

## **Дышите осмысленно** **Японская дыхательная гимнастика Кацудзо Ниши**

«Каждую весну я люблю цветением сакуры. Ее лепестки опадают, еще не тронутые увяданием... Легкий ветерок поднимает их, кружа в вечном танце. Наблюдая за этой картиной, я размышлял: что же мешает человеческому дыханию быть столь же легким и естественным, как весенний ветерок?», – именно таким вопросом в одной из своих книг задается профессор медицины, автор системы естественного омоложения, которую сегодня изучают и применяют на всех континентах, Кацудзо Ниши. Почему же на Востоке так много внимания уделяют искусству правильно дышать?

«Легкие управляют жизненной энергией человека, – поясняет Ниши. – Если дыхание удовлетворяет все нужды организма – человек живет долго и не болеет. Затруднения дыхания сразу же вызывают расстройство здоровья... В результате такая, казалось бы, мелочь, как дыхание, имеет огромное значение в деле формирования безупречного здоровья».

### **Мостик к детству**

Древние мудрецы говорили, что, достигнув совершенства в дыхании, человек может *«исцелять все болезни, умиротворять диких животных, ходить по воде и достигать долголетия»*. Но с приходом цивилизации люди совершенно разучились дышать, у большинства из нас в процессе дыхания совсем не работает диафрагма, поэтому легкие не могут вместить и пятой части того объема воздуха, на который они рассчитаны. Именно поэтому в системе естественного омоложения считается, что для того, чтобы правильно дышать, нужно подключить брюшину.

Такое дыхание на Востоке называют «мостик к детству», потому что именно так дышат дети. Вдох осуществляем диафрагмой, опуская ее, при этом выпячивая живот. Выдох производим мышцами брюшного пресса, втягивая живот. Происходит естественный массаж внутренних органов, и, согласно восточной медицине, тело запасается живительной силой.

Чтобы брюшное дыхание было более эффективным, Ниши рекомендует его делать осмысленно. Для этого представьте, что чуть ниже пупка находится мощный источник энергии, и из него бьет ярко-желтый луч света. Сконцентрируйтесь на энергии его излучения.

Начиная делать вдох, представьте, что Вы развернули этот луч внутрь, прямо к пояснице. Энергия растекается в животе, вдоль поясницы, спускается по позвоночнику к области копчика (все это происходит одновременно с вдохом и выпячиванием живота). Вы должны ощущать переполнение нижней части живота воздухом и энергией. Пусть живот выпятится максимально. Задержите дыхание на несколько секунд.

Теперь очень медленно выдыхайте, следя за тем, чтобы живот впадал, а грудь оставалась неподвижной. Во время выдоха представьте себе, что луч снова направлен вовне и выходит через живот наружу.

Такой тип дыхания не только наполняет организм энергией, но и лечит болезни почек, желудочно-кишечного тракта, запоры.

Упражнение необходимо делать сидя, с прямой спиной, ежедневно, но не более 12 минут в день до тех пор, пока это дыхание не станет для Вас естественным.

### **Дышите кожей**

Это упражнение можно выполнять лежа, сидя и стоя. На Вас должно быть минимум одежды, необходимо снять все украшения и часы, выбрать тихое уединенное место, хорошо проветриваемое помещение. Максимально расслабьтесь. Откройте глаза и ощутите воздух вокруг себя, вдохните его через все поры кожи. Затем выдохните через ее поверхность. И так раз за разом. Время выполнения упражнения – от 2 до 5 минут. После него нельзя принимать водные процедуры в течение 4 часов.

В кожном дыхании большую роль играют ладони и ступни. На Востоке говорят: «Обычный человек дышит ртом, а настоящий – ступнями». Поэтому очень важно следить за ними, своевременно отшелушивая отмершую кожу. После этого их нужно смазывать питательным

кремом. Лучше всего делать это перед сном, ведь именно ночью кожа обновляется и отдыхает. Руки и ноги – это своеобразные и очень важные дыхательные пути, через которые в организм поступает воздух. Это дыхание также относится к разумным видам дыхания. Оно очищает и омолаживает организм.

Лягте на коврик, расслабьтесь, отведите руки на 3–4 ладони от тела, раскиньте ноги немного шире плеч. Подышите несколько минут в спокойном ритме. Затем вдохните воздух через центры ладоней и стоп и медленно выдохните через них же. Повторяйте вдохи и выдохи в плавном, спокойном ритме 4 минуты, после этого перейдите на обычное дыхание и закончите упражнение.

#### **«Весенний ветер уносит болезни»**

Лечение звуками всегда было секретом мастеров цигуна и пранаямы и передавалось только лично от учителя к ученику. Звук должен произноситься безупречно правильно и иметь правильный тон. Поэтому это знание никогда не передавали в письменном виде. Но Кацудзо Ниши решился об этом написать и изложил эту методику легко и ясно, и вот уже четвертое поколение последователей по его книгам изучает и успешно применяет эту технику.

Встаньте свободно и расслабленно. Руки опустите вдоль туловища. Потрясите ими для лучшего расслабления. Пойдите спокойно до тех пор, пока не нормализуется дыхание.

Затем представьте, что вокруг Вас свежий весенний воздух. Вдохните его и сделайте медленный выдох, представив, что выдыхаете через область печени. При выдохе проговаривайте звук «су». Проговаривать нужно медленно и тягуче: «су-у-у-у».

Сделайте вдох и резко выдохните через открытый рот, произнося звук «хэ». В этот момент нужно представлять, что выдыхаете воздух через область сердца.

Теперь вдохните и выдохните воздух через рот, произнося звук «ху» и представляя, что выдыхаете его через селезенку.

Вдохните еще раз и выдохните воздух через полуоткрытый рот, произнося «си» и представляя в этот момент область легких.

И снова вдох и выдох через рот, но на этот раз со звуком «чуй», представляя, как воздух выходит через область почек.

Когда читаешь книги Ниши, или, лучше сказать, когда прикасаешься к миру его души, буквально захватывает и очаровывает красота уравновешенной и гармоничной жизни, наполненной силой неувядающей молодости. Он описывает японские дома, в которых три стены раздвижные для того, «чтобы позволить свежему воздуху наполнить дом ароматами цветущих растений или запахом осенних листьев. Воздух меняется каждый день, и, приглашая его в свой дом, человек изменяется вместе с ним, впитывает в себя природные ритмы, повышает свой иммунитет и улучшает здоровье».

Человек, живущий в каменных джунглях, с лишним весом, затвердевшей кривой спиной, отеками лицом, отдышкой, тяжелыми ногами и т.п., напоминает дикаря, который забыл, каким он был до одичания! Именно поэтому так важно, кроме всего прочего, выполнять регулярно дыхательные упражнения, чтобы с их помощью приводить свое тело и душу в гармонию с дыханием природы!

Роберт БАЛЮАН

#### **Врезка**

«Обычный человек дышит ртом, а настоящий – ступнями»