



Наталья Осьминина

ГЕОМЕТРИЯ ДЫХАНИЯ

**как обрести здоровье,
молодость и красоту**



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.495
ББК 51.204.1
О-79

Иллюстрации в книге предоставлены автором

Осьминина, Наталия.

О-79 Геометрия дыхания: как обрести здоровье, молодость и красоту / Наталия Осьминина. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 368 с.
ISBN 978-5-17-106232-3.

Человек может прожить без воды около 7 дней, а без дыхания — максимум 2–3 минуты. Значит, именно дыхание — есть то, от чего напрямую зависит жизнь человека.

Каждый из нас не смог бы жить, если бы не дышал. Мы плохо осознаем, что главное удовольствие от жизни — это дыхание. А главный страх — это потерять его. Поэтому только правильная геометрия нашего дыхания определяет качество нашей жизни: здоровье и душевное состояние.

Как вы узнаете из этой книги, геометрия дыхания определяет нашу осанку, формы фигуры, склонность к определенному артериальному давлению и многое другое. И если в формулу вашей геометрии вкрались ошибки (а они всегда явственно проявляются в рисунке опорно-двигательного аппарата), пользуясь информацией этой книги, вы сможете достичь своего индивидуального эталонного образа. Происходящие с вами изменения вы увидите не только в улучшении самочувствия, но и в приобретении красивой осанки и форм своей фигуры. Соблюдение геометрии дыхания запускает окислительно-восстановительные реакции и все обменные процессы, заставляя организм настраиваться на гармонию с Природой.

В книге дана авторская дыхательная методика «Солнечная», которая содержит в себе полный цикл упражнений — они помогут вам исправить осанку, улучшить формы фигуры, восстановить артериальное давление, вернуть телу и всему облику свежесть и молодость.

**УДК 613.495
ББК 51.204.1**

ISBN 978-5-17-106232-3.

© Осьминина Н.
© ООО «Издательство АСТ»



ВВЕДЕНИЕ

Дорогие читатели! Я приглашаю вас в путешествие по дорогам геометрии правильного дыхания, которое, уверена, станет для вас увлекательным. Мало того, ручаюсь, оно потрясет вас. Потому что ракурс, с которого будет освещена эта важнейшая тема, окажется для вас совершенно неожиданным. Полагаю, вы никогда не связывали правильность дыхания с пропорциями своей фигуры, с ее эстетическими проблемами, с чертами лица, и уж тем более с качеством своей жизни, со своими болезнями, особенно с теми, которые не имеют прямого отношения к бронхолегочным заболеваниям.

А тем не менее это вполне логично: все наши болезни связаны с работой наших клеток, которые дышат точно так же, как и сам человек, представляющий собой большую «тучную» клетку.

Без еды человек может жить 1 месяц, без воды — максимум 7 дней, без дыхания большинство могут прожить от силы 2 минуты.

Значит, дыхание — это главное, от чего зависит жизнь человека. Ни от еды, ни от воды, а от дыхания. При этом

мы уделяем массу внимания диетам, спорим о том, сколько воды надо пить и какие продукты есть, но не задумываемся о связи здоровья и эстетики с дыханием.

Каждый из нас не смог бы жить, если бы не дышал. Мы плохо осознаем, что главное удовольствие от жизни — это дыхание, а главный страх — это потерять его. Поэтому как бы человек ни жаловался на жизнь, даже тогда, когда жить уже совсем «мочи нет», если его начинают душить, он будет сопротивляться из последних сил.

Прочитав книгу, вы увидите мир совсем другими глазами. Он засияет перед вами новыми красками, как будто раньше вы видели его в черно-белых тонах, а некоторые и вообще через шторы.

Конечно, чтобы увидеть новый мир, вам придется немало потрудиться: читая эту книгу, вы столкнетесь с новыми терминами, причем не только с медицинскими, но и терминами физики — ведь геометрия, которой подчиняется дыхание, — это наука, которая описывает физику пространства. Но что делать... «грузить» я вас буду «не корысти ради, а токмо пользы для». И пользы прикладной, а не только теоретической. Вы удивитесь, но многие, казалось бы, совсем далекие от женского восприятия знания имеют самое непосредственное отношение к женской внешности и здоровью. К примеру, совершенно неожиданно для меня оказалось, что многие никогда не слышали о корпускулярно-волновом дуализме электрона! А ведь его открыли не вчера, а в далеком 1924 году. И с тех пор физики подтвердили, что не только электрон имеет двойственную природу — корпускулярную, как частица, и волновую — как свет, но и все объекты, и субъекты на Земле, т.е. каждый из нас есть свет и материя одновременно. Мы

состоим из света, а не только из мяса тушки! И ведем мы себя тоже как материя и свет. Разве это не чудо? Причем абсолютно доказанное физикой.

И как же вы жили раньше, не зная того, что вы сами есть чудо, сотворенное Природой? И как же дышали? Опыт показывает, что, скорее, не дышали, или, вернее, дышали неправильно, лишая себя главного «нектара», дарованного нам небесами.

Исходя из этого печального опыта, мы и будем разбираться в геометрии дыхания. И, следуя той же логике, мы не будем копать ни в каких других системах дыхания, существующих в мире. Таких немало, но все они есть не более чем продукт разума создавших их людей, порожденный суммой их земных знаний и опыта, причем чаще всего в узкой сфере их профессиональных интересов. Но ведь тема дыхания гораздо шире! Дыхание не только прерогатива изучения медиков. Оно связано с сотворением мира! А Вселенная, как говорил великий физик Герман Вейль, это в первую очередь объект изучения геометрии. Геометрия же — это в том числе и пропорции фигуры и лица.

Пропорции Витрувианского человека, данные Леонардо да Винчи примерно в 1490–1492 годах, часто называют каноническими, следующими правилу «золотого сечения». Следовательно, все негармоничные пропорции тела связаны с какими-то блоками, доставшимися нам генетически или приобретенными «по жизни». Причем «генетически» — не только как программа, записанная в генах, но и как информация, полученная от матери, в то время, когда плод, дыша, развивался в ее чреве. Если бы это было не так и всем бы заведовала жестко записанная генетическая программа, то фигура бы так легко не исправлялась.

Как и осанка, как и пропорции черепа. Все это «легко исправляемое» есть результат либо родовых травм, либо дефектов пренатального развития, когда младенец в утробе матери наследует её проблемы не генетически, а биомеханически. Наверное, многие замечали, что, к примеру, генетически похожая на папу дочка со временем все больше и больше приобретает пренатально заложенные маминны черты, а с ними и ее проблемы со здоровьем. А все потому, что все погрешности осанки и черепной структуры проявляются со временем, точно так же, как допущенные ошибки в строительстве здания: оно оседает и кривится постепенно. При рождении девочки эта патологическая цепочка передастся ее детям, и так без конца по женской линии.

Правда, похоже на карму? Мало того — не только похоже, но это и есть проявление кармы, которую мы и отбываем своими болезнями. И все эти и многие другие открытия ждут вас при чтении этой книги.

ПЕРВОЕ УДИВЛЕНИЕ

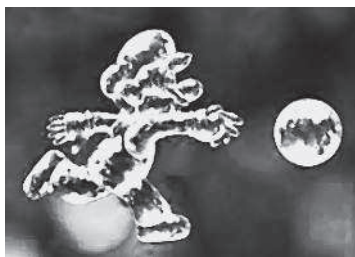
фрактальность мироздания

Мыльный пузырь

Все, что я описываю в данной книге, будет вызывать у вас удивление и потрясение перед великим чудом творения человека.

И сейчас я удивляю вас в первый раз — наше тело «выдувается» точно так же, как выдуваются фигурки из мыльного пузыря. Причем даже сам процесс старения тела описывается законами жизни мыльного пузыря (ил. 1). Не верите? Тогда начнем.

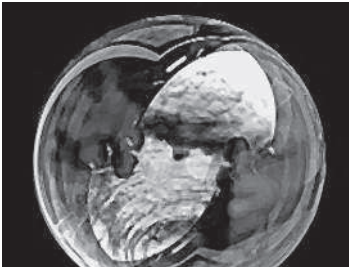
Вот из подобного мыльного шарика, вытянутого в длину, как эллипсоид, и «скручены» наши фигуры (ил. 2) —



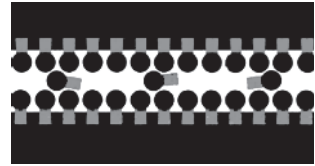
Ил. 1. Фигурки из мыльных пузырей



Ил. 2. Фигурки из воздушных шариков



Ил. 3. Мыльный пузырь



Ил. 4. Пленки мыльного пузыря

в каких-то местах в них больше воздуха, в каких-то меньше. Поддерживаются эти формы узкими местами перевязок. Но самый главный мыльный пузырь — это наше биополе, остаточное явление плодного пузыря, в котором развивается плод в утробе матери. Мы даже дышим по принципу мыльных пузырей.

Наше дыхание (как и дыхание растений и животных) подчиняется законам Лапласа, который и демонстрируется учеными на примере мыльного пузыря.

Мыльный пузырь (ил. 3) — это шарик из многослойной плёнки мыльной воды, наполненный воздухом. Плёнка пузыря состоит из тонкого слоя воды, заключённой между двумя слоями молекул, одна часть которых является гидрофильной, а другая гидрофобной (ил. 4).

Гидрофильная часть притягивается слоем воды, в то время как гидрофобная, наоборот, выталкивается. В результате образуются слои, защищающие воду от быстрого испарения, а также уменьшающие поверхностное натяжение.

По тому же принципу работает и наша кожа, и косметологи уже взяли его на вооружение в приготовлении сво-

их инновационных кремов и масок. К примеру, принцип работы маски *LEOREX*. Цитирую рекламу маски: «Двух-слойный принцип (гидрофильный и гидрофобный) дает возможность быстрого разглаживания морщин. Из-за того, что раскрытые морщины насыщаются кровью, — происходит их разглаживание».

Сам факт того, что межклеточные жидкости **притягиваются** к поверхности кожи говорит о том, что **оттягиваются** они изнутри, при поддержании того же объема жидкостных сред. Известно, что дармовой энергии не бывает — если она где-то прибывает, значит, откуда-то она убывает, что подтверждается исследованиями биохимии кожи. А убывает она от глубоких структур, оттягиваясь от центра клеток, из которых состоит кожа.

С точки зрения долговременного сохранения молодости для нас важнее сохранность более глубоких структур, чем поверхностных, которые будут временно улучшаться и разглаживаться за счет глубоких. Это и есть **рукотворный вампиризм, нарушающий естественный баланс организма, а значит, ускоряющий наше старение за счет сиюминутного косметического эффекта**. Ведь чем больше мы будем оттягивать воду изнутри на периферию, тем интенсивнее будет идти процесс нашего старения изнутри.

Наши легкие тоже функционируют на разности давлений, работая подобно мыльным пузырям, имеющим два слоя (гидрофильный и гидрофобный). Работа легких тоже происходит на границе двух сред: внутренняя поверхность легких связана с атмосферой, а их внешняя поверхность за счет герметичности грудной клетки такой связи не имеет, что и позволяет осуществлять вдох и выдох.





Ил. 5. «Мыльный пузырь»
биополя человека

«Мыльное» наследие, доставшееся нашим легким, жидется на околоплодном пузыре, который передал свой фантомный образ еще и нашему биополю. Его всегда рисуют в виде яйца (ил. 5). Вы сомневаетесь, что оно есть? Напрасно.

Каждую секунду наше тело производит около 25 миллионов новых клеток, рождение и смерть которых сопровождаются электромагнитным излучением. С одной стороны, че-

ловек выступает как генератор электромагнитных излучений (различных длин и модуляций), а с другой — как тончайший приёмник внешних волновых воздействий. Даже наши мысли и эмоции есть не что иное, как проявление генерации этих волн. И раз кожа не может служить препятствием для распространения этого излучения в окружающее пространство, то оно не удерживается внутри корпуса человека, а распространяется во внешнюю среду.

Сам факт наличия излучений, исходящих из нашего организма, давно доказан и измерен настолько, насколько позволяет чувствительность современной аппаратуры.

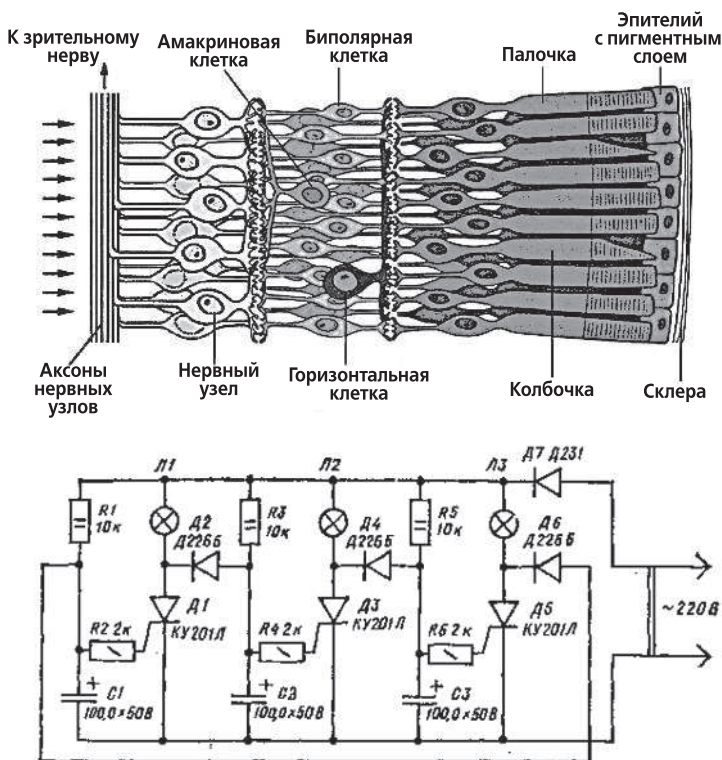
Клетками сердца и коры головного мозга генерируется магнитное поле человека. Чем ярче эмоциональное состояние человека, тем выше этот показатель.

Работа сетчатки глаза сопровождается возникновением потенциала до 0,01 Вольт между передней и задней ее

поверхностями. Это вызывает в окружающих тканях электрический ток, магнитное поле которого регистрируется приборами. И все потому, что сетчатка выстлана по всей внутренней камере светочувствительным слоем — палочками и колбочками.

И кто скажет, что это не обыкновенная электрическая схема (ил. 6)?

Все физиологические процессы в органах сопровождаются их электрической активностью. С единицы площади



Ил. 6. Принцип работы колбочек и палочек (сверху) подобен электрической схеме (снизу)

кожи человека в 1 см^2 в 1 секунду излучается 60 квантов, производя свечение вокруг него в большинстве своем в синне-зеленой части спектра. Этим электромагнитным излучением и заполнено «яйцо» нашего биополя. То, что мы его не видим, вовсе не является поводом для сомнений в его существовании. Мы многого не видим, к примеру, тех излучений, благодаря которым светятся лампочки, работают радио, телевизоры, мобильники и все электроприборы. И наш организм тоже работает только благодаря наличию у него электромагнитного поля. Это и есть наш базовый, так называемый конституциональный иммунитет.

Конституциональный иммунитет — это первичный вид иммунитета, единственный, которым обладают растения, бактерии, вирусы, грибки, микробы, гельминты, простейшие и т.д. Принцип его действия — волновой, поскольку природа этого иммунитета электромагнитна. Этот тип иммунитета присущ всем видам живой материи без исключения. В то время как беспозвоночные и позвоночные обладают дополнительно к нему еще двумя формами иммунитета: лимфогенным и фагоцитарным. Подробнее об этом я писала в своей книге «Квантовая биомеханика тела, или Парадоксы Мироздания».

Деревья, как и все живое, тоже имеют биополевую структуру. Биополе деревьев похоже на биополе человека и представляет собой диполь¹.

¹ Система двух разноименных равных по величине зарядов (электрических или магнитных), находящихся в непосредственной близости друг от друга. Д. характеризуется своим моментом, представляющим собой вектор, направленный от отрицательного заряда к положительному и равный по величине произведению одного из зарядов на расстояние между ними.



Ил. 7. Мальки рыбной икры



Ил. 8. Человеческий эмбрион

То же самое биополе, только в более плотном виде, присутствует у икринок (ил. 7). У животных организмов оболочка «икринки» превращается в околоплодный пузырь, наполненный амниотической жидкостью и белком развивающегося плода (ил. 8).

Разница между околоплодным пузырем и биополем в том, что укрупнение фрактального образа приводит к истончению оболочки — ее переходу из корпускулярной формы в волновую. Находясь снаружи этого «пузыря», мы можем с высоты своего сознания оценить его стенки. Совсем другое дело, когда мы находимся внутри своего биополя — мы не видим его так же, как малек в икринке, зародыш в яйце или плод в утробе матери не осознают их стенок, т.е. «видим» мы все-таки сознанием.

С точки зрения медицины плодный пузырь, как и положено магниту, имеет свои полюса, потому что вся жизнь внутри него плодится электромагнитным полем. Отсюда и берет начало конституциональный электромагнитный иммунитет.

Характеристика плодного пузыря: «это тонкая, но плотная и прочная полупрозрачная мембрана». Вот это



Ил. 9. Пузырь
эхинококка

и есть пленка пространственно-временного континуума, которая контролирует жизнь субъекта, находящегося внутри.

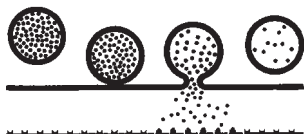
В общем, приходится принять мысль, что биополе у нас все-таки есть, и обладает оно электромагнитной природой. Никакого чуда, просто физика. И именно этот факт имеет отношение к постулату квантовой физики о корпускулярно-

волновом дуализме электрона, гласящему, что свет является одновременно и частицей вещества, и волной света.

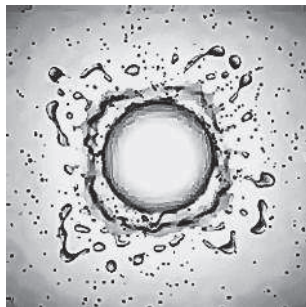
Наше биополе заполнено миллионами «мыльных пузырьков» — биополями клеток. Наподобие пузыря личинки эхинококка, паразитирующего в кишечнике (ил. 9).

Характерной особенностью эхинококка является способность к образованию внутри него вторичных пузырей. Разрыв основного пузыря, освободивший миллионы вторичных пузырьков, из-за мгновенной интоксикации всего организма часто приводит к летальному исходу его носителя.

Принцип подобия функционирует во всем организме. К примеру, при прохождении нервного импульса в центральной нервной системе (ЦНС). На определенном этапе этого процесса нейроны накапливаются и хранятся в окончании аксона в маленьких мешочках, связанных с мембраной (ил. 10). В одном окончании могут быть тысячи синаптических пузырьков, каждый из которых содержит от 10 до 100 тыс. молекул медиатора.



Ил. 10. Синаптические пузырьки внутри аксона



Ил. 11. Капля воды

Вода тоже имеет форму сферы, что легко увидеть в Космосе (ил. 11).

На Земле она принимает форму того сосуда, в который налита, поскольку ее собственная форма искажена земным притяжением. Но если вылить воду из бутылки на космическом корабле в условиях невесомости, она тут же примет форму шара. И все потому, что когда-то Вселенная была сферой. Поэтому все живое, что в ней существует, заключено в обычный «мыльный пузырь». Его пленка пространственно-временного континуума ограничивает жизненное пространство и время жизни клеток каждого индивидуума, заключенного в него.

Эта гигантская сфера оказалась разделенной на две половинки, разнесенные в Мироздании, но при этом поддерживающей со своими частями мгновенные связи. И только в человеческом земном мире они соединены материей, как тело и голова.