Евгения Ванахт

Гормональный баланс

книга-тренинг

Анатомия счастья

Евгения Ванахт

Гормональный баланс

«Эксмо»

2019

УДК 611.4
ББК 51.204.0

Ванахт Е. В.

Гормональный баланс / Е. В. Ванахт — «Эксмо», 2019 — (Анатомия счастья)

ISBN 978-5-04-101535-0

Автор книги Евгения Фролова-Ванахт занимается вопросами сохранения женского здоровья и учит их практически применять в своей Школе женских практик, помогая нам стать более энергичными, здоровыми, привлекательными и успешными во всех сферах жизни. Она собрала воедино огромный массив практических знаний в этой области и адаптировала его для современной женщины. В авторскую программу входят классические и современные духовные и оздоровительные практики. Это медицинские знания, поданные доступно и конкретно: древние методы цигун и йоги, помогающие управлять своим телом, дыханием и энергией, гормональная и дыхательная гимнастики, рекомендации по диетам и здоровому образу жизни. Данная система помогла уже многим понять и почувствовать, как устроен их организм, и научиться самим корректировать большинство проблем, чтобы стать более энергичными, здоровыми и привлекательными во всех сферах жизни.

УДК 611.4
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-101535-0

© Ванахт Е. В., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие 6
Глава 1 7
Гормоны и наша энергетика 7
Зачем этот курс? Ожидания и намерения 9
Гормоны и гармония 11
Эндокринные железы – источник гормонов 14
Дыхание – живительная энергия Вселенной 18
Магия танца живота 22
Домашнее задание на каждый день 24
Глава 2 25
Шифры нашего тела. Неизвестные органы 26
Тибетская гимнастика для управления гормонами 27
Медитации с огнем и водой 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Евгения Ванахт
Гормональный баланс

© Феоктистова М., иллюстрации, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Предисловие

Для женщины знать свой гормональный фон так же важно, как следить за весом, давлением, понимать, какую воду она пьет, как питается. Гормоны влияют на очень многие аспекты женской жизни.

Обычно женщина вспоминает о своих гормонах лишь один раз в месяц – во время критических дней, когда у нее возникают перепады настроения, вспышки агрессии и другие симптомы, повышается аппетит. На самом деле гормоны контролируют практически все аспекты деятельности нашего организма, поэтому даже небольшие нарушения их баланса влияют абсолютно на все тело. От гормонов зависят острота мышления, физическая форма и способность организма справляться с нагрузками – и физическими, и эмоциональными. Именно от гормонов зависят наш рост, телосложение, цвет волос, тембр голоса. Также от них зависит наше поведение, в том числе либидо.

Конечно, гормоны влияют на психоэмоциональное состояние: склонность к стрессам или, наоборот, стрессоустойчивость, т. е. недостаточность или избыточная выработка гормонов может быть причиной различных состояний. Как у всех женщин, у меня тоже однажды возник вопрос: почему на каком-то этапе жизни, особенно после 30 лет, я вдруг стала резко набирать вес? Естественно, мои исследования, в том числе как врача, были направлены и на гормональные аспекты возрастных изменений в организме. Важно было изучить особенности изменения гормонального фона и понять, как с помощью очень тонких механизмов, таких как дыхательные, энергетические практики, медитации, можно омолодить тело на клеточном уровне. Мы можем влиять на выработку гормонов, которые определяют метаболизм, в том числе на клеточном уровне, чтобы наши клетки сохраняли свои молодость и тонус.

Именно поэтому я и решила написать практическую книгу-тренинг о секретах гормонального баланса, чтобы дать возможность своим читательницам прийти к этому балансу и надолго сохранить красоту, молодость, естественность, радость, высокие эмоции, способность к любви. В книге мы рассматриваем абсолютно разные аспекты, в том числе тему стресса: как выгонять гормоны стресса и как излучать гормоны любви, долго находиться на ее волне, осознанно выбирая это чувство. Я раскрою многие другие интересные аспекты и практические методики, вас ждет немало сюрпризов. Желаю всем читательницам как можно дольше оставаться молодыми, привлекательными и счастливыми!

С любовью, Евгения Ванахт

Глава 1
Обзор гормонов и целительная сила дыхания

Миром правят мужчины, мужчинами – женщины, женщинами – гормоны!
Неизвестный автор

Гормоны и наша энергетика

Эта книга содержит в себе нечто особенное, то, чем я хочу поделиться со всеми женщинами. В ней вы найдете курс, посвященный внутреннему балансу. Что это значит? Баланс мы ощущаем благодаря нашему телу, а гормоны в нем играют роль посредников между чувствами и мыслями.

Казалось бы, исследование гормонов – удел врачей, зачем нам это? Но на самом деле знать свой гормональный фон для женщины так же важно, как, например, следить за весом, давлением или уровнем сахара в крови. С помощью этой книги вы сможете разобраться, какую роль в вашем организме играют гормоны. Но помимо физической мы, конечно, затронем и ментальную сферу. Каждый день вам предстоит отслеживать то, о чем вы думаете. Мыслите ли вы позитивно или постоянно пребываете в стрессе, погружаясь в негативные мысли, проявляете ли любовь к себе или постоянно ищете новые недостатки – все это нам предстоит взять под контроль.

Кроме того, я рекомендую сделать анализ крови на гормоны до прочтения данной книги и в конце, чтобы посмотреть, как изменилось ваше состояние за время чтения.

Материал я готовила очень тщательно и не без поддержки практикующих врачей. Моя подруга работает в этой профессии уже на протяжении 18 лет и не только практикует как врач-эндокринолог, а еще и преподает эндокринологию врачам, помогая повысить квалификацию. Помню, как я впервые показала ей свою программу и она сказала: «Женечка, конечно, эта программа сработает! Гормоны говорят о том, как мы себя чувствуем, о чем думаем. Соответственно, это и те процессы, которые происходят вокруг нас».

Но поговорим о ментальном аспекте. На что вы в первую очередь обращаете внимание, когда встречаете нового человека? На глаза, волосы, голос? Нет, первое, что мы ощущаем, – это его запах. У каждого он свой, и запах одних людей кажется нам резким и неприятным, а других – манящим и «вкусным». Поэтому так важно, чем мы пахнем: спокойствием и гармонией или стрессами. Но от чего это зависит?

Дело в том, что мы с вами имеем не только физическое, но и эфирное тело. Именно от его состояния зависит наш запах. Человеку бывает достаточно всего лишь двух секунд, чтобы нарисовать портрет незнакомца и составить впечатление о нем. Затем, с течением времени, этот первичный стереотип может поменяться или совсем разрушиться.

Помимо эфирного тела нам с вами предстоит поработать с энергетическим полем. Оно делится на две части: интимное поле и личное пространство.

Интимное поле окружает наше тело, распространяясь примерно на расстояние вытянутой руки. И если кто-то его нарушает, мы выставляем руку вперед, как бы говоря: «Стой! Это уже моя интимная энергетика, в которую я впускаю только близких людей».

Сразу за этой границей начинается личное пространство. Существует мнение, что именно от размеров личного пространства зависит то, насколько хорошо нас слышат высшие силы.

Люди с мощным личным пространством обладают так называемым магнетизмом. На них больше обращают внимание, их духовное тело крепче, молитвы или медитации гораздо действеннее. Такие люди добиваются значительных результатов во всех сферах жизни.

> *Закономерно, что ваша способность обогащать собой мир напрямую связана с тем, насколько этот мир обращает на вас внимание. Если ваша энергетика сильна, то и мир с большей вероятностью сможет вас услышать и будет более расположен к вам.*

Мы поработаем над всеми нашими энергетическими телами и научимся выстраивать сильное пространство. Я сама уже очень давно занимаюсь духовными практиками, и мое физическое тело гораздо меньше тела энергетического, которое занимает довольно большое пространство. И каждый при должном старании сможет прийти к подобному результату, о чем мы и будем говорить на страницах этой книги.

Зачем этот курс? Ожидания и намерения

Прежде чем начать, задайте себе вопрос: «Какова моя мотивация? Чего я хочу от этого курса?»

Например:

• Я хотела бы наполниться женской энергией.

• Хочу гармонизировать свое состояние.

• Хочу подготовиться к беременности и рождению ребенка.

• Хочу научиться контролировать свои мысли.

• Хочу достичь баланса в различных сферах жизни.

• Хочу найти себя.

• Хочу очиститься от предыдущих многолетних отношений, переживаний и обид, и найти вторую половинку.

• Хочу гармонии души и тела.

• Интересует гормональный баланс, умение управлять эмоциями.

Гормоны усиливают нашу женскую энергию. Когда мы работаем с физическим телом и гормональная активность приходит в норму, мы сразу замечаем, что все события и люди вокруг нас тоже начинают гармонизироваться. Приходит понимание, что окружающий мир – это зеркало, которое отражает то, что ты чувствуешь.

Необходимо прийти к гармонии тела, души и духа. Наше тело – это то, что мы чувствуем и как проживаем каждый день, душа – это наши эмоции, которыми мы делимся с окружающими, а дух – наша жизненная миссия.

Мой курс рассчитан на три месяца. Мы будем изучать различные практики, наблюдая за изменениями, которые происходят как с нами, так и вокруг нас.

Например, наличие у нас спутника жизни напрямую зависит от нашего душевного состояния. Если женщина открыта для отношений, лишена внутренних блоков и сама этого желает – мужчина обязательно найдется. Но если появляются какие-то внутренние зажимы, то мысли текут не в том направлении, баланс сразу нарушается. И нам попадаются совсем не подходящие партнеры или же мы сами вдруг решаем, что вовсе не достойны тех, кого хотим привлечь. С этим мы тоже будем разбираться в ходе нашей работы.

Гормоны – короли наших эмоций. Известно, что подавлять эмоции не слишком полезно, а женщинам это и вовсе вредно. Эмоции женщины представляют собой очень мощный ресурс, и потому особенно важно научиться переживать их, чтобы грамотно использовать этот ресурс для подпитки энергией и идти дальше.

Посмотрите, как легко со своими эмоциями справляются дети! Если ребенок упал, он плачет, но почти сразу успокаивается и через пять минут совершенно забывает о своих ссадинах, заигравшись с другими детьми. И вот он опять радуется, улыбается, у него отличное настроение. Со взрослыми сложнее. Нам трудно отпустить проблему, вместо того чтобы пережить эту эмоцию и идти дальше, мы, напротив, зацикливаемся на ней и заставляем себя вспоминать ее снова и снова, тем самым формируя прочные нейронные связи. И эта проблема становится частью нас, мы не знаем, как от нее избавиться.

Допустим, вы говорите: «Хочу стать женственной, гармоничной, финансово успешной». Это прекрасная мотивация. Слова «богатство» и «бог» – однокоренные, они связаны с внутренним балансом. Если мы сбалансированы внутри, сбалансированы наши мысли, то к нам легко приходят желанные события, в том числе и материальный успех, и мы легко входим в волну богатства. Потому что деньги и всевозможные материальные блага тоже напрямую зависят от нашего внутреннего состояния, нашего настроя, мыслей, эмоций.

Или вы говорите: «Хочу пропускать мимо все негативное и свою энергию обращать во благо», «Хочу открыть в себе гармоничную женщину». Это тоже отличный стимул. Поработав над своими эмоциями в ходе нашего курса, вы легко научитесь ими управлять и настроите себя на позитивную волну.

Гормоны и гармония

Давайте поговорим о гармонии. Все, что происходит внутри нас, отражается на окружающем мире, поэтому в первую очередь мы будем разбираться с нашим микрокосмосом, с тем, что творится у нас внутри. Как я уже говорила, гормоны – это посредники между нашими чувствами и эмоциями и, чтобы лучше понять, как они работают, давайте разберемся в основах физиологии человека.

> **ГОРМОНЫ – это вещества, обладающие высокой физиологической активностью. Они нужны нам для управления функциями и регуляции основных систем организма. Их производят эндокринные железы, затем гормоны выделяются в кровеносное русло организма и по сосудам поступают к органам, на которые напрямую направлено их действие. У одного и того же гормона может быть несколько органов, на которые он влияет.**

Наш организм здоров, когда его эндокринная система находится в балансе и происходит нормальное взаимодействие между эндокринными железами, нервной системой и органами, на которые воздействуют гормоны. Как только работа одного из этих компонентов нарушается, возникает сбой работы всего организма. Начинаются проблемы с репродуктивной системой, а это значит, что женщине становится сложнее забеременеть.

Конечно, все мы знаем, что в нашем организме есть гормоны, но вспоминаем о них только в определенных случаях. Например, во время ПМС и в «критические дни», когда вдруг замечаем, что стало внезапно тянуть на сладкое, раздражают привычные вещи или хочется плакать по любому поводу. А так как гормонам подконтрольна вся деятельность нашего тела, то даже при самых незначительных нарушениях страдает весь организм. Именно гормоны влияют на ясность нашего мышления и физическую выносливость. Гормоны предопределяют тембр голоса, цвет волос и даже наш рост и телосложение. Им подконтрольны наши телодвижения и половое влечение. За перепады настроения и склонность к стрессам тоже отвечают гормоны. Недостаточное или же, наоборот, избыточное их выделение может привести к серьезным изменениям нашего организма.

Нарушение гормонального фона может происходить по разным причинам, начиная от заболеваний внутренних органов и до воздействия внешних факторов. Особенно вредны стресс, хроническая усталость или частая смена климата. Кроме того, нарушение гормонального баланса может спровоцировать и прием неправильно подобранных препаратов на их основе.

Заболевания, которые могут быть следствием и причиной развития гормонального дисбаланса: миома матки, атеросклероз, поликистоз яичников, фиброзно-кистозные образования в молочной железе, мигрени, раннее наступление менопаузы.

В молодом возрасте гормональный сбой происходит вследствие неправильной работы организма, часто он случается у женщин после родов, но в большинстве случаев данные отклонения быстро приходят в норму без дополнительного вмешательства. А вот гормональный дисбаланс после аборта требует особого внимания, так как его последствия могут быть самыми непредсказуемыми. К особой категории следует отнести женщин старше 40 лет, когда нарушения циклической выработки гормонов происходят из-за приближающейся менопаузы. Образование яйцеклеток постепенно прекращается и существенно снижается концентрация гормона эстрогена. Женщину начинает беспокоить ночная потливость, раздражительность, сильная утомляемость, приливы, и облегчить это состояние может гормонозаместительная терапия,

которая сводит к минимуму все неприятные симптомы. Такой гормональный сбой происходит из-за естественных процессов, протекающих в нашем организме, и потому справиться с ним сложно, но можно, если усиленно заниматься древними практиками, о которых мы с вами поговорим чуть позже.

Давайте рассмотрим гормоны в необычном ракурсе.

> ***В переводе с латыни слово «гормон» означает «движение». Как только гормоны вырабатываются, в нас происходит некое действие, эмоциональное или физическое. То есть гормоны стимулируют движение внутри нас.***

Гормоны регулируют несколько областей. Во-первых, репродукцию. Поэтому, когда вы хотите подготовиться к беременности, естественно, это связано с гормональной функцией. Следующий очень важный аспект – стресс. Гормоны связаны с реакцией на стресс и различными повреждениями, которые он дает. Наверняка вы знаете, что атеросклероз – это деформация на уровне сосудов, когда стресс становится хроническим. Формирование бляшек на стенках сосудов напрямую связано с тем, что в крови повышается уровень гормонов стресса – кортикостероидов, которые начинают уничтожать наше тело. Кортикостероиды – общее собирательное название подкласса стероидных гормонов, производимых исключительно корой надпочечников. Когда мы находимся в хроническом стрессе, тело нежизнеспособно. Стресс необходим в разумных дозах, чтобы собрать все физические силы и бежать быстрее всех, практически спасаться от некой опасности. Но когда наше тело постоянно «спасается», то есть находится в критической зоне формирования половых гормонов стресса, оно начинает самоуничтожаться. Известно, что высокое содержание гормонов стресса в крови и тканях может привести к формированию в том числе и онкологических заболеваний. Естественно, что с надпочечниками, которые являются источником кортикостероидов и адреналина, мы тоже будем активно работать, чтобы достигнуть состояния покоя и гармонии.

Следующий важный момент: рост и половое развитие. Его мы с вами, естественно, уже прошли, но развитие происходит постоянно, потому что человеческое тело все время меняется. При желании можно очень гармонично войти в эти изменения, а также, если захотите и возникнет такая потребность, даже удлинить фазу репродуктивности. Когда мы входим в стадию половой зрелости, наши мужские и женские гормоны приходят к балансу, возникает уверенность в себе: «Я – женщина, и я сексуально привлекательна!» Это фаза самого высокого уровня женской энергии и магнетизма. О том, как взять под контроль женские половые гормоны и их баланс с мужскими, мы тоже поговорим. Я дам вам в руки инструменты, которые позволят это сделать. Но инструменты такая вещь: если вы вы ими пользуетесь, изменения происходят, а если не пользуетесь, то ничего не меняется. Ваши баланс, магнетизм и сексуальность в ваших руках.

Есть еще один важный аспект этой темы: от гормонов зависит скорость обменных реакций. Важно, насколько быстро происходит обмен веществ и сгорают калории. Набирает наше тело вес или справляется с теми калориями, которыми мы его напитали, это тоже зависит от гормонов. Отрегулировав гормональный баланс, естественно, можно повлиять и на обмен веществ. Здесь очень важную роль играет дыхание. Как ни странно, оно первично, а питание вторично, именно дыхание запускает многие процессы обмена в тканях и органах.

Наш первый урок и будет посвящен дыханию. Я хочу, чтобы мы с вами научились правильно дышать.

Гормоны влияют на состояние мышечного каркаса, а он должен быть плотным, особенно в зоне малого таза. Наверное, вы знаете, что он опирается именно на женские органы, точнее на мышечный каркас мочеполовой диафрагмы или на тазовое дно. Насколько плотен наш мышечный каркас, настолько грациозно и уверенно мы двигаемся. Представьте, что плотность нашей

мышечной ткани напрямую зависит от гормонов. Можно качать мышцы в тренажерном зале, но если гормонов будет недостаточно, то мышца не наполнится силой и не сможет держать мышечный скелет. Соответственно, прочность костной ткани и уровень кальция, тоже зависят от гормонов. Есть специальные гормоны, которые управляют этим и доставляют в клетки костной ткани кальций.

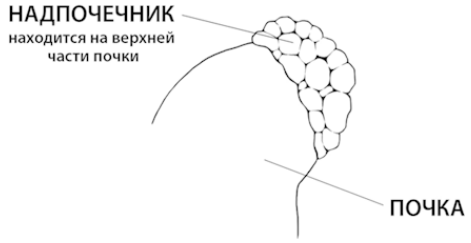
Эндокринная система включает в себя железы и органы. Работая вместе, эндокринные органы сохраняют наше здоровье: как физическое, так и ментальное. А это, в свою очередь, здоровые энергия и запах. Когда наше тело здорово, нам легко понять и осознать свое предназначение и устремление своего духа. Мы понимаем, куда нам идти, где себя реализовать. Неслучайно говорят: «В здоровом теле здоровый дух».

Эндокринные железы – источник гормонов

Перейдем непосредственно к эндокринным органам.

Первый очень важный орган – надпочечники. Они находятся под ребрами немного выше талии. Положите руки на спину таким образом, чтобы указательные пальцы были на талии, а ладонь немного выше. Таким образом вы начнете наполнять теплом своих рук именно надпочечники. Если вы замерзли, потрите руки и положите на надпочечники. Это теплолюбивая железа, она любит расслабленность и тепло, любит, когда вы просто находитесь в потоке. Именно эта железа вырабатывает гормоны стресса – адреналин и норадреналин.

НАДПОЧЕЧНИКИ – это малые гормональные органы, которые находятся на верхней части почек. Внешняя часть этой железы производит три гормона: один контролирует баланс минералов в крови, стероиды регулируют метаболизм (обмен веществ), а половые гормоны отвечают за воспроизводство. Внутренняя часть железы выделяет адреналин и гормон, позволяющий телу немедленно реагировать на стресс.



При первых признаках опасности в надпочечниках вырабатываются адреналин и норадреналин. Адреналин повышается при тревоге, шоковых состояниях, страхе. Поступив в кровь, он усиливает сердцебиение, расширяет зрачки, а также начинает работу по адаптации организма к стрессу. Но длительное его воздействие истощает защитные силы организма. Норадреналин выделяется при любых шоковых ситуациях, его действие связано с повышением артериального давления. Адреналин считается гормоном страха, а норадреналин, наоборот, ярости. Без этих гормонов организм становится беззащитным перед влиянием стрессовых ситуаций.

Вы можете воздействовать на надпочечники, если будете время от времени класть на них свои теплые или горячие руки и таким образом их успокаивать.

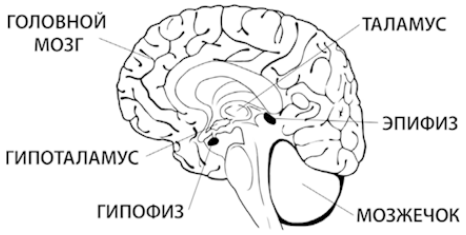
Также надпочечники влияют на то, насколько активно организм тратит энергию. И в обменных процессах, и в процессах формирования нашего тела надпочечники играют не последнюю роль.

В состоянии стресса надпочечники требуют все больше и больше энергии, именно поэтому многие люди так любят заедать стресс. Это связано с повышением уровня еще одного гормона стресса – кортизола – и происходит при экстремальных ситуациях или большой физической нагрузке. В малых дозах кортизол не оказывает особого воздействия на работу организма, но длительное его накопление вызывает развитие депрессии, появляется тяга к жирной пище и сладким продуктам. Не зря кортизол связывают с набором веса.

Второй важный орган, связанный с гормонами, – гипоталамус.

Он расположен в самом центре головного мозга. Поэтому говорят, что сознание первично: возникла какая-то мысль или какое-то особое состояние головного мозга – и гипоталамус уже приказывает всем внутренним органам выработать определенные вещества.

ГИПОТАЛАМУС контролирует выработку гормонов, выделяя особые химические вещества в гипофиз.



Следующая важная зона – гормоны яичников. Участницы моих семинаров часто говорят, что хотят иметь детей, быть притягательными, обрести женское очарование. Источник очарования находится в наших замечательных яичниках. Именно они регулируют менструальный цикл, их гормоны позволяют сохранить беременность, если они гармонично вырабатываются в нашем теле. Также они производят женские гормоны эстроген и прогестерон, в малом количестве тестостерон.

ГОРМОНЫ ЯИЧНИКОВ регулируют менструальный цикл, прохождение беременности. Производят эстроген и прогестерон у женщин, а также высвобождают яйцеклетки.

Как вы знаете, для того, чтобы у женщины гладко проходили менструации и овуляции, тестостерон просто необходим. Он позволяет яйцеклетке прорвать капсулу яичника. Поэтому когда женщина полностью отказывается от мужского образа мыслей и поведения, это не совсем правильно. Тем самым мы подавляем мужской гормон, который как раз и придает подвижность яйцеклетке, помогает ей выйти в маточные трубы, затем в матку, соединиться со сперматозоидом и сформировать новую жизнь. Поэтому отказываться от мужских гормонов мы с вами не станем, но будем приводить их к балансу.

В идеале баланс между женскими и мужскими гормонами должен быть таким, чтобы мы выглядели и чувствовали себя, как женщины, но иногда мыслили, как мужчины, чтобы понимать, какие процессы происходят вокруг нас, и внешний мир, построенный все-таки по мужскому типу.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА образует инсулин – гормон, который необходим организму для метаболизма сахара. Проблемы с поджелудочной железой могут стать причиной столь опасного недуга как сахарный диабет.

Следующая важная зона – поджелудочная железа. Все наверняка знают, что она вырабатывает инсулин. Этот гормон необходим нашему организму для метаболизма сахара, он отвечает за формирование жировой ткани. Все хотят, чтобы уровень инсулина был как можно ниже, если он низкий, у вас стройное и красивое тело, а если высокий – очень активно переводит все углеводы, которые мы потребляем, в жировую ткань. Но с поджелудочной железой тоже можно договориться, что мы с вами с удовольствием сделаем.

ПАРАЩИТОВИДНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ располагаются на обратной стороне щитовидной железы. Вырабатывают паратиреоидный гормон (паратгормон). Эти железы имеют важное значение для правильного развития костей.

Еще один важный орган – паращитовидная железа. Две пары таких желез находятся с обратной стороны щитовидной железы (о ней мы поговорим далее). Эти органы вырабатывают паратиреодный гормон, или паратгормон, который отвечает за плотность костной ткани.

Насколько уверенно мы передвигаемся, насколько наше тело устойчиво по отношению к стрессовым факторам – за это отвечает паращитовидная железа.

Следующая очень важная железа расположена в головном мозге – это эпифиз, или шишковидная железа. Условно говоря, это небольшой бугорок, который находится в центре гипофиза. Шишковидная железа, как и гипофиз, накапливает определенные гормоны и с их помощью отправляет указания внутренним органам и железам внутренней секреции. Эпифиз отвечает за очень важные функции: сезонные ритмы организма (я очень много путешествую, меняю климатические пояса, и для гармоничной адаптации к смене обстановки и климата я договариваюсь в первую очередь с моей шишковидной железой), а также регуляцию репродуктивной функции. Именно эпифиз посылает указания яичникам и надпочечникам вырабатывать определенные гормоны.

Основные функции ЭПИФИЗА (ШИШКОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ) в организме:

Регуляция сезонных ритмов организма.
Регуляция репродуктивной функции.
Антиоксидантная защита организма.
Противоопухолевая защита.
«Солнечные часы старения».

Также это антиоксидантная защита организма: чтобы не окислялись наши клетки, происходила быстрая регенерация клеток и тканей, а мы становились моложе и прекраснее. Еще эпифиз отвечает за противоопухолевую защиту и солнечные часы старения. Один из самых главных гормонов шишковидной железы – мелатонин. Он участвует очень активно и в процессах старения, и в процессах омоложения.

С этим связан тот факт, что для человека очень важен сон, нужно ложиться спать до 12 часов ночи. Необходимое условие для выработки мелатонина, или гормона молодости, – полная темнота, иначе он не вырабатывается. Поэтому очень важно спать ночью в полностью изолированном от света помещении, чтобы ваш мелатонин множился и доносил до ваших клеточек волну обновления.

ГИПОФИЗ считается главным органом эндокринной системы. Без этой железы была бы немыслима полноценная жизнь каждого из нас.

Следующий важный орган – гипофиз, еще один центр, управляющий деятельностью желез внутренней секреции. Он вырабатывает гормоны, влияющие на рост, обмен веществ и репродуктивную функцию. Гипофиз является центральным органом эндокринной системы, тесно связан и взаимодействует с гипоталамусом.

Наиболее крупная передняя доля гипофиза, именуемая аденогипофизом, вырабатывает множество белковых гормонов, которые принимают участие в обменных процессах. Это пролактин, наиболее известный гормон, отвечающий за выработку молока в молочных железах кормящих женщин. Соматотропин, отвечающий за рост тела, его избыток или недостаток останавливает или стимулирует рост человека. Также гипофиз вырабатывает тиреотропный гормон, который отвечает за здоровье щитовидной железы. Адренокортикотропный гормон оказывает стимулирующее воздействие на кору надпочечников. Гонадотропные гормоны синтезируют мужские и женские половые гормоны.

Задняя доля, которую называют нейрогипофизом, отвечает за выработку гормонов вазопрессина и окситоцина. Без окситоцина невозможно сокращение гладкой мускулатуры кишечника, желчного и мочевого пузыря. У женщин окситоцин вырабатывается в большом количестве при родовых схватках, когда сокращаются мышцы матки. Окситоцин также влияет на сокращение молочных желез с целью дальнейшей выработки молока. Вазопрессин задержи-

вает жидкость в организме, препятствуя обезвоживанию. Также он способствует быстрому выведению натрия из почек, таким образом снижая уровень натрия в крови.

ЯИЧКИ (СЕМЕННИКИ) производят гормон тестостерон. У мужчин тестостерон поддерживает выработку спермы (сперматогенез), а также влияет на уровень костно-мышечной массы.

Главный мужской орган – яички (семенники), он отвечает за выработку спермы и гормона тестостерона. Именно этот гормон отвечает за мужественность, строение мужского тела, уровень костно-мышечной массы, от него зависит поведение мужчины.

ТИМУС (ВИЛОЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА) имеет решающее значение для нормального функционирования иммунной системы в детском возрасте. Как только ребенок достигает половой зрелости, ткани этой железы постепенно атрофируются и начинают замещаться жировой тканью.

Еще один интересный орган – вилочковая железа, или тимус. Имеет решающее значение для развития и нормального функционирования иммунной системы в детском возрасте. Как только ребенок достигает половой зрелости, ткани этой железы постепенно атрофируются и замещаются жировой. Наверняка вы знаете о том, что многие духовные практики включают в себя дыхательные упражнения, в том числе и простукивание вилочковой железы – для ее пробуждения. У обычного человека эта железа засыпает во взрослом возрасте. Считается, что она связана с духовным ростом и осуществляет связь нашей души с высшим духовным началом. К этой теме мы еще не раз вернемся.

При снижении функции ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ наблюдается ухудшение настроения, снижается работоспособность. При недостатке гормонов развивается бесплодие или ранний климакс.

Щитовидная железа расположена в шее под гортанью перед трахеей. У людей она имеет форму бабочки и находится под щитовидным хрящом. В клетках этой железы вырабатываются два гормона (тироксин, трийодтиронин), контролирующие обмен веществ и энергии, процессы роста, созревания тканей и органов. Щитовидная железа – это наше настроение, работоспособность. Она связана с яичниками, поэтому эндокринолог проверяет одновременно щитовидную железу и яичники. Соответственно, щитовидка виновата в раннем климаксе, потому что там есть гормоны, управляющие яичниками и работающие с ними в унисон. Недостатком гормонов этой железы может быть вызвано и бесплодие.

Наш краткий обзор гормональной сферы завершен. Весь курс состоит на 20 % из теории и на 80 % из практики. В каждом уроке мы обязательно будем уделять внимание той или иной железе и выполнять упражнения, стимулирующие работу эндокринной системы. Также мы будем отслеживать, как это влияет на наши ощущения, на нашу жизнь, на события, происходящие вокруг нас.

Дыхание – живительная энергия Вселенной

Рассмотрим основную методику правильного дыхания.

Вообще дыхание на 80 % определяет баланс наших гормональных органов и мыслей, чувств и энергии.

Недаром йоги уделяют столько внимания правильному дыханию: они учатся дышать праной, то есть животворящей божественной субстанцией, или особой жизненной энергией. В йоге считается, что прана пронизывает всю Вселенную, хотя и невидима глазом. Прана приравнивается к понятию энергии ци в даосизме и традиционной китайской медицине. В тибетской медицине используется одновременно оба понятия – и прана, и ци.

Примерно с середины XIX в. в Европе начинается процесс изучения восточной философии и духовных практик. Интересно, что швейцарский психиатр Карл Густав Юнг в своей книге «О психологии восточных религий и философий» пишет: «Индиец никогда не забывает ни о теле, ни об уме, тогда как европеец всегда забывает то одно, то другое. Благодаря этой забывчивости он завоевал сегодня весь мир. Не так с индийцем: он помнит не только о собственной природе, но также о том, что он и сам принадлежит природе. Европеец, наоборот, располагает наукой о природе и удивительно мало знает о собственной сущности, о своей внутренней природе. Для индийца знание метода, позволяющее ему контролировать высшую силу природы внутри и вовне самого себя, представляется дарованным свыше благом. Когда йог говорит «прана», он имеет в виду нечто много большее, чем просто дыхание. Слово «прана» нагружено для него всею полнотой метафизики, он как бы сразу знает, что оно означает и в этом отношении. Европеец его только имитирует, он заучивает идеи и не может выразить с помощью индийских понятий свой субъективный опыт».

Мы с вами постараемся взять самое лучшее из восточной гармонии и мудрости, потому что дыхание – основа жизни. Дышим мы гораздо чаще, чем едим. Дыхание первично.

Для того чтобы освоить правильное дыхание, которое мы впоследствии будем применять во всех практиках, правую руку мы кладем на грудь, а левую – на низ живота, проекцию нашей матки. Положите руки именно так прямо сейчас и начните дышать животом. Когда мы дышим животом, наша правая рука, лежащая на груди, не должна двигаться и вибрировать. На уровне груди ничего не должно происходить, все движения и процессы происходят только в нижней части живота. Мы делаем вдох, и рука чувствует, как живот наполняется воздухом и расслабляется. Мы выполняем выдох, и наша левая рука чувствует, как живот сдувается, становится плоским, приходит в состояние тонуса, а пресс делается плотным.

Когда мы правильно дышим, наши щеки розовеют, потому что в это время в ткани доставляется и кислород, и углекислый газ. Все фазы дыхания – и вдох, и выдох – очень важны, поэтому они должны быть полноценными. Надо стараться вдыхать со вкусом и выдыхать с любовью. Это очень важно. Со вкусом вдыхаем, чувствуя расширение, наполнение альвеол наших легких кислородом. И выдыхаем, ощущая этот момент как дар энергии любви всему миру. Еще одно важное уточнение: вдох выполняем через нос, а выдох – через рот, вытягивая губы трубочкой. Это как раз позволяет удлинить выдох и подарить его миру.

Но это еще не все! Вот важное уточнение: в момент выдоха вы мысленно соединяете ваш копчик с темечком. В этот момент вытягиваетесь вверх, будто следуя за невидимой нитью и растягивая каждый позвонок, расправляете плечи, раскрываете грудную клетку. Вот такой духовный крест: есть и вертикальная, и горизонтальная ось. Сделайте прямо сейчас несколько подходов, несколько правильных вдохов и выдохов. Дыхание должно быть очень медленным и глубоко осознанным. Вам нужно научиться дышать правильно, и при этом важно, удерживая внимание внутри, уметь получать информацию извне.

Когда вы освоите основу правильного дыхания, можно усложнить эту практику. Мы продолжаем дышать в правильном ритме, осознавая, что такое глубокий вдох и выдох, во время которого мы формируем внутренний крест. И учимся в таком состоянии получать информацию.

Рекомендую посмотреть российский документальный фильм на эту тему «5 тайн дыхания» (ссылка дана в конце книги). Фильм о важнейшем значении правильного дыхания, которое обеспечивает прекрасное здоровье, высокую энергетику организма, позволяет избавиться от болезней и обойтись без лекарств, замедлить процессы старения. Наша жизнь начинается со вдоха и заканчивается выдохом. Считается, что каждому человеку отведено определенное количество вдохов, и оказывается, что большинство людей дышат неправильно, так как никто их этому не учил.

ДЫХАНИЕ – одна из главных загадок человечества, это ключ к множеству тайн. Человек может прожить неделю без воды, месяц без еды, несколько дней без сна, но его жизнь оборвется через 2–3 минуты, если он не будет дышать.

Еще тысячи лет назад древние целители знали, что дыхание позволяет человеку лучше познать себя, восстановить энергетические запасы организма. Это подтверждается и сейчас.

Первая тайна. Дыхание и энергия человека

Установлено, что организм человека состоит из 75 триллионов клеток, которым необходимо дышать. Сегодня ауру человека исследуют на специальном аппарате, и по ее энергетическому свечению можно определить состояние пациента на данный момент. Ученые считают, что самочувствие человека полностью зависит от его дыхания. Дыхание – это способ получения жизненной энергии из окружающего пространства.

Вторая тайна. Ритм дыхания

Психотерапевты и психологи используют в терапии необыкновенные свойства дыхания. Известно, что дыхание спокойного человека отличается от дыхания человека в состоянии стресса. И дыхательные упражнения помогают справиться со многими проблемами: синдромом хронической усталости, депрессией, перепадами настроения. Установлено, что если дышать в радостном темпе, то испытаешь радость. Таким же образом можно вызвать печаль, тревогу и даже страх, поскольку каждой из эмоций соответствует свой ритм дыхания.

Третья тайна. Дыхание и здоровье

Дыхательный ритм очень важен при больших физических нагрузках. Высочайшие достижения в спорте невозможны, если ты не умеешь правильно дышать. Руководитель клуба тхэквондо Александр Соснин считает: «Подход к правильному дыханию ведет к увеличению эффективности тренировок в 2–4 раза».

Четвертая тайна. Двуликий кислород

Когда мы делаем вдох, альвеолы, крохотные пузырьки, из которых состоят легкие, наполняются воздухом. Оттуда кислород поступает в органы и ткани, а затем – в клетки, где происходят окислительные реакции, необходимые нам для обмена веществ. Отечественные и

зарубежные ученые пришли к интересному выводу: кислород, столь важный для нашей жизнедеятельности, может быть смертельно опасен для нашего здоровья.

Вячеслав Куликов, к.м.н, заслуженный деятель наук, зам. директора Новосибирского научного центра клинической и экспериментальной медицины СО РАМН убежден: «Кислород – это двуликий Янус: с одной стороны, обладает токсическими свойствами, а с другой – кислород сыграл колоссально важную роль в процессах эволюции живого. Но при воздействии негативных факторов – неблагоприятная экология, стрессы, воспалительные заболевания, опухоли – активные формы кислорода играют чрезвычайно важную роль в развитии тех или иных заболеваний».

Мы делаем 1000 вдохов в час, 24 000 – в сутки, 9 000 000 – в год. В нашем организме, как в огне, сгорают питательные вещества и проходят реакции окисления. Чем быстрее и больше поступает в организм кислорода, тем быстрее идут эти процессы, то есть угадывается связь между дыханием и продолжительностью жизни. Еще замечено: чем медленнее и спокойнее дышит человек, тем дольше он живет. К примеру, собака делает около 40 вдохов в минуту, человек – 17, черепаха – 1–3. Собака живет в среднем 20 лет, человек – 70 лет, а черепаха – почти 500 лет. В этой закономерности кроется еще одна тайна дыхания.

В момент зачатия и в первые минуты беременности яйцеклетка находится практически в бескислородной среде, плод растет и развивается в условиях кислородного лимита. Поэтому возможны роды в воде, ведь ребенок все 9 месяцев учится жить при пониженном содержании кислорода.

Пятая тайна. Полезный углекислый газ

В начале прошлого века великий российский физиолог Бронислав Вериго доказал, что главенствующую роль в процессах переноса кровью кислорода играет углекислый газ. Именно он тормозит процесс формирования активных форм кислорода и защищает клетки от разрушения, а его дефицит приводит к 150 заболеваниям систем организма человека и его костно-мышечного аппарата, нарушениям обмена веществ, аллергическим реакциям. У здорового человека должен быть постоянный уровень CO_2 в легких – 6,5 %. А регулировать количество углекислого газа в организме можно с помощью дыхания, благо научиться этому человек способен в любом возрасте.

Великая тайна дыхания

Величайшая тайна нашего дыхания в том, что мудрая природа наделила нас способностью самоисцеляться, продлевать свою жизнь, развивать возможности своего организма. Человек – единственное существо на планете, способное сознательно управлять своим дыханием.

Остается только воспользоваться тем, что принадлежит нам по праву: работать над собой и прислушиваться к опыту предков. Нужно использовать уникальную возможность контролировать дыхание: ценить каждый вдох и с любовью провожать каждый выдох, наслаждаясь долгой и счастливой жизнью.

* * *

В процессе правильного дыхания у вас могут возникать разные ощущения: кто-то почувствует покой, умиротворение, расслабление, парение и блаженство, а у некоторых всплывут страхи и даже могут появиться слезы.

Благодаря дыханию возможно практически все. И если мы находимся в состоянии глубокого стресса, первое, что нужно сделать, это привести в норму наше дыхание. Самое главное – концентрация и правильное исполнение дыхательных упражнений. Свободный вдох и осознанный выдох с любовью. Обязательно с любовью, потому что мы дарим свое дыхание миру. Максимального эффекта можно достичь, если вы будете практиковать это каждый день. Пусть ваше утро начинается с улыбки и правильного дыхания. Кладем правую руку на грудь, левую на низ живота, вытягиваем все тело и дышим. Потом можно будет сделать это сидя или стоя.

Благодаря правильному дыханию мы запускаем все процессы в нашем теле – работу эндокринных органов и кишечника.

Наверняка вы знаете, что современные физиологи открыли такой феномен: наш кишечник обладает столь же мощной нейронной сетью, как и головной мозг. Это наш третий очень важный центр управления внутренними органами живота, практически голова в животе. И дыхание брюшного типа позволяет запустить в том числе работу кишечника.

Когда мы выдыхаем и раскрываем все свое тело, может возникнуть внутреннее напряжение, потому что некоторым женщинам не хочется дарить и отдавать. Акт выдоха – это всегда дарение себя. Мы каждую минуту чем-то делимся с миром. А делать это осознанно – очень важно. Чтобы что-то новое приходило, важно одаривать мир продуктами нашей жизнедеятельности. Тем более, как говорят ученые в фильме, углекислый газ – это хорошо, у нас не должно быть чувства вины из-за того, что мы его выделяем. Мы своим дыханием поддерживаем фотосинтез зеленых растений.

Плавность дыхания поддерживает активность наших женских гормонов – эстрогенов. Если дышите правильно, вы будто ощущаете, как становитесь волной, вас несет водная стихия. Вы входите в состояние внутреннего покоя, которое часто возникает, когда мы лежим в море или океане и нас подхватывает легкая волна.

Магия танца живота

Танцы – перпендикулярное выражение горизонтальных желаний.
Бернард Шоу

Практически любая современная восточная женщина умеет исполнять основные элементы танца живота, потому что это помогает создавать гармонию во взаимоотношениях с мужем, поддерживает здоровье, а также является хорошей подготовкой к родам.

Сегодня во всем мире танец живота стал очень популярен как танец соблазна, искушения, в котором женщина может не только показать красоту своего тела, но и передать с помощью движений настроение, чувства, послать божественный поток любви, света и радости.

По утрам прекрасным дополнением к практике улыбки и правильного дыхания будет тряска тела. Эта практика помогает раскрыть женскую привлекательность, очарование, особый женский магнетизм.

Важно соблюдать технику тряски.

Самая основная задача заключается в том, чтобы двигалась только нижняя часть тела, а верхняя должна быть неподвижна. Очень важно соединить правильное дыхание и пробуждение тела ото сна правильной тряской. Соединяем осознанное дыхание с раскрытием грудной клетки и тянемся вверх, делая при этом активные движения для расслабления бедер.

Вот основные правила тряски: сначала делаем несколько вертикальных восьмерок бедрами, затем несколько резких ударов бедрами, а после этого переходим к тряске.

Есть несколько видов тряски. Первый из них называется «Свобода».

Найдите пространство, где можно спокойно двигаться. Исходное положение: стоите на всей стопе, ноги чуть раздвинуты, а колени полусогнуты. Движения плавно переходят одно в другое. Делаем восьмерку: поднимаем правое бедро вверх к подмышке, выводим его вправо и опускаем вниз с последующим поднятием левого бедра вверх к подмышке. Маятник снизу вверх. Выводим правое бедро как можно дальше вбок, поднимаем его к подмышке за счет отрыва пятки от пола и опускаем по диагонали вниз с последующим отведением левого бедра и подъемом его вверх.

Обратите внимание: колени надо слегка согнуть, а бедра постараться максимально расслабить. Старайтесь, чтобы двигались только бедра, а грудь и верхняя часть спины оставались неподвижными. Можно менять положение, слегка поворачивая все тело то влево, то вправо, то разворачивая прямо. При этом руки могут делать плавные волнообразные движения.

Теперь учимся регулировать тряску, поочередно сгибая и разгибая то одно колено, то другое. Сначала делаем это медленно, потом ускоряем темп, бедра при этом сами начинают двигаться быстрее. Теперь, сгибая поочередно колени, делаем удары то одним бедром, то другим вверх и вниз. Сначала медленно, потом ускоряем темп. Помогаем себе плавными движениями рук.

А теперь переходим к мелкой тряске бедрами. Важно научиться гармонично переходить от резких ударов к тряске и наоборот. Поочередно напрягайте и расслабляйте тело, чтобы движения были красивыми и плавными. Еще важно понять, что, сгибая и разгибая колени, слегка приседая и поднимаясь вверх, а также помогая себе руками (они движутся то вверх, то вниз), вы регулируете амплитуду тряски бедер.

Тряска «ягодичная качалка» делается так: сначала, расслабив ягодицы, в быстром темпе поднимаем вверх то одно, то другое бедро, ноги вместе или на ширине плеч, стоим на всей ступне или на полупальцах, колени слегка согнуты. Научившись этому, попробуйте ходить, одновременно выполняя эту тряску и смещая бедра. Помните, что верхняя часть тела при этом неподвижна.

Другой вид тряски – ягодичная коленная с полным выпрямлением колена: держа лодыжки вместе или немного врозь, согните левую ногу в колене и резко выпрямите, максимально разогнув колено, почувствуйте тряску ягодиц. То же самое сделайте другой ногой. Обратите внимание: тряска начинает получаться при расслабленных мышцах живота, а он при этом совершает мелкие движения из стороны в сторону. Стопы стоят на полу, колени выпрямляются полностью, движения быстрые, амплитуда небольшая.

Третий вид тряски – переменная от стопы: ноги слегка согнуты в коленях, стопы на полупальцах, разгибаем то одну стопу, то другую. Верхняя часть тела неподвижна.

Очень эффектное движение – нижняя волна: отведите бедра назад и согнитесь, подтянув живот, затем плавно перенесите бедра вперед, выдвините живот вверх и вперед и опустите его вниз. Голова и ступни при этом не двигаются.

Некоторым девушкам сложно совмещать дыхание с тряской, но это возможно, если тренироваться, ведь в танце живота также используется дыхание животом. Это древняя восточная традиция.

Вы знаете, что женщины на Востоке обладают особенной манкостью и плодовитостью. Они рожают много детей, и роды проходят довольно легко. Моя подруга, работая акушером-гинекологом в Алжире, наблюдала такую закономерность: с возрастом у мусульманки сексуальная жизнь только активизируется, оргазмические состояния углубляются, в то время как у славянских женщин они, как правило, становятся редкостью.

Я думаю, что это связано с древними традициями правильного дыхания и умением танцевать танец живота, которому на Востоке обучают с раннего детства. Эти практики активизируют наши женские гормоны, поддерживают правильную концентрацию тестостерона, необходимого женщинам для того, чтобы переместить яйцеклетку из яичника в маточную трубу – ради зарождения новой жизни. Эту важную функцию обеспечивает активность бедер в восточных танцах.

Домашнее задание на каждый день

1. Просыпаемся с улыбкой, мысленно представляем, как мы ее надеваем и завязываем на бантик на макушке.

2. Тренируем правильное дыхание. Дышим животом, вытягивая тело вверх и расправляя плечи. Не менее 6 минут.

3. Выполняем разные виды тряски бедрами и ягодицами в танце живота. Не менее 6 минут.

4. Перед сном также делаем дыхательную практику, постепенно расслабляясь. 5–6 минут.

Используйте любые паузы, чтобы практиковать дыхание и танец живота. Не нужно специально выделять для этого время – сделайте практику частью своей жизни.

И вы заметите, как становитесь спокойнее, а ваша жизнь гармонизируется.

В дальнейшем мы рассмотрим другие эндокринные органы и углубимся в наши практики. Следующая глава будет посвящена теме освобождения от негативных эмоций, которые могут у вас появляться. Мы узнаем, как легко можно от них освобождаться, забирая из эмоций энергию, чтобы они не застревали в нашем теле и не приводили к дисбалансу.

В эмоциональном состоянии тоже важен баланс, и мы будем об этом говорить и опробовать особые практики. Нам необходимы разные эмоции, благодаря им мы понимаем, что для нас хорошо, а что не очень. И тогда уже можем выбирать, идти на контакт с человеком или нет, и какого рода контакт нам нужен. Мы будем учиться проживать эмоции гармонично. Кстати, тряска бедрами и вообще восточные танцы – это еще и прекрасный способ освобождения тела от блоков.

Каждый вечер задавайте себе три вопроса:

1. Что я чувствую? (прислушивайтесь к своим эмоциям). 2. Какое у меня состояние? Бодрое, энергичное, расслабленное, подавленное или тревожное?

3. Какие у меня мысли? О чем я больше всего думала в течение дня?

Будьте честны с собой. В течение недели вы можете испытывать очень разные чувства, поэтому записывайте свои ответы в дневник максимально подробно.

Бывает, что практики вызывают ощущения волнения, беспокойства. С ними можно справиться, проработать эти состояния. А отслеживая разные состояния, можно гармонизировать себя. Главное – идти к своим внутренним потребностям. Скажу по секрету, что дыхание – ворота в ваше подсознание. Освоив дыхательные практики, вы научитесь сами справляться со всеми проблемами и сможете обходиться без психологов.

Глава 2
Гормоны стресса и тибетский практикум для исцеления

Гормоны счастья и гормоны стресса, Любви гормоны и гормоны секса:
Адреналин, окситоцин, тестостерон…
Ну как без них мы жили до сих пор?
Людмила Морозова

Мы продолжаем наш курс по гормональному балансу.

Вторая глава посвящена гормонам стресса: кортикостероидам и адреналину. Мы находимся в состоянии внутреннего тремора, возбуждения, когда ожидаем чего-то плохого. В итоге плохое, естественно, происходит, если мы так много психической энергии направляем на то, чего не хотим. Образно говоря, где фокус вашей энергии, то и происходит, то и развивается. Важно понять, как в притче, какого волка мы кормим.

Однажды старый индеец поведал своему внуку одну житейскую истину.

– В человеке живут разные силы, и они сражаются между собой, как волки. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. А другой добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность.

Мальчик, внимательно слушавший деда, на несколько мгновений задумался и спросил:

– А какой волк побеждает?

Старый индеец слегка улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Давайте выясним, как успокоить наше тело и наш ум? Как убрать хронический стрессовый фактор и повышенный уровень кортикостероидов? Ученые проводили исследования: у большинства людей кора надпочечников не защищена. Каждый раз стрессовым импульсам подвергаются гипофиз и гипоталамус, на стресс реагирует гуморальная система. Как же этот процесс можно контролировать? Тут нам помогут женские практики.

Начнем с теории, чтобы лучше понять, как работают гормоны кортикостероиды, за что они отвечают и какие процессы происходят в организме.

Шифры нашего тела. Неизвестные органы

Больше пяти веков отделяют великого мастера Леонардо да Винчи от современных медицинских технологий, которые позволяют изучать человеческий мозг и видеть его в любой желаемой проекции. Леонардо в своих рисунках удивительно точно указал расположение отделов мозга, особенно области гипоталамуса и гипофиза, без каких-либо приборов.

«Природа устраивает все процессы в кратчайший срок и кратчайшим возможным путем», – писал Леонардо, отмечая целесообразность расположения отделов мозга. Именно в этом великий художник находил секрет того самого совершенства, которое искал в человеке.

В научно-популярном фильме «Шифры нашего тела. Неизвестные органы» Анастасия Ледяева в интересах науки добровольно подвергается серьезному стрессу. Она совершает первый в жизни прыжок с парашютом. «Обалденно! Надо еще раз – прямо сейчас!» – с восторгом говорит Настя после приземления.

За прыжком отважной девушки следит медсестра. Ее задача – сразу после приземления взять у Насти кровь, чтобы определить количество гормона стресса кортизола. За день до этого Настя уже сдавала такой анализ и теперь, после такого захватывающего события, можно почувствовать разницу.

Ровно через сутки готовы результаты анализов. «В крови, взятой за день до прыжка, уровень кортизола равнялся 150 наномолей на литр. А сразу после приземления он был повышен в три раза», – говорит Роман Самойликов, врач-лаборант. При стрессе задняя доля гипоталамуса активирует надпочечники, которые начинают вырабатывать много адреналина. Главный помощник гипоталамуса, гипофиз, получив сигнал о стрессе, запускает выработку гормона кортизола. При этом в крови повышается уровень сахара, что усиливает клеточный метаболизм, подготавливая нас к борьбе со стрессом.

Гипоталамус с гипофизом действуют подобным образом и при положительных эмоциях. В момент влюбленности и сексуальной близости они выделяют целую группу веществ – так называемых эндорфинов. «При сексуальных отношениях мужчины и женщины гипофиз вырабатывает гормоны, например, тонизирующий гормон пролактин, который повышает уровень тестостерона и уровень эндорфинов, они отражают эмоциональный подъем влюбленных», – говорит Алина Попова, андролог-эндокринолог Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии Минздрава РФ.

ЭНДОРФИН считают природным наркотиком, гормоном радости. И совсем не обязательно быть влюбленным, чтобы ее испытать. Эндорфин образуется, например, при смехе. Гипоталамус воздействует на гипофиз, чтобы тот выделил определенное количество гормона.

Важно уточнить такой момент: для тела все равно, что именно вырабатывать. Самое главное – это активность. Если тело находится в состоянии стресса, то влюбленность может не приходить, потому что тело уже загружено выработкой гормонов стресса. Для того чтобы находиться в состоянии влюбленности и войти в этот особый ритм, очень важно научиться успокаивать наши эндокринные органы или гуморальную систему, т. е. гипофиз и гипоталамус, которые в дальнейшем будут действовать на кору надпочечников и на сами надпочечники.

Тибетская гимнастика для управления гормонами

Хочу поделиться с вами специальной тибетской гормональной гимнастикой, которая позволяет очень быстро настроиться на нужную волну, успокоив наши гормональные органы.

Сначала нам надо подготовить руки. Наверняка вы знаете, что есть пять центров в теле человека, так называемых энергетических губ, из которых выходит максимальное количество энергии. Один из таких центров находится посередине ладоней. Поэтому через руки мы можем передавать информацию о себе, о том, что мы чувствуем, наполнять энергией отдельные зоны и органы, в том числе активизировать особые точки на теле и ток энергии по нашим энергетическим каналам. Именно этим мы с вами и займемся. Но для того, чтобы это чудо произошло и активные точки запустили процессы внутри тела, в том числе в гуморальной системе (гипоталамус, гипофиз и надпочечники), необходимо полностью пробудить наши ладони. Для этого мы делаем активный хлопок ладонями, представляя, что нас должны услышать зрители на большом стадионе.

1. Схлопываем ладони перед собой и энергично потираем их, чтобы пробудить целительную энергию рук. Когда руки достаточно прогреются, они смогут активизировать потоки энергии в вашем теле. Если ладони не стали горячими, выполните еще один хлопок и снова активно разотрите руки. При необходимости повторите это снова, пока ладони не станут горячими, и особенно важно, чтобы прогрелся центр ладони.

2. Интенсивно сжимаем ладони, как для восточного приветствия, соединяя разные энергии (иньскую и янскую), чтобы почувствовать энергетический поток. Закрываем глаза и сосредотачиваемся на том, как энергия перетекает из одной ладони в другую (из центра и пальцев одной руки в центр и пальцы другой).

Важно определить, из какой руки поток сильнее, какая рука принимающая, а какая дающая. Дышим спокойно и прислушиваемся к своим ощущениям. За неделю такой практики вы научитесь осознанно перенаправлять эти энергетические потоки.

> ***Дающая рука – правая, левая – принимающая, поскольку правая сторона – мужская, а левая – женская. Условно говоря, мужчина отдает, а женщина принимает энергию.***

И если ваша внутренняя «женщина» (т. е. левая рука) – дающая, это может отражаться негативно на отношениях с внешним миром, с мужчинами. В ваше поле могут входить не те мужчины или их вообще нет рядом с вами. А через руки можно скорректировать свои отношения с окружением. С правой руки начинается движение потока, энергия, как по кольцу, проходит по вашему телу: из правой руки в левую и через все тело обратно в правую руку. Энергия должна быть в движении, как вода, кровь или лимфа.

Тот же принцип действует и в жизни. Мужчина инициирует отношения, а женщина принимает. Мужчина щедрый, а женщина благодарная. Важно включить принимающий поток в левой руке для активизации вашей внутренней женщины, ее мировосприятия и правильного взаимодействия с мужским полом. Таким образом параллельно с гормональной гимнастикой прорабатываются и ваши взаимоотношения с мужчинами.

3. Округляем ладони, соприкасаясь всеми пальцами. Представьте, что вы держите в них теплый красный шарик. Можете формировать его в ладонях – как бы лепить шар из мягкого теста. Закройте глаза и сосредоточьтесь на том, что происходит у вас внутри. Важно ощутить тепло этого энергетического шара.

4. Скрещиваем руки и вытягиваем их перед собой. Переплетаем пальцы и по несколько секунд удерживаем прямой и обратный «замок». Тянем руки, несколько раз переворачивая «замок» – то прямой, то обратный.

5. Активно стучим ребрами ладоней друг о друга, повернув руки ладонями к лицу.

Важно, чтобы ноги при этом не были скрещены – поза должна быть максимально расслабленной для того, чтобы активизировать наши энергетические каналы.

6. Стучим четырьмя пальцами левой руки по точке пульса на правой руке в течение нескольких секунд, пробуждая ладонь. Затем меняем руки и стучим пальцами правой руки по запястью левой.

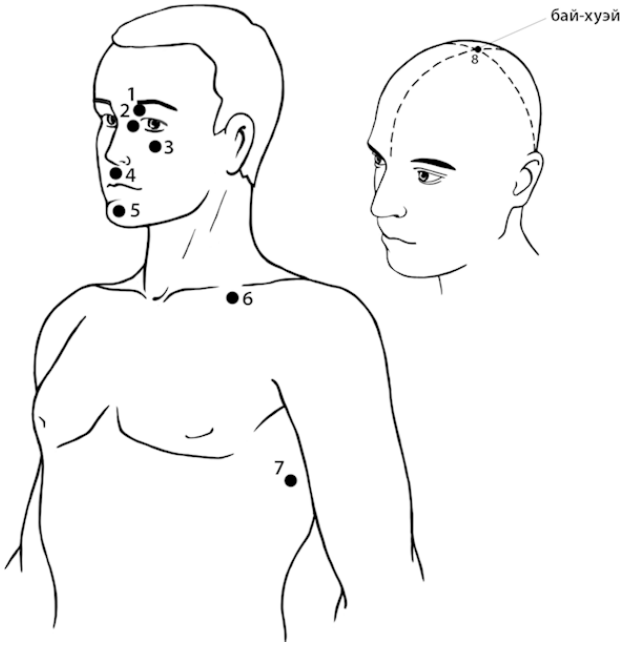
7. Соединяем пальцы в «замок». Поднимаем руки над головой, сжимаем их как можно сильнее и всем телом тянемся вверх. А затем резко раскрываем пальцы и держим поднятые руки, в течение 30 секунд. Пальцы должны быть напряжены, ладони развернуты вперед. После завершения семи упражнений прислушайтесь к себе: что чувствуют ваши руки? Кто-то ощущает вибрации, покалывание, тепло. Кому-то даже становится жарко, руки горят от пальцев до локтей, и жар идет по всему телу.

Есть еще один маленький секрет работы над энергетикой, он связан с питанием и употреблением напитков. В рамках курса мы с вами будем подробно говорить, какие продукты и напитки активизируют, а какие убирают стрессовые факторы. Мы будем изучать травы и пряности, в том числе тибетские и русские. Как говорил Будда: «Человек – это то, что он думает, и то, что он ест». Поэтому мы будем параллельно работать и над мыслями, и над нашим здоровым питанием.

После упражнений с руками можно переходить непосредственно к гормональной гимнастике, которая позволяет убрать стрессовые факторы и снизить уровень кортикостероидов, вырабатываемых гуморальной системой и надпочечниками.

Нам предстоит освоить точечный массаж, воздействуя на определенные биологически активные точки на нашем теле. Обратите внимание: мы не случайно учились правильно дышать. Теперь мы объединяем сразу три метода: глубокое дыхание, прогретые ладони с активизированным потоком энергии и воздействие на активные точки. Все это в комплексе сформирует условия для успокоения вашей гормональной системы. Вы сможете войти в глубинное, размеренное и спокойное состояние уверенности в себе и позитивного настроя на будущее, какие бы события ни происходили вокруг.

Делаем глубокий вдох через нос и глубокий выдох через рот, постепенно воздействуя на все точки по схеме, которая представлена на рисунке:



Точка 1 – на внутренних краях бровей. Уверенно барабаним по костям глазниц с усилием, приблизительно равным печатанию на пишущей машинке (чуть более интенсивно, чем на клавиатуре компьютера).

Точка 2 – в уголках глаз, простукиваем костную ткань.

Точка 3 – над глазами.

Точка 4 – над верхней губой.

Точка 5 – в центре подбородка.

Точка 6 – на 2–3 пальца снаружи от подключичной ямки. Простукиваем их тремя сложенными пальцами с двух сторон одновременно.

Точка 7 – на 4 пальца ниже подмышечной впадины. Простукивание выполняем последовательно с обеих сторон туловища. Левую сторону туловища простукиваем открытой ладонью (четырьмя пальцами) правой руки, правую простукиваем левой рукой.

Точка 8 – область родничка у детей. Это одна из самых важных точек в китайской медицине, ее называют «бай-хуэй» («сто пересечений»). Точка расположена на пересечении срединной линии головы и линии соединения верхних точек ушей.

Точка 9 – уже знакомые нам точки каратиста на ребрах ладоней, которые мы простукиваем поочередно.

Обратите внимание: на каждую точку – один цикл вдох-выдох. Можно не простукивать эти точки, а просто дышать через них – на ваше усмотрение.

Следующая точка – область родничка в центре темени. Воздействуем на нее левой рукой. Обратите внимание – это очень важная точка, не зря китайцы называют ее «сто пересечений».

Последняя точка – точка каратиста в центре ребра ладони. По очереди воздействуем на каждую ладонь. Теперь еще раз сделайте это упражнение, меняя точки с каждым циклом вдоха-выдоха. Энергия, проходя через них, активизирует очень важные каналы в нашем организме. Этот метод в сочетании с уравновешенным дыханием животом позволяет донести до всех органов состояние спокойствия, перезапустить заново программы мозга и гормональной системы. Мои ученицы, практикующие эту гимнастику, отмечают ощущение легкости, бодрости и даже невесомости после его выполнения. Данный метод дает указание телу полностью расслабиться.

Когда мы в состоянии кризиса, наше тело напряжено и настроено на то, чтобы спасаться и убегать, при этом наша гормональная система вырабатывает соответствующие гормоны. Хотя часто кризис надуманный: никакой реальной угрозы жизни нет.

> ***Чтобы наше тело стало магнитом и притягивало внимание мужчин, очень важно расслабиться. Только расслабленная женщина сможет притянуть в свою жизнь все, о чем она мечтает: достойного мужчину, достаток и изобилие во всех сферах жизни.***

Еще важно понимать: мы получаем то, на что направлены наши мысли. Поэтому мы с вами будем отслеживать свои мысли и оценивать, насколько они позитивны. Психическая энергия позволяет притягивать все желаемое в свою жизнь: куда мы ее направляем, то и получаем в итоге.

Медитации с огнем и водой

Следующая практика направлена на углубление состояния равновесия. Из точки расслабленности и внутреннего покоя мы будем прорабатывать еще интенсивнее наш основной гуморальный центр: гипофиз, гипоталамус, а также шишковидную железу, которая очень активно реагирует на эту практику.

Мы будем работать со стихией огня. Но прежде, чем войти в огненное состояние, важно научиться полностью расслаблять лицо. Есть такое понятие «маска идиота»: когда мы открываем рот, немного опускаем нижнюю челюсть и при этом чувствуем, что лицо как будто сползает вниз, полностью расслабляется. Позвольте себе войти в это расслабленное состояние. Далее мы левой рукой закрываем лоб и направляем через эту руку энергетический поток для успокоения ума и центрального гуморального органа, при этом оставляя рот открытым. В таком состоянии мы наблюдаем за огнем. Больше ничего делать не нужно. Это своеобразная медитация на языки пламени, которая позволяет углубить ощущение расслабления.

Кому-то в этот момент захочется спать, у кого-то возникнут необычные яркие образы. Прислушайтесь к своим ощущениям. Для того чтобы упростить задачу, можете опереться на левый локоть, так будет проще держать руку на лбу.

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.