

КОНКУРС: МОЙ ПРИРОДНЫЙ РЕСУРС

Как я выдыхала стресс

Уважаемые читатели!

Журнал «Природная медицина» совместно с компанией «Бионорика» объявляет конкурс «Мой природный ресурс». Расскажите, как вы используете силы природы на благо собственного здоровья – душевного и физического. Возможно, благодаря закалке, морским заплывам или фитотерапии вам удалось повысить качество жизни, изменить ее к лучшему. Поделитесь с нами вашей историей. Самые интересные из них будут опубликованы, а авторы получают приз. Ваши рассказы присылайте на e-mail: viced@bigmir.net



Досье:

Имя: Наталья Шульман	дыханию, мастер йоги
Возраст: 35 лет	Место жительства:
Образование: филология	г. Полтава
Профессия: специалист по антистрессовому	Природный ресурс: воздух, дыхание

Как часто мы акцентируем внимание на дыхании? Когда поднимаемся без лифта на 14-й этаж, когда бежим или болеем... Большую часть жизни мне было все равно, как дышать, чем дышать и как быстро. К 27 годам у меня имелись примерно такие итоги. Здоровье – список симптомов, которые через несколько лет обещали стать хроническими заболеваниями, ежедневные горсти таблеток, вегето-сосудистая дистония, субфебрильная температура, проблемы с желудком и по женской части и т. д. Тело – в поплывшем состоянии. Работа, конечно, была любимой, но снятие стресса сводилось к желанию выпить коньяку в хорошей компании или на выходных погулять по городу.

В период глубокой депрессии и очередного непонимания, как и зачем жить, подруга порекомендовала мне пойти на тренинг, где «учили дышать». На самом деле мне не важно было, чему и как учиться, – было желание духовно расти и быть в хорошей физической форме. Шестидневный тренинг до сих пор помню очень хорошо, хотя прошло почти 10 лет: ощущение радости и света. Дышать и использовать на 100% возможности дыхания я действительно научилась. И это удивительно, ведь все мы дышим с детства: первое, что делает каждый человек родившись – это вдох, а потом уже издается крик. Последнее действие в жизни – выдох. Вся жизнь между вдохом и выдохом...

Обычный человек использует легкие лишь на 30%, остальная часть «спит» до лучших времен. А через легкие с помощью

дыхания из нашего организма уходят 90% токсинов. Просто, правда? Часто самые важные вещи в своей жизни мы не замечаем и не уделяем им внимания. Вряд ли кому-то придет в голову прислушиваться к дыханию, находясь в стрессе либо в минуты удовлетворения. А разница есть! Когда мы в стрессе – делаем 10-15 вдохов-выдохов в минуту. Когда счастливы – 2-3. Чем спокойнее и медленнее дыхание, тем мы уравновешеннее и счастливее. Меняя ритм дыхания, можно изменить свое состояние ума, научиться управлять собой.

На практике это значит следующее: быстро принимать решения в экстремальных ситуациях, не давая себе время на поиски крайних и причитания «какие все козлы»; спокойно работать по 10-12 ч в сутки, когда это нужно, не показывая усталости, или же обычный объем работы выполнять в два раза быстрее, чем раньше, и конечно же, здоровье.

Итак, я прошла несколько тренингов и научилась дыхательным техникам. С первого же тренинга стала заниматься самостоятельно – ежедневно. До сих пор удивляюсь, насколько это оказалось легко. Это первое, что я стала делать в своей жизни регулярно. Правильное дыхание снимает стресс и напряжение. Для меня это стало подарком. Но знаете, как самый ценный подарок, смысл открывается не сразу. Через несколько лет практики заметила, что у меня есть крепкие и красивые мышцы, отлично работает сердечно-сосудистая система, я стала гораздо спокойнее, повода беспокоиться о здоровье или обращаться к врачам больше нет.

Дыхательная практика, которой я занимаюсь, уникальна: она ничего не привносит – просто помогает раскрыться лучшим качествам, которые есть во мне, а также в каждом человеке. Перечислите природные источники энергии, которыми вы пользуетесь. Их всего четыре: еда, сон, дыхание и позитивное состояние ума (приятные новости, хорошая компания, любовь, медитация). Чем выше уровень энергии, тем лучше настроение, больше уверенности в себе. Умение использовать дыхание, чтобы поднять уровень энергии, важно и ценно в нашей жизни. Пока этому не учат в школах.

Управление дыханием, а в итоге собственной жизнью оказалось настолько захватывающим, что я сама стала инструктором по дыхательным практикам, в том числе детских программ.

Подготовила **Наталья Шульман**

САМЫЙ ПРОСТОЙ СОВЕТ, КОТОРЫЙ ПОДОЙДЕТ ВСЕМ

Сядьте с ровной спиной или лягте на ровной поверхности. Одну руку положите на живот, другую на грудь, и начинайте медленно и глубоко дышать. Обратите внимание, чем вы дышите, грудью или животом. Полное дыхание – йоговское – включает дыхание и животом, и грудью. На вдохе наполняется живот, затем нижняя часть легких и верхняя часть легких, на выдохе – воздух выходит из живота, затем из грудной клетки. Сделайте несколько таких полных вдохов-выдохов. Это позволяет расслабить мышцы живота, включает в работу наши легкие, а диафрагма массирует внутренние органы, человек расслабляется, чувствует прилив сил. А если решите заниматься всерьез, найдите хорошего инструктора или соответствующую программу.