

Кацудзо НИШИ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ
ДЫХАНИЕ



Сила жизни и здоровье —
в каждом вдохе



Кацудзо Ниши

Энергетическое дыхание

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4844517

Энергетическое дыхание: Издательство «Крылов»; Санкт-Петербург;

2009

ISBN 978-5-9717-0801-8

Аннотация

Правильное дыхание – основа жизни и здоровья каждого человека. насыщая кислородом каждую клеточку, каждый орган и систему, вы очищаете, питаете, оздоравливаете их и продлеваете срок их работы. Японский ученый Кацудзо Ниши раскрывает своим читателям секреты возвращения жизненной энергии, красоты, гармонии и долголетия. С помощью дыхательных упражнений можно вернуть силу и здоровье легким, сердцу, желудку и кишечнику, избавиться от головных болей, лихорадки, привести в порядок нервы и кожу. Правильное дыхание способствует и душевному благополучию: с каждый вдохом и выдохом вы улучшаете свое настроение, избавляетесь от гнева, страха, беспокойства, печали и скорби, становитесь позитивно настроенным, радостным, светлым.

Содержание

ВЕТЕР МОЕГО ДЕТСТВА	4
ДЫХАНИЕ – ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ	8
ЖИЗНЕННАЯ СИЛА ВОКРУГ НАС	8
ЧТО МЕШАЕТ НАМ ЖИТЬ, ЧТО МЕШАЕТ НАМ ДЫШАТЬ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Кацудзо Ниши

Энергетическое дыхание

ВЕТЕР МОЕГО ДЕТСТВА

Если вы в детстве хотя бы изредка болели, вы поймете меня. Вы поймете меня еще лучше, если в детстве болели постоянно, потому что были слабым и болезненным, каким был и я. Все ослабленные и подверженные заболеваниям дети знают, что это такое – настойчивая опека родителей, которые, конечно же, так хотят, чтобы мы не болели. Но зачастую они считают, что оградить ребенка от болезни – это значит оградить его от жизни вообще. Закутать так, чтобы и носа не было видно, даже в жаркую погоду одеть ребенка во всевозможные теплые вещи, а уж в дождь и ветер – нечего и говорить! Ветер на улице – значит, ни о каких прогулках не может быть и речи. Чуть закапал дождик – срочно домой! А уж если ребенок чуть кашлянул на улице – о, эти заботливые родители упрятывали нас в душном доме на месяц!

Да, я был в детстве слабым и болезненным. Настолько болезненным, что от меня отвернулись врачи. Они считали, что я не выживу, что не доживу и до двадцати лет. Родители любили меня и тяжело переживали мое состояние. Конечно, они хотели спасти меня. Они хотели помочь мне и поэтому

всячески укутывали и оберегали от малейшего дуновения ветерка. Они думали, что в этом есть надежда на спасение. Они не знали, что, спасая меня от жизни, делают мне только хуже, медленно убивая меня. Они не знали, что, только открывшись навстречу жизни, вместе с ее ветрами, непогодами, дождями и прочими «неудобствами» можно и выжить, и выздороветь.

Врачи отказались от меня, родные принуждали меня к тому образу жизни, который мне не нравился и казался неправильным. И тогда я начал сам искать средства спасения, средства исцеления. И я нашел их именно в том, от чего меня старались спрятать, укрыть, спасти. Я нашел их у природы и у самой жизни.

Когда мне было лет 12, я получил возможность выходить на прогулку самостоятельно. Моим излюбленным маршрутом стал берег моря. Однажды я сидел на берегу моря, как всегда укутанный так, что не мог, казалось, даже вздохнуть. Начиная легкий бриз. Ветер, от которого меня всячески старались спасти и оберечь, не показался мне неприятным. Напротив, он был теплым, ласковым, приветливым, и, как мне показалось, дружественно настроенным ко мне. Я отнес это впечатление на счет своей слишком развитой фантазии, потому что я не знал тогда, что природа, а не только человек, имеет душу. И что ветер тоже имеет душу. Ветер несет жизненную силу, энергию. Я почувствовал это инстинктивно. Мне захотелось, чтобы ветер коснулся моего те-

ла, моей кожи. Мое тело, закутанное и укупоренное, чтобы его не коснулось ни малейшее дуновение ветерка, казалось, никогда не дышало, а значит, и не жило! Я оставался наедине со своими болезнями, оторванный от энергии и жизненной силы окружающей природы, законсервированный во множестве теплых одежд, безо всякого контакта с исцеляющими воздействиями мира! Люди прячутся от мира и прячут от него своих детей, боясь, что контакт с жизнью разрушит их. Но на самом деле контакт с жизнью, с миром, с природой, если мы вступаем в этот контакт правильно, не разрушает, а исцеляет!

Тогда, на берегу моря, мне вдруг захотелось снять с себя все эти теплые, непродуваемые, не пропускающие воздух одежды и подставить свое тело ветру. Мне захотелось вдруг, чтобы ветер пробежал по моей коже и даже чтобы он продул меня насквозь, словно выдувая из меня все мои болезни! Я так и сделал: я снял теплую одежду, подставил тело ветру, раскрыл руки навстречу ему, забыв о своей многолетней привычке сжиматься в комок, закрываться руками, прячась от ветра. Я раскрылся навстречу ветру – и ощутил всей кожей, каждой клеткой тела, как ветер уносит прочь мои болезни и наполняет меня особой жизненной силой. Впервые я вернулся домой с легким румянцем на лице и со здоровым блеском в глазах, которого у меня не было никогда, и понял, что меня лишали очень многого, пряча от ветра, от воздуха, от его живительной силы.

Тот детский опыт заставил меня начать, а в дальнейшем продолжать поиск Целительных Сил в воздухе, в ветре. Я стал думать, как можно использовать ту жизненную силу, которую несет в себе движение воздуха, попытался понять, что же это за сила и каким образом она исцеляет. Так я пришел к изучению и освоению правильного дыхания. И обнаружил в нем мощнейшую целительную силу – силу, о которой, к сожалению, не подозревает большинство людей. Узнал, что, управляя дыханием, мы управляем энергией – тонкой энергией, которая лежит в основе всего мира. Управляя энергией, мы управляем различными процессами в своем организме, мы управляем своим здоровьем, своим сознанием, своей мыслью, своим разумом. Мы получаем ключи к управлению своей судьбой, жизнью, всем миром! Правильное дыхание – величайшее целительное средство, являющееся важнейшим открытием человечества. Открытие это должно стать достоянием как можно большего количества людей.

ДЫХАНИЕ – ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА ВОКРУГ НАС

Жизнь родилась на нашей Земле неспроста. Жизненная сила здесь буквально разлита в воздухе. Разве смог бы человек или любое другое живое существо жить на планете, где жизнь не поддерживается каждое мгновение самой природой, самим устройством окружающего мира? Конечно, нет! Жизнь зародилась именно на Земле только потому, что это – дружелюбный нам мир. Сам мир вокруг нас, сама природа словно говорит каждый миг: «Живи! Радуйся! Будь здоров и счастлив!» Сама природа готова каждый миг вливать в нас жизненную энергию, которой заполнен мир вокруг. Да-да, наш мир переполнен жизненной энергией. Она повсюду, она вокруг, она вне и внутри нас.

Посмотрите на небо, на солнце, на звезды. Они излучают жизненную энергию. Посмотрите на землю, на траву, на деревья. Жизненная сила так и лучится из них. Посмотрите на море. Вот мощнейший источник силы – источник, готовый щедро делиться своей мощью с человеком, при условии, что человек не вторгается грубо и бесцеремонно в эту величавую и могущественную стихию, а вступает в общение с ней с большим уважением и почитанием. Почувствуйте дуновение

ветра на своей коже, ощутите тепло или холод окружающего воздуха, откройте глаза навстречу красоте мира, – и вы почувствуете соприкосновение с великой жизненной энергией, которой переполнена наша планета.

Ветер моего детства открыл мне источник жизненной силы. Я был болен, и у меня не было сил, и я не знал, где мне эти силы взять, чтобы быть здоровым, чтобы жить. Ветер помог мне почувствовать, что мир вокруг меня – во всех его проявлениях – является гигантским источником нескончаемой жизненной силы. И надо только открыться этой силе, надо только снять барьеры и разделения, отделяющие меня от нее, не дающие соединиться с ней и наполниться ею.

Да, тогда я очень остро почувствовал, что именно во мне самом, как, очевидно, и в других людях, есть какие-то барьеры и препятствия, отделяющие от силы, несущей здоровье. А иначе почему – если вокруг столько жизненной энергии – большинству людей этой энергии очевидно не хватает? Почему люди болеют, проводят жизнь в страданиях и постепенно слабеют, чтобы умереть? Да, мы смертны, и от этого никуда не уйти. И все же совсем другая жизнь предначертана человеку от природы. Поистине прекрасная жизнь – не та, что проходит в болезнях и слабости, а та, что наполнена жизненной силой, та, что позволяет человеку быть здоровым, сильным, счастливым и радостным, что позволяет ему полностью воплотить в себе то, что он должен воплотить, сделать то, что он должен сделать. За такой прекрасной жизнью и смерть

следует прекрасная – да, и смерть может быть прекрасной, ибо и она, как и жизнь, естественна, а все естественное не может, не должно быть уродливым. Прекрасная смерть – это не мучительный уход в болезнях и страданиях, это прекрасный переход в более прекрасные, высокие миры, происходящий от того, что жизнь исчерпана сполна, прожита в полную силу, что выполнено все, что должно было быть выполнено, и приобретено все, что должно быть приобретено. Познавший и проживший жизнь сполна уходит спокойно, без мук и страданий, уходит потому, что полностью завершил свой земной круг и ничего здесь не осталось непознанного, не пройденного им.

Именно барьеры и препятствия внутри человека приводят к тому, что он слабеет и болеет, когда мир вокруг переполнен жизненной силой и энергией. Именно из-за этих внутренних препятствий люди остаются в стороне от разлитой повсюду жизненной силы.

Тогда, в детстве, я еще не понимал, что это за барьеры, но остро почувствовал, что они порождают болезнь. Так, в мои неполные 13 я был близок к настоящему открытию – во всяком случае, мне так казалось. А потому впервые, может быть, за всю мою тогда еще недолгую, но уже полную страданий жизнь я испытал чувство, похожее на счастье, – я был уверен, что еще чуть-чуть и я найду ключи к исцелению, ключи к здоровью, а значит, к возможности жить. Просто жить, как все люди, – это казалось для меня пределом счастья! Может

быть, потому я до сих пор воспринимаю каждый миг жизни как величайший дар, как огромное счастье – ведь по приговору врачей я должен был умереть, не дожив и до двадцати. Как же не быть благодарным жизни, как же не быть счастливым просто от того, что я живу?

Тогда, в моем детстве, я не ошибся. Почувствовав, что вокруг меня разлита жизненная сила, которая почему-то недоступна для меня, я действительно сделал первый шаг к своему спасению и с тех пор искал дальнейшие пути к спасению везде, где только мог. Я обратился к мудрости древних, искал и находил немногочисленные, дошедшие до нас источники этой мудрости и узнал, что то открытие, которое я сделал, на самом деле совершенно уже много тысяч лет назад! Издавна люди знали о жизненной силе, которой заполнен мир. Но меня совершенно не расстроило то, что мое открытие вовсе не оказалось открытием. Для меня лично это ведь все равно было открытие! И я почувствовал себя еще более счастливым.

Ведь мои чувства, мои ощущения, мои смутные догадки о природе мира оказались верными. Я ликовал, был на седьмом небе от счастья – ведь я совершил то же открытие, что и самые мудрые люди древности. Я все понял и почувствовал правильно – то, что вокруг нас разлита жизненная сила. Оказывается, это не моя выдумка, не фантазия больного и одинокого ребенка – это правда, это истина!

Изучая все доступные для меня источники, из которых

можно было почерпнуть сведения о природе мира, я узнавал все больше и больше. Узнал, что жизненная сила не только разлита во всем мире, а что из нее, собственно, и состоит весь мир. Да, из нее состоят все вещи и предметы, все существа, животные и растения, и вы, и я – все, все на свете состоит из этой силы. Из нее состоит также и то, что невозможно увидеть глазами, что невозможно ощутить органами чувств, невозможно потрогать руками, – из нее состоят мысли, чувства, желания, побуждения... хотя сразу это не так просто себе представить.

Древние в разных странах называли эту жизненную силу по-разному: ки, или ци, или прана. Эта жизненная сила – ки, ци или прана – и есть то, из чего создан наш мир.

Ведь как на самом деле возник наш мир? По-настоящему, этого, наверное, никто не знает. Но все же можно сказать определенно, что наш мир действительно имеет начало, он когда-то был создан. И до того, как он был создан, жизненная сила – ки, ци или прана – пребывала словно в спящем, неподвижном состоянии. Она была почти незаметна, абсолютно прозрачна, как морская вода в штиль. Она была спокойна и не создавала никаких форм.

Чтобы родился наш мир – жизненная сила должна была прийти в движение. Придя в движение, она начала видоизменяться, переходить от неподвижности и прозрачности к творчеству – к созданию форм нашего мира. Наш мир – это ведь и есть сочетание самых разных форм. Если жизненная

сила концентрируется, то получаются плотные, осязаемые, видимые формы – такие, как человеческое тело. Менее концентрированная, рассеянная жизненная сила – материал, из которого состоят более тонкие объекты: мысли, чувства, побуждения. Мы не могли бы выполнить ни одного простейшего действия, если бы нами не управляла прана, ци, или ки, – живительная энергия. Поэтому умирающий человек не может даже шевелиться – ки уходит из тела. Именно энергия ки заставляет сокращаться сердечную мышцу, она гонит кровь по артериям, эта энергия помогает перевариванию пищи, и, конечно же, она – в каждом нашем вдохе и выдохе. Энергия ки, или прана, действует в нас и тогда, когда мы думаем, что-то чувствуем, чего-то желаем.

Все, все вокруг, что бы вы ни назвали, – порождение жизненной силы, единственного источника и единственного материала (хоть и способного принимать самые разнообразные формы), из которого состоит весь наш мир во всех его проявлениях. Жизненная сила – это сама наша природа. Мы созданы из жизненной силы, состоим из нее. Как же людям удалось предать свою природу, почему жизненная сила начала обходить их стороной, а на смену ей пришли болезни? Вспомните, о барьерах и препятствиях, которые мы сами ставим внутри себя, отделяя себя от жизненной силы. Это очень важная проблема, и к ней мы еще не раз вернемся.

Но сначала заметим: наш мир – порождение не просто жизненной силы, но движения этой жизненной силы. Дви-

жение жизненной силы, движение энергии в мире... Не похоже ли это на движение воздуха? Очень похоже. Не похоже ли это на ветер – передвижение воздушных масс над землей, не похоже ли это на дыхание – перемещение воздуха извне внутрь тела и обратно? Похоже! Скажу больше – это практически одно и то же! Движение воздуха и есть движение энергии, движение жизненной силы.

Движение воздуха внутрь тела и обратно – дыхание человека. Движение энергии в Мире – дыхание Мира. Это дыхание Природы, это дыхание Вселенной.

Наш мир – огромный живой организм, который умеет дышать. Это дыхание, это движение энергии, жизненной силы и есть то, что порождает жизнь. Люди, как и все живые существа, – маленькие подобия большого живого организма – нашего мира, частью которого мы все являемся. Мы устроены по его подобию: он живет, он существует лишь тогда, когда дышит, то есть когда в нем происходит движение жизненной силы, – и мы живем лишь тогда, когда дышим. Но как мы дышим? Ведь дышать можно по-разному. Чтобы влачить жалкое существование с болезнями и страданиями – достаточно слегка гонять небольшое количество грязного, не заполненного кислородом и энергией воздуха в легкие и обратно. Да, вы не умрете, если будете дышать хоть бы так. Для слабого поддержания жизни этого достаточно. Для полноценной, здоровой и счастливой жизни – нет.

В мире процессы движения воздуха и движения энергии

неотделимы друг от друга. Но человек в процессе цивилизации оторвался от жизненной силы, исказил свою природу. А потому большинство людей дышат так, что лишь перекачивают совершенно недостаточное количество воздуха в легкие и обратно, не давая вместе с воздухом войти в организм жизненной силе, не позволяя этой жизненной силе свободно циркулировать по телу, достигая каждой клетки. Оттого-то люди и живут в болезнях и страданиях, и умирают раньше времени.

А теперь вернемся к разговору о барьерах, которые не дают жизненной силе свободно царить в теле.

ЧТО МЕШАЕТ НАМ ЖИТЬ, ЧТО МЕШАЕТ НАМ ДЫШАТЬ

Итак, мир вокруг нас живой, он дышит, то есть в нем все время движется жизненная сила.

Дыхание мира – это движение энергии. Если мы хотим быть здоровыми и сильными, если хотим, чтобы жизнь несла радость, мы должны превратить наше дыхание из простого бесполезного втягивания воздуха в движение энергии. Мы должны сделать наше дыхание энергетическим. Что же мешает большинству людей сделать свое дыхание энергетическим? Что мешает впустить внутрь себя жизненную силу и позволить ей двигаться, неся энергию и здоровье?

Жизненная сила, ки, ци или прана, – это здоровая, гармоничная, целительная энергия. Но кроме нее в мире существует еще и другая – нездоровая, пагубная энергия. Откуда она берется? Вовсе не из самой природы мира. Эту пагубную энергию человек создает внутри себя сам, она вытесняет целительную жизненную энергию, занимает ее место и создает те самые барьеры, не позволяющие соединиться с разлитой в мире жизненной силой.

Попробуйте хотя бы на миг отвлечься от своих проблем, мыслей, чувств, болезней, несчастий, страхов, печалей, радостей, надежд, ожиданий. Посмотрите на себя самого и на окружающий мир взглядом стороннего наблюдателя, взгля-

дом странника, впервые пришедшего в этот мир и впервые увидевшего его. И на свое тело посмотрите взглядом странника. Представьте, что вам дали его для удобства путешествия в этом мире, а ваша истинная суть, ваша душа лишь примеряет этот костюм, чтобы потом снова скинуть его.

Если вам удастся посмотреть на все вокруг и на себя самого взглядом странника – возможно, вас восхитят величие и красота мира, которых вы раньше не замечали. Возможно, вы почувствуете глубокое, мощное и величественное спокойствие этого мира. Вы ощутите глубинное и мудрое спокойствие природы.

Даже если на море разыгрался сильный шторм, вы можете ощутить исходящий из его глубин великий покой. Да, море штормит, но при этом в глубине своей оно спокойно, оно не волнуется. Неправильно говорить, что море волнуется, ведь даже в его волнении есть покой. Море штормит, бушует, но оно не сердится, не злится, не суетится, оно остается все таким же величественным, мощным и спокойным. Даже в шторме море не проявляет агрессии. Злость, агрессия, волнение присущи только человеку.

Ветер завывает, шумит в ветвях деревьев, ветер может даже поломать ветви деревьев – и все же в самом ветре есть покой. Ветер не гневается!

Если вам удастся ощутить этот величественный покой мира вокруг себя, если вы почувствуете, что мир спокоен – но при этом не неподвижен! – загляните взглядом отстраненно-

го наблюдателя внутрь себя.

О ужас! Вы сможете увидеть там прямо противоположную картину. Там, внутри вас, нет покоя – там бурлят волнения, страхи, беспокойство, тревога, злость, раздражение. Но означает ли это, что внутри вас движется энергия? Совсем нет! Казалось бы, внутри все бурлит, но если вы захотите ощутить токи энергии, то ничего не почувствуете, кроме странного окаменения: внутри как будто что-то застыло, но при этом вас терзает беспокойство.

Вот какая огромная разница между состоянием человека и состоянием природы. В природе все в движении – и при этом в покое. В человеке же нет движения, но есть отсутствие покоя – беспокойство.

Вот что человек сделал с собой. Вот как исказил свою изначальную природу, вот как заменил ее на нечто совершенно противоположное. От своей единой с окружающим миром природы человек себя не только отделил – он себя противопоставил ей. Движение и покой в природе – застой и беспокойство в человеке! Да, человек по своей сути стал противоположен природе!

Беспокойство – и застой энергии. Застой – и беспокойство. Вот они, эти барьеры, которые я почувствовал в самом себе еще в детстве. Барьеры, не дававшие мне соединиться воедино с разлитой вокруг жизненной силой, барьеры, мешающие выздоровлению. Беспокойство, тревога, уныние – вот состояние, в котором я жил тогда. Вот состояние, в ко-

тором пребывали и члены моей семьи. Естественно, ведь, по их мнению и по мнению врачей, я был смертельно болен. Конечно, в моей семье не могло быть радости и безмятежности. Родные переживали горе, а горем был я. Я тогда не знал, что атмосфера тоски и уныния лишь делает мои болезни все тяжелее. Я был болен, а потому пребывал в беспокойстве и унынии. А беспокойство и уныние лишь порождали новые болезни и усиливали старые. Это был замкнутый круг, из которого для меня тогда не было выхода.

Я был закрыт от мира – и в прямом, и в переносном смысле. В тысячу одежд было укутано мое тело, чтобы не ощущать ветра, течения воздуха, движения энергии в мире. За тысячей барьеров беспокойства и уныния была укутана, упрятана от мира и его жизненной силы и моя душа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.