

Отсутствие релаксации и спокойствия в личностном и коллективном сознании современного общества приводит к тому, что человек перестает правильно дышать. А это, в свою очередь, повышает восприимчивость организма к стрессу, приводит к возникновению различных заболеваний. Американская медицинская сообщается, что 80% заболеваний человека вызваны стрессом. Во время стресса, физического и психологического, у человека учащается дыхание. Для того, чтобы сохранять высокий темп, вдохи становятся неглубокими, поверхностными. Малое грудное дыхание в совокупности с высоким темпом способствуют развитию хронической напряженности и ослаблению нервной системы. Такое состояние дает хорошую почву для развития различных болезней и нарушения работы систем организма.

Сегодня все знают, как важно заниматься спортом и правильно питаться для того, чтобы сохранять здоровье. Но значение дыхательных упражнений и пранаям еще не известны и не признаны в нашей стране.

Долгое глубоко дыхание представляет собой естественный тип дыхания, который используется нашим телом. Его можно наблюдать у младенцев, животных и людей, которые находятся в спокойном состоянии. Дышать так не сложно: необходимо просто полностью заполнить легкие воздухом, а затем полностью опорожнить их. Положите обе руки на живот так, чтобы пальцы касались друг друга. На вдохе, живот должен увеличиваться настолько, чтобы пальцы перестали соприкасаться. На выдохе, они снова касаются друг друга.

Для того, чтобы научиться правильно дышать, начните практиковать во время отдыха. Вдыхайте, расширяя живот, при этом мышцы живота должны направлять диафрагму вниз. (Диафрагма представляет собой круглый барьер из мышечной ткани, который отделяют полость легких от брюшной полости.) когда диафрагма опускается вниз, в легких создается вакуум, при этом воздух автоматически проникает в легкие. В первую очередь наполняется нижняя часть легких, которая не наполняется при поверхностном дыхании. На выдохе живот сжимается. Можно помочь себе, втянув его в себя. Это толкает вверх диафрагму, отчего создается давление в полости легких. Воздух выталкивается наружу.

Долгое глубокое дыхание также называют брюшным или диафрагмальным типом дыхания. Практиковать пранаяму рекомендуется в любое удобное время.

Как действует пранаяма:

1. Данный вид дыхания способствует успокоению и расслаблению всего тела.

1.





+7 499 390 6293, satyoga.ru, satyoga.ru@gmail.com

Проведение классов по Кундалини йоге и гонг медитации.

Работа в группах и индивидуальные занятия.

Кундалини йога в традиции Йоги Бхаджина

Долгое глубокое дыхание

стр. 2 из 2

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

2. Организм получает не пассивную, а активную релаксацию, которая помогает перенастроить головной мозг. В результате вы сможете быстро находить решения в кризисных ситуациях.
 3. Она увеличивает емкость легких, что способствует усилению Ауры.
 4. Во время практики спинномозговая жидкость поднимается к головному мозгу, вырабатывая энергию.
 5. Регулируется кислотно-щелочной баланс тела, который влияет на способность человека реагировать на стрессовые ситуации.
 6. С помощью пранаямы можно вывести токсины, скапливающиеся в альвеолах.
 7. Стимулируется выработка эндорфинов в головном мозге, которые препятствуют развитию депрессии.
 8. Пранаяма очищает кровь.
 9. Практика активизирует защитные функции организма.
 10. Развивается ясность, трезвость мышления и позитивность.
 11. Очищаются энергетические меридианы и чакры.
 12. Очищаются и активизируются нервные каналы.
 13. Организм начинает быстрее восстанавливаться после физических и эмоциональных потрясений.
 14. Пранаяма помогает избавиться от вредных привычек, пристрастий и негативных установок.
 15. Появление чувства безопасности, уменьшение страха.
 16. Она помогает трансформировать психологическую реакцию на боль для того, чтобы уменьшить ее или устранить (например, во время родов).
 17. Восстановление Ауры.
 18. Долгое глубокое дыхание помогает контролировать свои негативные эмоции.
- Увеличение жизненной емкости легких способствует секреции гипофиза, в результате чего активизируется мозговая деятельность.