Автор: Doberman
22.05.2020 13:06 - Обновлено 16.05.2022 08:35



ДЫХАНИЕ ЛЮБВИ

«Существует способ дыхания постыдный и ограниченный. Но есть и другой способ: дыхание любви, уносящее вас в безконечность»
Руми / Открытая тайна

Первый шаг к увеличению своей сексуальной силы — научиться правильно дышать. Многие сексупражнения требуют определенного контроля дыхания, и когда вы обучаетесь правильно дышать, они становятся для вас более легкими и значительно более эффективными. Дыхательные упражнения — это также наилучший способ контролировать стресс.

Вспомните, например, как вы дышите, когда попадаете в очень напряженную ситуацию. Дыхание становится затрудненным, вы делаете короткие неглубокие вдохи, едва обеспечивающие легкие кислородом. В крайних случаях дыхание может стать почти неощутимым. При таком дыхании кислород, поддерживающий жизнь, не может свободно проникать в ваше тело. Это создает напряжения, которые откладываются в теле, вместо того чтобы перерабатываться и уходить.

Китайской медицине уже давно известно, что дыхание непосредственно отражает эмоциональное состояние тела. Когда человек грустит, его дыхание становится поверхностным, вдохи короткими, и воздух запирается в верхней части грудной клетки. Когда человек злится, его выдохи становятся длинными и сдавленными при крайне коротких вдохах. Даже когда мы не испытываем сильных эмоций, дыхание отражает все чувства, которым мы не оченьто даем волю.

Точно так же, как правильное питание способствует накоплению телом питательных субстанций, правильное дыхание увеличивает поступление в тело жизненной энергии. Правильное дыхание — дыхание с помощью диафрагмы, а не грудной клетки и ключиц. В наши дни взрослые люди из-за лени, невежества, курения, запоров, загрязнения воздуха и других факторов дышат поверхностно, с помощью грудной клетки, вместо того чтобы, как положено, использовать глубокое брюшное дыхание. Во всех настоящих боевых искусствах и медитативных практиках ключом к контролю за всем телом

является дыхание.
Брюшное дыхание — самая естественная вещь, мы просто забыли, как мы должны дышать. Понаблюдайте за дыханием ребенка. Обратите внимание, что в дыхании участвует желудок, или живот, а не грудная клетка. Это естественный способ дыхания, именно к нему мы должны вернуться.
При грудном дыхании используются межреберные мышцы, которые насильственно расширяют грудную клетку, тем самым снижая в ней давление, что позволяет втягивать воздух. Однако при этом остаются неподвижными нижние доли легких, обладающие наибольшей поверхностью. В результате человек должен дышать в три раза чаще, чтобы получить то же количество воздуха, которое он получает при брюшном дыхании.
Глубокое брюшное дыхание (для мужчин и для женщин)
При полном, глубоком брюшном дыхании используются три области легких, плавное, непрерывное расширение которых начинается с нижней части, находящейся в брюшной полости, а не с верхней части грудной клетки. Сначала, расширяя и раздувая диафрагму вниз, в брюшную полость, делаем медленный вдох, направляя воздух в нижнюю часть легких. Когда диафрагма полностью расширена, вступают в игру межреберные мышцы, они открывают грудную клетку и впускают воздух в среднюю часть легких. Когда грудная клетка полностью расширена, используются ключицы, так что воздух входит в узкие верхние карманы легких.
Выдох производится в обратном порядке: сначала воздух выпускается из верхней части грудной клетки, затем из средней и, наконец, из нижней части легких за счет легкого сжатия брюшной полости. Такое диафрагменное дыхание более чем вдвое сокращает число вдохов и выдохов в минуту и значительно повышает эффективность дыхания, предохраняет сердце от лишней нагрузки и сохраняет жизненную энергию.
Такое дыхание приносит большую пользу всему организму и оказывает благотворное влияние на эмоции. Когда мы дышим таким образом, тело автоматически принимает наше дыхание как сигнал к тому, чтобы расслабиться и успокоиться. Это один из лучших способов борьбы со стрессами повседневной жизни. Старайтесь практиковать глубокое брюшное дыхание всякий раз, когда у вас найдется несколько свободных минут — когда вы ведете машину, стоите в очереди, ожидаете приема у зубного врача и т.п. Это принесет вам огромную пользу. Очень скоро ваше тело автоматически, подсознательно перейдет на более глубокое дыхание.
Глубокое брюшное дыхание активизирует черепной и крестцовый насосы и сохраняет цереброспинальную жидкость в суставах и черепе. Цереброспинальная и семенная жидкости имеют сходную природу.
Глубокое брюшное дыхание является замечательным упражнением для увеличения сексуальной энергии. Оно заставляет энергию двигаться вниз через мочеполовую диафрагму, освобождая и расслабляя всю тазовую полость. При отсутствии глубокого дыхания нижняя часть брюшной полости имеет тенденцию уплотняться и сжиматься. В результате сексуальная энергия уменьшается или становится неконтролируемой. При такой напряженности в брюшной полости неизбежно возникает нарушение равновесия во всей сексуальной сфере. У мужчин это ведет к преждевременной эякуляции, ночным поллюциям, импотенции или сексуальному разочарованию. У женщин могут появиться менструальные спазмы, фригидность и другие сложные эмоциональные проблемы.
Энергетическое дыхание (для мужчин и для женщин)
При энергетическом дыхании воздух быстро выталкивается из легких. Оно

предназначено для обеспечения эффективного кровообращения и усиления энергии в нижней части брюшной полости. Представьте, что прямо за пупком у вас горит небольшой огонек. Чтобы превратить эту маленькую искорку в яркий огонь, нужен воздух. Когда вы выполняете упражнение, дыхание должно напоминать работу мехов, раздувающих огонь. Сначала с силой вытолкните весь воздух из легких, сильно сжимая стенки брюшной полости. Сразу после этого дайте легким свободно заполниться примерно наполовину, не прилагая никаких усилий. Когда легкие заполнятся наполовину, сразу же опять сожмите стенки брюшной полости, чтобы с силой вытолкнуть новую порцию воздуха. Упражнение должно включать от 20 до 30 быстрых выталкиваний воздуха. Это укрепляет нижнюю часть брюшной полости (Дворец Спермы и Нижний Дань- тянь) и снабжает ее дополнительной энергией.

МАНТЕК ЧИА / ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ






центр медитаций и отдыха
Семизнание
МЕДИТАЦИЯ
ТАНТРА
ПРИКОСНОВЕНИЙ
TOUCHING TANTRA MEDITATION
SEMIZNANIE.RU
+74997034523


ЦЕНТР МЕДИТАЦИИ И ОТДЫХА
Семизнание
СЕМИНАР | МЕДИТАЦИЯ
ДЛЯ МУЖЧИН
ХАЯН
HAYANG
FOR MAN
SEMIZNANIE.RU | +79857173103


центр медитаций и отдыха
Семизнание
СЕМИНАР | ПРАКТИКА | МЕДИТАЦ
ДЛЯ ЖЕНЩИН
ТАЙНА
ЖЕНСТВЕННОСТЬ
FOR WOMAN | MYSTERY | SEMINAR | ME
SEMIZNANIE.RU | +74997034523

Автор: Doberman
22.05.2020 13:06 - Обновлено 16.05.2022 08:35

