза не делает процесс ходьбы менее эффективным. Движение должно немедленно прекратиться при первых признаках усталости. Не замеряйте пройденное расстояние, не пользуйтесь секундомерами, не пытайтесь искусственно продлевать двигательную активность. Вы ходите так и столько, как того требует ваш организм. Скорее всего, каждый день ваши «результаты» будут разными, поэтому просто забудьте про них.

Надо сказать, что сестра, конечно, и раньше пыталась побольше ходить и не давать себе залеживаться. Однако никакой существенной пользы ей это не приносило. Она довольно быстро уставала и после таких «переходов», казалось, еще хуже себя чувствовала. Уже впоследствии мы узнали, что принуждение – наш враг. Но очень интересным открытием для нас стал и тот факт, что, оказывается, ходьба сама по себе является инструментом восстановления только для практически здоровых людей. Людям, страдающим какими-либо заболеваниями, необходимо сочетать ходьбу с рыдающим дыханием. Как показывает практика, эти механизмы естественной саморегуляции прекрасно сочетаются друг с другом: ходьба «в темпе» как будто «напрашивается» на применение рыдающего дыхания, а в тех случаях, когда «включить» рыдающее дыхание не получается, организм позаботится о возникновении правильного носового дыхания.

Почему это сочетание так важно? Во время быстрой ходьбы, особенно в сочетании с рыдающим дыханием, происходит наиболее активное питание всех органов и систем, а значит, осуществляется лечение уже имеющихся заболеваний и общее оздоровление организма.

Максимальную пользу ходьба несет в тех случаях, когда она сочетается с короткими пробежками. Когда осуществлять эти пробежки, вы легко поймете по своему состоянию. Если на каком-то этапе у вас возникает желание бежать, сделайте это немедленно. Продолжайте бег до первых признаков усталости, почувствовав которые, переходите на ходьбу.

Сочетание ходьбы, пробежек и рыдающего дыхания

Сочетание ходьбы и рыдающего дыхания будет отличаться некоторыми особенностями, если ходьба переходит в пробежки. Когда вы начинаете бежать, забудьте про дыхание. Дышите так, как дышится. Когда вы возвращаетесь к ходьбе, дыхание должно восстановиться естественным путем, и в этом случае из цикла дыхания исчезает пауза. Вдох и выдох будут примерно равны по продолжительности (около 1 с). Когда ваше дыхание таким образом восстановится, можно снова обратиться к рыдающему дыханию. Для скорейшей нормализации всех процессов в организме в таком случае предлагается использовать на выдохе звук «фу».

Очень важно помнить, что следующую пробежку вы можете начать только тогда, когда рыдающее дыхание при ходьбе полностью прекратилось. Не сомневайтесь, как только вы пробежитесь и восстановитесь, рыдающее дыхание снова заработает. Если рыдающее дыхание при ходьбе не

прекращается, значит, вашему организму сейчас необходим и достаточен именно такой режим движения.

Соблюдение этих правил особенно важно для людей, имеющих проблемы с дыханием. Практически здоровые люди, не испытывающие потребности в рыдающем дыхании, могут в любой момент переходить с ходьбы на бег и обратно. Их дыхание будет регулироваться естественным путем, без всякого сознательного вмешательства.

Физкультура – благо для здоровья?

Я уже неоднократно говорил о том, что знакомство с естественной медициной стало для меня потрясением. В частности, меня множество раз удивляло обилие парадоксальных нестыковок рекомендаций естественной медицины с тем, что многие годы предлагает нам медицина традиционная. Вот еще одна из них. С самого детства мы знаем, что в понятие «здоровый образ жизни» обязательно включаются физкультура и спорт. Сотни и тысячи специалистов трудятся на этом поприще, разрабатывая упражнения для всех, начиная с грудных детей и заканчивая лежачими больными. Любому человеку предписаны те или иные движения. Конечно, моя сестра не стала исключением. Комплексы ЛФК ей предлагалось проходить регулярно, и какое-то время она от души выполняла упражнения. Наверное, вас уже не удивит, если я скажу, что пользы от них было немного. Каково же было мое потрясение, когда, познакомившись с принципами естественной медицины, я осознал, что физкультуру, а тем более спорт, никак нельзя отнести к оптимальным средствам оздоровления, поскольку такого рода физические нагрузки требуют чрезмерных и необоснованных энергетических затрат. Более того, эти затраты чаще всего бывают и несвоевременными: допустим, в вашем режиме дня отведено определенное время для физических упражнений, но может получиться так, что организм в это время совершенно не хочет двигаться. Если принудительно «забирать» у него энергию, направленную на другие дела, никакой пользы физические упражнения точно не принесут. В процессе естественного движения организм расходует сравнительно малое количество энергии, большая часть которой в это время брошена на укрепление и оздоровление организма. Таким образом, для укрепления нашего здоровья естественные движения необходимы и достаточны, никаких дополнительных физических усилий не требуется.

...

Я отказался от утренней физической зарядки, затем от бега и других видов спорта, а чувствую себя намного лучше; главное же – я избавился от всех болезней, тогда как, занимаясь интенсивно физкультурой и малым спортом, «наработал» целый букет заболеваний. Более того, приходилось читать статьи, слышать разговоры о том, что спортсмены, занимающиеся большим спортом, – нередко весьма больные люди, и нет ни одного знаменитого спортсмена-долгожителя. Так действительно ли физкультура и спорт имеют такое неоценимое значение для здоровья, которое принято им приписывать?

С этих сомнений и начался мой долгосрочный эксперимент, который продолжается и в настоящее время: я решил впредь, пока полностью не выздоровел, не заниматься физкультурой и спортом (в общепринятом понимании) ради здоровья. Иначе говоря, никаких дополнительных искусственных физических нагрузок, а только естественные движения, которые каждый человек совершает многократно в течение суток (Юрий Вилунас. «Рыдающее дыхание излечивает болезни за месяц»).

Но физкультура и спорт могут оказаться пагубными не только с точки зрения излишних энергетических затрат. Следует помнить, что практически все физкультурные упражнения построены на принципе «дышите глубже», то есть на достаточно глубоких вдохах и выдохах, между которыми отсутствует пауза. Таким образом, углекислый газ выводится из организма и нарушается естественный газообмен. Для людей с неправильным дыханием равенство в продолжительности вдоха и выдоха совершенно не годится, поскольку таким образом усугубляется и без того ощутимое расстройство обменных процессов в организме.

Естественная зарядка

Так что же, совсем забыть про упражнения? Вовсе нет. Просто необходимо помнить, что любые нагрузки физкультурного плана подходят только практически здоровым людям. Именно они могут «побаловать» себя зарядкой или даже серьезными занятиями спортом. Организм таких людей не только достаточно легко переносит увеличение нагрузок, но даже требует их. Ну а раз есть такая потребность – удовлетворите ее в полной мере. Для людей, имеющих какие-либо проблемы со здоровьем, показаны только и исключительно естественные движения!

Если вы решили, что дополнительные упражнения для вас, во время их выполнения обязательно следите за рыдающим дыханием. Если оно вдруг появилось, прервитесь и начинайте дышать. Лучше всего делать это в

положении сидя, стоя или при медленной ходьбе, обязательно проведите процедуру до конца, то есть до полного прекращения рыдающего дыхания. Затем вернитесь в исходное положение и продолжайте упражнение.

Если во время зарядки возникает потребность в импульсном самомассаже, обязательно примените его.

Такая зарядка является прекрасным средством оздоровления именно потому, что это не только и не столько выполнение комплекса упражнений, но в большей степени имитация определенных действий с целью «включить» рыдающее дыхание. Не фиксируйтесь на результате, не гонитесь за выполнением всего комплекса от начала до конца. Даже если вы, по вашему мнению, что-то «недоделали», ваш организм тем временем получил необходимую дозу питательных веществ и вдоволь насытился кислородом.

Итак, если вы чувствуете, что вас переполняет энергия, если движение является вашей естественной потребностью – смело двигайтесь в том режиме и с той интенсивностью, которые вам необходимы. Если по каким-то причинам вы ощущаете слабость или дискомфорт, не тратьте энергию понапрасну, не насилуйте свой организм. Не отбирайте у него ресурсы, необходимые для восстановления. Ваши движения должны быть продиктованы только и исключительно внутренними потребностями. Чем лучше протекают обменные процессы в организме, чем лучше он снабжается питательными веществами, тем интенсивнее будут ваши движения. Не забывайте использовать все механизмы естественной саморегуляции, и ваша потребность двигаться будет расти с каждым днем.

Этот механизм естественной саморегуляции тоже пришелся по вкусу всей семье, поскольку «убаюкал» муки общей совести по поводу отсутствия утренней гимнастики, посещений модных ныне фитнес-центров и прочих «физкультурных» процедур. Единственное, что от нас понадобилось – вслушиваться в свои потребности. Теперь я спокойно выхожу из автобуса, если у меня возникает непреодолимое желание пройтись, прерываю работу, чтобы встать и подвигаться, и пр. Я достаточно регулярно хожу в бассейн и периодически играю в теннис, но так и не делаю утреннюю зарядку и не посещаю тренажерный зал. Что ж, видимо те движения, которые я осуществляю при плавании, для меня являются необходимыми и достаточными. Сестра, которая до определенного времени была серьезно ограничена в движениях, научилась слушать свои потребности значительно быстрее меня, поэтому через довольно непродолжительное время она уже бойко ходила по квартире, когда хотела, и ложилась, если чувствовала, что

ей это нужно. Сегодня у нее есть свой собственный комплекс физических упражнений, который она довольно успешно выполняет, лишь изредка прерываясь на рыдающее дыхание.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ТРУДА

Никто не будет спорить с тем фактом, что правильное чередование физического и умственного труда, отдыха и нагрузок является важнейшим средством поддержания здоровья. Вроде бы в этой сфере все давно исследовано и понятно. Вовсе нет. Естественная медицина в который раз заставила меня рассматривать этот аспект оздоровления значительно шире.

...

Исходя из своего собственного опыта, Юрий Вилунас заметил, что во время ночных пробуждений, в особенности, когда они сопровождаются рыдающим дыханием и импульсным самомассажем, человек способен на очень активную, даже можно сказать, непреодолимую мозговую деятельность. Потребность заниматься интеллектуальной работой возникает изнутри, в голову приходят самые смелые решения и оригинальнейшие идеи. Опираясь на эти наблюдения, Вилунас делает вывод, что такое интеллектуальное напряжение является неотъемлемой частью восстановительного процесса, который происходит в организме в период ночного отдыха. Этот интеллектуальный «взрыв» способствует снабжению мозга необходимой для восстановления энергией, и как только восстановление закончено, интенсивная интеллектуальная деятельность прекращается.

Такую особенность, говорит Вилунас, обязательно следует использовать во благо здоровья. Замечено, что когда человек, ощущая физическую усталость (например во время ходьбы), сразу переходит на умственную работу, восстановительные процессы в его организме идут гораздо эффективнее, и продуктивность непосредственно мозговой деятельности оказывается значительно выше. Итак, механизм работы мозга вполне можно сравнить с механизмами движения: интенсивная деятельность, продиктованная внутренней потребностью, сменяется своего рода «интеллектуальной усталостью». С физиологической точки зрения наступление такой усталости не означает, что у вас кризис или вы перетрудились. Просто ваш мозг получил все необходимые ему питательные вещества и «отключился». Попытки продолжать мыслительную деятельность дальше чреваты

появлением различных неприятных ощущений, а сколько-нибудь примечательных результатов вы все равно не получите.

Таким образом, Вилунас опровергает утверждение, что работа мозга ведет к растрате энергетических веществ, а отдых – к их восстановлению. На самом деле, все наоборот: именно во время работы мозг накапливает различные вещества, а в процессе отдыха – растрчивает на поддержание собственного состояния и деятельность организма в целом. Значит, для того чтобы мозгу было хорошо, необходимо прислушиваться к сигналам, которые он нам подает. При первых признаках усталости от интеллектуальной деятельности необходимо ее прекратить и сменить активность на физическую (в том случае, если в этом есть потребность).

Когда мозг снова будет готов взяться за работу, вы легко почувствуете это. «Идеальная» работа мозга, как следствие происходящего восстановительного процесса, возможна только после определенных физических нагрузок.

Учитывая, что «природа не терпит пустоты», я делаю вывод, что человеку жизненно необходим как физический, так и умственный труд, причем в их определенном сочетании и чередовании. Поскольку эти процессы тесно взаимосвязаны и во многом зависят друг от друга, здоровой и правильной работы организма без какого-либо из них ожидать не приходится.

На практике такое чередование физической и умственной активности мы с вами можем наблюдать ежедневно. Действительно, после определенной физической работы наше самое естественное желание – сесть, расслабиться и спокойно почитать книгу. Вот вам и мозговая активность! Почитав какое-то время, нам хочется встать, потянуться, размяться, а то и пойти погулять – пришло время двигательной активности.

Как мы осуществляли этот принцип практически? До смешного просто – мы перестали себя насиловать. Теперь, когда я занимаюсь какой-то интеллектуальной работой (изучаю специальную литературу, пишу статьи или вот даже эту книгу), и у меня «выключаются» мысли, я не пытаюсь ничего «выжать» из себя, как это было раньше, а просто встаю и иду размяться. Могу сказать совершенно точно: результат такой работы гораздо лучше того, что я мог бы предложить при прежнем образе жизни.

Так естественное чередование физического и умственного труда мы легко осуществляем на уровне инстинктов в том случае, если позволяем себе прислушиваться к ним. Но особенно эффективным оно будет, если мы не забудем про все остальные механизмы саморегуляции. Слушайте свои

потребности и следуйте за ними. Путь природы – единственный прямой путь к здоровью и долголетию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

Много на свете различных методик оздоровления. Они опираются на разные механизмы функционирования человеческого организма и работают по разным принципам и разными способами. Некоторые из них действительно помогают, если не полностью выздороветь, то существенно улучшить качество жизни. «Свою» методику каждый ищет сам, изучая теорию, пробуя и ошибаясь, отчаиваясь и снова пробуждая в себе стремление к жизни. Сегодня я сам и моя семья живем по принципам естественной медицины. Что могу сказать? Сбылась моя детская мечта – моя сестра ведет совершенно обычный образ жизни, работает и отдыхает, практически не вспоминает о проблемах с сосудами. Конечно, иногда она может плохо себя почувствовать, но стоит ей включить рыдающее дыхание – и проблема решена. Я занимаюсь популяризацией метода Вилунаса потому, что чувствую горячую внутреннюю потребность (а к внутренним потребностям, как мы помним, необходимо прислушиваться) хотя бы таким образом сказать ему «спасибо». Наши родители, будучи уже не в юном возрасте, прекрасно себя чувствуют и радуются жизни вместе с нами. Конечно, мы не идеальные исполнители постулатов Вилунаса (я, например, не делаю самомассаж, а сестра не всегда правильно отдыхает), но, как мне кажется, идеальное следование в этом случае и не нужно. Полезно то, что естественно, а значит, образ жизни, который подразумевает применение только тех механизмов естественной саморегуляции, которые мне приятны, и есть самый правильный. Не переживайте, если у вас не получится выполнять все рекомендации от и до, но только в том случае, если причиной невыполнения является не ваша лень, а ваша потребность. Найдя свою методику, даже в ней ищите свою дорогу. Наша семья миновала препятствие под названием «тяжелая болезнь», и теперь мы движемся дальше. Я верю, что наша история будет продолжаться долгие и долгие годы и обязательно будет счастливой, ведь естественная медицина не предполагает неизлечимых болезней и тяжелых стрессов. Моя мечта сбылась. Мы победили. Получится и у вас.

Будьте здоровы!