



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Понедельник, 30 марта, 2020

## Целительная сила дыхания

Когда человек делает свой первый вдох при рождении, то он или она вновь физически входит в эту жизнь и вместе с этим начинается цикл дыхания, который заканчивается только тогда, когда мы вдыхаем в последний раз и прощаемся с жизнью снова с последним выдохом. Взрослый дышит от 16 до 18 раз в минуту, то есть совершает 1080 вдохов в час, 25 920 вдохов в день и около 9 331 200 вдохов в год. При средней ожидаемой продолжительности жизни 76 лет мужчина делает за свою жизнь 709 171 200 вдохов, женщина — 755 827 200 (при продолжительности жизни 81 год).

Хотя мы можем прожить несколько недель без пищи и несколько дней без жидкости, всего лишь несколько минут без поступления кислорода приводят к смерти, а всего через 20 секунд пропадает электрическая активность мозга.

Дыхание, однако, обеспечивает нас гораздо большим, чем просто кислородом. Во всех древних культурах есть знание о том, что (целительная) энергия или жизненная сила вселенной, которая существует во всех живых существах и постоянно течет вокруг и через наше тело, также присутствует в дыхании. Китайцы называют эту силу «Чи», на санскрите обычно использовался термин «Прана». Упражнения с движением, такие как тайцзи, цигун или йога, основаны на знании силы дыхания. Монахи дзен также практиковали искусство глубокого брюшного дыхания на протяжении тысячелетий, которое помогает успокоить гнев, раздражение и растерянность.

В наши дни многие разучились применять брюшное дыхание, которым дети дышат совершенно естественно. Большинство из нас дышит только грудью, особенно в ситуациях стресса и тревоги. В долгосрочной перспективе это очень вредно для нашего организма, так как наши клетки не снабжаются необходимой жизненной энергией. Клетки, которые не получают достаточного количества кислорода, в некоторой степени «голодают», что является типичной

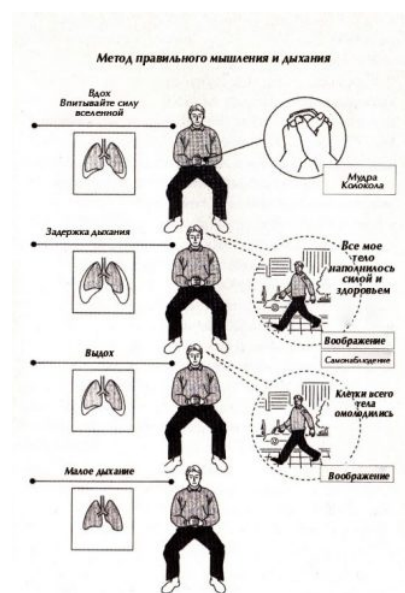
характеристикой раковых клеток.

Японский врач д-р Нобуо Шиоя разработал особенно эффективную и простую в выполнении дыхательную гимнастику, которую мы хотели бы представить и рекомендовать вам ниже (см. Иллюстрации). В этом упражнении особое внимание уделяется не только правильному дыханию, но и правильному мышлению. На практике это означает, что в дополнение к технике дыхания вы также используете силу воображения, чтобы впитывать жизненную энергию вместе с воздухом, который вы вдыхаете, тем самым еще больше усиливая эффект от упражнения. Кстати, доктор Шиоя дожил до 105 лет ...

## 1. Поза Тела и Мудра Колокола

Сядьте прямо и расслабленно с прямой спиной, чтобы воздух мог заполнить все ваши легкие. Вы можете сидеть на стуле (не прислоняйтесь спиной к стулу и не ставьте предплечья на подлокотники) или сидеть на полу в позе для медитации или со скрещенными ногами. Если вы хотите сесть на пол, вы можете, например, использовать плоскую подушку для сиденья или использовать подушку для медитации. (Если вы не можете сидеть прямо из-за болезни или слабости, вы можете попрактиковаться лежа на спине. Для этого вытяните обе руки в стороны, ладонями вниз).

Теперь расслабьте плечи и держите руки у туловища так, чтобы они образовывали прямой угол в локтях. Затем сложите ладони перед пупком, как будто вы хотите нежно обнять маленький шарик. Ваша активная рука находится сверху, то есть правая рука для правшей и левая рука для левшей. Большие пальцы находятся друг на друге, и четыре пальца сомкнуты, образуя полость. Это называется Мудрой Колокола.



### а. Вдыхайте:

Вдохните через нос спокойно и тихо, пока легкие полностью не наполнятся воздухом, затем энергично протолкните вдыхаемый воздух в нижнюю часть живота. Это естественным образом опустит диафрагму и заполнит легкие до основания.

### б. Задержите дыхание:

Направьте силу в центр тела, напрягая нижнюю часть живота и сжав анус, и задержите дыхание на несколько секунд, но только до тех пор, пока не почувствуете дискомфорт (максимум десять секунд).

### **с. Выдыхайте:**

Выдохните тихо и как можно полнее через нос. При этом медленно снимайте напряжение в нижней части живота и заднего прохода, позволяя брюшной стенке снова вернуться в прежнее положение. Выдох должен занимать примерно вдвое больше времени, чем вдох.

### **д. Малое дыхание:**

Теперь дышите нормально один или два раза, чтобы успокоить дыхание.

Повторите этот дыхательный цикл двадцать пять раз в день за один подход или разделите на несколько небольших циклов. Особенностью этой техники дыхания является то, что вы используете силу позитивных мыслей, интенсивно мыслите или просите, чтобы что-то произошло или пришло в определенное состояние. Разумеется, воображаемое не ограничивается здоровьем, но может относиться ко всем сферам жизни. Чтобы привести воображение в гармонию с дыханием и сформировать здоровое тело, нужно сделать следующее:

**а.** Когда вы вдыхаете, представьте: «В центре моего тела собирается бесконечная сила вселенной. Она наполняет все мое тело.

**б.** Задержав дыхание, представьте: «Все мое тело совершенно здорово. Моя ... (назовите болезнь вашего тела) исцелена».

**с.** Когда вы выдыхаете, представьте: «Все продукты жизнедеятельности и токсины были полностью удалены из моего организма, когда я выдохнул. Все мое тело очищено. Клетки всего тела омолодились».

Для каждого заболевания вы можете повторить этот цикл пять раз; то есть, если вы страдаете от пяти болезней, у вас будет двадцать пять повторений. Люди с меньшим количеством заболеваний повторяют название болезни, которую они хотят вылечить в первую очередь, так часто, сколько хотят. А те, у кого нет проблем, повторяют двадцать пять раз: «Клетки всего моего тела совершенно здоровы».

В начале не практикуйте больше десяти минут за подход. Вы не сможете навредить себе длительными физическими упражнениями, но поскольку некоторые интенсивно мышцы используются, неподготовленные люди могут испытывать мышечные боли на следующее утро после очень длительной тренировки. Вот почему вначале вам не следует чрезмерно практиковать брюшное дыхание. В любом случае, старайтесь не заходить так далеко, чтобы в конечном итоге подумать: «Это действительно сложно!» или «Это слишком тяжело!» В этом случае практика будет иметь негативные ассоциации, что может

иметь противоположный эффект тому, чего вы на самом деле хотите достичь.

Теперь мы желаем вам хороших результатов и длинного дыхания!

Примечание: это дыхательное упражнение, а также иллюстрации к нему взяты из книги доктора Нобуо Шиоя, изданной на немецком языке «Сила лучезарного здоровья: новая жизненная сила для миллионов клеток тела», вот перевод к иллюстрациям.

Опубликованные Понедельник, 30 марта, 2020 в категориях Здоровье, Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2020/03/>