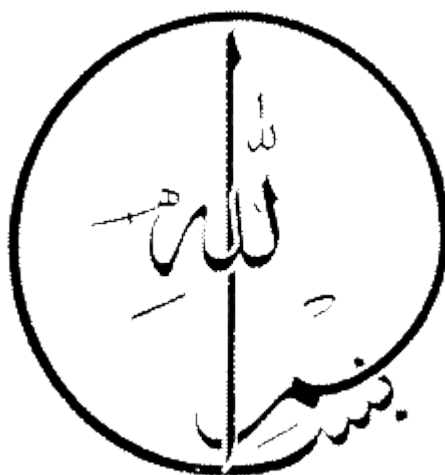


БУЛГАРСКАЯ ЙОГА



Дыхательная гимнастика болгарских целителей вобрала в себя опыт многих школы Востока, придав ему суфистскую окраску мусульманского ордена Накшбандия. Дыхательная практика использовалась дервишами этого ордена не только для медитации и вхождения в различные состояния, но также и для целительской практики. Эту практику сейчас многие последователи дыхательной медитации называют Булгарской йогой.

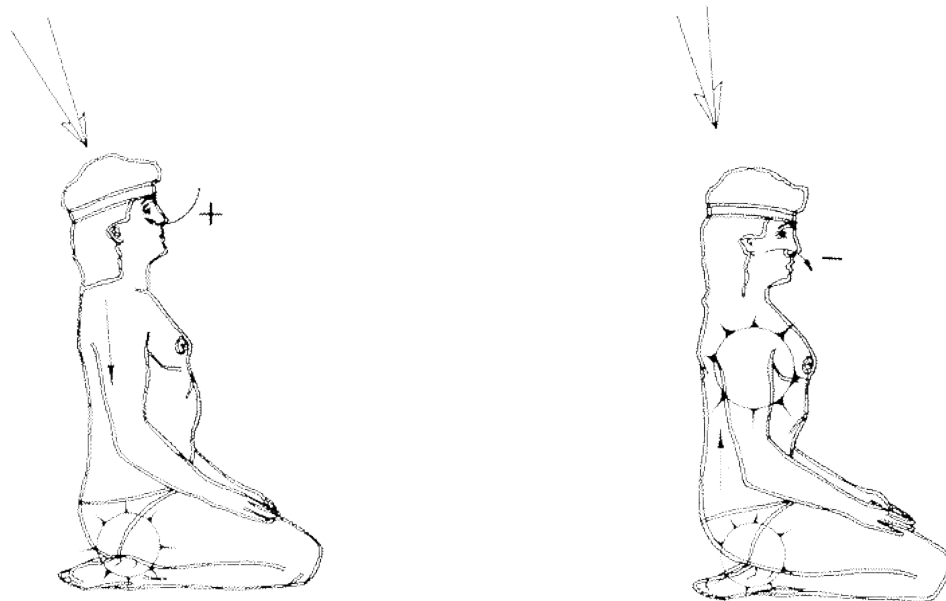
В этой главе я опишу восемь дыхательных упражнений, выполнение которых помогает устранить различные недуги.

По мнению болгарских целителей, суть дыхательной гимнастики, заключается в том, чтобы посредством вдыхаемого воздуха наполнить организм божественной энергией (Праной), таким образом „вытеснив” или „уничтожив” энергию болезни.

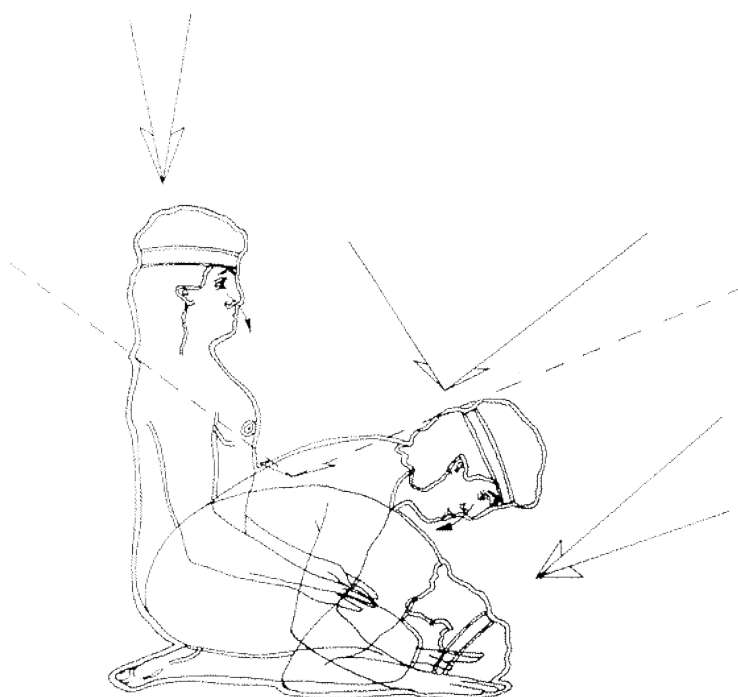
Описание упражнений:



1. Выполняется сидя на пятках, позвоночник и голова на одной линии (см. рисунок). Воздух вдыхается через нос, медленно в течение девяти ударов сердца. Булгары не считают удары, а медленно произносят: „Бисмилляи ррахмани ррахим” (что означает „Во имя Аллаха милостивого и милосердного”). Затем дыхание задерживается настолько, чтобы можно было без напряжения вдохнуть. В этот момент необходимо сконцентрировать внимание на наполнении воздухом всех участков легких, энергия, вдыхаемая с воздухом, направляется в область Муладхара-чакры. Выдыхается воздух медленно через нос, в течение девяти ударов сердца или произнесения восхваления Аллаху (Богу). Если на вдохе концентрируется внимание на том, чтобы с воздухом получить как можно больше жизненной энергии, то с выдыхаемым воздухом нужно освобождать организм от „болезненной” энергии. Упражнение выполняется семь раз как утром так и вечером.



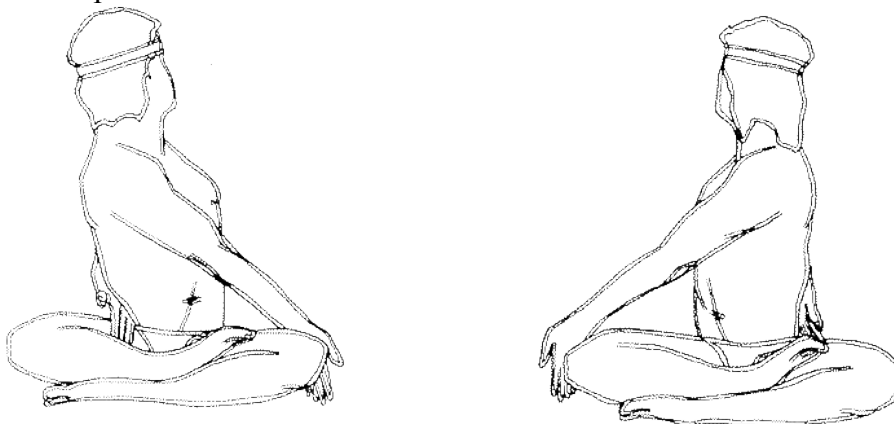
Упражнение 1 (1 и 2 фазы)



Упражнение 2

- Исходная позиция сидя на пятках, руки лежат ладонями на коленях. Корпус наклоняется вперед, лоб касается земли, руки переносятся на землю (ладони располагаются на уровне головы). Наклон выполняется медленно с одновременным выдохом воздуха. Выдох проводится постепенно на счет 9 (ритм – удары сердца) или произнесение фразы: „Бисимлляи ррахмани ррахим”. Затем следует задержать дыхание и оставаться в наклоненной позе пока это приятно. Далее медленно, с одновременным, на счет девять вдохом выпрямить корпус. Когда легкие полностью насытятся воздухом, позвоночник и голова должны быть на одной линии. Здесь следует опять задержать дыхание, а затем повторить упражнение. Выполняется от трех до семи раз. Это упражнение уникально по своим терапевтическим действиям.

Булгарские целители считают, что в наклоненном положении позвоночник принимает форму дуги – маленькой копии небесной сферы, где каждая чакра открыта в равной степени для энергии Аллаха.



Упражнение 3 (1 и 2 фазы)

3. Выполняется сидя на пятках или по-турецки со скрещенными ногами. Дыхательные действия выполняются параллельно с поворотами корпуса в одну и в другую стороны. Сначала корпус тела медленно поворачивается влево, насколько это можно. Голова поворачивается вместе с корпусом. При этом повороте воздух выдыхается через нос. Развернув тело, следует задержать дыхание насколько это возможно. Затем корпус тела и голова медленно возвращаются в исходную позицию с одновременным вдохом. В исходной позиции необходимо задержать дыхание, насколько это возможно, а затем повторить поворот вправо. Выполнять рекомендуется не более трех повторов влево и столько же вправо.
4. Выполняется стоя спиной к дереву (стене). Стопы ног расположены на уровне плеч параллельно друг к другу. Руки согнуты в локтях, кисти рук расположены около плеч. Как и в упражнении №3 следует разворачивать туловище и голову к дереву (стене). Стопы ног надо стараться не сдвигать с места. По завершению поворота ладони рук прикладываются к дереву. Поворачивать тело следует на протяжении девяти ударов сердца (можно читать молитву см. упр. №1), при этом воздух постепенно выдыхается через нос. Затем необходимо задержать дыхание и держать тело в повернутом состоянии насколько это возможно. Если руки касаются дерева, желательно ощутить энергетическое поле дерева и мысленно слиться с ним. Затем постепенно вдыхая воздух через нос на протяжении девяти ударов сердца необходимо вернуться в исходное положение. Потом повторить поворот в другую сторону. Второй этап выполнения упражнения заключается в том, чтобы быстро разворачивать тело как в одну так и в другую стороны. Воздух при этом выдыхается резко через рот, вдыхается через нос. Быстрые повторы выполняются по три раза как в одну так и в другую сторону. Завершается упражнение медленными поворотами в одну и другую сторону, как описано выше. Выполнять следует не более трех циклов в день.
5. Выполняется сидя по-турецки со скрещенными ногами. Средний палец левой руки зажимает правую ноздрю. Воздух вдыхается медленно на протяжении девяти ударов сердца через левую ноздрю. Затем левая ноздря зажимается большим пальцем левой руки, а дыхание задерживается в течении четырех ударов сердца. Затем средний палец открывает правую ноздрю и медленно производится на протяжении девяти ударов сердца выдох. Затем следует вдох на счет девять через правую ноздрю. После зажима правой ноздри дыхание задерживается на четыре удара сердца. Затем следует на счет

девять выдох через левую ноздрю. Следует выполнять не более трех циклов в день. Задержку дыхания следует увеличивать каждую неделю на один удар сердца, но общее количество не должно превышать 27 ударов сердца.



Упражнение 4 (1 и 2 фазы)

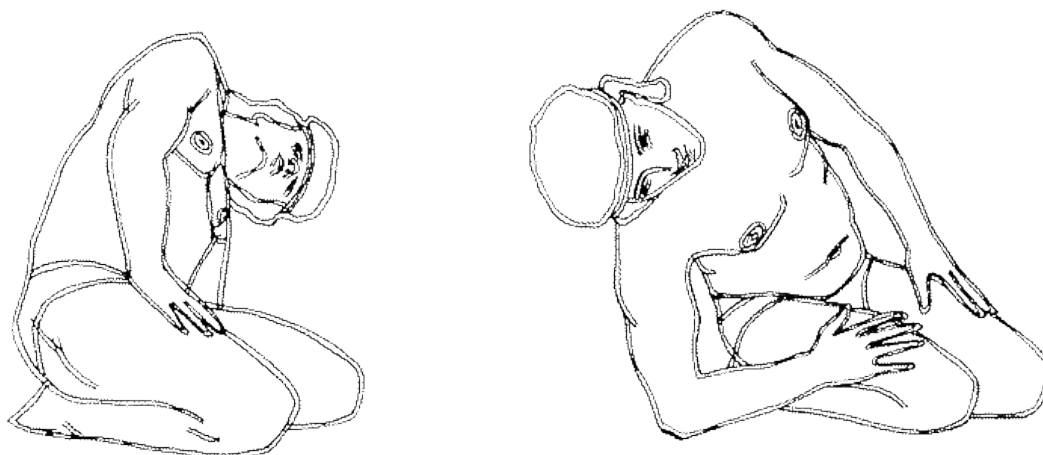
6. Выполняется сидя на пятках. Руки на коленях. Очень медленно выдохнуть, одновременно постепенно наклоняя голову вперед, касаясь подбородком груди и следует задержка дыхания на сколько это приятно. Затем медленно вдохнуть и голову постепенно поднять на одну линию с позвоночником. Упражнение выполняется от трех до семи раз.
7. Выполняется сидя на пятках, руки на коленях. Позвоночник и голова на одной линии. Одновременно с медленным выдохом через нос туловище медленно наклоняется влево. Дыхание задерживается и тело остается в наклоненном состоянии на сколько это приятно. Затем следует медленный вдох через нос с постепенным возвращением корпуса в исходное положение, где дыхание также задерживается на сколько это приятно. Потом идентичный наклон проводится в правую сторону. После возвращения в исходное положение следует задержка дыхания, после чего проводится наклон

корпуса вперед, с одновременным медленным выдохом воздуха. После того, как лоб коснется пола следует задержать дыхание, а затем одновременно с медленным вдохом вернуться в исходное положение. После задержки дыхания следует проделать идентичный наклон назад. Вернувшись в исходное положение следует сделать медленный выдох. Выполнять не более трех циклов. Со временем следует касаться пола головой и во время наклонов корпуса как в стороны так и назад. Руки при этом всегда на коленях.



Упражнение 5 и 6

8. Выполняется лежа на земле (полу). Руки вытянуты вдоль тела, ладони обращены к небу. Ноги слегка расставлены. На область солнечного сплетения ставится пиала, наполненная до краев водой. Дыхание выполняется „животом”. Сначала следует медленный на протяжении девяти ударов сердца вдох через нос. При этом необходимо следить, чтобы нижняя часть легких наполнилась воздухом, а мышцы живота поднялись вверх. Затем следует задержка дыхания на сколько это возможно. Выдох проводится также медленно на счет девять, с одновременным втягиванием живота. Здесь необходимо следить, чтобы легкие полностью освободились от воздуха. Затем следует задержка дыхания на сколько это приятно. Упражнение выполняется от трех до семи раз. Следует следить, чтобы вода не проливалась из пиалы.

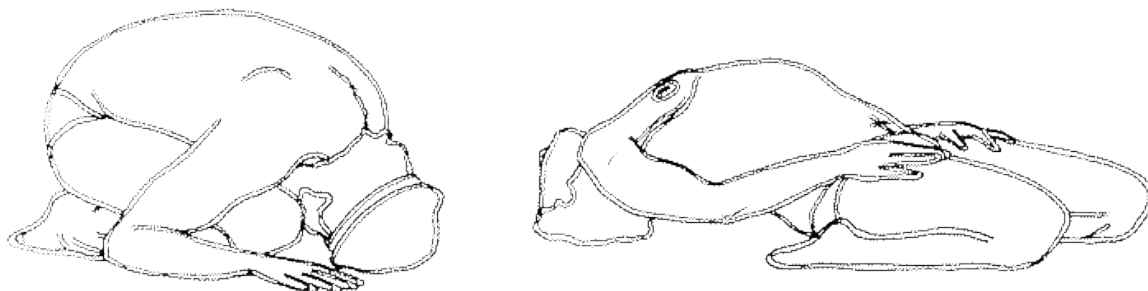


Упражнение 7 (1 и 2 фазы)

Рекомендуемые комбинации дыхательных упражнений при различных заболеваниях

Заболевания органов дыхания:

Упражнение №1, №2, №5, №7, №8. В первую неделю выполняются не более трех упражнений, затем добавляется одно упражнение каждую неделю. Упражнения необходимо выполнять регулярно, желательно обливаться холодной водой.



Упражнение 7 (3 и 4 фазы)

Заболевания органов кровообращения. Болезни кровеносной системы:

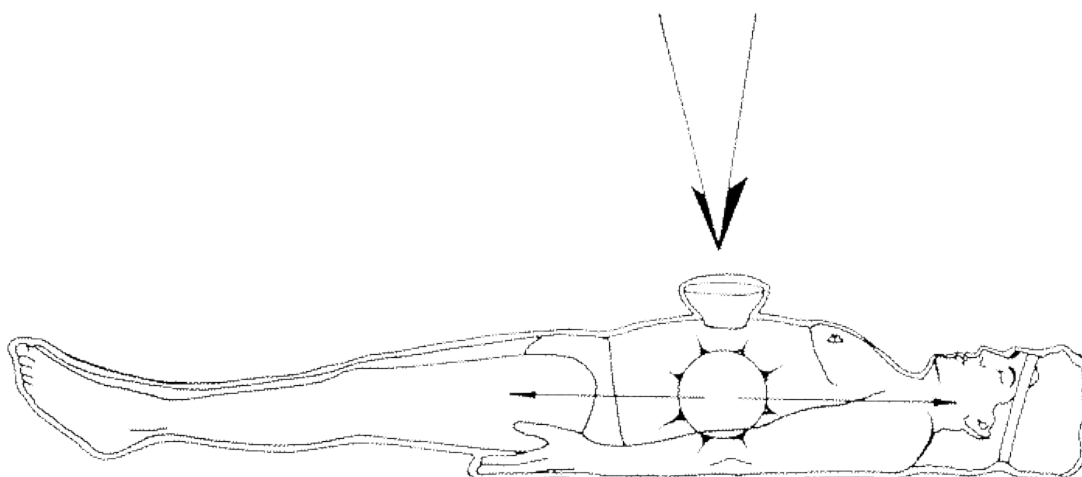
Упражнения №2, №3, №5, №7 выполняются каждое утро и вечер. После упражнений необходимо обливаться холодной водой.

Заболевания органов пищеварения:

Упражнения №2, №3, №8 выполняются каждое утро и каждый вечер. Гимнастика завершается обливанием холодной водой.

Заболевания почек:

Упражнения №, №5, №7 выполняются одну неделю утром и вечером. Следующую неделю выполняются упражнения №1, №3, №7. После упражнений обливание холодной водой.



Упражнение 8

Заболевания суставов:

Упражнения №1, №2, №4, №5 выполняются утром и вечером. Гимнастика завершается обливанием холодной водой.

Эндокринные заболевания желез внутренней секреции:

Упражнения №1, №2, №5, №6 после второй недели следует добавить упражнение №7. Упражнения выполняются каждые утро и каждый вечер, затем следует обливание холодной водой.

Заболевания глаз:

Упражнения №1, №2, №3, №6 выполняются регулярно. После общего обливания рекомендуется обмывать глаза и уши ледяной водой.

Болезни уха:

Упражнения №2, №5, №7 выполняются регулярно, заканчиваются обливанием холодной водой и обмыванием глаз и ушей.

Импотенция:

Упражнения №2, №3, №7, №8 выполняются регулярно, заканчиваются обливанием холодной водой.

Женские заболевания:

Упражнения №2, №3, №4, №5, №6 выполняются регулярно, заканчиваются обливанием холодной водой.

Лечение позвоночника:

Упражнения №2, №3, №4, №7 выполняются каждые утро и вечер. Заканчиваются упражнения обливанием холодной водой.

Рекомендации болгарских целителей:

1. *Учитывать степень заболеваемости организма. Главное не количество, а регулярность.*
2. *Если во время гимнастики появились боль или тяжесть в области сердца, следует прекратить занятия на два-три дня. Обливания холодной водой прекращать не следует.*