**Оздоравливающее полное дыхание**

Дыхание – это жизненно необходимая функция нашего организма, без которой немыслимо наше существование. Через дыхание в наш организм попадает не только кислород, но и жизненная энергия, питающая наше тело, каждую его клеточку.

Именно с дыханием тесно связана работа головного мозга и сердечно-сосудистой системы. Изменяя ритм дыхания, его частоту и глубину, можно добиться состояния уравновешенности и покоя, а можно выйти из сонливого состояния и увеличить работоспособность.

В повседневной жизни мы чаще всего дышим неосознанно. Но, как только нам стоит направить своё внимание на осознание потоков вдоха и выдоха, наш организм начинает работать в совершенно ином режиме, режиме восполнения энергии, очищения, осознания настоящего момента. Целительная сила дыхания наполняет всё тело и активно движется в нём, изгоняя негативные мысли, болезни, напряжение. С первым же осознанным вдохом мы чувствуем уверенность, силы, спокойствие и радость.

Все методики правильного дыхания направлены на одно – слиянию с Природой. Как только мы начинаем следовать Природе, жить по её законам, целительная сила начинает пробуждаться в нас и раскрывать наши возможности. Естественное спокойное осознанное дыхание почти не требует усилий, но при этом, пробуждает к жизни спящую целительную силу. Кроме того, при правильном дыхании происходит мягкий целебный массаж всех внутренних органов и особенно органов брюшной полости. Каждая клеточка при дыхании начинает омываться кислородом, дышать, жить, заполняться живительной силой. Именно живительная энергия или энергия жизни способна изгонять болезни и неуверенность из нас, заменяя здоровьем и силой. Чтобы жизненная сила активизировалась в нашем организме, нужно научиться вдыхать её правильно.

В настоящее время у людей возникают проблемы в том, что они не получают достаточного количества кислорода. Причиной тому и загрязнённый в городах воздух, и душные помещения на рабочем месте. В итоге наши лёгкие работают не в полную силу и получают заниженный объём кислорода. И как следствие, организм терпит недостаток энергии, ослабевает и в нашем теле возникают болезни.

Кислород – чудодейственный элемент, часть воздуха, в которой сосредоточена большая часть энергии. Он улучшает кровообращение, помогает усваиваться питательным веществам, очищает кровь, делая её более подвижной и здоровой. Достаточное количество кислорода даёт организму защиту от болезней на естественном уровне. Обогащённая кислородом кровь, не позволяет болезнетворным бактериям размножаться в ней. Если поддерживать такое состояние крови постоянно, наша иммунная система будет работать в своём активном природном режиме и справляться с любыми вторжениями извне.

У большинства из нас при дыхании плохо работает диафрагма, в результате чего, грудная клетка при дыхании растягивается неправильно и лёгкие не способны вместить тот объём кислорода, на который они рассчитаны. При правильном дыхании лёгкие должны полностью заполняться воздухом, тогда и происходит обновление и питание. Жизненная энергия наполняет всё наше тело, органы и ткани получают заряд и начинают функционировать в нормальном естественном режиме. С помощью осознанного правильного дыхания человек может привести своё тело и дух в гармонию с дыханием мира.

**Как же правильно дышать?**

Существует много дыхательных практик, техник и методов. И сегодня мы поговорим о самом естественном Полном природном дыхании. Весь секрет состоит в том, чтобы дышать осознанно, посвящая процессу всё своё внимание настоящего момента. Полное дыхание складывается из соединения в один поток трёх дыханий: нижнего, среднего и верхнего. Немного о каждом из них:

**Верхнее дыхание**

В нём участвует лишь верхняя часть грудной клетки, при вдохе поднимается ключицы и плечи, расширяются верхние рёбра. Диафрагма движется очень скованно и ограниченно. При таком дыхании в лёгкие попадает лишь малая часть воздуха. Это не самое эффективное дыхание. Затрачивается на него много сил, но взамен мы не получаем нужного количества кислорода и энергии.

**Среднее или грудное дыхание**

При вдохе наполняем воздухом всю грудную клетку, но не затрагивая живот. На живот для контроля можно положить руку. На выдохе грудная клетка опускается, вытесняя воздух, живот по-прежнему неподвижен. При таком дыхании быстро возрастает жизненная сила тела, мышцы получают большое количество кислорода и активизируются.

**Нижнее или брюшное дыхание**

Так часто дышат маленькие дети, животиком! На вдохе живот заполняется воздухом и немного выдаётся вперёд, диафрагма при этом опускается вниз. При выдохе живот втягивается, а диафрагма поднимается. При таком дыхании происходит естественный массаж внутренних органов, повышается тонус брюшных мышц.

**Полное дыхание** – это комплексное дыхание, состоящее из трёх. Сначала мы направляем поток воздуха в нижнюю часть лёгких, ближе к диафрагме, следя, как при этом диафрагма опускается, освобождая место для воздуха. Живот при этом выпячивается. Далее направляем воздух в среднюю часть лёгких, ощущая, как при оставшемся выдвинутом животе этот воздух раскрывает нижние рёбра и среднюю часть грудной клетки. Далее направляем воздух в верхнюю часть лёгких, следя, как расширяется верх груди и раздвигаются верхние рёбра. Чтобы воздух дошёл до самых верхушек лёгких, в завершении вдоха надо немного втянуть нижнюю часть живота, диафрагма поднимется, начнёт подпирать грудную клетку снизу и заставит воздух продвинуться до самого верха лёгких. При вдохе необходимо следить за плавностью движений. Вдох состоит не из трёх отрывочных отдельных движений, а происходит волнообразно. Выпячивается живот, затем раздвигаются рёбра, вдавливается живот и максимально раздвигается верх грудной клетки. Пусть вдох будет плавным и медленным, без толчков и остановок. После небольшой задержки, начинаем медленно выдыхать: чуть ослабляем живот, он начинает выпячиваться, а грудь пока остается расширенной. В конце выдоха отпускаем напряжение груди, она впадает, живот по-прежнему выпячен, затем отпустите напряжение с живота тоже. Всё возвращается к естественному положению. При этом способе дыхания весь дыхательный аппарат приводится в движение, заполняются жизненной силой все части лёгких, до самых отдалённых клеток. Кровь, обогащённая кислородом, начинает нести гораздо больше энергии всем органам и тканям. Происходят процессы оздоровления во всём организме!