



Энергетическое дыхание



Можно ли, управляя своим дыханием, стать из инвалида I группы здоровым человеком? Как взять на себя ответственность за свое здоровье и добиться решающих позитивных изменений? Как накапливать жизненную энергию, управлять своим психоэмоциональным состоянием? На вопросы «Лечебных писем» отвечает гранд-доктор философии в области педагогической психологии, преподаватель Балтийской педагогической академии, медицинский психолог, целитель и специалист по дыхательным психотехникам Ю.Ф. САВЕЛЬЕВ.

– Юрий Федорович, как получилось, что вы стали специалистом по дыхательным психотехникам и наставником в области самоисцеления?

– Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. В 1960-х годах студентом Горного института я попал в армию и служил в ракетных войсках, в команде спасателей. Однажды случилась авария, и на людей пролился окислитель ракетного топлива.

Это очень ядовитое вещество, так что даже мы, спасатели, которые меньше контактировали с ядом, выжили чудом. Я полгода лежал в больнице, кое-как дослужил в качестве художника – оформлял Ленинскую комнату и пр.

Легкие были сожжены настолько, что плюнешь в платочек – и он прожигался. Сильно пострадали пищеварительная система, позвоночник, суставы, посыпались волосы и зубы.

В общем, из армии я вернулся инвалидом I группы. Врачи ничем не могли помочь. Поставили на учет в тубдиспансер, в институт гастроэнтерологии и т.д., сказали – будем наблюдать. Ну, и наблюдали.

Каждый год надо было заново переаттестовываться на инвалидность. На работе меня по медицинским показаниям не восстановили, обратно в Горный институт учиться не взяли. Но я понял, что хочу жить, а не доживать.

– И что вы сделали?

– Первое, что я сделал, – это взял полностью ответственность за все, что со мной происходит, на себя. Раз медицина бессильна, раз меня никуда не берут, надо действовать самому.

С помощью знакомых удалось устроиться в институт и на работу, но главное – я стал искать разные

нетрадиционные пути к восстановлению здоровья. Учился у Н.А. Касьяна, Г.С. Шаталовой, изучал «Детку» П.К. Иванова, хватался за все – в 1969 году возможностей нетрадиционного лечения было еще мало. Вскоре я понял, что надо не просто улучшать свое состояние, но и подниматься на другой уровень.

Мне потребовалось девять лет, чтобы из инвалида I группы стать полноценным гражданином и снять инвалидность.

Самое трудное было сняться с учета в тубдиспансере – ведь когда меня ставили на учет, мне, чтобы спуститься с пятого этажа, требовалось минут 40, а чтобы подняться – час. Дикая боль. Ни вдохнуть, ни выдохнуть – я даже косточку от вишни выплюнуть не мог.

Стал заниматься дыханием, понял, что можно дышать по-разному. Тогда еще не было аппаратов Фролова, никто не знал про Бутейко и т.д. Я собирал понемногу все, что можно было на тот момент найти интересного в плане здоровья, и за эти годы у меня выработалась определенная схема, даже технология, которая по большому счету позволяет любому человеку выйти на другой уровень, где уже нет болезней.

– Почему же у большинства людей хронические болезни никуда не уходят?

– Очень просто. Больной находится на каком-то уровне, на нем можно что-то изменить – режим жизни, характер питания, еще какие-то вещи, но кардинально ничего не меняется. А для того чтобы что-то произошло, нужно именно перейти на другой уровень – для этого и существует технология, о которой я говорю. Причем в этом случае вы получаете возможность не только расстаться навсегда со своей

болячкой или болячками, но и решить многие важные проблемы помимо здоровья. Такие чудеса происходят! Меняется вообще жизнь.

– В чем суть предлагаемой вами технологии?

– В основе ее лежит энергетическое дыхание. Но технология включает четыре составляющие. Чтобы быть всегда здоровым, важно сочетать правильное дыхание, силу и пластику движения, звукообразование и непременно интерес – в первую очередь к самому себе.

В итоге можно подняться из любой болезни, выйти на другой уровень и расстаться со своей болячкой, а заодно и со многими прочими проблемами. На другом уровне и вся жизнь становится другой. «Пространство» работает так: если сидеть на стуле и ждать, ничего не будет. Надо хотеть – страстно, бешено – и начинать действовать.

Результаты – фантастические. Но я не волшебник – и далеко не один такой. Несколько лет назад я через газету пригласил людей рассказать, кто как восстановил здоровье. Откликнулось более 100 человек. Справились с диабетом, гипертонией, тяжелыми сердечно-сосудистыми заболеваниями, опухолями.

Таких людей много, кто решился, взял на себя ответственность за свое здоровье и начал каким-то образом действовать.

– Есть ли у вашей системы противопоказания?

– Есть одно – «не интересно». Или «не хочу». При наличии бешеного хотения все получается. Приведу вам пример. Привезли мужика, IV стадия рака простаты – чего-то на Новой Земле нахватался. На этой стадии кости жидкими становятся.



Уже не ходит. Как с ним заниматься? Спрашиваю: «Чего ты хочешь?» Отвечает: «Жить хочу». Нет, говорю, это не работает. Все хотят жить. А зачем ты хочешь жить? Мужик говорит: «Я в юности любил прыгать с вышки в море и танцевать». Ну, вышки и моря у меня нет, а танцевать – это можно. Его «хочу» сработало: на 12-м занятии он у нас станцевал. И это не я сделал, а он.

Непреодолимых препятствий нет. Кто реально хотел, у того все получалось. На эту тему есть анекдот. Едет Иван-царевич по дороге и видит на развилке бел-горюч камень с надписью: «Направо пойдешь – по голове получишь, налево пойдешь – по голове получишь, прямо пойдешь – по голове получишь». Стоит он, чешет голову. И вдруг голос с небес: «Ну, что, пойдешь куда-нибудь или здесь по голове получишь?»

В жизни обязательно будут препятствия. Мы их преодолеваем, набираемся опыта и даже можем им делиться, что я и делаю.

– Что такое энергетическое дыхание? Чем оно отличается от любого другого?

– Начнем с того, что у нас есть три вида дыхания: верхнее (ключичное), среднее (реберное) и нижнее, или диафрагмальное (живот выпячивается на вдохе и втягивается при выдохе за счет движения диафрагмы).

Для животных и детей природа предусмотрела именно дыхание животом. Четыре доли наших легких расположены ниже диафрагмы, и только одна, верхняя, – выше диафрагмы. Она резервная, используется в особых случаях.

К сожалению, многие люди по разным причинам привыкают дышать неправильно. У тех, кто дышит верхней долей легких, диафрагма не работает, она всегда спазмирована, есть и другие нарушения.

Поэтому, поставив правильное, естественное дыхание животом, мы создаем себе базу для восстановления здоровья. Но энергетическое дыхание – это нечто большее. Обычно человек дышит автоматически, без участия своей воли. Если же дыхание регулировать сознательно, можно влиять на работу всех органов своего тела. Энергетическое дыхание – это осознанное дыхание. Если мы научимся во время дыхания направлять энер-

гетические потоки к любой части своего тела, то приобретем способность излечивать болезни – как острые, так и хронические, накапливать жизненную энергию, регулировать свое психофизиологическое состояние. Не случайно обучение правильному и осознанному дыханию входит во все эзотерические и духовные системы.

– Что конкретно надо делать?

– Вы настраиваетесь на нужный орган и мысленно делаете вдохи и выдохи через него. Или через разные органы – все зависит от того, куда вы направили свое внимание. Например вдох через печень, а выдох – через макушку или правой стопой – вдох, а выдох через левую ладонь. Можем дышать через любой орган и тем самым его восстанавливать, как мы говорим, «продыхивать». Кроме того, при проработке органа, который не в порядке, применяются по мере необходимости два основных приема – гипоксия (недостаток кислорода) и гипервентиляция (избыток кислорода).

Лично я восстанавливал зрение. Я долгое время работал на настройке газовых лазеров, и мое зрение стало серьезно садиться. Офтальмолог мне выписал очки, но работать в них было неудобно. Я начал искать, как это положение изменить, и стал «дышать глазами». И вдох, и выдох мысленно делал через глаза.

Выполнял, конечно, и всякие упражнения, но в основном продыхивал. И, слава богу, очки я не ношу. Зрение, конечно, не как у орла, но не мешает свободно общаться и делать все, что мне нужно.

То же самое было и с коленками. У меня один мениск удален, а на другом хрящ обновился не полностью, и я плохо ходил. Я стал дышать коленками – и боли прекратились!

– Вы упомянули гипоксию и гипервентиляцию. Это значит, что где-то нужно задерживать дыхание, а где-то дышать часто-часто?

– Нет, при гипоксии используется модуляция звуков. Вы слышали, наверное, как работает пропевание слогов «ОМ» или «АУМ», но и слоги «ХА», «ТЭ», «У» тоже оказывают мощное воздействие. Этих звуков очень много, и каждый человек может подобрать для себя звук с той частотой, на которую откликается его больной орган. Он должен это почув-

ствовать – сам или с нашей помощью. Задача-то именно в этом и заключается! Мы показываем человеку этот прием, а он дальше себе подбирает нужный звук. Нет какого-то одного приема, который всем помогает. Ты сам подбираешь упражнение и варьируешь его применительно к себе. Это может быть какой-то звук, какое-то движение, какой-то тип дыхания, наконец. Скажем, задержка дыхания (гипоксия) кому-то нужна больше, кому-то меньше. Мы все разные. Я видел случай, когда на паузе после выдоха женщина, и я бы не сказал, что спортсменка, находилась 15 минут!

– Как ныряльщицы за жемчугом?

– Да, 15 минут, оказывается, можно спокойно не дышать. А для кого-то и 20 секунд тяжело. Важно выяснить, сколько может выдерживать твой больной орган, и мы на диагностике это проверяем. Например, продыхиваем печень и определяем, какова продолжительность паузы на выдохе, которую она может выдерживать.

Допустим, выяснилось, что меньше 15 секунд. Этого мало, и мы начинаем тренировать дыхательную паузу с концентрацией на печени. Как только мы натренировали ее, скажем, до 30 секунд, ей уже легче жить. У нее происходит внутренний массаж, улучшается кровоснабжение... Возможно, там были какие-то застойные явления – спазм, зажим, блок, а убрать их и эту застойную зону освободить можно было только за счет задержки на выдохе. Вот мы это и сделали.

– А гипервентиляция зачем нужна?

– Она требуется, если нам, напротив, нужно насытить данный орган кислородом. Надо энергично продыхивать, учитывая, конечно, возраст и состояние здоровья человека. Есть и особые приемы, например, холодно-тропное дыхание, когда дышать надо часто-часто, как ежики, но это уже для здоровых людей. Если делать осторожно, прислушиваясь к процессам, происходящим в вашем организме, то все будет в порядке. Жизнь сама по себе – чудо, и оно находится в наших руках. Я верю, что у каждого человека всегда есть способности и возможность быть здоровым. Надо только осознать это и сделать первый шаг – а там уже пойдет!

Беседовал Александр Герц