

Александр Иванов

**Как вылечиться
от разных
болезней. Рыдающее...**



Александр Иванов
Как вылечиться от разных
болезней. Рыдающее
дыхание. Дыхание
Стрельниковой. Дыхание йогов

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179269

*Как вылечиться от разных болезней. Рыдающее дыхание. Дыхание
Стрельниковой. Дыхание йогов: Фолио-СП; Москва; 2009*

ISBN 978-5-94966-189-5

Аннотация

Эта книга написана человеком, который вылечил близкого человека и помог исцелиться многим другим людям, разработав свою собственную систему применения известных дыхательных техник: «рыдающего дыхания» Юрия Вилунаса, дыхательной гимнастики Александры Стрельниковой и «полного дыхания» йогов. Перед вами книга, которая не только расскажет о методе автора, но и познакомит вас с теорией и практикой оздоровительных дыхательных систем Юрия Вилунаса, Александры Стрельниковой и практической йоги. Вы узнаете, какие упражнения из этих систем можно использовать

для борьбы с болезнями и как их сочетать между собой, чтобы добиться скорейшего выздоровления.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ, О СЕМЬЕ И О МЕЧТЕ	10
КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА	16
НАШЕ ДЫХАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ И НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ	18
ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ	18
КИСЛОРОД И УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ: ДВА РАВНОЦЕННЫХ КОМПОНЕНТА ДЫХАНИЯ	20
КАК МЫ ДЫШИМ?	22
МЕТОД ПРОФЕССОРА БУТЕЙКО	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Александр Иванов
Как вылечиться от
разных болезней
Рыдающее дыхание.
Дыхание Стрельниковой.
Дыхание йогов

ПРЕДИСЛОВИЕ

«За радость тихую дышать и жить кого, скажите, мне благодарить?» – пишет Осип Мандельштам. Дышать для великого поэта, как и для всех людей на Земле, значит жить.

Каждый день мы совершаем тысячи вдохов и выдохов и не замечаем этого. Дыхание – рефлекс, сопровождающий живое существо от рождения до смерти. Если речь идет о нарушениях дыхания – значит, жизни угрожает опасность. Затрудненное и измененное дыхание – один из симптомов множества болезней. Дыхание – достаточно достоверный барометр состояния организма человека. Все это мы знаем. Но знаем ли мы, что с помощью дыхания можно не только диа-

гностировать, но и лечить?

Если опросить практикующих врачей: отоларингологов, пульмонологов, логопедов, фониатров и специалистов, работающих с речью, их мнение будет единодушно – практически все мы преступно неправильно дышим. Казалось бы, что в этом такого, ведь дышим же? Тем не менее, неправильное дыхание ведет не только к проблемам голоса и речи, но и к недостаточному поступлению и неэффективному распределению кислорода в организме человека. Кислородная недостаточность, кислородное голодание – эти понятия заставляют каждого из нас насторожиться. Но такого рода голоданию, правда в очень мягкой форме, мы подвергаем себя ежедневно! Мы дышим не так, а жители крупных городов дышат еще и не тем. Хроническая кислородная недостаточность ведет к угнетению работы всех органов и систем организма человека – прекрасная почва для возникновения болезни. Болеть никому не хочется, болезни надо лечить и предотвращать, следовательно, надо менять свое дыхание. Возникает вполне закономерный вопрос: как же это сделать?

Эта книга – рассказ человека, который вылечил с помощью дыхания, вернее, с помощью некоторых дыхательных техник, отдельные практические приемы которых он удачно совместил между собой, сначала близкого человека, а потом – и многих других людей. Одну из этих техник тысячи людей в нашей стране знают как метод «рыдающего дыхания» Юрия Вилунаса, вторая – популярнейшая дыхательная гим-

настика Стрельниковой, а третьей стали те элементы учения йогов, которые направлены на дыхание.

Именно потому, что результаты применения данного метода – просто блестящие, то подробный и доступный рассказ об этом методе, бесспорно, заслуживает отдельной книги.

В море информации, которую предоставляет нам сегодняшний день, трудно не утонуть. Если у человека случилась беда или же просто хочется чувствовать себя немного лучше, очень нелегко сразу найти свой путь к здоровью. Метод Вилунаса проверили и поддержали тысячи людей, сам Юрий Вилунас с помощью своих техник дал отпор тяжелейшему заболеванию, поэтому с уверенностью можно сказать, что рыдающее дыхание сегодня является одной из самых авторитетных методик нетрадиционного лечения.

Гимнастика Стрельниковой – популярна и любима многими людьми, и к ней сегодня частенько обращаются даже традиционные врачи.

Учения и практика йоги берут свое начало в глубокой древности. Тем не менее, их бесценный опыт переживает в наши дни второе рождение. Такое «долголетие» и неизменную популярность метода можно объяснить только одним: он действительно может помочь восстановить здоровье и существенно улучшить качество жизни.

Встав на путь нетрадиционного лечения и оздоровления,

многие люди предпочитают следовать какому-то одному, раз и навсегда выбранному методу. Однако есть и те, кто прокладывает свой собственный уникальный путь лечения, изучая, анализируя и комбинируя разные способы оздоровления. И они правы: любая методика, как правило, создается автором для того, чтобы решить его собственные проблемы со здоровьем. И великое счастье, если потом результатами этой методики могут пользоваться тысячи других людей (как это произошло с методами Вилунаса и Стрельниковой).

Но каждый человек уникален, поэтому далеко не всегда результаты использования даже самой передовой, но единственной, методики бывают такими радужными, как об этом пишут и говорят. И вот тогда и наступает момент выбора: можно продолжать, вздыхая, заниматься одними и теми же упражнениями, сетуя на то, что здоровье-то, в общем-то, не улучшается, или начать поиски снова, лопатить горы информации, по крупицам собирая то, что подойдет вам и только вам.

Человек, который написал эту книгу, пошел именно по этому пути. И в результате своих исканий он скомбинировал из нескольких систем оздоровления свою, личную, систему, и она оказалась самой эффективной для него и его близких.

Распорядиться информацией, которую вы получите после прочтения этой книги, можно по-разному. Но не бросайтесь, пожалуйста, «в омут с головой». Помните, любое, даже са-

мое безобидное с вашей точки зрения, вмешательство в организм, которое проводится без должной подготовки, может стать причиной серьезного стресса.

И перед началом практического применения любой методики альтернативного лечения **обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.**

ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ, О СЕМЬЕ И О МЕЧТЕ

У меня есть старшая сестра. Ее зовут Нина. С тех пор, как я себя помню, я знал, что она тяжело болеет. У нее сразу после рождения было обнаружено сложное сосудистое заболевание.

Мы не могли играть вместе, потому что ей нужно было много лежать. Мы очень редко гуляли и никогда всей семьей не отходили далеко от дома. Мы никогда не отдыхали все вместе, потому что кто-то из взрослых обязательно должен был остаться присматривать за сестрой. Вызов «скорой помощи» стал настолько привычным для меня, что уже лет с пяти я мог самостоятельно позвонить туда и рассказать, что происходит. Родители метались между мной и больницами, где регулярно оказывалась сестра, или между мной и санаторием, или между мной и кроватью сестры, где она была вынуждена проводить большую часть дня.

Сестра почти не посещала школу – учителя приходили к ней домой. Сколько я себя помню, я жалел ее: потому что я мог бегать и прыгать, а она не могла, потому что у меня были друзья, а она почти ни с кем не общалась, потому что я был на море, а она никогда его не видела, потому что она – моя сестра, она слабая и почти всегда плохо себя чувствует.

Конечно, мои родители делали все, что было в их силах, обращались к самым «дефицитным» врачам и добывали новейшие лекарства. Только вот, несмотря на почти «промышленные масштабы» таблеток и капель, лучше сестре не становилось. Она была все такая же слабая, прозрачная до синевы, и у нее все чаще кружилась голова.

Часто я, маленький, сидел у ее кровати и мечтал о том, что, когда вырасту, стану великим врачом и изобрету такое лекарство, которое сможет поставить сестренку на ноги. Время шло, лекарства изобретались без меня, врачи прописывали сестре все эти современные пилюли, но лучше от этого ей так и не становилось.

В выпускном классе передо мной встал неизбежный вопрос: куда пойти учиться? Конечно, детские мечты о медицинском институте не отпускали, но с каждым днем в моей душе креп червячок сомнения. Все, чему я смогу там научиться – это правильно прописывать лекарства, а лекарства, как я уже знал, не всегда могут быть выходом из положения. Если моей сестре в принципе можно помочь, думал я, если существует какой-то альтернативный способ лечения, который не подразумевает уколов и таблеток, я найду его, во что бы то ни стало.

Медицинский институт был забыт, я отправился штурмовать биологический факультет. Где еще можно узнать не только и не столько об организме человека, но и обо всем том многообразии природы, которое нас окружает? Может быть

именно там, в природе, и спрятано волшебное средство, которое победит болезнь?

Я довольно прилично учился, параллельно пытался проводить какие-то свои исследования, но ни к каким мало-мальски значимым результатам они не приводили. Когда я заканчивал четвертый курс, случай свел меня с одним человеком – аспирантом нашей же кафедры. В качестве педагогической практики он проводил у нашей группы семинарские занятия. Тот предмет, который он до нас доносил, честно говоря, не слишком интересовал меня, привлекло меня то, что этот молодой человек оказался горячим поклонником нетрадиционной медицины, в частности, практиковал оздоровительные дыхательные техники.

Как-то раз, отступив от темы занятия, он упомянул, что с помощью дыхания он избавился от бронхиальной астмы и забыл, что такое «шальющее» сердце. После занятия я подошел к нему, мы разговорились. Он порекомендовал мне некоторые книги, показал упражнения. Потом он привел меня на занятия по йоге, а цигун мы освоили уже самостоятельно.

Уже тогда я понял, что дыхание оказывает на организм колоссальное воздействие. Стоило только подышать определенным образом, как уходила головная боль, возвращалась бодрость, менялось настроение. Любое мое недомогание легко отступало под воздействием дыхания. И это вполне естественно навело меня на вопросы о том, как действу-

ет дыхание на более серьезные проблемы со здоровьем? Может быть, именно оно станет тем оружием, которое поможет сестре победить ее болезнь?

И вот я уже самостоятельно начал жадно искать любую информацию о дыхательных техниках и практиках, перерыл горы литературы, бесконечно испытывал все на себе. Основы йоги были мне уже знакомы, но системы Бутейко, Стрельниковой, Хвана были еще в новинку. Чтобы убедиться в том, что все написанное об этих техниках – правда, я стал посещать занятия по этим системам, я видел действительно потрясающие случаи полного оздоровления у, казалось бы, безнадежных больных, но всегда, на любых занятиях, оставался какой-то процент людей, которым данная методика не помогала. И я всегда задавал себе вопрос: а если и Нине не поможет? И это подстегивало, подталкивало меня искать информацию обо все новых и новых методах оздоровительного дыхания.

В это время мой бывший учитель, а теперь – хороший друг, рассказал мне о том, что один человек, по фамилии Вилунас, разработал новую систему оздоровления с помощью дыхания, которую назвал «рыдающее дыхание». Никаких подробностей друг мне сообщить не смог, поскольку сам этот метод не практиковал, но посоветовал почитать книги этого автора, которые к этому времени уже вышли в свет.

Скажу честно: книги Юрия Георгиевича Вилунаса о методе «рыдающего дыхания» и естественной медицине произве-

ли в моем сознании настоящую революцию. Я горячо рекомендую его книги всем, они всегда есть в продаже уже много лет. В его системе было все: логика, простота, эффективность и даже красота. Я прочитал эти книги сестре, и мы начали с ней заниматься по системе Вилунаса. На первых порах результаты были потрясающими: от очень многих симптомов болезни нам удалось избавиться, надеюсь, навсегда.

Но через какое-то время мы заметили, что «топчемся на месте»: нам не удавалось изгнать другие проявления болезни, например, сестру по-прежнему мучили головные боли. Радость от первых результатов стала проходить, упражнения начали казаться рутинными, однообразными и утомительными. И тогда мне пришла в голову идея немного «разбавить» предложенный Вилунасом метод другими дыхательными техниками. Я выбрал гимнастику Стрельниковой и некоторые элементы йоги. Почему именно их? Скорее всего, это был интуитивный шаг. Через некоторое время сестра почувствовала себя гораздо лучше, а через два года смогла полностью отказаться от лекарств. А недавно мы с ней и с нашими родителями наконец-то поехали на море все вместе.

Когда мне предложили опубликовать наш опыт в виде книги, я какое-то время сомневался. Зачем это делать, если есть отдельные книги по методике Вилунаса, по методу Стрельниковой, а про йогу вообще не пишет только ленивый. Но потом я понял, что эта книга может помочь тем, кто свято верует, что существует только один волшебный метод

оздоровления; найдешь его – и жизнь станет прекрасна. И всю жизнь они ищут его, пробуя и отбраковывая те, которые не дают стопроцентного результата. И в результате остаются у разбитого корыта: не найдя метода и так и не поправив здоровья.

Я надеюсь, что мой опыт разумного сочетания нескольких систем оздоровления поможет тем, кто только начинает свой путь к здоровому образу жизни.

Здоровья вам и удачи!

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

В самом начале книги я расскажу вам немного о том, как устроена наша дыхательная система, как мы дышим, что происходит в нашем организме в моменты вдоха и выдоха с точки зрения традиционной медицины.

Далее я расскажу о гениальной теории профессора Бутейко, которая послужила отправной точкой для многих оздоровительных методик дыхания, в том числе и «рыдающего дыхания» Юрия Вилунаса.

Во второй части книги я расскажу о методиках, которые позволили моей сестре вернуться к нормальному образу жизни: о «рыдающем дыхании» Юрия Вилунаса, о дыхательной гимнастике Александры Стрельниковой и о йоговской методике полного дыхания. И расскажу, как мы пришли к мысли о том, чтобы совместить эти три методики.

К слову сказать, «рыдающее дыхание» Юрия Вилунаса – лишь часть его уникальной системы оздоровления, которую он назвал естественной медициной. И рассказать только о дыхании, не упомянув о других компонентах этой системы, было бы не совсем верно: ведь эффект наступает только тогда, когда все применяется в комплексе.

Поэтому в Приложении я поместил рассказ об импульсном самомассаже, естественном режиме сна и отдыха, естественных движениях и естественном приеме пищи – элемен-

тах оздоровительной системы Юрия Вилунаса.

НАШЕ ДЫХАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ И НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Дыхание – это результат сложной работы целой системы органов.

Центральным органом дыхательной системы являются легкие. К ним через легочные артерии поступает венозная кровь, а через дыхательные пути – атмосферный воздух. Главная функция легких – газообмен. Газообмен – это перемещение газов и изменение их состава внутри организма, в ходе которого из потребляемых газовых смесей забирается кислород и выделяется углекислый газ, различные газовые примеси, инертный азот и пары воды.

В дыхательную систему также входят полости носа и рта, глотка, гортань, трахея и бронхи.

В глотке пересекаются дыхательные и пищеварительные пути.

Гортань участвует в процессе голосообразования.

Функция трахеи состоит в увлажнении воздуха и задержании инородных частиц, которые выталкиваются наружу вибрирующим движением ресничек, находящихся на ее внутренней стенке.

Бронхи представляют собой трубки, образующиеся при раздвоении трахеи. Они оканчиваются бронхиолами, находящимися в легких. Задача бронхиол заключается в распределении кислорода.

КИСЛОРОД И УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ: ДВА РАВНОЦЕННЫХ КОМПОНЕНТА ДЫХАНИЯ

В процессе газообмена первостепенное значение имеют кислород и углекислый газ.

Кислород поступает в организм вместе с воздухом, через бронхи, затем попадает в легкие, оттуда – в кровь, а из крови – в ткани.

Углекислый газ проходит эту цепочку в обратном направлении: образуется в тканях, затем поступает в кровь и оттуда через дыхательные пути выводится из организма.

У здорового человека эти два процесса находятся в состоянии постоянного равновесия, когда соотношение углекислого газа и кислорода составляет пропорцию 3:1.

Углекислый газ, вопреки широко распространенному мнению, необходим организму не меньше, чем кислород. Давление углекислого газа влияет на кору головного мозга, дыхательный и сосудодвигательный центры, углекислый газ также обеспечивает тонус и определенную степень готовности к деятельности различных отделов центральной нервной системы, отвечает за тонус сосудов, бронхов, обмен веществ, секрецию гормонов, электролитный состав крови и тканей. А значит, опосредованно влияет на активность ферментов

и скорость почти всех биохимических реакций организма. Кислород же служит энергетическим материалом, и его регулирующие функции ограничены.

КАК МЫ ДЫШИМ?

С детства нас учат глубоко дышать во время физических и психологических нагрузок. Считается, что чем больше кислорода попадет в наш организм, тем лучше «напитаются» наши внутренние органы и тем дольше они останутся здоровыми.

Но, оказывается, глубокое дыхание может возникать у нас и произвольно по следующим причинам:

- ◆ переедание, особенно злоупотребление белковой и жирной пищей;
- ◆ принятие лекарств, особенно антибиотиков, эфедрина, адrenalина, кардиаминa;
- ◆ гиподинамия (низкая физическая активность);
- ◆ постельный режим, особенно сон на спине и правом боку;
- ◆ перегревание;
- ◆ запахи химического происхождения: линолеума, резины, бытовых красок и пр.;
- ◆ нервно-психическое напряжение;
- ◆ азартные игры;
- ◆ курение;
- ◆ алкоголь.

Как ни парадоксально, но еще в 1871 г. голландский врач Де Коста доказал, что глубокое дыхание вредно для нашего

здоровья!

Русский физиолог Б. Ф. Вериго и датский ученый Н. Бор одновременно открыли явление, ставшее известным как «эффект Вериго – Бора». Они пришли к парадоксальному, на первый взгляд, выводу, что переизбыток кислорода и недостаток углекислого газа ведут к кислородному голоданию.

Дело в том, что глубокое дыхание насыщает легкие кислородом, а значит, вытесняет углекислый газ. Чтобы компенсировать потерю углекислого газа, сосуды сжимаются. Соответственно, уменьшается и поступление кислорода, поскольку он проникает в ткани организма по тем же сосудам, по которым оттуда выводится углекислый газ.

Получается, что для нормального функционирования организма необходимо поддерживать установленный природой баланс углекислого газа и кислорода. Стремление увеличить содержание кислорода за счет глубокого дыхания приводит к кислородному голоданию.

Как же поддержать оптимальный баланс между кислородом и углекислым газом?

МЕТОД ПРОФЕССОРА БУТЕЙКО

На этот вопрос первым дал ответ Константин Павлович Бутейко – врач, российский ученый, много лет руководивший лабораторией функциональной диагностики в Институте экспериментальной биологии и медицины СО АМН СССР в г. Новосибирске.

В силу своей профессии, Бутейко не раз приходилось видеть, как умирали люди. Он заметил, что перед смертью человек начинал глубоко дышать. Бутейко предположил, что такое интенсивное дыхание приближает смерть.

Это позволило ему предположить, что излишне глубокое дыхание может быть причиной целого ряда заболеваний.

Наблюдая больных, у которых в силу разного рода причин преобладало глубокое дыхание, Бутейко пришел к выводу, что их состояние здоровья намного хуже, чем у тех, чье дыхание было поверхностным, неглубоким.

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.