

**Восточные методы
оздоровления и
омоложения**

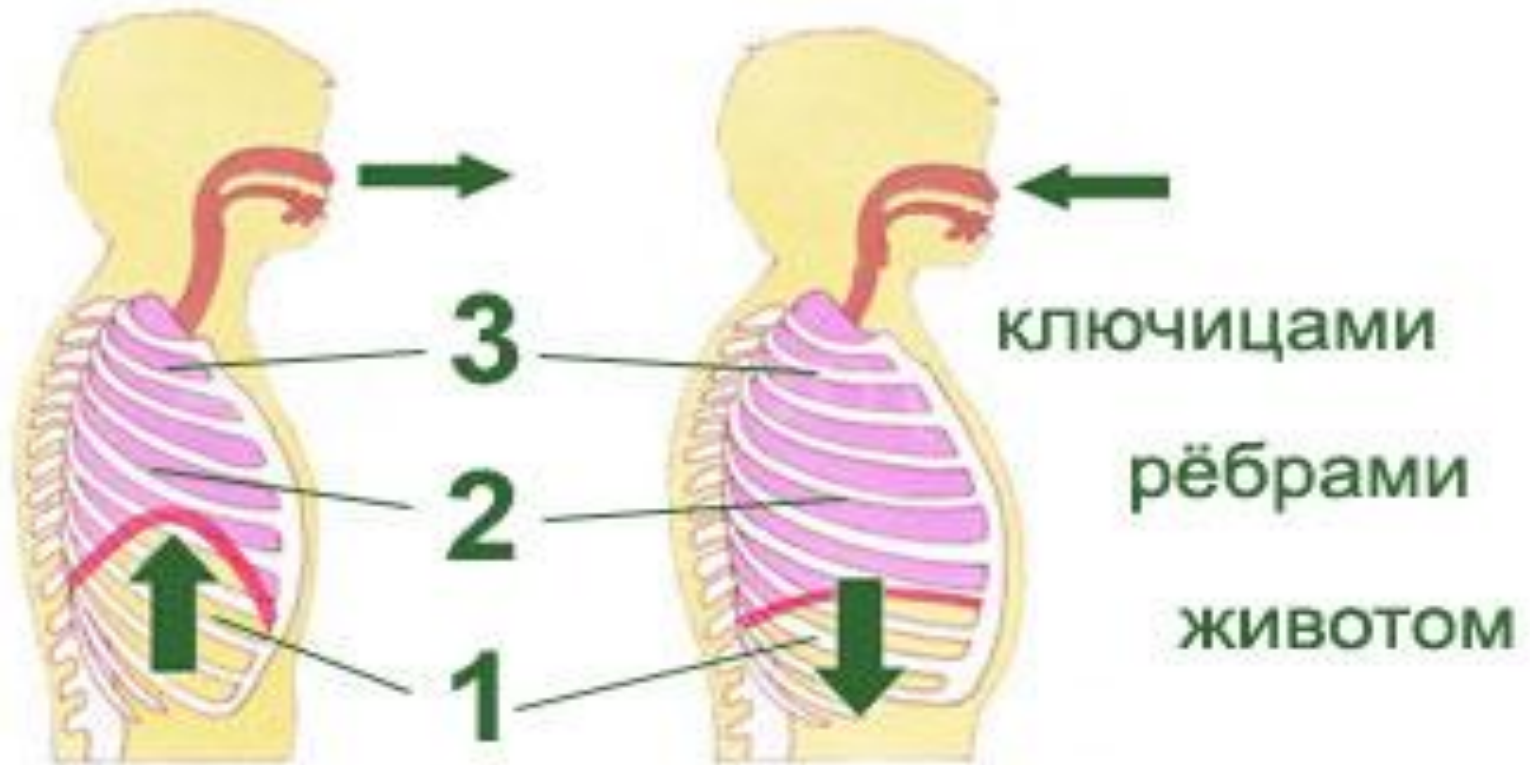
**Доктор, кандидат
медицинских наук
Алишер Васлиев**

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

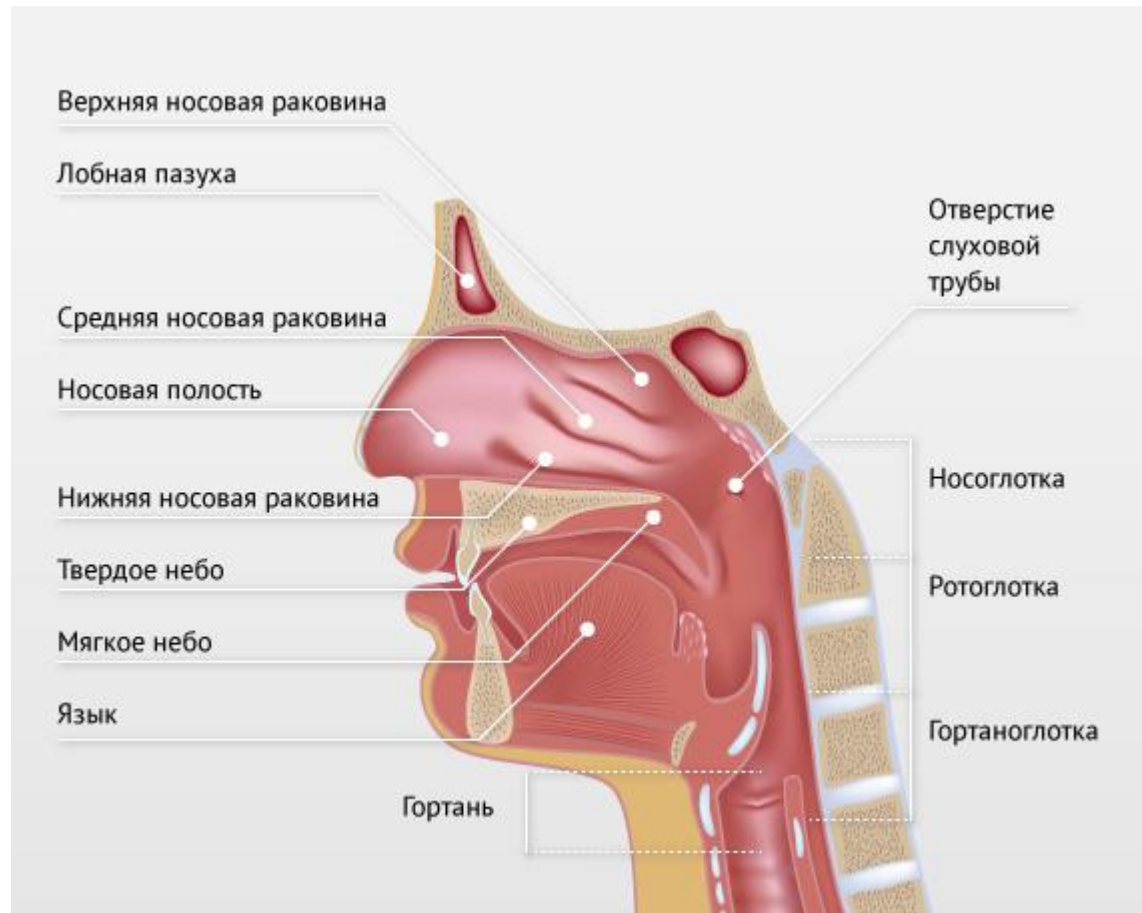
День 2

1. Дыхание через рот, через нос
2. Через правую, левую ноздрю
3. Через мозг, через органы

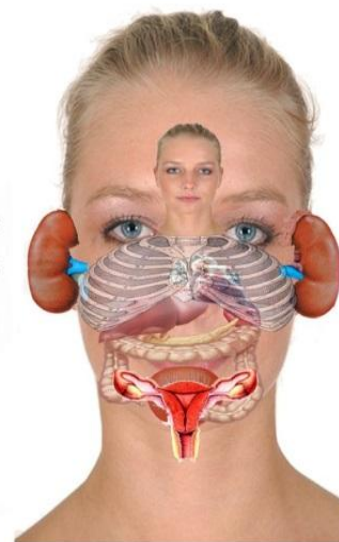
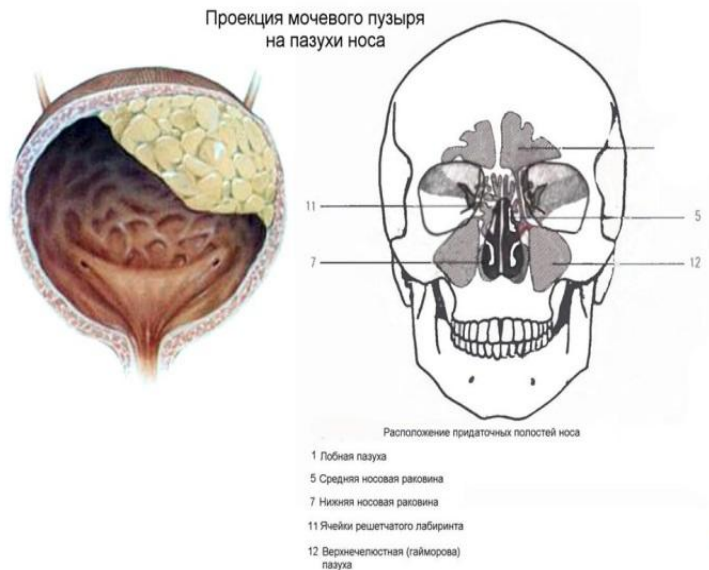
ВДОХ-ВЫДОХ



Строение дыхательных путей



Проекция органов человека на органы дыхания



ВИДЫ ДЫХАНИЯ

- Поочередно дышите через одну или другую ноздри, не задерживая дыхание. Это позволяет выровнять проходящий пранический поток.
 - Если вы уже научились очищать ноздри, необходимо научиться... их закрывать, чтобы практиковать поочередное дыхание. На правой руке согните средний и указательный пальцы. Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным и мизинцем – левую.
 - Чтобы закрыть ноздрю, необходимо нажимать в строго определенном месте носа. Его очень легко найти. Сложите пальцы, как показано на рисунке. Проведите по носовой перегородке сверху вниз до того места, где она заканчивается и начинаются крылья носа. Это и есть то место, где зажимается нос. Рекомендуются, чтобы ногти не касались кожи – только подушечки пальцев. Теперь можно приступить к упражнению.
1. Положение тела как всегда расслабленное, с прямой спиной.
 - 2. Сконцентрируйтесь.
 - 3. Дышите медленно и глубоко, не закрывая ноздрей.
 - 4. Теперь закройте правую ноздрю большим пальцем.
 - 5. Тихо и медленно вдохните через левую.
 - 6. Задержите дыхание и закройте обе ноздри на одну-две секунды, не больше!
 - 7. Держите левую ноздрю закрытой и выдохните через правую, как можно тише и глубже.
 - 8. Когда легкие освободятся, вдохните через правую – тихо и медленно.
 - 9. Закройте обе ноздри, подождите несколько секунд.
 - 10. Выдохните через левую, как всегда медленно и тихо.
 - 11. Опять вдохните через ту же ноздрю.

Дыхание через правую и левую ноздрю



Дыхание через правую и левую ноздрю

- выдохнуть через левую ноздрю;
- – вдох через левую;
- – Вдох с полными легкими;
- – выдох через правую ноздрю;
- – вдох через правую;
- – Кумбхака с полными легкими;
- – продолжайте в таком же порядке.

Продолжительность

- **Продолжайте упражнение по следующей схеме:**
 - – выдохнуть через левую;
 - – вдохнуть через левую;
 - – выдохнуть через правую;
 - – вдохнуть через правую;
 - – выдохнуть через левую;
 - – вдохнуть через левую; и т. д.

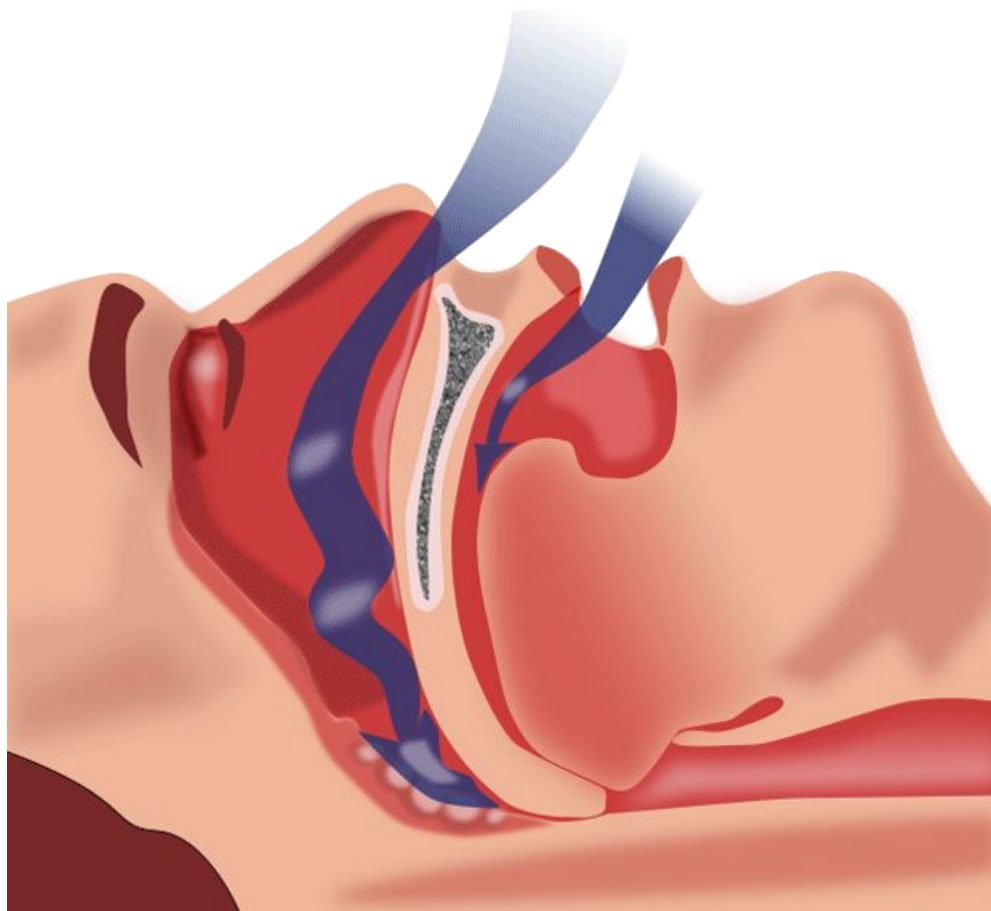
Концентрация, время занятий, длительность

- **Концентрация**
- Вначале ваше внимание будет поглощено чередованием пальцев и ноздрей. Но то, что сначала кажется сложным, потом становится простым и понятным. Когда вы сможете отвлечься от своих пальцев, сконцентрируйтесь на движении воздуха и, конечно же, попытайтесь представить движение праны.
- **Самое благоприятное время**
- Выполнять можно это упражнение как утром, так и вечером. Главное – не делать его после еды, подождите хотя бы полчаса.
- **Длительность**
- Вы можете делать это упражнение сколько угодно, пока не почувствуете усталость. Не подумайте, что устанут легкие, – неприятные ощущения наблюдаются в пальцах или кисти руки. Чтобы рука не уставала, ее следует прижать к груди. В скором времени вы найдете для себя максимально удобное положение. Если через несколько минут вы ощутите тепло во лбу, – это означает, что вы делаете упражнение правильно. Клетки начали дышать и заряжаться праной. Тренируясь таким образом, вы очистите нади через несколько недель. Но первые симптомы улучшения проявятся уже после нескольких занятий.

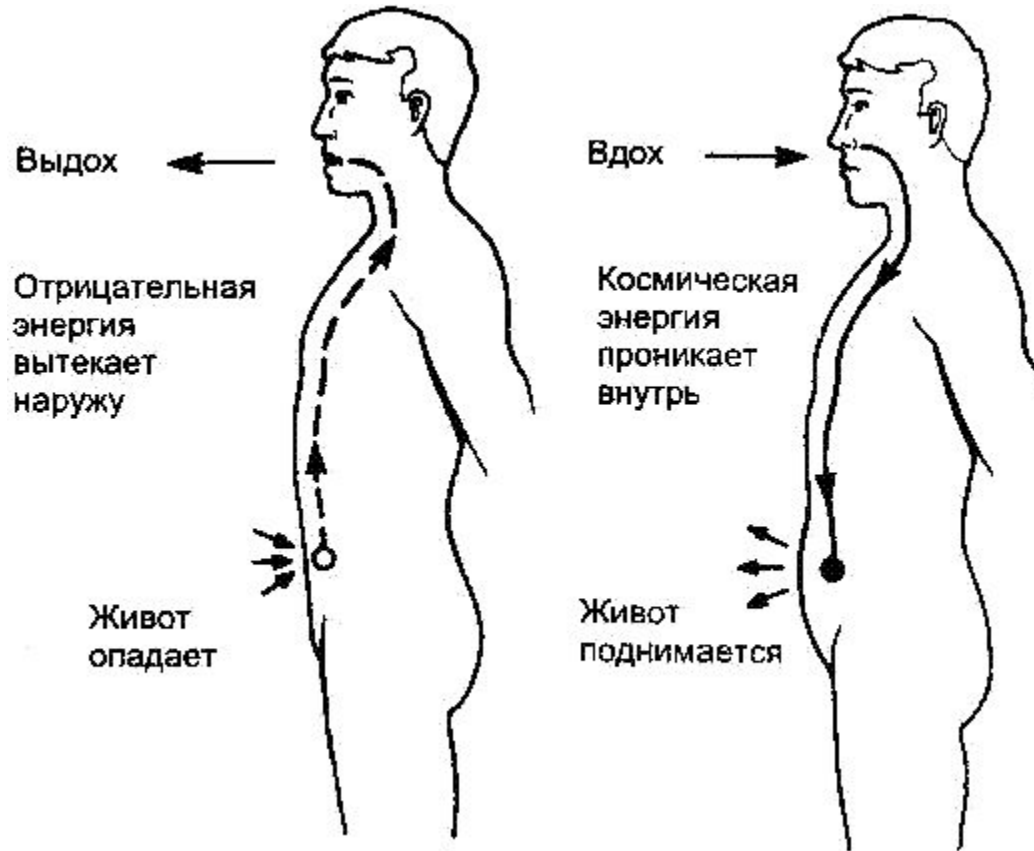
Промывание носа



Строение органов дыхания



Дыхание органами

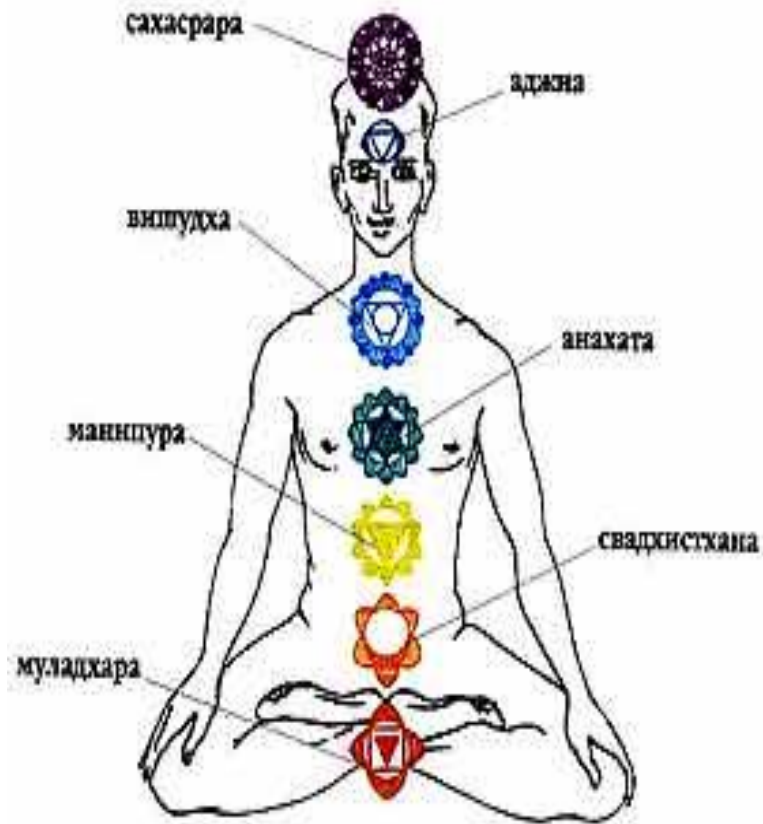


мудры

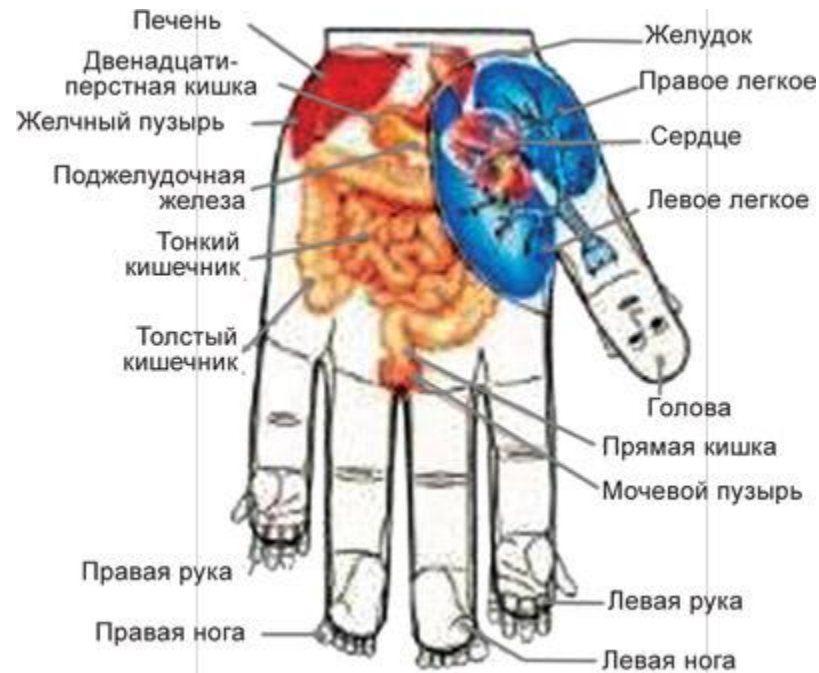


Рис. 85

чакры



Проекция органов на ладони



Проекция органов на стопах

