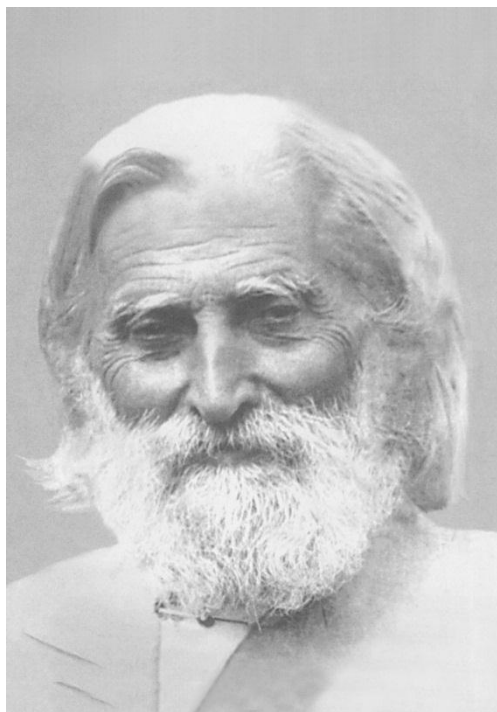


**В ПОДДЕРЖКУ НАЦИОНАЛЬНОГО  
ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»**



**ЛЕЧЕНИЕ МЫСЛЬЮ,  
ДЫХАНИЕМ**

*Какой бы болезнью вы ни болели,  
ищите помощи в глубоком дыхании.  
Нет болезни, которая не лечится  
с помощью дыхания.*

*Учитель, Доктор медицины Беинса Дуно*

# **ЖИВИТЕ СОГЛАСНО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ**

Нет большего счастья для человека, чем жить согласно законам Живой Природы.

Изучение языка Природы – это идеал нового человека, человека новой расы; это идеал будущего человечества – носителя новой Любви, нового Света, Свободы нового мира.

Все, что с нами происходит, является следствием наших собственных действий, желаний, мыслей, чувств.

Не забывайте о том, что все, что мы создадим на земле, будет запечатлено в Тонком мире.

Мы идем к целям, о которых говорим. Определите для себя путь. Опишите его. Нарисуйте карту. И лишь пройдя по ней часть пути, убедившись в правильности, ведите по этому пути других.

*Беинса Дуно*

*УЧИТЕЛЬ, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, ФИЛОСОФИИ,  
МАСТЕР-ПРАКТИК БЕИНСА ДУНО РЕКОМЕНДУЕТ*

## **ЛЕЧЕНИЕ МЫСЛЮ**

**Сила человека в его мысли. Мысль питает человека так же, как и хлеб. Если мысли человека нездоровы, как бы не питался он физически, все равно он будет болеть. Мыслью можно изгнать любую болезнь из человеческого организма.**

**Чем сильнее и сосредоточеннее мысль человека, тем легче он может лечиться. Есть слова, которые действуют магически на человека. Поэтому вы должны знать, когда и как сказать такое слово. Все должно быть к месту и вовремя.**

**Если здоровый человек часто думает о болезни, он этим ее привлекает. Делайте как раз обратное: думайте о здоровье, что бы его привлечь к себе, укрепить и освободиться от болезни. При любой болезни повторяйте мысль: «Я здоров, я буду здоров!»**

**Каждый день по три раза – утром, в полдень и вечером войдите в себя, концентрируйте внимание во внутрь и скажите: «Я хочу, что бы мое сердце билось ритмично, слилось с пульсом Солнца и правильно посылало энергию всему организму, как Солнце посылает свою энергию всему миру»**

**Люди влияют друг на друга. Если вы живете среди больных людей, то будете испытывать их состояние. Если живете среди здоровых, и вы будете здоровы. В силу этого закона человек должен желать в душе, чтобы в него было здоровое тело, благородные чувства и светлые мысли. Этого он должен желать и своим близким.**

**Используйте мысль при лечении. Лечите себя и лечите своих близких. Мысль – сила, которую нужно впрячь в работу. От качества мысли зависит, легко или тяжело будет вылечить какого-либо больного. Важно, что все люди имеют условия для применения своей мысли, работы с нею.**

## **ЛЕЧЕНИЕ ДЫХАНИЕМ**

***Доктор медицины Беинса Дуно дал много правил и упражнений - методов использования сил Живой Природы, чтобы мы, выполняя их, были здоровыми.***

Важнейший элемент, которым вам необходимо заниматься в нынешних условиях жизни, это воздух.

Воздух — самый большой склад, в котором жизнь накопила свои энергии.

Когда человек не принимает достаточно праны из воздуха, он всегда ощущает слабость, усталость, отсутствие жизни и сил в себе. От вас зависит восприятие большего количества праны, поскольку в Природе она в изобилии.

Многие люди дышат неправильно. Они вдыхают воздух и отправляют его только в верхнюю часть легких. При таком неглубоком и слабом вдохе у них нет силы вытолкнуть воздух, вследствие чего часть нечистого воздуха остается в легких, где создается внутреннее наслоение.

Если человек хочет регулировать свое кровообращение, он должен вдыхать воздух глубоко, задерживать его определенное время в легких и затем медленно выпускать наружу.

В дыхании должны принимать участие и мускулы живота — давать толчок, напряжение воздуху и выпускать его наружу. Правильно дыша, человек обновляется и освобождается как от физических, так и от психических болезненных состояний.

Существует прана, которая усваивается левой ноздрей, и прана, которая усваивается правой ноздрей.

Левой ноздрей воспринимается магнетическое течение, которое связано с солнечным сплетением и называется "солнечное течение".

Правой ноздрей воспринимается электрическое течение, / которое связано с головным мозгом и называется "лунное течение". Когда мы хотим больше развить ум, то вдыхаем через правую ноздрю и выдыхаем через левую, а когда хотим развить больше сердце, вдыхаем через левую ноздрю и выдыхаем через правую.

Когда чередуем дыхание, дыша то через левую ноздрю, то через правую, мы уравниваем оба течения, т.е. электричество и магнетизм. Если мы выпускаем воздух, подсвистывая, — это гимнастика для легких, для их ук-

репления. Когда звучным дыханием выпускаем воздух, — это очищение нервной системы.

Есть 3 вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее в зависимости от того, какая часть легких принимает самое большое участие в дыхании. Наилучшим является полное дыхание. Когда человек дышит, он должен ценить воздух как незаменимое благо. Если он считает воздух неценимым благом, то воздух протекает в самые отдаленные клетки легких, посылает им свою прану, свою жизненную энергию, которую они извлекают и отправляют по всему организму.

Дыхание должно быть осознанным, потому что оно связано с мыслью. Животные дышат неосознанно. Следовательно, если человек не знает, зачем он дышит, он походит на животное.

Здоровье связано с сознательным дыханием. Вот почему хотя бы по 3 раза в день (утром, днем и вечером перед сном) человек должен уделять 10-15 минут дыханию. Когда человек дышит, он должен благодарить как за воздух, который принимает, так и за благо, которое в нем сокрыто. В этом заключается сознательное дыхание.

Во всех случаях жизни сознательно дышите глубоко. Вы в плохом настроении, печальны — дышите глубоко! Болит голова, желудок, живот — тоже дышите глубоко. Не бойтесь болей. Они — благословение для вас. Если бы в жизни не было болезней и страданий, то ваше положение было бы хуже того, в котором вы находитесь сегодня. Болезни и страдания исправляют людей

## **Упражнение 1:**

Когда вы нервны, разгневаны, сделайте следующее упражнение: зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю, а через левую вдыхайте воздух, считая мысленно до 7. После этого задержите дыхание и мысленно считайте до 10. Затем зажмите левую ноздрю, а через правую медленно выдыхайте воздух, считая до 9. Это упражнение способствует регулированию нервного возбуждения, оно успокаивает мозг и усиливает память.

7:10:9

Утром и перед обедом вдыхайте воздух через левую ноздрю, а выдыхайте через правую. Вечером вдыхайте воздух через правую ноздрю, а выдыхайте через левую.

Делайте упражнение 21 раз в день: утром, перед обедом и вечером по 7 раз.

Можете делать дыхательные упражнения, связав их с ходьбой: несколько шагов — вдох, несколько шагов — выдох.

## **Упражнение 2 :**

Вдохните воздух через левую ноздрю. В это время зажмите правую ноздрю.

При вдохе мысленно произносите формулу: "Сила, Жизнь, Здоровье, Любовь".

Задержав какое-то время воздух, разожмите правую ноздрю и медленно выпускайте воздух, произнося эту же формулу. В это время левая ноздря будет зажата. Делайте упражнение 3 раза в день: утром; днем и вечером, когда есть настроение и время. При каждом занятии делайте вдохи и выдохи 3 или 10 раз.

### **Упражнение 3:**

Сожмите кулаки, согните руки в локтях и коснитесь кулаками плеч. Медленно выпрямляйте руки в стороны, глубоко вдыхайте воздух, задерживайте его и после этого медленно опускайте руки вниз и медленно выдыхайте. Если устанете, отдохните немного и сделайте упражнение еще несколько раз. Этим способом вы принимаете достаточно праны из воздуха — и кровь приходит в движение: капилляры расширяются, и кровообращение усиливается.

### **Упражнение 4:**

Делайте с учетом ритма сердца. Считайте мысленно до шести, сообразно пульсу сердца, и вдыхайте воздух. После этого считайте до трех и задержите воздух в легких. Затем выдыхайте воздух, снова считая до шести. Когда вдыхаете воздух и считаете до 6, левая рука идет вперед, немного вверх под углом  $45^\circ$ , а правая рука идет назад. Считая до 3 и задерживая воздух, сжимайте пальцы рук, не двигая руками. Считая до 6 и выдыхая, опустите руки с расслабленными пальцами вдоль тела. При втором вдохе происходит смена рук: правая рука идет вперед, немного вверх, а левая — назад. Когда считаете, тело не должно двигаться, движутся только руки. Сжатие пальцев при задержке воздуха показывает, что ты взял нечто и задерживаешь это в себе, чтобы использовать. При выдохе разжимаешь пальцы — отдаешь то, что получил. Делайте упражнение для дыхания по 5 раз с движением левой и по 5 раз с движением правой руки. 6:3:6

Если вы страдаете ревматизмом, то с помощью этого упражнения избавитесь от него; если у вас сердцебиение, и от него избавитесь; если страдаете головной болью, и с ней справитесь. Это произойдет постепенно, не сразу. Каждый



пусть считает соответственно пульсу своего сердца. Это космический ритм.

### **Упражнение 5:**

Если у вас болит желудок или живот - лечитесь глубоким дыханием; сделайте 6 дыхательных упражнений 4 раза в день. Делая упражнение, кладите левую руку на живот ладонью вниз. На левую руку кладите правую тоже ладонью вниз. Глубоко дыша, вы должны ощущать сжатие и расширение диафрагмы. 7:10:9

Правильное дыхание зависит от количества вдыхаемого воздуха и времени его задержки. Чем больше времени человек задерживает воздух в легких, тем он сильнее. От этого зависит и успех его начинаний.

Как может человек справиться со своим недовольством? С помощью глубокого дыхания. Дышите глубоко, задерживая воздух в легких на минуту, две, самое большое — на три. Это достигается постепенно, упражнениями. Начните задерживать воздух с пяти секунд, пока не достигнете трех минут. Достигнув этого, вы сможете сменить свое недовольство на удовлетворение.

Для развития терпения особо рекомендую вам дышать глубоко. Терпение связано с дыханием, с дыхательной системой. Дышите глубоко и задерживайте свое дыхание на 10-20-30 и больше секунд. Терпение увеличивается прямо пропорционально секундам. Если человек дышит правильно, глубоко 1-2 года подряд, то он разовьет в себе определенные дарования и способности. Он станет терпеливее, рассудительнее, разовьет свое воображение и приобретет большое спокойствие.

## **Упражнение 6:**

Читайте мысленно молитву "Отче наш" или «Богородица» или другую вами любимую - при вдохе, а также при задержке и выдохе.

Такие упражнения можете делать утром, днем и вечером по 10 раз.

Можете мысленно говорить при вдохе слова: сила, жизнь, здоровье (3 раза]. Тоже сделайте при задержке и при выдохе. Это упражнение можно делать утром, днем и вечером по 10 раз

**Дыхание** — это вид питания, и точно так же, как вы медленно жуете, когда едите, вы должны медленно «жевать» воздух, когда дышите. Когда вдыхаете, вы должны ненадолго задержать воздух, пока легкие (в своем роде желудок) не ассимилируют полностью питательные субстанции. Если воздух выбрасывается слишком быстро, то вместе с ним выбрасываются и все эти субстанции, прежде чем из них извлечены все полезные элементы. Почему при глубоком дыхании исчезает страх? Потому что при глубоком дыхании происходит расширение капилляров, которые при страхе сужаются.

Кто дышит быстро, имеет слабую волю. Используйте свою волю при дыхании и постепенно уменьшайте число вдохов в минуту с 20 до 19,18,17,16,15. Если вы сможете достичь десяти вдохов в минуту, это благоприятно отразится на организме.

Кто хочет укрепить свою волю, пусть дышит медленно.

Глубоким дыханием вы можете лечить нервную систему и много разных болезней. Все недостающие организму микроэлементы - кальция, йода, натрия и т. п. есть в Природе, в её пране. Глубоким, осознанным дыханием эти микроэлементы в эфирном состоянии можно принять для

организма. Метод очень прост: вы дышите, концентрируясь на мысли, что вы принимаете именно те элементы, те лекарства, которых вам недостает. Организм очень хорошо знает, в чем он нуждается, в нем есть «команда химиков», идеально компетентных и умеющих извлечь из воздуха необходимые субстанции. Дышите с любовью и абсолютной убежденностью, что вам удастся извлечь из пространства необходимые элементы.

Дыханием вы можете также притянуть материалы, силы, частицы высшего мира, то есть свет, покой и все живые элементы. Следовательно, когда вы дышите, вы должны пытаться привлечь духовные элементы, в которых вы нуждаетесь при вашем состоянии.

### **Упражнение 7:**

Закрывать левую ноздрю и глубоко вдыхать правой ноздрей, считая до 4.

Задержать дыхание, считая до 16.

Закрывать правую ноздрю и выдыхать через левую ноздрю, считая до 8.

Повторить упражнение в обратном порядке:

Закрывать правую ноздрю и глубоко вдыхать воздух левой ноздрей, считая до 4.

Задержать дыхание, считая до 16.

Закрывать левую ноздрю и выдыхать через правую ноздрю, считая до 8.

Упражнение повторить 6 раз для каждой ноздри.

Кто сумеет, может увеличить соответственно время: 8-32-16.

### **Упражнение 8:**

Делайте 4 раза в день по 6 раз следующее дыхательное упражнение: положите левую руку на живот (или другую часть тела) ладоней вниз. На левую руку положите правую также ладоней вниз. Направляйте мыслями живую прану в большую часть или орган тела.

Во всех жизненных ситуациях – осознано лечитесь глубоким дыханием. Вы в плохом настроении, у вас болит поясница, живот, спина – дышите глубоко. Болит голова, рука, нога – двигайтесь и осознано дышите глубоко.

**Глубоко, медленно, гармонично дыша свежим воздухом – вы избавитесь от болезненного состояния.**

### **Очищение горячей водой**

Выпивая утром натощак горячую хорошо прокипевшую воду 3 - 6 чашек, вы очищаете ваш организм. Горячая вода — естественное, безвредное и очень мощное лекарство. В организме находятся отложения, которые можно удалить только разгрузкой и выпивая несколько чашек горячей воды (можно с лимоном), так как под действием тепла ткани расширяются и кровоснабжение улучшается. Попробуйте, и вы увидите сколько болезней можно предотвратить или излечить благодаря регулярному использованию горячей воды: мигрень, лихорадка, отсутствие аппетита, бессонница... Атеросклероз развивается из-за отложения некоторых веществ на стенках артерий, что приводит к их отвердеванию.

Выпивая несколько чашек горячей воды с лимоном, в организме растворяется большое количество вредных веществ, и за этим следует смягчение тканей.

## ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ НУЖНО:

❖ Осознать, увидеть, признать свои ошибки прошлого в тех или иных поступках, действиях. Начать изменять себя в лучшую сторону, преображая свой характер.

❖ Простить душой, сердцем себя и других людей, с кем были конфликтные ситуации. Просить сердечно у БОГА, МАТЕРИ БОЖЬЕЙ, здоровья этим людям, молить о духовных дарах для них: Мудрости, Любви, Веры, для того, чтобы снять со своей души камень тяжелых воспоминаний, силу анти-любви и выпустить жизненную силу здоровья.

❖ Святая из святых для очищения души – молитвы, медитации, гармония с Природой, четырьмя стихиями, работа с Ангелами, Благотворительность Миру.

❖ Призывайте в свой дом Ангелов Добра, Мудрости, Любви Защиты и Изобилия, изучайте законы Природы, Космоса, посвятите себя служению.

❖ Самое важное сделайте сейчас – мыслью оторвитесь от всего плохого, от болезней, **не разрушайте себя мыслью о прошлом, о болезнях**, не имеете права разрушать себя тяжёлыми мыслями. Силу мысли направьте на оздоровление себя и ближних. У вас должна родиться Вера «Я верю в силу Природы!», «Мой Дух здоров!», «Я в гармонии с Природой!», «У моих детей (родителей) будет всё прекрасно, ибо я молю Бога о них», «Я верю в твой всемогущий Свет Господи!» - это ваши новые мысли.

❖ Желайте всегда всему человечеству здоровья, благоразумия, единства с Природой. Закон Вселенной гласит, то что желаешь другим, как желаешь, - получаешь сам. Энергия духа и души работает, как магнит притяжения на Земле и во Вселенной.

❖ Найдите и убейте в себе тот яд, который разрушает вашу душу, дух и тело. Освобождайтесь от вредных привычек и

пристрастий. **Быть здоровым, значит постоянно действовать, то есть, работать по преобразению себя.**

❖ Освобождайтесь от лени, страха, паники, учитесь любить. Очищайте физическое тело. Начните с очищения кишечника, далее постоянно очищайте кровь, почки, суставы и т.д. Обратившись в «Школу Здоровья» вы можете получить множество методов очищения от практиков.

❖ Периодически делайте профилактику всему организму: оздоровление тела, души и духа программой воздержания от пищи. Во время поста - чистка организма, крови настоями трав, приём горячей воды. Сокотерапия.

❖ Очищайте центральную лабораторию организма – область рта (глиной и др.) от вирусных бактерий, насыщайте организм кремнием.

❖ Делайте профилактику от дисбактериоза и паразитов (профилактику от онкологических заболеваний) с помощью природных антибиотиков (лук, чеснок, болеголов, полынь и др.).

❖ Обливайтесь холодной водой. Закаляйте организм контрастным душем. Выполняйте физические упражнения.

❖ Общайтесь чаще с друзьями, не только кто слабее вас, но и кто духовно богаче вас, кто может при встречи наполнить вас.

❖ Учитесь любить Землю–Мать, которая кормит нас. Очищая её от мусора, мы создаем красоту для глаз своих, для души.

❖ Старайтесь правильно питаться, измените своё отношение к пище.

❖ Наполняйте себя светом Солнца, его лучей, сознательным дыханием.

❖ Ангелов Хранителей примите - как основных невидимых друзей.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## **ПРАВИЛА ДЫХАНИЯ:**

### **Правило 1:**

Долголетие зависит от уровня нашей разумности и от глубокого и правильного дыхания. Проснувшись, прежде чем начать какую бы то ни было работу, сделайте несколько глубоких вдохов.

Дыхание помогает формированию человеческого характера.

### **Правило 2:**

Когда дышите, не думайте ни о чем другом, кроме Солнца и воздуха, который вдыхаете, ощущая его. Думайте о здоровье тела, души.

### **Правило 3**

Глубокое дыхание успокаивает нервную систему. Чем больше времени человек задерживает воздух в легких, тем больше энергии принимает из него.

### **Правило 4**

Дышите с расслабленным телом, с радостью и с любовью, улыбаясь, выпрямившись. Ваш позвоночник должен представлять собой линию, параллельную прямой, соединяющей центр Солнца с центром Земли. Грудь развернута, а не втянута. Дыша правильно, вы связываетесь с ритмом природы и укрепляете духом и телом.

# **ПОСЫЛАЙТЕ СВЕТЛЫЕ МЫСЛИ ГЛАВЕ ГОСУДАРСТВА**

Чтобы помочь вашей стране, вы должны коснуться главы страны вашими прекрасными мыслями, послать ему свет, чтобы он был всегда ведом вдохновением. Вы не можете помочь всей вашей стране, так как она огромна, но достаточно помочь человеку, только одному — это более легко, а он уже принесет благо всем, потому что очень многое зависит от него. Если он преуспеет в утверждении социальных законов в пользу здоровья народа, жилищного строительства, образования... весь народ получит благоденствия, хотя только один человек был хорошо воодушевлен.

**УЧИТЕЛЬ О.М.АЙВАНХОВ**

**КОЛЛЕКТИВ ПРИРОДНОЙ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ  
ЖЕЛАЕТ ВАМ:**

**ЗДОРОВЬЯ, ГАРМОНИИ, МИРА, ВДОХНОВЕНИЯ,  
ВЕРЫ В СЕБЯ!**

**Распространяется благотворительно**

*Подготовлено Международной благотворительной  
организацией «Природная «Школа Здоровья»  
Украина, г.Черкассы, ул. Гагарина 52-А  
тел. (0472) 37 12 12, +38 097 781 29 05*

**ЧЕРКАССЫ 2015**