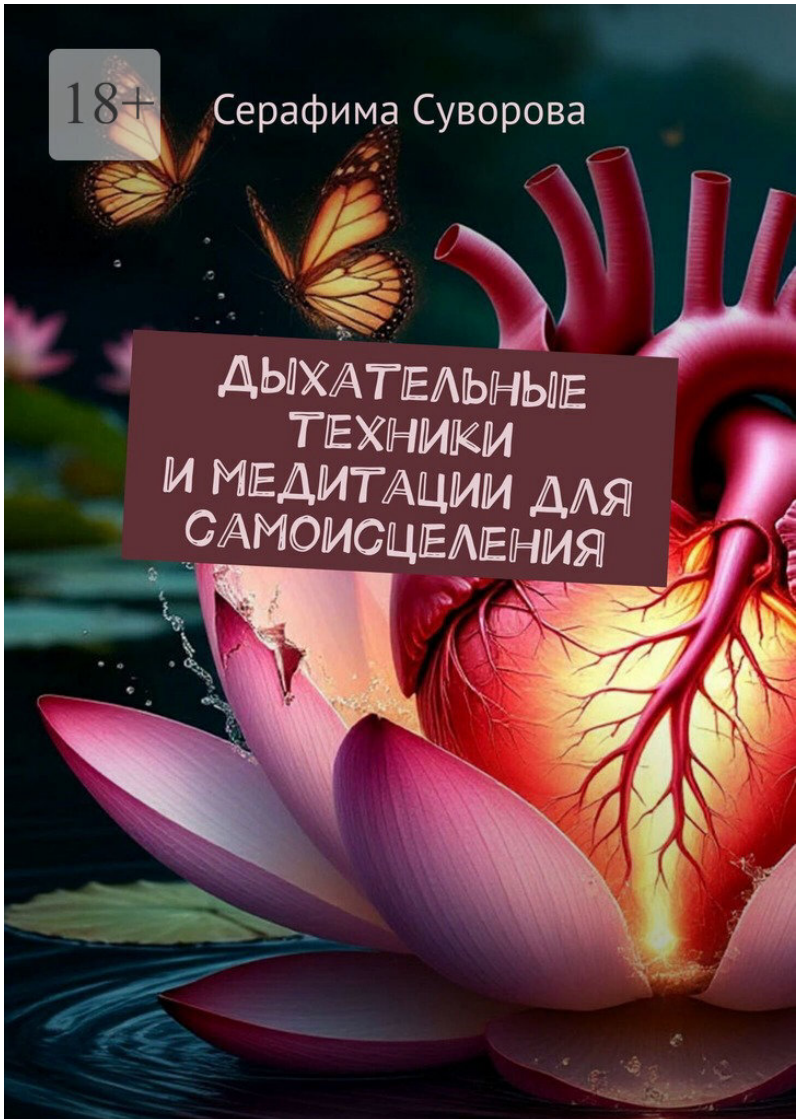


18+

Серафима Суворова

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНИКИ
И МЕДИТАЦИИ ДЛЯ
САМОИСЦЕЛЕНИЯ**



Серафима Суворова

Дыхательные техники

и медитации для

самоисцеления

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72883017

ISBN 9785006871694

Аннотация

Дыхательные техники и медитации для самоисцеления. Дыхание – это мощнейший инструмент, который всегда с нами. Практики на каждый день для любого уровня подготовки.

Содержание

Дыхательные техники и медитации для самоисцеления.	5
30 дыхательных упражнений	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дыхательные техники и медитации для самоисцеления

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2025

ISBN 978-5-0068-7169-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дыхательные техники и медитации для самоисцеления.

Дыхание – это мощнейший инструмент, который всегда с нами.

30 дыхательных упражнений

Для мгновенного успокоения и снятия стресса

1. Полное йоговское дыхание. Основа основ. Сядьте прямо, положите одну руку на грудь, другую на живот. Медленно вдохните, наполняя сначала живот, потом грудную клетку и наконец верхушки легких. Так же медленно выдыхайте в обратном порядке. (3—5 минут).

2. Дыхание «4-7-8» (от доктора Вейля). Вдохните через нос на 4 счета. Задержите дыхание на 7 счетов. Медленно выдохните через рот со свистящим звуком на 8 счетов. Сильно успокаивает нервную систему перед сном или в панике. 3—11 мин

3. Уджайи (Победоносное дыхание). Слегка сожмите голосовую щель, как будто шепчете. Вдыхайте и выдыхайте через нос с этим легким шипящим звуком. Концентрируйтесь на звуке и ощущении дыхания. Идеально для практики асан. 3 мин

4. «Квадратное» дыхание. Вдох на 4 счета → Задержка на 4 счета → Выдох на 4 счета → Задержка на 4 счета. Очень структурированное и успокаивающее. 3—11 мин

5. Дыхание на охлаждение (Шитали). Сверните язык в трубочку (если не получается, просто приоткройте рот, язык за зубами). Вдохните через эту «трубочку», ощущая прохладу. Выдохните через нос. Снимает жар и нервное возбуждение. 3—7 мин

Для повышения энергии и тонуса

6. Бхастрика (Дыхание кузнечных мехов). Быстрые, мощные и равные по силе вдох и выдох через нос, с активным участием диафрагмы. Начните с 30 секунд, постепенно увеличивая время. Противопоказания: гипертония, сердечные заболевания.

7. Капалабхати (Сияющее черепом дыхание). Акцент на резком, мощном выдохе за счет сокращения живота. Вдох пассивный, естественный. Начинайте с 30—50 выдохов. Бодрит и очищает дыхательные пути. До 3—7 мин

8. Дыхание «Огненное дыхание» (из Кундалини-йоги). Быстрое ритмичное дыхание через нос (1—2 цикла в секунду) с участием диафрагмы. Выполняется 1—3 минуты. Мощный энергетизатор.

9. Попеременное дыхание (Нади Шодхана) в быстром тем-

пе. Классическое Нади Шодхана (см. ниже), но выполняется быстро, без задержек. Балансирует и одновременно бодрит. 11 мин

10. Дыхание «Ха» (из тайцзи или цигун). Глубокий вдох, поднимая руки над головой. Резкий выдох со звуком «Ха!», наклоняясь вперед и опуская руки. Снимает напряжение и высвобождает энергию. -3- 9 раз

Для концентрации и ясности ума

11. Попеременное дыхание (Нади Шодхана) в медленном темпе. Сядьте удобно. Большим пальцем закройте правую ноздрю, вдохните через левую. Безымянным пальцем закройте левую, откройте правую и выдохните через нее. Вдохните через правую, закройте ее, выдохните через левую. Это один цикл. Балансирует полушария мозга. 11 мин

12. Дыхание «Свеча» (Бхрамари). Вдохните глубоко через нос. На выдохе издавайте мягкий жужжащий звук, похожий на жужжание пчелы. Звук вибрирует в голове, успокаивая ум и снимая головную боль. 3 мин

13. Сосредоточение на кончике носа (Насагра Дришти). Просто наблюдайте за ощущением дыхания на кончике ноздрей. Не меняйте его. Это классическая медитативная техника для тренировки однонаправленности внимания. 3—

11 мин

14. Счет дыханий. Вдох — «один», выдох — «два». Досчитайте до 10 и начните сначала. Если сбились, начните с единицы. Просто и очень эффективно. До 30 мин

15. Дыхание «По квадрату». Смотрите на любой квадратный объект (окно, картина). Переводите взгляд по углам: вдох на одном угле, выдох на другом. Связывает дыхание, зрение и внимание. 3—11 мин

Для улучшения сна и глубокого расслабления

16. Техника «4-7-8» (см. пункт 2). Идеально для засыпания. Повторите 4—8 циклов перед сном.

17. Дыхание «Засыпание за 60 секунд». Кончик языка на верхнем небе. Выдохните полностью. Вдох через нос на 4 → задержка на 7 → мощный выдох через рот на 8. 3—4 раза.

18. Прогрессивная релаксация с дыханием. Лежа, на вдохе напрягите стопы, на выдохе полностью расслабьте. Перейдите к икрам, бедрам, животу, рукам, лицу. Сочетает дыхание и мышечное расслабление.

19. Дыхание «Волна». Лежа на спине, положите руки на живот. На вдохе живот мягко надувается, на выдохе – опадает. Грудная клетка почти не движется. Активирует парасимпатическую систему.

20. Уджайи в Шавасане. Выполняйте тихое дыхание Уджайи, лежа в позе трупа (Шавасана). Наблюдайте, как дыхание становится все тише и тоньше.

Для оздоровления и балансировки тела

21. Агнисара Крия (очищение огнем). Стоя, немного наклонившись вперед, задержите дыхание после выдоха. Быстро втягивайте и выпячивайте живот. Укрепляет пищеварение и мышцы живота. Противопоказания: менструация, гипертония, проблемы с ЖКТ в острой фазе. 9—21 подход

22. Дыхание «Лев» (Симхасана). Глубокий вдох через нос, затем мощный выдох через рот с широко открытым ртом и высунутым языком, направленным к подбородку. Снимает напряжение с лица и горла. 3 мин

23. Дыхание через одну ноздрю (Сурья/Чандра Бхедана). Сурья Бхедана (вдох правой, выдох левой) – согревает. Чандра Бхедана (вдох левой, выдох правой) – охлаждает. 3 мин

24. Вилома-прамаяма (дыхание «против шерсти»). Вдохните на 1/3 легких → задержите на 2—3 сек → вдохните еще на 1/3 → снова задержите → вдохните полностью. Можно делать и на выдохе. Учит осознанному контролю. 11 мин

25. Самавритти (Равное дыхание). Вдох и выдох равны по продолжительности (например, вдох на 4, выдох на 4). Можно добавить равные задержки. Создает ритм и гармонию в теле. Без ограничений

Универсальные и для особых случаев

26. Дыхание «По кругу». Представьте, что ваше дыхание движется по кругу: вдох от межбровья вверх и назад по макушке, выдох – от копчика вверх по спине и вниз по передней поверхности тела к межбровью. Глубокая релаксация и работа с энергией. 11 мин

27. Осознанное дыхание в ходьбе. Синхронизируйте дыхание с шагами. Например: 4 шага на вдохе, 4 шага на выдохе. Отлично для ходьбы на улице. Без ограничений

28. «Дыхание мысли» (из Холотропного дыхания). Ускоренное, глубокое, связное дыхание без пауз между вдохом и выдохом. Внимание! Выполняется только под руководством опытного фасилитатора для глубокой психологиче-

ской работы.

29. Боковое (реберное) дыхание. Положите ладони на нижние ребра по бокам. Вдыхайте, расширяя ребра в стороны, как будто раздуваете крылья. Улучшает подвижность грудной клетки. Без ограничений

30. Дыхание «Звезда» (5-частное). Вдох на 5 → Задержка на 5 → Выдох на 5 → Задержка после выдоха на 5. Сложный, но очень мощный цикл для глубокой медитации и балансировки. 3—11 мин

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.