

Prof. dr. Török Szilveszter
- részlet a **Megszentelt egészség** című könyvből

Gyógyító légzés

„Az élet legszükségesebb része a légzés – olvashatják a *mazdaznan* kiadvány* első mesteri mondatát.

A levegő végül is a legfontosabb táplálékunk; szomjazhatunk napokig, koplalhatunk hosszú hetekig, de lélegezni állandóan kell. A legfontosabb kérdés, hogy hogyan lélegezzünk?

Szöke Lajos szerint, ha az emberek megtanulnák lelassítani és elmélyíteni légzésüket, akár csak 50 százalékkal, akkor a civilizációs népbetegségek mintegy 70%-ban szinte maguktól megszűnnének. Igaz az állítás!

Jómagam gyermekkorom óta, naponta különböző légzésgyakorlatokat végzek hajnalban, a tüdő órájában (3-5 óra között). Minél magasabb kort érek meg, annál hosszabb ideig tart a napi penzum. Jelenleg a 77. évemben ez egy órát vesz igénybe.

Fiatalon *Dr. Alexandr Cannon* „*Kelet mágusai*” című könyvéből tanultam meg az indiai 1-4-2-es (a számok a légzési ütemek – beszívás, benntartás, kifújás – időarányát jelentik), amelyet váltott orrlukú vagy alliterációs légzésnek is neveznek. A jógik a tökéletes jin-jang harmónia érdekében hajnalban, délben és este is 20-szor elvégzik (8 mp-es beszívási, 32 mp-es benntartási és 16 mp-es kifújási idővel). E légzés üzenete: „Tudatos légzés-tudatos elme”. Ezt a légzést a jógik szintjén végzem naponta.

A minden napi légzésgyakorlatokat a számomra legfontosabb **Mazdaznan** légzésgyakorlatokkal kezdem:

Az egészséget biztosító légzéssel 10 percig. Alaplégzés: beszívás orron át 7 mp, szünet 1 mp, kifújás **1.** orron át 7 mp, szünet 1 mp, amelyet testi-lelki állapotomnak megfelelően variálok 14, 21, 28, néha 35 mp-es beszívással és azonos időtartamú kifújással.

A méregtelenítő légzéssel 10 percig. Alaplégzés: beszívás orron át 5 mp, szünet 1 mp, kifújás szájon át **2.** 15 mp, szünet 5 mp, amelyet kombinálgatok a kifújási idő megnyújtásával 20, 25, 30, 35, 40 mp-ig.

A légzésgyakorlatok egész életemben testi-lelki jólétem, életszeretetem, optimizmusom, nyugalmam és egészségem leglényegesebb részét biztosítják. A levegő az oxigén, a prána, a kozmikus energia korlátlanul rendelkezésre álló hordozója mindenki számára egyformán.

A „*Mazdaznan légzésgyakorlatok – Elmélet és gyakorlat*” című könyvecskéből évszázadok, sőt évezredek csodálatra méltó tapasztalatát, tudását sajátíthatják el, rövid idő alatt, akár mesterfokon, olyan pontosan és szépen, ahogy a csillag megy az égen, mert lélegezni is csak úgy érdemes.

* MAZDAZNAN légzésgyakorlatok (Elmélet és Gyakorlat) Dr. O.Z.A. Hanish

Egy hazánkban alig ismert, nagyhatású, gyógyító légzéstechnikát egy híres operaénekesnő, Sztrelnyikova asszony dolgozta ki. Ausztráliai orvosok például az asztmát gyógyítják e módszer segítségével teljes sikerrel

A torziós-paradox gyógyító légzés

A légúti betegségeket is megelőző, gyógyító egyik légzésmódot a szakirodalom paradox (látszólagosan ellentmondásos) torziós (feszítő-csavaró) légzésnek nevezi. Ennél a módszernél a hangsúly a belégzésen van. Képzeljünk magunk elé egy köldökig érő illatos virágot, amelyet közel hajolva röviden, aktívan megszagolunk (a beszívott levegő erőteljes hangot képezzen). Ezután a levegőt kifújva kiegyenesedünk és megismételjük a lehajlást és beszívást összesen nyolcszor egymás után. A kilégzés tehát a kiegyenesedéskor történik,

automatikusan (a gyakorlatok során a száncat kissé nyitva tartjuk). A tempó gyors; másodpercenként történik a lehajlás-beszívás és a felegyenesedés-kifújás.

Lazán kis terpeszállásban vagyunk, a kezek kissé ökölbe szorítva lazán lógnak. Lehajlás közben a karokat a test előtt kereszteljük, mintegy összeszorítva, torzítva a mellkast, ebben a helyzetben szívjuk be az orrunkon a levegőt, felemelkedéskor kifújunk és a karok visszatérnek a kiindulási helyzetbe. A tüdő gyorsan teljesen megtelik ionos levegővel. Nyolc lehajlás-beszívás-kifújás után 2 másodperces szüneteket tartunk, majd újra nyolc lehajlás és beszívás és kifújás következik. Az első napon részletekben összesen 400 beszívást végzünk (50-szer 8 lehajlás-beszívás). Ez nem túlságosan nehéz feladat még tapasztalatlan ember számára sem. Könnyű kiszámítani, hogy az egész napi penzum legfeljebb 10 percet vesz igénybe. A második napon gyűjtsünk össze 75 8 beszívást (600 lehajlás), a harmadik napon 8 beszívás helyett csak 16 lehajlás-beszívás után tartunk 2 másodperc szünetet és összesen 800 lehajlás-beszívást végzünk. A negyedik napon elérjük az 1000-1200 lehajlást-beszívást, ami ezután a napi normánk lesz. Az első hét után a 2 másodperces szünetet 32 egymás utáni lehajlás-beszívás után iktassuk be. Rossz közérzet, súlyosabb állapot estén a gyakorlat kissé módosítva végezhető ülve, sőt fekvő is.

Magas vérnyomás, 6-8 dioptriás rövidlátás és zöldhályog esetén túlzottan mély lehajlás nem javasolható.

Célszerű időről-időre az erőteljes, hangos orron át történő beszívást szájon át hasonló módon történő belégzéssel végezni.

A gyakorlatokat szabadban vagy jól szellőzött és portalanított helyiségben ritmikusan, lazán, erőltetés nélkül végezzük, mindig precízen számolva a beszívásokat és a szüneteket.

Az egész szervezetre ható univerzális légzésgyakorlat rendkívül hatékony az összes légúti megbetegedés és a kísérő jelenségek kezelésére és megszüntetésére, a legkülönbözőbb súlyos torok, tüdő és hörgő betegségek megelőzésére. A hangszálak rendben tartására sem ismerek ennél jobb módszert.

A legnagyobb hatás reggel 4 és 5 óra között a tüdő órájában érhető el.

Ha tudnák az emberek, hogy mi mindent lehet a helyes légzés útján elérni! Helyes légzéssel a betegségek elkerülhetők, önuralomra, önismeretre teszünk szert, melyek segítségével az élet sikereket és boldogságot nyújt számunkra.

Furcsán hangzik, pedig igaz, hogy a betegség, nyomor és mindenféle baj azért tud létrejönni, mert nem gondolkozunk helyesen.

Gondolkozásunk pedig olyan, amilyen a légzésünk. Ezt tudták réges-rég a nagyok: Zarathusztra, Buddha, Jézus is tudatosan gyakorolták a légzést.