

# Сударшан Крия – дыхание, снимающее стресс

Что для нас дыхание – процесс поступления кислорода в организм или что-то большее?

Дыхание – понятие философское, от его характера напрямую зависит качество жизни. Нечасто мы прислушиваемся к своему дыханию, а ведь глубокие вдохи и длинные выдохи – ключ к здоровью, повышению энергии и способности управлять собственными эмоциями.

Главное – дышать правильно, для этого существуют различные дыхательные техники.

Поговорим об одной из них – Сударшан Крие.

## Управление эмоциями

Сударшан Крия – техника ритмического дыхания. В основе практики лежит знание о том, что все органы и системы человека функционируют под влиянием определенных биоритмов. Ритмы и циклы присутствуют в природе: день сменяет ночь, весна – зиму, жара – холод, и так из года в год. По такому же принципу устроен организм человека: в теле, уме и эмоциях есть свои ритмы. Находясь в гармонии с природными ритмами, человек расслаблен и жизнерадостен, при нарушении естественных ритмов – чувствует себя подавленным и напряженным.

Когда происходит дисбаланс, мы становимся злыми, агрессивными и слабыми. Дыхание при этом становится коротким и быстрым, а в моменты умиротворения дыхание замедляется и становится глубоким.

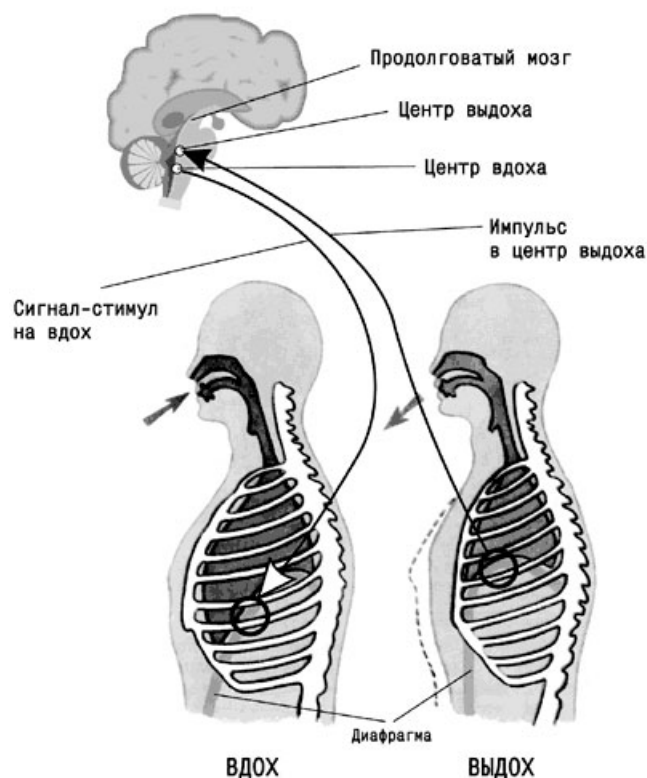
Наши эмоции напрямую связаны с дыханием, которое является связующей нитью между телом и областью ума.

Во время стресса в организме запускается физиологическая реакция, которая напрямую воздействует на мозг. Клетки головного мозга для информационного обмена используют химические вещества – нейромедиаторы. Гормон стресса кортизол мешает мозговым клеткам общаться между собой и уничтожает нейромедиаторы. Происходит кризис энергоснабжения, возникает напряжение в отдельных органах, что приводит к нарушению естественных биоритмов и как следствие болезням.

Как заставить ум расслабиться?

Напрямую на него влиять невозможно. Самый эффективный способ – дыхание. Каждая эмоция вызывает определенный ритм дыхания. Вместо того чтобы накапливать эмоции мы можем трансформировать их через дыхание. Сударшан Крия – это осознанное изменение ритма дыхания и как следствие контроль ума и эмоций.

Сударшан Крия запускает очистительные процессы в организме. Находясь дыханием на одной частоте с природой, мы чувствуем себя спокойными и умиротворенными и легко можем применить свои способности к любому аспекту жизни.



## Медицинские исследования

Сударшан Крия – невероятно мощная техника пранаямы. Прана – это живительная энергия, присутствующая в теле, и когда она на высоком уровне, человек чувствует прилив сил. Ритмическая дыхательная техника повышает уровень праны и выводит из организма 90% токсинов, устраняет зажимы в мышцах, накопленные в результате стресса сегодняшнего дня. Сударшан Крия избавляет от стресса и его последствий, улучшает кровообращение, пищеварение, снабжая все органы кровью, и омолаживает организм, она безопасна и гораздо эффективнее любых антидепрессантов.

Ученые и медики всего мира заинтересовались этой техникой и провели несколько независимых исследований. В результате, клинические испытания показали, что Сударшан Крия увеличивает объем легких, сокращает уровень кортизола в крови, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, лечит гепатит, диабет, рассеянный склероз и другие заболевания, в том числе онкологические. У онкологических пациентов после 3-6 месяцев регулярных дыхательных практик были обнаружены существенные улучшения показателей иммунитета.

## Сударшан Крия – избавление от стрессов и депрессии

Для изучения влияния Сударшан Крии на организм рассматривались физиологические и биохимические параметры мозга, эндокринной и иммунной систем. Электроэнцефалограмма пациентов, использующих данную технику, значительно отличалась от ЭЭГ обычных пациентов, подверженных депрессиям. После применения Сударшан Крии исследования импульсов головного мозга в фазе сна показали позитивные изменения альфа и бета ритмов. Преимущество альфа-активности в затылочных отведениях над бета-ритмом невропатологи расценивают как состояние расслабленного бодрствования при полном отсутствии напряжения.

68% пациентов, практикующие программу 1-3 месяца, почувствовали освобождение от депрессии. Анализ крови выявил значительное повышение уровня пролактина в плазме уже после первого сеанса Сударшан Крии. Повышенный пролактин может играть ключевую роль в производстве антидепрессантов. Уровень кортизола при этом оставался стабильным. Повышение концентрации и активности антиоксидантных ферментов в плазме крови оказывают омолаживающее воздействие.

При ежедневном выполнении Сударшан Крии люди могут навсегда избавиться от стрессов, отвлекаются от ежечасной и ежеминутной суеты, ум прекращает метаться между прошлым и будущим и возвращается в настоящий момент. Проведенные медицинские исследования доказали факт реального биологического выздоровления в кратчайшие сроки.

"Нам необходимо производить очистительный процесс внутри себя. Во время сна мы избавляемся от усталости, но более глубокий стресс остаётся в нашем теле. Сударшан Крия очищает организм изнутри. Дыхание кроет в себе великую тайну"

Обучение Сударшан Крии проводится на курсе «Happiness» который состоится с 20 по 22 января 2017 г в БЦ «Европлаза», оф.609.

Запись и подробная информация по тел.99-60-99.

Новости Прибайкалья - в Вайбере. Только эксклюзив! Подписывайтесь!

Читайте нас в Одноклассниках!

Читайте нас в Телеграме!

Автор: Максим Бакулев © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 11881 20.01.2017, 00:08 👤 1860  
URL: <https://babr24.com/?ADE=154563> Bytes: 5768 / 5388 [Версия для печати](#)

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:  
[irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)



Автор текста: **Максим Бакулев**, политический обозреватель.

На сайте опубликовано **3437** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24\_link\_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24\_link\_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24\_link\_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24\_link\_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24\_link\_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)