

Владимир Теплицкий

Письма друзьям о здоровье

Высшее искусство
лечения — не допустить
болезни

Владимир Теплицкий

**Письма друзьям о здоровье.
Высшее искусство лечения
– не допустить болезни**

«Издательские решения»

Теплицкий В.

Письма друзьям о здоровье. Высшее искусство лечения – не допустить болезни / В. Теплицкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964790-0

Многие люди имеют проблемы, связанные со здоровьем. Их интересуют темы: как правильно дышать, питаться, пить воду, спать, как заниматься спортом и быть в хорошем настроении. Даются практические советы и рекомендации по оздоровлению организма современными и нетрадиционными методами. Девизом книги можно считать китайскую пословицу: «Не бойся, что не знаешь — бойся, что не учишься!» Книга рассчитана на читателей, которые интересуются здоровым образом жизни.

ISBN 978-5-44-964790-0

© Теплицкий В.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Письмо первое. Дыхание	7
Дыхание для здоровья и духовных практик	7
Суфийские методы дыхания	8
Китайские оздоровительные дыхательные упражнения	9
Дыхание в янтра-йоге	10
Дыхательные практики в йоге	11
Прана. Пранаяма	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Письма друзьям о здоровье Высшее искусство лечения – не допустить болезни

Владимир Теплицкий

Редактор Александр Юрьевич Воробьев (Чар)

Редактор Ольга Алексеевна Русских

Корректор Ольга Алексеевна Русских

© Владимир Теплицкий, 2019

ISBN 978-5-4496-4790-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Моей дорогой жене и другу Ольге Русских посвящается.

Здоровье достигается, сохраняется и является следствием здорового образа жизни. Оно включает в себя дыхание, питание, питьевой режим, физические нагрузки, сон, режим дня, умственные и эмоциональные факторы, стресс, взаимоотношения, правильный настрой, все органы чувств, контакт и взаимодействие с природой. Необходимо учитывать состояние здоровья, конституцию, возраст, соответствие упражнений и времён года. Как говорили древние римляне, «предупреждён, значит, вооружён»!

Необходимо понимать, как влияют разные факторы на здоровье, действовать в соответствии с некоторыми правилами и руководствоваться своей мудростью. Следует осознавать, каким образом определённый продукт может нарушить равновесие в сознании и теле, негативно сказаться на здоровье. Другой продукт, наоборот, способен уравновесить, придать энергию и силу. Нужно обязательно учитывать именно все факторы. Игнорирование какого-либо существенного обстоятельства может привести к негативным последствиям, а эффект от выполнения лишь части рекомендаций может оказаться нулевым. Как говорит выразительная восточная пословица, это равносильно тому, как если бы человек «носил воду в дырявом ведре»!

Книга представляет собой реальные вопросы друзей и мои ответы, а также пояснения о разных факторах, влияющих на здоровье.

Желаю читателям получить пользу, проверить на практике некоторые советы и, если они подойдут, использовать их.

С пожеланиями здоровья и гармонии в жизни, Владимир.



Локка самстаа сукхино бхаванту! Пусть будут счастливы все миры!

Письмо первое. Дыхание

Л.: Володя, посоветуй, пожалуйста, какие делать упражнения, чтобы правильно дышать?

Дыхание для здоровья и духовных практик

Суфийский шейх Гассан Эффенди сказал о дыхании автору книги «Учителя Гурджиева» Лефорту Рафаэлю следующее:

«Я учил Гурджиева дышать... Неужели вы думаете, что научиться правильно дышать, легко? Разве ваше мелкое прерывистое дыхание делает что-либо большее, чем снабжение вашей крови минимальным количеством кислорода? Одна из функций правильного дыхания состоит в том, чтобы нести бараку (благословение) в самые отдалённые уголки тела, использовать мысль или случайное действие, чтобы управлять сознанием. Но им неизвестны ни дозировка, ни интенсивность, ни направление... Знаете ли вы, сколько времени пройдёт, прежде чем вас можно будет научить выполнить ваше первое настоящее дыхание? Месяцы, даже годы, и то при условии, что вы знаете, к чему вы стремитесь. Гурджиев пришёл ко мне учиться, как правильно дышать, и я научил его, как это делать. Как дышать всей своей системой, своим сознанием, своим существом. Вы дышите, чтобы поддержать свой уровень существования.

Человек более высокого порядка дышит, чтобы укрепить и поддержать прорыв в высшую сферу бытия. Ваше невежество неудивительно, но оно потрясает меня. Гурджиев пробыл у меня двадцать лет... Знаете ли вы, что можно внести в ваше сознание благодаря дыханию? Знаете ли вы, почему Шейх дышит на ученика? Знаете ли вы, почему Шейх дышит в ухо новорождённого ребёнка? Конечно, не знаете! Вы приписываете это магии, примитивным символам, но практические причины – чрезвычайно серьёзное дело питания внутреннего сознания – проходят мимо вас. Это явление течёт мимо вашей головы, потому что внешне кажется, что оно касается физиологии, на самом деле в этом движении задействовано все: психология, причинные явления и теоретические экстазы».

Конечно, работа с дыханием нужна для духовных практик, и она также полезна для здоровья. Занимаясь дыхательными практиками, человек начинает более глубоко **чувствовать и осознавать** своё тело, чувства, эмоции.

Суфийские методы дыхания

Эти дыхательные упражнения положительно действуют на физическое и психологическое состояние, гармонизируют жизнь человека. Дыхательные упражнения выполняются до и после физических упражнений. Вдохи и выдохи делать носом.

Первый метод – для подъема жизненных сил. Вдох без усилий, задержка 8 секунд, выдох без усилий. Если есть проблемы с сердцем, вдыхать носом, выдыхать ртом.

Второй метод – для сильной активизации человека. Максимальный вдох, максимальная задержка, максимальный выдох.

Третий метод – для расслабления и снижения артериального давления. Вдох без усилий, выдох без усилий, задержка 8 секунд.

Четвёртый метод – для сильного расслабления. Максимальный вдох, максимальный выдох, максимальная задержка.

Пятый метод – для снятия стресса и очищения от навязчивых мыслей. Длинный медленный вдох, максимальный короткий выдох.

Шестой метод – для улучшения самочувствия. Короткий максимальный вдох, медленный максимальный выдох.

Седьмой метод – для улучшения настроения и избавления от негативных мыслей. Короткий максимальный вдох, прерывистый выдох небольшими порциями воздуха.

Восьмой метод – для успокоения и расслабления перед сном. Такое дыхание походит на дыхание человека во сне. Маленький, «тонкий» вдох, задержка три секунды, спокойный выдох, задержка три секунды.

Суфии рассматривают человека, как энергетическую субстанцию с особыми энергетическими каналами. Управляя дыханием, на вдохе и выдохе, внимание направляется в определенные области тела по определенным траекториям. Медитация по траекториям энергетической субстанции организма очищает от энергетических блоков, оздоравливает человека, развивает интуицию.



Медитация-это то, что переносит Учение из головы в сердце¹.

¹ Буддийская мудрость

Китайские оздоровительные дыхательные упражнения

Разные виды дыхания производят различную циркуляцию энергии Ци в теле. В цигун есть десятки видов дыхания. Рассмотрим основные:

1. Естественное дыхание. Неправильно дышат люди по следующим причинам: беспокойное психологическое состояние, напряжение в теле, неправильная поза, неудобная одежда, неправильная походка. Чтобы дыхание стало естественным, нужно психологически расслабиться и расслабить мышцы тела. Дыхание должно быть свободным, мягким, долгим, неглубоким. Стараясь дышать естественно, человек успокаивается.

2. Прямое брюшное дыхание (шунь фу хуси). На вдохе передняя стенка живота выпячивается, диафрагма опускается, появляется вакуум в легких и объём вдыхаемого воздуха увеличивается. На выдохе живот втягивается и диафрагма поднимается.

3. Обратное брюшное дыхание (ни фу хуси). На вдохе передняя стенка живота втягивается вовнутрь, мышцы живота немного напрягаются. При выдохе передняя брюшная стенка выпячивается, диафрагма идёт вниз. То есть, процесс противоположен предыдущему – прямому типу дыхания. Втягивание живота на вдохе позволяет энергии Ци циркулировать очень интенсивно. Обратным и прямым брюшным дыханием можно заниматься только через полтора часа после еды.

4. Дыхание с задержками (тунби хусифа). Задержки делаются от секунды до нескольких минут после вдоха и выдоха. Такой непростой тип дыхания применяется при нормализации обмена веществ и в медитации.

5. Вдох и выдох через нос (биху поуси). Такое дыхание вместе с прямым и обратным дыханием применяется для лечения дыхательных путей.

6. Дыхание малого Небесного круговорота. Этот тип дыхания помогает при проблемах нервной системы. Малый Небесный круговорот начинается в точке промежности, далее внимание и энергия Ци идёт вверх по спине: от позвоночника до макушки. От макушки вниз: по середине лба, по носу, подбородку, горлу, груди, животу, до точки в промежности.

7. Латентное дыхание (цянъ хусифа). После упражнения прямого или обратного дыхания происходит замедление, «утонышение» дыхания, и оно становится «нитевидным». Со стороны кажется, что человек вообще не дышит. Это дыхание применяется в стрессовой ситуации, когда нужно стабилизировать свою психику и получить импульс для обновления физических и психических сил.



Сконцентрируй внимание на дыхании. Почувствуй, что это не ты совершаешь своё дыхание, а это дышит природа и ты, таким образом, сливаешься с природой.

Дыхание в янтра-йоге

Янтра по-тибетски «трулкор», означает «движение тела», которое даёт начало множеству форм, откуда и происходит значение янтра-йоги. Янтра-йога состоит из физических и дыхательных упражнений и определённых методов сосредоточения. Движения служат для координации и управления праной. В янтра-йоге позы похожи на хатха-йогу. Разница заключается в способе выполнения. В янтра-йоге главное – это порядок выполнения движений, связанных с дыханием во время принятия позы, основанном на цикле из четырёх счетов.

Правильное дыхание – основа здорового образа жизни человека. Все дыхательные практики сосредоточены на управлении дыханием. Мозгу человека сложно координировать правильное дыхание, зачастую он расстроен и запутан. Не существует дыхания, которое бы не было связано с умом и эмоциями. Обычно люди считают, что они дышат правильно, и им не нужно изменять принципы дыхания. На самом деле, нет такого дыхания, которое бы считалось естественным.

Занимаясь янтра-йогой, человек использует пять видов практик праны и учится понимать и реализовывать знание природы ума посредством заключения кармического дыхания в центральном канале. У людей, занимающихся дыхательными практиками и находящихся в постоянном осознании, нет проблем с уравновешенными энергиями. Очень важным методом является освоение практики кумбахи – методе задержки дыхания для избавления от ненужных мыслей и отрицательных эмоций.



В йоге ум подобен царю, энергии-министрам, тело – слугам. Йога приводит в равновесие и гармонию все эти три аспекта.

Дыхательные практики в йоге

Прана. Пранаяма

Йога рассматривает тело человека как совокупность силы ума (ментальная сила) и жизненной силы (прана шатки). Баланс этих двух сил даёт здоровье. С праной мы рождаемся и, благодаря пране, мы живем. Для того, чтобы дух человека возвышался нужно очищать сознание и уравнивать праны. Процесс управления праной и дыханием происходит в практике пранаямы. Цель пранаямы – оздоровить ум и организм человека, пробудить прану и помочь человеку понять и осознать более тонкие уровни бытия.

Пранаяма даёт возможность посредством дыхания направлять тонкую энергию на разные уровни нашего существа. Большинство людей дышит со скоростью около пятидесяти вдохов в минуту. Частота дыхания и объём вдыхаемого воздуха зависит от многих моментов: эмоционального, умственного и физического состояний и от внешней среды. Управляют дыханием нервный контроль и химический контроль (содержание углекислого газа и кислорода в крови).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.