

Kacudžo Niši

**LEČENJE
DISANJEM**

Energetsko disanje

Beograd

Sadržaj

<i>Reč izdavača</i>	7
Uvod	9
Šest pravila zdravlja Nišija	15
DISANJE – ENERGIJA ŽIVOTA	19
ŠTA NAM SMETA DA ŽIVIMO,	
ŠTA NAM SMETA DA DIŠEMO	22
Vežba “Vetar”	27
Kiseonik – element – čudo	28
KAKO DIŠEMO	30
ŠTA ZNAČI PRAVILNO DISATI	33
DISANJE I ZAKONI ZDRAVLJA	37
RACIONALNO DISANJE	39
PRIPREMNE VEŽBE	40
Vežba “Čamac”	40
Vežba “Skakavac”	41
Vežba “Osvešćenje disanja”	41
“Donje” disanje	44
Vežba “Donje disanje”	44
Vežba “Energetsko trbušno disanje”	45
“Idealno” disanje	46
Vežba “Idealno” disanje”	47
DISANJE PROTIV SVIH BOLESTI	49
Pročišćujuće disanje	50
Vežba “Pročišćujuće disanje”	50
Vežba “Kontrola prane”	51
Meditacija	53
Vežba “Meditativno disanje”	53
Vežba “Lekovito meditativno disanje”	55
SPECIJALNE VEŽBE DISANJA	56
Lečenje pluća i disajnih puteva	56
Lečenje glavobolje, reumatizma i neuralgije	57
Lečenje srčanih bolesti	58
Lečenje upala i groznica	58
Lečenje nervnih bolesti	59
Lečenje želuca i creva	59

Podmlađivanje i lečenje kože	60
DISANJE I DUŠEVNI MIR	60
KAKO POBOLJŠATI SVOJE RASPOLOŽENJE	63
Vežba “Unutrašnji komfor”	64
Vežba “Dobro raspoloženje”	65
KAKO SE OSLOBODITI GNEVA	66
Vežba za dostizanje stanja posmatrača sa strane	67
Vežba za prevladavanje gneva	68
KAKO PREVAZIĆI TUGU I PATNJU	68
Vežba “Slušanje disanja”	70
KAKO POBEDITI STRAH	71
Vežba “Disanje zimski san”	72
Kako se izboriti sa neumerenom radošću	74
Vežba “Kovački meh”	75
Kako prevladati nemir	75
Vežba “Ulazak u spokojstvo”	77
Vežba “Nebeski krug”	78
KAKO SE ZAŠTITITI OD NEGATIVNE ENERGIJE	80
Vežba “Veliko drvo”	81
ISCELJUJUĆE VIBRACIJE	83
Iscljujuća sila mantri i molitvi	87
Kako da glas postane vaš iscelitelj	89
Vežba “Divlja mačka”	89
Vežba “Svirala”	90
Spasavanje od negativne energije pomoću zvuka	91
Vežba “Krik”	94
“NAŠTIMAJTE” SVOJE UNUTRAŠNJE ORGANE	95
Vežba “Iscljujući zvuk pluća”	97
Vežba “Iscljujući zvuk bubrega”	98
Vežba “Iscljujući zvuk jetre”	99
Vežba “Iscljujući zvuk srca”	100
Vežba “Iscljujući zvuk slezine”	101
Vežba “Izjednačenje toka energije po celom telu”	101

Iako znam,
Da je naše telo prolazno,
Slično nežnoj peni na vodi,
Svejedno se opet molim
Za dug život, da se beskonačno
produži...

Otomo Jakamoti

Reč izdavača

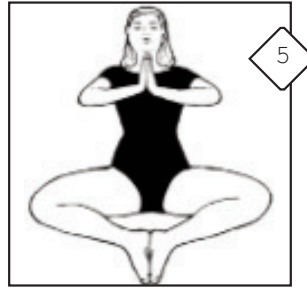
Autor ozdravljajućeg sistema o kome će biti reči u ovoj knjizi je čuveni japanski naučnik *Katsuzo Nishi* (1884–1959).

Sistem Nišija nije samo kompleks pravila i vežbi, već je uglavnom način života kojim se stiče navika da se živi u saglasnosti sa zakonima prirode. On nije slučajno nazvan Sistemom, iako se u njemu ne može dati prednost samo jednom; sve je u njemu uzajamno povezano – isto kao i u čovekovom organizmu. Sistem Nišija doživljava čoveka kao jednu celinu koja je neraskidivo povezana sa okružujućim svetom i Svemirom. Osim toga, sistem Nišija pomaže da se formiraju tri navike koje su neophodne za dostignuće sreće: navika da se bude stalno zdrav, navika na neprekidan napor i navika da se neprekidno uči. Ali, stupivši na put zdravlja, predstoji da se manifestuje i upornost, volja i nemilosrdnost prema sopstvenoj inertnosti, jer ta tri kvaliteta predstavljaju izvor svih naših bolesti. Ne treba čekati nekoga da dođe i da nam pomogne. Samo vi sami možete da sebe učinite zdravim i srećnim.

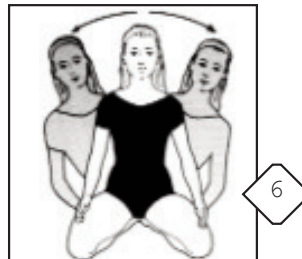
Primer napornog truda može da posluži istorija pojave “**Pravila zdravlja**” Nišija. Stvaranju Sistema je prethodio dug i naporan rad na istraživanju ogromne količine (više od 70.000 primera) različite zdravstvene literature. Drevna egipatska, starogrčka, kineska, tibetanska, filipinska praksa, joga, istraživanja iz oblasti preventive različitih bolesti, dijetologije, bioenergetike, disanja, gladovanja, lečenja vodom – takav je bio krug interesa naučnika.

Zasluga Nišija se sastoji u tome da je on iz ogromne količine materijala izabrao najvažnije i objedinio u Sistem koji može svako da primenjuje, nezavisno od pola i uzrasta. Ovaj sistem je prvi put bio publikovan 1927. godine, a 1936. je izašla prva knjiga Nišija na engleskom jeziku.

Danas u Tokiju postoji institut koji radi po sistemu Nišija.



6. Pravilo: Vežba za kičmu i stomak. U 6. pravilu zdravlja, sakupljene su jednostavne i efikasne vežbe za kičmu i stomak. Vrednost praktikovanja se sastoji u tome da pri istovremenim pokretima kičme i stomaka, simpatički i parasimpatički nervni sistem počinju usaglašeno da funkcionišu. To dovodi do jačanja celog nervnog sistema. Takođe, pravilo “6” zdravlja pomaže da se uspostavi kiselo-alkalna ravnoteža u organizmu. Fizičke vežbe usmerene na jačanje mišića podržavaju kiselost. A duboko disanje i opuštanje pune organizam alkalima. Zahvaljujući vežbama “6” pravila zdravlja, istovremeno sa pokretima leđa radi se trbušno disanje i meditacija, što u organizmu uspostavlja kiselo-alkalnu ravnotežu.



Parafrazirajući poznatu izreku, može se reći – “Zdravlje je teško pronaći u sebi, ali ga je tek nemoguće pronaći spolja”. Sistem Nišija omogućava produženje mladosti, daruje mogućnost da čovek uživa u životu, pomaže mu da izdrži u teškim uslovima, da se izbori sa stresom i bolestima. Ona uči čoveka da prati zakone života i prirode, a zauzvrat daruje najveće blago – zdravlje.

DISANJE – ENERGIJA ŽIVOTA

Život koji je stvoren na zemlji nije jednostavan. Životna energija je bukvalno razlivena po vazduhu. Zar bi inače čovek ili bilo koje drugo živo biće mogao da živi na planeti na kojoj priroda svakog trenutka ne podržava život, samim mehanizmom okružujućeg sveta? Naravno da ne! Život se začeo na Zemlji samo zato što je to – druželjubiv svet. Sam svet uokolo nas, sama priroda doslovno svakoga trenutka govori: “Živi! Raduj se! Budi zdrav i srećan!” Sama priroda je spremna svakog trenutka da uliva u nas životnu energiju kojom je ispunjen svet. Da, da, naš svet je prepunjem životnom energijom. Ona je svuda oko nas, ona je spolja i unutar nas.

Životna energija nije samo razlivena po celom svetu, nego se iz nje, naravno, sastoji i ceo svet. Da, iz nje se sadrže sve stvari i predmeti, sva bića, životinje, biljke, i vi – sve na svetu se sastoji od te sile. Iz nje se sastoji takođe i ono što je nemoguće videti očima, što je nemoguće osetiti čulima, želje, instinkti..iako to nije tako lako zamisliti.

Mudraci u raznim zemljama su tu životnu energiju nazivali raznim imenima: “ki”, “či”, ili “prana”. Ta životna energija je ono iz čega je stvoren naš svet. Ali, kako je zaista nastao naš svet? Do sada, sigurno, to niko ne može sa sigurnošću da zna. Ali, ipak se

ŠTA NAM SMETA DA ŽIVIMO, ŠTA NAM SMETA DA DIŠEMO

Svet koji nas okružuje je živ, vitalan, on diše, tj. u njemu se sve vreme pokreće životna sila. Disanje sveta je kretanje energije. Ukoliko želimo da budemo zdravi i srećni, ukoliko želimo da život predstavlja radost, mi moramo naše disanje da iz prostog i beskorisnog uvlačenja vazduha promenimo u proticanje energije. Neophodno je da svaki naš udah bude energetski. Šta smeta većini ljudi da učine svoje disanje energetskim? U čemu leži prepreka da se unutar sebe pusti životna sila i da joj se dopusti da se kreće, nosi energiju i zdravlje?

Životna energija, “ki”, “či” ili “prana” – to je zdrava, harmonična, isceljujuća energija. Ali, osim nje u svetu postoji još i druga – nezdrava, negativna energija. Odakle ona dolazi? Sigurno ne dolazi iz same prirode.

Svu negativnu energiju čovek sam stvara unutar sebe, ta energija istiskuje isceljujuću životnu energiju, ne dozvoljavajući joj da se sjedini sa razlivenom životnom energijom.

Pokušajte da se bar za trenutak distancirate od svojih problema, misli, osećanja, bolesti, nesreće, strahova, tuge, radosti, nade, očajanja... Pogledajte na sebe i na okružujući svet pogledom posmatrača sa strane, pogledom stranca i svedoka koji je prvi put stigao u ovaj svet i prvi put ga ugledao. I na svoje telo pogledajte pogledom stranca. Zamislite da su vam ga dali zbog udobnosti putovanja po tom svetu, a da vaša istinska suština, vaša duša, samo meri taj kostim, da bi ga opet ponovo skinula...

Ukoliko uspete da pogledate na sve oko sebe i na same sebe pogledom posmatrača sa strane – moguće je da će vas uštititi veličina i lepota sveta koju ranije niste primećivali! Možda ćete osetiti duboko, moćno, veličanstveno i mudro spokojstvo prirode.

Čak i kada je na moru velika bura, vi možete osetiti veliki spokoj. Da, more huči i buči, ali je pritom u svojoj dubini mirno, ne uzbuđuje se.

Ukoliko uspete da osetite taj veličanstveni spokoj sveta oko sebe, ukoliko osetite da je svet spokojan – ali istovremeno aktivan, pogledom posmatrača sa strane zavirite unutar sebe.

Ali, užas! Vi možete videti tamo sasvim suprotnu sliku. Tamo, unutar vas nema mira – tamo udaraju talasi straha, nemira, patnje, zlobe, besa, razdraženje... Znači li to da se unutar vas pokreće energija? Apsolutno ne! Reklo bi se da unutar vas sve ključa, ali ako hoćete da osetite energetske tok, nećete osetiti ništa osim nepoznatog okamenjenja: unutra kao da je sve zamrzlo, ali vas pri tome trza nemir.

Evo kakva je ogromna razlika između stanja u kome prebiva čovek i stanja prirode. U prirodi je sve u pokretu – ali istovremeno u miru. U čoveku nema pokreta, ali postoji odsustvo mira – nemir.

Eto šta je čovek učinio sa sobom. Eto kako je unakazio svoju prvobitnu prirodu, kako ju je zamenio za nešto potpuno suprotno. Od sveg jedinstva sa okružujućim svetom prirode, čovek se nije samo odvojio – on joj se suprotstavio. Kretanje i mir prirode – zastoj i nemir u čoveku!

Kako vratiti svoju istinsku prirodu, kako promeniti sebe, kako u život pustiti životnu snagu, kako se otvoriti prema svetu u prognati iz duše nemir i kako u nju useliti mir prirode? Kada je Niši rešio da izleči sebe bez obzira na sve, ta pitanja su postala najvažnija u njegovom životu. Počeo je svuda da traži odgovore i uskoro ih je pronašao. Otkrio je da je životna energija tesno povezana sa disanjem. To znači sledeće: naučiti pravilno disati, znači ovladati i životnom energijom. Shvatio je da disanje može da postane jedan od najboljih iscelitelja.

Kada se unutar nas pojave barijere i energetske blokade, mi time prizivamo životne energije negativnog karaktera koje ulaze u nas i tako se pojavljuju bolesti. Ka isceljenju vode dva puta. Prvi

drže na bezopasnom nivou: oni ne mogu da se razmnožavaju u krvi kada je obogaćena velikom količinom kiseonika.

Vi osećate umor, skloni ste prehladama, patite od hroničnih bolesti i zaboravili ste šta znači radost života? Znači, u vašem organizmu ima jako malo energije. Znači, vreme je da naučite kako da stvari promenite. Ali, na početku, pogledajmo šta se dešava u vašem organizmu u toku procesa disanja.

KAKO DIŠEMO

Kako je tužno što su se ljudi odvikli da se dive kako je čudesno napravljen naš organizam! Dat nam je na raspolaganje fenomenalan mehanizam po svom savršenstvu, po svojoj inteligenciji – naše telo. Potrebno je samo naučiti kako da ga koristimo i ophodimo – mudro i razumno, da ga ne uništavamo, ne rušimo svojom nepažnjom, svojim neznanjem kako da sa njim postupamo. Naš organizam je čudo nad čudima. Tim darom, dato nam je sve što je neophodno za normalan, zdrav život. Imamo sve što je neophodno za to da bi nam život bio predivan i srećan. I niko, osim nas samih, nije kriv ukoliko nam ne uspe da budemo takvi.

Otvorite se prema čudu svog organizma, oduševljavajte se njim, sa divljenjem i poštovanjem zavirite u njegovo savršenstvo i harmoniju. I to uzbuđenje čudom kakvo smo sami, biće prva stepenica ka vašem isceljenju.

Pogledajte kako je neverovatno, kako precizno, do najmanjih sitnica, sazdan sistem našeg disanja. Na prvi pogled, sve je tako prosto – dva plućna krila i dva disajna puta. Ali, koliko u tom savršenstvu i preciznosti nema ničega suvišnog, već samo sve što je neophodno za zdravo disanje! Plućno tkivo – jedinstvena materija

prirode. Ono ne liči ni na jedno drugo tkivo organizma. Plućno tkivo je idealan mehanizam za disanje.

Plućno tkivo – šupljikavo, meko, elastično. Sastoji se iz ogromnog broja malih kesica ispunjenih vazduhom. Pluća su obimna – svojim vrhom dolaze do osnove vrata, a donjim delom su okrenuta ka dijafragmi – muskulaturnoj pregradi koja deli trbušnu duplju od grudnog koša. Pluća su prekrivena omotačem – plevom, unutar koga je specijalna tečnost koja igra ulogu podmazivača i sprečava trenje i izlizanost pluća pri disanju. Plevra se sa jedne strane naslanja na pluća, a sa druge strane je pričvršćena za grudni koš. Zato, pri širenju grudnog koša, pluća se takođe šire, a pri suženju – skupljaju.

Vazduh ulazi u pluća kroz disajne puteve. Disajni putevi su nosna šupljina, grlo, grkljan, traheja, bronhije. Po njima struji vazduh i ulazi u milione vazdušnih plućnih mehurića.

Vazduh, sam po sebi, naravno, neće sam da se uvlači u pluća. Da bi vazduh ušao, pluća treba da se rašire. Pluća se šire, obrazujući unutar sebe vakuum, slobodno prostranstvo, u koje se, po zakonima fizike, i ustremkuje spoljašnji vazduh. Da bi se pluća raširila, neophodno je da se raširi grudni koš. Ali, to je malo. Da se grudni koš ne samo raširi, već i kako je potrebno, raširi pluća, obezbeđujući u njima dostup maksimalne količine vazduha, potrebno je da se pokrene i rastezne dijafragma.

Iako nije sastavni deo disajnog sistema, dijafragma u procesu disanja igra važnu ulogu. Dijafragma je mišićna pregrada između trbušne duplje i grudnog koša. Kao i svaki mišić, ona ima sposobnost da se skuplja i širi. Šireći se, rastežući se, dijafragma pokreće grudni koš, a on širi pluća i iz njih počinje da struji vazduh prolazeći kroz nos, grlo i grkljan, traheju, ulazeći u bronhije, a odatle kroz bronhiole u pluća. Zatim se dijafragma skuplja, grudni koš i pluća smanjuju svoju dimenziju – vazduh se izbacuje napolje. Tako se odigrava proces disanja, tako se odigrava udah i izdah.

da ispunjava pluća u potpunosti, ravnomerno se raspoređujući po njima i ne dozvoljavajući stvaranje zastoja – kao kada se pri “gornjem”, “srednjem” i “donjem” disanju ispunjavaju vazduhom samo neki delovi pluća, a u ostalim delovima se stvara zastoje.

“Idealno” disanje je najprirodniji način disanja. Posmatrajte – i videćete da upravo tako dišu novorođenčad i životinje. I kod dece i kod životinja prilikom disanja se ne podiže grozničavo grudni koš kao što se to dešava kod većine odraslih ljudi.

Prvobitni ljudi, bliski prirodi i koji nisu iskvareni civilizovanim načinom života, takode su disali upravo tako.

“Donje” disanje

Da biste osvojili “idealno” disanje, potrebno je da se u međuvremenu pozabavimo “donjim” disanjem. Zbog čega baš “donjim”? Zato što je ono najracionalnije i bliže savršenstvu od svih pobrojanih, osim “idelnog”. Nepravilnim “gornjim”, ili grudnim, i “srednjim” disanjem mi ionako umemo da dišemo – nema potrebe trenirati se u tome, a to može biti i štetno. “Donje”, ili trbušno disanje je neophodna prelazna etapa ka “idelnom” disanju.

Vežba “Donje disanje”

Početni položaj: leći na leđa na tvrdu podlogu. Stavite jednu ruku na grudi, a drugu na stomak.

Izbacite vazduh iz pluća, pri tome prateći da se stomak uvlači tako, kao da hoćete da dohvatite stomakom kičmu, da bi se stomak iznutra “prilepio” za kičmu. Naravno, takav efekat vi nećete postići, ali što dublje uvučete stomak, tim bolje. Ruka koja leži na stomaku pri tome treba da oseća pokretanje stomaka, da se uvlači unutra, a ruka koja leži na grudima treba da pazi da grudni koš prilikom toga ostane nepomičan. Stomak, uvlačeći se što je

moguće dublje unutra, tera na pokret dijafragmu koja pritiska pluća i pomaže da se istiskuje iz njih vazduh.

Izdahnuvši sav vazduh iz pluća, udahnite, i pazite da nosom ne uvlačite vazduh iz sve snage, da ne radi kao pumpa: neka udah bude sasvim lagan, površan, nečujan. Ruka koja kao i pre počiva na grudima kontroliše grudni koš – pri udahu on treba da bude miran. Tađa opet uključite stomak u akciju – neka on pomaže udahu: sada ruka koja leži na stomaku treba da oseća kako se stomak ispupčuje, viri spolja. Pokretanje stomaka na gore treba da bude veoma nežno, a grudni koš ostaje nepokretan. Vi ćete osetiti da pri svakom udahu, reklo bi se plitkom, površnom, u vaš organizam bez napora i volje ulazi mnogo više vazduha nego što ste uobičajeno navikli da udišete.

Osvajajte ovu vežbu svakodnevno, sve dok takav način disanja za vas ne postane navika.

Osvojivši trbušni tip disanja, možete da predete na savršen način tog disanja – ka njegovom energetske tipu. Pravilno praktikovanje “donjeg” disanja je već energetske po svojoj suštini – dišući tako, mi nagonimo energetske potoke da teku, i organizam se puni životnom energijom. Ali, možemo da uradimo tako da se u toj etapi disanja životna energija još više uliva u telo, a energetske potoci budu još aktivniji i intenzivniji. Sledeća vežba će vam u tome pomoći.

Vežba “Energetske trbušno disanje”

Početni položaj: sedeti ili stajati tako da kičma bude prava. Koncentrišite se na predeo stomaka, neposredno ispod pupka.

Zamislite da se tamo nalazi moćan izvor energije, kao neki reflektor koji isijava jarkožut snažan snop svetla. Vi možete da manevrišete tim zrakom onako kako želite, on se potčinjava vašoj

Praktikujte malo, i takav način disanja će za vas biti prirodan i lagan.

Tim načinom disanja ceo disajni aparat se stavlja u pokret, ispunjava se vazduhom i životnom energijom, a ispunjavaju se vazduhom i životnom energijom svi delovi pluća, do najudaljenijih ćelija. Krv, obogaćena kiseonikom, počinje da nosi mnogo više energije svim organima i tkivima. Dešava se proces ozdravljenja u celom organizmu. Vi ćete odmah osetiti poboljšanje. Osvojivši “idealno” disanje, vi nećete hteti da se vraćate prvobitnom načinu disanja. Pri “idealnom” disanju nećete više praviti one greške koje su svojstvene mnogim ljudima. Ne treba podizati ramena, jer vazduh i bez toga odlično ulazi u pluća ispunjavajući ih do kraja. Ne treba disati suviše učestalo, jer čak i pri retkom disanju u pluća ulazi dovoljna količina vazduha i nema potrebe pokušavati uvećati količinu na račun čestog disanja. Ne treba šumno udisati vazduh radeći nosom kao sa pumpom, jer pri dobrom radu dijafragme vazduh ulazi u nosnu šupljinu sam, tiho i bešumno. Takvo disanje je tiho i mirno i pri tome se zasićuje organizam kiseonikom i životnom energijom onako kako ni pri jednom drugom tipu disanja.

“Idealno” disanje nije samo isceljujuće – ono i podmlađuje organizam. Zašto se to dešava? Prvo da vidimo šta je to starenje. Starenje je lagano razrušavanje, raspad organizma, postepeno odumiranje ćelija i tkiva. Raspad se dešava kada procesi razrušavanja u organizmu preovladaju procese stvaranja. Mi smo mladi, zdravi i srećni sve dok u organizmu postoji balans stvaralačkih i uništavajućih sila, tj. kada se tkivo neprekidno obnavlja isto onoliko koliko se i uništava. To je normalno stanje čoveka. I ne treba misliti da sa starenjem rušilački procesi neprekidno, katastrofalno rastu. Ukoliko budemo jedno sa prirodom, ukoliko budemo pravilno disali, rušilački procesi čak i u 90. ili u 100. godini, neće biti katastrofalni, iako će biti u porastu. Kod mnogih ljudi rušilački procesi već počinju da preovladaju sa 40–50 godina! To je

potpuno nenormalno, jer je čovekov organizam prirodno programiran na mnogo duži rok mladosti.

Zbog čega kod mnogih ljudi razrušavajući procesi počinju da prevladaju nad stvaralačkim tako rano? To je usled toga što oni tokom života troše mnogo više energije nego što dobijaju. Trošenje energije se dešava neprekidno – ogromna količina se gubi na razna preživljavanja, nervne reakcije, na strahove, utučenost, nemir. Čak i sam proces disanja, budući da je izgrađen nepravilno, veliki je potrošač energije! Većina ljudi diše tako da u procesu disanja samo troši energiju, a skoro da je ne dobija. Eto zbog čega ljudi stare pre vremena.

Pravilno disanje značajno smanjuje potrošnju energije organizma i povećava potrebu za energijom. Saglasno tome, stvaralačke snage u organizmu počinju da se uravnotežuju sa rušilačkim. Tada nema preovlađujućih rušilačkih sila, što nam omogućava da značajno snizimo rušilačke procese koje naviru u organizam, i da veoma efikasno usporimo proces starenja. Disati “idealnim” disanjem – znači biti mlad, jak i zdrav koliko želimo!

DISANJE PROTIV SVIH BOLESTI

“Idealno” disanje je temelj isceljenja. I na toj osnovi možemo da izgradimo temelj svog zdravlja. Onaj ko je ovladao “idealnim” disanjem, već je dostigao određeno poboljšanje svoje energije, već je u većem stepenu postao vlasnik životne energije, “prane”, on je već probudio isceljujuću silu. Dalje je potrebno naučiti kako raspođivati isceljujuću energiju po svojoj volji, da bi nam ona donela što više zdravlja.

Postepeno uvećajte dužinu zadržanja disanja.

Ova vežba isceljuje i od drugih vrsta bolova, ukoliko uzrok bola leži u nervnim problemima, a takođe i od curenja iz nosa i uništava bolesne mikroorganizme u svim šuplinama.

Lečenje srčanih bolesti

Početni položaj: sedi u položaj koji vam je udoban.

Dobro zatvorite usta. Lagano udišite kroz obe nozdre, ravnomerno, mirno, istovremeno zamišljajući kako vazduh ispunjava celo prostranstvo unutar grudi – od grla do srca. Grudi se pri tome ispravljaju. Za vreme udaha zamislite da vazduh u grudi ne udišete nosom, nego grlom. Zbog toga što su vam usta zatvorena, u grlu može da se pojavi neki blago šušteći zvuk. Taj zvuk ne treba da bude glasan, u jednom tonu i dosta dug.

Udahnuvši, zadržite disanje onoliko koliko možete da izdržite, bez ikakvih neprijatnosti.

Zatim zatvorite desnu nozdrvu palcem desne ruke i izdahnite kroz levu nozdrvu. Dišite tako onoliko vremena koliko vam je to prijatno. Ova vežba takođe isceljuje od svih bolesti koje su izazvane nedovoljnim kiseonikom.

Lečenje upala i groznica

Početni položaj: Malo izbaciti jezik i oblikovati ga u slamčicu. Uvucite vazduh na usta tako da se proizvede šuštavi zvuk.

Zaustavite disanje onoliko, koliko možete, a da ne osetite nikakve neprijatnosti.

Lagano izdahnite vazduh kroz nos, kroz obe nozdre istovremeno. Radite vežbu ujutro 15–20 puta. Ova vežba čisti krv. Onaj ko je radi redovno, postaje neosetljiv na dejstvo otrova, pa čak i na ujed zmije.

Lečenje nervnih bolesti

Obično ljudi dišu veoma brzo i neritmično. Ovo samo doprinosi pojačanju nervnog uzbuđenja.

Početni položaj: sedi u udoban položaj. Dišite uobičajeno i počnite da brojite udaha.

Postepeno usporavajte disanje, dovodeći ga do 8–12 udaha u miutu.

Nastavite da dišete tako, brojte do 8 prilikom udaha i do 8 prilikom izdaha, trudeći se da udah i izdah budu maksimalno dugi.

Takvo disanje harmonizuje celo čovekovo telo i smiruje nerve. Vi ćete se osetiti odmorno i smireno. Sve što je ključalo u vama i kidalo vas na delove, odjednom će se stabilizovati i umiriti, a sve impulse koje ranije niste mogli da kontrolišete ćete potčiniti.

Lečenje želuca i creva

Početni položaj: sedi u udoban položaj.

Zatvorite desnu nozdrvu palcem desne ruke i vrlo lagano udahnite kroz levu nozdrvu.

Zatim zatvorite i levu nozdrvu savijenim jagodicama malog i domalog prsta desne ruke.

Zadržite vazduh onoliko koliko dugo možete, a da vam to ne načini veće neprijatnosti. Pazite da za vreme zadržavanja disanja pluća budu nepomična.

Sada sklonite palac i veoma lagano izdahnite.

Ponovo udahnite kroz desnu nozdrvu, ponovo je zatvorite palcem i ponovo zadržite disanje. Zatim sklonite domali i mali prst sa leve nozdrve i lagano izdahnite kroz levu nozdrvu.

Napravite 10 takvih vežbi ujutro i 10 uveče. Sledećeg dana uvećajte broj vežbi za jednu, i tako do 20, a po želji i više. Pri izdahu zamišljajte kako u vas ulazi zdravlje, ljubav, radost, a pri izdisanju

jednog posmatranja, ukoliko osećate da malo–pomalo gubite ravnotežu zbog loših misli, uradite sledeću vežbu.

Vežba za prevladavanje gneva

Početni položaj: sedite udobno na stolici, na krevet ili meku fotelju.

Napravite maksimalno dug udah kroz obe nozdrve (veoma je važno da udah bude lagan i veoma tih, dug, veoma dug, vucite ga što je moguće duže, što više možete. Dišite što je moguće tiše, što je moguće ravnomernije, što mirnije!

Zadržite disanje toliko koliko možete, ali da ne trpite veće neprijatnosti. Za vreme zadržavanja disanja brojte lagano od 1 do 15. Ukoliko se vaše zadržavanje disanja na tome ne završi, nastavite sa brojanjem – unazad, od 15, zatim ponovo do 15, itd.

Sada počnite što je moguće sporije i što je moguće tiše da izdišete – sve dok se pluća potpuno ne oslobode vazduha.

Odnos dužine udaha, zadržavanja disanja i izdaha je proizvoljan; neka on bude takav kako vam je zgodno, ali je jako važno da i udah i izdah budu potpuni, da se prilikom udisanja pluća potpuno ispune vazduhom, a prilikom izdaha da sav vazduh izađe iz pluća.

Radeći ovu vežbu, osetićete kako se svi mišići opuštaju, u celom organizmu se uspostavlja harmonija, svest se smiruje i ispunjavaju vas neizrecivi mir i blaženstvo.

KAKO PREVAZIĆI TUGU I PATNJU

Tuga i patnja su štetna vrsta energije koja nas odseca (reže) od životne snage i otvara put bolestima. Tuga i patnja nisu samo prepreke koje smetaju da životna snaga uđe u naš organizam, već

i prepreke koje nas ometaju da živimo u realnosti život onakav kakav jeste.

Život ne može da bude ni dobar ni loš: u njemu postoji sve – dobro se uravnotežuje zlom, loše se uravnotežuje dobrim. Onaj ko je ušao u stanje duševnog mira vidi život onakvim kakav on jeste, ne predaje se nikakvim osećanjima. Ali, ako smo tužni i patimo, život nam se čini loš. Međutim, to se ne dešava zato što je on u stvari zaista loš, već samo zato što su takva naša osećanja. Naša osećanja – to je ono što čini naš život lošim, a ne sam život!

Zahvaćeni tugom i patnjom, mi ne vidimo sebe, ljude i situacije onakve kakvi oni jesu. U životu je sve tako uređeno – nema samo lošeg ili samo dobrog. U lošem uvek postoji i dobro, a u dobrom – loše. Kada smo tužni i patimo, mi u svim situacijama, u svojoj situaciji, vidimo samo loše, ne primećujući dobro. Mi uništavamo sebe i svoj život, teramo se u slepu ulicu, jer gubimo sposobnost da mirno prihvatamo ono što se dešava i vidimo dobro.

Kontrolisati svoje stanje – znači pobediti tugu i patnju, znači videti život onakvim kakav on jeste, znači razumeti i prihvatiti život, zavoleti ga u svim njegovim manifestacijama, znači imati dubok unutrašnji mir i spokoj.

Tuga i patnja uništavaju ljude zato što oni ne umeju da žive u sadašnjosti. Tužni smo i patimo uvek zbog onoga što je ostalo u prošlosti, iza nas, ili zbog onoga od čega strahujemo u budućnosti. Čovek skoro nikada nije u sadašnjem trenutku zato što se potpuno predao prošlosti ili budućnosti; lagano, svojom udicom peca tugu i patnju. Naš um je sve vreme zbijen sećanjima ili željama, fantazijama ili sažaljenjima i sve nas to odvodi od sadašnjeg trenutka, a samo on postoji u životu!

U prošlosti nas već nema, u budućnosti još uvek nismo; ceo naš život je – ovde i sada. Ali nas ovde i sada uopšte nema! Gde je tada naš život? Život se rasejava, prolazi kroz prste, mi nismo sa njim, ne idemo istim putem. Jer: mi smo u prošlosti ili budućnosti, a ne u sadašnjosti. Onaj ko propušta sadašnji