



Недостаток жизненной энергии каждый ощущает по-своему. Общие признаки этого состояния: физическая усталость, угнетенное настроение, нежелание начинать какие-то значительные дела, отсутствие желания общаться с другими людьми.

Простой и многим знакомый пример:

"Здравствуйте! Вот уже несколько лет живу как во сне. Строю какие-то планы, но на осуществления их реально не хватает ни сил, ни желания. Утром встаю, умываюсь, завтракаю и бегу на работу. Вечером меня хватает только на ужин, душ и интернет. И всё! Я - овощ. Выходной день стараюсь провести дома, почти лежа весь день. Я не знаю что со мной. И лежать напрягает и сил нет на движения. Кроме работы и дома практически ни где не бываю, а если кто-то вдруг планирует придти ко мне в гости, то это просто пытка. Напрягает все! Понимаю, что со здоровьем что-то не клеится. Вчера была на приеме у врача, анализы все хорошие (ЭКГ, кровь на гормоны, и т.д) Врач сказал, что у меня гиподинамия, надо больше двигаться (спортзал, бассейн) Но каким образом, если у меня такое ощущение, что мне не хватает порой воздуха, упадок сил и т.д. Может у кого из вас есть похожие ощущения? Посоветуйте что-нибудь, пожалуйста."

"Дело вот в чем.. Я постоянно ощущаю недостаток энергии. Я пробовал заниматься спортом, уже давно придерживаюсь вегетарианской диеты, вредных привычек нет. Очевидно, что дело не просто в физической энергии. Я веду очень закрытый образ жизни, почти ни с кем не общаюсь. Мне это нравится, и не надо искать в этом проблему) Именно отсутствие взаимодействия с коллективами (может даже маятниками) как мне кажется и приводит к такому недостатку энергии. Это становится очевидно когда я занимаюсь чем-то в каком либо коллективе и взаимодействую с ним. Подъем энергии ощущается очень ярко. Я убежден что человек является не "батарейкой" а проводником для энергии. Таким образом маятники не дают нам энергию, а тянут ее через нас.. это очевидно. Но что делать если я не подключен практически ни к каким маятникам?"

Сейчас это очень серьезная проблема для меня, так как я пытаюсь работать самостоятельно. Я занимаюсь любимым делом - делаю компьютерные игры. Но всегда, очень быстро работа превращается в пытку.

Совершенно нет сил на какую либо деятельность. Иногда некоторая музыка позволяет ощутить на короткое время выброс энергии, или удастся добиться этого каким-то еще путем..

Итак, ситуация ясна. Что делать?"

Все, что мы видим вокруг себя, переживаем внутри себя, весь окружающий нас мир является проявлением колеблющейся и текущей энергии — бесконечной, непознаваемой жизненной, силы поддерживающей наш мир. О существовании жизненной энергии, создавшей Космос, наполняющей собой и оживляющей все пространство вокруг, люди знали еще в древности. Они также знали, что человек является частью этой всеобщей Космической Энергии. Буддистская философия разделяет жизненную энергию на изначальную и истинную. Изначальная энергия, по их мнению, дается человеку при рождении вместе с душой. Чем сильнее изначальная энергия жизни, тем мощнее защитные силы организма. Изначальная энергия определяет наследственные черты, ее преждевременное истощение приводит к раннему старению и смерти организма.

Жизненная энергия всех живых организмов невидимо питается Космической Энергией. Однако жизненная энергия теряет свою силу и обрывает связь с Космической Энергией, если она становится эгоистичной и зависимой от тела. Таким образом, человеческое сознание и физическое тело соединяет жизненная энергия. Сознание воспринимает душевные вибрации или колебания, которые распространяются на физическое тело человека. Жизненная энергия, проявляемая в человеческом теле, обозначается на санскритском языке словом **прана** — сознательная энергия. Согласно индуисткой традиции, прана есть бесконечная, вездесущая энергия, проявляемая Вселенной, которая является основной составляющей и источником всей жизни. Это энергия, поддерживающая жизнь и здоровье в теле. Понятие

жизненной энергии

существует во многих других культурах; она известна как «ки» — на японском, «ци» — на китайском, «пневма» — на греческом. Основными источниками праны являются воздух, солнечный свет и земля.

Энергетическое и физическое тела человека неразрывно связаны друг с другом. Воздействие на одно непременно окажет воздействие и на другое. Обычно любая болезнь, перед тем как проявиться в физическом теле, сначала проявляется в энергетическом. В то время как врачи лечат физическое тело человека, пранический целитель приводит в баланс энергетическое тело, что ускоряет процесс выздоровления физического тела. . В праническом целительстве жизненная энергия используется для ускорения биохимических реакций, вовлеченных в природный процесс самоизлечения. При увеличении потенциала **энергии** на пораженной части тела или во всем организме скорость выздоровления организма или заживления пораженного участка повышается в несколько раз.

Управляя жизненной энергией посредством дыхания, человек сможет контролировать все важнейшие функции тела, развивать ум и душу.

В теле человека циркулируют потоки (флюиды) **жизненной энергии** двух видов. Солнечный поток идет по правой стороне тела и создает эффект положительной полярности. Лунный поток идет по левой стороне тела и создает эффект отрицательной полярности. Равновесие этих потоков дает Здоровье. Солнечный поток исходит из правого полушария мозга, лунный — из левого. Любое заболевание является нарушением равновесия этих потоков. Потоки отрицательной полярности (отрицательные потоки) левой части тела обладают в основном тормозящим действием. Потоки положительной полярности (положительные потоки) наоборот — возбуждающим действием. Эти два потока

жизненной энергии

сходятся в солнечном сплетении.

Уравновесить потоки можно при помощи дыхания. Человек крайне редко дышит с одинаковой интенсивностью одновременно через обе ноздри. Обычно такое явление имеет место только перед смертью. Дыхание преимущественно левой или преимущественно правой ноздрей чередуется обычно через каждые 3—4 часа. Однако наилучшей является ситуация, когда дыхание преимущественно через левую ноздрю и левое легкое (лунное дыхание) продолжается весь день, а дыхание преимущественно через правую ноздрю и правое легкое (солнечное дыхание) — всю ночь. **Правильная регулировка дыхания дает долгую жизнь.**

При помощи ритмического дыхания можно значительно увеличить запасы жизненной энергии. Все дыхательные упражнения можно свести к трем главным видам:

- 1) дыхание левой ноздрей и левым легким — лунное дыхание;
- 2) дыхание правой ноздрей и правым легким — солнечное дыхание;

- 3) дыхание одновременно обеими ноздрями при работе обоих легких — земное дыхание.

Лунное дыхание вырабатывает отрицательный флюид (поток), представляющий собой центостремительную силу, женский элемент, символизирующий Луну. Этот флюид оказывает созидающее действие, заживляет и успокаивает, его полезно вырабатывать днем. **Лунное дыхание — лучшее средство от всех болезней**, оно помогает при длительной работе, помогает от беспокойства, печалей и лихорадки, полезно при

воспалительных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой. Для выработки лунного флюида нужно дышать через левую ноздрю, закрыв правую : пальцем или ваткой. При этом работает только левое легкое, правое отдыхает. Для контроля дыхания можно прикладывать руки к груди и следить, чтобы левая половина груди приподнималась, расширяясь, а правая оставалась без движения.

Поскольку трудно определить, когда и какой вид энергии нам необходим, нужно в течение некоторого времени накапливать один вид **энергии** и на опыте определить, какого вида **энергии** нам

недостает, а какой присутствует в избытке. Сменив способ дыхания, можно нейтрализовать излишек одного вида

энергии

, накопив энергию противоположного вида.

При солнечном дыхании вырабатывается -положительный флюид, представляющий собой мужской элемент, символизирующий Солнце, — центробежную силу. Этот флюид активизирует все жизненные функции, усиливает обмен веществ. Он очень полезен лицам пассивным, малоподвижным и страдающим ожирением, благоприятствует чтению и изучению точных наук, плаванию, рисованию, физическим занятиям и т. п., по природе своей сух и горяч, возбуждает активность и деятельность.

Для выработки положительного флюида нужно дышать через правую ноздрю, закрыв левую пальцем или ваткой.

Этими двумя видами дыхания следует пользоваться только ради строго определенных целей.

Возбуждение нервной энергии.

Это упражнение служит для укрепления нервной системы и применяется при сильном умственном и физическом утомлении и в ситуациях, требующих большой траты сил. Для выполнения упражнения встаньте прямо, руки вытяните перед собой, мышцы расслабьте. Вдохните полной грудью и задержите дыхание. Затем медленно отведите руки назад, постепенно увеличивая мышечное напряжение. Не ослабляя мышц, медленно отведите кулаки еще дальше назад и затем быстро верните их в первоначальное положение. Выполните это упражнение 3—5 раз и сильно выдохните воздух через нос. Успех упражнения зависит от быстроты возвращения рук в прежнее положение и от силы мышечного напряжения.

Создание защитной оболочки.

Она необходима человеку, легко поддающемуся постороннему воздействию, не обладающему достаточной силой воли. Хорошо, если это воздействие положительных людей, интеллектуально и духовно высоких. Если же его окружают люди совсем иного свойства, то человек, общаясь с ними, постепенно становится похожим на них. Обычно такому воздействию легко поддаются подростки, но и взрослые иногда не отстают от них в этом. Чтобы защититься от чужих мыслей и флюидов, йоги советуют заключить себя в непроницаемую оболочку, предохраняющую от посторонних воздействий. Для этого необходимо дышать ритмически в течение 3—5 минут, мысленно возводя непробиваемую энергетическую преграду, приняв твердую установку на ее непроницаемость для влияния извне. И если вы хорошо сосредоточитесь и создадите достаточно яркий образ такой предохранительной скорлупы, то почувствуете себя защищенными от отрицательного воздействия мыслей окружающих вас людей. Это полезно в тех случаях, когда человек не уверен в своих силах. Воздействие чужих мыслей не меняет внутренней структуры сильного и уверенного человека.

Накопление флюида.

Для того чтобы восстановить запас **жизненной** силы, применяется следующее упражнение: сядьте, плотно сжав ноги и соединив руки, вложите пальцы одной руки между пальцами другой. Таким способом вы замыкаете круговое течение энергетических потоков и почти совсем останавливаете на время истечение из организма нервного флюида (потока нервной

энергии

). Замкнув таким способом круговой ток, индийские йоги пополняют запасы

энергии

с помощью ритмического дыхания.

Преобладание положительного флюида активизирует все функции организма: повышается температура, усиливается обмен веществ, интенсивнее работают железы, ускоряется пульс. Вместе с тем это может вызвать заболевание крови, золотуху, опухоли, нарывы, сыпи, различные воспалительные процессы. Лицам, страдающим избытком этого флюида, помимо создания отрицательного потока, рекомендуется охлаждающая пища (холодная вода, молоко и др.), пребывание в прохладном помещении, легкая одежда, холодные ванны, обтирания и т. п. На избыток положительного флюида указывают ощущение жара и покалывание в

конечностях. При накоплении этого флюида для тех или иных целей лучше всего концентрировать внимание на солнечном сплетении (положительный полюс).

Избыток отрицательного флюида уменьшает запас энергии, замедляет все функции организма, понижает температуру, вызывает вялость, анемию и потерю веса. Лица, страдающие избытком этого флюида, постоянно испытывают дрожь и озноб. Они очень любят Солнце и не любят Луну. Для них полезны солнечные ванны, теплый климат, теплые помещения и одежда, укрепляющие средства, согревающая пища (мясо, жир, масло и т. п.). Одним из признаков избытка отрицательного флюида служит ощущение холода.

Таким образом, при вялости, усталости, пассивности и т. п. необходимо прибегнуть к солнечному дыханию; при избытке сил, беспокойстве, возбуждении, гневе и пр.— к лунному дыханию; при нормальном состоянии здоровья для сохранения душевного равновесия используйте нормальное дыхание.

Научиться правильно дышать - это значит управлять кровообращением, обменом веществ, защитно-адаптационными свойствами организма.

Общепринятая норма дыхания составляет 14— 16 дыханий в минуту. Больной человек дышит, как правило, чаще, а здоровый, особенно тренированный, дышит с частотой 10—12 дыханий в минуту, т. е. за 1 мин происходит полных 12 циклов. Каждый дыхательный цикл состоит из фазы вдоха, фазы выдоха и паузы, продолжительность которой и определяет частоту дыхания. Дыханием необходимо также управлять при выполнении физических упражнений. Так, при напряжении мышц производится медленный выдох через неплотно сжатые -губы, вдох производится при расслаблении мышц легкими самостоятельно, без вмешательства нашей воли.

Здоровье, богатство, ум, талант, успех в жизни во многом зависят от того, каким количеством **энергии** мы обладаем и как мы ею умеем управлять.

Еще упражнения на восстановление энергетики:

1.Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза.

Сделайте глубокий вдох, полностью заполните воздухом живот и диафрагму. Продолжайте делать вдох, заполняя воздухом все внутреннее пространство до предела. Расправляются плечи, воздух доходит до ключиц. Задержите дыхание. Сделайте выдох. Повторяйте это упражнение в течение 5 минут.

2. Самыми простыми и доступными упражнениями в этом случае являются дыхательные упражнения. Расположитесь в любом удобном для Вас положении. Закройте глаза и начните слушать дыхание. Растворитесь в нем полностью, никаких посторонних мыслей.

1. Представьте визуально, в своем воображении легкие, которые со вдохом наполняются воздухом подобно стакану, наполняющемуся водой, снизу доверху.

2. Работайте на удлинение вдоха и выдоха. Каждый следующий дыхательный цикл хоть немного должен быть длинее предыдущего.

3. Направляйте вдох то в грудную клетку, то в живот, то в спину. Анализируйте свои ощущения.

4. Не дышите часто. Не ускоряйте вдох и замедляйте выдох (попробуйте делать выдох через рот, сложив губы трубочкой, словно дуете на горячий чай).

10 минут дыхательных упражнений в день помогут Вам восстановить душевное равновесие и получить заряд энергии. Можете попробовать выполнять дыхательные упражнения во время рабочего дня.

3. Одним из очень эффективных приемов «вдыхания» энергии является дыхание «по треугольнику», что значит разделение цикла дыхания на три этапа: вдох — задержка — выдох и затем многократное повторение цикла. Удобнее использовать их одинаковую длительность и держать их кратными числу ударов сердца, например, по 6 ударов. Если это дается вам легко, увеличивайте длительность этапов до 8, 10, даже 12 ударов сердца.

Дыхание должно быть свободным, без сбоев и напряжения. Вдох производится по схеме: заполняется воздухом низ живота, затем средняя часть, затем верхушка груди до отказа. Выдох в обратной последовательности. Во время выполнения упражнения «внутренним взором» нужно мысленно посылать потоки энергии из легких во все органы и части тела.

4. Нужно стать лицом к Солнцу, находящемуся у самой линии горизонта, прищурить глаза и сквозь них увидеть тоненький лучик, протянувшийся от Солнца прямо к вам в глаза. Через этот солнечный лучик, который стал как бы струйкой, текущей из громадного энергетического бассейна, вы начинаете «заливаться» энергией. Представьте себя прозрачным хрустальным сосудом. Жидкость наполняет сначала ваши ноги. Потом уровень ее поднимается выше; заполняется туловище, откуда жидкость переливается в руки; заполняется голова и через макушечную чакру начинает, переливаясь, создавая уже солнечный поток вокруг вас. Если Солнце закрыто облаками или вы находитесь в помещении, представьте лучик, проникающий сверху. Упражнение может длиться 3—10 мин. После упражнения сделайте омовение лица раскрытыми (сухими!) ладонями.

Упражнения для восстановления и циркуляции энергии (праны, ци, ки) :

(©Рамчарка)

1. Сядьте прямо, в удобной позе; грудь, шея и голова должны, насколько это возможно, со-ставляя одну прямую линию. Плечи слегка откиньте назад, руки спокойно положите на колени. В этом положении тяжесть тела хорошо поддерживается ребрами и позу легко сохранить. Йоги находят, что действие ритмического дыхания труднее достигается, если грудь выпячена, а живот втянут.
2. Медленно вберите воздух полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса.
3. Задержите воздух в легких в продолжение трех ударов пульса.
4. Медленно выпустите воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.
5. Прежде чем начать следующее вдыхание, пропустите три удара пульса.
6. Повторите упражнение несколько раз, не доводя себя до утомления.
7. Собираясь закончить упражнение, сделайте очищающее дыхание, которое даст вам чувст-во отдыха и прочистит легкие.

После нескольких упражнений вы будете в состоянии увеличить время вдыхания и

выдыхания, пока, наконец, не дойдете до пятнадцати ударов пульса. При этом всегда помните, что промежуток между вдохами, т. е. задержание воздуха в легких, всегда должен равняться половине числа ударов пульса при вдыхании и выдыхании.

Желая увеличить продолжительность вдыхания, не делайте слишком больших усилий, главное внимание обращайте на ритм, который важнее, чем длительность вдыхания. Практикуйтесь и пробуйте, пока не достигнете мерного «размаха» дыхания и пока не «почувствуете» ритма вибрирующих движений во всем теле.

Привлечение праны:

Лежа на ровном полу или на кровати, совершенно без всякого напряжения, положите (легко) руки на солнечное сплетение (на «подложечку», где ребра начинают разделяться) и дышите ритмично. Когда ритм совершенно установился, желайте, чтобы каждое вдыхание приносило в вас усиленное количество праны, или жизненной силы, из мирового источника и передавало ее вашей нервной системе, накапливая прану в солнечном сплетении. При каждом выдыхании желайте, чтобы прана распространялась по всему телу, передаваясь в каждый орган и каждую отдельную часть, в каждый мускул, клетку и атом, в каждый нерв, артерию и вену, от головы до самых пяток, чтобы она укрепляла, оживляла и усиливала каждый нерв, чтобы она заряжала каждый нервный центр, разливая энергию, силу и крепость по всему организму. Упражня волю, пытайтесь вообразить себе, как прана разливается по вашему телу, вливаясь в легкие и передаваясь оттуда солнечному сплетению, и как во время выдыхания воздуха из легких прана распределяется по всем частям организма, до самых пяток и концов пальцев. Волю не нужно непременно напрягать с усилием. Все, что нужно,— это отдавать приказание и создавать в уме картину тех действий, о которых вы говорите. Спокойное приказание, сопровождаемое умственным представлением производимого действия, гораздо лучше, чем усиленное желание, на которое лишь напрасно тратятся силы.

Описанное упражнение в высшей степени полезно; оно сильно освежает и укрепляет нервную систему и разливает чувство отдыха по всему телу. В особенности оно приятно в тех случаях, когда человек устал или чувствует в себе упадок энергии.

Перемена кровообращения:

Лягте или сядьте прямо и начните дышать ритмично; при выдыхании направляйте движение крови в ту часть тела, куда вам желательно, и где кровообращение замедлено. Это хорошо при ощущении холода в ногах или при головной боли; в обоих случаях кровь следует отвлечь книзу; в первом случае, чтобы согреть ноги, а во втором

— чтобы освободить мозг от слишком большого давления. Часто вы будете чувствовать горячую струю в ногах от идущей вниз волны крови. Кро-вообращение легко поддается действию воли, и ритмическое дыхание значительно облегчает зада-чу.

Если вы чувствуете в себе упадок жизненной энергии и вам необходимо быстро пополнить запас ее, самый лучший способ будет следующий: сложите ноги вместе (конечно, боковыми их поверхностями) и сомкните пальцы обеих рук друг с другом так, чтобы вам было удобно. Это, так сказать, замыкает круг и мешает пране излучаться через конечности. Сделайте несколько ритми-ческих дыханий, и вы почувствуете в себе прилив новых сил.

Возбуждение деятельности мозга:

Следующее упражнение йоги находят весьма полезным, когда нужно возбудить деятельность ума и заставить его мыслить и рассуждать яснее. Это упражнение производит удивительное действие и очищает мозг и всю нервную систему. Люди, занятые умственным трудом, найдут его в высшей степени полезным; оно даст им возможность работать лучше и в то же время очистить и освежить ум после трудной умственной работы.

Сядьте прямо так, чтобы позвоночник был совершенно выпрямлен, а глаза смотрели прямо перед собой; руки сложите на коленях. Дышите ритмично, но не через обе ноздри, как при других упражнениях, а зажимая левую ноздрю пальцем, вдыхайте воздух через одну правую ноздрю. По-том отнимите палец и, зажав им правую ноздрю, выдыхайте через левую ноздрю. Затем, не меняя пальца, вдыхайте воздух через эту же левую ноздрю и выдыхайте его через правую. Опять вдохните через правую и выдыхайте через левую, и так далее, меняя ноздри, как выше, и затыкая отдыхающую ноздрю большим или указательным пальцем. Это одна из древнейших форм дыхания йогов; она очень важна и вполне достойна применения.

Великое психическое дыхание йогов:

У йогов существует любимая форма психического дыхания, которым они пользуются время от времени и которое носит санскритское название. Наше заглавие является дословным переводом санскритского. Мы приберегли эту форму дыхания под конец, так как она требует большой практики со стороны ученика в области ритмического дыхания и умения создавать в уме представления. Навык в этом приобретается путем

предшествовавших упражнений. Общие принципы большого психического дыхания выражает старое изречение индусов: «благо йогу, умеющему дышать своими костями». Упражнение в этом дыхании наполняет правой весь организм, и ученик, проделав его, увидит, что каждая кость его, каждый мускул, нерв, клеточка, ткань, орган и каждая часть тела будут переполнены энергией, праной и ритмом дыхания. Оно является общей чисткой организма, и тот, кто тщательно упражняется в этом дыхании, почувствует себя так, как будто бы он вновь создан от головы до самых пяток. Но пусть упражнение говорит само за себя.

1. Лягте в удобное положение, без всякого напряжения.
 2. Дышите ритмично, пока ритм не установится.
 3. Затем, вдыхая и выдыхая воздух, создайте в уме картину дыхания, входящего в вас через кости ног и проходящего по ним; потом оно переходит по костям рук и через верхушку черепа; через желудок и воспроизводителные органы; потом поднимается вверх и вниз вдоль спинного хребта, и, наконец, как будто дышит каждая пора кожи, вдыхает и выдыхает воздух и все тело на-полняется праной и жизнью.
 4. Продолжая дышать ритмично, направьте поток праны в семь жизненных центров, по очереди, вызывая в уме образы их, как в предшествовавшем упражнении:
 - a. в лоб,
 - b. в затылок,
 - c. в основание мозга,
 - d. в солнечное сплетение,
 - e. в область крестца (нижняя часть спины),
 - f. в середину живота,
 - g. в воспроизводительную область.
- Закончите, несколько раз проводя поток праны взад и вперед, от головы к ногам.
5. Сделайте очищающее дыхание.

Николай Иванович Мазнев