



Аня Янг
Эликсир вечной молодости
Серия «Целительные практики Востока»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6496463
Эликсир вечной молодости: Невский проспект ; Вектор; СПб.; 2008
ISBN 978-5-9684-0916-4

Аннотация

Можно ли удержать бег времени? В Древнем Китае считали, что в этом нет ничего невозможного и что свой возраст человек должен определять сам. Разработанные там комплексы упражнений, правила питания и образа жизни в целом позволяют сохранять молодость и красоту независимо от того, сколь долго продолжается земной путь человека. Воспользуйтесь и вы секретами китайской системы омоложения!

Содержание

Предисловие	4
Преображение мадам Чан	5
Легенда о китайской йоге омоложения	7
Глава первая	8
Почему так важно трепетное отношение к своему телу	8
Любите себя – и все получится! Даже помолодеть!	9
Познакомьтесь с вашим телом – и обретете молодость!	10
Глава вторая	13
А ну, подъем! Распрямите спину	14
За завтраком. Разогреть грудную клетку	15
Выйти в мир. Укрепляем низ живота	16
В офисе за столом. Дайте отдохнуть вашему телу	17
За памятью тоже нужно ухаживать. Упражнение на концентрацию	18
Уделяйте внимание плечам. Как успокоиться	19
Почистить огрубевшие диски. Работаем с шейными позвонками	20
Пощадить глаза. Лечение теплом	21
Обеденный перерыв. Следует зарядиться покоем	22
Отдых – всегда отдых. Распрямитесь	23
Время уделить внимание спине. Выпрямите спину	25
Дела сердечные. Откройте сердце	26
Паузы в дыхании. Работаем с ребрами	27
Займемся ногами. Освежим вены	28
Конец рабочего дня. Очищаем дыхательные пути	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Аня Янг

Эликсир вечной молодости

Предисловие

Хочу быть молодой!

Почему люди стареют? Почему на наших лицах появляются предательские морщинки и нам вдруг хочется скрыть от окружающих свой «паспортный возраст»? Как понять и объяснить процессы старения? Если поймешь это, может, и сумеешь повлиять на это явление, сможешь замедлить наступление старости. Ведь нам всем так хочется помешать ей, не пустить на порог своей жизни!

В поисках эликсира бессмертия (или хотя бы лекарства от старости) люди испокон веков не знали покоя. Древние греки с этой целью погружались в молоко, а римляне пили свежую кровь гладиаторов.

С библейских времен и вплоть до XVIII века стойко держалось поверье, что соприкосновение стариков с молодыми девушками молодит и удлиняет жизнь. Один старый амстердамский бургомистр по совету знаменитого голландского врача Бургаве (1668—1738) спал между двумя молодыми девушками, что, по уверению врача, вернуло ему силы и веселость. А не менее знаменитый Гуфеланд, автор «Макробиотики» (XVIII век), прокомментировал этот факт следующим образом: «Принимая во внимание целительную силу, исходящую из только что вскрытых животных, прикладываемых к парализованным членам, а также значительное уменьшение острой боли при соприкосновении больного места с живым животным, нельзя не согласиться с действенностью этого способа».

В древнекитайских трактатах описан напиток бессмертия – «золотой эликсир». Предположительно основу его составляла киноварь (красная сернистая ртуть) в соединении с красным сернистым мышьяком, содой, перламутром и другими элементами. Приготовление этого эликсира занимало 9 месяцев и подвергалось 9 превращениям, после чего «выпивший его обращался в журавля и мог подняться в жилище гениев, чтобы жить с ними».

В фармацевтических сборниках XIX века сохранился рецепт «эликсира долгой жизни», составленный из алоэ и различных слабительных средств, а также «аугсбургский жизненный эликсир» – микстура, содержащая слабительные и смолистые вещества. Однако серьезные врачи всегда понимали, что дело не в эликсирах, и изучали особенности образа жизни, питания, характера долгожителей, чтобы постичь этот феномен. А может быть, не феномен, а все-таки норму?

Преображение мадам Чан

Много лет – каждый раз на несколько недель – я ездила в Сингапур (меня интересовала китайская акупунктура). Посещала не только больницы, вечерами отправлялась в школу тай-чи. Во время продолжительных упражнений преподавательница тай-чи терпеливо пыталась усовершенствовать мои формы и мой стиль. Знакомство наше с мадам Чан оказалось долгим, и между мной и пожилой, немного полноватой дамой установилась прочная дружба.

Я была очень удивлена, когда в январе 1999 года увидела перед собой не мадам Чан, а преподавательницу куда более молодую и стройную. Я дружески поприветствовала новую учительницу тай-чи, а в душе пожалела, что больше не увижу мадам Чан и придется общаться с «новенькой». Во время перерыва подошла к одному из преподавателей школы и спросила, куда делась мадам Чан. «Да вот же она, стоит с учениками, вы ж в этой группе тоже занимаетесь!»

Я обернулась и в недоумении пожала плечами. Мадам Чан среди учеников не было, там стояла только «новенькая» и заговорщицки улыбалась мне. Наверное, прошло еще несколько минут, пока до меня дошло – занимается с нами по-прежнему мадам Чан.

Но как же изменилась моя учительница! Она стала значительно стройнее, ее кожа казалась посвежевшей и гладкой, даже походка и осанка заметно изменились.

Пришлось мне еще раз бежать здороваться с мадам, честно признавшись, что прозанималась целый час – и не узнала ее. Она восприняла эти слова как комплимент, явно забавляясь моим смущением, и исполнила несколько замысловатых па, ожидая моих вопросов.

«Как вы добились такого потрясающего внешнего вида?» – с любопытством спросила я. Учительница улыбнулась и ответила: «Китайская йога омоложения».

В тот же момент я поняла: хочу заниматься этой самой йогой, а потому попросила мадам Чан посвятить меня в китайскую методику. Преподавательница назначила мне время – после занятий, окончания которых я в тот день ожидала с видимым нетерпением.

Наконец-то занятия окончились, ученики собрали свои вещи и попрощались. Я дождалась мою учительницу, та отвела меня к огромному настенному зеркалу и объяснила, что секрет упражнений китайских императоров довольно прост. В данном случае важно, что каждое движение связано с принципами китайской медицины. И... собственно говоря, все. Главное, занимает совсем немного времени! Мадам Чан обернулась к зеркалу, велела мне становиться рядом и начала первое упражнение. Я была поражена. Упражнения оказались до смешного простыми, и мне с трудом верилось в то, что они могут гарантировать те самые превращения, которые произошли с самой мадам Чан.

Я вооружилась карандашом и бумагой, чтобы все-таки записать последовательность того, чему меня обучали.

Но мадам Чан не имела ни малейшего желания вновь повторить хотя бы одно упражнение. Она подскочила, выхватила у меня из рук блокнотик.

«Не нужно, – сказала она, – лучше теперь сама попробуй».

Позднее, уже вернувшись в гостиницу, я еще раз попыталась записать очередность упражнений. Когда ехала к себе в номер, с закрытыми глазами представляла все те движения, однако в голову приходили не только они, но и множество других вариантов. Долго напрягала память.

И вот что удивительно, ведь засиделась над записями допоздна, а чувствовала себя свежей, спать совершенно не хотелось. Сна ни в одном глазу! Сколько раз уже была в Сингапуре, а еще никогда не чувствовала себя здесь так хорошо. Почему? Я приписывала этот эффект упражнениям китайской йоги омоложения. Больше-то приписывать было нечему.

В следующий раз я попросила учительницу показать мне еще несколько упражнений, которые я не успела запомнить в первую нашу встречу. Но она... отказалась, и вместо этого принялась мне объяснять принципы китайской медицины движения. Честно говоря, я далеко не все поняла из ее рассказа, а потому решила ограничиться в своих собственных занятиях тем, что запомнила из китайской йоги омоложения. И занималась этими упражнениями в течение целого года по несколько минут ежедневно. Впервые за долгое время чувствовала себя действительно здоровой, а некоторые болячки исчезли сами собой, как и не бывало.

В январе 2000 года я вновь отправилась в Сингапур и гордо продемонстрировала мадам Чан результаты своих упражнений.

«Видите? – радостно заявила я. – Ну, теперь-то вы покажете мне оставшиеся упражнения? Я ведь весь год ждала».

Мадам Чан улыбнулась мне и сказала: «Приходи завтра в семь утра в парк!»

Утром, в семь часов! Какое ужасно неподходящее время – в Сингапуре вечера и в час ночи не заканчиваются. Но мое желание проникнуть в тайны китайской йоги омоложения оказалось столь велико, что я готова была победить собственную лень. В полнейшей темноте я вышла из гостиницы, чтобы вовремя добраться до парка. Там меня представят мастеру, руководящему изучением упражнений китайских императоров, думала я.

Когда подошла к парку, группа приветливых китайцев окружила меня, подталкивая к лучшему месту неподалеку от своего учителя.

Он начал медленно двигаться, и я буквально впала в ступор от удивления: упражнения в его исполнении были еще проще тех, которым я научилась год тому назад. До смешного просты! Я оглянулась на мадам Чан, та таинственно улыбалась. Значит, все было в порядке. Уже через полчаса я почувствовала, как во мне нарастает какая-то счастливая, теплая и искрящаяся сила.

С того самого дня упражнения китайских императоров окончательно покорили меня. Они дарили мне хорошее самочувствие и стабильность, и я рада, что смогу поделиться данным опытом с вами.

Во время пребывания в Сингапуре мне стало ясно, что в прошлый раз меня как бы проверяли. Мадам Чан так и сказала, что хотела посмотреть, не отступлюсь ли я от данной техники в течение года. Выдержала, и следовательно, меня можно обучать дальше.

Китайцы вообще придают огромное значение передаче знаний «от сердца к сердцу» и отвергают учение из книг. Каждый учитель добавляет в технику что-то свое, пережитое на собственном опыте.

Легенда о китайской йоге омоложения

Когда в Китае страной управляли императоры, народ почитал их как богов, сами же они называли себя сыновьями небес. Чтобы продлить жизнь, китайские владыки приказали своим фармакологам искать те средства, что смогут «растянуть» их земное существование. Лекари приступили к работе и после многочисленных опытов изобрели так называемые таблетки бессмертия. Компонентом этих таблеток был, например, корень женьшеня, а также продукты животного происхождения и минералы. Но, несмотря на все искусство фармакологов, жизнь императоров обрывалась после шестидесяти – семидесяти лет.

В огромной китайской империи был монастырь, в котором монахи посвятили себя изучению основ даосизма и медитациям. Практически все они доживали до 120 лет, оставаясь при этом бодрыми духом и телом. Когда один из императоров Поднебесной прослышал про этот феномен, он повелел монахам монастыря прибыть к его двору. Когда они предстали пред его пресветлые очи, император спросил их о великом секрете молодости. Святые мужи поведали императору, что во время долгих часов медитаций они открыли в теле существование энергетических домов, благодаря которым человеческий организм поглощает силы небес и земли. Опыт свой монахи преобразовали в простейшие упражнения, помогающие питать тело этой самой природной энергией. Вот, мол, и вся тайна.

Согласно легенде, император приказал монахам обучить его своему искусству. И под страхом смертной казни запретил делиться этим искусством с простыми людьми. Отныне только китайские императоры имели право изучать йогу омоложения, чтобы обрести желаемое бессмертие.

Вот и по сей день, объясняла мне мадам Чан, учителя внимательно присматриваются к тем, кто хочет заняться данными упражнениями.

Легенда мне очень понравилась, ведь я же на собственном опыте уже узнала, каково воздействие упражнений китайской йоги омоложения.

Со временем мне открывалось все больше нового об этом тайном искусстве китайских императоров. Легенда и в самом деле имела реальные корни. Изобретению императорских упражнений мы и в самом деле обязаны монахам даосского монастыря Хуасхань. Мудрость йоги омоложения действительно передавалась изустно, только «от сердца к сердцу». В настоящее время упражнения были сохранены китайцем Бианом Цинь-ганем, одним из последних монахов монастыря Хуасхань. Мне рассказывали, что он долго боролся с самим собой, сомневаясь в том, раскрывать ли тайну императорских упражнений. Монастырский устав был суров и запрещал распространение тайной мудрости; особенно это было опасно во времена культурной революции – тогда не особо жаловали монахов-мудрецов. Биан Цинь-гань долгое время преподавал за закрытыми дверями, чтоб не дай бог не прознали доносчики «великого Мао». К тому времени все его друзья-монахи умерли, самому Цинь-ганю было уже семьдесят лет. В результате желание спасти бесценные сокровища китайской мудрости привело Биан Цинь-ганя к тому, что он решил покончить с секретностью и сделать упражнения достоянием гласности. Он и научил китайской йоге омоложения того самого учителя мадам Чан. Именно благодаря ему чудесное искусство распространилось в Сингапуре в наше время. Раньше китайские императоры мечтали достичь с помощью йоги омоложения и бессмертия. Сегодня эти упражнения доступны каждому человеку, мечтающему быть здоровым, ослепительно красивым и молодым.

Глава первая

Омоложение? Процесс начинается с головы

Почему так важно трепетное отношение к своему телу

Омоложение? А разве такое возможно? Нет, под омоложением я вовсе не имею в виду, что шестидесятилетний человек будет выглядеть как двадцатилетний. Такое – вряд ли! Молодость не зависит только от внешнего вида человека, молодость – это нечто, что дарит человеческому телу просто неограниченные возможности, которые к реальному биологическому возрасту человека не имеют никакого отношения. Думаю, один маленький пример не помешает. Шестидесятипятилетняя женщина после годового курса упражнений китайской йогой молодости с удивлением констатировала тот факт, что... подросла на несколько сантиметров. Другая пожилая дама благодаря нескольким из тех упражнений, о которых мы будем говорить на страницах книги, излечилась от головокружений и остеохондроза. Даже самые невозможные вещи всегда могут стать реальностью, если мы захотим воплотить их в жизнь и начнем целеустремленно заниматься.

К чему я все это? Да к тому, что совершенное человеческое тело есть синоним молодости. Как достичь такого совершенства, то есть удержать столь быстро уходящую молодость? Одна истина непреложна в данном случае: честность по отношению к самому себе. И настойчивое желание посвятить самосовершенствованию хотя бы толику своего времени.

Любите себя – и все получится! Даже помолодеть!

Чувствуете ли вы себя намного моложе, если к вам относятся с должным уважением и любовью? Конечно же! Потому что, когда вас любят, вы горы свернуть готовы – и даже помолодеть.

А вы? Вы сами? Вы кого-нибудь любите? Цветы, животных, людей – всех тех, кто окружает вас? Любите? Тогда почему же вы жалуетесь на то, что дома вам неуютно, что на работе нездоровая обстановка? Угадайте, кто в этом виноват? Конечно же, вы! Потому что не любите. А все и вся на этой земле жаждет любви. Любви и добра.

Каждый человек ничего не желает так страстно, как нежности. Пытаясь привлечь чье-то внимание, мы улыбаемся, и наша улыбка рождает ответную симпатию в человеке. Вода, которой мы умываемся, нежно касается нашего тела. А это тоже ласка. Солнечные лучи щекочут наше лицо? Это нежность природы, обращенная к нам, людям. Ветерок приятно овеивает наше разгоряченное тело? Это и есть любовь. Дома резвится щенок, пытаясь лизнуть нас в щеку? Эта ласка бесценна. Потому что именно такая любовь дарит нам молодость.

А вы? Вы-то сами способны на любовь хотя бы к себе?

Внимание, которое вы уделяете вашему телу, вашему организму, в лучшем случае измеряется секундами. Наверное, потому, что нам очень сложно представить, сколько «жильцов» обитает в доме нашего тела на этажах наших клеток, органов, систем жизнедеятельности, костей и мускулов. Огромный механизм неограниченных возможностей, способный при случае сам себя и отремонтировать. И все это находится к тому же в безостановочном движении. Вся жизнь есть движение. Погрузка и разгрузка. Зарядка и разрядка. Вы спрашиваете – и получаете ответ. Вы делаете выдох – и вдыхаете заново. Погружаетесь в таинства сна – и вновь просыпаетесь. Покидаете отработавшее свое земное тело – душа вновь вселяется в новую оболочку.

Познакомьтесь с вашим телом – и обретете молодость!

Обойдите все уголки дома-тела. Пора бы, ведь именно вы – его «ответственный квартиросъемщик». Так пора бы вам получше и поближе познакомиться со своим «жилищем». Видите бесконечный Млечный Путь нервной системы, где нервы посверкивают и мерцают, словно звезды? Каналы наполнены жидкостью вашего тела, а в них отражаются деревья мускулов и костей. Иногда, правда, налетают мощные электрические бури болевых ощущений. Поговорите с другими «квартиросъемщиками» вашего тела. Дайте понять им, что желаете «соседям» только добра.

Обязательно относитесь к своему телу как к дому. Вы – его полноправный владелец.

А теперь представьте, что живете на первом этаже этого дома. Вы... тазобедренный сустав, крестец, на котором покоятся поясничные позвонки. Или же вы... половые органы, половые железы. Вы можете быть и коленным суставом, и голеностопным суставом или же веселыми, «суетливыми» (то есть подвижными) пальцами.

Ну и как вам живется на первом этаже дома? Может случиться, что вы, коленный сустав, вызываете о помощи и лечении? Или же вы, тазобедренный сустав, просите снизить вес, который вам приходится нести, потому что эти «соседи сверху», лишние килограммы... ну никакого житья от них не стало! Либо вы, половые органы, всем довольны, потому что в вашем доме всегда тепло и не страшно простудиться.

А теперь давайте-ка заглянем на второй этаж. Вы можете быть почками, вы можете быть мочевым пузырем. Как там на вашем этаже с водоснабжением? Чистую ли воду вы получаете? А может, вы – межпозвоночный диск? Как-то там вам живется?

Давайте поднимемся на третий этаж. Центральная станция энергоснабжения. А вы – двенадцатиперстная кишка. Привыкли ли вы к хорошо переваренной пище или на вас так и валятся из желудка почти не размельченные куски еды? Вы, желчный пузырь, устали от бесконечной работы, а вас еще и жиром заливают? Вы, поджелудочная железа, такая грешница и поведение у вас то еще? Как-то живется вам, тонкой кишке, которая, будучи пять метров в длину, все сопровождает в сосуды и лимфосистему? А каково вам, толстой кишке, такое количество пищи – переваренной ли, непереваренной – проталкивать? Зато вас должны уважать все члены семейства кишечника. А еще на третьем этаже живет семьдесят процентов всех иммунных клеток, к которым мы слишком часто относимся чересчур безалаберно и непредусмотрительно. А как чувствуете себя вы, печень? Не вы ли иногда столь жалобно зовете на помощь, когда вас затапливают алкоголем? Как у вас дела, милейший позвоночник? Устали, дает о себе знать ишиас, вы оскорблены вечным «слишком много»? А вы, пупок, вы, солнечное сплетение? Хотите отдохнуть? Тоскуете по покою и одиночеству, по медитациям, когда хоть ненадолго можно уйти в себя?

Вам всем нужны любовь и забота? Что ж, ничего удивительного в этом нет.

Давайте поднимемся на четвертый этаж вашего дома-тела. Легкие, джунгли тела, одаривают нас кислородом. Сердце – центр сил, жизни и любви. Грудные позвонки, ребра защищают, словно сверкающая белая броня, наши органы. Как же просто представить себя одним из этих

обитателей большого дома! А как часто стесненные в «жилищных условиях» ребра вызывают к нам о помощи – то бюстгальтер слишком тесный, то еще что-нибудь не слава богу! И как же радуются легкие, когда открыты для проветривания все окна! А сердце! Как же счастливо оно, если мы улыбаемся и говорим ему спасибо за то, что оно работает без боли и осложнений. Да, кстати, вы представьте себя сердцем, живущим в квартире на четвертом этаже дома-тела. Ну, и каково вам? Тепло ли в этой квартире, наполнена ли она светом и радостью? Как вы сами-то думаете, хорошо ли всем обитателям четвертого этажа на их «жилплощади»?

А теперь загляните к жителям пятого этажа. Представьте, что вы – шейные позвонки. Легко ли вам нести голову? Или она так склонилась вниз под грузом забот, что даже бедным плечам тяжело? Вообразите себя зубом. К вам в этой квартире хорошо относятся? Помогают поддерживать чистоту? А вы, челюстные суставы, вам-то каково живется? Легко, нет? Вечно стиснутые в гневе зубы покоя не дают? Что ж, можно только посочувствовать. А вы, голосовые связки? Вечно вас окуривают сигаретным дымом, так что кашель на вашу «жилплощадь» незаконно подселается? Эх, до чего же замечательно, быть щитовидной железой! Вы напоминаете разноцветную бабочку и ответственны за активность всех обитателей вашего дома. Вы мешаете излишнему накоплению жидкости в тканях. Вы дарите жильцам хорошее настроение и заботитесь об активности половых гормонов. Позвольте же свету и легкости разлиться по жилищу вашей щитовидной железы. Тяните вашу шею кверху, словно лебедь. Относитесь получше к жильцам пятого этажа вашего тела.

Жильцам шестого этажа дома-тела повезло – высоко живут, хорошо все видно. И относятся все к ним, как к элите жилого пространства. Как же, органы чувств! Нет, еще лучше: в качестве главной железы гормонов, гипофиз, вы являетесь знаменитым дирижером, руководящим оркестром всех остальных желез. А к дирижерам следует относиться с уважением! Вы – жилец по имени Ухо? Тяжело же вам приходится! Ведь больше всего на свете вы предпочитаете тихий покой и приятные, красивые звуки. Вы, глаз, предпочитаете лицезреть чистоту и порядок. А вы, слизистая оболочка, любите свежий воздух и ароматы. Вы же, слюнная железа, предпочитаете всем прочим естественные вкусы. А в качестве восприимчивых чувственных нервов вы тоскуете по нежным поглаживаниям, мягкому ветерку, солнечным ваннам и освежающему дождю. А если вы сможете представить себя так называемым третьим глазом, вы ощутите глубокий покой, к вам будет притягиваться, как к магниту, вся энергия, что сможет «наколдовать» хорошее самочувствие и даже молодость.

На последнем, седьмом, этаже вы можете приблизиться к великой тайне шишковидной железы. Она производит гормон, о котором рассказывают, что он может подарить вечную жизнь. А там, где находится родничок у новорожденного, можно, как через телескоп, взглянуть прямо в небо. Взглянуть в то царство, о котором втайне тоскует каждый человек. Загляните и вы в никем не открытое фантастическое пространство, где обитают ангелы, передающие наши желания тому, кто несет ответственность за все в мироздании.

Вот и закончена экскурсия по вашему «дому». Радует ли вас счастье его обитателей? Сохраните любовь и нежность к ним в вашем сердце. Не закрывайте ваши уши к тихим

голосам обитателей тела, которые в особо напряженные времена теряют покой, находясь на грани нервного срыва.

Полюбите, наконец, ваш дом – ваше тело, и оно ответит вам не меньшей любовью, отличным здоровьем и молодостью.

– Yi-er-san, yi-er-san, – часами слушаю я крики под окном. Длинная пластиковая труба перетянута огромным кабелем и уложена в траншею. Перекинув через плечо лямки, трудятся они, маленькие грациозные люди с загорелыми лицами, подбадривая себя этим «раз, два, взяли». Траншею они вырыли лопатами, целый день рыли, потому что земля здесь, в Сингапуре, жесткая и каменистая, а солнце светит просто безжалостно. Инструментов, кроме лопат, у них никаких, один только раз им подвезли пару пневматических молотков, чтобы разбить асфальт. Они работают с восхода солнца и до позднего вечера, до наступления темноты. Иногда я поглядываю на них с балкона отеля. С высоты они кажутся мне утомленными странниками, явившимися из очень далекого и очень чужого мира.

Приезжие работники в Сингапуре как призраки. Их расселяют по жутким баракам, и те превращаются в их тайные крепости, в которые никто из горожан уже не рискнет заглянуть. Я часто наблюдаю за ними. Вот они сидят около прорытого ими рва и обедают, жадно, торопливо, словно боятся, что пищу эту у них просто-напросто отнимут.

Они молоды, пугливы, все как один с густыми, пропылившимися, плохо постриженными волосами. На ногах армейские ботинки, на плечи накинута куртка не по размеру.

Раз в году, к весенним праздникам, они разъезжаются по домам, в свои провинции. Долго ждут на вокзалах отправления поездов, полулежа между мешками с вещами, перебрасываются в картишки и кости, курят, спят – и так в любую погоду.

Интересно, хоть кто-нибудь что-то знает о них? Что им интересно? Что их действительно волнует в этой жизни? Кажется, они привыкли строить, строительство высотных домов стало страстью этих муравьишек. В этой страсти они нашли источник своей вечной молодости и неисчерпаемой силы. Города с их высотными зданиями сжирают их молодость, их выносливость, их физические силы и возможности, взамен давая им работу и немного денег, а они по-прежнему остаются молодыми. Может, потому, что живут энергией надежды?

Глава вторая

Упражнения на каждый день

В день уделить самому себе несколько минут может любой человек. Отговорки типа «нет свободного времени» здесь, простите, никак не сработают, потому что никто не рискнет заявить, что не может потратить на себя десять секунд в сутки. Да и «жильцы» вашего дома-тела будут с каждым днем все чаще напоминать вам о том, что пора, ой как пора подумать о себе. И напоминать будут то головной болью, то тяжестью в желудке, то болями в затылке. И каждый раз означает это одно и то же – привет, вспомни обо мне! Тогда-то поневоле придется обратить на себя внимание.

Всякий раз ваша забота о собственном теле служит благим целям – желанию подольше сохранить хорошее самочувствие. А хорошее самочувствие связано с правильным обменом веществ. Взаимосвязь эта неразрывна, и именно она позволяет нам в любом возрасте ощущать себя молодыми. Молодыми – следовательно, здоровыми.

Много времени вы у работы и уймы дел не отнимите, не бойтесь, – всего несколько секунд. Зато каких полезных! Просто попробуйте заняться собой и начните с самого малого. И вскоре этот минимум будет вам жизненно необходим. Помните, совсем неважно, сколько секунд внимания вы подарите вашему телу – десять, двадцать или сорок, все равно это будет отпуск для вашего организма. А кто же из нас не любит отправляться в отпуск? Кто не чувствует себя после отдыха помолодевшим и счастливым?

А ну, подъем! Распрямите спину

Изящно или не совсем вы выкарабкиваетесь с утра из теплой постели. Да здравствует новый день! «Ага, как же, да здравствует», – думает ваш сонно-скептический разум. А вы посмотрите в зеркало-то. Что, нравитесь себе? Не очень?

Прежде чем снять ночную рубашку или пижаму, скажите вашей спине, что очень любите ее и попытайтесь немного выпрямиться. Ну к чему вам, посудите сами, горбина?!

Встаньте прямо. Вскиньте руки вверх. Правой рукой потянитесь к левой.

Попытайтесь положить правую ладонь на левое запястье. Поймите чуть-чуть в таком положении – сосчитайте до пятнадцати.

Медленно опустите руки вниз.

То же самое проделайте с левой рукой: потянитесь к правой руке, положите левую ладонь на правое запястье, сосчитайте до пятнадцати. Медленно опустите руки вниз.

Поверьте, вы сразу почувствуете, как распрямилась ваша спина, а следовательно, вы стали чуточку моложе.

Продолжительность упражнения – тридцать секунд.

За завтраком. Разогреть грудную клетку

Как, завтракать придется не в гордом одиночестве? Ну, и к чему морщиться? Лучше пожелайте всем от всего сердца доброго утра. Вы одни дома? Тогда поприветствуйте солнечный лучик за окном или задорные капли дождя, падающие на землю с небес. Ну и подумайте, что небо тучами затянуло! Просто радуйтесь чаю в чашке, например. А сделав первый глоток, поприветствуйте как можно любезнее собственный желудок. Если не очень сильно спешите, пожелайте хорошего самочувствия вашей грудной клетке.

Сведите вместе локти и ладони. На вдохе откройте руки в виде латинской буквы U, причем разведите их так широко, чтобы грудная клетка не была зажата. Сосчитайте до десяти.

Вновь соедините руки друг с другом.

Еще раз как можно шире разведите руки в стороны, сосчитайте до десяти и вновь сведите руки вместе.

Опустите их и слегка встряхните.

Сегодня ваша грудная клетка выдержит любое испытание и любые перегрузки.

Выйти в мир. Укрепляем низ живота

Автомобиль, метро, автобус, пешим ходом – все равно жуть! Повсюду шум да гам, действующий на нервы и с утра пораньше не дающий никакого покоя.

Ну, и сколько людей после этих перипетий увидят сегодня вашу улыбку? Боюсь, их и по пальцам считать ни к чему – ни одного такого счастливца не найдете...

Ну же, улыбнитесь хотя бы самому себе, скажите вашей душе: а человечество никак окончательно сошло с ума! Все, что ему нужно, – только зарабатывать на пищу и крышу над головой! Вовремя притормозить на красный свет светофора. Не попасть в пробку на дороге. Отдохнуть.

Ладно, бог с ним, с человечеством. Вы сами-то не напрягайтесь и с пользой потратьте крохи свободного времени, уделите внимание вашему животу.

Сядьте, распрямите плечи. Сцепите руки в замок.

На выдохе потянитесь. Задержите дыхание и сосчитайте до десяти.

На вдохе медленно втяните живот в себя.

Повторите упражнение три раза. Поверьте, так вы принесете пользу уретре, матке или простате.

Продолжительность упражнения – двадцать секунд.

В офисе за столом. Дайте отдохнуть вашему телу

Спина благодаря сидению в неудобном положении на протяжении целого дня устает ужасно, она напряжена, ей больно. Спина намекает вам: «Эй, хозяин, пожалей меня!» Куда там! Конечно, вы просто незаменимы на вашей работе, вы с головой ушли в ваши дела и просто-напросто забыли обо всем на свете! Когда-то такое состояние называли медитацией. Но ведь спина устала! Может, все-таки решитесь подарить вашей спине маленький, секундный «отпуск»?

Просто встаньте из-за стола и положите руки на спину, слева и справа от позвоночника. Вы же любите вашу спину, вот и давайте, погладьте осторожно позвоночный столб сверху вниз, после чего положите руки на ягодицы. С силой сожмите их и сосчитайте до десяти. Чувствуете, как распрямляется позвоночник? Еще дважды погладьте позвоночник сверху вниз и сожмите затем ягодицы. Потом встряхните руки. Согревшаяся и немного отдохнувшая спина обязательно шепнет вам негромкое спасибо.

Продолжительность упражнения – двадцать секунд.

На звериных лапках, в виде причудливых животных, птиц, змей, рыб – бронзовые чаши и вазы, горшки, винные котлы.

На рельефах вырезаны удивительные фигуры, огромноглазые, длинноухие, с высунутыми языками, с рогами, хвостами и лапами. Головы животных вместо крышек сосудов, вместо ручек. Холодный, потемневший металл – бронза. Сосуд как символ превращений. Форма вызывает к бесформенному. Из удивительного рождается сосуд, служащий человеку.

Надписи на сосудах содержат указания на праздники и ритуальные «банкеты», во время которых как раз и следует в Сингапуре использовать эти самые сосуды. Да, историкам эта посуда помогла бы в правильной датировке войн и времени правления императоров Поднебесной. Современный сосуд становится эхом истории, словно бы хранящим эликсир вечной молодости жизни.

Туристы с наушниками проходят между освещенных витрин. Из скрытых колонок доносится нежный перезвон бронзовых колокольчиков. Бронзовые сосуды переливаются на витринах всеми оттенками зеленого.

Трехтысячелетняя традиция, трехтысячелетняя молодость.

За памятью тоже нужно ухаживать. Упражнение на концентрацию

Вечный шум вокруг бьет по вашим ушам, слишком быстро мелькает все перед глазами, слизистую оболочку раздражают неприятные запахи, бесконечный фастфуд уродует ваши вкусы и пищеварительную систему, неизбежное излучение вредит коже лица: все ваши органы чувств вызывают, вопиют о помощи, им совсем уж тошно. Да услышите же вы, наконец, крик души обитателей вашего дома-тела! Займитесь собой, все равно ведь на делах уже сосредоточиться не можете!

Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и начинайте легонько постукивать кончиками пальцев друг о друга до тех пор, пока не успокоитесь. Теперь соедините кончики пальцев друг с другом, образовав из рук маленькую пирамидку. Держите руки-пирамидку напротив сердца и сосредоточьтесь на воображаемой звездочке, висящей прямо над вашим теменем.

Дышите носом – вдох-выдох.

На вдохе прижимайте кончик языка к нёбу, так он тоже будет «смотреть» на вашу «звездочку». На выдохе опускайте язык вниз. Шесть раз вдохните – кончик языка прижимается к нёбу – и шесть раз выдохните – язык опускается вниз.

По окончании упражнения вы почувствуете прилив свежих сил, ваш ум будет жадно тянуться ко всему новому.

Продолжительность упражнения – шестьдесят секунд.

Уделяйте внимание плечам. Как успокоиться

Что, болят, «ноют» плечи и мускулы спины после долгой и напряженной работы? Затекает поясница? Тогда подарите вашему телу пусть короткий, но такой приятный отдых, особенно тогда, когда продолжительное время приходится работать в одном и том же положении (например, за компьютером). Скажите вашим плечам: «Я очень благодарен вам, отдыхайте».

Сядьте прямо, расправив плечи. Руки сложите в замок на пояснице. Ладони при этом должны «смотреть» наружу. Ласково погладьте спину снизу вверх. Теперь сведите лопатки вместе. Оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти. Вновь медленно распрямите спину.

Повторите все упражнение сначала. Сведя лопатки, сосчитайте до десяти. Опустите руки-замок вниз к пояснице. Встряхните их так, чтобы в кончиках пальцев появилось ощущение мурашек.

Продолжительность упражнения – двадцать секунд.

Все будет хорошо. Этим золотым обещанием одного из неизученных учеными богов живет Сингапур, живем мы все. Однажды исчезнет без следа вся грязь, вся ужасная подлость этого мира, все будут жить в тихом согласии с современными кондиционерами и электронными установками. И маленьких сингапурских автобусиков тогда точно не будет. Нет, конечно, будут какие-то там транспортные средства, напоминающие по внешнему виду автобус, но с суперобогревом, с мягкими сиденьями у кристально чистых окон, из-за которых можно любоваться на прекрасный мир. Никто в них не будет толкаться, скандалить, пускать в ход локти, никто не наступит на ноги. Настанет полиэстеровое счастье мира.

Все будет хорошо. Вот только мир в этом техногенном раю мгновенно постареет и утратит рецепт эликсира вечной молодости. Тотальные удобства старят человечество, потому что тогда ему больше не к чему стремиться.

Почистить огрубевшие диски. Работаем с шейными позвонками

Любой свободный стул, любой свободный письменный стол должны напоминать вам о том, что ваши шейные позвонки так же нуждаются в отдыхе, как и ваши сотрудники, покинувшие свои рабочие места. Шея должна отдыхать, иначе она не выдержит навалившихся на нее перегрузок. Понимаете, когда вы несете голову прямо и гордо, у вас и настроение сразу же лучше становится, вы кажетесь более убедительным и внушаете куда больше доверия окружающим, нежели если вы бредете с поникшей головой.

К сожалению, после сорока лет наши плечи слегка опускаются, понижаются, и складывается такое ощущение, что тканям и органам не хватает места в нашем теле, откуда ни возмись появляется животик, а то и целый животище. Шея все больше затекает, остеохондроз не за горами. Брр! С этим как-то нужно бороться.

Хотите выглядеть моложаво? Тогда уделите внимание усталым шейным позвонкам.

Сядьте прямо. Представьте, что головой вы касаетесь звезд на небе. Чуть наклоните голову сначала вправо, слегка коснувшись ухом правого плеча. Теперь чуть-чуть склоните голову вниз и посмотрите на вашу правую ключицу. Сосчитайте при этом до десяти. Медленно распрямитесь.

Те же самые движения проделайте, теперь склонив голову влево. Только при этом не торопитесь.

Поверьте, ваши шейные позвонки смогут отлично отдохнуть и расслабиться.

Продолжительность упражнения – двадцать секунд.

Пощадить глаза. Лечение теплом

Работаете не только вы, ваши руки, ваш мозг. Непрерывно трудятся и ваши глаза. Так сказать, «без перерыва на обед». А поэтому вы просто обязаны дарить любовь и тепло вашим глазам, этому резервуару внутренней энергии, безграничной и потрясающей.

Любите ваши глаза, давайте им понять, что знаете, какое они у вас сокровище. Отблагодарите их за службу хотя бы небольшой толикой тепла.

Сидя или лежа, в любом положении вы можете согреть ваши глаза. С силой разотрите ваши ладони, пока они не сделаются горячими. Затем нежно, словно две маленькие чашечки, приложите ладони к глазам. Вы почувствуете, как в ваши глаза устремляется приятное тепло, разливается по лицу и целительная теплая энергия устремляется в вашу голову. Мысленно сосчитайте до шестидесяти. Затем уберите руки с глаз и встряхните ими, пока в кончиках пальцев не появятся мурашки.

Продолжительность упражнения – шестьдесят секунд.

Обеденный перерыв. Следует зарядиться покоем

Во время еды важно, чтобы у вас возникло чувство: то, что вы едите, делает ваш желудок счастливым.

Вот как вы пережевываете каждый кусочек? Медики установили, что люди, пережевывающие каждый кусочек тридцать, а то и более раз, всегда остаются стройными, и неважно, какое количество пищи они при этом съедают. Да хоть торт со взбитыми сливками!

А вы? Неужели же вы думаете, что ваш желудок несказанно рад, когда вы, как какой-то пеликан или питон, заглатываете пищу, перекладывая всю работу на систему пищеварения? Да подарите вы, наконец, вашему разнервничавшемуся желудку хоть немного покоя!

Сядьте прямо. Вытяните руки, правую положите поверх левой и скрестите пальцы. Теперь прижмите сложенные в замок руки к грудной клетке. Сосчитайте до двадцати. Чувствуете, как энергия правой руки – энергия разума – сливается с энергией левой руки – энергией чувств?

Снова вытяните руки. Теперь левую руку положите поверх правой, повторяя процесс слияния плоскости чувств с плоскостью разума. Таким образом вы накапливаете в организме и покой, и силу. Теперь вы в буквальном смысле слова излучаете покой.

Продолжительность упражнения – сорок секунд.

Отдых – всегда отдых. Распрямитесь

Стена, к которой вы смогли прислониться, дверь, о которую вы смогли опереться, всякий раз должны пробуждать в вас образ согбенного под грузом забот человека. Как же тяжело ему (то есть вам) приходится!

Слышите, как кричит ваш позвоночник: «Ну, пожалуйста, прислонись вон к той стеночке, распрями плечики, дай вздохнуть полной грудью, напитай легкие кислородом, этим горючим жизни! Пожалуйста, подари мне чуточку здоровья».

Наденьте обувь без каблука (а еще лучше вообще снимите туфли) и прислонитесь спиной к стене или двери.

Вскиньте руки вверх вдоль стены в виде латинской буквы U.

Локти, предплечья и запястья должны касаться стенки. Если не получается, прижмите к стене хотя бы кончики пальцев.

Медленно, не отрывая от стены, поднимите ваши руки еще выше и сосчитайте при этом до пяти.

Затем так же медленно опустите руки вниз, считая при этом до пяти. А потом еще раз повторите упражнение.

Руки вверх, считаем до пяти. Руки вниз, считаем до пяти. Ваш затылок непременно шепнет вам при этом: «Чем чаще ты будешь так делать, тем моложе будет чувствовать себя твое тело».

Продолжительность упражнения – двадцать секунд.

И почему меня понесло взглянуть на окрестности вокзала?

Все вокруг меня жило движением. Не было вообще ничего статичного. Тысячи нищих существ чем-то там торговали, требовали моего внимания. Повсюду стучали молотки, кто-то что-то пилил, торговался и ссорился, стирал, что-то куда-то тащил, готовил. Молодая женщина в наглухо застегнутом кительке-халатике взвешивала овощи. Старая женщина сидела на маленьком стульчике под сушащимися на веревке панталонами и вязала.

А я все дальше пробиралась в сумятицу старого, перенаселенного квартала. Здесь люди жили из отчаянного упрямства. Куда я иду? Ведь я ничего не потеряла здесь. Я же здесь незаконно вторгнувшаяся из внешнего мира персона. Мне и в самом деле казалось, что при моем приближении вокруг становилось тише, на меня глядели во все глаза и смолкали.

Сколько же людей живет в этих темных, продуваемых всеми сквозняками пещерах? Что они делают, если, не дай бог, заболеют? Как зарабатывают на хлеб свой насущный? Мне стало холодно. Захотелось убежать прочь. Весь квартал напоминал гнилое яблоко. Прочь от этих дырявых крыш, от этих влажных стен, от этих оборванцев!

Автоматически я стремилась добраться до высоток, силуэты которых чернели на фоне холодно-красноватого вечернего неба. Там – порядок и чистота, там я почти как дома. Но квартал бедноты не отпускал. Из ворот какой-то фабрики хлынула толпа народа.

Такси! Но, кажется, здесь были только велосипеды и автобусы, машин совсем не видно. А тут еще кто-то дернул меня за сумочку. Я похолодела. Ведь предупреждали же меня о карманниках! Ужас парализовал меня. Когда я, собрав все свое мужество, обернулась, то увидела ребенка лет десяти, тощего, чумазого. Он посмотрел на меня и бросился наутек.

Только в такси я смогла окончательно успокоиться. Все в порядке. И деньги, и паспорт – все было на месте. Я все вспоминала воришку, его пыльные, давно не чесанные волосы. Внезапно меня пронзило мимолетное, но страшно неприятное чувство вины.

Время уделить внимание спине. Выпрямите спину

О каком таком хорошем состоянии спины можно говорить, если плечевые суставы и мускулы спины постоянно пронизывает боль?! А если еще и позвоночник искривлен в правую или левую сторону...

Иногда наша спина напоминает старый ржавый автомобиль, у которого-то и колеса только с одной стороны. Смех смехом, но наша спина умеет болеть невыносимо – о какой уж тут молодости говорить?

Но спине можно помочь, причем в считанные секунды.

Положите левую руку на голову. Наклонитесь вправо, можно даже с хрустом в косточках. Стоя в таком положении, сосчитайте до пяти. Теперь склонитесь вперед, голову откиньте назад. Стоя в таком положении, сосчитайте до пяти. Медленно распрямитесь и встряхните руки.

Теперь повторите упражнение, задействовав правую руку.

Продолжительность упражнения – двадцать секунд.

Дела сердечные. Откройте сердце

Во второй половине дня нас довольно часто начинают одолевать сонливость и усталость. В это время непродолжительный отдых и немного покоя здорово помогли бы вашей утомленной сердечнососудистой системе.

Ваше сердце, работающее без перерыва, благодаря совсем коротенькому упражнению сможет как следует отдохнуть и напитаться новыми силами и свежей энергией.

Сядьте удобней и расслабьтесь. Ласково обнимите себя руками за плечи – так чтобы большие пальцы рук прижимались к ключицам. Это поможет вам почувствовать ваше сердце и вашу грудь.

Закройте глаза и мысленно произнесите: «Я дарю моему сердцу все удивительные краски неба».

Теперь почувствуйте, как голубой, небесный свет устремляется в ваше тело.

Теперь мысленно произнесите: «Я дарю моему сердцу синеву всех цветов этой земли». Ощутите, как распускается в вашем сердце огромный голубой цветок.

Почувствуйте, как ваша грудная клетка приятно прогревается, любая, даже самая незначительная боль уходит. Теперь ваше сердце бьется молодо и энергично.

Продолжительность упражнения – шестьдесят секунд.

Паузы в дыхании. Работаем с ребрами

Сидячая работа, работа в одном и том же неудобном положении, когда вечно находишься в полусогнутом состоянии, когда грудь стеснена и дышать до крайности неудобно, – довольно скоро при такой жизни вы начинаете чувствовать себя скрюченными стариками и старушками. Что делать? Научитесь, наконец, «музицировать» на ваших ребрах, этой великолепной гармонии природы.

Встаньте прямо, расправьте плечи. Руки положите на живот, чуть пониже пупка. Втяните живот как можно сильнее. Стоя в таком положении, сосчитайте до пяти. Медленно расслабьтесь. Вновь подтяните живот, спину держите прямо, грудь вперед – и сосчитайте до пяти. Чувствуете, какой молодцеватой становится ваша выправка? И насколько свободней стало дышать? В заключение встряхните руками так, чтобы в кончиках пальцев побежали мурашки.

Продолжительность упражнения – тридцать секунд.

Займемся ногами. Освежим вены

На протяжении всего дня ваши ноги все куда-то несут и несут вас. Ах, как же они устали, в особенности коленные суставы! Ваши колени ни за что не отказались бы от помощи. Не только связки и сухожилия хотят быть эластичными и чтоб нагрузки на них были поменьше, но и бедрам тоже отдых пошел бы только на пользу. Да и венам освежиться не помешало бы. Порадуйте ваши ноги. И вы увидите, какой упругой и молодой станет затем ваша походка, а об усталости долгого дня вы просто-напросто позабудете.

Всего-то и нужно, что свободный рабочий стол. Сядьте на него, чтобы можно было непринужденно помахать ногами.

Вытяните ноги. Пошевелите пальцами. Сосчитайте до пяти. Чувствуете, как напряглись ноги? Теперь поболтайте ногами. В целом повторите упражнение шесть раз подряд, каждый раз считая до пяти, когда напрягаете ноги. Прилив тепла к ногам и есть «большое спасибо» вен и сухожилий за оказанную им помощь.

Продолжительность упражнения – сорок секунд.

Конец рабочего дня. Очищаем дыхательные пути

Знаете ли вы, что ваши руки и пальцы «дружат» с затылком и спиной? Нет? На самом деле все очень просто.

Широко раскинув руки и весело, энергично пошевеливая всеми десятью пальцами, вы как бы запускаете в каждую клетку вашего тела заряд хорошего самочувствия, бодрости и молодости, какими бы усталыми вы при этом в действительности ни были. Вы, конечно, можете не верить, но эти простейшие движения отлично помогают вашему телу расслабиться, а легким – избавиться от застоявшейся слизи.

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.