

Медитативное дыхание. Как дышать с пользой для ума и дела?

Я не знаток восточных техник и приёмов.

Но однажды ощутив пользу медитативного дыхания, я уже не хочу без этого обходиться. Это один из гениально простых и доступных каждому способов поднять свою энергию и улучшить самочувствие. Давно отмечено, концентрирование внимания на своих естественных процессах делает нас ближе к природе, ближе к своему естеству, усиливает нас.

Дыхание – самый естественный процесс для человека

Итак, суть метода. Когда я чувствую, что в голове у меня находится не мозг, а котёл под высоким давлением, я понимаю, что пора сделать паузу. Раньше я просто старался выйти на улицу, отвлечься на что-либо, поболтать с кем-нибудь на отвлечённую тему. Теперь я использую и эту технику.

Я встаю, закрываю глаза. Представляю себя стоящим на вершине холма, а внизу – такая красота: речка блестит вдалеке, за ней сосновый бор, ближе ко мне прекрасный луг с яркими островками цветов и цветущих кустарников. Меня обдаёт свежим ветерком, и я ощущаю лёгкий аромат этих цветов. На лице изображаю безмятежность. Выражение нашего лица отражает наше внутреннее состояние. Но верно и обратное. Чтобы улучшить внутреннее состояние, достаточно сменить выражение своего лица на добрую улыбку.

Начинаю делать глубокий вдох через нос. Чувствую, как воздух проходит в мои лёгкие до самого дна. Я концентрирую своё внимание на вдохе. Я стараюсь почувствовать, как воздух входит в мои дыхательные пути, освежая их своей прохладой. Затем, когда я делаю медленный выдох (через рот), я сосредоточиваю внимание на нём, на тепле выдыхаемого воздуха. Оно такое приятное. Чувствую, как мои лёгкие сокращаются без напряжения. Можно сосредоточить своё внимание на том, как воздух входит через нос и выходит через рот. Просто почувствуйте то, на чём Вам комфортнее сосредоточиться. Выдох должен быть в два-три раза длиннее вдоха. Иначе Вы можете ощутить

головокружение от гипервентиляции лёгких. Следует проделать таким образом 12-15 вдохов-выдохов. Времени на это понадобится 2-3 минуты.

Вы почувствуете, что в голове наступила ясность и тело расслабилось (именно в таком состоянии надо принимать ответственные решения). Обозначились решения вопросов, на которые Вы не знали ответа до этого момента. Я попытаюсь объяснить механизм работы этой методики.

Не секрет, что принцип работы компьютера позаимствован у человеческого мозга. Аналогом оперативной памяти компьютера является наше сознание. Что происходит, когда на компьютере запускается одновременно несколько ресурсоёмких программ? Оперативная память заполняется текущей информацией и компьютер начинает виснуть.

Примерно то же происходит с нашим сознанием, когда мы пытаемся решать сразу множество проблем (для большинства людей это совершенно нормальное состояние, в котором они вынуждены находиться каждый день). Техника медитативного дыхания позволяет перезагрузить наш внутренний компьютер без потери данных. И воспринимается это так, словно Вы сели за вчерашнюю очень запутанную работу со свежей головой. Многие вопросы начали проясняться.

Ещё одним объяснением положительного воздействия техники медитативного дыхания служит следующее. В различных духовных школах Востока существует представление об остановке хода мыслей, создании вакуума в сознании. В духовном учении Александра Свияша «Разумный путь» это называется «остановить словомешалку». Всё это называют одним ёмким словом: **медитация**.

Рекомендуется практиковать такое состояние как можно чаще. Я связываю это с тем, что когда мы отключаем ход своих мыслей, абстрагируемся от него, к решению наших проблем подключаются механизмы подсознания, которые более мудры и принимают решения, точнее соответствующие нашей природе. А значит, и решение будет нам во благо, каким бы абсурдным оно на первый взгляд ни показалось.

Так это или нет, может, и не важно. Важно другое. **Это работает**. Мне это реально помогает. Поможет и Вам.

Медитативное дыхание

Автор: admin

06.12.2011 18:36 - Обновлено 31.10.2014 04:50

Автор - **Роман Помазанов**

[Источник](#)