

ИЗ КНИГИ:

Если дыхание неправильное, отходы (токсины) в легких сгорают не полностью и передаются с током крови в сердце. Во-первых, ткани сердца сами страдают от недостатка кислорода, во-вторых, сердце перенапрягается, выкачивая кровь с повышенной вязкостью. Продолжительная работа с такой повышенной нагрузкой постепенно приводит к истощению, увеличению размера сердца. В результате выявляются такие болезни сердца, как *ишемическая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда*. Долговременная циркуляция грязной крови по телу вызывает различные *аллергические высыпания, долго не заживающие язвы кожи*.

К токсичным отходам очень чувствителен мозг — человек становится раздражительным, вялым, сонливым, забывчивым (если в течение 6 минут в организм не будет поступать кислород, мозг погибнет), рассеянным. Такой человек чувствует необъяснимую тревогу, волнение, без всякой причины находится в подавленном настроении. Вид у него бледный, под глазами отеки, на нарушения реагируют внутренние железы — поджелудочная, щитовидная, гипофиз, отмечается периодическое повышение уровня сахара в крови, признаки тиреотоксикоза. При продолжительном неправильном дыхании эти болезни становятся стойкими, и, несмотря на большие дозы лекарств, потребность в этих лекарствах в дальнейшем увеличивается. Единицы (в буквальном смысле счастливые) больных попадают к грамотным специалистам, а многие годами ищут пути излечения.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРОВ	3
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ.	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЖИЗНИ НОВОГО ЧЕЛОВЕКА	6
Часть 1	
ЗДОРОВЬЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ	13
ДОЛГОЛЕТИЕ И ДОЛГОЖИТЕЛИ	14
Болезнь — помеха долголетию	17
БОЛЕЗНИ НЕТ — ЕСТЬ ВРЕМЕННЫЙ НЕДУГ	19
Причины временного недуга	22
Отношение к болезни	29
Два пути выхода из болезни	36
Вредны ли лекарства?	38
Ваше тело — волшебник-целитель	42
ВАША СИЛА — В ВАШИХ МЫСЛЯХ	45
Мысли — это реальность	45
Мысль — анализ — образ — решение — действия	48
Концентрация мысли	50
Не концентрируйтесь на болезни	51
Сила мысленного переключения (хобби)	52
Когда человек начинает обращать внимание на свое здоровье	54
Все начинается с желания	55
Хотите выздороветь — станьте другим человеком	62
Создайте себя заново	65
Часть 2	
ЧУДО ДЫХАНИЯ	73
ДЫХАНИЕ — ДОРОГА ЖИЗНИ	74
Воздух — это пища	75
Жизнь — это движение воздуха	76
Регулирование дыхания	77

Дыхание определяет состояние здоровья	77
Дыхание очищает и защищает	78
Потребность организма в воздухе	78
Работа, которую выполняют органы дыхания	79
БОЛЕЗНИ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ	
НЕПРАВИЛЬНЫМ ДЫХАНИЕМ	84
Ошибки, допускаемые при дыхании	86
Типы восточного дыхания	90
Почему человек дышит неправильно	92
Диафрагма	93
Упражнения для диафрагмы	95
ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ ПО ДЫХАНИЮ	98
Кто может заниматься	98
Как надо заниматься	99
Не обращайтесь внимания на болезнь (показатели состояния здоровья)	101
Заключительное упражнение	103
Воля	105
Осанка	108
Расслабление мышц	119
Настроение и улыбка	121
Вера	122
Образ молодости (состояние душевного подъема)	123
Предварительные условия для занятий дыханием	125
Реакция организма на дыхательные упражнения	127
Реакция очищения	128
Сделайте ежедневные занятия привычкой	129
ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ	131
Цель занятий	131
Наблюдение за дыханием	133
Как избавиться от заложенности носа (ринита)	136
Способ очищения гайморовой и лобной пазух, гортани, трахеи, бронхов	138
ОСВОЕНИЕ ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ	140
Цели упражнений	140
Упражнение на успокоение потока воздуха на вдохе-выдохе	140
Полное дыхание	141
Ученический вариант освоения полного дыхания	143

Освоение полного дыхания	144
Поздравляем, вы на вершине знания	151
ЗНАНИЯ — В ПРАКТИКУ	153
Упражнение 1	
Очищающее дыхание	153
Упражнение 2	
Концентрация энергии в источнике	154
Упражнение 3	
Расслабление мышц	155
Упражнение 4	
Омоложение тела	156
Упражнение 5	
Как убрать болевые ощущения	157
Упражнение 6	
Как использовать энергию для исцеления от болезней	158
Упражнение 7	
Как снять приступы удушья и одышки	160
Упражнение 8	
Защита от негатива, исходящего от других людей	161
Упражнение 9	
Как надо дышать во время подъема на высоту	162
Упражнение 10	
Как надо дышать во время разговора	163
Упражнение 11	
Как снять эмоциональное перенапряжение	164
Упражнение 12	
Ритмическое дыхание для лечения больного органа	165
Упражнение 13	
Ритмическое дыхание для очистки кожи от дефектов	166
Упражнение 14	
Очистка от 7 вредных эмоциональных состояний	168
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ	169
Дыхательные упражнения йогов	169
Упражнения на растяжку мышц и суставов	174
Ритмическое дыхание для нормализации глаз	185
ПОСЛЕСЛОВИЕ	187