

ISSN 0204-3440

К ЗДОРОВЬЮ
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

18

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

«Дыхание основа жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность организма. Чем лучше дыхание и его резервы — тем лучше здоровье и выше качество жизни. Дыхание — это процесс, в котором участвуют (дышат) практически все клетки нашего организма. Первый глоток воздуха, когда человек появляется на свет, делает его жителем проявленного мира. Жизнь начинается с первого вдоха и заканчивается последним выдохом, а между ними человек живёт благодаря энергии дыхания». [1]

Дыхание — это сложноорганизованный психофизиологический и биохимический процесс. Оздоровительное дыхание — это важнейшее лечебно-оздоровительное средство.

«Дыхание — энергетический процесс. Жизнь и здоровье неразрывно связаны с движением воздуха. Только человек, в отличие от животных, способен сознательно, произвольно, целенаправленно изменять, регулировать дыхание, управлять своим дыханием, тренировать его». [2]

Дыхание — процесс отчасти механический. И как любые движения, дыхательный акт доступен для сознательного управления. Нейроны дыхательного центра головного мозга — особая группа клеток, расположенных в глубине мозга. Пока нейроны подают команду дыхательным мышцам — идёт дыхание, человек живёт. Данную программу можно улучшить, усовершенствовать. Нейроны дыхательного центра активно взаимодействуют с клетками других структур мозга. Поэтому дыхание очень тесно связано со многими другими физио-

логическими процессами, и дыхательная система чутко реагирует на изменения в работе органов и систем. Именно эта тесная физиологическая, анатомическая взаимосвязь позволяет, используя дыхательные упражнения, влиять на состояние всего организма.

«Каждый центр и орган человека духовного способен проявить заложенные в них огненные творческие силы и возможности. Центр лёгких один из наиболее чувствительных. Восприняв одухотворение, центр лёгких обретает качество особо лёгкого принятия тончайших энергий пространственного огня». [3]

Мир охвачен ритмом. Всё, начиная с величайшего Солнца и кончая мельчайшим атомом, вибрирует и отличается своей особой вибрацией. Всё следует ритмическим законам.

Приноравливаясь к ритму атомов, составляющих наше тело, удается ассимилировать большее количество праны и затем распределять её так, чтобы достичь желаемых результатов. В соответствии с законами ритмического движения ритмическое дыхание действует на тело. Органы улавливают вибрации и приноравливаются к гармонии воли, от которой зависит ритмическое движение легких: при полной гармонии организм охотно выполняет приказы воли.

Доктрина Культуры Здоровья профессора В.А.Скумина определяет более утончённый подход к практике пранаямы, основанной на прямом указании Великого Владыки: «Мы не отвергаем пранаяму и даже указываем на полезность её. В некоторых случаях пранаяма будет как лекарство для организма. Мы постоянно советуем лёгкую пранаяму. У Нас дыхание есть важный процесс, но во всём естественная пранаяма будет наилучшим решением. ...Именно сознательность преобразит каждый вздох». [4]

Когда тело настроено волевым приказом, без труда усиливается кровообращение в любой части тела и направляется усиленный ток праны к больному месту, укрепляя его. Мантра «Прана солнечная» хорошо способствует более сильному и точному направлению воли. Это помогает равномерному распределению энергии по всему телу, оживляя каждый мускул, нерв и придавая всему телу новую энергию и жизнеспособность. Так мы осознаем своё предназначение, счастье жизни: постижение АУМ, свет познания, свободу воли, постоянное самосовершенствование и расширение сознания, единение с собратьями по Духу во всех мирах. Притягиваем к себе эманации радости и удачи. Призываем из пространства сознательную энергетику Счастья.

Сердце-Солнце из своего источника непрестанно посыпает солнечную прану всему существу в его системе. Лёгкие насыщают наш организм кислородом и праной. Кислород для огня центров, прана для огня духа. Кислород и прана определяют возможности физического тела.

Когда воздух проходит через носовую полость, которая богата нервами, связывающими её слизистую оболочку со всеми органами тела, происходит поглощение электронов, а через нервные пути — стимуляция органов. Но основное поглощение свободных электронов осуществляется в самом верхнем носовом ходу, где расположены обонятельные рецепторы. Эти рецепторы образуют обонятельные поля, раздражение которых посылает мощные нервные импульсы.

Именно дыхание посредством цепочки: нос, обоняние, гипоталамус, гипофиз, эндокринная система, ферменты — позволяет управлять внутриклеточными реакциями и снабжать их энергией в виде свободных электронов с большой кинетической энергией. Здорово-

вое дыхание — это иммунитет. Особое положение человека в Природе определяется нервной и иммунной системами. Иммунная система обеспечивает неповторяемость, уникальную индивидуальность нашего тела как белковой системы, является биологической защитой. Дыхание по управлению праной является сильнейшим средством воздействия одновременно на плотное и тонкое тела человека, открывает перед нами двери к бесконечным тайнам Природы, даёт возможность управлять своим состоянием и здоровьем.

Оздоровительный эффект возникает за счёт сознательного направления психической энергии к большому очагу. Полезно представлять себе, что вместе с воздухом входит всё прекрасное — мир, любовь, счастье, здоровье, а при выдохе выходят отрицательные качества.

Доктрина Культуры Здоровья определяет дыхание энергетическим лекарством для пранического тела, способствующем огенному очищению организма. В Учении Жизни сказано: «Если бы люди поняли, что каждое дыхание уже имеет значение для пространства, они проявили бы заботу очистить дыхание». [5]

ЛИТЕРАТУРА

1. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия человека: Учебное пособие для студентов. — М., 1995, с. 238.
2. Там же, с. 239.
3. Скумин В. А. Практика огненной трансмутации: третий Солнечный ноопсихофизический Комплекс Культуры Здоровья. — Тезисы, с. 9.
4. Агни Йога. Надземное. — Самара, 1992. — 624 с.
5. Агни Йога. АУМ. — Самара, 1992. — 720 с.