

# **МУСТАФА КАРТАЛ ЛЕЧЕБНО ДИШАНЕ**

Превод от турски: Елена Кирчева, 2012

[chitanka.info](http://chitanka.info)

## ЗАЩО НАПИСАХ ТАЗИ КНИГА?

От дълго време изследвам как практиките на правилното дишане и пеене, които съставляваха част от моето академично обучение, въздействат върху емоциите, мислите и физическото ни състояние. При пеенето и спорта използвам техники на дишане, оказващи силно въздействие върху индивида. Тяхното приложение подобрява здравословното състояние и допринася за личностното развитие. Това ме накара да започна задълбочена работа по тази тема. След като споделих опита си в книгите „Гласови техники“, „Техники на дишането“, „Дихателна терапия (Холотерапия)“ и „Промяната на едно води до промяна на всичко“, реших да споделя с читателя проучванията и разработките си по оздравителната сила на дишането.

Недостатъчното и неправилно дишане лежи в основата на всички връхлитащи ни неприятни изживявания. Ако организмът ни получава необходимото количество кислород, той няма да се разстройва и боледува. Първопричината за всички проблеми и неразположения е липсата на достатъчно количество кислород.

Дихателните упражнения връщат в първоначалното им състояние нашите чувства, мисли и физическа кондиция, всички те са разстроени, защото не сме използвали диафрагмата и сме дишали повърхностно. За да живеем уравновесено, хармонично, спокойно, дълго и здравословно, трябва да доставяме на организма си необходимото му количество кислород. Чрез тази книга искам да науча читателя да диша правилно и достатъчно, да отстрани своевременно недостатъците и да разшири максимално потенциалните си възможности, акцентирайки върху оздравителната сила на дишането. Споделените тук познания са препоръки, извлечени от моя опит и проучвания. При лечение на всяко неразположение се консултирайте с вашия личен лекар.

Мустафа Картал

## СИСТЕМА ЗА ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ДИШАНЕ

В състояние ли сме да разберем дали дихателната ни система работи на пълни обороти? Навярно не. Защото, когато сме здрави, не ѝ обръщаме внимание. Ако използваме пълния ѝ капацитет, веднага ще преодолеем неразположенията. Неизбежният ежедневен стрес не би оказвал влияние върху храносмилателната и кръвоносната ни система. Сънят ни би бил спокоен, а сексуалният живот — удовлетворителен. Тялото щеше да остарява бавно, да живее нормално и без сътресения. Не бихме имали сърдечни кризи, онкологични заболявания, артрит или ревматизъм, а ранна склероза не би погубвала ума ни.

Организмът работи като едно цяло. И когато всичките му части изпълняват функциите си адекватно, производителността е на най-високо ниво. А за да бъде такава, организмът се нуждае от определено количество енергия. Тази потребност се задоволява чрез приемането на достатъчно количество кислород. Продуктивността на дихателната система е пряко свързана с количеството поет кислород. Оздравяването изисква достатъчно енергия.

Заложената в нас система за подобряване на състоянието на организма е невидима, но е повече от ясно, че такъв механизъм съществува. В процеса на еволюцията организмът си е изградил собствена система за ремонт, която да се противопоставя на увреждащите го и разболяващите го сили. Доказателство за наличието на такъв естествен механизъм е, че през дългия еволюционен процес, когато не са съществували алтернативна медицина и лекари, ние сме оцелели.

Чрез тази книга целя да обясня, че хората, които дишат дълбоко и продължително, притежават потенциал да съхранят здравето си и да преодолеят неразположенията, а хората със здравословни проблеми могат да се справят с тях, като отново започнат да дишат правилно.

Сама по себе си структурата на дихателната система е доста сложна, а поддържането на тялото здраво е една от най-сложните ѝ задачи. Формулировката „горе — като долу“ ни дава ключ да разберем,

че дихателната система е мерило за работата на целия организъм. Механизмът на самолечение чрез дишане въздейства върху повечето части на тялото като цяло, започвайки от ДНК.

Системата за подобряване чрез дишане е своеобразна връзка между живата и неживата природа. Системата действа непрестанно чрез вдишването и издишването, така естествени в живота. Тя се намира в състояние на постоянна аларма.

Тази система има способността да разпознава и определя нанесените щети, отстранява успешно както сериозни, така и моментни проблеми. Обикновено подобрието идва от само себе си. Това се възприема като естествена способност, кореняща се в структурата на ДНК. Възникналото поражение автоматично активира системата за самозащита и стартира процесът на подобрене.

Да сравним един организъм с неразположение със замърсена и напълно лишена от живот река. Екологите твърдят, че замърсената река винаги има шанс да се възстанови. Така и организъмът има потенциал да се обнови и по всяко време да отстрани неразположението. При замърсяване реката може да се изчисти и оздрави до определена степен. Но ако е замърсявана продължително, след известно време, поради претоварване на естествения пречиствателен механизъм, тя не може повече да се пречисти. И тогава, в резултат на измирането на растителните чистачи и полезни микроорганизми, потокът на енергията се променя и реката се разболява. Ако за известно време в нея не се хвърлят вредни вещества, концентрацията на замърсителите започва да намалява, а количеството на кислорода — да нараства; слънчевите лъчи проникват по-дълбоко. Живите организми се възстановяват и помагат на реката да се прочисти. Така енергийният поток се възвръща и реката оздравява. Подобно на този пример и човекът с увреден организъм, ако в един момент започне да диша правилно, е в състояние да възобнови всички намалени функции, за да възстанови системата и отново да бъде здрав.

Неправилното дишане е причина за недостиг на метаболитна енергия. С други думи, недостатъчната дихателна дейност намалява количеството енергия, нужна, за да протече метаболизмът. Важно е да се знае, че в повечето случаи апнеята и дихателната недостатъчност са причинени от физически и емоционални травми в миналото. Много хора не могат да активират своята програма за подобрене, понеже не

знаят какво значи правилно и достатъчно дишане и не са се научили как да го използват.

Правилната дейност на мозъка и нервната система зависи от обръщението на достатъчни количества кислород и въглероден диоксид. Поради това дихателната дейност е основната програма и тя влияе върху всички останали в организма. Само с подобряване на дишането може да се постигне здравословна работа на всички останали системи и в резултат на това да започне процесът на подобрене.

## ПОДОБРЯВАНЕ ЧРЕЗ ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ

Прилагането на техниките за дишане, познати като механизъм за задълбочено мислене, достигане до същността, промяна на битието и отключване на животворната енергия са известни повече като методи за умствено разтоварване и борба със стреса.

Днес положителните науки вече приемат тези методи, които намаляват тревогите и напрежението, успокояват мислите, допринасят човек да се чувства удовлетворен и способстват да издържа на болка. По тази причина през последните години те масово се използват във всички сфери на медицината. Първоначално ги прилагаха за подобряване на здравето и качеството на живот въобще, а сега специално ги препоръчват в превантивната медицина и като лечение на подлежащи на продължителна терапия сърдечни и онкологични заболявания, диабет, парализа.

Дихателните практики са много съществени за засилване на съпротивителните сили на пациента и за цялостното укрепване на организма му. Същевременно сами по себе си те оказват лечебно въздействие. Влияят положително при възстановителните процеси и съкращават периода на лечение. Известни са и като много полезни помощници, особено при онкологични заболявания. Имат широк спектър на въздействие най-вече защото задействат ендогенните<sup>[1]</sup> механизми в организма.

При различни изследвания на тези методи, прилагани при лечение на панически пристъпи, на стрес, депресии и подобни психически разстройства, е установено, че те забавят сърдечния ритъм, подобряват кръвообращението, понижават кръвното налягане, адреналина и холестерола, уравновесяват мозъчните полукълба и намаляват разхода на кислород.

Прилагането на дихателни техники дава възможност на индивида да използва собствената си енергия и да осъзнае силата на мисълта.

Постоянното следене на дишането само по себе си допринася състоянието на организма да се подобрява. Докато проследяваме как

вдишването и издишването се повтаря, мозъчният ритъм се успокоява. Това е предпоставка да достигнем високо ниво на съзнанието, ниво отвъд мисловното. То е и огромна възможност да постигнем спокойствие и щастие, защото насладата, изпитана в такъв момент, е несравнима с насладата, изпитвана в познатата ни реалност.

Особено в онкологията прилагането на техниките за дишане, които са алтернатива на познатите лечения с медикаменти, операции и лъчетерапия, са изключително ефективни за възстановяване на психическото състояние на пациента и за повторното пробуждане на желанието му за живот. Чрез тези практики болният се чувства посилен; понася по-леко болките и терзанията. Докато се бори с трудно лечимата болест, се подобрява и психическото, и физическото, и общото му състояние. Тези практики се препоръчват предимно при онкологични, сърдечни и други хронични болести, защото тъкмо пациенти с такива страдания са се възстановили; практиките са подобрили психическото им състояние, допринесли са да се освободи хормонът ендорфин<sup>[2]</sup>, възвърнали са болния към живот и са допринесли за по-успешното му лечение.

Като достигне до определено ниво в дихателните практики, човек започва да контактува със същността си. С времето този контакт се задълбочава дотолкова, че обхваща всички мисли и чувства. Физическото тяло, чувствата и мислите се обединяват в едно цяло. Тогава практикуващият престава да се пита положителни или отрицателни са мислите и чувствата му, и започва да приема действителността такава, каквато е. Дихателните практики заземяват натрупаната в тялото енергия и изхвърлят умората. Повишават умствената концентрация и успокояват. И обикновено приемът на болкоуспокояващи става излишен. Ако помислите за мозъка, който ни позволява с голяма точност да схванем много свръхестествени явления и при висока концентрация върши чудеса, възгледите ви ще се променят.

От настоящето си ниво науката невинаги успява да обясни всичко. Вместо предубедено да отричаме тотално тези практики, по-добре е да проучим темата и да изследваме получените резултати.

На много места в света онколози изпращат пациентите си при специалисти по терапия чрез дишане. Изключително полезно е дихателните практики да се превърнат в начин на живот. Днес,

управляван от егото си, човекът живее във век на разпадане на ценностните системи, страхува се от бъдещето и губи посоката си, но вслушвайки се във вътрешния си глас, той може да надмогне трудностите и да подобри състоянието си. А състоянието на болния не се подобрява чрез практиките директно; то е резултат от това, че се научава да се подхранва от същността си. Дихателните практики освобождават от предубеждения всеки, предпочел позитивното мислене като степен на развитие или превърнал позитивизма в начин на живот. Те създават у него уменията да се отнася безпристрастно към хората и събитията и разбирането да е еднакво дистанциран, без да отделя или отхвърля каквото и да било. При такова ниво на съзнанието човек изпитва безусловна обич и приема нещата такива, каквито са. В нас са заложени различен вид знания за вселената. Добре е, преди да сме се разболели и преди да сме излезли от кондиция, да се научим да използваме тази сила, та винаги да сме една крачка напред. Запазването на здравето и воденето на възможно най-пълноценен живот са важни, затова човек непременно трябва да се научи да използва силите си чрез техниките за дишане.

Ако сте решили да се лекувате, използвайки енергии, значи вече го правите. Намерението е същността на всяко нещо. Щом решите да приемете нещо, то вече се осъществява. А осъществяването зависи от чистотата, искреността и силата на вашето намерение. Ако искате да станете лечител, който използва дихателните техники, преди всичко трябва да се вгледате в себе си, да застанете лице в лице със себе си и същността си, за да се излекувате. А лекувайки себе си, може да помогнете и на другите.

Оздравяването на отделната личност допринася за оздравяването на цялото общество. Когато здравословното състояние на един човек се подобрява, околните се възползват от това в най-висша степен, независимо дали имат представа какво се случва, или не. Семейството, колегите, приятелите и познатите, случайно контактуващите, съквартилците, съгражданите, сънародниците — изобщо всички наоколо се влияят един от друг. Помощта, оказана на някого от тези хора, е всъщност помощта, която си оказвате лично. Вашето оздравяване въздейства върху всеобщото здраве.

Оздравителният процес зависи главно от намерението, от решението да се случи и от това да приемете решението.



Подобрението няма крайна граница. Важно е да знаете, че винаги има и по-добро. Приемете ли подобрението като разширяване на границите на възприятието, ще установите, че колкото повече се разширява възприятието, толкова по-добре се чувствате вие самите. Защото вас ви тревожи онова, което отказвате да приемете. Колкото повече се увеличава количеството на възприетото от вас, толкова повече намалява количеството на тревогите ви. Ако си мислите „Не мога да приема това“ или „Не мога да го преглътна“, но желаете да промените нещата, то техниките на дишане ще увеличат енергията ви, ще засилят волята ви и ще улеснят възприемането им. Когато започнете да прилагате съзнателно техниките на дишане 24 часа в денонощието, ще започнете да разбирате, че и подобряването настъпва 24 часа в денонощието, а промяната, подобряването и възприятията ви възникват във всеки миг съзнателна работа.

Ние не приемаме достатъчно кислород, защото не знаем да дишаме правилно. Ако мускулът на диафрагмата, който по рождение работи прецизно, не се използва правилно поради отпускане, причинено от страхове, тревоги и начина ни на живот, ние не можем да използваме пълния капацитет на дробовете си.

Ето малко факти: човек, който не отдава внимание на дишането си, използва само 10% от капацитета на дробовете си; който работи за подобряване на дишането си, използва 30%; добрият терапевт по правилно дишане използва 50%. Повишаването дори само от 10% на 30% води до невероятни промени в живота. А най-лесният път да се постигне това е, като се възстанови вродената перфектна дейност на диафрагмата. Помислете как в болницата гръмва първият вик на новородено с тегло 2–3 кг, независимо от малкия капацитет на дробовете му. Силата на звука, резултат от правилното използване на диафрагмения мускул на бебето, е непостижима за възрастен с 40 пъти по-голям капацитет на дробовете. Докато бебето расте, то престава да използва диафрагмата си вследствие на навиците, придобити от съвременния начин на живот, и с течение на времето тя става напълно пасивна. След седмата година от развитието си в резултат на редица фактори, включително липсата на всякакво обучение или напътствие как да се диша правилно, диафрагмата окончателно престава да функционира пълноценно. Но ако човек започне да използва правилно

диафрагмата, той фактически започва правилно да поема въздух и така ще доставя достатъчното количество кислород в организма.

При правилно използване на диафрагмата парасимпатиковият дял на мозъка функционира пълноценно. Диафрагменото дишане, синоним на единство, заменя горното дишане, синоним на поляризация, и така се отваря пътят на осъзнаването, или с други думи, на пробуждането/просветлението.

Просветлението се реализира чрез точното практикуване на дихателните техники, които издигат до най-високо ниво енергийната дейност и съзнанието.

---

[1] Ендогенни процеси — в медицината: процеси, възникващи от причини вътре в организма. — Б.пр. ↑

[2] Ендорфин — наричат го още „хормона на щастието“, защото от него зависи доброто ни настроение. — Б.пр. ↑

## ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ДИШАНЕ

Вдишването и издишването протича успоредно с пулса на вселената като синхрон на едно цяло. Следователно с вдишването и издишването започва пътят към сърцето на това цяло, връзката се създава и оздравителните програми се задействат.

Науката е обяснила, че вдишването и издишването имат директна връзка с автономната<sup>[1]</sup> (вегетативната) нервна система, с химическия състав на кръвта и хормоналната система. Като променяме съзнателно ритъма и дълбочината на дишането, сме в състояние да се научим по най-добрия начин да регулираме честотата на сърдечните удари (пулса), кръвното налягане и най-вече кръвообращението, както и настройката на всички системи.

При започване на програмата за лечение чрез дишане от съществено значение е да наблюдаваме дишането, за да осъзнаем как действа дихателната система.

### НАБЛЮДЕНИЕ НА ДИШАНЕТО

Разхлабете дрехите си, за да дишате спокойно, и седнете. Затворете очи. Без да променяте дишането, се съсредоточете върху него такова, каквото е. Определете основните параметри на цикъла на дишането. Проследете преминаването от една фаза към друга. За няколко минути, без да забравяте, че сте планирали да наблюдавате дишането си, ще установите как то се променя само защото го наблюдавате. Както и да се променя дишането ви, опитайте се да доловите дори кратките промени на фазите. Постарайте се да откриете как различните фази на дишането се отразяват на мисловните процеси и как мислите и чувствата ви влияят върху вдишването и издишването.

Освен техника за самовглъбяване, тази дейност е и добър способ за разпускане. Тя гарантира установяването на добра комуникация и синхрон между физическото тяло, мислите и чувствата.

### ИЗДИШВАНЕ

Известно е, че вдишването и издишването са непрекъснат процес. Няма начало и край. Въпреки това ние си мислим, че дишането започва с вдишване и продължава с издишване. И не си даваме сметка, че за да вдишаме, първо трябва да изпразним дробовите от въздуха в тях. Помислете: бебето, излязло от майчината утроба и с вече прерязана пъпна връв, първо бързо и гръмко издишва, за да изхвърли плазмата от дробовите си. Следователно трябва да приемем, че най-напред издишваме, тоест че дишането започва с издишване.

За това упражнение седнете или легнете по гръб на пода. Както и при предишното, в продължение поне на няколко минути следете вдишването и издишването си. Оставете ги да протичат при нормален ритъм и дълбочина, без да ги променяте. Започнете да наблюдавате издишванията, като ги приемате за началото на всеки цикъл дишане. Това наблюдение е подготовка за контролиране на дишането.

При нормален процес вдишването е активно, а издишването — пасивно. Тоест, ако за вдишването е нужна допълнителна сила, за издишването не е. За да постигнем различни ефекти от дишането върху организма, трябва да поработим върху издишването. Колкото повече въздух изкараме съзнателно от дробовите си, толкова повече ще успеем да поемем. Така вдишването и издишването ще придобият обем и ще се задълбочават, а като следствие ще спада ритъмът на дишане и броят на вдишванията за минута. Такова дишане е знак, че начинът на поемане на въздух е правилен. Най-лесният начин да го постигнем е, като се стремим при издишването да изкарваме повече въздух от дробовите си навън.

#### ПОЗВОЛЕТЕ НА КИСЛОРОДА ДА СЕ РАЗНЕСЕ ИЗ ОРГАНИЗМА ВИ

Упражнението се изпълнява лежешком по гръб. Най-подходящото време за него е преди лягане и непосредствено след ставане. Затворете очи. Отпуснете напълно ръцете си на пода. Отпуснете краката и цялото си тяло така, че да ги усещате възможно най-малко. Постарайте се известно време да следите дишането си, без да му влияете и без да го променяте. Сега, за да поемете максимално въздух в дробовите, започнете дълбоки издишвания. Позволете на всяка глътка дълбоко поетия в дробовите въздух да се разнесе из цялото ви тяло. Представете си, че при всяко вдишване вселената вдъхва въздух във вас, а при всяко издишване изсмуква въздуха от вас

обратно. Продължавайки да дишате с тази мисъл, вие вдишвате активно. Представете си как въздухът, вдъхнат във вас от вселената, се разлива по цялото ви тяло, из органите ви, по ръцете, чак до пръстите на краката и влиза във всяка ваша клетка. Запазвайки тази представа при серии от по десет вдишвания — издишвания, се съсредоточете изцяло върху протичането на въздуха през тялото ви.

Тези практики представляват началото на упражненията за лечение чрез дишане и трябва да се правят редовно всеки ден. Правите ги колкото пъти на ден пожелаете, но най-много до десет минути всеки път.

#### ОБУЧЕНИЕ ПО ДИШАНЕ СРЕЩУ НЕРАЗПОЛОЖЕНИЯ

Според Световната здравна организация понятието за здрав човек не се изчерпва само с липсата на болести, а обхваща и това той да бъде добре физически, емоционално и социално. Вместо да разглеждаме състоянията на здраве и болест като противоположни понятия, по-важно е да се стремим към цялостно здравословно състояние.

Дихателните техники целят да развият личността във физически, ментален, емоционален и космически аспект. Терапевтичните практики подобряват здравословното ни състояние, а дихателните упражнения го укрепват и предотвратяват неразположенията.

Освен че е лечебен метод, това е и система от упражнения, пригодна да се адаптира към всички други лечебни методи.

При сърдечносъдовите, неврологичните, ревматичните, психическите, ендокринните и метаболитните, гинекологичните и онкологичните проблеми, както и при проблеми в храносмилателната и дихателната системи се прилагат различни схеми за хранене, дишане и самовглъбяване, подходящи за съответното заболяването.

Упражненията за правилно дишане целят подобряването да настъпи, като проблемът се разглежда в дълбочина и се стигне до първоначалната причина. Във физически аспект те са насочени към цялостно изцеление; на емоционално и психическо ниво зависят от състоянията на нивата на жизнената енергия. Чрез различни техники, съчетани в единен подход, се постига самовглъбяване, спокойствие или дълбоко отпускане.

Смята се, че повечето заболявания в наши дни се дължат на стрес и небалансиран начин на живот. Дълбокото релаксиране на най-малката клетка на нервната система или на тъканта е много важно и ефикасно за здравето.

Дихателните упражнения предлагат алтернативни техники за лечение на хипертония, стрес и сърдечносъдови заболявания, на хронична астма, ринит, туберкулоза, сънна апнея, хъркане, мигрена, епилепсия, главоболие при напрежение, очни проблеми, ревматизъм, калциране, остеоартрит, проблеми в съединителната тъкан, болки в гърба, пептична язва, хепатит и други.

В известните университети по света работят осем диференцирани звена само за стресови заболявания. Прилага се лечение на хронична астма, алергична астма, хроничен бронхит, диабет, обезитас<sup>[2]</sup>, хипертония, хипотония, епилепсия, мигрена, болки в гърба, заболявания на тироидната жлеза, главоболие при стрес, ревматизъм, гастрит, язва, дизентерия, хронична диария, очни болести (като астигматизъм, късогледство, далекогледство, ранна катаракта), частична парализа и пр. В университетските клиники практиките на дишане се използват ежедневно в помощ на лечението. При клинични изследвания е отчетено, че те са полезни и най-масово се използват в европейските и американските болници.

Най-лесният начин да се отървете от старите си навици, зависимости и наклонности е като използвате дишането. Чрез него ще отблъснете всички чувства и мисли, които не можете да контролирате, които ви ограничават и подчиняват. Поемайки дъх, ще се окажете способни да простите непростимото, да приемете неприемливото и да разширите кръга на приемливите неща.

Дишането е обмен. Дишането е мост и път. Всичко, което желаете да приемете или отблъснете, може да се пренесе или трансформира чрез дишането. Вашето дишане е начин на комуникация, достигане до подсъзнанието и определяне на границите на вашето магнитно поле.

Спомнете си, че за да се успокоите, поемате дълбоко въздух и го изпускате с облекчено „ох!“. Повечето от нас обикновено го правят автоматично, когато опасността отминава. Ако превърнете това действие в постоянен навик, ще сведете до минимум неприятните моменти. Със съзнание за това правете чести и дълбоки вдишвания и

издишвания през различни часове на деня, за да смените застоялия въздух в дробовете и замърсената енергия, свързана с него. Останете свързан/а с Цялото.

Въздухът не се поема само с носа и дробовете. Мислено можете да дишате с ръцете, краката, горната част на главата и цялото си тяло. Дишайте с лактите, колената и всички стави. Обръщайте внимание на всяко ваше дишане. Позволете му да успокои вътрешната ви същност. Дишането е обмен. Дишането е свързано с другите магнитни полета и всичко останало. Всичко, което определяме като живо или не, диша. Тоест контактува с всичко. На нисше ниво се контактува чрез дишане, на висше — чрез мисъл. А истинската комуникация представлява комбинация от двата вида, използвани съзнателно: дишане и мисъл.

Чрез съзнателното вдишване и издишване ще постигнете способността да задействате целия си потенциал. Поради това самосъзнанието, познанието на себе си, опознаването на нашата същност, връзката с вселената, контактите с нисшия и висшия лотос, представата за онова, което бихме желали да постигнем, и усиляването на мозъчната дейност са постижими посредством комуникацията и връзката, наречени дишане.

Осъзнатото дишане ни дава усещането, че сме живи. То разпалва у нас свещения огън. Подклажда вечния пламък, за да ни изгори и пречисти. Превежда ни от миналите и бъдещи заблуди към настоящия момент, към действителността и самите нас.

Всеки път, когато се сетите за това, поемете бавно и дълбоко въздух. Докато го правите, обявете намерението си да приемете в полето си проектите, създадени от чувствата и мислите ви. С дишането притегнете духа и материята. Вземайте и отдавайте всяко нещо. Поемайте обичта с вдишване. И я отдавайте с издишване. Поемете дъх и си дайте възможност да станете част от Цялото. Поемете дъх и дайте възможност на Цялото да стане част от вас. Усетете дъха му над себе си. С всяко дълбоко вдишване и издишване почувствайте как вие сте Цялото и то е вас.

Дълбокото дишане означава задълбочен живот. С всеки дъх позволявайте на тялото да излекува старите ви рани и изживявания. Чрез дишане освободете старите енергии. Чрез дишане излекувайте миналото. Чрез дишане призовете бъдещите потенциални възможности. Чрез дишане освободете себе си. Чрез дишане разчупете

шаблоните в себе си. Чрез дишане изхвърлете от себе си всичко ненужно. Отхвърлете старите постулати. Изхвърлете остарели разбирания. Освободете се от цялата тежест, която сте поели да носите. Освободете се от всичко научено и преживяно, с други думи, изхвърлете електромагнитните тежести от десния и левия мозъчен дял.

Вдъхнете на тялото си нова енергия. Вдъхнете на чувствата си нови разбирания. Вдъхнете на мислите си нови възприятия. Позволете в полето ви да влезе нова енергия, нови възприятия и нови разбирания. Да си позволиш, означава да се освободиш от всичко ненужно. С всяко издишване изхвърляйте всичко заучено, всичко преживяно. Освободете в себе си място за нови контакти и разбирания, позволете им чрез вдишването да стигнат до вас.

Дълбокото вдишване успокоява, отпуска и предотвратява излишната загуба на енергия. Спомнете си как при вълнение, страх и загуба на самоконтрол спирате да дишате, задържате дъх и повече не вдишвате, не можете да вдишате, докато не премине опасността. А всъщност дълбоките вдишвания свеждат до минимум моментите на липса на самоконтрол и позволяват да действате съзнателно по всяко време. Щом си спомните това, вдишайте дълбоко и останете във връзка с Цялото. Не забравяйте, че спирайки дишането, преустановявате и контакта с Цялото.

---

[1] Автономната (вегетативната) нервна система е част от нервната система; тя регулира функцията на всички вътрешни органи и на жлезите с външна и вътрешна секреция; дели се на два дяла: симпатиков и парасимпатиков, които допълват ефектите си върху инервираните органи. — Б.пр. ↑

[2] Обезитас — затлъстяване. — Б.пр. ↑



## РАВНОВЕСИЕ И ХАРМОНИЯ

Започне ли да работи над дишането си, човек се научава как да обедини всички части на същността си, за да се получи едно цяло. Дишането осигурява единството и целостта на всичко. Самоосъзнаването се засилва, при осмислянето на безкрайността на Цялото се разбира как всичко е свързано едно с друго.

Постигането на равновесие и хармония изисква да вървиш в средата на пътя и да дишаш правилно. Запазването на равновесие наподобява сърфиране върху надигаща се и променлива вълна. Дишането е единственият начин за уравновесяване на доброто и злото и на всички противоположности.

Две сили — *ин* и *ян* — влияят върху всичко. Всяко живо същество във вселената съдържа в различни пропорции тези две противоположни сили. Те се отблъскват и привличат и същевременно се уравновесяват.

Вселената може да се резюмира чрез стимулиращия разрастване навън *ян* и стимулиращия разрастване навътре *ин*. Целта е да се постигне хармония и равновесие. И вселената, и хората се регулират от взаимодействието на *ин* и *ян*. Това взаимодействие създава силата, наричана *чи*, или енергията „прана/оргон“.

Според ученията на Далечния Изток, енергията тече непрекъснато по 32 канала, обединени в комуникационна система в тялото ни. Запушването им или пренатоварването им предизвиква дисбаланс в свързаните с тези енергийни канали органи, жлезите с вътрешна секреция и клетките, влияе отрицателно на мислите и чувствата ни.

Учителите по дишане са обединили дишането с разума и са разработили техники за дишане, които обезпечават контрола върху жизнените сили. Според тях енергията циркулира в тялото по пътища, наречени канали или меридиани. Това са главните меридиани на *ин* и *ян*. Те поддържат равновесието във вселената.

За да запазим и да продължим съществуването си, трябва да поддържаме равновесие в тялото, мислите и чувствата си посредством

дишането. Говорейки за процеса на дишане, всъщност говорим за най-доброто уравнивяване на самите нас. Всички философски учения приемат дишането като средство. Посочват го като мост между тялото и мислите. Религиите, езотеричните и окултни науки, методите за самоопознаване, самооткриване и усъвършенстване, хипнотичните и знахарски техники използват дишането като важен фактор и същевременно като регулатор.

Ефектът на дишането върху физическото тяло зависи от баланса на симпатиковия и парасимпатиковия дял на автономната нервна система. Вдишването и издишването са определящият фактор за киселинно — алкалния<sup>[1]</sup> баланс в организма. От този баланс зависи жизненото ни състояние. Вдишването и издишването определят и нивото на мозъчна дейност, връзката и равновесието между хормоналната и нервната система.

Дишането е отговорно също за баланса и хармонията между двете мозъчни полукълба. То определя и баланса между съсредоточаването и отпускането, между алфа, бета, тета и делта-вълните<sup>[2]</sup>, между любовта и омразата, привличането и отблъскването, съня и будуването.

---

[1] Алкали = основи. — Б.пр. ↑

[2] Нашият мозък произвежда 4 типа електромагнитни вълни. От мощта на всеки тип вълна се различават 4 състояния: от напълно пробудено активно бета състояние към спокойно, но фиксирано алфа състояние, след това към дълбоко медитативно тета състояние и накрая към дълбоко сънено делта състояние на мозъка. — Б.пр. ↑

## ПОЛЗАТА ОТ ДИАФРАГМЕНО ДИШАНЕ

Непълноценното и несъзнателно вдишване и издишване доказва, че човек е далеч от реалността и все още не е осъзнал същността си. Когато с течение на времето дишането ни, свършено по рождение, се наруши, се къса връзката на истинската ни същност с Цялото.

Накъсаното, учестено, неравномерно и недостатъчно дишане непрекъснато активира симпатиковата нервна система. Това предизвиква двуполусно мислене (всичко е или само черно, или само бяло) и усещане за откъснатост, за възприемане на всъщност променящите се, релативни и въображаеми неща като действителни. Позволява да се усили стремежът към емоционална зависимост, да нарастват амбициите и привързаността към материалното.

Стремежът към удоволствия и задоволяване на инстинктите стават причина да изпитваме тревоги и болка. И тогава остава единствено пътят на негативните изживявания. В такива случаи ние се отъждествяваме с нереални, въображаеми личности. Възприятието за реалност, време, място и вселена тотално се обърква. Предстои изпълнен с горчиви моменти и трудности дълъг път, докато всичко си дойде на мястото.

Друга черта, обусловена от неравномерното и недостатъчно дишане, е егоизмът. С излизането на егоизма на преден план се утвърждава прекъсването на връзката с Цялото. Последици от нерегулираното и недостатъчно дишане е усещането, че индивидът е органично откъснат от вселената и в резултат на това се появяват стремежът към болка или наслада, състоянието на заинтересованост само от себе си и борбата за самосъхранение.

Егоистът диша непълно и недостатъчно. Той се интересува само от себе си. В резултат на хормоналната секреция, възникваща при горното дишане, при това състояние го връхлитат постоянни страхове и тревоги. Откъсвайки се от Цялото, той се вкопчва в живота, тревожи се да не загуби притежаваното от него, страхува се от смъртта и бъдещето. При недостатъчното дишане, поради невъзможността да се установи контакт с Цялото, продължава да се засилва усещането за

изолираност от вселената, за самота и безпомощност. Това настройва егоиста да се програмира да харесва или мрази заобикалящите го хора и предмети, да стои далече и да се пази от тях. Индивидът привиква към обикновено, повърхностно, неконтролирано, плитко и недостатъчно дишане, което се превръща в съзнателно ниво, и тогава става невъзможно да се отърси от потискащите двойствени разсъждения и тяхното въздействие. При възприемането на любов — омраза, болка — удоволствие, смърт — живот той изработва автоматизирана реакция.

В контакта на индивида с Цялото дишането е възлов момент. Подобряване на състоянието е възможно единствено ако в резултат на разширяване на мирогледа и постигане на по-високо ниво на осмисляне и осъзнаване се премине към автоматично контролирано и мащабно дишане. С други думи, когато се постигне висша дихателна реализация посредством контролиране на дишането, се преминава към свързване с Цялото и тогава усещането за самота и безпомощност, житейски несгоди и болки намалява в същата степен, в която се възприема Цялото.

Страдащият предава болка и на околните, защото притежаваме наклонност да пренасяме болката към хората около нас. Тогава чувството за лично страдание се превръща в социален проблем. Индивидуалното его се превръща в социално. И понеже личните представи за красиво и грозно, за страдание и наслада са преносими, те могат да повлияят върху онези, които не контролират дишането и мисълта си, и да тласнат обществото към сходни разбирания.

Преди да промени начина си на мислене и преди да се отърси от нуждата да изпитва горчивия опит, човекът, започнал прехода към диафрагмено дишане, следва в процеса на действието да откъсне мисълта си от влиянието на обществените представи и без да я оставя да се лута из глухи улици, да я върне отново у дома.

Когато психосоматичното въздействие на увеличеното диафрагмено дишане започне да оформя съзнанието на личността, мислите на човек се отвърщат от хаоса на външния свят и той започва да ги анализира една по една. През този период личността изследва първо себе си, своето битие и съществуването си; търси отговори на въпросите „защо“ и „как“ в религиите и във философиите. За известно

време съзнателно стеснява сферите си на интереси и битовизъм. Изпитва потребност от напътствие.

Социалният стрес се дължи на различия в мисленето, породени от психическото объркване на отделните нива на съзнание, резултат от различния начин на дишане на индивидите. Социалният стрес предизвиква страдания на всеки, който все още не диша правилно, обзет е от съзнание за разединение и изпитва само нещастие. В такъв момент никой не е готов да уравни егото си, ала иска от другите да не налагат своето. В най-общ смисъл техниките на дишане дават готова рецепта как да преодолеем този недостатък у човека и да възприемем необходимостта от обединение. Цялостните вдишвания с диафрагмата успокояват мислите и бързо разкриват пред личността източника на болките. Гарантират осмислянето на факта, че страданието възниква като резултат от желанието за притежание и очакванията за тях.

Външните проблеми са изцяло резултат от вътрешни противоречия. Откъснатостта от Цялото се проявява като невежество. Щом индивидът реши да се изяви, показва невежеството си и привлича неприятностите. С това започва проявление на егото. Когато човек иска останалите да приемат изискванията на егото му, което е отражение на тяхното, той остава безучастен към техните желания. Тогава възниква личностен сблъсък. Така се появява нещастieto в семейството, в обществото и във всяка сфера.

Най-важният резултат от диафрагменото дишане е разбирането, че не бива да се нанася вреда. И понеже диафрагменото дишане възбужда и усилва действието на тимусната жлеза<sup>[1]</sup>, от само себе си като контрол над егото възниква чувството да не се нанася вреда, и в резултат се предотвратяват личностни сблъсъци и търкания с обществото. Разбирането да не се нанася вреда насочва личността към хранене с по-малко животински видове и така се преминава към вегетарианството. Отказът от месо пречиства от грубите животински вибрации, от влиянието на естествените животински склонности към надпревара, агресия и войнственост. Когато в човешката природа разграничаването и протестът се уравни и хармонизират, медиумните възприятия се засилват и личността започва да контактува на по-високо ниво с общото съзнание.

Цялостното диафрагмено дишане води до съзнателно възприемане на Цялото и отказ да се нанася вреда. Най-важното е да не се вреди. На това ниво истината, която вреди, е равностойна на лъжата. Преди човек да реши дали е добър, или не, трябва да оцени искрено и без да се самозалъгва резултатите от състоянието и поведението си. Трябва да проумее, че истина, която накърнява или ранява чувствата на другите, не е абсолютната истина. Когато човек използва диафрагмата си, всичките му действия стават по-бързи, но значение има и в каква степен прилага новите възприятия. Ако продължи да им се противопоставя, той трудно би постигнал успех. Целта е да се постигне равновесие между сегашната ни същност и тази, към която се стремим в живота.

Осъзнаването на дишането означава връзка и хармония с космическия дъх. Това е връзката и хармонията с общия пулс. Колкото повече човек разширява осъзнаването на вселената, толкова по-сдържан става в действията си, защото осъзнава последствията от тях.

#### ЗНАЧЕНИЕ НА КОРЕМНАТА ОБЛАСТ

Днес учените преоткриват значението на диафрагмата като център на дихателните упражнения и на областта на корема/слънчевия сплит, където са разположени коремните мускули.

В книгата си „Вторият мозък“, публикувана през 1998 г., проф. д-р Майкъл Джершън, специалист по неврология, анатомия и клетъчна биология към Колумбийския университет в Ню Йорк, твърди, че в корема си носим втори мозък. Според него той е точно копие на мозъка в главата. Типът на клетките, активните вещества и рецепторите са напълно еднакви при двата.

Нашият „коремен“ мозък произвежда невротрансмитери, които определят душевното ни състояние, като серотонин например. Той реагира на психотропни вещества и работи автономно. При заболяване коремът развива специфични неврози. Той чувства, мисли и помни. Ние вземаме инстинктивните си решения, вслушвайки се в този вътрешен глас.

Мрежата на слънчевия сплит е най-голямата в симпатиковата нервна система; намира се, където се събират ребрата, точно под гръдната кост. Нарича се „слънчев сплит“, защото с разклоненията си наподобява слънце. Коремната кухина в центъра на тялото сама по

себе си представлява цяла вселена. Червата, към които изследователите дълги години не проявяваха нужния интерес, се управляват от втория ни мозък. Храносмилателният ни тракт има много повече нервни клетки от гръбначния мозък. Той е заобиколен от 100 милиона нервни клетки. Тази мрежа, известна като ентерична (чревна нервна система), предизвиква интереса на все повече учени. Според много специалисти коремът е продължение на центъра, намиращ се в черепа.

Д-р Дейвид Уингейт, почетен професор на Лондонския университет и един от пионерите в тази област, е въвел термина „неврогастроентерология“. Той казва: „Дълго време възприемахме червата като прост рефлекторен орган. Никому не дойде на ум да преброи нервните им влакна“.

Емерън Майер, специалист по неврогастроентерология и професор по физиология в Калифорнийския университет в Лос Анджелис, пък възкликва: „Мозък в корема! Удивително. Ако преди няколко години бях изтъкнал връзката между психическото състояние и втория мозък в корема, колегите щяха да ми се присмиват“.

Марчело Коста, австралийски изследовател от университета във Флайндърс, разказва, че в началото и той не е повярвал. Но всички са единодушни по въпроса, че „след мозъка най-много нервни клетки има в червата, които освен за храносмилането служат и за друга работа. А сама по себе си храносмилателната дейност е достатъчно сложна. Вторият мозък поддържа живота и на тялото, и на душата. Той е източник на психотропните вещества, определящи психиката ни, като серотонин, допамин, опиати. Дори химическите вещества, като бензодиазепин, нужни за действието на медикаменти от типа на валиума, се произвеждат тук. Накратко, коремът в много случаи подхранва мозъка“.

Във всички световни култури се посочва, че чувствата се зараждат в центъра на тялото. Изрази като „свива ми се коремът“ за неприятни преживявания, „подскочи ми коремът“ за радост, „прободе ме в стомаха“ за ревност, „стомахът ми се сви на топка“ от нерви, „свири ми коремът“ от глад или „пъпната връв със света“, са свидетелство за значението на тази област. Дори да не е повече от мозъка, спокойно може да се каже, че коремът е втори център. Науката

също започна да потвърждава важността на корема. Истината е, че червата крият множество от тайните на живота.

#### НЕГАТИВНИТЕ ПОСЛЕДИЦИ ОТ ГОРНОТО ДИШАНЕ

В резултат на хормоналното разстройство, дължащо се на частично и непълно горно дишане, при което се използва само връхната част на белите дробове, без участието на диафрагмата, се нарушава координацията между нервната, хормоналната и имунната системи и те започват да си противодействат. При наблюдения върху хора с постоянно горно дишане са установени закономерни зависимости от заболявания като захарна болест, коронарна артериална болест, колит, ставен ревматизъм, кожна алергия и шизофрения. Във взетите кръвни проби се наблюдава намаление на лимфоцитите, отговорни за защитната система на организма.

Изследвания на Държавния университет в Охайо доказват, че в процеса на горното дишане намалява цитокинът в тялото. Цитокинът е важен за производството на лимфоцити, които, както отбелязахме, имат ключово значение за защитната система на организма. И когато неговото производство намалее, Т-клетките<sup>[2]</sup> умират. В статия, публикувана в медицинското списание „Архив на общата психиатрия“, д-р К. Глейсър повдига интересни въпроси. При изследвания сред група жени е наблюдавано, че у тези с високо ниво на стрес химичните съединения, лекуващи тъканите, и най-вече цитокинът, не достигат увредения участък.

В резултат на горното дишане поради потискане на нервните възли на симпатиковата нервна система, нивото на някои хормони в кръвта се повишава. Това забавя доставянето на цитокин до увредения участък. В резултат на забавянето или въобще недостига на цитокин до въпросния участък се проявява негативна реакция при оперативно лечение и здравето на пациента е подложено на риск. Забавянето на лечението заради горното дишане е много важно за хирурзите. За бързото и без усложнения подобряване на пациента трябва да се има предвид и душевното му състояние.

**СМЪРТНИТЕ СЛУЧАИ ОТ СЪРДЕЧНА КРИЗА ПРИ ХОРА С ГОРНО ДИШАНЕ СА ПЕТ ПЪТИ ПОВЕЧЕ**



При хора от тип А с горно дишане, което причинява повече стрес и хиперактивни особености, сърдечните заболявания са три пъти повече, а смъртните случаи от тях — пет пъти повече. При изследване в Държавния университет в Охайо е наблюдавано, че аминокиселинът „хомоцистеин“ се увеличава при хора с горно дишане. Този аминокиселин повишава риска от сърдечни заболявания.

Д-р Томас Камарак от Финландия е публикувал изследвания, които потвърждават, че вследствие на умствен стрес поради горно дишане се увеличават уврежданията, калцирането на кръвоносните съдове и холестеролът се повишава. Всичко това има връзка със стреса. При хора, практикуващи дълго време горно дишане, по-често се появява стеснение и калциране на мозъчните съдове. Ако прекаралите сърдечна криза и мозъчен кръвоизлив не успеят да превъзмогнат депресията, рискът да починат в срок от 6 месеца е три пъти по-голям отколкото при останалите.

В доклад на списание „Nature Neuroscience“ се изнасят факти, според които хроничният стрес, породен от горно дишане, стеснява областта на хипокампуса в мозъка. В резултат на изследвания учени от университета „Мак Джил“ в Монреал (1998) са установили директната връзка между зоните на паметта в мозъка и склонността към хроничен стрес, породен от горно дишане.

Чрез друго изследване се потвърждава, че секретиралите хормони, наречени „глюкокортикоиди“, подвластни на горното дишане, могат да предизвикат смърт на невроните. Твърде интересно е откритието на изследователски екип под ръководството на д-р Соня Люпие за паралелна връзка между смаляването на хипокампуса, отговорен за дълготрайната памет и ориентацията, от една страна, и хормоналната секреция, свойствена за горното дишане, от друга. Всички тези открития доказват колко много негативи възникват в резултат на секретирането на тироксин от щитовидната жлеза и адреналин от надбъбречната жлеза при възбуждане на хипофизата при горно дишане, използвано вместо диафрагменото дишане, задействащо парасимпатиковата нервна система. Най-важните от тях са измиране на невроните, намаляване и загуба на паметта и ориентацията, стесняване на мозъчните съдове и риск от сърдечна криза и мозъчен кръвоизлив.

Известно е, че горното дишане възпрепятства зарастването на раните и предизвиква захарна болест, коронарна болест, колит и ставен

ревматизъм, алергични кожни болести, шизофрения и още много заболявания, които пречат да се образуват Т-клетки в защитната система. В съответствие с новите промени и обрати, които ви налага всеобщият човешки разум, би трябвало да използвате вълшебната сила на дишането и да приложите дихателните техники, за да продължите съществуването и да повишите енергията си.

#### НАБЛЮДЕНИЕ НА ВЛИЯНИЕТО НА ДИШАНЕТО ВЪРХУ МОЗЪЧНАТА КОРА

При упражненията с дихателни техники нервната система е вгълбена в себе си заради умственото успокояване. При опитите и упражненията е наблюдавано, че натискът на енергията *чи* се задържа в мозъчната кора, като повишава капацитета за регулиране на мозъка и подобрява функционирането на всички системи и органи на тялото.

При детайлни научни изследвания е установено, че напрежението при електроенцефалограмните вълни, получавани от различни участъци на мозъчната кора, е различно в различните участъци и амплитудата му не надвишава 50 микроволта. С прилагането на дихателните техники волтажът се увеличава до 150–180 микроволта, като възниква синхронно увеличаване на волтажа на електроенцефалограмата навсякъде по мозъчната кора. Колкото по-добре се изпълняват упражненията, толкова по-съвършен е синхронът. При регулиране на най-висше ниво на електрическата активност на нервните клетки чрез дихателните техники става възможно минимализирането на разхода на енергия и максималното използване на мозъка.

---

[1] Тимусна жлеза (тимус) — ендокринна жлеза, съставена от два дяла, разположени от двете страни на трахеята; има важна функция за запазване на енергийния баланс в организма. — Б.пр. ↑

[2] Т-клетки (Т-лимфоцити) — специализирани са да разпознават нормалните функционални клетки на организма и да унищожават непотребните и патологично изменените клетки (ракови клетки, клетки, увредени от отровни вещества, вируси, радиация и др.). Понятието Т-клетки е свързано с тимуса. — Б.пр. ↑

## ИЗПОЛЗВАНЕ НА НОСА

Дори не се запитваме защо, след като можем да дишаме през устата, имаме нос, при това с две ноздри. За бавното проникване на въздуха от средната стена на носа към страните са разположени извити издутини. Те се наричат „раковини“.

При поемането на дъх само част от въздуха минава през раковините, а прахообразните въздушни частици се полепват по гъстата течност (слуз) върху раковините. Останалият въздух се сблъсква с раковините и извършва кръгообразно движение назад. Това се нарича турбуленция на въздуха в носа. Чрез нея въздухът в носната кухина се задържа и обръща. Така се осигурява затоплянето му, тоест температурата му се изравнява с тази на тялото. Ако температурата на поетия въздух е по-висока от вътрешната, той се охлажда и се изравнява с нея.

Освен това, понеже налягането на въздушните водни пари е близко до нулата (3 mmHg), то се повишава до 4–7 mmHg чрез водните молекули, присъединяващи се към въздуха по време на задържането му в носната кухина. Казано по-просто, водните молекули в носната кухина се превръщат в пара и се смесват с въздуха.

Хората, които спят с отворена уста, сутрин се събуждат с пресъхнало гърло и гръклян, защото белите дробове са поели въздуха, без да се е овлажнил. Затова е много полезно върху калорифера да се постави съд с вода за овлажняване на въздуха в стаята.

## ВРЕДИТЕ ОТ ДИШАНЕ ПРЕЗ УСТАТА

Правилното дишане е естественото дишане. Прилагането на техниките за дишане трябва да съответстват на природата, да не нарушават естествения ход на работа на тялото. За да се предотврати негативното им влияние, трябва да познаваме добре природната структура на физическото тяло. За дишането е отговорен носът.

Ако привикнете да дишате през устата, вместо през носа, ще пренебрегнете филтрите и прахоуловителите на физическото тяло, разположени в носа. При дишането през устата чуждите частици лесно достигат дробовите и алвеолите, защото не преминават през носната лигавица и власинките. Там те ще дращят и разрушават, предизвиквайки възпаления, а по-късно и по-сериозни и трайни неразположения.

Дишането през носните отвори и канали има важната задача да прекара въздуха до дробовите и бронхите, като го затопли или охлади до подходящата за тях температура. Посредством лигавицата преминаващият през носните канали въздух се овлажнява и подготвя за дробовите. Процесът се улеснява и от по-голямата дължина на пътя през носа в сравнение на този през устата. Носният път пречиства въздуха, приспособява го и веднага вкарва енергията *прана* в системата.

Ако свикнете да дишате през устата, може да причините пресъхване, запушване и замърсяване на носните канали. Това нездравословно състояние води до натрупване на кръв и до възпаление. А ако не изпуснете поетия през носните канали въздух отново през тях, филтрираните и задържани в носа чужди частици няма как да излязат от тялото и ще останат в носната кухина.

Когато дишате през устата, вместо през носа, пътят между носа и диафрагмата се заменя с по-кратък и се причинява спадане на необходимото налягане; така се намалява силата на дробовите за всмукване и изпомпване на въздуха. Поетият през устата въздух, който минава през недостатъчно овлажнен път, води до бързо изсъхване на

деликатната тъкан и особено до нарушаване на работата на гласните струни.

Дишането през устата може да причини нежелани заболявания на лигавицата на носа и бронхите. И нищо чудно на свикналите да дишат по този начин един ден да им се наложи операция. Те често боледуват от ринити и полипи.

Магнитната енергия *прана*, която нормално преминава от въздуха в носните канали, навлиза през синусовите кухини непосредствено под мозъка и намагнитизира десния и левия мозъчен лоб. Така дишат суфитите и йогите, за да активират дясното мозъчно полукълбо.

Възбуждането на дясното полукълбо води до усиляване на работата на парасимпатиковата нервна система, забавя сърдечния ритъм, намалява кръвното налягане и облекчава действието на червата и стомаха. Така сърцето се изморява по-малко и се улеснява заспиването. А дишането през устата не позволява да се осъществят тези възможности.

Хъркането се проявява масово при хора, които дишат през устата. То е резултат изцяло на това, че не се използва носът и не се диша правилно. Същото е валидно и за магнитните енергии, които влизат в тялото ни с поетия въздух. За да се предотврати трайното блокиране на енергията, е нужно дъхът да се поема през носа и непременно да се изпуска пак през него.

## НАЗАЛНИ КАНАЛИ И МОЗЪЧНИ ПОЛУКЪЛБА

Придвижването на енергията от едното към другото полукълбо и преминаването на дъха през едната и през другата ноздра става едновременно. Поемането на дъх през дясната ноздра активира лявото полукълбо, а през лявата — дясното. Когато поемаме дъх през двете ноздри, се активират и двете полукълба. При смяна на носните канали, поемащи въздух, се променя и активирането на противоположните полукълба, както и химичните реакции в организма. Съзнателното контролиране на дишането позволява да се упражнява съзнателен контрол на телесната химия и промяната ѝ.

ЧОВЕШКИТЕ ЧУВСТВА КАТО РЕЗУЛТАТ ОТ ТЕЛЕСНАТА БИОХИМИЯ

Ако се затруднявате да промените чувствата и мислите си, може да постигнете тази промяна чрез промяна в начина на дишането и оттам — на телесната химия. Всяко заболяване е резултат от умственото и емоционалното ни състояние. То е директно свързано с телесната биохимия. При появата на симптоми е достатъчно да промените модела на дишане и така да подобрите телесната химия и свързаното с нея неразположение. Чрез придобиването на познания и опит човек е в състояние да избегне всяко неразположение и заболяване, поемайки контрол над начина, по който осъзнава.

С ПОМОЩТА НА СЛЕДВАЩИТЕ ОТКРИТИЯ ВЪТРЕШНОТО РАВНОВЕСИЕ МОЖЕ ДА СЕ  
СИНХРОНИЗИРА С ВСЕЛЕНСКОТО

В ежедневието много рядко поемаме въздух едновременно с двете ноздри. Докато единият носов канал е отворен, другият е на заден план. Можем да легнем откъм работещия канал (за да възбудим нервите с важна роля в дишането) и да се опитаме да дишаме през другата ноздра. Промяната при здрави хора настъпва за 3 до 10 минути.

При действието на десния носов канал телесната химия е по-киселинна (стомахът отделя повече стомашен сок) и вътрешната

температура се повишава. Тази ноздра не бива да се използва при уриниране и приемане на течности.

Когато работи левият носов канал, телесната химия е по-алкална. Тази ноздра има свойството да охлажда системата.

Ако не се налага обратното, целесъобразно е денем да се диша с дясната, а от залез до изгрев-слънце — с лявата ноздра. Така организмът влиза в синхрон с преобладаващата планетарна енергия. През деня се използва дясната охлаждаща ноздра, защото е по-топло и светло, а през нощта лявата.

Когато двете ноздри работят по равно, телесната химия се уравновесява и това състояние е изключително подходящо за медитация и йога. Обикновено то се постига през кратки моменти на прехвърляне на дишането от едната към другата ноздра, които възникват веднъж на час от изгрев до залез.

Цикълът на дишане е пряко свързан с лунните фази. В утрините след най-тъмните нощи (новолуние), с изгрева на слънцето започва да действа за един час лявата ноздра. Втората и третата сутрин — също. В трите сутрини след пълнолуние след изгрев-слънце преобладава дейността на дясната ноздра и това трае един час. Когато единият канал е работил три утрини последователно, през следващите три се диша от другия канал. Промените са свързани с 28,5 дневните фази на луната. Когато нормалният цикъл се разстрои и съответният канал не изпълнява функцията си, телесната химия се нарушава и възникват предпоставки за физиологическите или психически неразположения.

При такъв дисбаланс е необходима своевременна намеса, за да се предотвратят заболявания. Както споменах, тази намеса се изразява в промяна на канала на дишането, което се прави с помощта на една възглавница. Каквото и да става, не бива да се диша през устата.

Появят ли се първите симптоми на умствено или физическо неразположение, дишането трябва да се промени, за да не се допусне влошаване и да се ускори подобряването на състоянието.

#### функции и ползи от ноздрите

При използването на дясната, на лявата или на двете ноздри едновременно, при всяко вдишване възниква определено психофизиологическо състояние. Случва се дейността, протичаща по време

на работата на едната ноздра, да не е съвсем подходяща за телесната химия в този момент.

Използването на лявата ноздра е по-подходящо за дългосрочна дейност, когато не се очакват резултати в кратък срок.

Използването на дясната ноздра подхожда при дейности, изискващи физическа сила за кратко време и незабавно очаквани резултати. Едновременното и равностойно използване на носните канали е подходящо за достигане на концентрация и релакс.

#### ВРЕДАТА ОТ ЗАПУШВАНЕ НА НОСА

Дълготрайното запушване на носа, получено поради увеличаване на месната тъкан в носната кухина и ноздрите, от наличието на алергия, изкривяване на носа и синусит, често влияе отрицателно върху умственото развитие на децата. При възрастните се случва да доведе до сърдечни заболявания.

Дишането през устата поради запушен нос може да създаде много сериозни проблеми. Лекарите определят носа като климатик на тялото. Образуванията по страничните стени (раковините) увеличават хоризонталната площ в носа и дават възможност за съприкосновение с повече въздух. Най-важната функция на носа, заедно с усещането на миризма, е дихателната. Раковините като телесни климатици подсушават, овлажняват, изстудяват, затоплят и прочистват при нужда влизащия в дробовете въздух.

Като се каже прочистване, се има предвид филтрирането на въздуха с помощта на косъмчетата и лепкавата слуз в носа. Не само прахта и частиците от въздуха се филтрират. Синусите задържат проникването в тялото на нежеланите газове. Там се задържат още вредните за тялото лъчи и радиоактивни частици и така се гарантира изхвърлянето им при издишване. Когато се диша през носа, не се изисква извънредно налягане и отиващият към дробовете въздух е много по-добър от въздуха, преминал през устата.

Когато се диша през устата, защото носът е запушен, този път, който не е предвиден за вдишване и издишване, бързо пресъхва и губи способността за защита от микроби. Така лесно възникват инфекции, кризи и полипи. Инфекциите плъзват из цялото тяло, започвайки от дробовете.



Поетият през носа въздух се идентифицира с диафрагменото дишане, а поетият през устата — със стомашното дишане. При дишане през устата се получава дихателна недостатъчност, дробовите не поемат достатъчно въздух, понеже не се използва диафрагмата. Тялото не получава достатъчно кислород и въздух. Поради недостиг на кислород, първостепенна причина за рака, клетките започват да се хранят хоризонтално (с мастни киселини). Работата на сърцето се ускорява. Покачва се налягането в кръвоносните съдове. Органите, хормоните и клетките работят с по-голяма от стандартната скорост, рано се износват и остаряват.

#### ЗА ДА НЕ СЕ ЗАПУШВА НОСЪТ

По страничните стени на носа са разположени анатомични образувания, наречени раковини, които служат за затопляне и овлажняване на въздуха. При болести, най-вече като алергична хрема, раковините набъбват прекомерно и се случва да запушат дихателните пътища. В такива случаи има начин чрез дихателните техники те да бъдат намалени и да се осигури спокойното поемане на въздух.

За регулирането на потока въздух в носа голяма роля играят назалните клапи на входа на носа. В резултат на минали операции, от травми те могат да се стеснят или да се намали гъвкавостта им. Лечението е познато като пластика на назалната клапа.

Сред многобройните функции на анатомичните образувания, познати като параназални синуси, разположени около носа, е и приносът им към дишането. При заболявания, като синусит и алергичен синусит, може да се приложи ефективно лечение с техниките на дишане.

Ако запушването на носа продължи повече от две седмици и няма установена причина, добре е да се направи консултация със специалист по уши-нос-гърло. Като последна мярка в такъв случай се прибегва до оперативно лечение. Обикновено то не дава категоричен резултат. Случва се дори да доведе до поредица операции, като при всяка резултатът е по-лош от предишния. Несъмнено най-доброто е естественият и природен подход. Проблемът трябва да се решава без нарушаване на природната структура. Ако успеете да отстраните причината за запушването на носа, ще разрешите проблема.

Хирургичната намеса е последен изход и преди това е препоръчително да се потърси облекчение чрез дихателните техники.

Проблемите с неразположенията в носа и дишането трябва да се преценят и лекуват от екип професионалисти, в който се включват специалисти по уши-нос-гърло, специалист по дишане, патолог по звукови и говорни разстройства, преподаватели по пеене и дикция. Всеки от тях може да даде решение чрез прилагането на различни техники в областта на носните канали и дихателните пътища.

#### ЗАПУШВАНИЯ НА НОСА, ПРИЧИНЕНИ ОТ УГОЛЕМЯВАНЕ НА НОСНИТЕ РАКОВИНИ

Долните, средните и горните конхии<sup>[1]</sup> се намират от двете страни на носа. Покрити са с лигавица, богато кръвоснабдена и инервирана. Имат важна роля за физиологията на носа. Понякога обаче, като реакция при алергични, мисловни и емоционални състояния, те набъбват и го запушват. Всъщност от гледна точка на здравето и функционирането на носа не е добре той да е напълно отворен. Вдишваният въздух се сблъсква с тези конхи и претърпява нужните преобразувания, като затопляне, овлажняване и прочистване. Дори в началото да изглежда, че при премахването им се отваря път за въздуха и дишането се облекчава, с течение на времето носните функции се нарушават, причиняват дискомфорт и лечението става невъзможно. Стремехът конхите да се потискат с медикаменти, и особено с капки за нос, води до зачестяване на оплакванията по-нататък. В началото на лечението на това заболяване, наречено ринитис медикаментоза, такива медикаменти трябва да се спрат.

---

[1] Конхии — носни раковици, нормални структури на вътрешния нос, които изпълват носната кухина и стесняват нейния обем. — Б.пр. ↑

## ПРИЧИНИ ЗА ЗАПУШВАНЕ НА НОСА

От древни времена човек страда от затруднения при вдишване и издишване поради запушен нос. Това оплакване може да превърне живота му в кошмар. Причините за запушване на носа се класифицират в пет раздела. Сред тези причини може да има общи точки, както и при всеки човек причините да са повече от една.

- Физиологически особености и травми;
- Инфекции;
- Алергии;
- Нарушение на носната мембрана;
- Възпаление на синусите.

### ПРИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ОСОБЕНОСТИ И ТРАВМИ

В този случай се изследват носната кост и нарушенията в извивката на хрущяла. Нарушенията обикновено се дължат на злополука. Тя може да се е случила през детството и вече да е забравена. 7% от новородените получават деформация на носа при раждането. В живота си всеки поне веднъж си удря носа в нещо или нещо го удря по носа. Заради това нарушенията в структурата на носа и изкривяванията са твърде често наблюдавана причина.

Най-често срещаната причина за запушване на носа при децата е подуване на тъканта, наречена трета сливица, в носната кухина, в задната част на носа, след небцето.

Деца с този проблем нощем дишат шумно и дори хъркат. Освен това дишат през устата и имат нещастно изражение. Случва се да имат и проблеми със зъбите. Обикновено се препоръчва хирургическа намеса за отстраняване на третата сливица. Сред другите причини от този тип са носните тумори и чужди частици в носа.

### ИНФЕКЦИИ

Човек прекарва средно една-две простуди годишно. При младите е по-често, а при възрастните с укрепнала имунна система — по-рядко. Това е заболяване, породено от простуден вирус. Вирусите обикновено

се предават по въздушен път. Щом се настани в носа, вирусът причинява отделянето на химическо вещество, наречено хистамин. В резултат започва да се увеличава притокът на кръв към носа. После мембраните набъбват и секретирането от тях се увеличава. Настинката минава сама с времето.

При вирусните инфекции намалява съпротивителната сила на носа и синусите към бактериалните инфекции. Затова при настинка носът и синусите често се инфектират. Ако изтичащият секрет от прозрачен стане жълт или зелен, това говори за бактериална инфекция и е нужен преглед при лекар.

При синусните инфекции се наблюдава запушване на носа, гъст секрет, болки и чувствителност на бузите, горните зъби, зад и между очите. Хроничният синусит понякога протича болезнено. Но винаги е придружен от запушен нос и секретиране. Акутният синусит се лекува с антибиотици.

#### АЛЕРГИЯ

Това е проява на прекалена чувствителност на носната мембрана към влезли в носа чужди тела, полен, домашен прах, животински изпражнения. Алергията може да се дължи и на храни. Поленът причинява сериозни проблеми през пролетта и есента. Заедно с него домашната прах може да създава проблеми през цялата година.

Алергията се лекува, като се избягва контакт с причиняващите я вещества (тъй наречените алергени). При алергични заболявания, както и при настинка, настъпва запушване и секретиране от носа в резултат на частици, пренасящи хистамини в тялото.

Антихистамините предотвратяват влиянието на хистамините и оплакванията спират. Деконгестантите свиват разширените кръвоносни съдове и отварят носа. Антихистамините действат отпускащо, деконгестантите възбуждат. Добре е да се пият заедно.

#### ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ НОСНАТА МЕМБРАНА

В резултат на травма или на вирусна и бактериална атака носната мембрана може да се претопли, почервене и подуе. Носните мембрани съдържат вени и капиляри с голяма разширителна и стеснителна способност. Нормално половината от тях са открити,

другата половина — закрити. Но при силови упражнения отделянето на адреналин нараства. Той причинява свиване на съдовете. В резултат и мембраната се свива, смалява се, дихателните пътища се отварят и човек диша по-леко.

И обратно: при алергия или настинка мембраната се разширява. Кръвоносните съдове се разширяват, носната мембрана увисва и носът се запушва. Освен алергията и инфекциите, стресът, тироидната недостатъчност, бременността, контрацептивите и продължителна употреба на лекарства за кръвно налягане могат да предизвикат разширяване на кръвоносните съдове и запушване на носа.

При всички тези причини първоначалното запушване на носа е временно и обратимо. Когато се премахне причината, изчезва и оплакването, но ако продължи да се повтаря, кръвоносните съдове губят еластичността си и запушването става постоянно и необратимо.

#### ЗАПУШВАНЕ НА НОСА ПРИ СИНУСНО ВЪЗПАЛЕНИЕ

Около носа са разположени кухини, изпълнени с въздух. Те са четири във всяка половина на лицето. Всеки синус се свързва с вътрешността на носа с по една кухина. Вътрешността на синусите е покрита с мукоза<sup>[1]</sup>. Мукозите изпускат секрет, наречен мукус. Този секрет осигурява влажността на носа отвътре и същевременно пази тялото ни от прах и бактерии, причиняващи замърсяването на носа. Синусите определят и характерния за всеки човек тембър на гласа.

Възпалението на синусната мукоза предизвиква синусит. Заболяването възниква в резултат на запушване на синусните отвори, които осигуряват връзката на синусите с носа, на прекратяване на достъпа на въздух до синусите и създаване на подходяща среда за настаняване на бактерии и вируси.

Първоначално синуситът започва с болки в лицето, чувство за натиск или тежест. Когато болката стане хронична, я измества чувството за тежест и стесняване. Гнойта от носа, слузта от носните кухини, загубата на обоняние, нощната кашлица, паренето в стомаха, лошият дъх и отпадналостта са симптоми за синусит.

Акутният и хроничният синусит са две различни заболявания.

Акутният може да се прекара няколко пъти годишно. Развива се под влиянието на студ, алергени, замърсена околна среда, отслабване на имунитета. Проявява се с усещане за натиск в носа, запушване на

носа и вдигане на температура. Ако лечението закъсне, се проявяват допълнителни усложнения. Когато оплакванията продължат три или повече месеца, синуситът се превръща в хроничен. Той предизвиква атаки на астма. Започне ли лечението му, тези атаки се разреждат. Някои от синусите граничат с мозъка посредством тънък костен слой. Понякога синусовата инфекция може да прехвърли костната бариера. Тогава има опасност да пламне менингит или възпаление на мозъка.

Облекчение е възможно чрез инхалации или дренаж със солена вода. А препоръката, важна колкото приема на медикаменти, е поемането на повече течности. Особено помага топъл билков чай. Добър избор е липовият.

Чрез дупчица всеки синус се отваря към носа. При хроничния синусит тази дупчица се запушва. Затова в синусите не влиза въздух. А в синус без въздух се развива инфекция. Целта на дихателните техники е да се преодолее запушването на отвора на синуса, като се запази нормалната анатомична и мукозална тъкан и се гарантира нормален синусов дренаж и функции.

---

[1] Мукоза — лигавица, слузна обвивка. — Б.пр. ↑

## ИЗПОЛЗВАНЕ НА ДИАФРАГМАТА

Диафрагмата представлява сноп лъчи, покрити с мускули. Тя е свързана с долните ребра на гръдния кош, най-долната точка на гръдната кост и гръбнака. Издига се като купол в гръдната кухина. Понеже черният дроб и далакът, макар и коремни органи, са точно под нея, те са защитени от гръдната стена.

При поемането на дъх диафрагменият мускул се съкращава, диафрагмата става плоска и гръдната кухина се разширява. Същевременно се оказва натиск върху коремната кухина. Той е важен при раждане и изхождане. Диафрагмата не е изцяло затворено отделение между гръдната и коремната кухина. Там има различни проходи за кръвоносните съдове, нервите и хранопровода. Проходът на хранопровода лесно може да бъде разкъсан. В резултат на това някои от органите в коремната кухина или част от тях има опасност да навлязат в гръдната кухина.

При внезапно и силно съкращаване на диафрагмата се хълца. Причина за съкращаването е възбуждането на диафрагмата (диафрагмен спазъм) или на вагуса<sup>[1]</sup> от коремните органи. Тъй като някои разклонения на вагуса стигат до стомаха, случва се хълцането да се прояви при бързо хранене или пиене. Продължителното хълцане понякога е и симптом за по-сериозно заболяване, като нефрит.

### МИГРЕНА ПОРАДИ НЕИЗПОЛЗВАНЕ НА ДИАФРАГМАТА

Обикновено при този вид мигрена на човек му се струва, че всичко върви наопаки. Заради това първо трябва да се промени начинът и посоката на мислене. Прочистването на организма от отрицателната енергия чрез дихателни упражнения е най-доброто решение за промяна посоката на мисълта. Упражненията въздействат, като потискат и предотвратяват болката при пристъп от мигрена. Болката настъпва заедно със съкращаването на диафрагмата обикновено поради страх от отдаване на половия нагон и свързаното с това стомашно неразположение.

Лечението на мигрената се състои в преодоляване на унизителните психически възприятия, отхвърляне на колебанията и успешното използване на диафрагмата. Лечението на болки при мигрена е в обсега на дихателната терапия. Първо трябва да се наложи дисциплина на диафрагмения мускул, който не успява да задържи енергията, съкращава се неволно, променя направлението ѝ и така причинява стомашно неразположение и възпрепятства сексуалния оргазъм. Диафрагменият мускул е отговорен както за отделителната и храносмилателната система, така и за сексуалния оргазъм. Разпространението из целия организъм на изпразването и постигането на най-висша вибрация е директно свързано с успешното използване на диафрагмения мускул.

Приносът на диафрагмата за облекчаване на страданието при мигрена не се ограничава само с физиологичната сфера. Един от естествените резултати при използването на диафрагмата е преминаването от двуполусно мислене към съзнанието за единство. Когато човек не използва диафрагмения мускул, остава на ниво двуполусно мислене, резултат от горното дишане. В този случай противоречията и липсата на толерантност са във върхна точка. Той не може да бъде в умствен, емоционален и физически синхрон с личността до себе си (в смисъл на сексуално изживяване). Висшата енергия, възникваща при сексуалното общуване, се издига нагоре по гръбначния мозък поради несинхронно съкращаване на диафрагмения мускул, което пък не позволява наслада, изпразване и заземяване. Тя се разпространява от продълговатия мозък до някои участъци в главата и причинява чувство за напрежение на нервната система, болки, емоционални притеснения и вълнения.

Започне ли да се използва диафрагмата в резултат от прехода на ума към съзнанието за единство, породено от новия модел на дишане, започва да се наблюдава и подобрене в личностните смущения, в трудностите при разбирането и проумяването, както и се намалява невъзприемчивостта. Като се стигне до източника на невъзприемчивостта и унизителните възприятия, се създава възможност за тяхното проумяване и отстраняване.

**КАК ВЪЗДЕЙСТВА МАГИЧЕСКАТА СИЛА НА ДИШАНЕТО В ЕЖЕДНЕВНИЯ ЖИВОТ НА ЧОВЕКА?**



Би било от полза да проследим магическата сила на дишането в две основни направления. Едното е душевното и физическото подобряване, което настъпва при поемането на достатъчно кислород вследствие на правилното дишане с диафрагмата. Второто е възшебното въздействие на дишането, далеч над известното. Преди всичко трябва да знаем, че дишането притежава магнитна същност. Дишането носи чувства и мисли, съдържа енергия, въздейства, променя и възобновява. Затова можем да кажем: „Дишането има магическа сила“. От древни времена при всички мистични ритуали за медитация и самоопознаване са се използвали техники за дишане. Били са наречени езотерични и са ги изпълнявали като тайнство, без да се разкриват на непосветените. Поради това не може да се очаква от всеки да е запознат с магическото влияние на дишането. Нещо повече, който не се е занимавал специално с въпроса, няма и понятие за тази сила.

---

[1] Вагус — блуждаещ нерв. — Б.пр. ↑

## **ГРЕШКИ ПРИ ДИШАНЕТО В ЕЖЕДНЕВИЕТО**

С напредването на възрастта, поради ред причини, хората с перфектно работеща по рождение диафрагмена мускулатура я развалят и престават да я използват. Принудени са да дишат по модел, при който се използват само два от петте дяла на белите дробове. Недостатъчният прием на кислород поради неправилно дишане въздейства отрицателно върху органите и клетките и в резултат съкращава живота, изпълва го с болести, страдания и трудности. Освен това, когато при дишане не се използват носът и диафрагмата, възникват различни проблеми и неразположения. Най-важните сред тях са психическите болести, сривът на имунната система и онкологичните заболявания.

### **КАК ВЛИЯЕ ВЪРХУ ЧОВЕКА ОСЪЗНАВАНЕТО НА ДИШАНЕТО?**

Човек, който следи и регулира дишането си, живее на много високо ниво на съзнанието. Той следи внимателно и знае какво е било, какво е и какво ще бъде. Заниманията, свързани с правилното дишане, увеличават възприятията извън емоциите; способстват за дълбокото съсредоточаване върху живота. Човек придобива висши усещания и вдъхновение относно работата на системата, към която принадлежи, и как се формира съдбата му. Научава се на изключителна чувствителност, уравновесено и хармонично поведение, за да не предизвиква съдба, пълна с трудности. Живее спокоен и хубав живот.

### **КОИ БОЛЕСТИ ВЪЗПРЕПЯТСТВА ПРАВИЛНОТО ДИШАНЕ?**

Ако успеете да дишате с диафрагмата, можете да се предпазите от всякакви болести. Преминете ли към диафрагмено дишане, предполагащо използване на пълния капацитет на дробовете, имате шанс да предотвратите всяко заболяване, особено свързаните с кислородна недостатъчност. Открива ви се възможност да се избавите не само от заболявания на дихателните пътища, на лимфната и кръвоносната система, на храносмилателната и отделителната, но и от импотентност, загуба на разум и памет, хъркане, увреждания на

гласните струни, сънна апнея, рефлукс, панически пристъпи вследствие на стрес, депресивни състояния, зависимост от упойващи вещества и вредни навици, да си осигурите спокойствие по тези и много други въпроси, както и да постигнете подобрене в повечето от тях. И най-важното — да заличите от подсъзнанието си чувството за малоценност в миналото и да се отървете от негативното въздействие на емоционалните травми.

**КАКВА Е ВРЪЗКАТА МЕЖДУ УВЕЛИЧАВАЩИТЕ СЕ ПРЕЗ ПОСЛЕДНИТЕ ГОДИНИ СЛУЧАИ НА РАК И НЕПРАВИЛНОТО ДИШАНЕ?**

Много учени, начело със световноизвестния нобелист д-р Ото Варбург, са провели изследвания върху влиянието на кислорода върху клетките и са установили, че намаляването му в здравите и нормални клетки ги превръща в злокачествени. Според наблюденията, когато клетките останат без кислород, за да извършат метаболизма, наречен ферментация, се нуждаят от големи количества глюкоза или захар, както я познаваме. Тогава мозъчните клетки преминават от нормалното кислородно дишане към анаеробно. Тоест, когато клетките не могат да намерят необходимото количество кислород, започват вместо с него да се хранят с определен вид мазнини. И когато тези мастни вещества изпълняват функциите на кислорода, като странично въздействие възпрепятстват обмяната в клетките, приемането на храната и изхвърлянето на отпадъците. Така ракът прави първите си крачки.

# **ДИХАТЕЛНИ ПРОБЛЕМИ**

## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ДИШАНЕТО?

Дишането е процес, при който организмът приема кислород и изхвърля въглероден диоксид при вдишване и издишване. Осъществява се на два етапа вътрешно и външно дишане. Външното дишане протича между атмосферата и белите дробове. Вътрешното между клетките и кръвоносната система.

СЪЩЕСТВУВАТ ДВА ВИДА ДИШАНЕ

— Ребрено/горно дишане. Осъществява се чрез дейността на мускулите в гръдния кош и чрез спомагателните мускули, като стерноклеидомастоидния<sup>[1]</sup>.

— Диафрагмено/коремно дишане. Формира се при съкращаването на диафрагмения и коремните мускули.

КАЧЕСТВА НА ДИШАНЕТО: ЗАВИСИ ОТ ЧЕСТОТАТА, БРОЯ, ДЪЛБОЧИНАТА И РИТЪМА МУ

Факторите, които учестват дишането, са: телесната температура, физическите натоварвания, болките, притесненията, страхът, безпокойствата, медикаментите, дългогодишното пушене и болестите. Ритъмът на дишане зависи от баланса между външното и вътрешно дишане. При нормално дишане паузите са равномерни. Равномерният дихателен ритъм се нарича регулярен, неравномерният — нерегулярен. Център на дишането в мозъка е продълговатият мозък. Той е изключително чувствителен към концентрацията на въглероден диоксид в кръвта. Когато тя се повиши, повишават се и честотата, и дълбочината на дишането. Намалее ли, намаляват и те. Вълнението, насието, страхът, болката и шумовете също влияят върху честотата и дълбочината на вдишванията и издишванията.

Брой на дишанията: първият фактор, който влияе върху честотата на дишанията, е възрастта. При новороденото те са 30–35 в минута. При двегодишното намаляват до 25 в минута. При здрав възрастен са около 16–20 в минута.

Честота: има връзка между дишането и пулса. За 4 удара на сърцето се прави едно дишане. При приемане на наркотици и аналгетици в повишена доза, при някои заболявания (урей, диабет, кървене) броят на вдишванията и издишванията намалява. Увеличава ги високата температура, болката, продължителното пушене. Вдишването при добро дишане е бавно, дълбоко и тихо.

Дихателен ритъм: много важни са мярката, равновесието и хармонията. Мярка е честотата на сърдечните удари. Ако търсим информация за хората, достатъчно е да разберем как дишат. Дишането на здравия човек е бавно и равномерно; на нервния и неконтролиращ се човек е бързо и повърхностно; на тревожните и обзети от безпокойство хора е неравномерно — ту се забавя, ту се забързва; на ядосаните — накъсано, рязко и неравномерно. При едно вдишване нормално дишащите хора използват 1/10 от капацитета на дробовете си; човек, който диша с диафрагмата 3/10; специалистът по дишане 1/2. С други думи, при едно вдишване той подменя половината от въздуха в дробовете си. Това означава, че организъмът му постоянно може да усвоява този богат на кислород въздух.

Дишането е естествено и автоматизирано действие. Дишаме, без да го забелязваме. И понеже не всеки поет дъх е достатъчен, с течение на времето се отдалечаваме от естествения модел и с годините диафрагменият мускул, перфектно работещ от рождение, закърнява поради грешен избор и неправилен начин на живот. Тогава трябва да се регулира отново.

Придобитите с годините навици са причина неусетно да забравим как се диша правилно. В такъв случай трябва да знаем, че е задължително да започнем да дишаме правилно. Стойката, която пречи на правилното дишане, както и станалите навик къси дишания, не позволяват на дробовете да работят с пълен капацитет. Социалният живот също може да се отрази негативно на здравето и дихателната ни система. Дишането е много съществено, защото осигурява на клетките нужния им кислород и изхвърля навън отпадъците и токсините. То е задължително за дейността на вътрешните органи, тъканите, нервната система и мозъка. Както е известно, тялото може да живее няколко седмици без храна, няколко дни — без вода, но без кислород не може да живее повече от няколко минути.

В сравнение с другите органи мозъкът се нуждае от повече кислород. Ако не получи нужното количество, започват умствени разстройства, негативно мислене, депресии и последващите ги разстройства на слуха и зрението. Най-главната причина за остаряването е недостатъчното и нередовно дишане и съответно — снабдяването на клетките с кислород. Недостатъчният му прием и недостигът му в мозъка води до негативни реакции и депресии. Акутното разстройство на циркулацията, спиращо притока на кислород към сърцето, често причинява сърдечни кризи; спре ли притокът на кислород към мозъка, се стига до мозъчен кръвоизлив. Списъкът на неразположенията и заболяванията, причинени от недостатъчен прием на кислород, е дълъг. В заключение можем да кажем, че кислородът е много важен и нужен за качествен и здравословен живот.

Човек, който не диша дълбоко, се чувства постоянно уморен, нервен и непродуктивен; има проблеми със съня. Поради това започва деня зле и го приключва зле. Ако този цикъл продължи, се стига до отслабване на имунната система и увеличаване на проблемите.

---

[1] Стерноклеидомастоиден — шиен мускул, чрез който главата се върти наляво и надясно. — Б.пр. ↑

## ПРИЧИНИ ЗА ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ

### КАКВО Е ЗАДУХ?

Задух е липсата на въздух, необходим за доставянето на достатъчното количество кислород в тялото ни. В началото се проявява като затруднение при вдишване и издишване. Честото вдишване не бива да се бърка със задуха. При здравия възрастен човек нормалното количество вдишвания — издишвания е 10–12 на минута. Над 20 вече не се смята за нормално.

Ако кажете: „Дъх не ми стига... Не мога да си поема дъх. Затруднявам се не при вдишване, а при издишване. Чувствам дробовете си подути и чувам звук като жужене на пчела“, значи имате проблем с недостиг на въздух. Трябва да си дадете сметка, че зад това затруднение се крие сериозно неразположение. Оплаквания от типа „Не мога да си поема въздух. Задушавам се. Сякаш нямам достатъчно въздух в дробовете и искам с дълбоко вдишване да ги напълня, но не става“ обикновено означават не проблеми с издишването, а са признаци за затваряне и запушване на дихателните пътища при вдишване. Този вид оплаквания се отнасят повече до дихателни заболявания от рода на запушването. Един от най-типичните примери за това е болестта коан (запушване на белия дроб).

Състоянието на запушване на носа при изкривяване на хрущяла вляво или вдясно се нарича девиация. Изкривяването и последвалото запушване на каналите по рождение или в резултат на удар в носа води до проблеми с дишането.

Моделът на дишане с прекомерно разширяване на горната част на гръдния кош и всмукване извън диафрагменото дишане води до загуба на еластичността на въздушните торбички и дихателна недостатъчност, поради усилието те да се отварят и затварят.

Уголемяването на тироидната жлеза и натискът ѝ върху дихателните пътища или образувало се върху гласните струни възелче също се разглеждат като дихателни проблеми.



И стомашната херния е сред причините, които затрудняват дишането. Натискът на стомаха и диафрагмата върху основата на белите дробове пречи те да се изпълнят с въздух и може да доведе до трудности с дишането и споменатите оплаквания.

#### ЗАТРУДНЕНИЯ НА ДИШАНЕТО ПОРАДИ ПРЕВИШЕНО ТЕГЛО

При пациенти със сърдечна недостатъчност може да се наблюдава затруднение както при вдишването, така и при издишването. Най-често се проявява при уморителни действия или изкачване на стълби. След почивка състоянието се нормализира. Хората със сърдечна недостатъчност предпочитат високи възглавници.

Състояние с повишена отпадналост, усещане за преумора, бързо уморяване и задъхване говори за анемия. При това страдание съществени симптоми са бледността и сънливостта, общата отпадналост и нежеланието за действие, както и усещането за студ.

Дихателна недостатъчност се наблюдава и в резултат на мозъчни, кръвни и мускулни заболявания. Най-известните сред тях са детският паралич и тетанусът. Основна роля за появата на оплаквания при дихателната недостатъчност има съотношението между намаляващия в кръвта кислород и увеличаващия се въглероден диоксид. С намаляването на кислорода пулсът се ускорява, дишането се учестява, ако тенденцията продължи, настъпва стадият, когато устните и ръцете посиняват, започва главоболие, отпадналост и нарушения при вземане на решения.

С увеличаването на въглеродния диоксид в кръвта започват главоболие, сънливост, тикове, а в по-напреднал стадий и халюцинации.

#### КОГА СЕ ПОЯВЯВА ЗАДУХ

Обикновено се задъхваме при бързо ходене, леко тичане или изкачване на стълби; понякога дори когато само вървим. Задъхваме се и при извършване на ежедневната работа. Най-тежката форма е задъхване в седнало положение и по време на сън.

#### КОИ МЕДИКАМЕНТИ ПРЕДИЗВИКВАТ ЗАДУХ?

— Транквилантите (диазепам, транксилен и пр.)

- Наркотиците.
- Анестетиците, подавани през устата при операция.

#### КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ?

На първо място трябва да си осигурим чист въздух, да стоим далеч от задимени помещения, да се освободим от излишните килограми, да следим и лекуваме неразположенията на дихателните пътища, да водим здравословен и редовен живот, да привикнем към спорт и най-вече към ходене съобразно условията.

#### ПРАВИЛНОТО ДИШАНЕ ПОВИШАВА КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ

Чрез правилното дишане се отстраняват проблемите, възникнали поради недостатъчно дишане, и по този начин паралелно с увеличаването на качеството на живота се постигат и повече успехи. Най-важното условие за жизненост и младост е циркулацията на чиста кръв. Тайната за постигането ѝ се крие в правилното дишане. Чрез него ще гарантираме доброто хранене на всички телесни органи, повишаване продуктивността на клетките и като резултат — здравословен вид. Накратко, правилното дишане забавя стареенето, осигурява свежа кожа и добър външен вид.

При дишане въздухът трябва да навлиза леко през носа, без напрежение и без специални усилия. Дишането трябва да става от само себе си. Повечето от нас не са наясно по какъв път, как и докъде достига вдишваният въздух.

В състояние на покой зрелият човек вдишва и издишва 16 пъти в минута. Приетият въздух съдържа 79% азот, 21% кислород, 0,04% въглероден диоксид и малко количество газове и водни пари. Издишаният въздух съдържат 79% азот, 16% кислород, 4% въглероден диоксид и малко количество газове и водни пари. Най-важната разлика е между четирите процента кислород и четирите процента въглероден диоксид.

#### КОНТРОЛИРАНЕ НА ДИШАНЕТО

Дишането се осъществява чрез моторно нервно възбуждане от мозъка за съкращаване на дихателните мускули. Дихателните движения, едното от които е съзнателно, а другото — несъзнателно, са

свързани към две отделни възбуждащо — контролни вериги. Обикновено това е автоматично действие. Ние обаче можем да контролираме дишането си в определени граници, например за известно време съзнателно да задържим дъха си или да го ускорим. Центърът на съзнателната възбуждащо — контролна верига е в мозъчната кора, а на автоматичната — в мозъчния ствол. При съкращаването на външните междуребрени мускули и на диафрагмата се осъществява вдишването, а при съкращаването на междуребрени вътрешни мускули — издишването. Когато се вдишва, мускулите се съкращават, когато се издиша, те се отпускат. Процесите в мозъчния ствол осигуряват ритмичното дишане, а посредством получените данни от химичните рецептори в мозъка се регулира броят и дълбочината на дихателните движения в близките до сърцето артерии. Химичните рецептори постоянно контролират състава на кръвта — доколко е наситена с кислород, въглероден диоксид и водород. Химичните рецептори върху артериите към сърцето са особено чувствителни към промените на нивото на кислорода в кръвта. Щом то спадне, те възбуждат дихателния център и дишането се ускорява.

Химичните рецептори в мозъка са особено чувствителни към промените в нивото на въглерод в гръбначномозъчната течност. Увеличи ли се въглеродният диоксид в кръвта, поради химични промени в организма нараства и количеството въглерод в гръбначномозъчната течност. Когато мозъчните зони с химични рецептори уловят това увеличение, се възбуждат дихателните центрове, дишането се учестява и се постига намаляване на въглеродния диоксид в кръвта.

#### ЛЕСНО УПРАЖНЕНИЕ ЗА ОТПУСКАНЕ

Ако веднъж дневно изпълнявате това двуминутно дихателно упражнение, ще се отпуснете и напълно ще се успокоите. Преди да го започнете, една минута дишайте огнено и създайте изкуствено напрежение. Да дишате огнено, означава да дишате скоростно, като всяка секунда вдишвате и издишвате едновременно през носа и устата, за да напълните дробовете с въздух. Това може да ви замае леко. В зависимост от личностните психически особености понякога състоянието предизвиква радост, вълнение и трепет, понякога — тревога и страх. Упражнението ускорява телесния ритъм и

метаболизъм. Тялото се съживява и напъга. За да се отпусне и напълно да се успокои напрегнатата и ускорена система, преминете към десет вдишвания само през носа и издишвания само през устата.

Вдишването през носа трябва да е бързо, а издишването през устата — бавно. Въздухът се вдишва дълбоко през носа и се издиша през устата бавно и спокойно, сякаш дъхате върху стъкло да го замъглите. Най-напред на едно вдишайте, а издишайте, докато преброите до четири; за всяко следващо издишване бройте съответно до пет, до шест и т.н., с други думи, забавяйте издишването. Като стигнете до десет на издишване, и изпуснете последния дъх, почакайте, без да вдишвате, и се отпуснете напълно.

Дори при първото упражнение сърцето и кръвоносните съдове да забият, после ще се успокоят напълно и няма да ги усещате, защото ще се разширят, тъй като увеличеното количество въглероден диоксид в кръвта ще намали алкалния ѝ състав. Противно на очакваното, мозъкът и цялото тяло ще се снабдят с повече кръв. Отпускането ще настъпи, защото на клетките е доставен достатъчно кислород. Ще настъпи тотално релаксиране на физическо, емоционално и умствено ниво.

## ПРАВИЛА ЗА ДИШАНЕ

Да поемаме и изхвърляме въздуха обезателно през носа.

Разширяването на дишането винаги да започва от диафрагмата и да върви към стомаха и горната част на белите дробове.

Да осъществяваме дишането на четири етапа: вдишване, задържане, издишване, задържане. Тоест, ако вдишването трае 2 секунди, да задържим дъха за 2 секунди, за две да го изпуснем и да изчакаме още 2 секунди, преди да поемем дъх отново.

Дишането да се осъществява тихо, без да издаваме звуци.

Да си поставим за цел вдишванията и издишванията на минута да са под 12.

Да правим упражнението по 10 пъти рано сутрин и вечер.

Да следим при вдишване максимално да напъваме дробовете, а при издишване да ги изпразваме максимално.

Не е възможно още в началото да постигнем пълния капацитет на дробовете. С времето ще установите, че след всяко упражнение все повече използвате капацитета им.

А ако искате дишането да ви помогне за уравновесен и правилен говор, извън измеренията на физическото и умственото здраве, чрез дъха трябва да контролирате не гръкляна, а корема. При условие че дишате с диафрагмата, добре би било да държите пред устните си запалена свещ и да контролирате излизания през устата дъх така, че свещта да не угасва по време на това упражнение.

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДОБРЕНИЕ НА ЗАДУХА

Подобриенето на задуха включва методи за дишане, релаксиране и контрол над дишането. Те са полезни, защото потискат задуха, изпълват с въздух недостатъчно пълните дробове и способстват по-ефективно да се използват дихателните мускули. Техниките за контролирано дишане целят дълбоко и забавено дишане, вместо повърхностното и учестено, предизвикано от задуха.

### ТЕХНИКИ ПРИ ЗАДУХ

- Вдишване с навеждане напред;
- Заздравяване на междуребрениите мускули;
- Релаксиране;
- Дишане през стиснати устни;
- Диафрагмено дишане;

Обикновено задухът се причинява от разнородни емоции. Възниква при взаимодействието на много физиологични, психически, социални и екологични фактори и води до вторични психически и поведенчески проблеми. За да се подобрят мускулните дихателни функции, мускулите трябва да привикнат да поемат нарастващата тежест и да издържат на умора. Това става в приведено положение. Използването на диафрагмата при болните от задух гарантира постигането на тази цел.

### ВДИШВАНЕ С НАКЛОН НАПРЕД

При навеждане напред диафрагмата се изпъва и мускулите се напрягат за удължаване. С движения надолу-нагоре като бутало на автомобилен двигател нараства и ефикасността за движението на гръдния кош.

### ТРЕНИНГ НА МЕЖДУРЕБРЕНИИТЕ МУСКУЛИ

Преднамерено затруднено вдишване води до увеличаване издръжливостта на мускулите и развива способността да се вдишва при натиск. При пациенти със слаби дихателни мускули навеждането напред повишава капацитета за дишане и намалява пристъпа на задух. Целта е дихателните мускули да се заздравят, да се подобри взаимодействието между диафрагма, дихателна тръба и циркулацията на вдишания въздух.

Диафрагменото дишане дърпа въздуха към долните лобове на белите дробове. Те се стягат при вдишване. При издишване се отпускат и изхвърлят въздуха навън чрез ребрата, действащи като лък. За да контролираме честотата на дишането, при издишване си помагаме с краката, а при вдишване — с ръцете. По този начин дишането се облекчава. Благодарение на това упражнение стимулираните за вдишване гръдни мускули почиват при издишването.

За да синхронизирате движенията при контролирана честота на дишането с модела на вашето дишане, бройте при вдишване и издишване. (Например при изкачване на стълби спри, поеми въздух през носа, изкачи 4–5 стъпала издишвайки, вдишай отново и продължи да изкачваш стъпалата, докато издишваш.)

#### ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ И ВЪОБРАЖЕНИЕ ЗА РЕЛАКСИРАНЕ

Отпуснете се и известно време дишайте контролирано. Мислете за място, което ви отпуска и успокоява. Примерно си представете, че гледате вълните от брега или лежите спокойно и отпуснато в леглото вкъщи. Вдишвайте и издишвайте и се постарайте да се отпуснете. Усетете как напрежението напуска тялото ви.

При отпускане честотата на дишане спада и се печели повече време за издишване. При отпускане спада сърдечният и дихателният ритъм, изчезва вътрешното напрежение и пристъпът на задух. При отпускане на дихателните мускули болният регулира положението на главата, врата, тялото (като например сядане с привеждане напред или стоене прав с подпрян гръб).

Тези упражнения трябва да се превърнат в част от ежедневието, за да се надмогне задуха и да се контролира пристъпа на паника. За да се освободите от напрежението в раменете и ръцете, по различно

време през деня описвайте по няколко кръга или ги размахайте нагоре-надолу. Опитайте се да разграничите моментите на напрегнатост от другите. Това ще ви помогне да практикувате техниките за отпускане, преди да е настъпил задухът.

#### ТЕХНИКА НА СТЕГНАТИТЕ УСТНИ

Дишането през свити устни е най-лесната дихателна техника. Някои пациенти я използват несъзнателно. Препоръчва се при всякакви видове дихателни проблеми. При дишане през свити устни целта е да се изтласка застоялият в дихателните пътища въздух и да се отвори място за свеж.

Докато броим до три, поемаме въздух през носа и отпусκαме врата и раменете. Препоръчително е после да го изтласкаме бавно през стиснати устни без напрежение (все едно свирим с уста или духаме гореща супа, или раздвижваме пламъка на горяща свещ, без да го изгасяме). Докато бузите са в отпуснато състояние, леко натискаме с пръст в средата на устните и освобождаваме въздуха от двете страни. Така се намалява рискът от високо налягане.

Дишането през стиснати устни създава непрекъснато въздушно течение без налягане, като издишването е поне два пъти по-дълго от вдишването. Поема се дъх не твърде дълбоко през носа и се изпуска през свитите устни. През стиснати устни се вдишва най-вече при недостиг на енергия заради физическа дейност.

При 6-минутно ходене дишането през свити устни може да се забави. При приложение на тези упражнения времето за издишване на болния се удължава, а капацитетът на дробовете се увеличава и се наблюдава забавяне на дишането.

#### УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДИАФРАГМЕНО ДИШАНЕ

Упражнението се изпълнява по гръб, като под коленете се подлага възглавница, дясната ръка е върху корема, а лявата върху гръдния кош. При вдишване ръката върху корема трябва да усети движението на диафрагмата.

Диафрагменото дишане, практикувано заедно с техниката на дишане през свити устни, носи максимална полза. Упражненията се показват на пациента и после той ги практикува. Правят се два часа



след храна, в началото за по 2–3 минути, след това при заучаване — по 10 минути, докато стигнат общо до 30 минути дневно.

Целта на диафрагменото дишане е да се повиши капацитетът на дробовете. При задух диафрагмените движения са ограничени. В легнало положение пациентът трябва да диша през свити устни, да държи едната си ръка върху корема, другата — върху гърдите и при дълбокото вдишване да наблюдава издуването на корема си.

Упражненията за диафрагмено дишане се използват масово за промяна на неестественото горно дишане, за облекчаване на задуха, за повишаване ефективността на дишането и за подобряване на въздушната циркулация. Според получените от изследвания резултати, чрез упражненията за диафрагмено дишане и за дишане през свити устни се облекчава задухът, намалява се броят на дишанията за минута, повишава се ефективността на дишането и се намалява количеството на въглеродния диоксид.

## ЕФИКАСНИ ПРОЦЕДУРИ ПРИ ДИХАТЕЛНИ РАЗСТРОЙСТВА

*Установяване на телесна позиция:* Това означава да се реструктурират отделните белодробни зони, като се използват различни пози и земното притегляне.

*Овлажняване:* Чрез лечението се овлажняват мембраните на системите при хора с дихателни проблеми. За целта се използват инхалатори с гореща пара и палатката на Круп.

*Гореща пара:* При вдишване на парата се осигурява затопляне и овлажняване на мукозните мембрани и се облекчава изхвърлянето на секрета. Чрез трансудация<sup>[1]</sup> топлината увеличава хидратирането и притока на кръв към мембраните. Освен това допринася гладката мускулатура в дихателния тракт да се отпусне. Влагата втечнява секрета и намалява дразненията. За постигането на пълен ефект от инхалацията парата трябва да се вдишва дълбоко, бавно и възможно най-директно, като се вземат мерки против изгаряне. Парната инхалация се препоръчва като помощно средство при прием на медикаменти. Широко разпространено домашно лекарство е бензоената тинктура.

*Кислородна палатка:* При бебета и деца с дихателни проблеми се използва пластмасова четириъгълна прозрачна палатка. Тя осигурява висока влажност и повишено до 40-60% ниво на кислорода. Охлаждащото и овлажняващо въздействие водят до спад на температурата, породена от дихателни инфекции, и до омекотяване на секретите. Температурата под палатката следва да бъде с 2–3 градуса под температурата в стаята.

*Небулизация<sup>[2]</sup>:* Предпочита се пред лечението чрез инхалация. Прилага се като спрей в медикаменти бронходилататори<sup>[3]</sup> и муколитици<sup>[4]</sup>.

---

[1] Трансудация — преминаване на плазмата през стените на кръвоносните съдове. — Б.пр. ↑

[2] Небулизация — впръскване на спрей. — Б.пр. ↑

[3] Бронходилататори — лекарства, които разширяват бронхиалните пътища на белите дробове, позволявайки на въздуха да проникне в тях. — Б.пр. ↑

[4] Муколитици — втечняват секретите при остри и хронични заболявания на респираторната система. — Б.пр. ↑

## ИЗКУСТВЕНО ДИШАНЕ

Целта на изкуственото, или наричано още спасително, дишане е да се задоволи външно нуждата от недостиг на кислород. Любопитно е как спасителят дава на нуждаещия се кислород, вдъхвайки му употребения въздух от дробовете си. Само 4% от 21% кислород в атмосферата се преработват, останалите 17% се връщат при издишване. Така че до прекратилия дишането си човек ще достигне достатъчно количество кислород, стига обдишването да започне веднага. То се прилага по няколко начина: уста в маска, уста в уста, уста в нос и уста в стомах.

### ИЗКУСТВЕНО ДИШАНЕ С МАСКА

При изкуственото дишане могат да се използват подръчни материали. Един от тях е маската за ръчно обдишване, позната като „амбу“. Тя се поставя върху устата и носа на болния и през дупката върху нея се подава въздух.

### ИЗКУСТВЕНО ДИШАНЕ УСТА В УСТА

Прилага се, когато дишането на болния е спряло или когато дишането му не е достатъчно често и дълбоко, за да поддържа живота му. За този вид изкуствено дишане се изисква отворен дихателен път. Поради това, както споменахме, главата на пациента трябва да е в подходящо положение.

### СТЪПКИ ПРИ ИЗКУСТВЕНО ДИШАНЕ

- Проверете дали болният е в съзнание.
- Отворете дихателните пътища на болния, като повдигнете брадичката и отведете челото назад.
- Проверете дали диша.
- Притиснете с два пръста носа му.
- Сложете предпазно устройство (например марля) върху устата му, за да избегнете директния контакт.

— Обхванете с вашите устни устата на болния и вдухнете въздух, като същевременно с поглед следите дали гръдният му кош се повдига. Всяко вдухване трябва да е с продължителност 1 секунда.

Ако въпреки изкуственото дишане състоянието на болния не се подобри спонтанно, проверете каротидния му пулс<sup>[1]</sup>. Ако въпреки пулса няма дишане, подавайте дъх на всеки 5 секунди и проверявайте пулса му на 2 минути. След възстановяване на дишането на болния прекратете изкуственото дишане. След изкуствено дишане пулс се губи при някои от следните случаи:

- Устата на спасителя не покрива изцяло устата на болния.
- Ако е използвана маска, тя не е поставена правилно.
- Ноздрите на болния не са достатъчно запушени с пръст.
- Главата му не е в правилно положение.
- Устата му не е достатъчно затворена.
- В дихателния път са заседнали остатъци от повръщано или кръв.

#### ИЗКУСТВЕНО ДИШАНЕ УСТА В НОС

Препоръчва се при невъзможност за дишане уста в уста. Обикновено се прилага при пациенти без зъби. Макар начинът да е същият като при уста в уста, има и някои различия. За да се осигури проходимостта на дихателния път и главата да се поддържа в правилно положение, едната ръка се поставя върху челото на пациента, а с другата се запушва устата му. Носът остава открит. След затварянето на устата подаването на въздух става през носа. Носът е открит, а устата — леко отворена, за да се осигури свободното изпускане на дъх.

#### ИЗКУСТВЕНО ДИШАНЕ ПРИ ДЕЦА И БЕБЕТА

Стъпките и начинът на прилагането им са като при възрастните. При възрастните обаче броят на обдишванията са 8–10 в минута, а при децата и бебетата 12–20. Ако главата бъде повдигната максимално, както при възрастните, ще се запушат дихателните пътища. И още една разлика: при децата и бебетата обдишването се прави едновременно

през носа и устата, защото разстоянието между носа и устата при тях е много по-малко.

#### ВКАРВАНЕ НА ВЪЗДУХ В СТОМАХА

Понякога, ако при запушен дихателен път или по невнимание, се вдъхне повече или с по-голямо налягане въздух, той може да влезе в стомаха на пациента и да предизвика подуване. Ако е леко, не е фатално, но при анормално подуване на стомаха има риск да възникнат два проблема.

Първият е да се намали обемът на белите дробове, защото изпълненият с въздух стомах е оказал натиск върху диафрагмата. Вторият е евентуално изливане на стомашното съдържание в дихателния път и изкарването му чрез повръщане. И в двата случая дихателният път може да се запуши, стомашното съдържание да изпълни белите дробове и да разруши тъканта им. За да не премине въздух в стомаха на болния, главата му трябва да бъде в съответното положение и да му се вдъхне силно и много въздух. Погрешното положение на главата може да причини запушване на дихателния път. Влезе ли въздух в стомаха, бъдете готови за повръщане и положете пострадалия настрани, за да не получи запушване на дихателния път.

#### МЕТОДИ НА ИЗКУСТВЕНО ДИШАНЕ

При методите с вкарване и изкарване на въздух, натиск, дишане уста в уста, за вдишването и издишването се правят упражненията вдишване — издишване. При натиск издишването е активно, а вдишването пасивно.

#### МЕТОД ЗА ВДИШВАНЕ И ИЗДИШВАНЕ НА ХОЛГЕР-НИЛСЪН

В белите дробове се вкарва 500–1600 см<sup>3</sup> въздух. Болният се полага за 10–12 минути по корем и след това ръцете му се вдигат нагоре, за да се опъне гръдният мускул и да се разшири гръдният кош. Натиска се силно върху гръдния кош. При полагане по гръб се използва метода „силвестър“. Ръцете се издърпват назад (вдишване). После се поставят върху гърдите и се натиска (издишване).

#### НАЧИН ЗА НАТИСК САРПИ-САФЕР

При възрастния, легнал хоризонтално, се натиска от кръста нагоре към ребрата. При отпускане вдишването става естествено. Така влиза 400–600 см<sup>3</sup> въздух. При дете, то стои право, наведено напред под ъгъл от 45 градуса. При дишане уста в уста едната ръка се поставя на тила, а другата запушва носа.

#### СНАБДЯВАНЕ С КИСЛОРОД

Най-важното условие за живот е достатъчното количество кислород. В среда без кислород метаболизмът на клетките се забавя. Някои дори умират за около 30 секунди.

#### ФАКТОРИ, ВЪЗПРЕПЯТСТВАЩИ ПРИЕМА НА КИСЛОРОД

- Намаление на капацитета на кръвта за пренос на кислород;
- Ниско процентно съдържание на кислород в поетия от дробовите въздух;
- Намаление на дебита на сърцето;
- Травми и заболявания;
- Забавен метаболизъм;
- Аномалии в движението на гръдния кош;
- Бременност, затлъстяване, тютюнопушене, медикаменти, стрес, безпокойство.

#### ПРИЗНАЦИ ЗА НЕДОСТИГ НА КИСЛОРОД

- Ускоряване на пулса;
- Учестено, повърхностно или затруднено дишане;
- Умствени разстройства;
- Безпокойство и тревога;
- Междуребrena невралгия, цианоза<sup>[2]</sup>;
- Проблеми в очната ретина, мозъка, сърцето и белите дробове.

#### ПРИЧИНИ ЗА НЕДОСТИГ НА КИСЛОРОД

- Намаление нивото на хемоглобин в кръвта;
- Ниска концентрация на кислород във въздуха;
- Недостатъчно снабдяване на тъканите с кислород;

— Намаляване на способността на алвеолите да преработват кислорода.

#### ПОСЛЕДИЦИ ОТ КИСЛОРОДНАТА НЕДОСТАТЪЧНОСТ

— Внезапна промяна в зрителните възприятия;  
— Нарастващо безпокойство;  
— Спад на мозъчната дейност;  
— Нарушение на мускулната сила и координация;  
— Учестяване на сърдечните удари и повишаване на кръвното налягане.

#### МЕРКИ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА НОРМАЛНОТО ДИШАНЕ

— Заемане на подходящо положение за разширяване на гръдния кош;  
— Честа промяна на положението на продължително лежащи пациенти;  
— Насърчаване и подкрепа за движение и ставане от леглото;  
— Осигуряване на положение за дълбоко вдишване и изкашляне, както и приучване към упражнения за такива и насърчаване за изпълнението им;  
— Осигуряване на достатъчно овлажняване на мембраните на дихателния тракт;  
— Намаляване до максимум на вредни причинители, като тютюнопушене и замърсен въздух, с оглед да се осигури здравословна среда.

#### ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ ПРИ ПРОБЛЕМИ С ДИШАНЕТО

В наше време при лечението на много заболявания или за облекчаване на симптомите на някои неразположения дихателните техники се използват в световен мащаб.

Особено през последните години въпреки недостатъчните доказателства и не особено популярни разработки по темата в Европа, Америка и Австралия масово се провеждат директни опити с дишането. Увеличаването на такива изследвания и на броя на професионалистите по обучение в тази сфера допринася за значителния ръст на използваните методи. От 2001 г. насам здравната



каса в Швейцария е поела заплащането при лечение чрез дихателни техники. Практикуването на техниките се променя в зависимост от убежденията, религията, начина на живот и културата на пациента. При анкета сред предпочелите дихателните техники е установено, че те по-успешно контролират заболяването си, вземат по-категорично решения (тоест прилагат техниките по своя воля) и се чувстват по-уверени при изискваните в процеса на лечението упражнения.

Отчита се, че най-добре се повлияват хронично болните. Но опасното при тези техники е, ако прилаганият ги пациент отложи или се откаже напълно от необходимите за лечението му традиционни медицински способности.

При направените изследвания се установява, че при хронични заболявания много често се прилагат дихателни техники. 59% от пациентите с дихателни проблеми във Великобритания са пробвали дихателните техники. Това потвърждава колко висок е този процент. Най-популярният метод, избран от родителите за децата им, са техниките за дишане. А най-използваната от възрастни астматици терапия е самовглъбяването и дихателните техники. В проведените изследвания прави впечатление, че процентът на използване на различните методики дихателните техники нарастват с всеки изминал ден. Същите изследвания сочат като най-използвани сред другите методи пълпърдърките яйца — 79%, билките — 31% и дивия пчелен мед — 26%.

При изследванията на Берумен и колегите му в Испания е установено, че страдащите от астма и алергия най-често предпочитат дихателните техники като алтернативен метод на лечение. Изследванията на Бланк и колегите му в САЩ показват 24% предпочитание на фитотерапия, 18% — на кофеинотерапия и 22% — на дихателни техники.

Според проучванията в пет големи болници в Сингапур от 822 пациенти с дихателни проблеми 27% са съобщили, че през предходната година са използвали техниките. Дихателните техники най-масово се използват от мъже с китайски произход, продължително боледуващи астматици в среден или висок стадий и от пациенти, при които лечението през предходните години не е дало задоволителен резултат.

В проучване сред 373 астматици на „European Community Respiratory Health Survey“ през 1990–1992 г. са посочени само 3%, използвали техниките; в проучването за 1997 г. те са 11%, а за 2003 г. — 41%.

В проучванията си Шафер съобщава за 30% алергично болни, използвали дихателните техники; Сандор посочва 26,5%. В болниците този процент достига 50. Отчетено е най-масово използване на техниките от млади жени с висше образование. Най-бързо подобрене се наблюдава при астмата. Изследванията в тази област показват още намаляване на пристъпите и приема на медикаменти и повишение на дихателната проходимост.

Дихателните техники оказват положително въздействие и върху възпалителни заболявания от типа на задуха и ревматоидния артрит. Наблюденията показват, че при точно съблюдаване на предписанията се понижава приемът на медикаменти, нуждата от спешна помощ и се повишава тонусът.

Въпреки малкия брой наблюдения вече е известно, че биофидбекът<sup>[3]</sup> и холотерапията<sup>[4]</sup> намаляват нуждата от прием на преднизолон и облекчават симптомите. Един анализ сочи, че подготовката на психиката, изразяваща се в образование, поведенчески умения, съзнателно лечение и търсене на съвет може да намали астматичните пристъпи, да подобри функцията на белите дробове, да доведе до синхрон с терапията и да подпомогне подобряването, както и да намали нуждата от болнични грижи и прием на медикаменти.

#### ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ

Използват се масово при белодробни заболявания. Съобщава се и за много положителни резултати. Наблюдавано е подобрене на астматични симптоми при болни в среден или висш стадий, които са били обучени как да развият дихателните си мускули; намаляло е използването на агонисти<sup>[5]</sup>, по-рядко се прибегва до болнично лечение и спешна помощ, а от болниците са изписани повече пациенти с подобрене.

При пилотно изпитание с 30 болни, приложили китайски методи, съчетаващи движения, медитация и дихателни практики, е постигнат спад на свръхнапрежението, намаляла е нуждата от болнични грижи и

спешна помощ и е възстановено психическото равновесие на пациентите.

#### МЕТОДЪТ БУТЕЙКО

Това е най-ефикасният научен немедикаментозен метод при лечение на астма и други дихателни заболявания. Твърди се, че има голям потенциал, но досега съществуват само частични, а не експериментални проучвания. При тях е установено, че методът Бутейко намалява нуждата от интубатори и агонисти, повишава жизнените показатели и няма странични ефекти.

Ако методът Бутейко се използва вместо бронходилататори, могат да се овладеят симптомите на стягане в гърдите и да се намали честотата и силата на кризите. Докладвано е за образуване на по-малко количество мукус<sup>[6]</sup>, по-редки стягания в гърдите и повишаване на енергията за сметка на използваните медикаменти.

Методът Бутейко е демонстриран в Австралия през 1994 г. под ръководството на Мичъл и Бризбейн с подкрепата на „Australian Association of Asthma Foundation“. Две изследвания в Русия също доказват ефикасността му.

За да изследва метода Бутейко, Бризбейн е провел тест с 39 астматици. Три месеца те са провеждали лечение с бронходилататор, а след шестседмично прилагане на метода Бутейко групата е показала подобрене с 54% на жизнените показатели.

При пациенти, приложили метода Бутейко след тримесечна употреба на бронходилататори, е наблюдавано намаление на хипервентиляцията<sup>[7]</sup>. Мотина и колегите му съобщават, че приложилите метода Бутейко астматици са успели да контролират пристъпите и задълбочаването на болестта, без да използват медикаменти.

#### ПОДОБРЯВАНЕ НА ДИШАНЕТО

Задухът е най-големият проблем за пациентите с дихателни заболявания. Поради отслабване на дихателната мускулатура, резултат от увеличаване на механичното напрежение, нараства желанието на човек да поеме повече въздух, възникват нарушения в обмяната на

кислород и въглероден диоксид, запушва се дихателният тракт и възникват проблеми при обмяната на веществата, които водят до задух.

Подобряването на дишането, лечението на трайни или временни неразположения (било по рождение, било придобити), на напълно или частична загуба на трудоспособност води до независимост в ежедневието. Подобряването на дишането изисква многостранен подход. За физически неравностойните пациенти е нужна физиотерапия и програми за възстановяване, специфични за различните заболявания и пациенти. Прилаганите програми нямат общоприет стандарт.

Една от главните цели на подобряването на дишането е да се успокои трудно поеманият дъх. При пациенти със задух затрудненото поемане на дъх влияе прогресивно отрицателно върху физическия капацитет. В тези случаи за облекчаване и контролиране на дишането се препоръчват упражнения за активно дишане и релакс, правилна стойка, контролиране на дихателния ритъм, диафрагмено дишане, заздравяване на междуребрената мускулатура, преструктуриране и регулация на дишането.

Чрез тези практики се постига равномерно дишане, приема се достатъчно количество кислород, повишава се мускулната сила, по-лесно се поема въздух и се повишава жизненият тонус.

Чрез регулиране на правилните движения между ребрата и диафрагмата, при страдания като задух и астма се цели да се понижи напрежението в гръдния кош, да се повиши здравината на мускулатурата и съпротивителните сили.

#### ПОНИЖАВАНЕ НА ВИСОКАТА АКТИВНОСТ НА ГРЪДНИЯ КОШ

За понижаване на високата активност на гръдния кош, водеща до разстройства в дишането, се прилагат техники за релаксиране, дихателен контрол и пренастройка на горното дишане. Целта е то да бъде отхвърлено, за да се възстанови съотношението между подходящата дължина и напрежение на дихателните мускули.

#### УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОТПУСКАНЕ

Стресът от задуха причинява повишаване на мускулното напрежение. За регулирането на това състояние са нужни промени в

стойката на тялото. Една от причините за задуха е загубата на налягане, необходимо за еластичното обтягане на белодробния апарат. Един от най-старите известни методи за релаксиране е съзнателният контрол над дишането.

При сравнение на контролна група с пациенти, които имат проблеми със сърдечната честота и дихателния ритъм при задух, и особено при случаи на затруднено дишане, се наблюдава, че щом пациентите установят контрол върху дишането, сърдечната им честота веднага намалява, а сърдечният ритъм постепенно спада.

#### ДИШАНЕ ПРЕД СВИТИ УСТНИ

Това е активно и продължително издишване с леко издухване на въздуха през полупритворена уста, за да не се запуши дихателният тракт. И понеже устните са леко отворени, при издишването възниква налягане, равно приблизително на налягането на 5 см воден стълб, което предотвратява запушването на малкия дихателен път. Сравнено с обикновеното дишане, това дишане понижава дихателния ритъм, напрежението при дишането и налягането на въглеродния диоксид, повишава капацитета на белите дробове и насищането с кислород. Някои сами стигат до тази техника, други — не. Приложена към пациенти с дихателни проблеми, тя води до увеличен капацитет на белите дробове и намалява ритъма на дишане.

С това упражнение Бреслин доказва как през целия процес на дишане се засилва участието на гръдния кош и помощните дихателни мускули, а напрежението на диафрагмата спада. Това предотвратява затрудненията при дишане.

Гаро и колегите му са проучили промените по време на тази практика. Преценили са ги чрез теста с ходене на две групи: при едната болните са дишали чрез техниката на свити устни, при другата са дишали нормално. След края на теста участниците в първата група са показали по-добри резултати на ритъма на дишане и на възстановяване в сравнение с участниците във втората. Най-масово спадането на дихателния ритъм при затруднено дишане е било наблюдавано по време на почивка. В резултат дишането през свити устни е било признато като най-ефикасно за повишаване на обмяната на кислород и въглероден диоксид и намаляване на затрудненията при дишане. По време на пристъп заради затрудненото дишане хората с

намален натиск за еластичен откат полагат допълнителни усилия, а прилагайки тази техника, изпитват облекчение.

#### ПРИСТЪПВАНЕ КЪМ ВДИШВАНЕТО ПРЕЗ СВИТИ УСТНИ

Преди да започнете ежедневната програма от физически и дихателни упражнения, винаги трябва да затопляте белите дробове. Вдишването със свити устни преди началото на упражнението повишава функционирането на белите дробове. Без съмнение, веднага ще усетите ефекта на това само десетминутно подготвително упражнение.

Притворете устни така, че да позволите през тях да преминава малко въздух. Въпреки притворените устни се постарайте да вдишате силно и после също силно да издишате отново през свити устни. Чрез движението на стомашните мускули навътре и навън и на диафрагмата нагоре-надолу се постарайте да поемете достатъчно въздух и да го изтласкате. Издишвайте през устата със свити устни. Ако издишвате два пъти повече време, отколкото времето, за което поемате въздух, ще изкарате от дробовете си всичкия въздух.

Научете се да вдишвате и издишвате през свити устни и правете това упражнение преди и след другите упражнения. Преди и след тях правете и движенията за затопляне и охлаждане. Следете вдишванията и издишванията си. Постарайте се по време на упражнението също да дишате през свити устни. Това се препоръчва особено на астматици при ходене и преди преминаване към упражненията за дълбоко дишане. За да успеят хората с много затруднено дишане да изпълнят спокойно упражнението, полезно е да приложат посочените по-долу допълнителни техники.

Движете се бавно. При придвижване на кратки разстояния (например вкъщи до банята или до кухнята) хронично страдащите от задух обикновено много бързат от страх да не им свърши въздухът. Това още повече затруднява дишането им. Постарайте се да не бързате. И докато вървите, се концентрирайте върху дишането си. Най-подходящо при ходене е бавното, стабилно дишане.

Всеки, страдащ от ХОББ<sup>[8]</sup>, трябва да става от леглото и да прави физически упражнения, съчетавайки ги с дишането. Започнете с една минута дневно. На всеки час оставете другите занимания и изминавайте разстоянието от единия до другия край на стаята или

обикаляйте около стола. Докато ходите, на едната стъпка поемайте въздух, на другата го изпускайте. Повторено десет пъти на ден това упражнение, е достатъчно като натоварване.

След като се почувствате укрепнали, увеличете натоварването. Ако успеете да вървите повече от минута без затруднения, увеличете времето за движение на две минути. От това старание ще се почувствате горд със себе си. Най-ценното в упражнението е, че човек се чувства добре физически и психически. А ако можете да плувате или да се разхождате, това ще ви изкара от къщи и сам ще се изненадате как всяко упражнение повишава качеството на живота ви.

#### КОНФИГУРИРАНЕ НА ГРЪДНИЯ КОШ

При използването на дихателните техники една от специфичните цели на физическото лечение е да се промени конфигурацията на съставните части на гръдния кош. Поради мускулно напрежение, загуба на еластичния откат и промени в стойката, при хора с хронична астма трябва да се приложат упражнения, които да разширят гръдния кош и да променят стойката.

В контролиран тест Колаковски и колегите му са изпробвали как упражнения за отпускане и упражнения за конфигуриране на гръдния кош въздействат на страдащи от емфизем.

Установено е разширяване на гръдния кош и увеличаване на капацитета за прием на кислород, който се е задържал на същото ниво 4–5 минути след края на упражненията.

#### ОБУЧЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕ НА ДИХАТЕЛНАТА МУСКУЛАТУРА

Развитието на дихателната мускулатура и упражненията за нейното укрепване си влияят взаимно. Дихателните упражнения обезпечават заякването на мускулите, намаляват затрудненията при вдишване, защото се облекчава натовареността на мускулите, а дихателният капацитет се развива така, че да остане на най-високо ниво. От своя страна, по този начин се увеличава и капацитетът за извършване на упражнения. Обучението по дишане и поддържането на стойката засилва връзката между дължината и напрегнатостта на мускулите или между силата и издръжливостта на дихателните мускули. Освен това повишава и ефективността на цялостното

действие на гръдния кош. А това води до засилване на движенията на диафрагмата нагоре-надолу като бутало и до положителни промени в капацитета на белите дробове.

#### СЪКРАЩЕНИЕ НА КОРЕМНИТЕ МУСКУЛИ ПРИ ИЗДИШВАНЕ

Съкращенията на коремните мускули при издишване разпъват диафрагмата до оптимална дължина, а активното издишване повишава натиска за еластичен откат на диафрагмата и гръдния кош. Избутването на дъха спомага този натиск да се освободи и след като мускулите се отпуснат, да се всмукне следващата порция въздух. При здравите хора тази система се задейства при високо дишане, а при обострен задух съкращението на коремните мускули не се променя дори в състояние на покой. Активното издишване повишава натиска на диафрагмата, за да се изкара въздухът.

При проучване на влиянието на активното издишване като допълнение към упражненията за акутен задух Каскари и колегите му са забелязали следното: когато пациентите правят едновременно упражнения по ходещата пътечка и упражнения по дишане, велопоказателите отчитат при тях по-голям приток на кислород в сравнение с притока на кислород на пациентите, които правят упражнения само по бягащата пътечка. За облекчаване на затрудненото дишане се използват различни положения на тялото. При задух изключително полезно е привеждането напред. Влиянието на тази позиция не е свързано със силата на напора в дихателния тракт, с промяната на броя дишания в минута или с насищането с кислород. Наведената стойка влияе пряко за облекчаване на дишането. В резултат на тази практика и на положителната промяна в съотношението между дължина и напрежение на диафрагмата, се наблюдава подобряване при затрудненото дишане. В допълнение, приведената стойка с отпуснати ръце подпомага гръдния кош и облекчава помощните мускули.

При тази стойка Банзет и колегите му са установили увеличаване на дихателния капацитет и при здрави хора. Оставането в приведено положение с изправена глава обезпечава участието на вратните мускули в издишването.

---

[1] Каротидният пулс се измерва, като се постави показалецът и средният пръст върху сънната артерия, намираща се встрани от



трахеята под челюстта. — Б.пр. ↑

[2] Цианозата настъпва при недостатъчно насищане на артериалната кръв с кислород; най-често това се случва при заболявания на белите дробове. — Б.пр. ↑

[3] Биофидбек — специална техника на резонансно диагностициране. — Б.пр. ↑

[4] Холотерапия — лечение чрез дишане. — Б.пр. ↑

[5] Селективните бета-2-адренорецепторни *агонисти* (или бета-2 *агонисти*) са най-популярни като лекарства за астма, или бронходилататори. — Б.пр. ↑

[6] Мукус — слузеста течност, която се секретира от цервикалния канал. — Б.пр. ↑

[7] Хипервентилация — необичайно бързо и дълбоко дишане. — Б.пр. ↑

[8] ХОББ — хронична обструктивна белодробна болест. — Б.пр.

↑

## ТРЕНИНГ НА ДИХАТЕЛНИТЕ МУСКУЛИ

При хората със задух мускулите отслабват прогресивно. В резултат дишането се затруднява, а капацитетът за упражнения намалява. Затрудненото дишане ограничава провеждането на контролни тестове и често се проявява в ежедневноста дейност.

Ога и колегите му са наблюдавали как затрудненото дишане влияе върху ежедневноста дейност и контролните тестове. Те са констатирани, че показателите за затруднението при дишане в ежедневноста дейност са по-надеждни, отколкото при контролните тестове. На хора със задух вратните мускули се сковават, а бързо уморената диафрагма е причина да се присвиват. При обучението по дишане се използват два вида упражнения: прагово натоварване и нормакапнична хиперапнея<sup>[1]</sup>. При нормакапничната хиперапнея от всеки се изискват максимум вдишвания и издишвания за 20 минути.

При контролирани на брой упражнения се наблюдава повишаване на издръжливостта на дихателната мускулатура и на капацитета за упражнения; повишава се и качеството на живот. При обучението по вдишване болният диша през мундщук, а при праговото натоварване — през регулируем мундщук. Напрежението за поемане на дъх увеличава издръжливостта на дихателните мускули и създава налягане за вдишване на най-високо ниво.

В резултат на изследвания Амирес и Сармиенто са установили, че по този начин при хора със задух се развиват междуребрните мускули, отговорни за издишването. Периодът на насищане с кислород при затруднено дишане се е скъсил, а капацитетът за упражнения се е увеличил.

Прагово натовареното дишане увеличава скоростта за съкращаване на мускулите. То е полезно за удължаване на изпускане на дъха и за отпускане. При контролните тестове се наблюдава повишена активност на дихателните мускули, намаляват периодите на затруднено дишане и насищане с кислород, а се повишава способността за упражнения при хората с отслабнали дихателни мускули.

Вайнер и колегите му са забелязали, че при двуседмични усиленни упражнения се увеличава капацитетът за упражнения и намаляват затрудненията с дишането сред болни от задух. Ако упражненията обаче прекъснат, настъпва регрес.

Мускулите, които командват вдишването и издишването, могат да се развиват и да станат по-силни и издръжливи. Колкото повече нараства дейността на дихателните мускули, толкова по-голямо подобрене настъпва при затрудненото дишане. Задухът може да бъде победен чрез заздравяване и трениране на дихателната мускулатура. В резултат заедно с развитието на дишането при задух чрез трениране на мускулите, нараства и физическият капацитет, повишава се качеството на живот и периодите на страдание намаляват.

#### ДВИЖЕНИЯ ЗА РАЗРАБОТВАНЕ НА ДИАФРАГМАТА

При болни от задух и астма се наблюдават промени в движенията на гръдната стена. При прилагане на дихателните практики се забелязва противопоставяне между гръдната стена и диафрагмата или хармонизиране в действията на гръдната стена и гръдния кош. Причини за промените са налягането в дихателния тракт, усиленото дишане, промяната в действието на диафрагмата и по-голямото участие на помощните мускули за вдишване. Дейността на помощните дихателни мускули е свързана със затрудненото дишане, а не с работата на диафрагмата. В края на физическо лечение се практикува диафрагмено дишане или бавно и дълбоко дишане. Чрез него се намаляват анормалните движения на гръдната стена, активността на вторичните за дишането дихателни мускули и затрудненията при дишане, а се повишава дихателната активност и дишането се уравнисява.

#### ДИАФРАГМЕНО ДИШАНЕ

При диафрагмено дишане се препоръчва болните да поемат въздуха в корема и да намалят движенията на горната част на гръдния кош. С движенията на долната част на гръдния кош се цели да се увеличи дъхът и да се подобри разпределението му; да се намали енергията за дишане, затрудненията при дишане и активността на

спомагателните дихателни мускули, а от друга страна, да се повиши физическият капацитет.

При диафрагмено дишане страдащите от ХОББ трябва да правят повече движения с коремната стена и по-малко с гръдната. Диафрагмените движения могат да увеличат несинхронните движения и неравномерното дишане. Въпреки промяната на коремното движение, понякога не настъпва промяна в разпределението на въздуха. Установено е, че различните практики учестяват дишането, повишават разхода на кислород и снижават механичната активност. Когато диафрагменото дишане се приложи при силен пристъп на задух, дори и затруднението при дишане да стане още по-голямо, се наблюдават положителни промени в капацитета за дейност и упражнения.

#### БАВНО И ДЪЛБОКО ДИШАНЕ

Когато дишането се извършва по-бавно и с повече капацитет, нарушенията в него се отстраняват. Установено е, че ако в период на покой болни от задух дишат бавно, дихателният им ритъм се забавя, а дихателният капацитет и налягането на единица кислород се повишава. Бавното и дълбоко дишане по време на упражненията увеличава дихателната ефективност и намалява необходимостта от задъхано дишане с произтичащите от това затруднения. При покой ефективността на бавното и дълбоко дишане и насищането с кислород са оптимални.

#### ДИХАТЕЛЕН КОНТРОЛ

Контролираното и забавено до определена степен дишане повишава капацитета на дробовете и сваля налягането на въглеродния диоксид. Дихателният контрол цели болният да се справя по-бавно и за по-дълго време с дейността си, поддържайки спокоен ритъм. Страдащите от задух трябва най-напред да се научат да контролират дишането си при покой в седнало положение, а после да преминат към практикуването му по време на упражнения и движения.

#### ПРИВИКВАНЕ НА МУСКУЛИТЕ С УПРАЖНЕНИЯ

Често при дихателни страдания болният няма капацитет да изпълнява упражненията. Причината е белодробната недостатъчност. Друг фактор, който възпрепятства упражненията, са мускулната слабост и намалената дееспособност. При контролните тестове се отчита, че когато се постигне максималният капацитет за упражнения, разстоянието за ходене се увеличава. Така се повишава качеството на живот и симптомите намаляват.

В упражненията трябва да се включва по-дълъг тренинг със средно ниво на натоварване на по-големи групи мускули, а тренингът за заякване изисква по-краткотрайни упражнения с по-малки групи мускули. Тренингът за издръжливост трябва да се провежда най-малко три пъти седмично с по десет повторения на четири части. За да се преодолеят проблемите при задух, се препоръчват контролирани упражнения, които повишават капацитета на издръжливост и съответно качеството на живот. При тях увеличаването на продуктивността на мускулите се постига чрез вдигане на тежести. За да се повиши издръжливостта, се предпочита тренинг, който укрепва мускулите.

---

[1] Форма на обучение в издръжливост на дихателната мускулатура. — Б.пр. ↑

## ЗАДЪХВАНЕ

Скоростта на дишане и натоварване при хора с различно общо физическо състояние и ниво на тренинг са различни. Нормално е при покой дишанията в минута да са между 12 и 18. Световната здравна организация препоръчва те да са между 8 и 12. При движение дихателният обем и скорост нарастват.

Когато човек се движи, производството на въглероден диоксид в мускулната тъкан нараства, затова се повишава и нивото му в кръвта. Някои артерии реагират на увеличаване на въглероден диоксид, възбуждат мозъчния ствол, отговорен за регулиране на дишането, и предизвикват автоматично увеличаване на обема и скоростта на дишането. Капацитетът на влизания и излизания от дробовите въздух при покой е приблизително 1/2 литър. Той се нарича приливен обем. Вкарването по желание на допълнителен въздух в дробовите се нарича инспираторен резервен обем. По подобен начин близо 1/2 литър въздух може със сила да се изкара от дробовите и това се нарича витален капацитет. След изхвърлянето и на виталния обем в дробовите остава около 1/2 литър въздух, което се нарича остатъчен обем.

Телесната енергия се състои от глюкоза, вид захар, образувана от погълнатите от организма вещества, и от кислород. За да се получи тази енергия, протичат повече от 50 химически реакции, които опростено могат да се формулират така:

Глюкоза > кислород > въглероден диоксид > вода >  
енергия.

Междинните около 50 фази се състоят от два етапа и представляват най-вече аеробно и анаеробно дишане.

През първия етап се създава малко количество енергия и няма нужда от допълнително количество кислород. Този етап се нарича анаеробно (безкислородно) дишане. По време на процеса се създават множество междинни продукти, единият от които е млечната

киселина. При налягане, тоест при нужда от повече енергия, количеството на кислорода, подаден в мускулите, не е достатъчно. Тогава започва втората степен от верижната реакция и се образуват междинни вещества, и най-вече млечна киселина. При тези условия подаването на кислород е задължително. Тази степен се нарича аеробно (кислородно) дишане.

При по-голямо натоварване подаваната на мускулите енергия се получава предимно по анаеробен път и млечната киселина се произвежда по-бързо. По тази причина тя се натрупва в мускулите. Ако физическото натоварване продължи, млечната киселина започва да пречи на мускулната дейност и да ограничава натрупването на енергия. Това продължава, докато не дойде достатъчният за неутрализирането ѝ кислород. До неговото подаване възникват мускулни болки и затруднения в дишането, което възпрепятства движенията.

Когато мускулите са заставени да работят с недостатъчно количество кислород, организмът задължнява откъм кислород. След преразхода на енергия, за да се неутрализира млечната киселина, известно време се диша често и прекомерно. Този етап на бързо дишане се нарича период на съвземане или идване на себе си.

Честото и лесно задъхване е признак за дихателна недостатъчност. За да се използва максимално капацитетът на дробовете и поетият въздух да обслужва организма бързо и достатъчно, трябва да се прилагат техниките за дишане.

Когато се практикуват дихателните техники, диафрагмените и ребрените мускули се активизират и така се разширява обемът на дробовете и капацитетът за поемане на въздух. За развиване на вътрешното дишане се използват техники, които създават празноти в дишането и задържането на въздуха, с цел да се повиши хемоглобинът, пренасящ кислорода, да се поощри производството му и да се ускори дифузията — процес на обмяна на газовете кислород и въглероден диоксид.

## РЕФЛЕКСИ ЗА ЗАЩИТА НА ДИШАНЕТО

- Рефлекс на Херинг-Бройер
- Рефлекс на кашлицата

### РЕФЛЕКС НА ХЕРИНГ-БРОЙЕР

В защитната система на организма съществува автоматизиран механизъм, възпрепятстващ прекомерното поемане на въздух, наречен рефлекс на Херинг-Бройер. Чрез него нервните сигнали, които тръгват от въздушните пътища, имат за задача да стигнат до центъра на дишането, да го потиснат и да попречат да се поема прекомерно количество въздух.

### КАШЛИЧЕН РЕФЛЕКС

Вторият защитен механизъм в дихателните пътища е кашличният рефлекс. Ако в дихателните пътища попадне чуждо тяло, кашлицата е неизбежна. Да речем, че пием вода и в дихателната ни тръба попадне малка капка. Чрез кашлица тя ще бъде изхвърлена още преди да стигне до алвеолите. Всяка частица, попаднала в дихателните пътища било по въздушен път или чрез храна, задейства кашличния рефлекс.

Частицата, влязла в дихателните пътища, възбужда рецепторите в тях. Електрическите сигнали, които те изпускат, се предават до дихателния център в мозъка. В резултат на възникващите като рефлекс в дихателния център нервни сигнали човек веднага поема дълбоко дъх и изпълва белите дробове. Пак по сигнал на дихателния център капакът в гръкляна, наречен епиглотис, затваря дихателните пътища; така въздухът остава в белите дробове. Същевременно гласните струни силно се слепват. Малко след това коремните мускули, чрез които се осъществява издишването, и вътрешните междуребрени мускули се съкращават до максимум. При това се притиска гръдният кош, а вътрешно коремните органи притискат белите дробове. В резултат на притискането налягането в белите дробове се увеличава неимоверно. Епиглотисът и гласните струни се отварят, защото са неспособни да



издържат това налягане. Въздухът, затворен в белите дробове под високо налягане, изскача бързо навън като взрив. Тогава и навлезлите в дихателните пътища чужди тела биват изхвърлени.

Кашлица се появява и без чуждо тяло да попадне в дихателните пътища. Обикновено дихателните пътища са чисти. Но при заболявания на долните дихателни пътища по протежение на въздушния път се натрупва храчка. Ако не се изхвърли, тя го запушва и възпрепятства дишането. Храчката също причинява кашличен рефлекс. Чрез кашлицата тя се изхвърля навън.

#### ВИДОВЕ КАШЛИЦА

Днес много хора кашлят. За кашлицата има много причини: астма, бронхит, синусит, грип, пневмония, туберкулоза, възпаление на ухото.

#### КАШЛИЦА ПРИ НАСТИНКА

Настинката представлява вирусна инфекция на горните дихателни пътища. Невинната кашлица обикновено минава от само себе си за седмица. Тя трае по-дълго при пушачи и страдащи от алергия и може сериозно да засегне болния. При грипни заболявания успоредно с кашлицата възникват главоболие и мускулни болки, както и дразнене в носа. Болният се мъчи да прочисти гърлото си и да изхвърли нещо, сякаш заседнало там.

#### ТЮТЮНДЖИЙСКА КАШЛИЦА

Пристрастените пушачи обикновено не обръщат внимание на кашлицата или не я забелязват. „Нищо по-нормално от кашлица“, си казват те. Обаче тази тютюнджийска кашлица е симптом за възпаление на бронхите. За такива болни добрата перспектива е начало на хроничен бронхит, а лошата — рак на бронхите. Особено промяната в привичната кашлица може да бъде пръв симптом за рак.

#### АСТМАТИЧНА КАШЛИЦА

Астматичните кризи се характеризират с кашлица, хъркащо дишане и задух. Те са по-чести нощем и призори. Причините за

кашлицата са най-различни: контакт с алергени, силни миризми, цигарен дим и др. дразнители.

#### БЕЛОДРОБЕН РАК

Това е коварна болест. Открива се чак като напредне. Всяка кашлица, продължаваща повече от две седмици и неподатлива на антибиотици, непременно трябва да се изследва. Сама по себе си кашлицата може да бъде признак за рак. При зачестяване или промяна в кашлицата пушачите трябва да се обърнат към лекар.

#### ИСТАНБУЛСКИ БРОНХИТ

Признак за него е сухата кашлица. При децата се случва да причини оригване и повръщане, при жените — напикаване. Кашлицата приижда на пристъпи и обикновено се засилва нощем. Много болни се събуждат нощем или призори от пристъп. Понякога смях или дори само говор предизвикат пристъпа. Специфично за истанбулския бронхит е започващата при телефонен разговор кашлица. Силната кашлица може да предизвика у децата коремни болки, а у възрастните — болки в гърдите и гърба. Един от интересните симптоми на истанбулския бронхит, наблюдаван при малките деца, е изпотяването нощем по врата и в корените на косата.

#### КОКЛЮШ

Пристъпите на кашлица при коклюш са внезапни, силни и повтарящи се (10–25 дневно). При тежки случаи се наблюдава раздуване на вратните вени, изхвъркване на очите и посиняване. В края на кризата се чува звук, подобен на кукуригане.

#### ТУБЕРКУЛОЗНА КАШЛИЦА

Туберкулозно болните не кашлят силно. Често кашлицата е суха, но понякога е съпроводена с малко храчки и кръв. Сред народа се използва изразът „накъсана кашлица“.

#### ПСИХОГЕННА КАШЛИЦА

Общо взето кашлицата е признак за органично заболяване, но понякога психически фактори, причинени от раздразнение, също причиняват суха кашлица. Тя се появява при нервност или възбуда. Органичната кашлица се засилва под влиянието на психични дразнители.

# ЕРИТРОЦИТИ

ИМАТЕ ЛИ ДОСТАТЪЧНО ДОСТАВЧИЦИ НА КИСЛОРОД?

Съвършеното дишане не се ограничава единствено с достатъчното дишане и издишване от белите дробове. Важно е да се доставя достатъчно количество кислород в дробовете и клетките, за да се удовлетворят нуждите им. Дали дишането е добро, се разбира чак след като чрез действията на диафрагмата дробовете се изпълнят с въздух. Дишането е добро, ако този въздух им подаде достатъчно количество кислород, а той отиде до всички клетки.

Мнозина имат дълбоко и достатъчно дишане, което пренася нужния кислород до дробовете, и все пак някои хора не могат да се разминат със задъхването, отпадналостта и постоянното боледуване, страдат от проблеми с паметта и концентрацията. Причината е следната: достатъчното дишане пренася до дробовете кислород, но не го доставя в достатъчно количество на тялото, затова нуждите от кислород на клетките, органите, хормоните и особено на мозъка остават незадоволени. Първостепенна причина е недостигът на еритроцити и хемоглобин, които са носители на кислорода в кръвта до тъканите.

Когато имате достатъчно еритроцити и хемоглобин, кислородът от дробовете ви стига до всички клетки така, че да удовлетвори нуждите им. Хемоглобинът, който прихваща кислорода в белите дробове и го разпраца по клетките, същевременно обира въглеродния диоксид, използван от клетките, и превърнат вече в газ, го пренася до белите дробове.

Еритроцитите пък са доставчиците, които задоволяват нуждата от енергия в тялото ни. Те обслужват с енергия всички клетки и събират отпадъците от храната им. При еднократно изпомпване на кръвта от сърцето към организма с кислород едновременно се снабдяват 100 трилиона клетки и същевременно се събира въглеродният диоксид от 100 трилиона.

Еритроцитите, произведени от съответните стволови клетки в костния мозък, съдържат хемоглобин, който е съставен от четири вида желязо. Именно хемоглобинните протеини пренасят кислорода. Една еритроцитна клетка, съдържаща хемоглобин, живее най-много четири месеца. Средно от 4 грама желязо в човешкия организъм 65% се намират в хемоглобина, 10% — в миоглобина, а останалото количество — в черния дроб, бъбреците, далака, костния мозък и други органи.

Упражненията по дишане целят посредством техники за задържане на дъха, създаване на дихателни паузи и намаляване на вдишванията за минута да се постигне перфектно дишане. В началото на упражненията обаче тялото трябва да се пренастрои. Докато влезе в крак с новия дихателен модел и техниките за достатъчно дишане, организмът започва да увеличава броя на еритроцитите, които пренасят кислорода и въглеродния диоксид. Но за да се увеличи броят на еритроцитите, е необходимо да се набави достатъчно количество от елемента желязо — основната съставка на хемоглобина. Поне няколко месеца, докато се прилагат техниките, е необходимо организмът да приема чрез храната достатъчно количество желязо.

Продуктите от животински произход съдържат повече желязо, отколкото растителните продукти. Най-наситени с желязо са месото и костният бульон, яйчният жълтък, черният дроб, бъбреците, далакът; по-малко съдържание на желязо имат сухите бобови култури, ядките, спанакът, зелените зеленчуци и плодовете. За по-добрата резорбция на желязото много важен е приемът на витамин С.

Теинът, кофеинът, млякото и млечните продукти пречат за резорбцията на желязото. Ето защо през целия период, докато се изпълняват дихателните упражнения, е препоръчително да се намали приемът на чай, кафе, айран и млечни продукти, а най-добре е те изобщо да не се консумират. Малко желязо се резорбира от храна, приготвена в алуминиеви съдове, в съдове от неръждаемо желязо или ламарина. И от храна, престояла в консервна кутия, се резорбира малко желязо.

Големи количества аспирин също възпрепятстват резорбцията на желязо. А понеже витамин С повишава резорбцията, най-правилно е той да се приема заедно с богатите на желязо животински продукти. Например много добри комбинации са яйца с портокалов сок или домати; кюфтета със зелена салата; черен дроб с лук и пр.

— От черния дроб и далака се резорбира 30% от съдържащо се в тях желязо;

— 25% от телешкото и овчето;

— 20% от пилешкото и рибните продукти;

— 15% от яйцата;

— 20% от бобовите продукти;

— 8% от зелените зеленчуци;

— 4% от зърнените храни.

Докато прилагаме дихателните практики, за да постигнем перфектно дишане, важно е да консумираме храни, които подпомагат резорбцията на желязото, за да се регулира правилното функциониране на организма.

#### РН, КИСЕЛИННО — АЛКАЛНО РАВНОВЕСИЕ В ОРГАНИЗМА

Терминът рН е въведен през 1909 г. от Соренсън. Това е негативен логаритъм на концентрацията на водородни катиони ( $H^+$ ), тоест  $pH = \log(H^+)$ . рН на чистата вода при  $25^\circ C = \log(H^+) = (-7)$ . Такива разтвори са неутрални, с други думи, не са нито киселинни, нито алкални. Разтворите, при които стойността на рН е от 1 до 7 са киселинни, а когато стойността на рН е от 7 до 14 разтворите са алкални. Ако рН клони към 1, нараства киселинността, ако клони към 14, нараства алкалността.

рН на кръвната течност е около 7,4 — значи кръвта е слабо алкална. рН на урината е около 5–6, значи тя е слабо киселинна. Киселините отдават протони, а алкалите ги приемат.

За човешкия организъм е присъщо клетките да функционират в леко алкална среда (рН е приблизително 7,4). Ако рН клони повече към алкалност или киселинност, дейността на клетките се разстройва. Поради това в човешкия организъм има механизми, които да поддържа рН в оптимални граници.

За да се запази оптималното ниво на рН в организма, важна роля играят йонизираните металоиди, тоест преносителите на електрическия товар (електролитите). Сярата, хлорът, фосфорът и някои други елементи създават киселинността в организма; натрият, калият, калцият създават алкалността.

Организмът приема елементите, които образуват основи, чрез храната и трапезната сол. В резултат те влизат в реакция с киселините

и ги неутрализират. Понеже протеиновите храни са богати на сяра и фосфор, те са алкални храни. Съдържанието на повече киселинни или алкални вещества в храната не нарушава рН на организма, защото той има механизми, които поддържат равновесието. Но когато един или няколко от тези механизми се увредят, равновесието на рН също се нарушава. Това равновесие може да се наруши и ако се консумират храни с прекомерно киселинно или с прекомерно алкално съдържание, както и ако организмът е до голяма степен лишен от тях.

При продължително напрежение тялото губи голямо количество солна киселина (HCl). Това води до понижаване на киселинността, а алкалността сравнително нараства, което наклонява рН към алкалност. Състоянието се нарича алкалоза. При силна диария тялото губи много алкали, защото секретите в тънките черва са на алкална основа. Понеже при загубата на голямо количество алкални вещества се стига до сравнителен излишък на киселини, рН клони към киселинност. Това състояние на организма се нарича ацидоза. Част от образувания в организма въглероден диоксид се изхвърля при издишване, а останалият се превръща във въглеродна киселина (H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>).

Когато на организма му липсват достатъчно въглехидрати — например при диабет или гладуване, — той се опитва да навакса нужната му енергия от складираните мазнини и протеини. Така възниква ацитооцетната киселина, продукт на береновия метаболизъм, резултат от изгарянето на мастните киселини. Затова при диети или диабет се увеличават ацетонът и някои други кетони в кръвта, което се нарича кетонемия<sup>[1]</sup>. При кетонемията нивото на рН в организма клони към киселинност. И двете състояния се обозначават като кетоацидоза.

Една част от ацетона в организма се изхвърля с издишването, а друга — с урината. Съдържанието на ацетон в урината се нарича кетонурия. Мирисът на ацетон в дъха на болните от диабет или на гладуващи хора е резултат от изхвърляния при издишването ацетон.

Когато честотата на дишането ни е регулирана, киселинно — алкалното равновесие в кръвта се поддържа в нормални граници.

Когато съдържахме дъха си, водородните йони се увеличават, въглеродният диоксид е повече, а рН ниско. Тоест, средата е киселинна. За да се нормализира това, химиорецепторите възбуждат центъра на дишането и го учестяват. Водородът и въглеродният диоксид спадат, а рН се вдига.

---

[1] Ацетонемия. — Б.пр. ↑



# ДИШАНЕ И ПОЛОВ ЖИВОТ

ВРЪЗКА МЕЖДУ ДИАФРАГМАТА, ОТ ЕДНА СТРАНА, И ПОЛОВО БЕЗСИЛИЕ И МИГРЕНА, ОТ ДРУГА

Обикновено мигрената, която се дължи на полова слабост, предизвиква усещането, че всичко върви наопаки. Затова най-важното е страдащият от мигрена да промени начина си на мислене. Най-лесно би го постигнал като промени посоката на мислите си. Прочистването от отрицателната енергия, съчетано с упражненията за дишане, е най-доброто решение.

Тази техника действа превантивно и намалява болката при мигрена. А болката възниква, защото диафрагмата се свива поради страха от сексуално отдаване и свързаното с това гадене в стомаха. Лечението предполага да се преодолее потиснатото самочувствие, да се разрешат противоречията и максимално да се използва диафрагмата.

Диафрагмата контролира изпразването на пикочния мехур, давенето, кихането и други действия, свързани с коремната кухина; отговорна е и за оргазма. Разнасянето на удоволствието из целия организъм при освобождаването и достигането на най-високото ниво на вибрация са пряко свързани с използването на диафрагмата. За лечение на мигреналните болки, предмет на лечение чрез дишане, първо е необходимо да се обучат диафрагмените мускули, които не задържат енергията, свиват се неволно и променят посоката на енергията, пораждаат гаденето и възпрепятстват сексуалния оргазъм.

Използването на диафрагмата при решаването на проблеми с мигрената и секса не е ограничено само от физическия аспект. Един от естествените резултати при използването на диафрагмата е, че се преминава от двуполюсно към единно, цялостно мислене.

Понеже човек не използва диафрагмения мускул, той се ограничава с горно дишане и по тази причина остава на ниво двуполюсно мислене. А двуполюсното мислене представлява най-високото ниво на невъзприемчивост.

Поради нехармоничното съкращаване на диафрагмата висшата енергия, възникваща при сексуален контакт, се качва нагоре по гръбначния стълб и тъй като не може да се установи умствен, емоционален и физически контакт със сексуалния партньор, това не позволява да се получи процес на задоволяване, изпразване и заземяване. Разпространявайки се от продълговатия мозък към някои зони в главата, тази енергия причинява напрежение в нервната система, болки, емоционални неразположения и колебания.

Ако се промени начинът на дишане, като се използва диафрагмата, мисленето ще премине към единно, цялостно осъзнаване, а личностните разстройства ще започнат да се подобряват, невъзприемчивостта и затрудненията да се схваща и проумява — да намаляват. Навлизането в източниците на причините за невъзприемчивостта и в още много други фактори за пониженото самочувствие открива пътищата за подобрене.

# БЯГСТВОТО ОТ СЕКСУАЛЕН КОНТАКТ ПОРАДИ СТРАХ ОТ ПАНИЧЕСКИ ПРИСТЪП

## ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЛАКТОЗАТА И ВЪГЛЕРОДНИЯ ДИОКСИД

Проведените изследвания доказват, че някои вещества могат да повлияят на паническите пристъпи и други подобни състояния. Водещо място заемат въглеродният диоксид и натриевият лактат. Въглеродното дишане и втечняването на лактата, които повишават налягането на въглероден диоксид, провокират дишането и причиняват хипервентилационна криза.

След повишаването на въглеродния диоксид химиорецепторите в предната част на мозъчния ствол, контролираща дишането в мозъчната течност, се възбуждат. В същия момент поради възбуждане на *Iokus sereleusta*<sup>[1]</sup> започва норадренергична дейност. Тя намалява налягането на въглеродния диоксид и въздействието на хипервентилационната криза върху дишането и се опитва да ги балансира. Това води до замайване, зашеметяване и други подобни симптоми.

## УСЕЩАНЕ ЗА ЗАДУШАВАНЕ

Лактатната секреция играе голяма роля за причиняване на паническо разстройство. При секретиране на лактат тялото получава фалшива аларма за задушаване и това може да провокира панически пристъп и други сходни проблеми. Такива панически атаки предизвиква не само въглеродният диоксид и лактатът, но и натриевият бикарбонат, доксапрамът и други химични вещества. Паническият пристъп, причинен от увеличението на лактата, може да се предотврати с терапевтични методи. При физиологически промени по време на полов акт понякога се наблюдава учестяване на сърдечната дейност и на дишането. В такива случаи паническите пристъпи могат да доведат до отказ от полово сношение.

Бягство от сексуални контакти се наблюдава сред 50% от жените, страдащи от панически пристъпи, и сред 35% от мъжете със същия проблем. При част от мъжете проблемът с ерекцията е свързан с

панически пристъп. При жените намаляването на сексуалното желание също е свързано с паническите пристъпи. Затова хората с намалено либидо и ерекция трябва да се отърсят от страха за панически пристъп и други сходни смущения.

#### СЕКСУАЛНО УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ЧРЕЗ ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ

Стресовото натоварване може да предизвика намаляване на либидото и при мъжете, и при жените, както и загуба на интерес към противоположния пол. Антидепресантите, използвани срещу стрес и панически пристъпи, само влошават положението и тотално ликвидират сексуалния живот в смисъл на незаинтересованост към противоположния пол. Заедно с намаляване на либидото при мъжете възниква и проблем с ерекцията. А той, в съчетание с липсата на мотивация, води и до проблем с оргазма. В резултат на това мъжът започва да се чувства непълноценен по отношение на срещуположния пол и може да се стигне до хронични психологични отклонения, причиняващи пълен отказ от секс.

#### ОГНЕНО ДИШАНЕ

За да се преодолеят проблемите, свързани със загуба на сексуално влечение и ерекция, трябва да се активира симпатиковата нервна система. За целта много подходящи са огнените дишания, които целят да се поеме голямо количество кислород. При тях въздухът се поема през носа и се изпуска отново през него.

#### ВДИШВАНЕ ПРЕЗ ДЯСНА НОЗДРА

Вдишването през десния носен канал, където са в изобилие нервните окончания, пренасящи данни към симпатиковата система, може да гарантира повишаване на либидото. Седнете в изправено положение или легнете по гръб без възглавница. Залепете език зад горните зъби към небцето и го задръжте така по време на упражнението. За 2 минути запушете лявата ноздра и чрез бързи вдишвания през дясната ще си осигурите много енергия за физическото тяло.

Това упражнение е много ефективно за възстановяване. Особено ако започнете да заспите по време на шофиране или ви се затварят

очите на важно съвещание, използвайте го за съсредоточаване. След като го повторите многократно, ще забележите как енергията ви се увеличава.

#### ДИШАНЕ ЗА РАДОСТ

Ако в съчетание с бързо горно дишане започнете да броите обратно от 100 до 1, бихте си създали достатъчно вълнение, радост и желание. По време на процеса, който започва с ускоряване на сърдечната дейност и повишение на кръвното налягане, може да се ускорят кръвообращението, половият нагон и ерекцията. Ако при събуждане или през деня сте прекомерно отпуснат или полузаспал, не е зле да използвате тази техника, за да се активирате.

#### КУЧЕШКО ДИШАНЕ

За пълното прилагане на това упражнение трябва да владеете диафрагмата. Представете си как дишат кучетата и дишайте като тях, но с по-бавно темпо.

При упражнения с все още недостатъчно използване на диафрагмата след няколко дишания ще установите, че не можете да поддържате ритъма. Така ще разберете колко изоставате в сравнение с кучетата при използване на диафрагмения мускул. И все пак, постарайте се да достигнете 15–20 кучешки дишания за десет секунди; така ще развиете уменията да използвате диафрагмата си.

Това упражнение, подобно на кучешкото дишане, с рязко вдишване 3–4 пъти в секунда и регулярно вибриране на диафрагмата, цели пълен контрол над мускулите ѝ. Човек, който добре използва диафрагмата си, успява да поеме последователно 20–25 пъти накъсано дъх.

#### ПОМПЕНО ДИШАНЕ

Докато чакате, сдържайки дъх, внимавайте гърлото, челюстта и основата на езика ви да са напълно свободни. Старайте се да задържите дъха в най-долната зона чрез диафрагмения мускул, изчакайте възможно по-дълго. После направете кратки и бързи вдишвания и с „хъх“ или „хух“ издишайте накъсано от диафрагмата. Ще го направите по-лесно, ако си представите как се напмпва

велосипедна гума и същевременно следите движенията на корема. Тъй като е нужна и мотивацията, само при това упражнение може да дишате шумно.

#### ДИШАНЕ КАТО МЯХ

Добре е да направите това упражнение за ободряване, когато нямате желание за нищо и искате да се абстрахирате от всичко наоколо, когато сте абсолютно разсеян и дори всяко ставане от мястото ви се струва трудно. С една дума, за да съживите чувствата, мислите и физиката си.

Поемайте и издишвайте бързо въздух едновременно през устата и носа. Внимавайте за баланса между вдишванията и издишванията: трябва да са и еднакви по сила. Вдишвайте и издишвайте дълбоко и силно, и възможно по-често. Ще усетите разширяването на всички дихателни пътища от ноздрите до диафрагмата. За да се уверите в това, сложете ръце на гърлото, гърдите или корема. Така ще събудите интереса и вниманието си към упражнението и ще следите промените в тялото си.

Най-важното в това упражнение с включване на диафрагмата са стомашните мускули точно под гърдите. По време на упражнението те ще работят като мях. Затова и упражнението се нарича така. Много важно е, докато издишвате през носа като разярен бик, стомашните мускули да изскачат навън, а когато вдишвате рязко, да се прибират.

Започнете упражнението със забавено темпо. За кратко време трябва да достигнете 3 дишания в секунда. В началото се стремете към времетраене от 15–20 секунди и постепенно стигнете до 60 секунди. Още при първото изпълнение ще почувствате как всичките ви мускули се напрягат и се вълнуват неимоверно. Телесната температура ще спадне с около 1 градус. Ръцете и краката ви ще се охладят. Ще усетите раздвижване в цялото си тяло. Може да почувствате изтръпване и „мравки“ по ръцете и краката.

Ако изпълнявате упражнението правилно, временно главата ви може да се замае за няколко секунди и да ви се догади. Но след като тези странични влияния отминат за около минута, ще усетите освежителен прилив на енергия в цялото тяло.

#### ЗА ЗАБАВЯНЕ НА ИЗПРАЗВАНЕТО ПРИ МЪЖА

В този случай подходящият метод е да насочите вниманието към регулиране на дишането. От полза е да се съсредоточите върху дълбоко вдишване, да задържите дъха за 25 секунди и бавно да го изпуснете. Ще помогне и ако притворите очи и съсредоточите погледа в една точка. Навеждането напред след дълбокото вдишване ще окаже натиск върху пикочния мехур и простатата, което пък ще възбуди парасимпатиковите нерви и ще забави еякулацията.

Най-важно е движението по време на дълбокото поемане и съдържането на дъха, наклонът напред и натискът върху пикочния мехур и простатата. Тогава анусните мускули се съкращават силно като за задържане на урина. Както е известно, еякулацията се осъществява от симпатиковите нерви. А парасимпатиковите я възпрепятстват. При някои мъже може да възникне нарушение при възбуждането на парасимпатиковите нерви, което води до ранна еякулация. За да укрепнат парасимпатиковите нерви, се препоръчват описаните по-горе упражнения.

В началото тези упражнения вероятно ще изглеждат трудни, но постепенно ще привикнете да ги изпълнявате и ще се убедите, че времето за еякулация се удължава. Не бива да се забравя, че най-важното тук е усъвършенстването на уменията за самоконтрол. Има и други практики, които мъжът може да усъвършенства и приложи, но не бива да ги прилага грубо, така че да се загуби вкусът от секса и да се повлияе отрицателно на ерекцията. Трябва да се регулира добре равновесието.

#### КОНТРОЛИРАНЕ НА ДИШАНЕТО

Дихателните движения са резултат от съкращаването на дихателните мускули вследствие на сигнали, подадени от мозъка. Дихателните движения възникват при две различни възбуждания — съзнателно и несъзнателно — свързани с контролната верига. Обикновено дишането е автоматично и несъзнателно, но ние можем да го контролираме съзнателно в рамките на определени граници — да речем, за известно време сме в състояние да задържим дъха си или да го ускорим. Само за известно време обаче. Центърът на системата за съзнателен контрол на възбуждането се намира в мозъчната кора, а на системата за автоматичен контрол — в мозъчния ствол.

Някои дихателни мускули, като външните междуребрени мускули и мускулът на диафрагмата, при съкращаване водят до вдишване, а вътрешните междуребрени мускули — до издишване. Докато участващите във вдишването мускули се съкращават, участващите в издишването се отпускат. По време на издишването става обратното.

В мозъчния ствол протича сложен контрол, което осигурява ритмично дишане. Същевременно споменатите центрове регулират броя и честотата на дишането съобразно сигналите, получените от химиорецепторите — образувания, намиращи се в големите артерии близо до сърцето и мозъка.

Химиорецепторите непрекъснато проверяват нивото на кислорода, въглеродния диоксид и водорода в кръвта. Те са особено чувствителни към промените на кислорода в кръвта. Щом намалее, те предупреждават дихателния център и предизвикват ускоряване на дишането.

Мозъчните химиорецептори са особено чувствителни към промяната на нивото на кислорода/водорода в субстанцията на гръбначния мозък. Когато във връзка с някои реакции в тялото се повиши въглеродният диоксид, нараства и количеството водород в гръбначния мозък. Щом химиорецепторите в мозъка отчетат, че водородът се е увеличил, те предупреждават центъра на дишане, ускоряват го и способстват за намаляване на въглеродния диоксид.

---

[1] Така е в оригинала. Вероятно се има предвид locus coeruleus — „синьото петно“ в мозъка, което отговаря за физиологичната реакция при стрес, напрежение и тревога. — Бел. Wizard ↑



# ЛИМФНА СИСТЕМА И ДИШАНЕ

## ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ДИШАНЕТО ВЪРХУ ЛИМФНАТА СИСТЕМА

Да си здрав, означава да имаш добро кръвообращение, годно да осигури дълъг и здрав живот. За да се гарантира добро кръвообращение и да се осигури достатъчно количество кислород в кръвта, трябва да се използват подходящи техники за дишане. Ако успеете да поемете кислород, достатъчен като количество за организма, ще удължите електропроцеса в клетките, тоест живота им. Дишането осигурява пренасянето на кислород до клетките и същевременно регулира потока на лимфите/еритроцитите, съдържащи бели кръвни телца, които защитават тялото.

### КАКВА Е ФУНКЦИЯТА НА ЛИМФНАТА СИСТЕМА? КАК ДЕЙСТВА ТЯ?

Изпомпваната от сърцето кръв преминава от артериите в капилярите и пренася кислород и храна до клетките. Така кислородът и храната стигат до лимфната/еритроцитната околклетъчна течност. Клетките, достатъчно добре програмирани, всмукват каквото им е необходимо. Поемат нужния им кислород и храна и оставят кръвта да изхвърли използваните хранителни отпадъци и токсини/отрови. Лимфната система изхвърля мъртвите клетки, кръвните протеини, прекомерното количество течност и другите отровни вещества, които пречат до клетките да достигне достатъчно количество кислород. Тя може да бъде стимулирана на най-високо ниво от дълбоки вдишвания и издишвания. Лимфната тъкан неутрализира течността, мъртвите клетки, другите отровни вещества и кръвните протеини.

### КОЛКО ВАЖНА Е ЛИМФНАТА СИСТЕМА?

Ако лимфната система спре да функционира за двадесет и четири часа, човек умира поради образуването се около клетките повече течност и кръвен протеин. Сърцето е помпата на

циркулиращата кръв. Лимфната система обаче няма такава помпа. Ролята на сърце в лимфата изпълняват мускулите и дишането.

От казаното досега се разбира колко голямо е значението и необходимостта да се използват дихателните техники за дълбоко дишане. Показва колко са нужни те за физическото здраве. По тази причина се набляга толкова много на дихателните техники в световен мащаб.

#### ЗА НОРМАЛНО КРЪВООБРАЩЕНИЕ ТРЯБВА ДА ДИШАТЕ ДЪЛБОКО

Ако искате да имате добро кръвообращение успоредно с ефикасна лимфна и имунна система, трябва да дишате дълбоко, за да действат тези системи.

Напоследък специалисти по лимфната система са провели интересни изследвания на имунната система и са стигнали до важни заключения. Чрез камери в тялото са установили начините за почистване на лимфната система. Оказва се, че това се осъществява най-добре при дълбоко дишане с диафрагмата.

Действайки като вакуум, дълбокото дишане притегля лимфата в кръвообращението и ускорява скоростта за унищожение на токсините. Дълбокото дишане и привикването към него могат да ускорят този процес 15 пъти. Нищо не почиства по-добре организма от дълбокото вдишване и издишване. Постоянното дълбоко дишане означава здраве.

#### РОЛЯТА НА ДИАФРАГМАТА ПРИ ИЗХВЪРЛЯНЕТО НА ТОКСИНИ

Клетките непрекъснато използват енергия, затова възникват отпадъци. Част от тях са моновъглеродният газ, получен при производството на електричество. Освен него през организма дневно преминават остатъците от 10 милиарда мъртви клетки. За да се преодолее това натоварване, кръвта трябва да пренася достатъчно кислород и лимфната система да работи много добре, за да изхвърли отровните вещества и токсичните отпадъци. Натрупването на кислород в кръвта става чрез дишането. Но то не само осигурява това натрупване, а и регулира лимфната система.

Ако кръвта остане без кислород, тялото се превръща в контейнер за отровни газове. Отровните газове на постоянно действащите клетки не могат да се изхвърлят, ако кислородът не ги замести. А при забавяне

на действието на лимфната система не е възможно изхвърлянето на другите натрупани отпадъчни вещества.

Лимфната система е свързана с кръвообращението и отговаря за обмяната и изхвърлянето на отпадъците. Ако не работи един ден, човек умира. А ако не работи добре, организмът веднага се разболява. Превръща се в сметище, контролът върху него се затруднява, натрупва се вътрешно напрежение и започват кризи.

Нормално дишаме през носа. Обаче синуситът, подуването на носната тъкан, стесняването на ноздрите в резултат на изкривяване на носните кости затрудняват дишането. След известно време хората с таква страдание започват да си мислят, че капацитетът им намалява и дори губят разсъдък. Изследванията сочат, че при хората със запушен нос има твърде голяма вероятност за сърдечна криза. Всъщност в такава ситуация кръвта не получава достатъчно кислород. Принудата за дишане през устата при неразположения се проявява като хъркане. Всеки от тези процеси създава уморително напрежение за сърцето.

Поемането на достатъчно въздух, освен че засища с кислород, има голямо значение и за активизирането на лимфната система. В изследванията си д-р Джак Шийлдс е установил, че дълбоко поетият с диафрагмата дъх повишава най-малко 10 пъти процеса на отстраняване на токсини от лимфната система или почистването на отпадъците от организма. Защото при обратно налягане лимфната система пренася пасивно. Тя се активира чрез натиск на белите дробове и диафрагмата. Изследванията на д-р Хари Голдблат и д-р Ото Варбург недвусмислено доказват, че клетките, останали без кислород, се превръщат в злокачествени или ракови.

Когато напълним горната част на белите дробове, използваме само ограничените горни лобове и кръвта не се пречиства задоволително. Решаването на този проблем е възможно чрез диафрагмено дишане и поемането на пълен обем въздух.

Освен че контролира поемането и изпускането на кислород, дишането регулира и потока на течната лимфа, съдържаща бели кръвни телца, които предпазват организма. Според някои изследователи лимфообращението е канализационната система на организма. Когато кръвта се изпомпва в нежните проводящи капилярни съдове, тя пренася кислород до лимфната течност около клетките и ги храни. Те се възползват от разликата в налягането, за да

заменят кислорода и хранителните вещества с отпадъчни токсини. Задачата на лимфната система е да изхвърли мъртвите клетки и другите отровни вещества. Лимфната система се привежда в действие най-вече чрез дълбокото дишане.

Токсичните вещества и излишна течност, ограничаващи снабдяването на клетките с кислород, се изхвърлят от организма посредством лимфата и затова телесните клетки са зависими от лимфната система. Течността преминава през лимфната тъкан, която унищожават и неутрализира мъртвите клетки и другите отровни вещества, с изключение на кръвните протеини. Лимфната система е толкова значима, че ако почистването не се извърши до двадесет и четири часа, образуваната излишна околклетъчна течност и кръвни протеини убиват човека.

#### ЛИМФООБРАЩЕНИЕ И ДИАФРАГМА

Мускулната дейност и дишането привеждат в действие лимфната система. За да има човек ефикасна лимфна и имунна система и да ги активизира, обезателно трябва да диша дълбоко с диафрагмата. Специалистът по лимфа д-р Джак Шийлдс е наблюдавал чрез поставени в човешкото тяло камери чистачите на лимфната система и е установил, че това най-добре се осъществява посредством дълбокото диафрагмено дишане. Въздействайки като вакуум, дълбокото дишане притегля лимфата в кръвообращението и повишава скоростта на изхвърлянето на токсини от организма. Действително, дълбокото дишане и упражненията могат да ускорят този процес 15 пъти.

Лимфните възли са центрове на лимфообращателната система, отговорна да пази организма от заболявания. Микроорганизмите и отпадъците, предизвикващи заболявания заради навлизането си в тъканите, се пренасят по лимфните канали, филтрират се от възлите и се неутрализират от еритроцитите. Това се проявява най-вече при децата с подуване на лимфните възли на тила и шията. Най-важните лимфни възли се намират под вратната седловина, под мишниците и около слабините.

Във въздуха, който поемаме, има 79% азот, 21% кислород, 0,04% въглероден диоксид и други газове и пари. При издишването се отделят приблизително 79% азот, 16% кислород, 4% въглероден диоксид и други газове и пари. Кислородът е този, който чисти кръвта

от токсини и дава енергия на организма. Енергията за организма се осигурява от аденозин трифосфата (АТР). Намалването на това химическо съединение, в чието производство кислородът играе главната роля, води до загуба на жизненост, болести и преждевременно остаряване.

Лимфата навлиза в лимфните възли през повече от едно място, но ги напуска през един-единствен канал. Микробите, навлезли в междуклетъчната течност, следват лимфните пътища и стигат до кръвта, а стражите в първата лимфна тъкан — еритроцитите — ги прихващат и унищожават. Сред защитните органи с най-много лимфни възли са сливиците, аденоидите<sup>[1]</sup>, далакът, тимусът, апендиксът. Лимфната мрежа си взаимодейства с всеки орган. И помага на всеки орган. Обикновено лимфният поток не е постоянен и в еднакво количество. Нормалният поток на час е 1200 см<sup>3</sup>.

Най-важният фактор за възникване на лимфопотока е вътрешногрудното налягане, причинено от дишането. Съкращението на диафрагмата компресира коремните лимфни съдове и увеличава лимфопотока. Действието на скелетната мускулатура повишава тъканното налягане и масажира лимфните съдове. Чрез тези физически упражнения лимфопотокът се засилва до 310 пъти. В изследванията си специалистът по лимфна дейност д-р Джак Шийлдс е установил, че дълбоко поетият с диафрагмата дъх ускорява процеса на унищожаване на токсините от лимфната система и ускорява най-малко 10 пъти процеса на унищожаване на отпадъците в организма. Защото при обратно налягане лимфната система пренася пасивно. Тя се засилва чрез натиск на белите дробове и диафрагмата.

#### ПОВИШАВАНЕ НА ИМУНИТЕТА ЧРЕЗ ПРОГРАМИРАНЕ НА ДИШАНЕТО

Най-здравословният и лесен способ да се укрепят организъмът е дишането. Чрез неговото програмиране можете да повишите вибрациите, да подобрите имунната система и да укрепите волята си. Можете да се научите да се възползвате максимално от магическата сила на дишането, привличайки чрез него вселенския потенциал и магнитната енергия на света. За да реализирате това, да опитате навлизащата с дъха енергия и да усетите високото ниво на стимулиране на дишането, е необходимо време.

За да успеете максимално да използвате дихателната енергия, трябва да се научите да я задържате и стабилизирате. Преди това се научете да откривате съществуването на тази магнитна енергия, обгръщаща аурата ви при всяко вдишване и издишване.

Всеки дъх е енергийна вълна, пренасяща милиони микроскопични кристали. Те са натоварени с високо вибрационна етерична енергия. Можем да си представим тази вълна като много силно енергизиран облак, натоварен с концентрирана енергия. Етеричните кристали в енергийната вълна се натоварват според човешките потребности и се използват за много цели.

Можете да програмирате енергийните кристали в дъха за изчистване на имунната система и натрупаната в организма отрицателна енергия, за непотребната и предизвикваща противоположни сили енергия.

Опитайте се да усетите етеричните кристали, разпръскващи животелна енергия по цялото ви същество чрез дъха, който отстранява всички блокади и гради отново връзката с Единното. Обърнете внимание как етеричните кристали специално разпръскват енергията в тялото и имунната ви система и възстановяват силата на цялото ви същество. Можете да програмирате структурата на етеричните кристали, източник на сила на дъха, за да преодолявате блокадите и запушванията, които препречват пътищата на енергията и физическото тяло и пречат на духовното извисяване и на развитието ни.

Като изчистите всички ненужни за организма енергии, ще позволите да се върнат полезните енергии, като обич, нежност и милосърдие, и да се отстранят всички неразположения. Чрез работа върху дишането ни се открива възможност да достигнем дълбоко пречистване и трайно излекуване.

Първо програмираме дихателната енергия за засилване на имунната система. За да постигнем щастие, здраве и благополучие, се стремим към свързването на имунната система със силната енергия на дишането и подхранването ѝ с дихателните кристали. Почистваме и изхвърляме замърсената информация и остарелите вярвания, които пречат на дейността на имунната система.

Сега си представете имунната система като осветително тяло. Представете си как светлината от лампичката във всяка ваша клетка стига до най-високо ниво посредством дъха и заблестява. Усетете как

светлината на всяка клетка стига до най-високо ниво. Позволете на светлината да заблести повече, приемайки енергията. Етеричните кристали в дъха ще съживят и ободрят всяка клетка и непрекъснато ще активират енергията ви.

За да програмирате структурата на етеричните кристали в дъха, повтаряйте си следващите твърдения, възприемете ги и допуснете реализацията им.

— Имунната ми система се засилва с дишането.

— Имунната ми система се прочисти напълно чрез дишането.

— Дишането ми е програмирано да разреши всички негативни неща.

— Дихателните ми кристали спомагат да се повиши енергията и да се предава на останалите хора.

Вече се чувствате напълно прочистени, оздравени и енергични. Сега при всяко вдишване и издишване програмирайте етеричните кристали на дъха си, за да ви служат трайно и постоянно. Приетите от вас енергии ще останат с вас завинаги. Дори еднократно да направите това програмиране, всичко ще се промени. А ако желаете, повтаряйте програмата, докато напълно се убедите, че започва да ви действа. При неразположение или ако смятате, че се разболявате, имате добра причина да повтаряте програмирането ежедневно. Бъдете сигурни, че като програмирате по-ефективното използване на етеричните кристали на дъха, ще укрепите имунната си система и общото си здравословно състояние.

#### ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ ПРОТИВ НОЩНО НАПИКАВАНЕ

Нерегулираното дишане води до нощно напикаване както при деца, така и при възрастни. Според една част от изследователите най-съществената причина за подмокряне на леглото при децата и част от възрастните е разстройството в дишането. Решението е в прилагането на дихателните техники.

Голяма част от доказателствата за връзката между дишането и нощното напикаване са получени при изследване на деца с подути лимфни възли или сливици. През 2001 година са изследвани 321 деца, които са се напикавали нощем. Установено е, че при 63% от тях

проблемът е бил отстранен напълно след прилагане на дихателни упражнения.

Според д-р Махони в много случаи виновник за нарушение в дишането са не само подутите жлези и сливици, а и стесненото небце. Ако устният таван е нисък, езикът отива назад и по време на сън частично препречва въздушния път. Това Махони е установил при 8 от доведените му в болницата 10 деца с нощно напикаване. След като чрез дихателните техники мекото небце е било повдигнато и опънато, е установено, че при 7 от 10 деца, при които друго лечение не е дало резултат, оплакванията намалели. Останалите 3 деца изобщо са престанали да се напикават.

При по-мощно изследване на 100 деца в болницата „Принц Чарлз“ в Сидни д-р Махони е проследил дишането и промеждутъците в нощното напикаване, след като в устата е бил поставен апарат, който разширява небцето. Било е установено значително подобрение. Макар връзката между дишането и нощното напикаване да не е напълно доказана, има доста интересни теории. Според една от тях недостатъчното дишане причинява физически натиск върху лимфната тъкан, което възбужда отделянето на урина. Според друга — нарушенията и затрудненията при вдишване и издишване водят до намаляване на кислорода в кръвта, което пък въздейства върху нивото на хормоните, отговорни за отделянето на урината от типа на антидиуретичния (ADH) хормон.

В миналото като причини за нощното напикаване се сочеха поемането на много течности, стресът и дори сексуално насилие. Според Дъдли Шейдър от Ню Хемпшир веднага след операция на лимфните възли и сливиците нощното напикаване при децата намалява, което потвърждава хормоналната теория. Д-р Дъдли Шейдър е наблюдавал 300 деца с нощно напикаване, предизвикано от запушване на дихателния път, и е установил пълното му прекратяване след един ден при 1/4 от пациентите.

Мнението на Ли Брукс (специалист по гръдни болести, подкрепящ теорията на д-р Махони), публикувано в списание „Ню сайънтист“, е, че е настъпил моментът, който лекува деца с такива проблеми, да обърне внимание на дихателните пътища. И като вземе предвид дали по време на сън децата хъркат, или не, да насочи



усилията си към мекото небце и диафрагмата и да препоръча упражнения по дихателни техники.

И понеже нощното напикаване е проблем не само на деца, но и на възрастни, особено ако страдат и от сънна апнея, те трябва да започнат да повдигат и използват мекото небце чрез дихателни упражнения.

---

[1] Аденоидите са единично струпване на тъкани в задната част на носа. — Б.пр. ↑

# **РАК И ДИШАНЕ**

## ВРЪЗКАТА МЕЖДУ НЕДОСТАТЪЧНОТО ДИШАНЕ И РАКА

Да се помъчим да разберем доколко здравето зависи от дълбочината на дишане. Нобелистът д-р Ото Варбург е изследвал влиянието на кислорода върху клетките и е установил, че при понижаването му здравите и нормални клетки се превръщат в злокачествени.

Д-р Хари Голдблат провел опит със здрави мишки. Разделил на три клетките, взети от новородени мишки. Първата група клетки била оставяна без кислород по 30 минути дневно. След няколко седмици повечето клетки измрели, движението на част от останалите се забавило, а в друга част започнали злокачествени структурни промени. Същевременно другите две групи клетки били държани постоянно в атмосферна среда с кислород.

След 30 дни д-р Голдблат инжектирал клетките на три отделни групи мишки. След две седмици при инжектираните с нормални клетки мишки не установил промяна. Но при мишките, инжектирани с държаните без кислород клетки, започнали злокачествени нараствания. След година изследвал същите мишки и установил, че в едната група злокачествените нараствания продължават, а в останалите няма промени. Заключение от изследването е, че основната причина за туморните или ракови изменения в клетките е намаляването на кислорода. Сигурно е, че недостигът на кислород влияе върху качеството на клетките. А както е известно, качеството на живота ни зависи от качеството на клетките. Поради това, за да сме здрави, на първо място трябва да се научим да дишаме по най-добрия начин. Най-големият проблем тук е, че хората не знаят как трябва да дишат.

Според изследвания в световен мащаб всеки трети човек боледува от рак. А при атлетите това съотношение е 1:12. Заради бягането атлетите естествено поемат жизненоважния за кръвта кислород. Така задействат лимфната и осигуряват работа на имунната система на най-високо ниво.

КАКВО ДИШАНЕ Е НАЙ-ПОДХОДЯЩО ЗА ПРОЧИСТВАНЕ НА СИСТЕМАТА?

От гледна точка на броя или честотата на вдишванията и издишванията, мярката следва да бъде вдишване за единица време, задържане на дъха за 4 и издишване за 2 единици. Ако вдишвате 4 секунди, трябва да сдържите дъха 16 и да го издишате за 8 секунди.

#### ЗАЩО ВДИШВАМЕ НА ЕДНО И ИЗДИШВАМЕ НА ТРИ?

Основната причина е фактът, че лимфната система изхвърля токсичните отпадъци най-добре с това темпо. А целта при сдържането на дъха за 4 единици е да снабдим кръвта и лимфата с достатъчно количество кислород. За да се изхвърлят те, вдишването трябва да се осъществи чрез помощта на диафрагмения мускул.

#### КИСЛОРОДЪТ Е НАЙ-НУЖНИЯТ ЕЛЕМЕНТ ЗА ОРГАНИЗМА

Помислете от какво се нуждаете след дълго тичане. За да набавите загубените при тичането калории, когато спрете, се нуждаете не от храна, а от дълбоки вдишвания. Защото в този момент най-нужен за организма е кислородът. Затова и първото условие за здравословен живот е дълбокото дишане.

Ежедневно трябва да правите най-малко по три пъти десетминутни дихателни упражнения с ритъма 1-4-2. Вдишванията и издишванията трябва да се правят колкото е възможно повече с носа. Не бива да се насилвате да задържате дълго дъха, а да си поставите за цел да постигнете издръжливост за определен период.

Ако отделите достатъчно време и се отнесете с необходимото внимание върху практикуването на тази техника, въпросният период ще нарасне от само себе си. Ако поне три пъти дневно по десет минути правите дихателните упражнения, ще установите забележителна промяна във физическото си, емоционално и умствено състояние. Никакви витамини, медикаменти или храни не са в състояние да заместят доброто дишане.

Тичането, плуването, гребането и фехтовката са спортове, които развиват дишането. Ако ги упражнявате редовно под определен режим, ще си осигурите възможност за най-доброто състояние, развитие и използване на диафрагмените, стомашни и междуребрени мускули. Чрез постигнатото по този начин дълбоко дишане лимфната система

ще работи добре, токсичните отпадъци ще се изхвърлят лесно и имунната система ще бъде перфектна.

## ЗНАЧЕНИЕ НА КИСЛОРОДА ПРИ ЛЕЧЕНИЕ НА РАК

През 1931 г. Ото Варбург спечели Нобеловата награда за медицина, защото установи как протича метаболизмът в раковите клетки: щом клетката остане без кислород, започва процес на ферментация, за която има нужда от много глюкоза, или така познатата ни захар.

Основната причина за рака е заместването на нормалното кислородно дишане на клетките с анаеробно. Според Ото Варбург, когато клетката не получи достатъчно кислород за подхранването си, поема глюкоза/захар и отделя млечна киселина. Тя създава киселинна среда. А за подхранването си ракът има нужда именно от такава среда; той не може да вирее в балансирана алкална среда.

В здравите клетки съществуват два полюса: ядрата с положителен електрически заряд и клетъчната ципа, натоварена с голямо количество ненаситена мастна киселина, и отрицателен електрически заряд. Електроните привличат кислорода и опресняват дихателния цикъл. С поетия дъх всяка жива клетка също вдишва и „осигурява светенето на светлините“.

Клетка, получаваща достатъчно кислород, има свойството да нараства нормално, да се развива и възпроизвежда.

Отрицателно натоварената ципа на клетката се състои от липиди, или мазнини. Отрицателно натоварена и с най-голямо съдържание на ненаситени киселини е Omega-3. Тя се съдържа в достатъчно количество в рибеното масло и лененото семе.

Друго съединение в клетъчната стена е липидният холестерол. Холестеролът, който винаги сме приемали като лош, всъщност е полезен, защото създава хидрофобна връзка във всяка една от клетъчните мембрани. Хидрофобно означава издръжливо на вода; помагащо на клетките да се съпротивляват на водата. Холестеролът възпрепятства в клетъчната стена да навлязат вода и нежелани мазнини, които да развалят електрическия заряд. При това положение електрическият баланс се нарушава и клетките започват да се израждат.

При липса на кислород клетките могат да използват единствено и най-лесно анаеробното дишане (да се хранят от мазнини). Тези мазнини заместват функцията на кислорода и като странично въздействие възпрепятстват клетъчната дейност за обмен, тоест не им позволяват да поемат храна и да изхвърлят отпадъците. Така ракът прави първите си стъпки.

Източните лечители прекрасно знаят, че животът е енергии и ракът и много други болести се дължат на блокаж или разстройство в протичането им. Това е сред най-важните причини за загубата на електрическия заряд на клетката. Ако се стараете да запазите здравите клетки, тогава ще сте в състояние да поправите проблемите и блокажите в енергийния поток.

Когато на тялото се подсигурят нормални условия, то се самоллекува и има потенциал да се предпази от ракови заболявания. Това показва колко голямо е значението на правилното дишане и оттам — нуждата организма да се снабдява с кислород, за да се предотвратят онкологичните заболявания.

#### РАКЪТ ОБИЧА ЗАХАРТА, А НЕ КИСЛОРОДА. ЗАЩО ЛИ?

Основната биохимична причина за появата на рака е, че при храненето на клетките захарта замества кислорода. Това именно отличава здравите от раковите клетки. Когато клетките не успеят да намерят в кръвта достатъчно кислород за изхранването си, търсят алтернативна енергия. Това винаги е захарта. Подмяната на кислородното дишане, което е нормално за клетките, с анаеробно и ненормалното им, неконтролируемо засилване и деление се нарича рак.

Метаболизмът на раковите клетки е много различен от метаболизма на здравите. Здравите клетки изпитват нужда от кислород; раковите го избягват. Хипербарното кислородно лечение се практикува в клиниките за алтернативно лечение на рака. Друго следствие от това откритие е, че ракът се развива посредством процеса на ферментация. Раковият метаболизъм се развива 8 пъти по-бързо и бурно от метаболизма на здравите клетки.

Ако резюмираме всичко, казано дотук, се получава следната картина: докато организмът храни рака, той работи непрекъснато над капацитета си. Ракът винаги е на границата на гладната смърт и

изисква от организма да го храни непрекъснато. Ако престане да приема храна, ракът умира от глад. Естествено, в случай че не успее да принуди организма да произвежда захари, с които да се храни.

#### ЗАЩО ЛЕКАРИТЕ НЕ НИ КАЗВАТ ТОВА?

Може би лекарят смята, че той ще излекува рака, а не вие. Вероятно е чул за откритието на Ото Варбург, но не е успял да сглоби останалите парчета. А може и да не е чул нищо за храненето. Всъщност до 1978 г. дори официалните американски институции твърдяха, че храненето няма връзка с рака. А онези, които знаеха за връзката между рака и захарта, предложиха терапии, които заслужават внимание. Една от тях е „Лаетрил“.

В момента в университета в Минесота се разработва „умна бомба“ в областта на химиотерапията. Този медикамент, наречен атомна бомба, има специална обвивка. Когато влезе в безкислородна зона в тялото, медикаментът отхвърля обвивката си и оставя химиотерапията да унищожи рака. Защото единствената анаеробна зона в организма е раковата.

Съществуват и терапии, които подлагат на глад раковите клетки. Болният, запознат с предпочитанията на рака, избягва тези храни. Ракът обича не сурови, а сготвени храни. Готвенето унищожава ензимите и витамините. Не забравяйте и любовта на рака към захарта.

Всъщност много изследователи сочат различния метаболизъм на раковите и на здравите клетки, както и това, че заместването на кислородния с анаеробен метаболизъм храни раковите клетки със захар.

Прекалено подсладените храни водят до хиперинсулинемия. При нея намалява синтезът на свързващите протеини 1 и 2 — фактори за растеж, подобни на инсулина — и нараства нивото на свободния IGF1. Почти за всички тъкани това е потенциален митоген<sup>[1]</sup>. Тоест клетъчното възпроизводство нараства неконтролируемо и предизвиква рак.

Когато клетките се лишат от кислород, се връщат към „най-първичното“ си състояние и получават енергия не като здравите животни и растения — от кислорода, — а от захарната ферментация, влизайки в реакция с глюкозата. Бързото възпроизводство на раковите клетки изисква потребление на големи количества глюкоза, която се



превръща в млечна киселина. А когато киселинността на организма се увеличи, подхранването с кислород на клетките се затруднява още повече.

Както е известно, раковите клетки съдържат до 18 пъти повече млечна киселина от здравите. Или пак според теорията за кислородната недостатъчност, ако раковите клетки, които не могат да съществуват в богата на кислород среда, бъдат захранени с достатъчно кислород, адската ферментация на глюкоза ще спре, подхранването на туморната тъкан ще се наруши и раковите клетки ще умрат.

#### РАКЪТ И ЗНАЧЕНИЕТО НА КИСЛОРОДА ЗА ЛЕЧЕНИЕТО МУ

Много учени, и особено д-р Ото Варбург, посочват анаеробната среда като основна причина за рака и подчертават, че тази болест възниква при възбуждането на онкогенни фактори, като стрес, замърсяване, радиация и др. Най-важният фактор, сочен като първопричина за рака, е клетъчният кислород. Основната и единствена причина за появата му е безкислородният живот или липсата на кислород, наречена анаеробиоза. Здравите клетки имат нужда от кислород, а раковите живеят без него. Всички здрави клетки от който и да е ембрион, принудени в лабораторни условия да нарастват без кислород, добиват особеностите на раковите. Това означава, че всяка здрава клетка при подмяната само на един фактор, може да се превърне в ракова.

#### КИСЛОРОДНАТА НЕДОСТАТЪЧНОСТ УЛЕСНЯВА РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА РАКА

Шведски учени са установили, че кислородната недостатъчност води до отделяне на ракови клетки от главния тумор и загнездването им другаде. При хипоксия — функционално нарушение вследствие кислородна недостатъчност — в кръвта в клетките и тъканите се активира генът CXCR4. Според учените това активиране улеснява преминаването на раковите клетки в други органи, защото при липса на кислород в основния тумор те стават агресивни, и е установено, че се разпространяват на различни места.

#### КИСЛОРОДЪТ УКРЕПВА ИМУННАТА СИСТЕМА

Кислородът променя имунната система. Тя работи в синхрон с него. Според получените резултати при много научни изследвания по света, когато в резултат на диафрагмено дишане дробовете се изпълват оптимално, организмът получава достатъчно количество кислород, по този начин имунната система се променя и балансира. Тоест, ако имунната система е отслабнала, тя укрепва, а ако е проявила хиперреакция, се нормализира. Нормализирането означава, че са се увеличили мононуклеарните клетки в кръвта, наситена с кислород, и тя им помага в борбата с увредените и туморни клетки. Така се стартира фагоцитозата, която е задължителна дейност на тези клетки. Повишава се производството на цитокини<sup>[2]</sup>, много важни в борбата с възпаленията и рака. Те провокират производството на антитуморни, антивирусни и стволови клетки. Повишаването на температурата и повишеният 100 пъти синтез на чернодробния протеин креатив<sup>[3]</sup> улесняват фагоцитозата.

#### КИСЛОРОДЪТ УВЕЛИЧАВА ЕФЕКТА ОТ РАДИО- И ХИМИОТЕРАПИЯТА

Кислородът е радио- и химиосенсабилизиращ елемент. И радиотерапията, и химиотерапията са по-ефикасни в наситена с кислород среда и убийственото им въздействие върху туморите се увеличава. Например, за да достигне химиотерапевтикът до увредени от тумора тъкани, когато лъчите нямат достатъчен достъп до тях, той трябва да увеличи дозата им или да насити тъканите с кислород. Колкото по-високо е нивото на кислорода в организма, толкова повече ще се увеличи то в тумора и в обкръжението му и тогава ефектът от радио- и химиотерапията ще бъде по-голям при по-малки дози. Същевременно се прилага директния изгарящ ефект на кислорода върху тумора.

#### ВЪЗПРЕПЯТСТВАНЕ НА ДИШАНЕТО НА КЛЕТКИТЕ И РАК

В процеса на изследванията си д-р Гарнет Поли установява електрическа зависимост между рака и кислорода. Първите данни получава през 1968 г., когато открива способ за производство на светлина от клетки. При опитите той наблюдава, че при достатъчно дишане излъчената светлина е пропорционална на поетия от клетките кислород. Така установява, че клетките излъчват светлина,

пропорционална на насищането с кислород, а яркостта им дава информация за здравословното им състояние.

През 50-те години Джоана Бъдуик прави значителен принос към онкологичните изследвания с откритието си, че в нормалните, здравите клетки има поляризация между ядрото, заредено с положително електричество, и богатата на ненаситени мастни киселини клетъчна мембрана, заредена с отрицателно електричество.

Според Бъдуик животът в живата клетка зависи от дишането. Има връзка между достатъчното дишане и възстановяването на живота. Всичко произтича от интереса и предпочитанието на електроните към кислорода. С други думи, електроните привличат кислорода и активизират дишането ни. Здравата клетка, запазваща връзката си с кислорода, расте нормално, развива се и се възпроизвежда. Лишени от електрически заряд, клетките не задоволят нуждата си от кислород и започват да се задушават. При липсата на кислород единственото, което може да ги спаси от задушаване, е анаеробното дишане.

Преди хиляди години китайската медицина е начертала карта на меридианите в човешкото тяло, по които минава жизнената енергия *чи*. С помощта на високи компютърни технологии, измерващи и най-малкото количество електричество, през 1994 година традиционната медицина преоткрива системата на меридианите. Смисълът на тази карта на меридианите е, като се проследи електрическият поток в тялото, да се открият и отстранят запушванията. Животът почива на електрическа основа. Според източната наука болестите започват при блокада или повреда на енергийния поток. Тази блокада или повреда предхожда със 7–8 крачки появата на симптомите. Така както можем и да предположим, на Изток прилагат превантивни техники, а на Запад очакват болестта да се появи, за да започне лечението ѝ.

Съгласно изводите на д-р Бъдуик най-важната причина за загуба на електрически заряд от клетката са хидрогенираните мазнини (например фъстъченото масло). В храните ни обикновено липсват достатъчно ненаситени мастни киселини. Има повече трансмазнини<sup>[4]</sup>, създадени изкуствено от човека. Тези мазнини навлизат в клетъчните мембрани и нарушават електрическия им заряд, възпрепятстват клетъчния обмен и усвояването на храната, както и изхвърлянето на отпадъците. Освен това през клетъчните мембрани, увредени от

изкуствените мазнини, не могат да преминат и големите молекули, като инсулина. Клетките не успяват да дишат аеробно през мембраната, защото тя е втвърдена от мазнините, и вместо с кислород преминават към модел на хранене със захар.

Според Бъдуик онкологичното лечение трябва да бъде както стопиращо, така и целебно. Липсата на кислород, която провокира появата на рака и на много други хронични болести, се дължи на липсата на линолична<sup>[5]</sup> киселина. Полезните окислителни ферменти унищожават някои химични елементи. На първо място сред тях са нитратите, използвани за по-дълго съхранение на храните. Затоплянето или приготвянето на храната при висока температура унищожават окислителните ферменти. Ферментите на клетъчното дишане са свързани с ненаситените мастни киселини. Препоръчително е да консумираме нерафинирани, студено пресовани мазнини, с високо съдържание на линолична киселина. Другите мазнини носят повече вреда, отколкото полза.

Клетката, която поради липса на алтернатива започва да се храни с глюкоза вместо с кислород, поема въглехидратите и освобождава млечна киселина. В нея се създава киселинност, която благоприятства възникването на рака. Защото раковите клетки се нуждаят от киселинна среда, за да се хранят. И обратното — те не могат да съществуват в уравновесена алкална среда.

Освен това Бъдуик твърди, че химио- и радиотерапията нарушават нормалното протичане на енергията в здравите клетки и ги подготвя за превръщането им в ракови. Тя препоръчва: „Пазете здравите клетки, грижете се за тях. Възобновете достъпа на кислород до раковите клетки, вдигнете електрическата блокада от тях и ракът ще се излекува сам“.

---

[1] Митогенът е химично вещество, което насърчава клетката да започне делене, предизвиквайки митоза. Митогенът обикновено е някаква форма на протеин. — Б.пр. ↑

[2] Цитокините са молекули, които имунната система използва като химически „съобщения“. — Б.пр. ↑

[3] Креатив е перфектна комбинация между креатин монохидрат и обикновен въглехидрат (декстроза). Тази формула води до значително повишаване на нивото на инсулин в организма,

вследствие на което по-голямо количество креатин попада в мускулите. — Б.пр. ↑

[4] Трансмазнините (или трансмастни киселини) са създадени чрез промишлен процес, като се добавя водород към течни растителни масла. — Б.пр. ↑

[5] Линолична (Омега 9) е полинаситена мастна киселина със съществено значение за поддържане на ниски нива на LDL (вреден холестерол). — Б.пр. ↑

# СЪРЦЕ И ДИШАНЕ

ВРЕМЕТРАЕНЕТО НА ЖИВОТА ЗАВИСИ ОТ СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ И ТАЙНАТА СЕ КРИЕ В ГЕНЕТИКАТА.

Според общоизвестните официални източници пределната граница на човешкия живот е около 115 години. Резултатите от проведените изследвания сочат, че фактор за преждевременното остаряване е умствената занемареност. За друг такъв фактор се смята прекалената чувствителност.

През последните години учените твърдят, че метаболизмът се влияе от физически параметри и стойности. Показател за това е сърдечният ритъм. Средностатистически сърцето на мишката бие 590 пъти в минута, на кучето — 95, на човека — 72, а на слона — 30.

Дали броят на сърдечните удари може да ни даде идея коя е мярката за продължителността на живота? Една нова глобална формулировка казва, че при увеличаване на масата и намаляване на интелигентността животът се удължава, а при по-малко маса и по-висока интелигентност животът се скъсява.

## ТАЙНАТА НА R-КОМПЛЕКСА

Вярно е, че дълголетие то зависи от броя удари на сърцето. Този брой се определя от мозъчния ствол и покриващия го R-фактор. Сърдечният и дихателният ритъм се управляват оттук; тук се зараждат традиционните чувства, агресивността, привързаността, чувството за собственост и възгледите за обществена йерархия. Тази система се е развивала като процес милиони години и продължава да се развива.

R-комплексът определя сърдечните удари, регулира ги в зависимост от обстановката и знае какво да направи. Ние не знаем генетичната продължителност на живота си, нито как протича процесът на развитие на нашата същност и чрез религиозни и философски догми търсим отговорите извън себе си. Тайната все още се крие в нас и още никой не може да изкаже мнение по въпроса.

## ЗАЩО Е ВАЖЕН СЪНЯТ?

По време на сън ритъмът на сърцето се променя. Тогава животът забавя темпото, метаболизмът отслабва и няма причина сърцето да бие силно. Ако това забавяне на метаболизма беше възможно и когато сме будни, дали животът ни щеше да се удължи?

Преди да отговорим на този въпрос, трябва да имаме предвид, че сърцето прави определен брой удари. Известно е, че в продължение на един живот човешкото сърце прави средно около 7 милиарда удара. Тоест, направи ли тези 7 милиарда удара, сърцето спира. Така разбираме, че за да живеем по-дълго, трябва да забавим ударите на сърцето. Когато сърцето бие учестено, крадем от времето си за живот.

Търсенето на начин за забавяне на сърдечния ритъм датира от минали времена. За да се намали метаболизмът и по този начин да се забави и сърцето, се прилагат практики за успокояване на мисълта, като медитация, йога и други, използващи дихателни техники, които успяват да забавят сърдечния ритъм и метаболизма.

Според резултатите от изследванията достатъчно високото ниво на съзнание са предпоставка мозъкът да отключи нови процеси в R-комплекса. Ако наистина е така, като отстраним затормозяващите ни околни фактори, бихме могли да удължим продължителността на живота. Впрочем вече се променя самото понятие за продължителност на нашия живот в мозъка ни, там е и истинската мярка за времето. Дори и истинската продължителност на живота ни да е записана в R-комплекса на мозъка, ние не го знаем. Знаем само да пришпорваме тялото и ума си, да засилваме метаболизма си и свързания с това сърдечен ритъм и по този начин да скъсяваме продължителността на живота си. Ако успеем и в будно състояние да забавим метаболизма като насън, бихме могли да намалим броя на сърдечните удари и да удължим продължителността на живота си.

Физическото и умственото забавяне на темпото може да се постигне най-лесно с дихателните техники. Чрез тях се стига до релаксация на физическото тяло и пълно отпускане. А най-вече чрез йога дихателни упражнения можем да успокоим съзнанието.

От друга страна, дихателните техники могат да обърнат възприятията на симпатиковата нервна система, която е водеща за психическите безпокойства в ежедневието, и да активират парасимпатиковата, да забавят метаболизма. Това е напълно във възможностите на дихателните техники.

Знаейки, че двуполюсното съзнание се отъждествява с горното и недостатъчно дишане, а съзнанието за единност — с цялостното диафрагмено дишане, бихте могли само като си поемете дъх с диафрагмата да поддържате мозъчната дейност в единното цяло, да предотвратите двуполюсния подход и антагонизма, като по този начин ще забавите метаболизма.

Дихателните техники, включени в упражненията по дишане, наречени холотерапия, могат да потиснат симпатиковата нервна система и така да прочистят разпокъсаното съзнание от страхове и безпокойства, а същевременно да забавят метаболизма и сърдечния ритъм. При бързи сърдечни удари чрез достатъчно продължително налагане на темпото на дишане може да се постигне желаният сърдечен ритъм, след известно време да се синхронизират сърдечният и дихателният ритъм и така да се стигне до намаляване на сърдечните удари. Ако се съгласите, че ускореният сърдечен ритъм отнема от продължителността на живота ви, бих ви препоръчал още веднъж да помислите колко важно е да проявите по-голям интерес към дихателните техники.

Известно е, че хората от тип А, които имат горно дишане и повече стресови и хиперактивни особености, боледуват 3 пъти повече от сърдечни болести, а смъртността при сърдечни кризи сред тях е 5 пъти по-висока. Едно изследване на университета на щата Охайо показва, че аминокиселината „хомоцистеин“<sup>[1]</sup> се увеличава при хората с горно дишане. Тази аминокиселина повишава риска от сърдечни болести. Според констатациите на финландския лекар д-р Томас Камарак, направени в резултат на изследвания, при стрес, породен от горно дишане, поразените кръвоносни съдове се втвърдяват, а връзката между стреса и повишения холестерол е несъмнена. Хора, които продължително практикуват само горно дишане, имат изключително много стеснения и втвърдявания на мозъчните съдове. В сравнение с другите хора, прекаралите сърдечна криза и мозъчен кръвоизлив са 3 пъти повече заплашени от летален изход до 6 месеца, ако не преодолеят депресията.

#### ЗА ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА СЛЕДОПЕРАТИВНАТА ПНЕВМОНИЯ

Изследвания сочат, че двуседмични упражнения по дишане преди операция за сърдечен байпас намаляват риска от



следоперационни пневмонии и белодробни проблеми.

В изследване на медицинския факултет в Утрехт, Холандия, публикувано в списание „Американска медицинска общност“, издавано в Чикаго, се казва, че дихателните упражнения са много ефикасни за намаляване на постоперационната смъртност. Специално е наблегнато на групите с най-голям риск да бъдат засегнати от следоперационни белодробни проблеми като диабетици, пушачи, хора с наднормено тегло, кашлящи и пациенти с други оплаквания.

Изследването е проведено между 2002 и 2005 година сред 279 пациенти с висок процент на белодробен постоперационен риск. На някои от тях са приложени предоперационни дихателни упражнения, а други са оставени на стандартни грижи. След операциите е наблюдаван белодробен проблем при 18% от практикувалите дихателни упражнения и при 25% от непрактикувалите.

Заклучението от това изследване е, че дихателните упражнения трябва да се провеждат ежедневно най-малко две седмици преди операцията и че независимо от вече широкото разпространение на операциите за байпас днес, при предварителното прилагане на упражненията постоперативните проблеми са намалели.

#### ЛЕКУВАНЕ НА ТАХИКАРДИЯ С ДИШАНЕ

Тахикардията се проявява със силни сърдечни удари, а пулсът е над 100. Макар че има много причини за възникването ѝ, обикновено се развива на психическа основа. За да се стабилизира състоянието на пациента, е необходимо да се открият и отстранят причините. Обикновено сърдечните съкращения се командват от синусоидалния възел<sup>[2]</sup>. Той доминира над другите автоматични центрове и контролира сърдечния пулс. Тахикардията възниква, когато се наруши равновесието между парасимпатиковата и симпатиковата нервни системи, които въздействат върху връзката на синусоидалния възел със сърцето. Балансът е развален в полза на симпатиковата нервна система.

Хормоните адреналин и норадреналин, които се повишават от стрес, безпокойство, страх, възбуждащи вещества и медикаменти, предизвикват по-голям брой съкращения в синусоидалния възел. Така нараства скоростта на предаване в сърцето и възникват повече от 100 съкращения. Следствие на това сърцето се възбужда, хормонът

ацетилхолин, отделян от нервите на парасимпатиковата система, възбуждащи сърцето, потиска механизма за забавяне на сърдечния ритъм и сърцето започва да бие учестено. Причина за това потискане е повишаване на хормона адреналин. В такива случаи, макар че би трябвало парасимпатиковата система да влияе върху сърцето, симпатиковата изнема функциите ѝ. Ако чрез дихателните упражнения повишите устойчивостта на симпатиковата система и намалите действието на парасимпатиковата върху синусоидалния възел, отговорен за сърдечния ритъм, нарушението в сърдечната дейност, или тахикардията, ще бъде регулирано. За да го постигнете и за да бъде подпомогната симпатиковата система, трябва в продължение на 10 минути да държите затворена лявата ноздра и да вдишвате и издишвате дълбоко с дясната.

---

[1] Хомоцистеинът е вид протеин, който се образува от организма. При здравите организми присъства в съвсем малки количества в кръвта. — Б.пр. ↑

[2] Синусоидалният възел създава електрически сигнали, стигащи до сърдечния мускул. Той диктува ударите на сърцето. — Б.пр. ↑

## ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ ЗА СЪРДЕЧНОСЪДОВИ БОЛЕСТИ

В изявление на Американското медицинско дружество се съобщава, че след като дихателните техники са били приложени в продължение на 8 седмици върху здрави доброволци, съдовата им дейност се е подобрила със 17%. Когато същият експеримент е бил проведен с група сърдечноболни, е отчетено подобриенето от 70%.

ДИХАТЕЛНИТЕ ТЕХНИКИ РАЗШИРЯВАТ СЪРДЕЧНИТЕ СЪДОВЕ

Дори в най-опростения си вид дихателните техники, приложени при сърдечни заболявания, дават сили на физическото тяло, намаляват стреса и облекчават чувството за тежест. Много известни сърдечни хирурзи ги препоръчват на пациенти с байпас и ги насърчават да започнат да ги практикуват. Дихателните техники, ефикасни срещу стрес, регулират кръвното налягане, холестерола и захарта и помагат невероятно много на сърдечно болните.

С КАКВО ПОМАГАТ ДИХАТЕЛНИТЕ ТЕХНИКИ НА СЪРЦЕТО?

Потенциалът на дихателните техники да окажат помощ на сърдечноболните е голям. Те усилват диафрагмения мускул, а той облекчава сърцето, като спомага кръвта да се събере на под него. Правилното дишане осигурява по-лесното и по-масово навлизане на кислород към сърцето. Въздействието на дишането върху парасимпатиковата нервна система води до намаление на стреса. Според изследвания при хора, практикували 3 месеца дихателни техники, кръвните мазнини, захарите и налягането се регулират по-добре. Поради директния си ефект върху паническите и депресивни състояния повече няма нужда от лекарства, които влияят отрицателно на кръвообращението и сърдечния ритъм, а съдовото налягане влиза в граници.

Когато се използва диафрагмата, потиснатите нервни възли активират парасимпатиковата система, намаляват адреналина и

норадреналина, изпускани от надбъбречната жлеза, и повишават нивото на ендорфина — хормона на щастието — продукт на пинеалната жлеза.

#### КОЛКО ВРЕМЕ СЛЕД ОПЕРАЦИЯ МОЖЕ ДА СЕ ЗАПОЧНАТ ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ?

Един месец след операцията всички пациенти могат да започнат дихателни упражнения или колективна терапия. В началото се препоръчва това да става 4 пъти седмично по 2 часа. След 2 месеца упражненията започват да се правят всеки ден. След това желаещите могат да продължат с колективна терапия. Които желаят да продължат с упражненията, трябва да съблюдават гореописания график вкъщи, а веднъж седмично да участват в колективна терапия. Хората, констатирали положителното им въздействие от личен опит и желаещи да подобрят качеството си на живот, обикновено решават да продължат и да превърнат упражненията в начин на живот.

#### ПРОМЕНИ В БОЛНИТЕ, ПРИЛАГАЩИ ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ

Болни, които прилагат редовно дихателни техники, споделят, че стресът се е намалил и те се чувстват много щастливи.

#### ДИХАТЕЛНИТЕ ТЕХНИКИ СА НАЧИН СЪРДЕЧНОБОЛНИТЕ ДА СЕ КОНТРОЛИРАТ САМИ

Причина за повечето болести е неправилното дишане. Когато човек използва дихателните техники, той се научава да контролира дишането и пулса си, да контролира сърцето в тежки моменти и да управлява стреса. В дихателните техники са включени упражнения, които активират симпатиковата и парасимпатиковата нервни системи. Тези упражнения са лечебни за сърдечното и съдовото налягане и позволяват да се въздейства в желаната област.

#### РАЗЛИКИ В ДИХАТЕЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗА СЪРДЕЧНО БОЛНИ

Тъй като упражненията не включват физически действия и ефектът от тях не затруднява сърцето, те могат да се приложат веднага след операция.

След като болният се научи да диша с диафрагмата и да поема въздух с целите дробове, той стига до положение чрез малко на брой

вдишвания да поема достатъчно количество въздух. Упражненията за регулиране на пулса и съдовото налягане могат да се изпълняват в седнало или легнало положение. Едночасовото упражнение включва 45 минути дихателни техники и 15 минути самовглъбяване.

**КЪДЕ Е МЯСТОТО НА ДИХАТЕЛНИТЕ ТЕХНИКИ В ЛЕЧЕНИЕТО НА СЪРЦЕТО?**

Лечебното въздействие на дихателните техники заема място в тъй наречената допълваща медицина. Лекарите правят всичко възможно за болния и след като постигнат определено здравословно ниво, идва ред психическата и физическата страна да се подобрят с помощта на дихателните техники.

**КОЙ СЕ НУЖДАЕ ОТ ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ?**

Дихателните техники са в помощ на всички сърдечноболни. В този смисъл всеки има нужда от тях. Само един урок е достатъчен човек да се почувства различно. Дихателните техники са оцелели във времето. Те намаляват стреса от заобикалящата ни среда, разтварят сърцето, обогатяват живота, помагат на сърдечноболните с научно доказани методи. На прекаралите операция осигуряват по-бързо завръщане към нормален ритъм на живот и преодоляване на депресията като постоперативен синдром.

**ТЕХНИКИ ЗА СЪРЦЕ И СЪДОВЕ**

Дихателните техники разширяват капацитета на дробовете, като ни приучват към диафрагмено дишане. Чрез четиритактово дишане дихателният ритъм, който влияе върху сърдечния ритъм и сърдечносъдовото налягане, се реструктурира. Така се въздейства върху автономната (вегетативната) нервна система и се осигурява пълно отпускане на цялото тяло. Контролира се всяко чувство на страх и тревога и се постига здрава психика.

Съществуват специални техники, насочени към кръвоносната и съдовата системи. Някои от тях се използват като базови. Те намаляват кръвното налягане, повишават настроението и радостта от живота, контролират стреса. Тези техники, съобразно състоянието на пациента, могат да се изпълняват в седнало или легнало положение, на крак, при ходене или изкачване на стълби.

Когато прилагаме техниките, е важно да се съобразяваме с някои особености на средата. При използване на масирано дишане например трябва да вземем под внимание чистотата на въздуха откъм прахови частици, доколко средата е наситена с кислород, дали температурата и влажността са подходящи за дробовите. Препоръчително е упражненията да се изпълняват на тихо и спокойно място, далеч от дразнителите.

Дихателните техники са полезни за всеки, на всякаква възраст и при всякакви здравословно състояние. Човек сам избира кои упражнения да изпълнява. Когато се измори, поема дълбоко дъх и преминава към релаксация. След като умората премине, сам решава дали да продължи с упражненията, или не.

#### ДИХАТЕЛНИТЕ ТЕХНИКИ УЧАТ НА ПРАВИЛНО ДИШАНЕ

Една от най-важните части в упражненията е холотропната. За психическото здраве на човека е изключително важно да се отърси от свързаните с миналото му чувства и мисли и да преодолее травми от страхове и тревоги, базирани в подсъзнанието му. Само така ще отхвърли психиката на болен. Повечето пациенти след операция не съумяват да дишат правилно. Използват много малко от капацитета на белите си дробове, дишат незадълбочено, бързо и повърхностно. Упражненията по дишане не само способстват сърдечноболните да поемат по-дълбок и качествен дъх, но същевременно, контролирайки дишането, да забавят и сърдечния ритъм. Чрез дихателните техники те се научават да преодоляват стресовите фактори в ежедневието. При дихателните техники първо се учи как да се използва диафрагмата и как да се диша правилно.

#### СЪРДЕЧНОБОЛНИТЕ СЕ УЧАТ ДА ДИШАТ ПРЕД НОСА

Докато не се установи обратното, за правилно дишане се смята дишането, осъществявано през носа. Когато поемаме въздух през ноздрите, той се пречиства от микробите, затопля се и преобразувайки се, стига до дробовите. През това време диафрагмата се движи нагоре-надолу и помага на дробовите да поемат достатъчно количество кислород, а тялото да изхвърли напълно натрупания въглероден диоксид. Нужно е постоянство, за да се научим винаги да дишаме

дълбоко, като поемаме и изпускаме дъха през носа. Този вид дишане се нарича диафрагмено.

Четиритактовото дишане, смяната на ноздрите, броенето на вдишванията и издишванията и прилагането на дълбоко дишане са практики, които се използват в различни видове упражнения.

#### ДА СЕ НАУЧИМ ДА СЕ ОТПУСКАМЕ

След като усвоим правилното дишане, идва ред да се научим как да се отпусваме. Упражненията за дълбоко отпускане по програмата за дихателни техники целят да изхвърлят стреса, натрупан в различни зони на тялото. Упражненията започват от пръстите на краката и се разпростират по цялото тяло, като обхващат органите един след друг, допринасяйки за пълното им отпускане. Очаква се по време на упражненията да изпълняваме зададените команди, без да си отвличаме вниманието.

От особено значение е, когато се отпусваме, да не влизаме в противоречие със собствените си мисли. Създавайки си тиха, спокойна и благоприятна среда, най-важното е чрез дихателните техники да постигнем вътрешна хармония. Тези техники спомагат за поддържането на нормална и стабилна мисъл.

#### ПО ВРЕМЕ НА САМОВГЛЪБЯВАНЕТО ИМА ТРИ ЕТАПА

Първи етап. Когато релаксираме на спокойствие и тишина, това ни помага да се концентрираме в една определена точка. Ако не сме достатъчно тренирани, съзнанието ни се отклонява, но научим ли се да проследяваме всяко наше вдишване и издишване, ще бъдем в състояние да постигаме пълна концентрация и да се самовглъбяваме.

Втори етап. Съзнанието ни се повишава дотам, че за дълго успяваме да се самовглъбяваме.

Трети етап. Вече владеем способността да концентрираме съзнанието си и да обединяваме всичките си мисли в едно цяло. Колкото повече се дистанцираме от дребнавите житейски желания, толкова по-голямо спокойствие постигаме. Процесът е свързан с известни спадове, но времетраенето на отклоненията зависи от нашето волево желание. Когато ги преодолеем, след известно време постигаме равновесие.

В зависимост от силата на волята ни за подмладяване границите за самовглъбяване се стесняват или разширяват. Ако си представим, че се намираме в един кръг, чрез техниките за самовглъбяване се придвижваме към центъра на кръга, който представлява най-стабилната и неподвижна точка. Каквото и да става, то вече се случва извън нас и не ни засяга пряко. Ние стоим тихо и спокойно и наблюдаваме състоянията и събитията около нас. Запазваме дистанцията, но участваме в тях със съзнанието, че сме в центъра и ги наблюдаваме.

#### КОНТРОЛИРАНЕ НА БОЛНИТЕ

Не е нужно никой да наблюдава как се прилагат дихателните техники, предназначени за сърдечноболни, защото нямат никакви негативни въздействия. За да се проследи степента на подобрението, преди началото на упражненията от болните се вземат кръвни проби. След три месеца отново се вземат проби и резултатите се сравняват. Във вторите проби се забелязват категорични резултати от дихателните техники.

Отчита се, че особено диабетът се коригира лесно, има спад на кръвните мастни нива, кръвното налягане се контролира с по-малко медикаменти, болните се подобряват дотолкова, че могат да спрат лекарствата за нарушение на сърдечносъдовия ритъм. Целта е да се забави пулсът и да се намали адреналинът, главен виновник за кръвното налягане.

#### САМО СЛЕД ОПЕРАЦИЯ ЛИ СЕ ПРИЛАГАТ ТЕХНИКИТЕ?

Дихателните техники могат да предотвратят сърдечната операция или поне да я отложат. Дихателната програма е изключително полезна както за прекаралите операция на сърцето, така и за тези, които я очакват или току-що са установили, че имат сърдечни проблеми. При пациентите с диагноза сърдечна болест решението за операция се отлага, а след оперативната намеса възстановяването протича по-бързо.



## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАДЪРЖАНЕ НА ДЪХА

Упражненията за задържане на дъха са много важни за укрепване на дробовете, на цялото тяло и волята. Обикновено те са решение за стреса, паниката, тревогата, всяка прекалена нервност и напрежение. Още по-важно е, че допринасят да се повиши и вниманието, и мотивацията. Помагат да се концентрираме в настоящия момент и място. По този начин се абстрахираме от всичко, с изключение на темата, върху която сме се концентрирали. Мислите ни вече не се разпиляват. Не възникват повече негативни мисли и чувства. След продължителна практика се наблюдава временно пълно откъсване от външния свят и възприятията на сетивата ни се изострят. Добре е това упражнение да се изпълнява преди упражненията за самовглъбяване, медитация, дълбоко размишление и преди да започне урокът.

### СТЪПКИ В УПРАЖНЕНИЕТО:

- Издишайте въздуха възможно по-бързо.
- Отметнете глава назад.
- Напълнете дробовете с максимално количество въздух.
- Позволете на въздуха да излезе навън.
- Задръжте дъха, затваряйки ануса и дихателната тръба чрез стягане на диафрагмата.
- Почувствайте енергийно с цялото си тяло въздуха, който вдишвате с дробовете си.
- Представете си как въздухът обхожда цялото ви тяло.
- Преди изпускане на дъха освободете трите затворени досега места и изправете глава.
- Започнете полека да издишате.

След като издишате напълно, изчакайте малко, поемете отново дъх и повторете упражнението. При всяко следващо повторение задържайте дъх по-дълго. Отмервайте времетраенето, като си броите при задържането. Подходящо е да започнете с броене до 20 и при всяко ново задържане се опитвайте да добавяте по 5. Отброявайте секундите или, понеже при задържането на дъха пулсът ще се забави, бройте

ударите на сърцето. Всеки път задържайте дъха си все по-дълго, като се опитвате да стигнете до предела на възможностите си. Ще установите, че продължителността се увеличава все повече и тялото се справя с тази задача.

Упражнението трябва да се започне с кратък период на задържане и постепенно да се увеличава. Виенето на свят и гаденето са предупреждение от организма да не се упорства до припадък. Много важна предпоставка за дълъг и здравословен живот е да намалите броя на вдишванията за минута и да пълните дробовете до краен предел. Упражненията за задържане на дъха ще ви помогнат.

#### ЧЕТИРИТЕ ЕТАПА НА ДИХАТЕЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗА СЪРЦЕ:

- Основна стойка (Корекция на стойката);
- Дихателни упражнения;
- Дълбоко релаксиране;
- Медитация (самовглъбяване).

Дихателните техники за сърце се различават от другите дихателни упражнения. Основните стойки намаляват кръвното налягане, повишават жизнената енергия и контролират стреса. Упражненията се правят в право или седнало положение предвид клиничното състояние на болния. Помещението, където се провеждат, трябва да е изолирано от дразнителни фактори, да е тихо и с температура, подходяща за тялото. Препоръчителни са за всяка възраст и за хора с широк спектър от здравословни показатели. Всеки е свободен да вземе решение дали да изпълнява дадено упражнение, или не. Ако усети болка или неразположение, не бива да продължава, трябва да се отпусне напълно и да поеме дълбоко дъх. След като неразположението премине, сам преценява дали да продължи, или да завърши упражнението с дълбоко поемане на въздух. Най-важната полза от дихателните техники е човек да се научи да диша правилно.

След операция повечето пациенти не могат да дишат правилно. Дишат повърхностно и използват много малко от капацитета на белите дробове. Дихателните упражнения не само осигуряват по-дълбоко и качествено дишане, но като го контролираме, забавяме дейността на сърцето.

Чрез дихателните техники се научаваме как да преодоляваме ежедневния стрес. По програма първо се учи как да дишаме през носа.

Поемаме и изпускаме въздух през носа. Поетият през ноздрите въздух се пречиства от микроби, затопля се и едва тогава стига до белите дробове.

Докато поемаме дъх, коремът се издува навън; докато го изпускаме, пъпът хлътва навътре. Така диафрагмата се движи надолу-нагоре и помага на дробовете да поемат достатъчно количество кислород, а тялото да изхвърли насъбралия се въглероден диоксид.

Има различни дихателни упражнения: тристепенно, обратно, със смяна на ноздрите и дишане с броене. Тези упражнения се изпълняват, като човек заема подходящи йога пози. При упражненията, свързани със сърцето, се прилагат полезни йога практики за дълбоко отпускане, повишаване на познанията за собственото тяло и развиване на способност да изхвърляме стреса от различните зони на организма. Упражненията започват от пръстите на краката и преминавайки през всички зони и органи, осигурявайки пълното им отпускане.

#### РЕГУЛИРАНЕ НА КРЪВНОТО И СЪДОВОТО НАЛЯГАНЕ

Започнете ли да използвате дихателните техники и диафрагмата, ще получите възможността да използвате пълния капацитет на белите дробове и така да натрупвате повече кислород в кръвта. В резултат ще успеете за кратко време да подобрите до голяма степен състоянието на увредения и работещ непълноценно организъм.

Първо ще се забави сърдечният ритъм и ще се нормализира кръвното налягане. Причината е в придобитото ви умение да натрупвате повече кислород в кръвта. Регулирането на сърдечното и съдовото налягане е много важно.

Както се знае колко километра при нормални условия може да измине автомобилният двигател, така се знае и колко удара може да издържи сърцето. Това са средно около 7 милиарда за всеки човек. Когато сърцето достигне предела си, то престава да изпълнява функциите си, което води до недохранване на органите и клетките. Организмът бързо навлиза в ентропия, не е защитен от болести и много скоро животът свършва, преди да е дошло времето за това.

#### ЗАЩО СЪРЦЕТО БИЕ БЪРЗО?

Отговорът на този въпрос гласи: обикновено, когато клетките изпитват необходимост от повече кислород, а сърцето не успява да достави необходимото количество, то е принудено да ускори дейността си, тоест пулсът се ускорява. Не се ли открие въпросното количество в дробовите, сърцето започва да връща въглеродния диоксид и азота. Щом кислородната нужда на клетките не е задоволена, сърцето автоматично усилва ритъма и продължава серийните удари под високо налягане. И понеже напразно полага усилия, използва и изразходва от запаса на собствените си удари. Така стандартната продължителност за живот на тялото се скъсява. При достатъчно кислород сърцето се успокоява, силата на ударите намалява, пулсът спада и сърцето минава в икономичен режим на работа.

Ако независимо от достатъчното количество кислород налягането на сърцето и съдовете продължава да е над нормата, защото умът продължава да е раздвоен или все още не е преминало въздействието на някакви емоции, честотата и налягането на сърдечносъдовия пулс могат да се регулират единствено с дишане. След известно време ще успеете да синхронизирате дишането с пулса и да наложите желаното темпо. Това означава, че сте регулирали пулса с помощта на ритъма на дишането и сте привели сърцето в желания ритъм.

Ако сърцето ви примерно бие средно три пъти в секунда, а искате да ги намалите до един, трябва да дишате в режим веднъж на секунда. Вегетативната нервна система ще се намеси и ще синхронизира броя на дишанията и пулса; тогава и сърцето ще се съобрази с дихателния ритъм и темпо: ще постигнете желанието от вас ритъм и ще бие веднъж в секунда.

## СВЪРЗВАНЕ КЪМ ОБЩОТО СЪРЦЕ

Понякога всеки човек се самовглъбява и повежда разговор със себе си, като получава неусетно удовлетворителни отговори на повечето въпроси. Посредством несъзнателно създадена връзка въз основа на въпроси и отговори човек може да осъществи контакт с информацията на Общото съзнание, която обхваща всичко съществуващо, и да изведе този контакт на много високо ниво.

Всъщност всеки го прави донякъде, тоест, като разговаря с вътрешното си Аз, получава адекватен отговор, съответстващ на натрупаните познания и нивото на самоопознаване.

Качеството на получените от вътрешното Аз отговори, адекватността и точността им зависят от това какъв обем познания има индивидът, какви са намеренията и целта на зададения въпрос и през кой прозорец гледа той към вселената. Въпрос, зададен преди време, при повторно задаване след известен период може да получи друг отговор в зависимост от промяната в нивото на познанията и осмислянето им. Все едно да препрочетем една книга или повторно да гледаме филм — ще ги разберем по-добре или ще открием нов смисъл в тях.

Доколко вътрешното ни Аз ще стигне до по-съществена и реална информация, зависи от чистотата и неутралността ни, от натрупаните знания, от нивото на осмислянето им, от целта на задаваните въпроси и тяхното качество. Независимо дали през определен период от време различни хора задават даден въпрос, или човек си го задава сам на себе си, отговорите винаги се променят съобразно описаните по-горе причини.

Никога полученият отговор няма да бъде най-верният, най-правилният, най-етичният или последният; отговорът винаги ще се променя в зависимост от промените във вас.

# ХИМИЯ НА ТЯЛОТО

## БИОРИТЪМ, ХИМИЯ НА ТЯЛОТО И ДИШАНЕ

Биоритъмът, или физическите, емоционалните и умствените възможности, и човешкият потенциал никога не са постоянна величина. Биоритъм се наричат периодично повтарящите се фази, които въздействат физически, емоционално и психически на човека. Те са отговорни за множеството промени в живота и обикновено не разбираме причините за тях.

Ако сме запознати с циклите на биоритмите, бихме осмислили добрите и лошите периоди във всекидневния ни живот. Като наблюдаваме биоритмите, няма да разберем кога какво ще се случи, а по-скоро това ще ни помогне да си съставим мнение какви са потенциалните ни физически възможности, емоционалната настройка и умственият ни капацитет през съответните периоди. Така ще се сдобием с важна информация кога времето е подходящо да предприемем определени действия, по-правилно да използваме физическата си енергия и да балансираме емоционалния си живот. Циклите на биоритмите започват с раждането и завършва със смъртта ни.

Цикълът на биоритъма за физическото ни състояние е с продължителност от 23 дни, на емоционалния — от 28, на умствения — от 33. Всеки биоритъм протича в цикъл от две фази. Първата фаза на цикъла е положителна и зарежда с развитие и жизненост. Докато протича, налице са енергията, увереността и проникателността. Най-висок е потенциалът в средата на първата фаза. Премине ли средата, до края на фазата показателите постепенно спадат. Когато цикълът навлезе във втората фаза, показателите продължават да спадат и когато настъпи средата на фазата, те достигат минимума. От там нататък показателите на биоритмите тръгват отново нагоре към положителните стойности.

Според учените всичко в човешката биология се повтаря ежедневно. Преди хиляди години тези времеви таблици са били закодирани в клетките ни посредством ДНК. Хормоните се отделят в кръвта съобразно денонощния ритъм. Увеличаването на бактериите също следва определен ритъм; дори убийствените ракови клетки не са извън него. Задълбочилите се в тези процеси изследователи се опитват да съобразят лечението с физическия ритъм на болните.

В миналото се смяташе, че през цялото денонощие трябва да се поддържа едно и също ниво на насищане на организма с лекарствата, защото се мислеше, че тялото поддържа вътрешното си равновесие еднакво устойчиво. Но денонощното наблюдение на кръвното налягане показва, че производството на хормони и други фактори за промените са много по-сложни от предполагаемите. За пример ще посочим адреналина, освобождаван от надбъбречните жлези, който причинява нощните пристъпи на астма. Той се отделя при стресови ситуации и разширява дихателните пътища. Най-високо е нивото му следобед, а най-ниско точно среднощ. Поради това сутрин към четири часа, когато се отделя най-малко адреналин, се появява хистаминът, дихателните пътища се стесняват и започва астматичен пристъп. Нощем спада и нивото на кортизона, който намалява отоците по вътрешността на дихателните пътища. Всички тези фактори обуславят различните астматични прояви денем и нощем при сериозно болните.

Тези периодични пулсации в биологията на живите същества, свързани с периодичните изменения на околната среда, са познати като биологични ритми. Най-важните фактори за тях са промените в положението на Земята спрямо слънцето, луната и другите планети, разликата между ден и нощ и химичните реакции на организма, подвластни на смяната на светлината, топлината и сезоните. Това са основно външни влияния, но вътрешните също са от значение.

Ритмичните колебания се балансират от вътрешна програма, наречена биологичен часовник. За да се приспособи към местните условия при промяна на географското положение, човек трябва да регулира биоритъма си. Организмът се затруднява доста, докато се настрои. Това е и причината за разни неразположения при пътуване и временна промяна на местожителството. При промяна на работата и местоживеенето, при пътувания, при изгреви и залези по време на равноденствие, смяна на сезоните и планетния цикъл, както и по време

на слънчево и лунно затъмнение се променя и периодът за освобождаване, и количеството на хормоните в зависимост от светлината, температурата, магнитното поле на съответното място и взаимодействията на планетите. Като резултат от всичко това се променя и ритъмът на съня, часовете на храненето и кондицията ни.

За да се направи график на биоритмите, изчислението започва от деня на раждането; пресмятат се дните, изминали до първия ден на месеца, за който се прави наблюдението, и се правят определени изчисления. За тези изчисления има практични таблици, но най-лесно е да се използва компютър. В съответната специална програма се вкарват денят на раждане и исканата дата и на монитора се изписват циклите на трите графики. Добра книга по въпроса е „Биоритми“ на Питър Уест.

Запознатите с най-ниските нива на биоритмите си по седмици, дни и часове могат да подпомогнат биохимичната си система през съответните периоди, като използват дихателните техники. С тяхна помощ хората, подложени на промененото магнитно поле поради преместване или пътуване, ще се адаптират по-лесно към новата географска среда.



## ПРОБЛЕМЪТ СЪС СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ

### КАКВО СТАВА ПРИ БЪРЗО ДИШАНЕ?

За да си набави енергия, тялото има нужда от кислород. При наличието на кислород храните изгарят, освобождавайки енергия, но при този процес възникват така наречените свободни радикали. Това са кислородни молекули с нарушена структура — липсва им един електрон. Свободните радикали отслабват имунната система и водят до дегенерация на съдовете, ставни проблеми, инфекции и дори рак. Атакуват всичко около себе си и се вграждат в тъканите, влизат в реакция с тях и им пречат да изпълняват функциите си.

С течение на времето процесът се засилва и след 40-годишната възраст на човека свободните радикали се размножават драстично и водят до видими поражения, остаряване и много болести. Повредата в тъканите, първоначално незабележима, с течение на времето става очевидна и започват да се появяват болести. А когато влошеното състояние стане необратимо, настъпва смъртта.

За всяка система, която се нуждае от кислород, най-важното е да разполага с изобилие от антиоксиданти.

Дори едноклетъчните организми не биха оцелели, ако нямат съпротивителен механизъм срещу свободните радикали. Всеки аеробен организъм притежава системи за обезвреждане на тази опасност, но нивата на ефективност са различни.

Тялото има отбранителен рубеж за съпротива срещу свободните радикали. Той се „охранява“ от многото и различни биомолекули, които организъмът произвежда. Те отдават електрони и така попълват липсващия в свободните радикали. Тези молекули са познати като неутрализатори на свободните радикали. Жертвайки себе си, те отдават по един електрон на жизненоважните клетъчни молекули. Отбранителният рубеж се изгражда от поетите наготово във организма хранителни вещества. И тези добавки изпълняват задачите си чрез саможертва. Ензимите от първа група поддържат естествената дейност на организма и ако той изпитва недостиг (поради

тютюнопушене, замърсена атмосфера и токсини вследствие на стрес) следва да бъде подпомогнат с методи като дихателните техники, влизащи в обсега на биооксидантните терапии.

Тези ензими са хиляди пъти по-ефикасни от наготово приеманите отвън храни и биохимични вещества (от рода на витамините). Например витамин Е, за да задоволи вълчия глад на един свободен радикал, се отказва от единия си електрон и така всъщност самият той се превръща в свободен радикал.

Молекулите с липсващ електрон (свободните радикали), възникващи при метаболизма, се множат непрекъснато и организмът се стареае да ги премахне чрез собствените си механизми. За този процес на множение допринасят стресът и прекомерният разход на кислород в съвременieto. Тоест, при всяко вдишване и издишване ние сами създаваме свободни радикали.

#### КАК ДЕЙСТВАТ ВЪРХУ КЛЕТКИТЕ СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ?

Свободните радикали са лишени от един електрон, затова атакуват клетките ни, за да си го набавят. Така се нарушава целостта на клетките и те или умират, или загубват част от функциите си. Това е причината да страдаме, боледуваме и остаряваме. Тук влизат в действие антиоксидантите. Те притежават качеството да набавят липсващия електрон на свободните радикали. Тоест, притежават излишен електрон. С него засищат свободните радикали и ги успокояват, за да не атакуват клетките.

#### ЗА ДА БЪДЕМ МЛАДИ, КРАСИВИ И ЗДРАВИ

Правим какво ли не, за да останем цял живот млади, красиви и здрави. Ботокс и детокс, прочиствания, диети, сауна, море и слънце, химически подсладители, витамини и спорт — все с надеждата за здраве и дълголетие.

А всъщност в името на младостта и красотата в много случаи правим тъкмо онова, което ни състарява и разболява. Противно на предположенията ни, излагането на слънце, подсладителите и хапчетата за бързо отслабване предизвикват съкращаване на живота и са причина да се разболяваме. Особено усилените спортове, тревогите и стресът са сред основните фактори за преждевременно остаряване.

## ЗАЩО ОСТАРЯВАМЕ БЪРЗО?

За това са виновни най-вече свободните радикали в организма. Излагането на слънце, стресът в ежедневието и екстремните спортове предизвикват учестено дишане, което поради повишения разход на кислород от организма води до възникване на свободни радикали. Най-важната причина за стареенето, която не отчитаме, е бързото дишане. И за да възпрепятстваме появата на свободни радикали като резултат от бързото дишане, тоест, за да живеем дълго и в добро здраве, трябва да се откажем от всичко, което ни принуждава да дишаме бързо.

ПОЕМАЙ НА ПО-ГОЛЕМИ ИНТЕРВАЛИ ДЪХ, ОСТАНИ МЛАД

За да останем по-дълго млади и да живеем по-дълго, от съществено значение е да престанем да поемаме често дъх и да предотвратим бързото вътреклетъчно окисляване. За да си осигурим добро качество на живот и да забавим старостта (естествена функция на организма), трябва да узнаем какво представлява механизмът на остаряването. В основата на стареенето лежи оксидацията, причина за която е кислородът. Освен че участва в производството на енергия от съдържащите я храни, като мазнини, протеини и въглехидрати, кислородът има и негативна страна. Оказва се, че жизненоважният за организма кислород същевременно е токсичен.

Във въздуха, който дишаме, се съдържат около 21% кислород и 78% азот. Азотът неутрализира вредното въздействие на кислорода в атмосферата. Така намалява количеството разграден в кръвта ни кислород. Ако дишаме чист кислород, неминуемо ще умрем.

Навлизането на повече кислород в тялото влияе на молекулите и по този начин на тъканните връзки. Поради невъзможността тъканите да бъдат за снабдени с необходимото количество вода се появяват бръчки (особено по лицето). Налага се в действие да влязат факторите, които забавят стареенето, наречени антиоксиданти. Когато дишаме прекомерно, кислородът повишава вътрешноклетъчната оксидация и става причина за остаряването и проявата на признаците на стареене. Антиоксидантите се целят директно в причинителите на оксидацията, бързо влизат в реакция и ги неутрализират или поправят молекулните вериги, разрушени от оксидантния агент. Така осигуряват подновяването на дейността им.

Организмът сам създава някои антиоксиданти, но други трябва да приемам допълнително. Това са витамините С и Е и елементи като селена, участващи в метаболизма. Вземането им редовно по определен хранителен режим би предотвратило появата на бръчки. Ако се отучим да дишаме безконтролно, ще забавим появата на признаците на стареене и ще удължим живота си само като увеличим периода между две вдишвания.

#### КАКВО НИ ПОДТИКВА ДА ДИШАМЕ?

Неподходящите за организма храни, химикалите, алкохолът, голямото количество сол и подправки, както и много други храни в известна степен са отрова и повишавайки сърдечносъдовото налягане, те предизвикат учестено дишане.

Стресът, причинен от всякакви терзания, страхове, безпокойства, горчилки и трудности блокира симпатиковата нервна система, което участва в дишането. Такъв е и резултатът от недостиг на кислород, изразходван при спортуване.

Свободните радикали навлизат в тъканите и им пречат да изпълняват функциите си. С напредването на възрастта тенденцията се засилва и особено след 30-40-годишна възраст се наблюдават явни дегенерации, остаряване и заболявания. Незабележимите в началото промени в тъканите с течение на времето стават очевидни, започват да се появяват и заболявания. А когато процесът стане необратим, настъпва смърт.

За да се намали образуването на свободни радикали в организма, непременно трябва да се намали броят на дишанията в минута. Ако успеете да замените недостатъчното и учестено дишане с достатъчно и с по-големи интервали дишане, вече сте започнали прехода към дълъг и здравословен живот. Това е и целта на дихателните упражнения. Започнете ли да дишате с диафрагмата и да изпълвате дробовете, ще намалите дишанията в минута от средно 12–16 на 8–10. Това значи да балансирате парасимпатиковата и избързващата симпатикова нервна системи, да намалите сърдечносъдовото налягане и пулса, да забавите метаболизма и съответно стареенето на клетъчно ниво. Научете се чрез дихателните техники да използвате диафрагмата, да изпълвате с въздух белите дробове и да намалите броя на издишванията и вдишванията.

## ЛЕТНИТЕ ПЛОДОВЕ — АНТИОКСИДАНТИ СРЕЩУ СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ

Вече подчертахме: свободните радикали, породени от слънцето, стреса, физическото натоварване и учестеното дишане ни състаряват и разболяват. За да ги неутрализираме, много полезно е да приемаме големите количества летни зеленчуци и плодове, защото те са силни антиоксиданти: неутрализират уврежданията на организма, причинени от лутаци се из него бързо произвеждащи се свободни радикали (останалите свободни единични атоми на елементите).

Плодовете и зеленчуци същевременно предпазват кожата и помагат при умствена и физическа слабост. За да се предотврати сбръчкването на кожата — признак на остаряване, — немоцта и обездвижването, както и отслабването на паметта, набавяйте си недостигащите в организма силни антиоксиданти. Най-лесно ще го направите чрез повишената консумация на летни плодове и зеленчуци.

Забравянето и трудното възприемане се дължат на недостиг на кислород в мозъка. Дишането въздейства ефикасно върху нервната система чрез неврони — клетките, които съхраняват информацията — струпани предимно в мозъка и дебелото черво. Под въздействие на дишането може да се постигне заличаване и промяна на информацията в свързаните с нервната система неврони. Както е известно, въпреки че теглото на мозъка е не повече от килограм и половина, той е най-сложната и същевременно най-съвършената структура във вселената.

СЪЩЕСТВУВАТ ТРИ ВИДА РАЗЛИЧНИ ПО СТРУКТУРА КЛЕТКИ В МОЗЪКА

- Неврони (свързани помежду си нервни клетки);
- Подпомагащи ги клетки;
- Мрежа от клетки за подхранване на мозъка.

В мозъка на възрастния човек невроните са около десет милиарда. Те контактуват помежду си посредством връзки, наречени синапси<sup>[1]</sup>. Според биохимика Майкъл Дентън между невроните има

около един квадрилон<sup>[2]</sup> връзки. По време на тяхната дейност мозъкът регулира пулса, поддържа много прецизно ниво на кислород в кръвта и регулира дишането, без човек дори да се замисли. Определя телесната температура и количеството на изхвърлената от бъбреците урина, пресмята кои мускули кога и с каква сила да се съкращават (за да вдигнете например чашата до устата си, без да я изпуснете), изчислява много точно как да се запази равновесие, когато сме изправени.

Мозъкът извършва стотици хиляди действия в минута. Приема от външния свят дразнители под формата на електрически сигнали, възприема ги и ги анализира; после за много кратко време избира някои от тях и ги подлага на обработка в краткосрочната и дългосрочната памет. За да се подхранват мозъчните клетки, изпълняващи всички тези дейности, са нужни чиста глюкоза и кислород. В мозъка липсват както капиляри, които да доставят енергията до невроните, така и обособени енергийни депа, налични в другите клетки. Определени кухини в мозъка се изпълват с готовата глюкоза и кислород и енергията протича между клетките, достигайки невроните. Когато кислородът в течащата към мозъка кръв намалее, той не може да използва глюкозата.

Информацията, електрехимична в началото, преминава посредством използването на нужната за това храна и енергия в химическа и се закодира трайно в невроните чрез синтез на албумин; ако нужното количество кислород не достигне мозъка, процесът не може да се осъществи. Приетата информация не се записва или се записва твърде бавно поради мудната дейност, резултат от недостига на кислород. Това наричаме трудно възприемане, трудно осмисляне и бързо забравяне.

---

[1] Синапс, в по-тесен смисъл, синаптична връзка, обозначава наличието на специфичен контакт между мембраните на две клетки, от които поне едната е нервна (неврон). — Б.пр. ↑

[2] 1 квадрилон = 100 с 15 нули след него. — Б.пр. ↑

# ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ ЗА УЛЕСНЯВАНЕ НА ЖИВОТА

## ЗА ДА НЕ ВИ ЛЮТИ НА ОЧИТЕ, КОГАТО РЕЖЕТЕ ЛУК

Когато режете лук, на очите ви пари и те сълзят. Виновен е изпусканият газ. Но не защото отива директно в очите, а защото го вдишвате през носа и оттам той въздейства върху откритите очни нерви, намиращи се зад носа. Когато режете лук, не дишайте през носа, а през устата — така ще предотвратите дразненето на очните нерви и съответно лютенето и сълзенето на очите. За да се предпазите от разпръсквания при улични безредици газ, запушете си с кърпа или книжна салфетка не носа, а устата и дишайте през нея. Ако сте изложени на въздействието на газ или дим, също не бива да дишате през носа, а през устата, за да намалите действието им.

## ЗА ПОНИЖАВАНЕ НА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ, ПОРОДЕНО ОТ ВТВЪРДЯВАНЕ НА КРЪВНОСНИТЕ СЪДОВЕ

Представете си, че духате свещички за рожден ден: използвайки диафрагмата, го издухайте внезапно на няколко пъти. Ще ви олекне на тила, налягането върху съдовете, които стигат до мозъка, ще отслабне и високото кръвно налягане ще спадне с няколко деления.

## АКО НЕ МОЖЕТЕ ДА СПРЕТЕ ХЪЛЦАНЕТО...

Най-добрият начин да спре хълцането, е да задържите дъха максимално, да съберете слюнка в устата и да я преглътнете, преди отново да поемете дъх. Ако от това се образува налягане в ушите, по всяка вероятност и хълцането ще премине.

Когато се храним бързо и преглъщаме, заедно с храната поемаме и въздух. Той полепва по повърхността на храната и организмът, за да изхвърли навлезлия в храносмилателната система въздух, реагира с хълцане. Тогава диафрагмата рязко се съкращава и поемаме дъх

изведнъж. Зоната на гласните струни над гърлото се затваря и за момент блокира преминаването на въздуха оттам. Това е и причината при хълцане да издаваме характерен звук.

В тези случаи връзката между стомаха и диафрагмата се обяснява с близостта, дори преплитането на нервите на двата органа. Успешна техника за моментално спиране на хълцането е да съсредоточим поглед в една точка, да вдишваме дълбоко и да задържим дъха. Логиката подсказва, че при дълбокото вдишване диафрагмата избутва стомаха и дъхът трябва да се сдържи, понеже е известно, че ниското съдържание на въглероден диоксид в кръвта активира хълцането. Ако то стане хронично, коремната ципа се възпалява, което се възприема като симптом за бъбречно заболяване или тумор на шията, притискащ диафрагмения нерв.

ЗА ДЪЛБОК СЪН...

За да заспите лесно, легнете на дясната си страна. Носната стена пада надясно и каналът на лявата ноздра се отваря повече. Това води до бързо успокояване и скорошно потъване в дълбок сън, защото каналът на лявата ноздра е свързан повече с парасимпатиковата нервна система и нервните ѝ окончания.

ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА АПЕТИТА...

Повдигнете езика и леко го допрете към зъбите; после, чрез охлаждащото въздействие на поетия през устата дъх върху слюнчените жлези, поне за известно време ще преодолеете усещането за глад и жажда.

ПРИ МИГРЕНА И СВЕТОВЪРТЕЖ...

При поява на тези симптоми, предизвикани от липсата на въглероден диоксид, нахлузете на главата си книжен или найлонов плик и известно време вдишвайте изпуснатия въздух. Това бързо ще набави липсващия въглероден диоксид и ще облекчи мигрената или световъртежа.

ЗА ОТСЛАБВАНЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИ МЕСТА...



Започнете да дишате през въображаем отвор в мястото, където искате да отслабнете. Това премахва магнитната блокада там, възобновява енергийния поток и способства да си възвърнете предишната форма. Така се ликвидира натрупването върху съответното място и се гарантира отслабването.

## **ТРЕНИРОВКА НА РЕКТУМА С ДИШАНЕ И ВАЛСАЛВА**

Не чуваме често в ежедневието тези два термина, но макар че са добре известни на хората, интересуващи се от медицина, но дори и те биха се затруднили да ги свържат с дишането. Накратко, свиването на ректума и валсалвата са упражнения за редуциране на стреса и постигане на релаксация. При обхваналия ни през деня страх, безпокойство и стрес много мускулни групи се напрягат и вдървяват, челюстта и основата на езика се стягат, стискат зъби, вдигат рамене и свиват корема. Ако не обърнете внимание, състоянието ще продължи дълго, дълго през деня. Ще доведе до излишен разход на енергия, умора, трайни блокади в организма и неразположения. Ще усетите, че постъпките ви са неконтролирани, напрегнати, неуравновесени и несинхронни.

Мястото, където стресът се натрупва в най-големи количества и не можем да го контролираме лесно, е участъкът в дебелото черво, наречен ректум. Смята се, че тук е центърът на невъзприемчивостта и на отпора. Може да бъде неутрализиран чрез използване на диафрагмата и дълбоки вдишвания и издишвания. Като потиснем парасимпатиковите нервни възли чрез дълбоко вдишване и издишване с участието на диафрагмата, ще постигнем отпускане и освобождаване, последвано от облекчение.

Поемайки дъх, се съсредоточете върху него или казвайки си „аз поемам въздух“, се концентрирайте върху дишането си. Същото ще постигнем с мисълта „дишам, живея, съществувам — тук и сега! А какво е общото ми състояние? Нервен и напрегнат ли съм? Съзнанието и тялото ми отпуснати и спокойни ли са?“ Ето такива въпроси бихте могли да си задавате. Важното е да усетите напрегнатите мускулни групи, да ги отпуснете една след друга с дишане и особено щом установите, че ректумът е стегнат, първо да пробвате да вдишате дълбоко и да издишате, като се стремите да го отпуснете. Опитвайте се след всяко дълбоко вдишване все повече да облекчавате ректума. Дори да усещате напрежение, продължете упражнението. Когато ректумът се освободи, ще забележите как организмът се възстановява и отново

придобивате контрол над чувствата и мислите си. Ректумът е третата част на дебелото черво, с дължина около 12 см, разширявайки се близо до ануса. Въпреки че обикновено долната му част е празна, при хроничен запек може да се изпълни с изпражнения. При мъжете предната му част граничи с простатата и пикочния мехур, а при жените — с матката и вагината. Дългият около 4 см анус представлява продължение на ректума и има два стягащи мускула. Той е „вратата“ на дебелото черво — тя се отваря навън и ние можем да я контролираме.

#### ТЕХНИКАТА ВАЛСАЛВА

Преодоляването на напрежението в тялото може да стане чрез техника за балансиране на вътрешното и външното ушно налягане, наречена Валсалва. Не само водолазите прибегват до изравняване на вътрешното и външното ушно налягане. Упражнението е важно и за баланса и управлението на стреса. За пръв път техниката е описал Антонио Валсалва през 1700 г. Тя включва запушване на носа, притискане на дробовете посредством свиване на диафрагмата и предизвикване на въздушно налягане в носната кухина. Този метод цели да окаже известен въздушен натиск върху средното ухо посредством евстахиевата тръба. Лесно е да се направи и всеки, който използва диафрагмата си, може с успех да го приложи. Накратко: изравняваме налягането върху вътрешната и външната стена на ушната мембрана. Упражнението се прави с дишане при добре запушен нос, докато не усетим „отпушване“ на ушната мембрана. Със запушени нос и уста издишваме през евстахиевата тръба и синусовите канали, за да изравним налягането между средното ухо и синусите, от една страна, и налягането във външната страна на ушната мембрана. Водолазите масово го прилагат. Помага и при полет, особено за да неутрализираме болката при приземяване. Постига се уравнивяване и на психиката.

По време на Втората световна война Херман Френцел, пилот на изстребител в германските ВВС, при чиито самолети вътрешното налягане в кабината не е било регулирано, е изравнявал ушното налягане при внезапно пикиране. Затова тази техника е известна с неговото име — техника на Френцел; в литературата се използва техниката Валсалва.

Входът на дихателната тръба в дробовете се отваря и епиглотисът го затваря, а мъжецът осъществява въвеждането и отвеждането на въздуха от дробовете. При неутралното му положение въздухът влиза и излиза по два пътя — през носа и през устата. Или казано по друг начин, можем да вдишваме и издишваме едновременно през носа и през устата. Когато мъжецът е изправен, той затваря пътя към носа и въздухът минава само през устата. Щом се отпусне, се затваря устната кухина и въздухът минава само през носа. Входовете на каналите на евстахиевата тръба се отварят към задната носна кухина. Ключът към изравняване на ушното налягане е в това да се напълнят с въздух тези канали.

Запушваме носа с палец и показалец. Мъжецът е в неутрална позиция. Епиглотисът е затворен. При придвижването на езика назад в резултат на съкращението въздухът в устната кухина се съгъства. Епиглотисът е затворил дихателната тръба и въздухът не стига до дробовете. А понеже и хранопроводът е затворен, не може да отиде и до стомаха. Един от оставащите пътища, след като вече сме запушили носа, са откритите евстахиеви канали. Езикът е доста силен мускул и може да упражни натиск върху въздуха до степен налягането да се изравни. Най-голямото предимство на този метод е контролът на изравняващото се налягане само с движения на езика. Повечето от нас не знаят как да контролират епиглотиса и мъжеца. Не знаем и как да командваме езика като бутало. Нека проследим упражненията, нужни за изпълнение на тази техника:

#### ИЗПЪЛВАМЕ УСТНАТА КУХИНА С ВЪЗДУХ

Издуйте бузите като балон и останете така няколко секунди. После избутайте с бузи въздуха към дробовете. Повторете няколко пъти упражнението, за да усвоите добре.

За да се научите да контролирате епиглотиса, най-лесно е да опитате с гаргара. Поемете малко вода в устата. Отметнете глава назад, но не допускате водата да мине през гръкляна и не я гълтайте. Това собствено няма и да се случи, защото сте затворили епиглотиса.

#### КОНТРОЛИРАНЕ НА МЪЖЕЦА

Затворете уста. Вдишайте и издишайте през носа. Сега поемете дъх и отворете уста, но издишвайте само през носа. През устата не бива да минава никакъв въздух. Пак вдишайте само през носа. В устата не бива да влиза никакъв въздух. И продължете да дишате с отворена уста. Без да променяте позата, вдишайте само през устата, без да допускате въздух през носа. Преди да преминете към следващия етап, започнете дишания с отворена уста — ту през устата, ту през носа.

Поемете дълбоко дъх, отворете уста и задръжте, после започнете полека да издишате само през устата. Докато издишате с отворена уста, започнете да издишате през носа.

#### ЕЗИКЪТ КАТО БЛОКИРАЩА ПРЕГРАДА

Само с език предотвратете изпускането на въздух от дробовете. Започнете издишване през устата. Затворете я и попречете на въздуха да излезе. Докато го правите, бузите ви леко ще се издуват. Поемете отново дъх и сега с отворена уста затворете епиглотиса и прекратете издишването. Това са двата начина да предотвратите излизане на въздух от устата.

#### ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕЗИКА

Изпусчайки бавно въздух, се пригответе да произнесете звука Т, като опрете езика на небцето зад предните горни зъби. Издишването ще бъде малко затруднено. Без да променяте позата, опрете задната част на езика в кътниците, за да спрете напълно излизането на въздуха.

#### ДИАФРАГМЕНИ ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ

Целта е чрез правилно вдишване и издишване дишането да хармонизира свиването на коремните и аналните мускули. Обикновено вдишваме и издишваме гръдно или диафрагмено (коремно). Целта на тези упражнения е да усвоим коремното дишане.

#### КАК ДА УСВОИМ ТАЗИ ТЕХНИКА?

Изберете тихо място, където 20 минути няма да ви безпокоят. Седнете спокойно на стол и си разтворете краката 20 см, като

предварително подложите под тях нещо, за да ги поддържа на 5 см височина. Поставете едната си ръка на гърдите, а другата на корема.

Бавно и спокойно поемете дълбоко въздух, броейки до 10. При вдишването сложете ръка на корема и следете издуването му навън. С другата ръка на гърдите контролирайте гръдния кош да не се издува и ръката ви почти да не помръдва.

Задръжте дъха, броейки до 20.

Изпуснете го, броейки до 10.

Преди да започнете нов цикъл на упражнението, починете, броейки до 5.

Упражнението трябва да се прави минимум 3 пъти дневно поне по 20 минути. То помага и за намаляване на стреса.

#### ДИШАНЕ ПРИ МОРСКА БОЛЕСТ

Някои получават гадене в самолет или кола, дори повръщат. Много хора изпитват неразположение при пътуване по вода. Това се нарича морска болест. Много рядко се случва неразположението да продължи няколко дни след като свърши пътуването.

Морската болест се дължи на проблеми с вестибуларния апарат. Изследователите на космоса наричат това явление „космическа ориентация“. Вестибуларният апарат се намира във вътрешното ухо и съобщава на мозъка къде в пространството е тялото, накъде е обърнато, накъде се движи, върти ли се, или е в покой. Равновесието се управлява чрез сложни връзки между частите на нервната система, описани по-долу. Централната нервна система обработва подадените от четири системи сигнали, в резултат на което се осъществява координацията.

Симптомите на морска болест и виенето на свят се появяват при подаване на противоречащи си сигнали от четирите системи към централната. Поради въздушните течения при буря самолетът се клати. Но вие не виждате това, виждате само вътрешността на салона. Мозъкът обаче получава тези разнородни съобщения, автономната (вегетативната) нервна система се раздразва и за да постигне хармония, изпуска хормони. Те са причината за гаденето, виенето на свят и други подобни негативни усещания.

За да се справим с такива неразположения, трябва да поемем поне десет пъти последователно дълбоко дъх през носа и устата

едновременно и после да продължим да дишаме дълбоко. Желателно е да се отвори прозорец, врата или да се включи климатик, та пространството да се насити с кислород и свеж въздух. Със сетивата си следвайте движението на превозното средство — например гледайте пътя...

#### УКРЕПВАНЕ НА КОСТНАТА СИСТЕМА С ДИШАНЕ

Чрез дихателната енергия всеки човек може чувствително да поправи костните си изкривявания. Ако целим оптимален резултат, трябва да имаме предвид някои факти.

В оригиналната си структура скелетната система е изключително балансирана и уравновесена. Ако установите, че нещо с костите ви не е наред и искате да го поправите, не е нужно да учите костта накъде и как да се движи. Това най-добре разбират тялото и мозъкът. Проявите ли желание да върнете костите в правилното им положение, може да го постигнете с много малко действия. Наместването им в оригиналното им положение ще достави голямо удоволствие на вашето тяло.

Костите лесно ще се задвижат само от лек допир. Бъдете сигурни, че ръцете ви са много спокойни и нежни. Оставете енергията да протече през тях. Това става по-лесно, когато не сте напрегнати. Структурните корекции се извършват в право или седнало положение. Не се препоръчват при легнало положение. Най-подходящо е тялото да е изправено. Ако отдавате напълно енергията си, може да лекувате няколко неразположения наведнъж. Колкото повече нараства количеството енергия през различните етапи на процеса, толкова по-благоприятна среда се създава за раздвижване на костите. Изключително учудване предизвиква как само с леко докосване се постига резултат в промяната на стойката. Много хора, които го знаят, ще установят, че процесът е естествено свързан със структурната реконструкция. Раздвижването на костите е видимата страна на нещата. Под повърхността протичат много невидими процеси.

Не сме наясно с много промени на клетъчно ниво, но поне за движението на костите можем да кажем, че процесът е видим. Понякога костите се движат бавно, друг път — бързо, а трети път — изобщо не се движат. В някои моменти тялото е много доволно да се върне към оригиналната си структура. Тогава, независимо от влаганата енергия, формата не се променя.

Ако се заловите да лекувате хора с хронични болки в гърба, само в течение на няколко минути ще забележите структурните промени. За да протече процесът цялостно, изчакайте 15, 20 най-много 30 минути.

В повечето случаи промените в стойката настъпват след около 5–10 минути, а понякога и след няколко секунди. В две части на тялото движенията на костите са лесно забележими. Това са бедрата и окципиталната<sup>[1]</sup> кост. Тази информация е важна за част от дихателните техники.

Тези упражнения включват дихателни техники, а на всеки 2–3 минути се прави допълнително натоварващо дишане, с което тялото все повече се зарежда с енергия. Препоръчва се особено внимание на незапознатите или неизползващите дихателните техники. Поради бързото и последователно поемане на дъх с голям капацитет количеството кислород в кръвта се увеличава и онези, които не са свикнали, могат да получат световъртеж или гадене.

Когато тази дейност се извършва, след като човек добие опит и дозата кислород постепенно се увеличава, организмът привиква с повишеното кислородно съдържание в кръвта и не проявява нежелани реакции. Целта на силовото упражнение с дълбоки и чести вдишвания и издишвания е за кратко време да се повиши съдържанието на кислород в кръвта. Представете си натоварващото дишане като велосипедна помпа. Другите дихателни техники, използвани в това упражнение, са балансираны и подготвят за концентрираната енергия.

#### ПОДОБРЕНИЯ В ГРЪБНАКА И ГРЪДНИЯ КОШ

Ортопедите и физиотерапевтите често препоръчват при определени положения на тялото да се диша дълбоко. Най-практикуваното упражнение е да застанете прав с крака, разкрасени на ширината на раменете. Протегнете ръце настрани, лявата длан е обърната нагоре, дясната — надолу. По време на дълбоките и равномерни вдишвания не променяйте позата. Продължете да дишате дълбоко, докато започнете да изпитвате непосилно напрежението в горната част на ръцете и в раменете.

След това, като напрягате горната част на ръцете, ги повдигнете бавно високо над главата, вдишвайки дълбоко. Известно време задържайте дишането. Допрете ръцете една към друга с дланите навън и докато ги свалите надолу, бавно изпускате въздуха. Когато ги



спуснете до бедрата, изчакайте няколко секунди, преди да се поеме отново дъх. В този момент тялото трябва да е напълно отпуснато.

След няколко повторения — би трябвало упражнението да не ви затруднява вече — изнесете с налягане ръцете встрани, а главата обърнете леко надясно. Вперете поглед напред. Започнете да се въртите около оста си отляво надясно, по посока на обърнатата глава. При всеки оборот вдишвайте и издишвайте по веднъж. В началото се въртете с много бавен ритъм, но постепенно го ускорявайте. Упражнението наподобява танца *сема* на „танцуващите дервиши“<sup>[2]</sup> и началното движение в тибетските ритуали. То облекчава напрежението в гръбнака и разширява гръдния кош. Дъхът също се отпуска и става по-дълбок.

Препоръчва се и друго упражнение. Седнете върху предната половина на стола. Стъпете на пода, като разкрачите краката на ширината на раменете. Наведете тялото между бедрата, промушете ръцете от вътрешната им страна и обхванете с длани стъпалата. Няколко минути вдишвайте дълбоко и задържайте дъха, докато усетите напрежение. За да се чувства удобно гръбначният стълб, когато задържате дъха, отпускайте мускулите, които усещате напрегнати. При всяко отпускане на мускулите издишвайте по малко. Тези движения опъват леко гръбнака и по този начин усещате зони по тялото и кои мускули са напрегнати. Колкото по-голямо е отпускането, толкова по-добре ще се движи гръбнакът.

Тези упражнения се препоръчват при проблеми с гръбначния стълб, със стойката и за развиване на диафрагмения мускул.

#### РЕГУЛИРАНЕ НА ЕНЕРГИЙНИЯ ПОТОК ЧРЕЗ ДИШАНЕ

Седнете с изправен гръб и гръбнак. Повдигнете език така, че върхът му да се опира зад горните предни зъби, а коренът му в небцето. Постарайте се да го задържите така до края на упражнението. Контактът на езика с небцето осигурява затварянето на космическия цикъл в тялото.

Като начало започнете да дишате бързо през носа със затворена уста. Вдишвайте и издишвайте на равни, кратки, последователни интервали. Почувствайте как здраво работят и се напъват вратът ви, ключиците, ребрата и диафрагмата. Постарайте се движенията на коремните мускули да са бързи и чести. Регулирайте темпото на

вдишване и издишване до 2–3 пъти в секунда. По време на упражнението проверявайте с ръце тези места и се постарайте да усетите движението им вътрешно.

Когато правите упражнението за първи път, ограничете се само до 30 секунди. После преминете към нормално дишане и починете малко. Повторете упражнението, като удължите цикъла с 10 секунди. Всеки следващ цикъл удължавайте с по 10 секунди.

При упражненията ръцете и устните ви може леко да изтръпнат. Причината за това е, че вследствие на хипервентилацията намалява въглеродния диоксид в кръвта. Най-вероятно ще изпитате временна умора в цялото тяло и дихателните мускули. Като приключите упражненията и преминете към нормално дишане, ще почувствате прилив на енергия в организма и движението ѝ из него. С отминаването на умората ще установите колко по-жизнено е тялото ви. След това, без да променяте положението на езика, отворете уста. Продължете упражнението още няколко минути, като дишате едновременно през носа и устата. Не се безпокойте, ако леко ви се завие свят. Може да подновите упражнението, след като премине световъртежът.

Въздействието на това упражнение върху автономната (вегетативната) нервна система е по-голямо, отколкото на предишното. Когато се изпълнява съсредоточено, протичането на енергията през тялото се чувства по-осезателно.

---

[1] Окципитална кост — тилната кост. — Б.пр. ↑

[2] Танцуващи дервиши — турски суфитски орден (мевлеви), основан през XIII век. Наричат ги така заради ритуалните танци, натоварени с медитативна функция. — Б.пр. ↑

## ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ В ДРЕВНАТА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА

Смята се, че техниките за дишане датират отпреди 23 века. Най-древните от тях са упражненията *кигонг* в китайската култура. В китайската култура *кигонг* означава вдишване и издишване за насочване на жизнената енергия по желание, или казано другояче, дихателните техники са неразделна част от стремежа към дълъг, здравословен и съзнателен начин на живот.

Целта при дихателните упражнения е да се повиши съпротивителната сила на организма, та той винаги да бъде енергичен, за да възпрепятства и лекува болестите. Упражненията са важна част от медицинската рехабилитация. Чрез поетия дъх жизнената енергия *чи* подхранва съществуващата в организма жизнена енергия. Практиката показва, че силната истинска *чи* е жизненоважен и основен фактор при лечението на болести и възстановяването на здравето.

В „Закон по вътрешна медицина на жълтия император“ от IV в. пр.н.е., смятано за най-старото медицинско свидетелство, в раздела за упражнения по дишане се казва: „Когато човек се отърси от болните си амбиции и страсти, жизнената му енергия ще се нормализира, той ще се сдобие със свобода на разума и ще се успокои. Болестите не нападат такъв човек. Отпускаяки мускулите, той внимателно вдишва духовната енергия“.

В „Резюме на Златния кабинет“ известният лечител на династията Хан (III — I в. пр.н.е.) Дзън Дзънджи твърди, че болестите се лекуват с *даоин* и масажи.

Ниа Тио, живял по същото време, е създал упражненията „петте животни“, най-древния систематизиран метод на обучението *даоин*.

Гао Ян Фан, живял по време на династията Суей (VI-VII в.), говори за много и различни техники на *даоин* в произведението си „Трактат за причините и изучаване на симптомите на болестите“.

Сун Симиао, живял по време на династията Тан (X в.), автор на песента „Песен за здравето“, пише в своите „Йеменски документи“:

„Дихателните упражнения през пролетта изострят зрението, през лятото укрепват сърцето, през есента — белите дробове, а през зимата регулират бъбреците“.

Дзу Хи от династията Сун (V в.) казва следното в произведението си „Основни правила за дихателните упражнения“: „Отпусни тялото си, съсредоточавайки се във върха на носа си. Спокойно издишай докрай, а после като вълк по време зимен сън поеми дълбоко дъх“. Този цитат прекрасно характеризира облекчението чрез упражнението по дишане след медитация.

Джан Зие, прочут лекар на династията Дзин (III-IV в.), при лечение е използвал *даоин* и масажи. Джу Данся от династията Юен (XIII-XIV в.) говори за „търсене на спокойствие чрез отърсване от желанията“ и това създава теоретичната основа на тези неподвижни дихателни упражнения.

В известната си „Енциклопедия на методите за китайско лечение“ естествоизпитателят Ли Шидзен от династията Мин (XIV-XVII в.) казва: „Само достатъчно ориентираният в изкуството на дишането може да разбере функциите на мозъчната кора; да проумее връзката между мозъчната кора и дихателните упражнения“.

„Теорията на спокойствието“, предложена от У Шанзиан (династията Цин /XVII-1911/), може да се разглежда като вид упражнения за тихо дишане. В произведението си „Лечение без лекарства“ живелият по същото време Уан Рен описва упражненията и методите за дишане като преследване на дълголетие, заимствано от будистките и даоистките учители.

Известният съвременен физик Дзан Хичун, автор на „Бележки по комбинирането на традиционната китайска медицина със западната“, говори за лечение чрез дихателни техники на проблеми, свързани с изпускането на семенна течност. Чрез клинични наблюдения е доказано задоволителното им въздействие при високо кръвно налягане, коронарни сърдечни проблеми, язва на стомаха, гастроптоза<sup>[1]</sup>, нервни разстройства, рак. Дихателните упражнения се прилагат в здравните заведения, където се отчитат доста положителни резултати.

В днешно време се прилагат нови открития, свързани с дихателните упражнения. Например 17 структури от Китайската академия за естествени науки, включващи и института по атомна

енергия, са провели хиляди експерименти с различни хора, за да се установи как дихателните упражнения се отразяват на човешката физика и физиология. Физическите и физиологичните показатели на хората, изпълнявали упражненията, се различавали от показателите на другите. Резултатите от някои изследвания, направени със съвременна апаратура, доказали реалното съществуване на енергията *чи*.

Изследванията на природата на *чи* ще разширят сферата на природните науки, на физиката, химията и математиката. Медицинското инженерство — биониката, ще разкрие нови хоризонти пред сливането на китайската със западната медицина и ще допринесе за развитието на теориите на традиционната китайска медицина.

От 70-те години на миналия век много учени от различни страни провеждат задълбочени изследвания на дихателните техники, телесните канали и природата на *чи*. В Прага, Мароко и Торонто са проведени международни симпозиуми, посветени специално на техниките за дишане.

През 1975 г. швейцарският университет „Марш Юропиън“ започва обстойно проучване на физиологичните, биохимичните и психическите въздействия на дихателните техники. Вече е постигнат напредък в уеднаквяване на терминологията и теорията им.

През 1976 г. американският вестник „Biofeed back“ проявява изключителен интерес към китайската медицина и прави специално изследване на *кигонг* и *чи*. В Европа, Азия, Северна и Южна Америка са сформирани изследователски дружества.

Човек, който използва дихателните техники, контролира чрез тяхното въздействие системите в организма си. Научава се да си отпуска мускулите, да освобождава мисленето и да укрепва волята си. Предотвратява ограничението на мисълта и емоциите, за да постигне умиротворение и спокойствие на най-високо ниво. Това е терапия. Чрез нея се преодоляват неразположения, при лечение с нея се акцентира върху личностните потребности на индивида, укрепват съпротивителните сили на организма.

#### ТРИТЕ НЕРАЗДЕЛНИ ЧАСТИ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ТЕХНИКИ В КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА

- Балансиране на тялото (стойката);
- Балансиране на мисълта (вглъбяване);
- Балансиране на дишането (вдишване и издишване).

В организма и трите части действат като едно цяло. Всички изследвания на дихателните техники са доказали категоричното им положително влияние върху всеки орган и система в тялото.

#### ХИПОКСИТЕРАПИЯ СРЕЩУ ЦЕЛУЛИТ

В днешни дни науката отрича твърдения, които застъпваше през последния век. Години наред учените ни обясняваха колко голяма е ползата от спортуване в среда, наситена с кислород. Сега препоръчват да спортуваме при недостиг на кислород. При временно спиране на кислорода депресията намалява и психиката се оправя; засилва се естественият съпротивителен механизъм на организма; това забавя стареенето и задейства хормона на растежа; повишава се издръжливостта на мускулите; токсините намаляват, помага за отслабването; понижава количеството на млечната киселина и увеличава количеството на мускулната захар. Ако за малко спрем кислорода, количеството на еритроцитите в кръвта се увеличава и това е добре за астмата. А най-вече е полезно за целулита.

След Втората световна война учените, отчитайки как пилотите на големи височини са се приспособявали към климатичните промени, се заинтересували от ползите при съдържането на дъха. През последните 10 години тези разработки са се превърнали в метод за отслабване, намаляване на целулита и лечение на астма. Нарича се хипокситерапия.

Намеси ли се красотата, към упражненията веднага проявяват интерес известните личности, независимо от високата цена. Неизброими са ползите от упражнения при намален кислород, или хипокси упражненията, провеждани в специални хипокси зали в центровете по Altitude Training (височинна тренировка) в Лондон и много други световноизвестни центрове.

По време на терапиите, прилагани в тези центрове, към китката и показалеца първо се прикрепя апарат, наречен pulse oximeter (измерител на пулса и кислорода). В началото на процедурата показателите отчитат 98% кислород в кръвта. В края на петнадесетата минута се постига спадането му до 82%, без да се промени пулсът.

Хипокситерапията създава условия, близки до тези на 6 500 м височина (9% кислород), независимо че пациентът стои в стаята. А при упражненията все едно се изкачвате на 2 800 м (14,5% кислород).

В хипокситерапията човек достига безкислородното ниво само за няколко секунди. Доколко сме здрави, се определя от степента на насищане с кислород и за колко време ще се върнем към изходното състояние. За да се върнем към изходното състояние е необходимо известно време. В този интервал обикновено се наблюдава леко замаяване, чувстваме се по-изморени, отколкото при упражняването на 15-минутен спорт.

Терапиите за постигане на хипокси ефекта са много и различни. Първата е бавно да се лишаваме от кислород, седнали на място и свързани към специални апарати. Втората е да намаляваме кислорода чрез игра на гимнастически уреди. Третата е една нощ да спим в помещение с намалено количество на кислорода. Четвъртата, най-добрата, е кислородът да се намали чрез упражнения за съдържане на дъха и в резултат да се повиши броят на еритроцитите. С тази техника дори насън се „стопяват“ много килограми.

Създателят на хипокситерапията в Англия, учителят по катерене Ричард Пулън, обяснява, че в резултат от съдържането на дъха временното намаляване на кислород ускорява „аклиматизацията“; по този начин се повишава броят на еритроцитите и кръвоносната система разнася повече кислород до всички части на тялото. Според Ричард след 15 сеанса в хипоксично помещение или чрез упражнения за съдържане на дъха се забелязва видима промяна в целулитните натрупвания. Причината е в образуването на нови подкожни капилляри и в ускоряването и повишаването на кръвообращението.

---

[1] Гастроптозата представлява състояние, при което стомахът спада надолу и в някои случаи се намира на 5–6 и повече см под нивото на пъпа. — Б.пр. ↑

## ДИШАНЕТО ПРОМЕНЯ ДНК

Една от темите, постоянно обсъждани от учените, е: „Възможно ли е с течение на времето промените в автономната (вегетативната) нервна система, настъпващи при достатъчно насищане с кислород, поет през диафрагмата при нашия модел на дишане, да повлияят върху ДНК?“.

По повод твърденията на учените, които изследват промените в ДНК, първо трябва да се отбележи, че всяко живо същество притежава двуспирална ДНК. Част от учените твърдят, че в резултат на различното възбуждане на вегетативната нервна система, особено с дихателните упражнения, за кратки периоди е възможна промяна на ДНК и тази промяна може да се прояви видимо в рамките на един живот.

Един от начините за промяна на ДНК е въздействието на вируси (ДНК вирусите като Epstein Barr и Herpes 6 водят до клетъчни промени). Някои трептения, породени от звукови вълни, причиняват промяна в структурата на ДНК — молекулите.

Като друга причина за промяна на ДНК се посочва укрепването на имунната система, резултат от правилното и достатъчно дишане и достатъчното производство на хормони, които нормално не се произвеждат (от хипофизата и тимуса например). Така може да се появи нов човешки прототип с по-дълъг и здрав живот.

Молекулите на ДНК се влияят от някои вибрации на звуковите вълни. Във всеки магазин, дори във всеки нов вид асансьор, както и в кината, сме подложени на атакуващи ни от четири страни звукови музикални ефекти. По същия начин върху ДНК въздействат хормоналните лечения, билките и ароматите, произведени по нанотехнологии.

Освен това ДНК се променя и чрез вълшебната сила на дишането при практикуване на дихателните техники, така често срещани в окултните учения, достигнали до нас от древните цивилизации. С тях се постига трайната промяна на ДНК — молекулите. Това ни



дистанцира от понятието „човешка раса“ и ни превръща в съвършено различни същества.

След като всяко живо същество на планетата притежава спирална ДНК, то в какви междупланетни същества се превръщаме ние, обитаващите този свят? Докато учените наблягат върху неопределеността на въпроса, в същото време продължават да ни съобщават новини, пълни с изненади. Че нямало да има нито болести, нито смърт; че децата щели да се раждат по желание чрез генни технологии; че нямало да има нито затвори, нито присъди, а уроците на живота нямало да се научават в мъки, а с радост и веселие.

КАК ДА ЗАБЕЛЕЖИМ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ТАЗИ ПРОМЯНА В ОРГАНИЗМА?

Според твърденията на работещите по темата учени, човек, който преминава през промяната на ДНК и клетките, може да се почувства не на себе си, да усети умора. Защото клетките се променят от А до Я. Човек се превръща в ново и съвсем различно същество.

ПРИ ТОВА ПОЛОЖЕНИЕ:

— Възможно е да има нужда от повече почивка и сън като новородените.

— Да усети объркване на съзнанието и трудности при съсредоточаването дори върху най-елементарни неща.

— Да изпитва болки и неразположения, за които няма определена причина.

— Да се появят психични срывове и проблеми, за които няма физиологично обяснение.

— Жените да изпитват болки и да влизат в ранна менопауза, без да знаят причината за това.

— Здрави и енергични мъже да почувстват непонятна умора и да стават раздразнителни.

— Мъжете по-специално да започнат да изразяват обич и грижи, характерни за женския пол.

На пациенти с подобни оплаквания лекарите препоръчват следното лечение:

— Дихателни упражнения за тялото (холотерапия);

— Хормонално лечение;

- Хомеотерапия;
- Витамини, билки, ароматерапия;
- Студена лазерна терапия.

Учените, изследващи промените в ДНК, твърдят, че от двайсетина години насам човечеството непрекъснато се променя. Променят се дванайсетте нишки (хелезона), от които са образувани спиралите на ДНК. Не е ясно как това ще се отрази на вида ни.

КОЙТО ИЗПОЛЗВА ПЪЛНИЯ КАПАЦИТЕТ НА ДРОБОВЕТЕ СИ, ПОУМНЯВА

Катедрата по физиология към Черноморския технически университет в Истанбул е провела медицински изследвания на 200 студенти, за да се установи как се използва капацитетът на белите дробове и какво е нивото на мозъчната дейност.

След измерване на дихателния капацитет резултатите от тестовете, свързани с мозъчната дейност, отчитат, че студентите, които са използвали във висока степен капацитета на дробовете си, се представят по-успешно и използват по-добре мозъчните си възможности в сравнение с другите. Специалистите дават следното обяснение: разширеният обем на белите дробове води до повече кислород, пренасян до мозъка от кръвта. Колкото по-добре се захранва с кислород мозъкът, толкова по-добре работи.

Хората с белодробни смущения, които не използват пълния капацитет на белите дробове, имат и намалени мозъчни функции. Използването на мозъчните възможности по най-добрия начин се променя и зависи от степента на използване на капацитета на белите дробове.

Когато с помощта на диафрагменото дишане се използва пълния капацитет на дробовете, не се стига до запушване на мозъчните съдове, до мозъчни възпаления и умствено изоставане. Пълното използване на белите дробове неутрализира свободните радикали (вредните елементи с липсващ електрон), които се появяват по време вдишването и издишването и забавят мозъчната дейност. Чрез пълното използване на белите дробове се забавя стареенето, възпрепятства се хроничната умора, укрепва се имунната система, от мускулите се изхвърля млечната киселина, организмът се очиства от токсините, на клетките се осигурява повече кислород.

За да може вътрешният ви наставник, вътрешното ви Аз, да обменя информация с общата библиотека на разума, трябва да настроите мозъчните си вълни на по-високо ниво на вибрация. Постижения на най-високо ниво в тази област се реализират посредством дихателните техники. Чрез тях ще постигнете, първо, тишина и спокойствие в мислите и ниво на чисто съзнание, а посредством висока концентрация — отговор на въпросите си.

За желаещите да се самоусъвършенстват в тази насока е препоръчително да започнат с медитация (самовглъбяване) 2 пъти дневно по 15–20 минути. Най-добре е да се извършва на едно и също място през еднакви интервали от време. Облеклото да е свободно, да няма никакви дразнения от рода на топлина, светлина, звук и миризма.

Упражненията се изпълняват било като седите, било като сте легнали или прави. Първо затворете очи и се концентрирайте върху дишането си. Най-лесният начин да го следите е като си представяте, че вие сте въздухът, който влиза през ноздрите.

Представете си го. Как влизате през дихателната тръба и достигате дробовете, а след като престоите малко там, излизате по същия път. Докато го правите, следете внимателно вдишванията и издишванията си. Може да повишите концентрацията върху дишането си, като леко намокрите с малко слюнка върха на носа и си представите как при вдишване поемате хладен въздух, а при издишване освобождавате топъл.

След като напълно се абстрахирате от външния свят, започнете да броят наум вдишванията и издишванията в низходящ ред, започвайки от 100. Със задълбочаване на дишането — правете по-дълбоки вдишвания и издишвания — постоянно се опитвайте да задържате пулса и темпото. Усетите ли, че вниманието ви отслабва и се разсейвате, или умът ви поема в друга посока, започнете броенето отначало.

След няколкомесечни редовни упражнения по медитация ще започнете да изпитвате различно усещане за спокойствие. Сънищата ви ще станат по-смислени. Ако усетите унасяне при медитацията, оставете дълбокото щастие, започнало да ви изпълва отвътре, да ви залее.

Ако продължите да поддържате определен ритъм на дълбоко дишане, ще започнат да се схващат първо ръцете, после краката, устните, лицето и цялото ви тяло. Може да усетите как напускате тялото си, как с всяко вдишване ви изпълва радост и покой, как съществото ви се разтапя в обич, изпълва се с доволство и през тялото ви тече енергия.

Ако на този етап започне люшкане и въртене на тялото, оставете главата и горната част на тялото да им се поддадат и се съсредоточете върху изпълващите ви мисли и емоции. В началото това ще бъдат вдъхновени и прочувствени мисли, но по-късно във вас ще се оформят много ясни и смислени изречения. Ако се вслушате в тях, ще установите, че те са отговор на това, което ви е интересувало, и на въпросите ви, и така ще получите отговори на висше ниво.

#### ЛЕЧЕНИЕ НА БРАДАВИЦИ С ДИШАНЕ

Чрез магическата сила на дишането е напълно възможно да се отървете от брадавиците по различни участъци на тялото и най-вече по дланите и пръстите. За целта очертайте с молив брадавицата, за да се постигне по-добър резултат, навлажнете я със собствената си слюнка и започнете да издишвате дълго и силно върху мястото. Издишванията трябва да са влажни, все едно замъглявате стъкло, и да излизат от дълбините на белите дробове.

Много важно е също по време на дълбокото и влажно обдишване на брадавицата да вярваме в излекуването и във въображението да си представим напълно излекуването място. След петминутно издишване блокираната върху брадавицата енергия обикновено започва да се освобождава. Около нея ще започнете да усещате парене, топлина или наелектризиране. След приложеното дишане усещаме раздвижване на енергията из тялото, нейните вълни и трептения. Това е изчистване на негативната енергия от тялото и човек изпитва невероятно чувство на облекчение и спокойствие.

При ежедневно неколkokратно петминутно третиране по този начин брадавиците започват да се свиват. Обикновено до седмица изчезват напълно. За тоталното им отстраняване е нужно отделно да се занимаем с всяка по отделно. Образуването на брадавици обикновено се свързва с блокада в някои зони при хора с натрупано електричество. Това говори за липса на локално или пълно заземяване.

Концентрираната електромагнитна сила в дъха е изключително ефикасна при разпръскването и освобождаването ни от отрицателната енергия, струпана в дадени зони.

#### СИНХРОНИЗИРАНИ ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ ПРОТИВ СТРЕС

Между неразположенията и поведението на човек, подложен под въздействие на стреса, има най-тясна зависимост. Тайната на здравето и дълголетие е в това тя да бъде отчитана. Човекът, който осъзнава неразположенията, автоматически започва да се променя и да се старее да направи най-здравословния избор. В противен случай се оставя в ръцете на съдбата и без да положи никакви специални усилия за тялото си, хуква след традиционните медицински лечения и лекарства. Ако се вгледате в тялото си, ще забележите какви поражения му е нанесъл стресът.

Най-важният механизъм за удължаване на живота на хората и на животните е автономната (вегетативната) нервна система. Тя е отговорна за работата на всички органи при влечугите и бозайниците, включително и човека. Има широко поле на действие — от регулиране на дишането до регулиране на температурата, от отделянето на слюнка до отделянето на стомашни киселини, от ударите на сърцето до налягането в съдовете, от работата на червата до образуването на яйцеклетките, от хормоналната до имунната регулация. И докато всички телесни системи, органи и хормони действат прецизно, човек живее в добро здраве.

Когато във вихъра на живота тази система се почувства застрашена, тя минава в алармено състояние, наречено стрес, и нарушава спокойното темпо, в което се намира по принцип. При тази аларма се нарушава стройната работа на всички системи, включително защитната. Един от най-ярките примери е състоянието ни преди изпит или интервю за работа. Вегетативната нервна система усеща стресовата ситуация, изпуска адреналин и когато алармата се включи, всички ритми — от сърдечния до чревния — се разстройват. Това всъщност е рефлексът на вегетативната система за предпазване на живите същества. Системата ще предпази по-бързо от размишлението човек при срещата му с мечка, като го принуди да действа импулсивно.

В такава ситуация вегетативната система знае, че тялото е пред дилема, и съответно пререгулира дейността на вътрешните органи,

защото те не правят разлика между двете възможности — битка или бягство. И при двете действия, поради необходимостта да се тича, кръвоносните съдове в органите се съкращават и се осигурява наплив на кръв в краката. За да повиши притока на кръв, сърцето започва да бие учестено. Дишането се ускорява. Заедно с това енергията, или въглехидратите, се изтласкват от черния дроб в кръвта. Така в нея се изсипват необходимите клетъчни вестоносци — хормоните и цитокините<sup>[1]</sup>. Благодарение на това живото същество получава максимален шанс за спасение от опасността.

При такива напрегнати случаи животоспасяващата вегетативна система, която непрекъснато живее със стреса в ежедневието, постоянно поддържа организма в леко напрежение. То расте в зависимост от нивото на стреса, на който човек е подложен. Така се нарушава храненето на вътрешните органи, появяват се смущения в сърдечния ритъм и в отговор на „внезапната“ аларма полезните клетъчни вестоносци започват да вредят най-вече на паметта и на имунната система. Хроничното напрежение на вегетативната нервна система предизвиква широк спектър от здравни проблеми — от лесно прихващаните грипни инфекции до сърцебиене и високо кръвно налягане; от нарушаване на менструалния цикъл до поява на киселини в стомаха.

В резултат на изследвания е установено, че хроничният стрес ерозира клетките в центъра на паметта, считани за харддиск на мозъка. С разрушаването на връзките помежду им започват проблемите с паметта. Когато дихателните упражнения се провеждат редовно, мозъкът е защитен от стреса. Известно е, че дихателните техники активират хипокампуса, потискат възбуждането на цитокините и съхраняват мозъка.

Мозъкът, чието най-съществено свойство е адаптацията, непрекъснато променя дейността на клетките при нови ситуации или преразпределя задачите им. За да се подпомогне тази му дейност, са необходими редовни и продължителни дразнителни. В мозъка на човек с откъсната при транспортно произшествие ръка клетките, носещи усещането за нея, всекидневно получават сигнал „няма ме“ и в резултат след месец променят задачите си, прихващайки усещания от лицевите зони. Според същия механизъм в мозъка на кърмачката броят на клетките, представляващи гърдата, се повишава, когато бебето

бозае. В основата на неврофидбек упражненията е залегнала адаптивната възможност на мозъка и първото условие за повишаването ѝ е през регулярни промеждутъци да се подават сигнали на нужното ниво. И понеже адаптивната възможност на хората не е еднаква, при едни и същи заболявания ползата от неврофидбек при различните пациенти е различна.

Хармонията, постигната чрез контрол над дишането, извежда организма от състоянието на постоянна аларма, произтичаща от хроничния стрес. Дихателните упражнения изхождат от природата на живите същества. Те имат естествен биологичен ритъм. Както се наблюдава в природата, животните намаляват метаболизма чрез забавяне на дишането и пулса. Метаболизмът на новороденото е по-бърз, защото непрекъснато се развива. Затова дишането и пулсът му са много по-учестени от тези на възрастните.

Първите наблюдатели на природата са преобразували в медитация начина на дишане на животните със забавен метаболизъм и са построили храмове за дългогодишно обучение по дихателна медитация. За да облекчим вегетативната нервна система, трябва да усвоим регулярното синхронно и бавно дишане. И ако бавното вдишване може да се усвои за сравнително кратко време, истинската трудност е в синхрона с бавното издишване. Това се постига след години на медитация. Изследвания на йоги и тибетски монаси показват, че при тях има трайно намаление на мозъчните стресови вълни, а имунната им система произвежда много по-голямо количество антитела.

Преминаването към градския начин на живот е съпроводено със стрес, или състояние на алармиране на вегетативната нервна система. Медитация при постоянно делово напрежение всъщност е невъзможна. Но посредством новите методики на дихателните техники за около 5–10 минути може да се постигне дихателен синхрон, обикновено изискващ години медитация. Така, отделяйки минимално време, ви се отваря случай да използвате техники за ефективно успокояване на нервната система.

Добре е дихателните биофидбек упражнения за регулиране на дишането и пулса да се изпълняват 3–4 пъти седмично. За да бъдат ефикасни, непременно трябва да се синхронизират. Така те намаляват прекомерно голямото количество предупреждения към алармираната

от стреса вегетативна нервна система. Доказано е, че биофидбек техниките влияят позитивно върху състоянието на сърдечносъдовата система и са ефикасни при високо кръвно налягане. Доказано положителните ефекти на биофидбек упражнения са причина те да се прилагат с регулативна и спомагателна цел при всички оплаквания, свързани с органите, към които вегетативната нервна система има отношение.

---

[1] Цитокините са молекули, които имунната система използва като химически „съобщения“. — Б. пр. ↑



## ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ЗВУК И ДИШАНЕ

С употребата на свещени текстове, молитви и пасажии от думи, срещани във всички религии, се цели да се използва висшето въздействие на мозъчните вълни и звука. Изследователи на етнологията и теософията ги разглеждат като магически практики и ги наричат „звукова магия“. На езика на религиите се наричат „четене“. Всички мистични и езотерични култури от древността до наши дни са използвали това познание. В основата на тези практики е заложено съзнателното използване на звуковите и дихателни техники. С няколко практически занятия всеки може да се възползва от едновременното въздействие на дъха, звука и мисълта.

Тази практика, създаваща енергия, баланс, хармония и спокойствие, същевременно въздейства като масаж на вътрешните органи, хормони и клетки и действа положително на някои физиологични оплаквания. Техниките, създадени заради лековитата сила на звуците, са познати и като звуколечение. Честотните особености на гласните и съгласните влияят различно.

За да отхвърлите ежедневните грижи и тревоги и да пренесете съзнанието си в атмосфера на тишина и спокойствие, започнете известно време да вдишвате през носа и да издишвате през устата. След 3 минути тялото ви ще се отпусне напълно, мисленето ще се избистри. После, поемайки всеки път дълбоко дъх, се опитайте, доколкото ви стига дъхът да произнесете малко по-силно от нормалното гласните А, Е, И, У, О.

Гласната А въздейства директно върху горната част на белите дробове и мозъка, и то наистина успокоително. Този вокал много често се използва в християнските ритуали.

Гласната Е въздейства на гърлото, гласните струни и тироидната жлеза и спомага за укрепването им. Произнесена последователно 5 пъти, тя създава енергиен подхранващ поток към споменатите зони и премахва всички блокади.

Гласната И се произнася удължено, с леко разтеглени устни. И нея произнасяйте по 5 пъти по време на упражнението. Тя създава

радостно вълнение и въздействия на носа, гърлото и бронхите. Най-вече предизвиква удоволствие. Ако споменатите зони са проблемни, при произнасянето ѝ се усеща парене в гърлото и напъни за кашлица. Ако дихателните ви пътища са в лошо състояние, ефектът е отхрачващ.

Гласната У въздейства на коремните органи: регулира дейността на стомаха, черния дроб, подкоремната област и тънките черва, като помага при запек.

Последна от серията е гласната О. Когато се произнесе бавно и дълбоко, разтърсва гръдния кош и задейства белите дробове. Влиянието ѝ стига до тънките черва. Ако я произнасяте, издишвайки докрай, влияе и на сексуалната мощ. На психично ниво води до вътрешно спокойствие, дълбока концентрация и динамичност. Ще засилите влиянието ѝ, като добавите към нея звука М.

Индийските йоги определят сричката ОМ като космическа. Предизвиква вибрации в черепните нерви и мекото небце. При концентрация върху тази сричка ще забележите значително повишаване и избистряне на мозъчната дейност.

Повторите ли 5 пъти всяка гласна, наистина ще се почувствате добре. Може да практикувате това упражнение сутрин след събуждане, по всяко време на деня и преди сън. И помнете: дори с едно нещо да е полезно всяко упражнение, то създава ефекта на пеперудата, променящ всичко.

## ТЕХНИКА ЗА ДИШАНЕ КАРТАЛ

Техниката носи моето име и включва дишане през всякакви въображаеми отвори по тялото. Целта е енергийно да се възбудят зоните, по които ще се работи, да се осигури електрически поток през тях, да се премахнат блокадите и да се постигне възстановяване. В техниката Картал е важно дълбокото и дълго вдишване да бъде последвано от също така дълго и дълбоко издишване. Периодите на вдишване и издишване са равни. Вдишванията и издишванията се извършват равномерно с определено темпо. Цялостното дишане се извършва с участието едновременно и на ребрата, и на диафрагмата. В зависимост от конкретната цел то е през носа, през носа и устата или само през устата.

За изпълнение на техниките Картал е нужно богато въображение. За да се осъществи процесът, е необходима концентрация и върховно съсредоточаване на вниманието. Затова, преди да започнат упражненията, човек задължително успокоява мисълта си, прекратява разговора наум, или по-точно отърсва се от блуждаещите ненужни и неконтролирани мисли.

Упражненията се изпълняват в седнало или легнало положение. Разположете се удобно. Със затворени очи проследете вдишванията през носа и бавните издишвания през устата. Не след дълго рояците откъслечни мисли ще изчезнат и ще се подготвите за наблюдение на това, което се случва в момента.

След като наложите контрол на мислите си, направете въображаем отвор в интересуващата ви зона. Свържете отвора с белите дробове посредством въображаема тръба. Вече сте готови за възстановяване и съживяване на въпросната зона.

Насочете вниманието си към въображаемия отвор, свързан с тръбата, и започнете дишането. Постарайте се вдишванията и издишванията да стават само през въображаемия отвор. Още на първия дихателен цикъл ще почувствате наелектризиране на зоната и

различни усещания като топло, студено, парене, сърбеж или изтръпване.

Дишането през въображаемия отвор трябва да продължи поне 3 минути. Щом почувствате достатъчно наелектризиране, прекратете практиката.

Сега насочете вниманието си към въображаемата тръба, която дълго и упорито наелектризирахте и създадохте силно поле. След като достатъчно време си представяте въображаемия отвор и тръбата, свързана с него, когато ги „видите“ ясно, стиснете юмрук и бързо започнете да го въртете като чекрък над зоната, за да заемите електричеството. Жените трябва да завъртят юмрука си 36 пъти по часовниковата стрелка и 24 пъти обратно. Мъжете въртят първо обратно на часовниковата стрелка, после по посоката ѝ.

Упражнението актуализира принципа на квантовата физика „енергията следва мисълта“. Успяваме да се съсредоточим върху мисълта си, като прилагаме техники на вдишване и издишване.

Раздвижването на мисълта заедно с дишането повишава концентрацията на много високо ниво. Преодоляването на противоречията на подсъзнателно ниво ни помага да отстраним запушванията, предизвикани във физическото тяло от проблеми в съзнанието. Канализирането на дишането в определена част от тялото е важно, защото я насища с кислород, премахва въглероддиоксидните и млечнокиселинните блокади в клетките и реконструира мрежата от капиляри.

#### КЪДЕ СЕ ПРИЛАГАТ ДИХАТЕЛНИ ТЕХНИКИ КАРТАЛ

- При травми от ожулване, удар и изгаряне;
- Образувания като херпес зостер, пъпки, екземи и др.;
- При болка, бодеж, невралгии;
- При нужда от реконструкция на капилярите;
- Върху мускули, блокирани от млечна киселина;
- Върху набръчкана, отпусната и загубила свежестта си кожа;
- Върху целулит;
- Върху участъци на тялото, които се нуждаят от отслабване;
- При счупени, пукнати или наранени кости;
- За подобряване на проблеми, свързани с очите;
- Върху хормони, отклонили се от първоначалната си функция;

- Върху органи, подлежащи на възстановяване;
- При лениви дебело и тънки черва;
- За изостряне на чувствителността на сетивата и за по-лесно медитиране;
- За повишаване на енергията в дланите при лечение;
- За раздвижване на Кундалини<sup>[1]</sup> по гръбначния стълб.

ПРЕМАХВАНЕ НА ЕНЕРГИЙНИ БЛОКАДИ В ХОРМОНИТЕ И ОРГАНИТЕ ПОСРЕДСТВОМ ДИХАТЕЛНО  
УПРАЖНЕНИЕ КАРТАЛ

За да се активират отново хормоните и органите, загубили функционалността си поради енергийна блокада, се практикува дишане през въображаеми отвори върху тях и така се възобновява потокът на енергията. Ето и примери: С течение на времето в резултат на увреждане на тироидната жлеза при хора, които постоянно са под натиск и не успяват да се излявят, може да се прояви гуша. (Диша се през въображаем отвор в средата на гърлото.)

Подлагани на постоянен сексистки тормоз и унижение жени често имат гинекологични заболявания, като киста на яйчниците. (Диша се през въображаем отвор между бедрата.)

При хора, неспособни да скъсат с миналото и останали „закачени“ там, се случва да се появи запек. (Прави се въображаемо дишане през пъпа.)

Хора, които бягат от повече отговорност и се чувстват смазани под товара ѝ, нерядко получат дискова херния. (Въображаемо дишане през отвор отзад на кръста.)

Гневът и страхът са причинили заболяване на черния дроб на мнозина. (Въображаемото дишане се осъществява през дупка в черния дроб.)

При загуба на радостта от живота се повлияват сърдечните функции. При липса на положителни емоции се разстройва съзнанието. (Диша се през въображаем отвор в дясно на сърцето.)

Чувството на безпокойство влияе върху далака. Удължаването на даден проблем блокира действието на този орган. Появяват се депресии, раздразнителност, умора, апетитът намалява, нарушава се менструалният цикъл. (Диша се през въображаем отвор в горната част на далака.)

Мъката и скръбта нарушават енергията на белите дробове, което е предпоставка да възникнат дихателни смущения. Оплакванията от бронхит, астма и подобни се свързват със загубата на любим човек. (Диша се през въображаем отвор над белите дробове.)

Страхът се олицетворява от бъбреците и може да предизвика болки в гърба и проблеми с пикочните канали. Не е изключено да се появи и чувство за самотност. (Диша се през въображаем отвор над бъбреците.)

Гневът разрушава енергията на черния дроб. Появяват се главоболие, световъртеж, болки в гърба. (Диша се през въображаем отвор над черния дроб.)

#### ПОВИШАВАНЕ НА ЕНЕРГИЯТА С ПОМОЩТА НА ДИШАНЕТО КАРТАЛ

Ходилата са важна зона, защото имат пълно съответствие с нервната система и се възприемат като второ сърце. Затова се използват като съществена част от тялото, свързана с дишането. Въображаемо дишане през ходилата е част от техниките, свързани с жизнената енергия *чи*.

Практиките за повишаване на *чи* енергията целят оптимално да се използва жизненонеобходимият кислород и да се осигури възможно най-доброто му разпределение по всички клетки. Ако дишането се усъвършенства, редно е да очакваме, че енергията ще се придвижва по-бързо нагоре.

При тази практика се уподобяваме на растение или дърво, което поема храна и вода през корените си. Представата ни за дълбоко поеман през ходилата въздух способства енергията от ходилата да се изкачи към коленете, бедрата и зоната под пъпа, позната в източната медицина като *танден* или *хара*. След като енергията се издигне до *тандена*, се прави опит тя да плъзне към долната част на гръбначния стълб. Основата на опашката, приемана за възлова зона, привлича енергията. Оттам тя се изкачва по гръбначния стълб и стига до върха на главата или мозъчния ствол. После по права линия се предава към носа, гърлото и гърдите, след което се връща към началната си точка — *тандена*. Сега започва издишването, енергията се връща до ходилата и оттам изтича в земната кора.

Охниши и колегите му са проучили как влияе *чи* енергията, за да се активира имунната система и да се намали нивото на стреса върху

митохондриите<sup>[2]</sup>. Изпробвано е влиянието на *чи* енергия върху митохондриите на миши черен дроб, който се разваля при 39 градуса за 10 минути. Експериментът е извършен с помощта на оптични филтри, предназначени да установят особеностите на *чи* енергията. Кислородни електроди тип Clarke са измервали дишането на митохондриите.

По време на опита е установено, че при наличието на топлина целостта на митохондрийната мембрана се запазва благодарение на *чи* енергията. *Чи* енергията, притежаваща способността да предпазва клетъчния метаболизъм, е възпрепятствала оксидативния стрес<sup>[3]</sup> върху митохондриите и е предотвратила загиването на клетките. Така е било установено, че калциевите йони играят важна роля за проявата на бездействието и че дължината на вълните на *чи* енергията е близка до тази на инфрачервеното лъчение.

За да се установи какво е влиянието на *чи* енергията върху остеобластната и остеокластната костна клетъчна структура, е направен експеримент с костна клетъчна структура на мишки. Експерименталната единица е била подложена на 5–10 минутно въздействие на *чи* енергия. Изчакали са 72 часа клетките да се размножат. На четвъртия ден са ги преброили и са установили, че вследствие прилагането на *чи* енергия активността на остеокластните клетки е намаляла значително. Без да е установено как точно действа механизмът, е доказано, че *чи* енергията предпазва от остеопороза.

При използване на *чи* енергия върху човешки чернодробни ракови клетки е наблюдавано намаляване на туморообразуващите гени и повишаване на ДНК синтеза. Установено е, че *чи* енергията, която влияе на човешкото тяло като инфрачервените лъчи, потиска растежа на раковите клетки и същевременно активира функциите на имунната система на болния.

При проведени експерименти изследователите са констатирани, че *чи* енергията в открити пространства като паркове и градини стига до отдалечен на 100 м индивид; при промяна на ъгъла дори са го накарали да се движи. Тази енергия има специфична за нея дължина на вълната. Смята се, че характеристиките ѝ са сходни с лазерните.

Твърди се, че *чи* енергията проявява характеристиките на лазер. Изводите са направени въз основа на положения от квантовата теория. Смята се, че повърхностните кожни рецептори притежават механизъм

за разпространението ѝ. Много физически агенти, разработени с лазерни и други вълнови честоти, се използват с лечебна цел във физиотерапията.

#### НЕУТРАЛИЗИРАНЕ НА БОЛКИ И БОДЕЖИ С ДИШАНЕТО КАРТАЛ

Въображаемото дишане, което е лечебно и премахва всякакви болки и боджежи, изисква повишено внимание и пълна концентрация. Целта му е, като се обляга на физическия принцип „енергията следва мисълта“, да насочи чрез мисълта енергията на вселената към определено място и да ѝ се даде възможност да го излекува. Когато посредник стане дишането, въздействието е невероятно голямо. Преди упражнението известно време вдишвайте през носа и бавно издишвайте само през устата. Целта е да постигнете отпускане: първо да се успокои физическото тяло, а после емоциите и мислите. След това затворете очите и обърнете погледа навътре, за да стигнете до самовглъбяване и задълбочаване. Ще постигнете отстраняване и отдалечаване от външните фактори. И за да преминете към упражнението, направете въображаем отвор в проблемната зона и започнете да дишате през него.

При вдишването съсредоточете мисълта си върху въображаемия отвор, насочете цялото си внимание към него и се постарайте да вдишате, а след малко да издишате през същия отвор. Известно време след бавното осъществяване на 4-етапно дишане — вдишване, задържане на дъха, издишване и оставане без дъх — ускорете дишането и преминете на 2 етапа — вдишване и издишване. През цялото време дишайте през носа, като се стараете да си представяте, че вдишвате и издишвате през въображаемия отвор. Въображаемият отвор може да се намира както в зоната на рана, прогорено, срязано, така и върху болен орган или наболяващ мускул. Известно време след началото на упражненията на мястото на отвора се усеща наелектризиране, съпроводено с топлина или хлад. На по-дълбоко ниво текат процеси на раздвижване и пулсиране. Това ще продължи известно време след приключване на упражненията.

ТАЗИ ПРАКТИКА МОЖЕ ДА СЕ ИЗПОЛЗВА:

— За отслабване на определени места;



- Поотделно върху различни органи;
- Поединично върху хормони;
- Върху счупвания и изваждания (на зъб например);
- Върху схванати участъци;
- За отпускане на болки в мускулите;
- Върху третото око за избистряне на погледа;
- За повишаване на Кундалини;
- За магнитно лечение.

В областта на пъпа например възникват блокади поради невъзприемчивост и упорство. Енергията не тече и това води до прекалено струпване в клетките, тоест води до напълняване. Ако желаете да разпръснете струпването и да отслабнете, направете въображаем отвор точно в пъпа и го свържете чрез въображаема тръба с белите дробове. Дишането е нормално и е през носа, но вие продължавайте да си представяте, че го правите през пъпа. След известно време ще усетите парене и наелектризиране върху въображаемия отвор. Ще усетите раздвижване и по-дълбоко, в червата си. Изключително полезно е при оплаквания от колит и други подобни неразположения, породени от затруднения в храносмилането или прекомерни киселинни натрупвания. Упражнението трябва да се ограничи до 10 минути. Ако го практикувате редовно всеки ден, до месец ще забележите резултатите.

#### ЛЕЧЕНИЕ НА ОЧИТЕ ЧРЕЗ ДИШАНЕТО КАРТАЛ

Седнете и се постарайте да се отпуснете. Изправете гръбначния стълб и отпуснете най-вече лицето. Известно време вдишвайте през носа и издишвайте през устата, докато изхвърлите всички ненужни мисли.

Започнете с вдишване и издишване през носа. Следете дишането и дъха си. Ще забележите, че при вдишване въздухът е хладен, а при издишване по-топъл. Ще пренесем към очите чувствителността, проявена при разграничаване на топлия въздух, когато издишвате, и на студения въздух, когато вдишвате.

Продължавайте да дишате през носа, като съсредоточите цялото си внимание върху очите. Сега се постарайте чрез тях да възприемете и усетите разликата между топлия и студения въздух, образувани вследствие на упражнението. Няма значение дали очите ви са

отворени, или затворени. Но понеже външните фактори влияят по-малко при затворени очи, това е по-подходящата поза да съсредоточите вниманието си върху тях. Този вид дишане цели да повиши чувствителността на очните нерви. За кратко време и с невероятен ефект упражнението ще подобри зрението ви.

#### НАУЧЕТЕ СЕ ДА ДИШАТЕ ПРЕЗ ОЧИТЕ

Следващият етап е дишане през очите. Продължавайте да дишате през носа, но си представяйте, че дишате през очните кухини. Постарайте се да почувствате как въздухът навлиза не през носа, а през очите. Докато го правите, погледът ви ще се избистри и ще започнете да виждате по-добре. С всяко издишване ще се отстраняват пердетата пред очите ви. Малките точки ще изчезнат. Ще намалее умората и напрежението в очите. Постепенно ще изчезнат и причините за влошеното зрение. Усещаният при вдишване хлад ще донесе на очите ви свежест и сила, а топлината при издишване ще унищожи всички негативи и ще разпръсне твърдостта и преградите в очите ви. Това упражнение може да изпълнявате по цял ден, навсякъде и колкото желаете.

#### ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА БЛИЗКО ВИЖДАНЕ

За това упражнение застанете на място, от което да виждате надалеч. Изберете си точка, възможно най-далеч от вас. Изпънете ръка напред и вдигнете палец на нейното ниво. Започнете да местите погледа си от избраната далечна точка към палеца и обратно, като издишвате, докато гледате точката, и вдишвате, докато гледате палеца си.

Отначало местете поглед от най-отдалечената точка към палеца с бавно дишане и постепенно ускорявайте дишането и местенето на погледа. Поглеждането ту наблизо, ту надалеч, задейства мускулите, отговорни за свиването и разширяването на очната леща. Чрез действието на дъха вие контролирате концентрацията си и потока на кръв към очите.

След около четиридесетата година на човек очната леща губи способността си да се свива и разширява и става неподвижна. Ако изпълнявате това упражнение, докато мускулите, които поддържат

лещата, все още функционират добре и тя се свива и разширява, ще предотвратите влошаването или загубата на зрението вследствие втвърдяване на лещата.

---

[1] Змията, спяща в долния край на гръбначния стълб (потенциалната енергия), която чака да бъде събудена, за да се изкачи нагоре). — Б.пр. ↑

[2] Митохондриите са универсални двумембранни органели, наполовина животно, наполовина — растение, които се срещат във всички растителни и животински клетки. — Б.пр. ↑

[3] Според досегашните научни данни явлението оксидативен стрес (съотношението между свободните радикали и антиоксидантите е в полза на свободните радикали) предизвиква трайно увреждане на части от клетките. — Б.пр. ↑

## КАНАЛИЗИРАНЕ НА ЕНЕРГИЯТА ЧРЕЗ ДИШАНЕ КАРТАЛ

Да канализираме енергията, означава да я предаваме на дъха с помощта на ръцете, очите или мисълта. За да излекуваме себе си или някой друг, трябва да отворим енергийни канали и по така създадения магнитен пас да пренесем енергията до желаното място.

За да преведете енергията през дланите, ходилата, очите или мислите си, освен специалните дихателни упражнения, на помощ отново ще ви се притече дъхът. Определете накъде ще насочите енергията. Протичането ѝ ще осигурите чрез въображаемо дишане през съответната точка. Продължителното равномерно и дълбоко дишане създава непрекъснат поток от енергия и вие ще я разпределите по най-ефикасния начин.

Пренасянето на енергията посредством дъха или с негова помощ — чрез ръцете или очите е канализиране на определено ниво. Поставете пациента да седне. Дишайте пред и зад него, за да създадете магнитни енергийни пасове и да вкарате енергия в аурата му.

Преценката да преминете ли от една към друга проблемна зона зависи единствено от вашето усещане дали сте отдали достатъчно енергия, дали смятате, че сте работили достатъчно върху нея, или просто защото усещате умора. Понякога се случва човекът, когото натоварвате с енергия, да не я усеща, но трябва да знаете, че по време на действията ви с директни въздушни пасове, или дишане, непременно се осъществява енергиен трансфер (пренасяне). За да се постигне най-висша степен на лечението или на енергийния трансфер, зависи от състоянието на приемащия енергията и лечението: той трябва да е максимално отворен и да приеме всичко, което идва към него, безпрекословно.

### ПОЗИЦИЯ НА РЪЦЕТЕ ПРИ ЕНЕРГИЙНИЯ ТРАНСФЕР

При магнитно — енергийни действия с ръце като *рейки*, *реконектин*, отдаване на биоенергия и пр. активирането на ръцете е изключително важно. Най-лесният и сигурен начин да помогнете чрез

тези техники било на себе си, било на друг е да прекарате през ръцете си енергията, която искате да предадете. Затова е толкова важна позата им.

Активирането на ръцете се постига най-бързо и лесно посредством концентрация на дишането. Вече споменах, че дъхът служи за посредник и мост между ума и тялото. За да преведете енергията от вътрешността на ръцете към върха на пръстите, е достатъчно да се концентрирате в дишането и да започнете равномерно и дълбоко диафрагмено дишане.

Щом намагнитизирате поетия в дробовите въздух чрез задържането му, тялото започва да складира енергия. Можете да концентрирате в дланите или във върха на пръстите си тази енергия и да я изпратите на желаното място. Докато трансферирате енергията, вие продължавате да се зареждате чрез дишането.

Зад проявените физически симптоми на много физически и психични заболявания стоят трудно различими проблеми на магнитни полета. Основна причина за безразборната им и хаотична структура е, че човек е приел двуполусното мислене и е неспособен да възприеме възможността да се намери единство и баланс.

Когато започнете да предавате в тялото на човек с двуполусно съзнание енергия, намагнитизирана чрез хармонично диафрагмено дишане, ще постигнете бърз обрат към успокояващата, регулярна и хармонична дейност на съзнанието и тялото му. Това подобрение обхваща състояния при рак, разбалансиран хормони и увредена имунна система.

Вероятно ще забележите, че енергията, която сте предали, свършва много бързо в приемащия човек. И ако след 15-минутно въздействие върху поразения участък там все още има нужда от енергия, липсва баланс и енергията изтича бързо, опитайте да насилите участъка да приеме енергия, като за целта и вие ще се нуждаете от повече енергия.

За такива случаи ще обсъдим техника, която повишава двойно енергията във вас и в ръцете ви. Продължавайки да отдавате енергия от ръцете си, се концентрирайте върху дланите и върховете на пръстите. Представете си как поемате въздух от дланите и върховете на пръстите и после го насочвате към тялото си.

Докато задържате поетия дъх, си представете как след малко ще го изпуснете обратно през дланите и върховете на пръстите си. Така след 3 вдишвания и издишвания ще усетите, че ръцете ви неочаквано пламват и започват да отдават енергия с невероятна сила и наситеност.

#### ВЪЗМОЖНИ УСЕЩАНИЯ В РЪЦЕТЕ ПО ВРЕМЕ НА РАБОТА

Понякога при отдаване на енергия от ръцете не усещате нищо. Това говори за евентуална блокада на участъка, върху който сте положили ръце; с други думи, попаднали сте на зона с капсулирана енергия, в която има отдавнашни проблеми, в която органите и клетките се нуждаят от лечение. Когато работите по блокирана зона, ще имате по-слабо усещане в ръцете си.

Разрушаването на блокадите обикновено зависи от силата на лечителя да произвежда магнитна енергия, което пък е в пряка връзка със степента на контрола върху дишането му. Понякога деблокирането трае кратко, но понякога отнема седмици. Според нуждите на поразения участък е достатъчно да задържите ръце между 5–20 минути. Понякога се налага и повече — зависи от устойчивостта на блокадата. С отслабването на болката веднага ще усетите прилив на *чи* енергия в ръцете си.

Често срещано усещане при енергиен трансфер чрез ръцете е първоначално буйният, но постепенно намаляващ приток на енергия. За да си подсигурите по-голям потенциал в случай на нужда, започнете въображаемо вдишване и издишване през ръцете, за да увеличите енергийния приток.

Друго усещане, което възниква при трансфер на енергия с ръцете, е още в началото да усетите силен енергиен приток. Обикновено се случва при пациенти с намалена енергия поради емоционална травма или при хора, много лесно възприемчиви към приема на енергия. В такива случаи изключително важно е да усетите количеството на енергията, която изтича от ръцете ви, за да знаете накъде и как да ги държите. Понякога, за да настроите по-добре предаването на енергия, питайте пациента как се чувства.

Случва се след определен етап на лечението да се затрудните в усещането за количеството енергия, която преминава през ръцете ви. Това най-често показва, че пациентът е получил достатъчно енергия и

е достигнал точката на насищане. Разбира се, по липсата на усещания в ръцете ви при контакт с пациента и дори да сте започнали току-що, прекратете отдаването на енергия.

При трансфер на енергия с ръцете е възможно да усетите усилване или отслабване на потока енергия. Обикновено означава, че не можете да отдадете достатъчно количество енергия, от която се нуждае пациентът. Налага се да се концентрирате върху дъха си и да започнете въображаемо дишане през ръцете, за да усилите потока. Усещането, че потокът стои на едно ниво и дори намалява, показва необходимостта да приключите. Забележете ли това, знайте, че сте заредени достатъчно и балансирането на енергията се е осъществило.

Не мислете, че при трансфер на енергия повече от необходимото ще навреди на пациента. След като достигне точката на насищане, дори да упорствате, трансфер не може да се осъществи. Дали е отдадено достатъчно количество енергия, ще разберете първо с ръцете си, после със сетивата си. Същото чувство вероятно ще почувства и пациентът. Тогава самият той ще ви съобщи, че количеството е достатъчно и нуждите му са задоволени.

За да бъде силен и достатъчен потокът на енергия, който ще предавате, а лечението — ефикасно, трябва да контролирате дишането си и да изпитвате удоволствие от действията си. Много важно е пациентът да разбере, че изпитвайки удоволствие, имате желание да му помогнете, за да ви разреши лечението и резултатът да бъде максимално полезен.

#### ОТСЛАБВАНЕ С ДИШАНЕТО КАРТАЛ

Чрез дихателните техники за премахване на мастните натрупвания в някои зони, което притеснява доста хора, може да ги върнете към предишната им форма.

Ако в продължение на 3 месеца дисциплинирано практикувате дихателни упражнения Картал в съчетание с хранителен режим и физически движения, в най-кратък срок ще забележите, че желаните зони са отслабнали.

За да въздействате върху различни участъци от тялото си и набелязания от вас участък да отслабне, изпълнявайте различни физически упражнения. Когато прилагате определени движения върху бедрата, колената, прасеца и пр., те отслабват.

## ВТАЛЯВАНЕ

Специалната програма, чрез която за четири седмици видимо се отслабва, най-вече в областта на кръста, включва дихателни упражнения, подбрани физически упражнения и хранителен режим. Преди да започнете, измерете талията си. Правете го редовно всяка седмица и следете резултатите. И когато на четвъртата седмица видите резултата, няма да повярвате на очите си.

### ДА СВАЛИМ ИЗЛИШНИТЕ КИЛОГРАМИ

Нужно е поне 3 пъти дневно да практикуваме въображаемо дишане. С програмата, базирана на принципа „енергията следва мисълта“, се цели, чрез използване на дъха, мисълта да бъде концентрирана на определено място, а енергията — насочена.

Легнете по гръб или седнете с изправен гръб. Затворете очи. Започнете дълбоки вдишвания и издишвания през носа. Постарайте се при вдишване да създадете вакуум, а при издишване леко да изтласкате въздуха. Дишайте всъщност през носа, си представете, че го правите през въображаем отвор в пъпа.

След известно време ще почувствате наелектризиране в коремната област и раздвижване в червата. Енергийната блокада в коремната област започва да се руши, натрупванията от плът и тлъстини се прокъсват и нормалният космически поток протича отново.

Най-малко 5 пъти дневно трябва да практикувате огнено дишане. В продължение на 2 минути с отворени нос и уста отначало направете едно вдишване и издишване за секунда, после продължете с две дишания на секунда.

### УСКОРЯВАНЕ НА МЕТАБОЛИЗМА

Дори отначало да почувствате главозамаяване и гадене, те скоро ще преминат. Огненото дишане ще ви развесели и раздвижи. Поради активиране на дейността ѝ, симпатиковата нервна система подтиква тироидната и надбъбречните жлези да повишат производството на триоксид и адреналин. Ускоряването на метаболизма води до повишено изгаряне на мазнини и въглехидрати.



## ДИШАНЕ С УСМИВКА

Усмивката от сърце не само успокоява, но и разнася спокойствието дълбоко в нас. Усмивката притежава силата да промени и да нормализира навъсеното и напрегнато изражение на хората, подложени на напрежението в ежедневието им. Дишането с усмивка като вид медитация води началото си от древни времена. Тази медитационна практика обединява силата на смеха със силата на дъха и чрез нея човек постига здраве, изцеление, спокойствие и цялостност. Тя почива на осмислянето на връзката между различните позитивни и негативни чувства, от една страна, и отделните органи, от друга. Тук основното не е да влияем на чувствата, а да ги осмислим вътрешно. За практикуването на тази медитация е необходимо да си осигурите достатъчно време, за да разберете и усетите какво става вътре във вас.

Седнете на стол или възглавница на пода, затворете очи и безмълвно останете така. Можете да изпълнявате упражнението и прав, стига да успеете да стоите поне 20 минути. Ако седите, отпуснете длани върху коленете или ръцете си — в скута. Ако сте прав, разтворете краката на ширината на ханша, коленете — леко подгънати, раменете — отпуснати свободно, а ръцете с обърнати назад длани висят покрай тялото. Уверете се, че стоите спокойно на пода или земята. Почувствайте подкрепата на земята.

След като постоите няколко минути в това положение, седнал или прав, вслушайте се в тялото си: усещате ли напрежение, или някакви емоции? Ако изпитвате емоции, накарайте ги да изтекат надолу докрай все едно са твърди частици в чаша бистра вода. Не се обърквайте, като мислите за тях или като им обръщате внимание. Постойте така поне още 5 минути, прав или седнал.

Сега към общите си усещания включете дишането. Чувствате ли движението на дъха в тялото си? От долната част на корема, дори от краката до главата — навсякъде из тялото. Само не насилвайте дишането по никакъв начин. Оставете вдишването и издишването да протичат естествено.

#### УСЕЩАНЕ ЗА ОЧИТЕ И ОТПУСКАНЕТО ИМ

Докато се вслушвате в движенията на дъха, почувствайте затворените си очи, въртейки ги във всички посоки. После ги оставете да починат в очните кухини. Очите са свързани с вегетативната нервна система, която контролира и регулира жлезите с вътрешна секреция и органите ви. Успокоявайки очите, ще допринесете за успокояването на целия организъм и нервната ви система.

Щом почувствате очите си отпочинали, позволете на това усещане да се разнесе по цялото ви лице, по езика, ушите, черепа и челюстите. Изплезете език и го завъртете във всички посоки. Оставете го да си почине в устата. Успокояването на лицето, и особено на езика, ще ви отърве от немлъкващия вътрешен глас, който ви причинява излишно напрежение и стрес. Сега със затворени очи си представете как някой, на когото държите, ви се усмихва. Попийте усмивката му в себе си. Усмихнете се в отговор. Усетете как очите и лицето ви се отпускат още повече. Ако не успеете да си представите на какво да се усмихнете, направете го насила. Успокойте очите си още повече, вдигнете ъгълчетата на устните и бузите и направете всичко възможно да „поставите“ усмивка на лицето си. Ако продължите така няколко минути, много скоро ще се усмихвате искрено и непринудено.

#### ДОКОСНЕТЕ ВДИШАНИЯ ВЪЗДУХ С УСМИВКА

Уверете се, че чувствате как въздухът се движи във вас. При всяко вдишване усещайте как въздухът навлиза не само през носа, но и през лицето, и през очите ви. Почувствайте докосването на усмивката до вдишания въздух. Забележете как го променя и го прави по-жизнен и по-подвижен.

#### НАПЪЛНЕТЕ ТИМУСНАТА ЖЛЕЗА С ВЪЗДУХ

Сега насочете усмивката навътре в себе си и отведете въздуха към основните органи. Поемайки въздух с усмивка, оставете въздушната струя да протече надолу през шията и челюстта, до тимусната жлеза зад горната част на гръдната кост. Тимусната жлеза е важна част от имунната система. Почувствайте как при вдишване тя се отваря, а при издишване се затваря.

#### НАПЪЛНЕТЕ СТОМАХА, ПАНКРЕАСА И ДАЛАКА С ВЪЗДУХ

Има ли още усмивка по лицето ви? Проверете. Нека сега това усещане се прелее към предната част на гръдния кош, към стомаха в долната му лява част, към панкреаса и далака. Забелязвате ли въздушната струя, съпроводена с усмивка, следва усещането, насочено към тези органи. Почувствайте как, докато поемате и изпускате дъх през корема, тъканите около тези органи омекват. Чувствате ли тревога? А не изпитвате ли уравновесеност и справедливост?

#### НАПЪЛНЕТЕ БЪБРЕЦИТЕ С ВЪЗДУХ

Сега позволете на усещането да стигне до бъбреците от двете страни на гръбнака в долната и средна част на гърба и до адреналиновите<sup>[1]</sup> жлези точно над тях. Почувствайте пренасянето на въздушната струя, съпроводена с усмивка, до бъбреците. Обърнете внимание как, докато вдишвате и издишвате през бъбреците, те заедно с целия гръб се разтварят и затварят. Усещате ли страх? А не изпитвате ли някаква нежност?

#### НАПЪЛНЕТЕ СЪРЦЕТО С ВЪЗДУХ

Сега се представете сърдечната област. Разтрийте ръце, за да се затоплят и ги положете върху сърцето. Нека топлината им навлезе дълбоко в него. Усетихте ли ударите му? Проверете още ли сте усмихнати и пратете усмихнат дъх дълбоко в сърцето. Представете си как дишате през него. Докато се усмихвате и дишате със сърцето, забележете, че усещате как то наистина се успокоява. Проверете дали ще усетите как при издишване диафрагмата се допира до него и го масажира. Чувствате ли омраза, надменност или нетърпеливост? А не изпитвате ли чувство на благодарност само за това, че сте живи?

#### НАПЪЛНЕТЕ БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ С ВЪЗДУХ

Нека сега дълбокото чувство на облекчение в сърцето се разпростре настрани, към белите дробове. Насочете въздушната струя, съпроводена с усмивка, към дробовете от двете страни на сърцето. Усещате ли как, докато поемате и изпускате дъх от дробовете, гръдните ви мускули стават по-гъвкави и спокойни? Усещате ли как

дробовете ви се разширяват и стесняват в гръдния кош? Не използвайте никаква сила, само усещайте. Изпитвате ли чувство на мъка? Настрани от това изпитвате ли смелост да бъдете себе си?

#### НАПЪЛНЕТЕ ЧЕРНИЯ ДРОБ С ВЪЗДУХ

Нека усещането ви се пренесе от белите дробове към предната част на гръдния кош, към черния дроб, който се намира в дясната му долна част. С усмивка поемете въздуха там. Усетете как областта около черния дроб се свива и разширява и ненужното напрежение изчезва. Чувствате ли как при вдишване диафрагмата масажира черния ви дроб? Изпитвате ли гняв към себе си или към някой друг? А изпитвате ли милосърдие?

#### НАПЪЛНЕТЕ ПИКОЧНИЯ МЕХУР И ПОЛОВИТЕ ОРГАНИ С ВЪЗДУХ

Нека сега въздушната струя, съпроводена с усмивка, да проследи усещането ви, което преминава в пикочния мехур и половите органи. Докато вдишвате и издишвате там, почувствайте как се разтваря долната коремна област и как се изпълва с енергия. Възможно е да започнете да придобивате и ново усещане за вътрешната си сила.

#### ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗРЕНИЕТО

Седнете и се постарайте да се отпуснете. Поставете длани на коленете, изправете гръб и отпуснете тялото, особено лицето. Известно време вдишвайте през носа и издишвайте през устата, докато изчезнат всички ненужни мисли. Сега започнете да дишате през носа. Известно време следете дишането си. Осъзнайте, че вдишваният през ноздрите въздух е хладен, а издишваният — сравнително по-топъл. Сега ще пренесем това усещане към очите.

Докато дишате през носа, насочете вниманието си към очите. Опитайте се да почувствате и осъзнаете с тях прохладата и топлината при движението на въздуха. Няма значение дали очите ви са отворени, или затворени. Но ако са затворени, поради по-малкото влияние на външните фактори, ще съумеете по-лесно да се концентрирате върху тях. Целта на това дишане е да повиши чувствителността на очните нерви. То много бързо и ефикасно ще подобри зрението ви.

[1] Адrenalинови жлези — надбъбречни жлези. — Б.пр. ↑

# ЛЕЧЕБЕН ДЪХ

## ОБОДРЯВАНЕ ЧРЕЗ ЗАДЪРЖАНЕ НА ДЪХА

С това упражнение започва звуковото лечение, или подаването на дъх в традицията на дихателните практики. То е ефикасно при настинка, кашлица, задушаване и други подобни симптоми. Смята се, че помага страхът да се преобразува в смелост. Чрез продължителното изпускане на дъха, прилагано от много майстори и учители, се подсилва, или по-точно се дава тласък към по-пълно и самостоятелно вдишване. Упражнението е превъзходно за желаещите да дишат естествено и за хора, проумели, че естественото дишане зависи най-вече от самите нас.

Седнете с изправен гръб или застанете прав. Полека и естествено поемете дъх през носа. После го изпуснете през устата, издавайки звука „сссс“. Продължете да издишвате по този начин, докато усетите, че остават 10% от дъха ви. Приключете издишването през носа и изчакайте да се появи естественото желание да вдишвате отново, но внимавайте това да става през носа.

Издишвайте бавно и равномерно, вслушвайки се в звука „сссс“. Постарайте се по време на издишването звукът да звучи равномерно. Следете вдишването и издишването със звук да се осъществява естествено. Издишвайте през устата, позволете на вдишването да се осъществява естествено и отново издишайте звучно.

След като постигнете постоянно и равномерно звучене, повторете цикъла още няколко пъти. Когато привикнете с тази техника, преминете към следващия етап. Докато издишвате звучно, използвайте силата на волята, за да изхвърлите мислите, чувствата и настроенията, които сякаш ви разделят от самите вас. Изпълнявайте упражнението ежедневно няколко пъти най-много по 5 минути.

Вдъхването на лечебен дъх е древна даоистка дихателна практика, при която се използват определени звуци при изпускане на дъха, за да се създаде връзка с телесните органи и така да се стигне до лечението им и негативните чувства, свързани с тях, да се превърнат в

позитивни. Даоисткият лечител Мантак Чиа е нарекъл тези упражнения Лечебен звук. Според даоисткото схващане не става дума само да се отърсим от негативни чувства и да придобием позитивни, а по-скоро да ги балансираме и да предотвратим прекомерно стресовото и превъзбудено състояние на органите. Даоистите вярват, че прекъсването на енергийния поток поради неуравновесени чувства и стресирани органи води до много проблеми във възприятията и начина ни на живот.

#### ОПИСАНИЕ НА ЗВУЦИТЕ

Практиката с Шест лечебни звука е свързана с главните органи и техните енергийни канали. Отделно те са свързани и с различни цветове. В упражнението може да ползвате и звуците, и цветовете.

*Бели дробове и черва:* Първият звук, съскащото *сссс*, има връзка с носа и въздейства върху белите дробове и червата. Смята се, че помага при физически оплаквания, като простуда, кашлица и задушаване, както и при преобразуване на енергията на чувствата печал и мъка в смелост. С този звук се свързва белият цвят.

*Бъбреци и пикочен мехур:* Вторият звук, хууу (произнася се все едно духате свещ) въздейства върху бъбреците и пикочния мехур и е свързан с ушите. Смята се, че помага за повишаване на общата жизнена енергия и при уплах, световъртеж и полова немощ; превръща енергията на страха в енергия на учтивост. На този звук съответства тъмносиньото.

*Черен дроб и жлъчка:* Третият звук, *шшшш*, който използваме, за да накараме някой да замълчи, въздейства върху черния дроб и жлъчната торбичка и е свързан с очите. Смята се, че помага при очни заболявания, анорексия (намаляване или липса на апетит), вертиго (загуба на равновесие и временна загуба на подвижност, съпроводена с причерняване пред очите и световъртеж); преобразува енергиите на страха и завистта в енергия на милосърдието. Неговият цвят е зелен.

*Сърце и тънки черва:* Четвъртият звук, *хаооув*, въздейства върху сърцето и тънките черва и се свързва с езика. Смята се, че помага при сърдечни оплаквания, безсъние, язви на езика и нощно изпотяване; преобразува енергиите на омразата, високомерието и нетърпението в енергии на обичта, състраданието и търпението. За него отговаря червеният цвят.

*Далак, стомах и панкреас:* Петият звук, дълбокото и гърлено хууу, въздейства върху далака, стомаха и панкреаса и се свързва с устата. Смята се, че помага при храносмилателни проблеми, афти в устата, мускулна слабост и нередовен цикъл; преобразува енергиите на тревогата и безпокойството в енергии на безпристрастност и уравновесеност. За него отговаря златисто жълтото.

*Корем и крака:* Шестият звук, хиии (през зъби), въздейства върху три затоплящи зони: от краката до коремната област, от коремната област до горната част на диафрагмата и от диафрагмата до върха на главата. С него не се свързват определени чувства. Смята се, че помага при болки в гърлото, подуване на корема и безсъние; същевременно балансира потока на общата енергия в тялото. Няма съответстващ цвят.

#### УПРАЖНЕНИЯ С ШЕСТТЕ ЛЕКУВАЩИ ЗВУКА

За да се постигне добро общо състояние на всички органи и баланс на енергията в тялото, е препоръчително изброените по-горе Шест лечебни звука и звукови техники да се практикуват ежедневно. Всеки звук се произнася поне 3 пъти. Докато се произнася, вдишването става през носа, а издишването — много бавно през устата. Ако имате проблем с определен орган или чувство, поработете по-дълго със звука, отговарящ за този орган. Може да го повтаряте неограничено. Преди да преминете към друг звук, не забравяйте да починете с няколко вдишвания.

Тези звуци могат да се използват и за други цели. Както направихме преди със звука за белите дробове, като удължите времетраенето за издишване, ще координирате действието на диафрагмата с другите дихателни мускули и ще повишите силата и гъвкавостта им. Белодробният и чернодробният звук са особено ефикасни в това отношение.

#### ПРИВЛИЧАНЕ НА ЧИСТА ЕНЕРГИЯ И ИЗХВЪРЛЯНЕ НА ТОКСИНИ

За това упражнение е подходяща всякаква стойка. Целта е да усетите как, произнасяйки през цялото време съответния звук, върху който и орган да действате, при първата фаза — докато поемате дъх — към него директно отива свежа и чиста енергия, а всички зони се отварят и разширяват; при втората фаза — докато издишвате — всички



токсини или излишна топлина се изхвърлят от тялото ви, а всички зони се затварят и свиват. Ако обичате да фантазирате, представете си, че с всеки дъх приемате навътре цвета, свързан с определения звук и при издишване с този звук заедно с дъха тялото ви изхвърля тъмния, мрачен, сивкав цвят. Друг начин е да усетите, че поемате непознатото с дъх и пак с него изхвърляте познатото.

За да подпомогнете свързването с различните органи, разтърквайте ръце до затоплянето им. Положете ги със съответния звук върху органа, по който ще действате, и ги дръжте така, докато вдишвате и издишвате. Насочете вниманието си към вътрешността и периферията на органа.

#### ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ ПРИ РАБОТА С ОРГАНИТЕ

Когато работите с белите дробове, поставете дясната ръка върху десния дроб или върху дясната част на гърдите, а лявата — върху левия. За бъбреците поставете дланите в средата на гърба така, че средните пръсти да се допират. За черния дроб сложете дланите в долната част на предната дясна страна на гръдния кош. За сърцето сложете дланите малко по-наляво от средата на гръдния кош. За далака/стомаха сложете дланите в долната предна лява страна на гръдния кош.

При звуците вдигайте ръце по време на вдишване точно над главата. Ако седите или сте прав, дланите да сочат земята, а пръстите да са насочени един срещу друг. Ако лежите по гръб, дланите да са обърнати към отсрещната стена. Ако седите, опрете крака в земята и максимално ги опънете напред. Ако лежите по гръб, опънете краката удобно.

Докато издишвате, издавайки звук, бавно спуснете ръцете надолу, за да изхвърлите токсините или излишната топлина. Когато ръцете стигнат хълбоците, обърнете дланите към тялото и пръстите към краката; когато завършвате с издишването, продължете движението, докато ръцете ви се отпуснат напълно. Почувствайте как токсините и топлината сякаш напускат тялото ви през пръстите на ръцете и краката.

Използвайки който и да е звук допълнително към издишването, пробвайте и беззвучно издишване, но трябва да се съсредоточите в трептенията на звука вътре в органа. Ако сте сред хора, може да

произнасяте звуците наум, без да движите ръцете. Достатъчно е да сте сигурни, че с вътрешното си внимание ще почувствате органа, свързан със съответния звук.

По което и да е време на деня и нощта да произнасяте Шестте лечебни звука, ползата от тях е несъмнена, но като лечебна практика е препоръчително това да става предимно сутрин при ставане от леглото или вечер непосредствено преди сън. И още: между упражнението и храненето трябва да има поне половин час интервал. След като изпълните цялото упражнение, изчакайте няколко минути, за да възприемете промените в дишането и в усещанията като цяло.

#### УПРАЖНЕНИЕ ЗА СПЕШНО НАМАЛЯВАНЕ НА СТРЕС И КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

Смята се, че това упражнение — едно от най-важните в Пранаяма техниките — помага временно да се намали стресът и кръвното налягане.

Поради високите нива на стрес, тревоги и страхове в ежедневието повечето от нас съдържат дъха си. С времето това обикновено оказва негативно въздействие върху работоспособността на диафрагмата, която се движи равномерно и свободно, в синхрон в зоната си на действие.

Изпълнението на това упражнение, което приспособих за себе си, е твърде лесно. Бройте до 4, вдишвайте през носа; задръжте дъха, докато преброите до 7; броейки до 8, издишайте пак през носа. Докато издишвате, дръжте върха на езика на границата между горните зъби и небцето и изпускайте дъх, сякаш духате свещ. Оставете вдишването да дойде естествено. Не го насилвайте.

През първите няколко седмици започнете с 4 пълни кръга (по едно вдишване и едно издишване). Ако желаете, през следващите седмици увеличете кръговете до осем. Дневно можете да правите по два кръга.

Докато изпълнявате упражнението, се старайте да броятете равномерно по време на вдишване, задържане и издишване. Може да използвате ударите на сърцето (ако ги долавяте), часовник или само да броятете равномерно. Не се насилвайте. Пазете възможно най-спокойни устата, езика, гърдите, гърба и корема. Не забравяйте, че това е много силно упражнение за дихателен контрол. Като изключим внезапна

необходимост от това да го приложите, за да свалите кръвното си налягане, не го правете повече от няколко пъти дневно.

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.