



§ 1. Методика рыдающего дыхания

Рыдающее дыхание осуществляется под постоянным контролем центральной нервной системы. Головной мозг «включает» и «отключает» дыхание плача.

Как определить, что **рыдающее дыхание «включено»**? — **По легкости выдоха ртом**. Если выдох идет легко, свободно, без всякого принуждения и насилия — значит кислород заблокирован в кровеносной системе в слишком прочной связке с гемоглобином и нужно начать делать продолжительные выдохи ртом для его разблокировки.

Как определить, что **рыдающее дыхание «отключено»**? — **Выдохи делаются с трудом**. Это сигнал прекратить рыдающее дыхание и перейти на обычное носовое дыхание. При выдохе не должно быть никакого принудительного, насильственного действия — в противном случае сразу возникает дискомфорт (боль, головокружение).

Другой вариант прекращения рыдающего дыхания — вы стали задыхаться. Тогда необходимо «снять» ощущение задыхания и также прекратить рыдающее дыхание и перейти на обычное носовое.

Делается это так.

Нужно сделать глубокий вдох ртом в легкие (сколько вам хочется), а затем шумный продолжительный выдох на звук «фу». Иначе говоря, надо «отдуться». Именно так отдуваются иногда люди в положении сидя или поднимаясь по лестнице. При выполнении отдувания необходимо расслабить губы (ни в коем случае не напрягайте губы — это будет серьезной ошибкой).



Выдох делаете продолжительным «по приятности»: как только приятность исчезает, нужно прекратить выдох (не делайте короткие выдохи). При выдохе губы расслаблены и легко касаются друг друга (не делайте широкое отверстие между губами). Выдох не делайте резко и сильно, выдох должен быть умеренным и достаточно спокойным.

Иногда при выдохе произносят звук «тпру» — при этом губы вибрируют и занимают правильное положение (вибрация в таком случае выполняется лишь в самом начале выдоха).

Чтобы «снять» ощущение задыхания, нередко достаточно одного отдувания, но если задыхание снято не полностью — можно повторить отдувание еще раз.

Отдувание — хороший механизм саморегуляции. Бывает, при ходьбе человек как бы теряет равновесие, его «повело» в сторону. В этом случае необходимо сразу отдуться, и равновесие восстановится.

Люди с нарушенным дыханием в течение дня могут несколько раз испытывать недостаток воздуха, задыхаются. При этом они делают только вдох — и никак не могут снять ощущение задыхания, преодолеть дискомфорт, вдохнуть полной грудью.

Правило здесь такое: сделав произвольно вдох, немедленно сопроводите его продолжительным выдохом, как описано выше. Вы сразу почувствуете, как состояние ваше будет постоянно улучшаться.

Когда человек начинает использовать рыдающее дыхание или просто настраивается на него, организм может сразу «включить» зевоту. Зевать очень полез-



но. Зевота снимает стрессы и нервное напряжение, способствует нормализации газообмена в организме в пропорции 3 : 1 и нормализации обмена веществ, снимает боль, давление, сахар у больных диабетом. При зевоте напрягаются мышцы лица, что способствует интенсивному поступлению в них питательных веществ и исчезновению морщин, омоложению лица. Поэтому ни в коем случае не подавляйте зевоту, а вопреки существующим в обществе правилам (неприлично зевать) зевайте в полную силу, с удовольствием (в конце концов, можно при зевоте прикрыть рот ладонью, но обязательно выполните это требование организма).

Общее правило: вдохи ртом при выполнении рыдающего дыхания делаются после естественного носового выдоха (грубая ошибка — когда вдох ртом делаете после носового вдоха, т. е. выполняете двойной вдох: и носом, и ртом).

Особенности рыдающего дыхания в положении покоя

Есть три вида рыдающего дыхания: имитационное, поверхностное и умеренное.

В положении покоя (сидя, стоя и лежа) используются только два вида — **имитационное** и **поверхностное**.

Начинайте всегда с имитации вдоха, при котором воздух вообще не должен попасть в легкие — он должен остаться во рту. Это позволяет быстро создать в кровеносной системе правильный газообмен 3 : 1 — больше углекислого газа, чем кислорода. Чтобы достигнуть такого результата, есть два варианта.



Первый, жесткий вариант — осуществляется так: вначале надо немного приоткрыть рот, а затем произнести звук «к» как бы на вдохе. Когда произносите «к», то заметите, что язык прижимается к небу и не пускает воздух в легкие, т. е. воздух остается во рту. Значит, имитация выполнена правильно.

При имитации возможны следующие ошибки:

- Когда вы приоткрываете рот, то непроизвольно делаете вдох, а потом уже произносите звук «к».
- Вы произносите звук «к» не на вдохе, а на выдохе.
- Вы произносите звук «к» слишком сильно и энергично.
- Вы перевели звук «к» в звук «х».
- После произнесения звука «к» вы делаете непроизвольный вдох.

Второй, мягкий вариант имитации вдоха — вдох на звук «ха», делается очень-очень слабо, коротко, 0,5 секунд, и обязательно на всхлипывании. Именно всхлип не позволяет воздуху попасть в легкие.

Если вы сделали совсем слабый вдох, но при этом не всхлипнули — воздух пойдет в легкие, что будет серьезной ошибкой. При вдохе следует настраиваться не на вдох в легкие, а на вдох в рот. Чем слабее вы сделали вдох, тем лучший результат будет получен.

Больной сам подбирает для себя варианты имитации вдоха по признаку: который из двух вариантов у вас получится лучше.

После имитации вдоха — делаете выдох.



Выдох лучше делать на звуке «фу». Губы делаете трубочкой, размер отверстия во рту определяется так: открываете рот, кладете указательный палец в рот, легко охватываете палец губами, губы идут вперед вдоль пальца, затем их напрягаете и таким образом удерживаете образовавшееся круглое отверстие между губами: оно должно быть не уже и не шире вашего указательного пальца.

Чтобы понять, как правильно сделать выдох на звук «фу», вспомните, как вы делаете, чтобы протереть небольшое зеркальце (или очки).

Поднесли зеркальце к губам и делаете легкий выдох — пошел изнутри теплый воздух, зеркальце запотевает, а затем мы протираем его платком. Запомните: ни в коем случае не дуть, а делать очень слабый выдох. Про себя при выдохе произносите неслышно «у» («ф» произносить не надо). Не делайте выдохи сильно, с напряжением: они делаются очень легко, очень слабо.

Продолжительность выдоха 6 секунд, но смотреть по часам не надо (постоянно будете сбиваться, следя за секундной стрелкой).

Счет лучше вести так: ударяете пальцем по столу (можно сказать «раз»), а затем отдельно не торопясь произносите «машина», затем снова удар пальцем по столу («два машина») и снова повторяете «три машина». Итак, продолжительность выдоха — говорите про себя: «раз машина, два машина, три машина».

После выдоха — наступает пауза.

Во время паузы не дышим ни носом, ни ртом, затаиваем дыхание. Продолжительность паузы также «три машины». Если продолжительность паузы оказалась



немного дольше, это вполне допустимо. Главное — не сокращать паузу до «двух машин».

Затем все снова повторяется: вдох-выдох-пауза и т. д.

После завершения имитационного дыхания следует перейти к выполнению **поверхностного дыхания в положении покоя (сидя, стоя, лежа)**.

Особенность вдоха на поверхностном дыхании — вдох на звук «ха», очень слабый, короткий, 0,5 секунд, **без всхлипывания**, воздух немного пошел в верхнюю часть легких (не делать глубокие вдохи).

После вдоха — делаете выдох. Правила выдоха те же самые, что на имитационном дыхании (на звук «фу», продолжительность «три машины»).

После выдоха — наступает пауза: не дышим ни носом, ни ртом; продолжительность паузы — «три машины» (делаете все, как на имитационном дыхании).

После завершения поверхностного дыхания следует перейти на обычное носовое дыхание.

Облегченный режим рыдающего дыхания

Делаете на имитационном дыхании 1–2–3 вдоха-выдоха (сколько получится, но не более 3 вдохов-выдохов). После этого переходите на обычное носовое дыхание и осуществляете самоконтроль за своим состоянием.

При хорошем самочувствии и отсутствии дискомфорта делаете 1–2–3 вдоха-выдоха на поверхностном дыхании (не более 3). Потом переходите на обычное носовое дыхание и осуществляете самоконтроль за своим состоянием.



ем. При отсутствии дискомфорта можно снова повторить имитационное дыхание (1–2–3), потом поверхностное дыхание (1–2–3). Такие повторы можно делать 2–3 раза за один присест.

В течение дня дышать почаще на режиме 1–2–3 вдоха-выдоха (на это требуются примерно 1–2 минуты). Давая таким образом кислород и питание своим органам, больной сам поддерживает свое здоровье без использования лекарств.

Интенсивный режим рыдающего дыхания

Люди, у которых еще нет серьезных заболеваний, могут использовать наряду с облегченным режимом дыхания 3 : 3 также интенсивный режим рыдающего дыхания.

Его основное отличие — дышите на имитационном дыхании непрерывно — пока легко идут выдохи. Это может быть весьма продолжительное время (как получится).

С прекращением имитационного дыхания переходите на поверхностное дыхание и дышите непрерывно снова пока легко идут выдохи.

С прекращением поверхностного дыхания переходите на обычное носовое дыхание. На этом сеанс рыдающего дыхания прекращается — в целом это может быть 5–10 минут и даже дольше.

Если ваш организм принял такой интенсивный режим рыдающего дыхания, то подобные продолжительные сеансы можно проводить в течение дня несколько раз при возникновении соответствующей потребности вашего организма. Причем такой интенсивный режим дыхания можно чередовать (произвольно, по вашему желанию) с облегченным режимом.



При использовании интенсивного режима рыдающего дыхания наряду со звуком «фу» на выдохе можно произносить другой звук — «с». Это очень сильный звук, он быстро нормализует обменные процессы, снимает боль, давление, сахара у больных диабетом и т. д.

Выдох на звук «с» делается так: вы продуваете сквозь верхние зубы «sss», выдох должен быть слышен от начала и до конца («три машины»).

Возможные ошибки при выдохе на звук «sss»:

- Вы слишком слабо продуваете, поэтому звук «sss» не слышен.
- Вы слишком сильно продуваете звук «sss» и весь воздух выдохнули за «две машины», а на «третью машину» воздуха не хватило.
- Вы растянули выдох на «четыре машины» вместо «трех машин».

Тест на определение пригодности звука «sss» для вашего организма

Так как звук «с» очень сильный, то его использование на выдохе быстро дает положительный результаты.

Однако если организм по своему состоянию этот звук не принял, то немедленно может появиться какой-либо дискомфорт (боль, давление). Поэтому предварительно необходимо проверить пригодность этого звука для вашего организма. Это делается так.

После того как вы убедились, что стали делать правильно выдох на «sss», проведите следующий тест.

Необходимо сделать не более трех вдохов-выдохов на звук «sss» на имитационном дыхании. Если появится ма-



лейший дискомфорт (головокружение, боль и т. п.) — больше не дышите на этот звук. При отсутствии дискомфорта вы делаете снова не более трех вдохов-выдохов на этот же звук, но уже на поверхностном дыхании. При появлении дискомфорта прекращаете «дышать».

Если при проведении такого теста появился дискомфорт — это сигнал, что звук «sss» организмом не принят. Тогда этим звуком вам нельзя дышать в течение месяца: дышите только более слабым звуком «фу», оздоравливаете свой организм, а через месяц снова проведите этот же тест. Если результат снова будет отрицательный — опять не дышите на звук «с» месяц. Так вы делаете до получения положительного результата, т. е. до отсутствия дискомфорта. Только тогда можете при использовании рыдающего дыхания применять звук «с».

Если уже при первом тесте ваше состояние осталось хорошим и не появилось никакого дискомфорта — это сигнал, что звук «sss» организм принял. И вы можете дышать на этот звук.

Примечание. Если больные с многочисленными болезнями могут использовать только облегченный режим рыдающего дыхания, им лучше использовать и слабый звук «фу» на выдохе. Однако при желании они могут также провести тест на звук «с», и если результат окажется положительным, то могут пользоваться и этим сильным звуком.

Некоторые практические советы

При выполнении рыдающего дыхания следите за легкостью выдоха ртом — ведь это важнейший показатель потребности в данный момент нашего организма в та-



ком дыхании. Как только почувствуете, что выдох происходит с трудом, необходимо немедленно прекратить имитационное или поверхностное дыхание и перейти на обычное носовое дыхание с самоконтролем своего состояния. Причем прекращать рыдающее дыхание следует сразу, как только появляются симптомы затрудненного выдоха.

Точно так же следует поступать при появлении задыхания: немедленно отдуться. Снять ощущение задыхания и перейти на обычное носовое дыхание с самоконтролем.

Ошибкой будет, если при появлении затрудненного дыхания или задыхания вы будете искусственно затягивать выдох до наступления паузы и только на паузе отдуетесь или прекратите делать выдох.

Проверять снижение давления или сахара в крови можно уже после одноразового выполнения имитационного дыхания (1–2–3) и поверхностного дыхания (1–2–3). Если результат негативный (поднялось давление, повысился сахар в крови, появилась боль и т. д.), необходимо найти ошибку, допущенную вами при выполнении рыдающего дыхания, и только потом снова дышать. Но если ошибку вы не нашли и не можете найти сами, тогда пока не дышать и пройти обучение у автора метода или используя видеодиск.

Об особенностях рыдающего дыхания при ходьбе

В процессе ходьбы используются только два вида рыдающего дыхания: **поверхностное** и **умеренное**.

Начинать всегда с поверхностного дыхания. Но так как при ходьбе организму требуется больше кислорода (чем в состоянии покоя), поэтому и вдохи и выдохи де-



лаются более энергично. В соответствии с этой особенностью методика выполнения поверхностного дыхания претерпевает существенные изменения.

Поверхностный вдох — вдох на звук «ха», короткий, 0,5 секунд, и **обязательно на всхлипывании**; причем всхлип делается достаточно энергично — **часть воздуха поступает в легкие**. Однако сами не направляйте воздух прямо в легкие: должно быть ощущение, что воздух «ударил» в небо, гортань, горло.

Выдохи на звуки «фу» и «sss» также делаются более энергично, чем в положении покоя (сидя, стоя, лежа). Но продолжительность выдоха и паузы остается прежней: про себя говорите «раз машина, два машина, три машина».

После завершения поверхностного дыхания переходите к выполнению **умеренного рыдающего дыхания**.

Умеренный вдох — вдох на звук «ха», 1 секунда, спокойный, без всхлипывания, весь воздух поступает в легкие. Не делайте слишком глубокие вдохи. При возникновении излишне глубокого вдоха (а это уже признак задыхания) необходимо сразу отдуться и снять задыхание. После выполнения такого приема вам уже не захочется делать слишком глубокий вдох, и вы достигнете нужного результата: вдох станет спокойным и умеренным.

Выдохи на звуки «фу» и «sss» делаются также более энергично по сравнению с состоянием покоя, но продолжительность и выдоха и паузы остается прежней — «три машины».

Критерии правильного выполнения рыдающего дыхания

Основной критерий — ваше самочувствие. Не должно быть никакого ухудшения, дискомфорта (боль,