



не лекарствами, а природными механизмами естественной саморегуляции. В этом варианте оздоровления и излечения болезней главный упор делается не на лечение каждой болезни в отдельности «своими» лекарствами, а на их преодоление — путем ликвидации образовавшегося в органах и организме в целом дефицита жизненно важных средств: кислорода, питания и воды. Ликвидировать этот дефицит нужно с помощью природных механизмов здоровья, что практически не требует каких-либо лекарств. Постепенно потребность в лекарствах сократится до самого минимума, а люди перейдут на полное самоуправление своим здоровьем.

Основные способы излечения и профилактики сердечно-сосудистых болезней природными механизмами здоровья

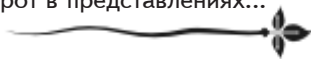
Первый способ. Рыдающее дыхание

Уровень нервного стрессового напряжения нашего организма в любой момент является точным отражением состояния нашего здоровья. Хуже здоровье — напряжение растет, в условиях хорошего здоровья напряжение минимальное.

Новейшая методика излечения заболеваний через управление стрессами

Так возникла идея: управлять своим здоровьем посредством управления стрессами.

Действительно, если мы сможем в любой момент снимать самое сильное стрессовое напряжение и посто-



янно держать организм в состоянии слабого напряжения или даже его полного отсутствия, то мы сможем создать себе наилучшие условия для обеспечения здоровья, продления молодости и долголетия, а возможно, это даже вариант величайшего прорыва в будущее бессмертие. Но чтобы осуществить эту идею, необходимо было решить некоторые проблемы.

Прежде всего потребовалось усовершенствовать уже существующую методику рыдающего дыхания. Хотя эта методика позволяла снимать нервное напряжение и обеспечивать хороший уровень здоровья, однако она не всегда достаточно полно учитывала конкретный в данный момент уровень стресса в организме.

Если учесть, что стрессовое напряжение может быть четырех уровней (очень сильное, сильное, умеренное и слабое), то для каждого такого уровня необходимо было найти свою методику, свой вариант быстрого преодоления любого стресса. Решить эту задачу с помощью только одного рыдающего дыхания в его прежнем варианте было невозможно.

Следовательно, чтобы создать универсальную методику управления здоровьем, необходимо было:

- 1) создать качественно новую методику рыдающего дыхания с учетом уровня стрессового напряжения организма;
- 2) органично включить в этот новый единый комплекс оздоровления открытые ранее другие природные механизмы здоровья (методику имитации плача без слез, методику использования звуков, методику снятия задыхания, методику использования зевоты и др.).

В своих книгах я обычно советовал использовать все механизмы оздоровления (и плач, и звуки, и отдува-



ния, и зевоту), но эти рекомендации были не в едином комплексе с рыдающим дыханием, а существовали как бы сами по себе, отдельно от рыдающего дыхания, имели самостоятельный характер и были необязательными (хочешь — используй, не хочешь — вообще можешь не использовать).

Теперь предстояло все эти рекомендации включить вместе с рыдающим дыханием в новейшую методику оздоровления через управление стрессами.

Итак, перейдем к самой методике.

Методика управления рыдающим дыханием с учетом уровня стрессового напряжения организма

Чем больше нарушены обменные процессы, тем выше уровень стрессового напряжения в организме. Можно говорить о четырех уровнях: очень сильно, сильном, умеренном и слабом. Для каждого уровня используется своя конкретная методика рыдающего дыхания, позволяющая эффективно нормализовать обменные процессы и восстанавливать здоровье всех органов, всего организма в целом.

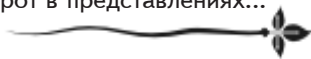
1. Очень сильное нервное стрессовое напряжение, депрессия

Методика имитации плача без слез с голосом (гудение, вой)

Вдох — ртом, до 1 секунды.

Выдох — ртом, с голосом на звуки «а» и «у».

Варианты: гудение (гудим на «а», пока приятно, но как только становится не очень приятно — прекращаем гудеть и переходим на паузу).



Пауза — не дышим ни носом, ни ртом 1–2 секунды, а затем снова делаем естественный вдох и гудим снова на «а». Такие гудения повторяются столько раз подряд, сколько приятно. С появлением нежелания гудеть на «а» переходим на гудение на звук «у» по той же методике.

Другой вариант: можно повить, методика та же самая: делаем вдох ртом, затем воем, пока приятно; когда становится неприятно, прекращаем выть и переходим на паузу на 1–2 секунды, затем снова делаем вдох ртом и опять воем: это повторяется подряд столько раз, сколько приятно.

Примечание: при использовании голоса может появляться гримаса плача.

2. Сильное стрессовое напряжение

Прекращение гудения, воя — показатель того, что организм перешел на более низкий уровень стрессового напряжения — сильное, которому соответствует следующая методика рыдающего дыхания.

Методика имитации плача без слез и без голоса на звук «ха»

Вдох — ртом, без всхлипывания до 1 секунды.

Выдох — ртом на звук «ха», может появиться гримаса плача на выдохе. Выдох осуществляется напряженными мышцами горла и гортани, его продолжительность — пока приятно, голос при выдохе не используется.

Пауза — во время паузы не дышим ни носом, ни ртом 1–2 секунды. Затем снова делаем вдох, а потом выдох по той же методике. Дыхание на «ха» прекращается с появлением нежелания так дышать.

3. Умеренное стрессовое напряжение

Методика имитация плача без слез и без голоса на звук «ху»

Вдох — ртом, спокойный до 1 секунды.

Выдох — ртом на звук «ху», немного напрягаются мышцы горла и гортани, гримасы на лице нет, выдох осуществляется немного напряженными гортанью и горлом, продолжительность выдоха — по приятности, голос при выдохе не используется (нет потребности).

Пауза — до 1–2 секунд не дышим ни ртом, ни носом; во время паузы нет напряжения мышц горла и гортани. По завершении пазы делаем вдох открытым ртом или носом (как вам сейчас приятнее).

Подряд делаем столько вдохов-выдохов на звук «ху», сколько приятно, а затем снова переходим на обычное носовое дыхание. Организм перешел на уровень слабого стрессового напряжения.

4. Слабое стрессовое напряжение

Методика снятия слабого стресса

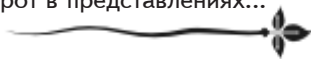
Вдох — ртом, очень слабый до 1 секунды.

Выдох — ртом на звук «ха» или «ху», очень слабый до 1 секунды.

Пауза — не дышим ни ртом, ни носом до 2 секунд.

Делаем столько вдохов и выдохов на звук «ха», сколько приятно. С прекращением выдохов на звук «ха» переходим на выдохи на звук «ху» и делаем столько раз, сколько приятно.

Не надо вообще напрягать мышцы горла и гортани на выдохе, ни в коем случае не нужно специально удлинять выдох: ни малейшего насилия, принуждения — слабые вдохи и выдохи делаются естественно, как бы сами собой.



5. Полное отсутствие стрессового напряжения характеризуется следующими признаками: никакого напряжения мышц горла, гортани, лица (нет потребности и даже неприятно), делать выдохи ртом неприятно, то есть выдохов ртом вообще нет; вдыхать ртом тоже неприятно — дышим только носом. В этих условиях при появлении задыхания, чтобы снять его, необходимо сделать вдох и выдох носом (глубина вдоха и продолжительность выдоха определяются возникшей естественной потребностью вашего организма в данный момент).

Методика снятия одышки (задыхания)

Вдох — ртом, до 1 секунды (глубина вдоха по потребности, но избегайте делать слишком глубокие вдохи).

Выдох — на звук «фу» расслабленными губами сквозь маленькую щелку, губы в полоску, продолжительность выдоха по приятности (не напрягать губы при выдохе, не открывать широко рот).

Пауза — 1–2 секунды, рот закрыт; по завершении паузы делаем вдох ртом или носом, как вам более приятно.

Для снятия задыхания достаточно сделать одно-два отдувания, не делайте выдох коротким, тяните выдох, пока вам приятно, но не перебарщивайте, делая слишком продолжительные выдохи. В течение дня отдувайтесь сразу, как только начинаете задыхаться.

Методика снятия любой боли и любого дискомфорта

Методика снятия любой боли (головной, сердечной, внутренних органов) и любого дискомфорта без применения лекарственных препаратов сводится к следующему.



Вдох — ртом, спокойный до 1 секунды.

Выдох — ртом на звук «ха», резкий и короткий 0,5 секунды (выдох делаем горлом, гортанью, но не губами), закрываем рот и переходим на паузу.

Примечание: чтобы нагляднее представить, как следует делать короткие выдохи ртом, вспомните, как это делают некоторые люди перед тем, как выпить рюмку водки.

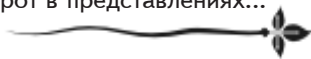
Пауза — не дышим ни ртом, ни носом и про себя считаем: «Раз машина, два машина, три машина». Выдержав паузу, делаем спокойный вдох носом и переходим на обычное носовое дыхание (сразу после паузы следует делать именно вдох, а не выдох).

Примечание: если нос заложен, вдох можно делать ртом.

Нередко достаточно сделать один вдох, резкий выдох с паузой в «три машины», чтобы снять боль. Если боль все еще беспокоит, необходимо снова повторить этот прием один-два раза подряд. В случае сильной боли такие резкие выдохи можно делать до трех-четырех раз подряд.

Этот прием успешно действует не только против боли, но и других четко выраженных дискомфорта: при появлении гудения, шумов, звуков в голове, «мушек» перед глазами; при неожиданном появлении изжоги, головокружения и т. п. Причем это можно делать практически в любом положении (сидя, стоя, лежа, при ходьбе). Неплохо в течение дня сделать хотя бы 5–6 таких резких выдохов: это будет хорошей профилактикой любых возможных дискомфорта.

Секрет поддержания здоровья и созданный самой Природой механизм для управления обменными процессами



ми в организме очень простые и практически не требуют какого-либо длительного времени, осуществляясь в процессе нашей повседневной жизнедеятельности самым естественным способом. Чтобы быть здоровым, необходимо всего лишь в течение дня периодически использовать разные варианты рыдающего дыхания (гудение, имитацию плача, выдохи на «ха» и «ху», отдувания), а также делать резкие выдохи ртом в соответствии с возникшей потребностью организма и в полной мере использовать возникающую время от времени зевоту.

Управляя таким образом обменными процессами, мы удерживаем стрессовое напряжение организма на минимальном уровне, то есть на уровне полного здоровья, обеспечивая оптимальные условия для выздоровления как отдельных органов, так и всего организма в целом.

Как правильно дышать носом

В принципе, человек должен дышать носом, а не ртом. Это, как известно, основное положение современной медицины. Однако врачи не учитывают при этом, что носом можно дышать неправильно, и напротив, ртом можно дышать правильно.

Общее правило: не регулируйте сами свое носовое дыхание. Некоторые люди, услышав о полезности продолжительного выдоха, сами начинают делать продолжительные выдохи носом. Этого делать нельзя, так как сразу могут появиться головокружение, боль. Продолжительные выдохи можно делать только ртом, как при плаче.

Иначе говоря, если у вас правильное дыхание, то сам организм регулирует его, обеспечивая продолжительный выдох носом. Если же у вас неправильное дыха-

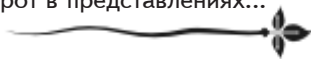
ние, то делать самим продолжительные выдохи можно только ртом: так предусмотрено Природой.

Отсюда следует, 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.

Имеется много косвенных показателей вашего неправильного носового дыхания. Это излишняя полнота или, напротив, излишняя худоба. Это наличие разных болезней, головные и сердечные боли, повышенное или пониженное давление, повышенная эмоциональность, раздражительность, частые стрессы, депрессии и т. д. и т. п. Все это следствия нарушенных обменных процессов из-за неправильного дыхания.

Важно подчеркнуть, что дыхание ртом и носом (правильное и неправильное) контролируется центральной нервной системой. Головной мозг «включает» и «отключает» дыхание, постоянно его регулирует. Поэтому общее правило такое: поменьше думайте про свое носовое дыхание и даже забудьте про него, дышите как дышится, как мы дышим с детских лет — ведь в детстве мы не думаем, продолжительные ли у нас вы-



дохи носом, а дышим как получается. Это и есть основной принцип носового дыхания.

Когда мы становимся взрослыми и заболеваем, нас начинают учить дышать — животом, диафрагмой, грудью. Учиться этому не надо, так как все эти неестественные виды дыхания могут ухудшить состояние организма. Единственное, что мы можем делать сознательно, — это в случае необходимости использовать предусмотренное Природой рыдающее дыхание.

Таким образом, общий вывод сводится к следующему: чтобы постоянно поддерживать свое здоровье на хорошем уровне, необходимо уметь правильно дышать носом.

Во-первых, без необходимости нельзя вмешиваться в носовое дыхание, нельзя регулировать его: дышите как дышится, как получается.

Во-вторых, носовой выдох должен быть продолжительнее вдоха (у правильно дышащих людей это обеспечивается самим организмом в результате саморегуляции, а людям с неправильным дыханием надо научиться делать продолжительные выдохи с помощью рыдающего дыхания).

В-третьих, носовое дыхание должно быть шумным, слышным в тишине (например, ночью мы слышим дыхание спящего человека, его «сопение», — это и есть правильное носовое дыхание).

Правильное носовое дыхание постоянно должно быть *слышным, шумным* (сопение); при необходимости шумность поддерживается движениями, сами ни в коем случае не дышите «шумно». Свое носовое дыхание мы должны только слушать и слышать: звук дыхания обеспечивают сигналы головного мозга.

В жизни это происходит так.