

БЕСТСЕЛЕРОВ

Владимир Осипов



СЕКРЕТЫ

ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ



Чудо исцеления своими руками

1000 бестселлеров

Владимир Осипов

**Секреты восточной медицины.
Чудо исцеления своими руками**

«1000 бестселлеров»

2017

УДК 616
ББК 53.59

Осипов В. О.

Секреты восточной медицины. Чудо исцеления своими руками / В. О. Осипов — «1000 бестселлеров», 2017 — (1000 бестселлеров)

ISBN 978-5-370-04143-3

Эта книга – удивительная. Ее написал человек, знающий, что такое отчаяние. Молодой и полный сил, но прикованный к постели или инвалидному креслу, он начал поиск средств излечения – и нашел их в недрах древней китайской медицины. Сейчас Владимир Осипов здоров, активно практикует искусство Тайцзицюань разных стилей, ведет семинары и тренинги. В книге «Секреты восточной медицины» собраны результаты его 15-летних поисков и просеивания огромного количества информации, апробирования систем Цигун и Тайцзи, которым он обучался у настоящих китайских мастеров. Вы узнаете о том, как снять острую боль, остановить утечку энергии и самостоятельно отрегулировать ее поступление; как с помощью правильно подобранных техник быстро восстановиться даже при тяжелейших патологиях внутренних органов, которые безуспешно лечились годами. Как привлечь на свою сторону природные стихии, научиться исцеляющему дыханию, создать «пуленепробиваемый иммунитет» и даже помолодеть. В книгу включены любопытные эпизоды о жизни автора в Китае, повседневных привычках его обитателей, традициях сохранения здоровья, бодрости и долголетия. Связь здорового образа жизни с философскими воззрениями этого народа представлена просто и доступно. Здесь приведены многочисленные статические и динамические практики, а также отзывы тех, кто применял их на тренингах и вебинарах Владимира Осипова. Пробуйте! Вы стоите на пути удивительных перемен.

УДК 616
ББК 53.59

ISBN 978-5-370-04143-3

© Осипов В. О., 2017
© 1000 бестселлеров, 2017

Содержание

Часть 1. Цигун для позвоночника	7
Глава 1. Начало	9
Я – инвалид	11
Пробуждение	11
Что же мне помогло?	13
Китай	14
Глава 2. Мудрость тела	17
Главные враги здорового позвоночника	19
Пять основных ошибок (для тех, кто думает, что помогает своему позвоночнику)	21
Глава 3. Как же помочь позвоночнику?	23
Закрываем утечку энергии	23
Снимаем острую боль	24
Восстанавливаем энергию	27
Мнение читателей	34
Часть 2. Чакры – магия здоровья	37
Глава 1. Что такое чакры	38
Ближе к космосу	38
Ближе к земле	39
Чакры помнят все	39
Как происходит инфицирование чакр?	40
Чакры – средство коммуникации	40
Чакры принимают за нас решения	41
Чакры – мощнейшие интеллектуальные шилтеры	41
Чакры – идеальный инструмент влияния	42
Мифы о чакрах, или почему мы не хотим менять свою жизнь	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

В. О. Осипов
Секреты восточной медицины.
Чудо исцеления своими руками

© В. Осипов, 2017

© ООО «Омега-Л», 2017

© ООО «Книжкин Дом», 2017

* * *

Часть 1. Цигун для позвоночника

Дорогие читатели!

Эта книга – результат пятнадцатилетних поисков, тщательной систематизации, скрупулезного просеивания тонны информации, апробирования различных систем, которые я проводил с одной целью: помочь себе самому решить проблему тяжелейшего поражения позвоночника.

Я начал эти поиски, будучи инвалидом, не способным стоять и перемещаться на своих ногах.

А сейчас я – здоровый человек.

Если хотя бы кого-то из вас, мои дорогие, эта книга воодушевит на то, чтобы вновь почувствовать себя полноценным человеком, сильным и здоровым, мне будет спокойно и очень-очень радостно за вас.

В традиционной восточной медицине, практиках Цигун и Тайцзи, самое пристальное внимание уделяют состоянию позвоночника как фундаментального основания физического тела, прочной и надежной силовой оси костно-связочно-сухожильного аппарата.

Кроме того, крепкий и здоровый позвоночник являет собой основную, глубинную систему поддержания здоровья всех внутренних органов и опорно-двигательных функций. В здоровом состоянии это мощный плацдарм психоэмоциональной стабильности и стрессоустойчивости.

Сегодня в мире уже практически невозможно встретить человека со здоровым позвоночником. Широко распространена идея о том, что связанные с ним болезни – это расплата человека за прямохождение. Что HOMO ERECTUS – человек прямоходящий, – встав с четырех конечностей и возглавив биосферу нашей планеты, по сей день вынужден расплачиваться за этот эволюционный прорыв. Выиграв в росте интеллекта, он проиграл своим ближайшим родственникам и конкурентам, млекопитающим, в силе.

Очень мало найдется серьезных заболеваний, столь массово поражающих все человечество, как банальный, казалось бы, остеохондроз. Он так распространен, что к нему уже относятся как к некой норме.

Это и немудрено: от вертеброневрологических поражений страдают более 85 процентов населения планеты. Более 150 000 человек ежегодно «уходят на инвалидность» с соответствующим диагнозом. По количеству больных в год их обогнали только сердечно-сосудистые и онкологические патологии. Словом, дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательных сегментов – это настоящая чума 21 века.

Вначале кажется, что ничего серьезного – поболело и перестало. Поделали укольчики, сходили на физиопроцедуры, и опять жить можно.

Однако болезнь осталась. Она никуда не делась. Затаилась и ждет удобного момента, чтобы напасть. Напасть неожиданно, в самый неудачный момент. При этом бьет исподтишка и наверняка. И вот уже обезболивающие не помогают, и физиолечение – мимо. Подсадовали, переморщились – вроде опять отпустило. Остались дискомфорт, тяжесть, тянущие боли? Редкий день не замечаете боли? Ну что ж, теперь для многих это норма.

Однако в это время в самой глубине вашего тела происходит неустанная работа, точнее, идут процессы. Деструктивные процессы. День за днем разрушаются позвонки, сдавливаются межпозвоночные диски. Это происходит незаметно, однако вектор процессов неуклонный.

И мне, как пострадавшему от этой напасти, хочется заорать, да прямо в ухо: «ОЧНИТЕСЬ, ЛЮДИ!!! БЕДА УЖЕ ПРИШЛА!»

Нужно срочно принимать меры! Позвоночник – это фундамент, каркас, на котором держится ваша жизнь. В буквальном смысле этого слова».

Глава 1. Начало

Дело было в горах. Тихий теплый летний вечер, костер, шум реки, шепот леса. Мы с моим хорошим знакомым разговорились о природе вещей. Нас, разомлевших после славного ужина, потянуло пофилософствовать.

Моего спутника звали Александр. Ну очень интересная личность! Директор стеклоцентра, он с увлечением рассказывал, нет, не так... погружал в таинство совершенно удивительного, почти неправдоподобного, сказочного и даже фантастического мира стекла.

Все привыкли к тому, что это – очень хрупкий материал. У каждого человека на слуху идиома «хрупкий как стекло». Так вот, стекло, на самом деле, текучий и весьма пластичный материал.

Мой спутник рассказывал о том, как оно зависимо от времени. Если время коротко, то стекло проявляет себя с самой привычной для нас стороны.

Если оно длительно, то стекло течет, как вода. Этот феномен описан в исследованиях витражных ансамблей, сохранившихся еще со средних веков. В течение столетий стекло постепенно наплывало на бронзовые профили под действием гравитации...

Помню, как я слушал Александра, и мысли мои лениво и медленно оплывали, подобно многовековым цветным стекляшкам, текли, делились на ручейки, вновь сплетались и расходились, просачиваясь в глубины памяти и ассоциаций.

После напряженного дня, забитого делами под завязку, после восьми часов тренировок и приятной суеты палаточного городка туманной дымкой из самых низов сознания начинала подниматься дрема. И только кружка остывающего чая в руках не давала Морфею приобнять меня до самого утра. Приятно было покачиваться на дремотных лохматых волнах и неторопливо наблюдать, как из недр этого уютного и густого обволакивающего тумана выносит на поверхность сознания, кроме самого разного мыслительного мусора, ИДЕЮ!

Вот тут нужно вовремя ее подсесть, чтобы не ушла, не юркнула восвояси в мир полной бессознательности и забытья. И медленно смаковать, впечатывая ее, родимую, в свое сознание, в четкие строки фраз и предложений.

...Кости хрупкие, как стекло. Почему кто-то выдерживает нереальные нагрузки, а у кого-то они ломаются от дуновения ветра? Теперь-то я знал, что кости требуют особого внимания.

Что же случилось с моим позвоночником несколько лет назад? Отчего я потерял способность даже ходить?

Если упущено время, то грыжа выдавливается между позвонков, ущемляя нервные корешки, вызывая дикую боль и потерю возможности не то что ходить, а даже стоять на ногах.

Это происходит не сразу. Медленно, постепенно жесткая хрящевая ткань начинает поддаваться сильнейшему давлению. Год за годом кольцо диска уплощается и утончается. Основной массе фиброзной ткани некуда деваться, когда смежные позвонки начинают ее плющить в буквальном смысле этого слова... Места становится мало. Очень мало.

Мягкие ткани вокруг, мышцы, нервы сдавливаются. Мышцы поневоле напрягаются, чтобы не пустить дальше это разрушение. Напрягаются так сильно, так долго, что со временем... превращаются в кисель. Такую густую биомассу, которую и мышцами-то уже не назовешь.

До этого невероятная силища этих все еще мышц пытается все исправить, она жестко и неуклонно сжимает соседние позвонки.

А что делать диску, которому не повезло оказаться между молотом и наковальней? Верно! Деваться некуда. И выскальзывает он в свободное пространство, на территорию мяг-

ких тканей – тех же самых мышц. Они продолжают рефлекторно сжиматься, но это уже патологическое сжатие. Нормального кровоснабжения, то есть питания, теперь нет. Отток токсинов затруднен.

Нехорошо. Совсем нехорошо. Воспалительный процесс, однако... Долго так продолжаться не может. Свинцовая тяжесть сменяется тотальной атонией, и мышцы превращаются в кашу. Они как бы есть, но их вроде бы и нет. И этой жижи, уже не мышц, становится все больше и больше. Она захватывает все новые территории. Поддерживать позвонки уже нечем.

Но... нервы! Их много, этих нервных пучков, и они буквально оплетают все пространство позвоночника. А как еще головному мозгу регулировать деятельность всего организма? Точно! Через нервную систему. Нервы сдавливают, и... приходит боль.

Вернее, так: и приходит БОЛЬ.

Кто знает, тот поймет. Кто не испытывал – не дай вам бог. Потому что когда приходит она, ее величество БОЛЬ, то мир перестает существовать. Есть только она. БОЛЬ.

Не вздохнуть, не выдохнуть...

Терпеть, конечно, можно. Но кажется, что лучше умереть. И только где-то в углу, за плинтусом, на коленях, вся дрожащая от бессилия и слабости – маленькая надежда: а вдруг это когда-нибудь закончится?..

Вот о чем вспоминал я, сидя у костра и размышляя о хрупкости стекла...

Ровно за год до этого

Те же горы, та же река. Те же запахи и звуки.

Плотная группочка оттачивает очередное боевое техническое действие. Две трехчасовые тренировки в день плюс одно факультативное занятие.

Тренера не видно. Лежит какой-то «крендель» на пляже, на коврике, в тенечке под деревом. Позевывает, поплевывает.

Иногда, кряхтя, встает, неуверенной походкой подходит, встречается в группу, ругается, руками водит и... снова ложится, почти падает на свой коврик.

Странно, но ритм движений в группе меняется, что-то происходит.

Так этот доходяга и есть тренер?! Неплохо устроился.

После окончания тренировки – массаж, баня...

Еще за месяц до этого

Та же лесная поляна, тот же пряный сосновый дух. Тренировки каждый день. День для себя, день – с группой. За 15 лет, прожитых здесь, знакомой кажется любая упавшая шишка. Очередной, на пятой сотне, удар, при котором нужно извернуться всем корпусом, – и тело падает на землю. Не то чтобы я потерял равновесие, но что-то не так. Определенно не так! Встаю – и тут же падаю... Теперь уже понимаю, что от боли. Боль такая, что я проваливаюсь в беспамятство. В глазах темнота. Утонуть в этом черном омуте не дает врожденная вредность. Лежу, вдыхая запах земли и кустика земляники в цвету. «Такого с тобой еще не было, – думаю. – А ну, вставай!» На чистой воле принимаю вертикальное положение – резкость в глазах не наводится, слабые ноги дрожат и не держат.

Домой.

Вроде иду... Как протопал эти 1,5 километра – не помню. Дома присел на стул, чтобы снять обувь, – и отключился: болевой шок.

Через месяц были сборы в горах. Люди туда приезжают со всей России – отменять было нельзя. Шоу мает гоу он. Но с гор я тогда спустился уже только лежа. Ноги еще двигались,

но боль прочно приковала к постели. Обезболивающие не помогали. А если что с ними, что без них нет никакой разницы, то зачем травить молодой и погибающий организм?

Сделал МРТ – и нарисовалась, что называется, картина маслом: две грыжи 9 и 11 мм в направлении спинномозгового канала. Прогрессирующая атрофия мышц: ягодичная мышца и мышцы бедра по левой стороне уменьшились вполовину. Это считается очень грозным симптомом.

Наша доблестная медицина приговорила меня к операции, но, узнав, что позитивный прогноз гарантирован лишь на 50 процентов, я отказался.

«Приползешь...» – сказали мне добрые дяди в белых халатах.

Я – инвалид

Для меня началась новая жизнь. Постепенно стал «пускать корни» в кровать. Самое страшное то, что я спокойно принял свое новое состояние: наверное, уже просто не было сил на эмоции – боль «выедала» все. Болело почти постоянно. Видимо, организм не хотел мириться со своим новым статусом.

Так-то было бы неплохо: лежи да изучай потолок, когда отпустит. В туалет – ползком, как Алексей Маресьев. Причем доползти нужно было так, чтобы боль тебя не растерзала на тысячу маленьких медвежат. Чтобы оказаться в ванной, подтягивался на руках. Мама закидывала ноги. А уж заползти и сползти с «удобства» – это ж квест... Ей-богу, жить было можно, если б не эти досадные мелочи.

Но так хотелось пройтись на своих ногах, пошуршать осенней листвой... Ведь даже инвалидная коляска мне не светила – сидеть-то я тоже не мог. Если без шуток, то до меня начинало доходить, что потихоньку-помаленьку я превращаюсь в бревно. Даже не в бревно. В гниловатую беспомощную колоду. И выхода не было. Не видел я выхода. Болеть до этого мне было несвойственно. Я не знал, как это – болеть. А тут месяц за месяцем боль «выпивает» твою жизнь. И сил, чтобы ей противостоять, уже не оставалось. Как-то незаметно подкралось отчаяние.

Поначалу надеялся на свой мощный Ум. Изобретал и тут же внедрял ментальные и энергетические техники обезболивания. Держался только на Силе Воли и жестком самогипнозе. Но как только ослабевала концентрация, боль возвращалась и завладевала каждой клеточкой моего существа, высушивая его до самого донца.

Пробуждение

К этому времени я уже знал, что энергетические центры тела берут начало в центральной оси позвоночного столба. Что у каждой чакры есть свой символ. Свой звук. Я выучил и звучание каждого символа, и расположение чакр. Стал представлять, как из моего позвоночника растут «цветы» символов чакр, как трепещет каждый лепесток при произнесении его имени-звука. Мысленно я рассматривал каждый позвонок в поясничном отделе, вправлял на свое место выдавленные диски, освобождая проходимость в спинномозговом канале.

Я организовал рабочее место на полу: сползал со своего опостылевшего продавленного ложа на пол, где мне установили монитор, клавиатуру и мышку. Под подбородок – валиком свернутое полотенце. Шея затекала уже через пять минут.

Я рисовал символ I чакры. Был уверен, что этот рисунок поможет мне наладить энергию в позвоночнике.

Рисовать до этого не умел. Учился с нуля.

Пройдет время, и я научусь, уеду в Москву, устроюсь дизайнером. Потом стану артдиректором. Это потом в Москве меня пригласят в ИИТ (Институт Информационных Техно-

логий) преподавать графические редакторы. Все это – еще нескоро. А пока я лежал и «грыз» CorelDraw, чтобы нарисовать картинку – символ чакры, которая поставит меня на ноги.

«Сам-то веришь в свои слова? Какая картинка? Какая чакра?» – накатывало периодически...

Прошла неделя – и я нарисовал I чакру. Еще через день – II чакру. Какое все-таки жесткое полотенце!.. Казалось, уже до мозга впились в меня эти махровые нити...

Но есть ЦЕЛЬ – встать на ноги.

Есть ЦЕЛЬ – чтобы перестало болеть.

Вывел на полный экран I чакру и... ничего, II чакру – ничего!

Занимался я каждый день: пялился в монитор, пока шея не падала от бессилия. Перевернувшись на спину, я пел мантровые звуки. Снова переворачивался на живот и смотрел на символ чакры...

Через несколько дней стал замечать, что боль как будто стала не такой рвущей. Не поверил себе: «Нервы устали от боли, вот и ослабла».

Еще через пару дней понял – не показалось. Я уже дышать мог почти полной грудью – и слезы на глазах... Сам себе не мог поверить! Та-а-ак, значит, заработало! Это ж самое главное – боль под контролем!

Я продолжал работать над чакровыми карточками. Рисовал на каждый лепесток санскритский символ, а в центр мысленно помещал биджу (центральный звук). Несколько минут созерцал выведенный на полный экран символ, потом закрывал глаза. На вдохе мысленно «впечатывал» этот образ в память, прямо в центр головы. Затем с выдохом опускал его в место, где болит, и расслаблял там все.

Символ I чакры располагал мысленно прямо в область промежности.

Символ II чакры – на уровне 2-го и 3-го поясничных позвонков.

Можно упростить эту технику: «вдохнуть» изображение символа чакры, например I прямо в промежность. А с выдохом и мощным расслаблением зафиксировать его там.

В это трудно поверить, но еще через неделю, закончив рисовать последний, VII символ, я смог встать на ноги, сильно стянувшись бандажом!!!

Тело била крупная дрожь, я обливался холодным потом, молнии боли пронзали меня всего, до самого донышка... Но это была ОБЫЧНАЯ боль, которую можно перетерпеть.

За много месяцев это была первая минута СЧАСТЬЯ!

И вот из глубин боли и страха очень робко и несмело показался чахленький росток надежды. Надежды на то, что я смогу-таки встать. Смогу ходить...

Да, мышцы не держали спину. Позвоночник, подобно худенькой ножке подростка в голенище здорового сапога, жил своей отдельной от тела жизнью. Но я уже перемещал свое изможденное тело в вертикальном положении в пределах 50 квадратных метров – по стеночке, от шкафа к холодильнику, в туалет – и обратно.

Путь длиной в 5 метров я преодолевал за 10 минут. И столько же – обратно.

Я ХОДИЛ САМ.

Я МОГ ХОДИТЬ!

Что это значило для меня, только близкие в состоянии понять, потому что они были свидетелями этих нечеловеческих страданий. Я прошел все круги ада боли, опустошенности и неверия, когда после короткой ремиссии боль возвращалась и доводила меня до отчаяния и истерики.

Я знаю, что такое отчаяние. Когда ты молод и полон сил, но прикован к постели или инвалидному креслу. Когда слишком мало шансов что-то изменить.

Я не сдался, когда понял, что мне никто и ничто уже не помогает. Решил действовать самостоятельно. Терять было нечего. Я принял себя такого, какой есть: инвалид. Прекратил внутренние истерики, перестал себя жалеть и начал «пахать».

...И вот пришел день, когда я на своих ногах вышел из своего лежбища. Этот день навсегда врезался в мою память.

Мне нужно было пройти 500 метров до лесной поляны, где я буквально упал на предусмотрительно разложенный коврик. Отлежавшись, я ползком собрал сухие ветви и разжег костер. Лежал и тихо смотрел на живой огонь. Вдыхал лесные запахи и наслаждался видом синего неба сквозь зеленую листву деревьев.

Пройдет полгода, и я под тяжестью рюкзака пойду на Мультиинские озера в Горном Алтае, невольно прислушиваясь, как слаженно работают окрепшие мышцы моего тела.

Многие годы меня будут периодически настигать обострения и боль.

Полтора десятка лет уйдет на то, чтобы разработать для себя целую систему упражнений. Чтобы почувствовать себя здоровым и полноценным человеком.

Сейчас я на руках поднимаю свою жену над головой, делаю наклоны и приседания со штангой весом, сопоставимым с моим собственным. И до сих пор наслаждаюсь каждым шагом, сделанным по нашей доброй и славной планете.

Что же мне помогло?

Так получилось, что уже после перенесенной болезни в течение нескольких лет я с семьей жил в Китае. И я заметил, что все это время у меня не было ни одного обострения! Это был праздник души и тела! Изредка, раз в год, мы выезжали в Россию. Однажды пришлось задержаться на родине на несколько месяцев. И я вернулся в Китай с очередным обострением.

Климат? Психологическая обстановка? Как бы не так!

Дело вот в чем. С первых дней жизни в Китае мне посчастливилось встретить прекрасного мастера Тайцзицюань. И я отдался изучению этого искусства целиком и полностью. Это была мечта всей моей жизни – заниматься Тайцзи у настоящего мастера. Нужно ли говорить, что я погрузился в изучение этого искусства с головой и тренировки шли ежедневно, 1-2 раза в день? Поначалу меня шокировал такой режим. В России лишь профессионалы могут такое выдерживать. А для китайцев это – образ жизни. Нет ни праздников, ни выходных. Практикуют, как заведенные, каждый божий день.

Приезжая в Россию, я, разумеется, рушил все графики тренировок – и проблемы со спиной возвращались.

Я стал присматриваться... Нет, не так... Я стал скрупулезно исследовать, что же такого есть в Тайцзи, что позвоночник всегда находится в стабильном состоянии.

Почти 10 лет спокойных, методичных исследований этого потрясающего и глубочайшего искусства позволили мне выделить основные воздействующие элементы эликсира здоровья не только позвоночника и суставов, но и всего организма.

Сегодня я с уверенностью могу сказать, что благодаря этим элементам можно облегчить и даже исцелить любое заболевание опорно-двигательного аппарата. И что самое главное, необязательно заниматься разучиванием сложных и больших комплексов Тайцзицюань. Я бы сказал так: крайне желательно, но все-таки необязательно.

Год за годом я собирал простейшие и наиболее эффективные положения и движения Тайцзи, используя которые можно достичь невероятных, фантастических результатов. Эти техники не похожи на упражнения лечебной физкультуры (ЛФК) или йогу.

В этих техниках используются основные принципы Тайцзи и Нэй Гун (внутренняя работа). А еще Ци Гун (работа с энергией Ци). Эти элементарные техники я апробировал лично. Именно через них прошли сотни и сотни людей, страдавших самыми различными нарушениями ОДА (опорно-двигательного аппарата) – и выздоровевших.

Китай

Вот уже несколько лет каждое утро в 5.30 мое тело просыпается под упругими струями душа. Утренний туман дает надежду на шадящий (не более +30 градусов по Цельсию) режим очередной тренировки. Пряный горный воздух сменил на несколько часов городской зной, мозг пробуждается...

Через семь минут бодрой ходьбы по малолюдным пока еще улочкам нашего городка Иу (провинция Чжецзян) я уже в состоянии адекватно воспринимать мир.

На площади

Главная площадь города в этот час напоминает небольшую первомайскую демонстрацию в России в далекие восьмидесятые. Каждый уголок этой огромной территории поделен большими и малыми группками «по интересам». Одна такая группа, человек в пятьсот, простыми синхронными движениями «отжигает» под незатейливую музыку дискотеки тех же восьмидесятых. Как вам картинка? В шесть утра!.. Рядом, в пяти шагах, еще полтысячи китайских женщин выколачивают из красных барабанов, висящих на ремне через плечо, что-то очень патриотичное. Прохожу еще через один строй – полсотни дам резко раскрывают и вновь закрывают боевые веера, металлическая основа которых при этом издает характерный хрустящий звук. Я уже не в первый раз вижу затесавшегося среди них долговязого пожилого европейца. Он нескладно взмахивает своими узловатыми ручищами, словно мух отгоняет этим ярко-синим веером. В футболке и в «трениках» с пузырями на коленках он выглядит довольно нелепо, возвышаясь на полкорпуса над аккуратным строем китайнок, одетых в фучжуаны одного цвета.

Опрятный коренастый старичок в брючной паре с жилеткой и светлой рубашке улыбается мне безмятежной, почти детской улыбкой. Обхватив обеими руками фонарный столб, он, похоже, собирается его корчевать. И вдруг на моих глазах, не переставая улыбаться, дедушка медленно выпускает столб из рук – теперь он стоит вдоль него, то есть... висит – и каким-то образом держится за него почти прямыми руками. По отношению к столбу его руки составляют практически 90 градусов, а стопы находятся примерно в двадцати сантиметрах от земли. Я и сам теперь остолбенел... Уставившись на его безупречную жилетку, застегнутую на множество пуговиц, я не знал, что и думать. Это было неестественно, физически невозможно!.. Хитровато поглядывая в мою сторону, старичок медленно спустил ноги на землю и отпустил столб.

Мой вид его, очевидно, развеселил. Мне же было не до смеха – это зрелище просто рвало мое рацио на куски: КАК?! А ведь старикашка даже не напрягался! Ни одной мышцей на лице не показал усилия!

Неподалеку группа пожилых пенсионеров, человек пятьдесят, образовала большой круг, в центре которого жутким хриплым дискантом душераздирающей громкости подает команды кассетный магнитофон. В мерном синхронном ритме все, побряхтывая, делают утреннюю гимнастику.

На лужайке махонький парнишка в простенькой болоньевой куртке до колен резко присел, почти касаясь земли ягодицами, а потом «заструился» змеевидными движениями ног

над самой землей. Боже, как он это делает?! Вскочил через несколько секунд, лучезарно улыбнулся восходящему солнцу и снова обратился в ковыляющего попрошайку...

Я прохожу еще мимо двух групп (эти ослепительно бликуют молниями мечей цзянь) и улыбаюсь в ответ на приветствия китайских комарадов нашей группы.

«Тормозок»

Тайцзицюань – невероятно интеллектуальный вид боевого искусства. Сложнокоординированные движения в нем сочетаются с непрерывной концентрацией внимания и постоянным контролем каждой части тела в пространстве. Подавляющее большинство китайцев посвящают часть своей жизни изучению этого древнего искусства для укрепления своего здоровья, небезосновательно считая Тайцзи самым эффективным для этого инструментом.

Каждый день в нашу группу приходит один новичок – китаец средних лет. Внешность и речь выдают в нем уроженца северной провинции. «Тормозок», – нарекаю его про себя. За более чем четверть века инструкторской работы по восточным единоборствам я буквально с первого движения новичка понимаю: из этого ничего и никогда не получится.

Просто не дано природой! Есть такой тип людей, у которых особый талант с рождения – не уметь двигаться. Красивое движение и такой человек – понятия несовместимые. Тормозок упорно изо дня в день приходил на тренировки, но лишь поддерживал во мне это мнение.

Через некоторое время я отлучился в Россию и пробыл на родине дольше, чем предполагал. И вот после трех месяцев перерыва меня снова встречают искренние теплые улыбки ребят из группы, довольное лицо мастера.

Приглядываюсь к работе, по давней профессиональной привычке отмечаю успехи каждого. Кто-то (со спины не узнаю) радуется плотной постановкой ног и уверенными движениями. Изящный поворот корпуса – ба! да это наш Тормозок. Улыбка во все 32 зуба на мой большой палец, поднятый вместо приветствия... Нет, я не удивлен... Я сражен! За три месяца он опроверг мой «диагноз» вчистую! Положил на обе лопатки.

На этом же занятии приоткрылась тайна его великой трансформации. Дело в том, что поведение на занятиях в таких группах весьма свободное, все это больше напоминает тематическую ту су. Поработав минут 15, кто закуривает, кто садится, кто болтает. Уж кто-кто, а китаец никогда не перетрудится. Если есть хоть какая-то возможность – сразу предается праздности. Из трех часов тренировки можно смело вычесть полтора, «убитые» на перекуры. Редко когда мастер «подопнет» кого-то – тот нехотя встанет, не вынимая вонючей сигарки изо рта, сделает несколько «оздоровительных» движений и опять сцепится с кем-нибудь языком, на полном серьезе обсуждая эффективность того или иного стиля.

А наш Тормозок, не присев ни на минуту, продолжает наматывать движение за движением. Так что весь его секрет – в работе. Постоянной ежедневной работе.

Еще через три месяца мастер ставит его во главе строя новичков, среди которых я увидел еще одного... с диагнозом «Тормозок».

Я не знаю, какой у вас недуг, дорогой читатель, но перед каплей воды даже камню не устоять. Вам выбирать.

Интервью

Шесть часов утра. Сегодня ничем не отличается от вчера. Просыпаюсь уже на площади: много новых людей с камерами, микрофонами. Орут, как здесь принято (на самом деле это самый обычный деловой разговор).

Я уже третий месяц занимаюсь Тайцзицюань с мастером Чжу. Шифу требует приходить дважды в день на каждую тренировку (мы готовимся к соревнованиям). Когда в два лег, а в шесть тренировка – не до остроумия. Поэтому вполголоса, поскольку охрип от недосыпа, поругиваю этих неумных китайцев. Оказывается, у них даже телевидение в шесть утра уже всю снимает. Ранние пташки.

Сразу после съемок ко мне цепляется очередная корреспондентка местной газеты и оттачивает свой английский на моем подремывающем сознании. А через пару дней мне звонят, чтобы я прочел статью о себе.

Название статьи: «Русский бизнесмен влюблен в китайское «гунфу»». Ниже подзаголовок: «Глазами выучил полный комплекс Тайцзицюань – 85 форм». Глазами – это значит без знания языка. По мнению законодателей Тайцзи, это невозможно. А тут приезжает какой-то русский и за пару месяцев осваивает то, на что у китайца уйдет год-полтора. Причем пользуется этот русский только глазами. Невдомек им, что ли: глаза эти встроены в голову, и этим предметом (то есть головой) иностранец пользуется уже почти 30 лет, принимая участие в постоянных тренировках по восточным единоборствам.



Глава 2. Мудрость тела

Вернемся к мудрости восточной медицины. В традиции Востока позвоночник не только является ключевым опорным элементом структуры всего тела, но также играет роль основного проводника сил мироздания.

Я уверен в том, что ошеломляющая эффективность восточной медицины заключается в мощной и логичной методологической основе. И было бы не самым мудрым решением сбрасывать со счетов гениальные наработки с тысячелетней историей только потому, что некоторые ее постулаты не соответствуют научному, материалистическому пониманию сути вещей.

Трехчастная модель мироздания – именно на ней базируются и восточная картина мира, и, соответственно, основные философские постулаты восточной медицины. Постулаты не только умозрительные, но и работающие, то есть дающие результат. Предлагаю вам, дорогой читатель, прежде чем нетерпеливо броситься применять техники, в самом начале вашего пути к себе осознать и принять эту глобальную модель сосредоточения сил. В противном случае любая практика окажется для вас припаркой, сами знаете какой.

Основных философских концепций, на которых базируется такая мощная штука, как восточная медицина, не так много. Естественно, все они находятся в тесном взаимодействии.

Строго говоря, этих китов всего три:

- У-Син – учение о пяти изменениях энергий,
- Инь-Ян – учение о дуальности бытия,
- Ци Гун – учение об энергии.

Даже поверхностное понимание смысла этих концепций может в корне изменить качество жизни человека, как правило весьма далекого от восточной философии. Нужна лишь небольшая толика желания и малюсенькая мотивация к тому, чтобы быть здоровым, эффективным и радостно воспринимать поток энергии. И тогда в его жизнь, вместо былой суеты, войдут порядок, предсказуемость, комфорт, достаток и покой.

Я буду знакомить вас с этими общими мировоззренческими основами восточной медицины постепенно, на протяжении всей книги.

В ней есть универсальное понятие Круг Жизни «У Син».

Давайте разберемся, зачем именно он (Круг Жизни) нам нужен. Ведь «жили-не тужили» столько лет без этого Круга, и вдруг – на тебе...

Итак, представьте на минуту, что в явлениях обыденных и почти незаметных вдруг стали возникать некие странности. Например, наступило утро, а солнце не встало. Или, скажем, в разгар лета вдруг повалил снег, ударил мороз. И продолжается все это не один день, а несколько месяцев. И вот на планету уже надвигаются голод, болезни и разруха...

Мы рассуждаем логично: все это – природный катаклизм. Чтобы зажить, как раньше, нужно, чтобы восстановился нормальный цикл, и лето было летом, а зима приходила в свое время, то есть зимой.

Так и в нашем организме: перемены разных энергий происходят строго по часам. У каждого органа есть период активности и отмеренное ему время сна (отдыха). В течение суток перемены состояний внутренних органов и систем строго регламентированы природой. И пока этот «график» соблюдается, человеческий организм здоров.

То же самое мы можем наблюдать и в более крупных временных промежутках. В течение года посезонно та или иная система в нашем организме может быть активной или пассивной.

О состоянии здоровья можно говорить лишь тогда, когда все микро- и макроциклы исполняются своевременно.

Таким образом, восточная медицина рассматривает человеческий организм как систему, вписанную в природный контекст и взаимодействующую с циклически изменяющимися условиями.

Если происходит временный сбой фаз активности и пассивности по внутренним причинам или в зависимости от внешних факторов, то возникает конфликт. Он может проявиться в виде нарушений функций как отдельных органов, так и целых систем. В результате возникает болезнь.

Как пример могу привести самую простую и, увы, весьма распространенную ошибку: грубое нарушение режима сна.

На дворе ночь, природа спит. Энергии для активной деятельности на это время суток не предусмотрено. То есть извне она не придет. Ее время – утро и день. Если человек продолжает проявлять активность до глубокой ночи, когда его организм должен отдыхать и набираться сил, он впоследствии не получит из внешнего пространства той энергии активности, которая ему необходима. А это значит, что его организм вынужден тратить неприкосновенный запас энергии из «своего кармана», то есть из своих источников.

А что у нас служит источниками энергии? Правильно, в основном жизненную силу накапливают и хранят внутренние (по канону восточной медицины – плотные) органы. Другими словами, вместо того чтобы накапливать энергию во время сна, мы ее бездумно и весьма щедро расходуем на деятельность, польза которой сомнительна.

Но это еще не все. Мы думаем, что днем отоспимся и восстановим потраченную энергию. Однако утро несет с собой уже не качество отдыха и покоя (это было ночью). Теперь энергия уже изменила свои свойства, и это уже энергия пробуждения и активности. А мы даже не собираемся просыпаться. Организм в недоумении. Для него это – катаклизм. В нем уже нет гармоничной синхронизации с природными процессами.

Чтобы скомпенсировать, привести в порядок возникший дисбаланс, включается множество процессов, и на это уходит огромное количество энергии. Где взять столько ресурсов? Опять же где-то в глубинах организма. Я привел пример всего лишь нарушения режима дня. К этому мы относимся с привычной беспечностью. А между тем подобное легкомыслие ведет к тяжелейшему дефициту жизненных сил.

И я еще не встречал человека, который бы не ухмыльнулся в ответ на мой совет придерживаться режима дня, в частности, вовремя ложиться спать.

А теперь умножьте этот банальный недосып на плохую экологию в вашем городе, стрессы, беспокойство, раздражение на нелюбимую работу, маленькую зарплату, тесное жилье, постоянно болеющих детей, семейные неурядицы и невозможность что-либо изменить в своей жизни, ПОТОМУ ЧТО НИ НА ЧТО НЕ ХВАТАЕТ СИЛ И ВРЕМЕНИ...

Откуда здесь взяться здоровью, если фундамент разрушен?

Организм, чтобы хоть как-то удержаться на плаву и войти в состояние внутреннего равновесия и баланса с внешними потоками, начинает искать обходные пути, часто не самые конструктивные, и... ВЫНУЖДЕН строить деструктивные связи.

Иначе говоря, после весны наступает сразу осень, после зимы лето и т. д. Состояние все хуже и хуже, разлад все сильнее. А мы этому разрушительному процессу продолжаем помогать: начинаем курить, снимать стрессы алкоголем...

Энергия уже не течет в русле Круга Жизни – это свойственно лишь здоровым людям. Что произойдет далее, нетрудно догадаться. Это лишь вопрос времени. У кого-то его больше, у кого-то меньше.

Я создаю эти тексты вовсе не для того, чтобы научить вас, дорогой читатель, основам восточной философии. Я решаю несколько другую задачу: пытаюсь дать в ваши руки реально работающий инструмент. Как-то так сложилось, что без этих ключевых философских понятий этот инструмент не сработает. Готовы ли вы позволить себе такую роскошь – потратить несколько минут (часов) на то, чтобы изучить инструкции по использованию инструмента, который ВОЗВРАЩАЕТ В ВАШУ ЖИЗНЬ ЗДОРОВЬЕ?

Но вернемся к позвоночнику. В общих чертах расклад основных сил таков.

Сверху над нашей головой – Небо, которое дает янскую созидательную силу, а внизу под ногами – Земля, которая питает наше тело иньской исцеляющей и сохраняющей силой. Это два основных потока, которые пронизывают наше тело и питают все органы и системы жизненной силой.

Основным проводящим каналом для этих сил служит позвоночник. И он так ловко устроен природой, что вся энергия и информация проходят и накапливаются в сегментах (позвонках и межпозвоночных дисках).

Каждый позвонок является накопителем и излучателем энергии. Каждый – это энерго-станция, увязанная последовательно в систему, которая обеспечивает Жизненной Силой все наше тело (организм). Именно через позвоночник каждый орган получает питание, управляющие и согласующие команды для взаимодействия органов и систем нашего организма. Реализуется это через иннервацию.

Блокирование лишь одного позвонка приводит к глобальному нарушению питания всего тела и сказывается во всех сферах бытия. Отсюда быстрая утомляемость, отсутствие сил, тяжесть в спине; печаль, депрессия, состояние, когда «опускаются руки». Все «незавершенки», когда «не доходят руки». Когда нет возможности самореализоваться – неуверенность, сомнения. А еще малоподвижность, функциональные нарушения всех внутренних органов.

Блокирование одного позвонка тут же запускает процесс блокирования сопряженных позвонков, и тогда страдают уже целые сегменты (тело позвонков и сопряженные с ними межпозвоночные диски). Затем деструктивные процессы охватывают уже другие отделы позвоночника, и заболевания медленно, но верно развиваются.

Прогноз: дальше будет только хуже.

Этот процесс не остановить медикаментозно. Его не остановить, блокируя болевые синдромы или применяя стандартный курс ЛФК.

Зато, понимая ключевые механизмы разрушительного воздействия на позвоночник, можно буквально несколькими движениями изрядно облегчить страдания.

Главные враги здорового позвоночника

Можно, конечно, не обращать внимания на все факторы, убивающие наш позвоночник, и прямо с места заняться цигун-практикой. Однако можно и в решете воду носить – эффективность нулевая. Поэтому нелишним будет параллельно наводить порядок в своей жизни, поскольку в ней всегда найдется, что улучшить. Советы простые, но реально могут вам помочь.

Утомление

Усталость для организма – это легкий стресс, который мягко тренирует все системы. Это даже хорошо, когда вы в конце дня чувствуете легкую усталость. Легкий отдых, ночной сон – и вы бодро просыпаетесь, возвращаясь к любимому делу.

Другое дело – утомление. К нему приводит такой режим дня, который выжигает ваш основной энергетический запас и приводит к преждевременному износу и старению всего организма. В состоянии переутомления уже невозможно восстановиться обычным способом. Ночной сон не приносит отдыха, и вставать по будильнику становится огромной проблемой. Приходится насиловать свой организм, чтобы проявлять хоть какую-то продуктивную активность. Это уже нехороший, тревожный симптом.

Переутомление

Переутомление – крайне опасное для жизни состояние, при котором наблюдается истощение всех жизненных сил, и восстановление может занимать недели и месяцы. Бывают случаи, когда полное восстановление невозможно. Не буду вдаваться в подробности относительно этих состояний, однако отмечу: любая утомленность негативно сказывается на состоянии меридиана мочевого пузыря. А этот меридиан (кстати, один самых длинных – он насчитывает более 60 биологически активных точек) проходит вдоль позвоночного столба. При малейшем дефиците энергии, не говоря уже о хроническом, позвоночник лишается энергетической поддержки.

Переутомление – это очень опасно!

Отсюда вытекает простейший совет: поменяйте образ жизни на более спокойный, забудьте о ночном серфинге в интернете, высыпайтесь, больше отдыхайте, живите на позитиве.

Малоподвижный, сидячий образ жизни

Тут вообще все однозначно: больше двигайтесь, меньше сидите. Оставьте в течение дня время для прогулок. Займитесь обычной скандинавской ходьбой. Посвятите не менее получаса в день физической активности. Если дважды в день – еще лучше. Посещайте спортзалы, фитнес-центры. Больше свежего воздуха!

Бег трусцой советовать не буду – не уверен в его непогрешимой безвредности.

Эмоциональная нестабильность

Все болезни от нервов – еще одна банальная оскомина. Хочу напомнить, что хронические деструктивные эмоции – постоянные пожиратели вашей Жизненной Силы. Любые негативные переживания в корне своем имеют лишь одну основную губительную вибрацию – СТРАХ. Он несет сокрушительные для всего организма последствия.

Доказывать это не хочу и не буду. Здесь как-нибудь сами.

А теперь наложите эти разрушительные и длительные эмоциональные состояния на беспощадный образ жизни – и вы легко получите хроническое утомление, убивающее ваш позвоночник.

Хронические переживания неизбежно приводят к выпячиванию межпозвоночных дисков.

Гиперответственность

Однажды я спросил одного на редкость человеческого доктора: «От чего появляются межпозвоночные грыжи?» Он ответил гениально просто: «От жизни. Много на себя берешь!»

Честно скажу, что не ожидал такого ответа. И задумался. Ведь в нашем родном языке огромное количество оборотов, метафор, связанных именно с этим чувством излишней ответственности и даже гиперответственности. «Много на себя берешь», «приходится волочь (тащить) все на себе», «не грузи на себя», «как выючная лошадь», «взвалил непосильную ношу» и пр.

Заметили? Все это сравнивается с неким грузом, который приходится таскать на себе. Психологически! То есть носим на себе психологически, а страдает позвоночник. Вполне физически.

Какой совет? Разгружайтесь и облегчайтесь!

Сбросьте камни ответственности со своей души.

Легче! Относитесь легче к своим делам и обязанностям.

Сформируйте иное отношение. Не стоит быть столь серьезным.

Подумав немного над этой проблемой, я создал свой метод. Ничего вокруг при этом не меняется. Меняется только ваше отношение. Вас и ваш позвоночник теперь ничто не грузит. Точнее, вы не грузите себя и не грузите других.

Пять основных ошибок (для тех, кто думает, что помогает своему позвоночнику)

Непонимание механизмов деструктивных процессов, долгое время протекающих по всей области позвоночного столба, приводит к удручающим последствиям.

Когда, занимаясь вроде бы правильными вещами, делаешь в лучшем случае не лучше... При этом расходуется главный ресурс, сопоставимый с жизнью, – время.

1. Упражнения на гибкость

Вы пожаловались кому-то на боли в спине, и доброжелательные друзья направляют вас на занятия йогой или в фитнес-центр. Заботливые мастера и инструкторы тут же предлагают вам терпеливо и настойчиво заниматься, несмотря на дискомфорт и боль. Стоит лишь потерпеть, как все пройдет. Будьте крайне осторожны. И прислушивайтесь к себе. Гибкость – это последнее, что вашему позвоночнику необходимо. Если поражением охвачено большое количество сегментов, то вы начинаете усиленно нагружать один-два оставшиеся в живых. Понятно, что чудес гибкости за счет одного позвонка не достичь, а вот «укокошить» последние – лишь вопрос времени.

2. Силовые упражнения для укрепления мышц спины

Это то, что действительно нужно. Но лишь при определенных условиях! Мышцы действительно очень нуждаются в укреплении. Сильные мышцы, несомненно, нужны.

Нужен сильный мышечный корсет. Однако, кроме силы, мышцам нужно иметь хорошую эластичность и способность эффективно расслабляться. Мышцы нужно тренировать на способность мгновенно расслабляться (об этом ниже).

А просто мощные, прокачанные и каменные мышцы только добьют ваш позвоночник.

3. Упражнения на пресс

Берегитесь! Вас могут попытаться убедить, что сильные мышцы спины, с одной стороны, и хорошо прокачанные мышцы пресса, с другой стороны, будут круто удерживать ваш позвоночник. Здесь есть рациональное зерно. Но упражнения на развитие силы мышц перед-

ней брюшной стенки могут серьезно усугубить состояние вашего позвоночника. Любые подъемы ног в положении лежа на спине искалечат поясничный отдел позвоночника.

4. Вис на турнике. Растягивание позвоночника

Отличный способ снять напряжение в спине, однако нужно тщательно следить за высотой перекладины.

Если, встав на носочки, вы можете достать до перекладины кончиками пальцев, чтобы ухватиться за нее, то ее высота для вас – норма. Если до турника нужно допрыгивать и потом делать соскок – вреда будет больше, чем пользы.

Людам со слабыми кистями и избыточным весом это однозначно не подходит. Кроме этого, длительное висение (а именно в этом случае можно говорить о какой-то реальной помощи позвоночнику) может привести к перерастяжению связочного аппарата кистей.

В любом случае лечебной подобную процедуру я бы не назвал. Это не более чем небольшое снятие давления. Эффект временный.

5. Ориентированность на физические упражнения

Это серьезное препятствие для кардинального изменения состояния. Любые, даже самые грамотные и на первый взгляд работающие методики имеют свой предел эффективности.

Без энергетической практики Нэйгун и Цигун полной реабилитации не добиться. К сожалению или к счастью, но именно благодаря работе с энергией можно наблюдать полное и безоговорочное восстановление дегенеративно измененных тканей.



Глава 3. Как же помочь позвоночнику?

Дорогие читатели, в этой главе я приведу систему для полного восстановления здоровья позвоночника. Если вы подойдете к практике каждого ее элемента скрупулезно и последовательно, то у вас есть все шансы для полноценной и здоровой жизни.

Если предельно обобщить, то всю систему можно разделить на:

- статическую практику (статический Цигун) и
- динамическую практику (динамический Цигун).

Вам предстоит сделать семь шагов к здоровому позвоночнику. И здесь я привожу семь блоков практик, которые смогут поставить вас на ноги:

- закрытие утечки энергии,
- восстановление энергии,
- точечный массаж,
- система укрепляющих движений,
- система растягивающих движений,
- релаксация и медитативная практика,
- открытие позвонков.

Закрываем утечку энергии

Это система мероприятий и процедур, которая позволит вам сохранить Жизненную Энергию в максимальной полноте.

Вообще-то это тема отдельной книги. Вкратце и конспективно Я все же набросаю несколько картинок. Привожу далеко не полный перечень того, куда пропадает наша Жизненная Энергия:

- поддержание жизнедеятельности (без этого не обойтись, поэтому разбирать не будем);
- боль физическая;
- физическая активность, хроническое физическое напряжение;
- ментальная активность, хроническая и неконструктивная;
- эмоциональная активность: хронические разрушительные эмоции (обида, раздражение, ненависть, страх, тревога, беспокойство, чувство вины, печаль, сомнения, непримиримость);
- связанные с этим разрушительные привычки: пустословие, ТВ и интернет-зависимости, трескотня по телефону (скайпу), переедание и пр.

Это все «милые, но голодные зверушки», пожирающие вашу Жизненную Силу. Среди особо опасных и требующих срочного вмешательства я бы выделил негативные отношения с родителями. Эту проблему нужно срочно решать. Боль или дискомфорт есть результат общего и энергетического истощения. При любой боли происходит стремительная утечка энергии. Вашей Жизненной Силы.

Лечиться, наполняться энергией и медитировать – бесполезно и малопродуктивно, пока не решены проблемы с каждым из ваших ручных «крокодильчиков». Пока они живы, они будут просить «ням-ням». И так до скончания века.

Что делаем? Во-первых, находим их всех. Составляем список. И начинаем этот список прореживать. Пока не останется ни одного.

И помните: заболевания позвоночника – это прежде всего результат энергетического истощения организма. Позвоночник довольно крепкая штука. Это хребет, на котором дер-

жится весь ваш организм. Он имеет десятикратный запас прочности относительно внутренних органов. Это оплот и бастион здоровья. Он сдается последним.

И если у вас начались проблемы с позвоночником, значит, в вашем организме уже давно что-то не так. Так что возьмите себя в руки и шагом марш наводить порядок в своем зверинце!

Каждый тренинг мы будем начинать именно с этой неприятной, но необходимой серии процедур – работы с «пожирателями».

Представьте на минуту, что вы собираетесь надуть воздушный шар. А шар этот весь в прорехах и дырах.

Что вы станете делать вначале?

Сразу ли начнете его наполнять газом? Разумеется, вы понимаете, что это бессмысленное занятие, ведь газ все равно не задержится в дырявой оболочке. Поэтому вначале нужно отремонтировать, зашить, заклеить, законопатить оболочку. А уж потом...

Итак, практически вы можете помочь своему организму, сняв боль точечным массажем. Таким образом вы прикроете одну из основных утечек Жизненной Силы – БОЛЬ.

Работайте всего с тремя точками и у вас будут силы, чтобы наводить разборки со своими милыми «зверушками».

Снимаем острую боль

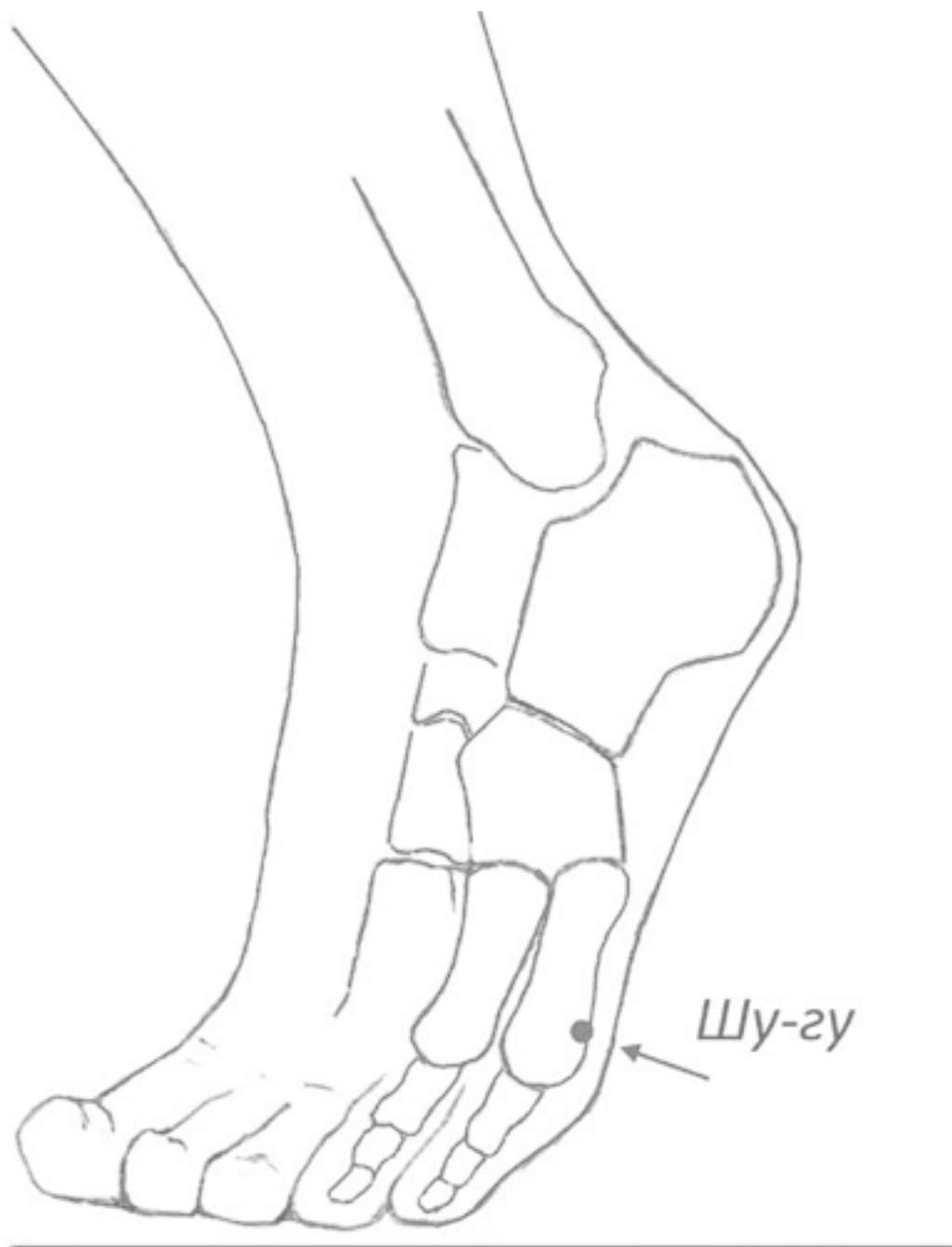
1. «КУНЬ-ЛУНЬ» (60-VII) V60.

Она расположена в углу между наружной лодыжкой и пяточной костью.

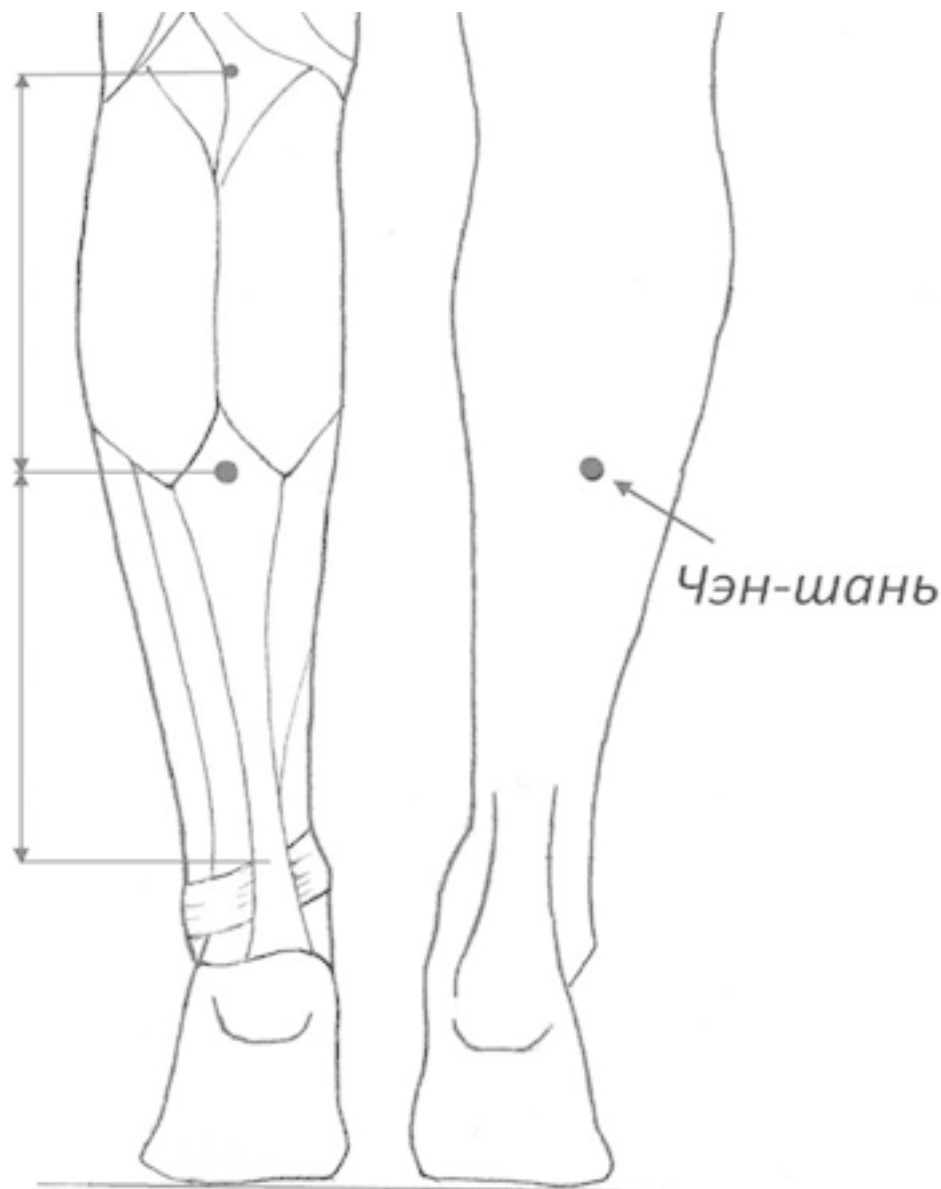
Работать не меньше 5 минут, но можно и 15, и даже больше. Помните: даже если вы поработаете только на кунь-лунь (но поработаете правильно!), острая боль уйдет.



2. «ШУ-ГУ» (65-VII) V65 – на наружной стороне стопы, позади головки плюсневой кости.



3. **«ЧЭН-ШАНЬ» (57-VII) V57** – на задней поверхности голени, чуть ниже места соединения обоих брюшек икроножной мышцы; практически посреди расстояния от кунь-лунь до подколенной складки.



Наточках 2 и 3 работать не меньше, чем по 3 минуты на каждой.

11 Стандартный вариант сеанса:

1. «КУНЬ-ЛУНЬ» – 10 минут, «ШУ-ГУ» и «ЧЭН-ШАНЬ» – по 3 минуты.
2. Затем «КУНЬ-ЛУНЬ» – 5-Ю минут, «ШУ-ГУ» И «ЧЭН-ШАНЬ» – по 2-3 минуты.
3. Наконец, для полировки только «КУНЬ-ЛУНЬ» – 5 минут. Через некоторое время (час-два-три), если боль начнет возвращаться, сеанс повторить. Можно в сокращенном виде.

ЭТО ВАЖНО! Наилучшее время работы – 15-17 часов.

Если вам недостаточно этой информации, то обратитесь к моему курсу реабилитации «Цигун для позвоночника». Там мы вместе с вами сделаем эту титаническую работу.

Восстанавливаем энергию

Самый мощный и скоростной способ восстановления энергии придуман тысячелетия тому назад и состоит из трех компонентов:

- Осознанное Дыхание,
- Осознанное Движение,
- Релаксация.

Осознанное дыхание

Осознанному дыханию я посвятил целую главу «Целительная Сила Дыхания».

Поэтому здесь об этом – лишь в нескольких словах.

Дыхание – важнейший источник Жизненной Энергии.

Огромное количество праны, Ци, энергии попадает в наш организм через дыхательные пути, особенно при вдыхании через нос или носовое дыхание. Необязательно утруждать себя изучением огромного количества техник пранаямы.

На первых порах достаточно научиться дышать осознанно. В любом случае вам придется это сделать, если вы всерьез решили изменить свою жизнь.

Дышите ВНИМАТЕЛЬНО!

Старайтесь найти минутку в течение дня, чтобы понаблюдать за своим дыханием, и вы получите неизмеримую пользу для своих органов.

Поддержка вашим ВНИМАНИЕМ дыхания как физического процесса, обычное внимательное наблюдение за тем, как расширяется и опадает грудная клетка, как расширяются и опадают ваши легкие, очень укрепит вашу дыхательную систему. А здоровым и сильным легким будет чем поделиться со слабеющими почками.

Почками?

Да! Именно почки отвечают за состояние костной системы вашего организма. И от их наполненности Жизненной Энергией зависит состояние вашего позвоночника.

Припоминаете меридиан мочевого пузыря?

Так вот, почки с ним в очень тесной связи.

Можно сказать, что это единая система, но почки – главный орган в этой связке.

Справедливости ради, отмечу, что вам стоит научиться еще Прямому и Обратному Нижнему Дыханию.

Осознанное Движение

Об Осознанном Движении нужно не писать, а показывать его.

Поэтому ищите мой канал в Youtube или заходите за открытыми видеоуроками на сайт <http://vladimirospov.ru>

Релаксация

Состояние расслабленности – это естественное и нормальное состояние живой материи, в котором происходит накопление Жизненной Силы. Способность быть расслабленным означает полную готовность организма к максимально эффективному действию. Расслабление и напряжение мышечного корсета создают уникальный ритмический рисунок и определяют статус нашего здоровья.

Области тела, где хронически напряжены мышцы, создают все условия для развития застойных явлений, что неминуемо приводит к появлению различных патологий. Релаксация помогает снять гипертонус и запустить процессы регенерации тканей.

Причем чем глубже состояние релаксации, тем интенсивнее происходит восстановление тканей органов.

Релаксация – фундаментальная основа всех практических оздоровительных систем Востока. Это и метод, и средство, и процесс, и цель.

Методы практики релаксации условно можно разделить на статические и динамические. Статическая релаксация в положениях лежа, сидя, стоя сочетается с динамической в комплексах Тайцзицюань.

Это тема отдельной публикации, так что ожидайте.

Точечный массаж

Проводится он в три этапа и позволяет

- снять острую боль,
- достичь комфортного состояния, локализовать воспалительные процессы,
- восстановить здоровье и целостность всей системы.

С первым этапом вы уже познакомились несколько страниц назад. Второй и третий этапы мы будем подробно рассматривать и прорабатывать на курсе реабилитации.

Тема объемная и также требует отдельной книги.



Система укрепляющих движений

Грамотное создание мышечного корсета вокруг позвоночника – это начало победы над вашим недугом.

Мышечная ткань растет в любом возрасте.

То есть не важно, сколько вам лет, при желании вы сможете нарастить объем мышечной массы.

Мышцы обильно пронизаны кровеносными сосудами и потому дают возможность питания связок, сухожилий и костной ткани. Кроме этого, мышцы восстанавливают обмен веществ, выводя продукты жизнедеятельности от костей, и таким образом помогают снимать локальные вялотекущие воспалительные процессы.

И вот вам очень эффективное упражнение для развития прямых мышц спины в области поясницы.

1. Техника

Возьмите в руки гимнастическую палку. Подойдет любой черенок от швабры, лопаты, грабель.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Руки удерживают палку прямым хватом и опущены вниз. Палка касается передней поверхности бедра.

Сосредоточьте внимание на области поясницы и медленно начните отводить таз назад таким образом, как будто хотите сесть на стул.

Начните сгибать ноги в коленях, опуская палку параллельно поверхности пола и скользя по передней поверхности бедер до тех пор, пока ваши кисти не достигнут середины голени. Руки при этом свободно свисают и вертикальны. Проекция плечевых суставов не выходит за границу передней части стопы. Спина прямая и чуть прогнута назад с небольшим, в 45 градусов, наклоном. Голова и шея придерживаются вертикали без наклона. Смотрите прямо перед собой.

Вам должно быть комфортно и устойчиво в этом положении. Прислушиваясь к ощущениям в нижней части спины, свободно дышите.

Начните выпрямлять ноги в коленях, медленно выпрямляя спину до вертикали. Расслабьте все тело и продолжайте удерживать внимание на мышцах спины. Дыхание произвольное.

Выполните такие приседания от 10 до 20 раз, неторопливо считая до двух во время приседания, до двух во время паузы, до двух во время вставания, до двух во время паузы.

Эти приседания прекрасно укрепляют мышцы поясницы, снимая напряжение и застойные явления.

Категорически важно максимально расслаблять мышцы во время обеих пауз при выполнении.

Сильные мышцы – это хорошо. Но растянутые мышцы – гарантия здоровья вашего позвоночника.

Система растягивающих движений

Мышцы, связки и сухожилия, поддерживающие и питающие позвоночник, нужно восстановить.

В данном случае мало их нагружать физической работой – это лишь грубое физическое начало.



Абсолютно необходимое, но недостаточное.

Вторая часть «марлезонского балета» заключается в мягком растягивании мышечно-сухожильно-связочного материала. Это восстановит неэффективно действующие, размякшие и разжиженные от хронического перенапряжения и воспалительных процессов атрофированные мышцы.

Растяжение остановит дегенеративные процессы в связках и сухожилиях, освободит нервные окончания и запустит процесс регенерации тканей.

Быстрорастущая мышечная масса подчистит все продукты распада.

Итак, приступим к делу!

2. Техника

Подыщите надежную опору, за которую можно крепко ухватиться руками на уровне солнечного сплетения. Это может быть дверная ручка, поручни перил и пр.

Встаньте прямо, держась вытянутыми руками за поручень. Поставьте ноги на ширину плеч.

Начните медленно расслабленно приседать, сгибая ноги в коленях, как бы проваливаясь ягодицами назад и вниз и крепко держась руками за поручень. Делайте это движение медленно с тем, чтобы ощутить приличное натяжение мышц в пояснице и грудном отделе. Мягко подтяните подбородок к яремной впадине, после чего так же мягко и без усилия устремите затылочную область вверх.

Оказавшись в нижней точке и буквально повиснув на руках, позвольте всем мышцам еще сильнее расслабиться и всем структурам тела еще сильнее вытянуться. Вам должно быть комфортно в этом положении. Возможно, поначалу будет легкая приятная тянущая боль, которая сменится приятным теплом через 15-20 секунд. В этом положении вы можете пребывать 30-60 секунд.

Оттягивая назад тазовую область, начните выталкивать и разгибать ноги в коленных суставах, крепко удерживая руками поручень. Таким образом, вам без усилий, а самое важное, без напряжения в мышцах спины удастся встать в исходное положение прямо.

В зависимости от самочувствия повторите это упражнение еще 2-3 раза.

В сочетании с предыдущим упражнением эта техника в значительной степени снимает скованность спинных мышц, снимает боль, ускоряя восстановительные процессы.

Главное условие выполнения этих техник – приятное чувство растягивания.

Категорически не допускать острых болевых ощущений!

Релаксация и медитативная практика

После выполнения комплексов укрепляющих и растягивающих движений настоятельно рекомендуем отдохнуть в положении лежа.

Из всего медитативного комплекса здесь я приведу наиболее простую, но отлично работающую технику, которая позволит облегчить страдания и будет лучшим способом продолжения вашей практики после динамических и статических упражнений.

3. Техника

Примите положение лежа на спине и медленно и спокойно погрузите свое тело, ум и эмоции в глубокую релаксацию. Таким образом вы запустите процессы регенерации на полную мощность.

Чтобы еще больше углубить исцеляющее воздействие релаксации, прислушивайтесь к тем ощущениям в спине, которые наиболее ярко себя проявляют. Соберите в этих местах все свое ВНИМАНИЕ.

Затем, после того как вы вошли в максимально глубокое состояние релаксации, представьте, как по вашему позвоночнику от копчика до основания черепа и макушки поднимается поток голубой исцеляющей силы Земли.

Помогите поднимать этот поток своим дыханием: сделав вдох, представьте и почувствуйте, как приятно теплый поток голубого света наполнил область копчика и крестца.

Во время выдоха удерживайте свое внимание в крестце.

Следующий вдох поднимает поток энергии в нижний 5-й поясничный позвонок. Выдох позволяет накопить энергию в этом позвонке и межпозвоночном диске. Со следующим вдохом сила Земли поднимается в 4-й позвонок и диск.

Таким же образом поднимайте поток исцеляющей энергии Земли с каждым дыханием на один позвонок вверх, а с выдохом упаковывайте голубую силу в этот позвонок.

Всего вам нужно будет наполнить ею копчик, крестец, 5 поясничных, 12 грудных и 7 шейных позвонков.

ВАЖНО: во время всей медитации кончик языка должен касаться вашего верхнего нёба на расстоянии 1 см за верхними резцами.

Как только позвоночник будет пройден по всем позвонкам, осознайте весь позвоночник по всей длине как легкий, струящийся гибкий поток воды или как фонтан, бьющий снизу вверх. Представьте себе, что это живая вода, которая уносит боль и тяжесть из спины.

Открытие позвонков

Итак, мы входим в пространство неизведанного.

До этого была не более чем подготовка к основной исцеляющей работе на позвоночнике.

Процесс восстановления и полной регенерации тканей возможен лишь при глубоком погружении в практику открытия позвонков. С того момента, как вы открываете для себя эту практику, шаг за шагом вы ставите состояние своего позвоночника под полный контроль. То есть болеть больше не будет. Проблемы с позвоночником – уже в прошлом, забыты навсегда.

Потому что вы добрались до сути проблемы, чтобы ее искоренить. Раз и навсегда.

Теперь это и ваше достояние.

Формат этой книги, к сожалению, не позволяет мне дать полное описание этой основной части практики.

Однако!

Вам, я надеюсь, будет небезынтересно узнать о том, что этот блок состоит из статических и динамических практик. Огромное внимание в нем уделяется всему позвоночнику, каждому позвонку.

На первом этапе мы «открываем» каждый позвонок на отдачу негативной информации и патогенной энергии соответственно тем эмоциональным проявлениям, которые вы когда-либо переживали в своей жизни.

Вы даже не представляете, какой свалкой нечистот является наш позвоночник, пока с ним не провели эту работу! Кости имеют минеральный состав, в который, как на жесткий диск компьютера, записывается бит за битом вся информация вашего бытия от зачатия до сегодняшнего дня.

Кроме этого, там содержится вся информация неосознанного уровня. Вся энергия Вселенной уже оставила свой след в вашем позвоночнике и всем скелете.

Именно позвоночник и его состояние определяют уровень ваших потенциальных и до сих пор не реализованных возможностей. Я не побоюсь этого словосочетания: сверхчеловеческих возможностей. Но до поры до времени эта информация заблокирована для нашего внимания и понимания.

Кроме того, любые недуги позвоночника и суставов блокируют свободное течение, накопление и эффективную отдачу пространственной энергии, что резко снижает нашу трудоспособность и наши безграничные возможности.

Кости, как и стекло, о котором я рассказывал в начале книги, – это очень пластичный, текучий и податливый материал. Они очень живо откликаются на любое воздействие. Они, как губка, впитывают информацию, энергию, легко изменяются при регулярной физической нагрузке и приспосабливаются к новым обстоятельствам и условиям.

Это невероятно, но кости нашего скелета способны стать в десятки раз крепче и мощнее при простом ментальном к ним отношении. Они идеальный и очень благодарный объект для аутотренинга, сосредоточения и медитативной практики, поскольку мгновенно реагируют на сочные яркие мыслеобразы, чтобы тут же, подобно податливой глине в руках мастера-гончара, принять нужную форму и свойства.

Если мы сможем проявить мудрость в отношении основы основ нашего физического естества, то сколько проблем со здоровьем минуют нашу жизнь!

Кости – очень пластичный материал, способный менять свою форму и свойства. Если к костной ткани применять длительную по времени нагрузку, то она сумеет приспособиться и измениться. Стоит лишь проявить терпение и настойчивость.

А ваши суставы и позвоночник в какую сторону хотят измениться?

На Востоке на полном серьезе считают, что стареть человек начинает с суставов. Уверен, что у нас с вами, дорогой читатель, есть все основания для того, чтобы с этим согласиться.

Секрет первый: исцеляющие движения

Секрет крепких и сильных костей, здорового и гибкого позвоночника – в постоянстве и регулярности воздействия.

Другими словами, грамотная тренировка позволит поддерживать опорно-двигательный аппарат на самом высоком уровне функциональности и здоровья.

Секрет здорового позвоночника – в движении. Грамотном движении. Осознанном движении. Это позволит, с одной стороны, снять гипертонус мышц. С другой стороны – сбалансированно укрепить мышцы, окружающие позвоночник. Мощные, способные к расслаблению и напряжению эластичные мышцы усиливают трофику (питание) костной и соединительной ткани, способствуя интенсивной регенерации клеток.

Если вы сможете сосредоточиться в определенном месте своего позвоночника, это многократно усилит все исцеляющие процессы.

Так что за движения помогают восстановить позвоночник?

Тайцзицюань. Еще никто не придумал способа более мощного, интересного и эффективного, чем эта китайская система самопознания. За моими плечами почти 40 лет упорных тренировок и практики различных оздоровительных систем. Тайцзи я отдаю предпочтение всего лишь в последние 10 лет и не перестаю удивляться глубине, универсальности и точности этого искусства. Самое забавное, что тотальный исцеляющий эффект для всего опорно-двигательного аппарата в Тайцзи – только один из многих. Возможность облегчить состояние и вылечить неизлечимые заболевания – это лишь приятный бонус. Разумно было бы не обращать внимание на подобную возможность? Решать вам, дорогой читатель.

Мнение читателей

«Я страдаю артрозом и артритом суставов, испытываю боль в позвоночнике. Поэтому мне очень близка тема, которая затронута в книге, рассказ Владимира о его проблеме, о его тяжелом недуге и о том, как он смог его одолеть! Книга написана очень простым и доступным языком, даны упражнения, которые действительно помогают снять болевые ощущения, и если их выполнять регулярно, то о боли просто забываешь. Ты становишься здоровым и полноценным человеком!»

«Каждый день практикую упражнения для позвоночника, в первую очередь легкое растягивание, обязательно приседания. Каждый день хотя бы по 15-20 минут. А если есть больше времени, то проделываю практику минут 40. Все это работает. Я избавилась от боли в грудном отделе и шейном примерно за полгода. Знаю, что ваши практики работают, поэтому стараюсь не пропускать новые вебинары».

«Много лет меня мучили сильные боли. Грыжи во всех отделах позвоночника постоянно о себе напоминали, а врачи отказывались лечить, боялись трогать, даже массаж запрещали. Советовали только поменьше двигаться. Правда, я их не слушала, постоянно делала упражнения на вытягивание на полу и другие упражнения из разных систем. Иначе просто не могла разогнуться и нормально ходить. Только буквой «Г». А так как сорваны основные позвонки, то и мышцы все атрофированы. Владимир дал абсолютно новый комплекс на восстановление позвоночника и суставов,

очень щадящий и в то же время мощный по своей эффективности. Я и не думала, что в моем возрасте можно еще что-то изменить. Я считала, что все уже забито и заостенело. И вдруг такой результат за короткий срок! Буквально с первых занятий заметно стали растягиваться суставы, появилась свобода движений и гибкость позвоночника. Все ожило, и чувствуется, как уходят блоки. Боли стали значительно меньше. Изменилось общее состояние: появились легкость, спокойствие и уравновешенность, и в то же время у меня много энергии. Правда, не обошлось без обострения. Но, как советовал нам Владимир, с помощью тех же упражнений и медитаций я легко избавилась от боли. Раньше я просто ложилась на диван и не двигалась. Еще делала у колы. А теперь у нас есть замечательный метод без лекарств».



Контроль



Управление



Исцеление



Творчество



Коммуникация



Любовь



Власть

Действие

Успех

Наслаждение

Мощь

Сила

Часть 2. Чакры – магия здоровья

При всей моей нелюбви к определениям и формулировкам, вынужден признать, что во многих случаях без этого не обойтись. Само понятие определения содержит в себе ограничительную функцию. «Предел» – мы вынуждены загнать в пределы границ явления, которые не имеют четкости. Явления, которые в пределы не вписываются.

Любое определение с большой долей вероятности исказит как форму, так и суть определяемого явления. Поэтому давайте договоримся о том, что все определения будут весьма условны и могут быть гибко изменяемы по мере необходимости с одной лишь целью – исследовать явление, насколько возможно, разносторонне и широко.



Глава 1. Что такое чакры

Для начала немного теории.

Чакры – это энергетические центры (концентраторы энергии), питающие энергетическое и физическое тело пространственной энергией и способные отводить отработанную энергию вовне. Через чакровую систему осуществляется энергообмен, к тому же чакры способны получать, накапливать и трансформировать информацию.

К свойствам чакр можно также отнести их способность воспринимать и генерировать эмоциональные проявления, а также сохранять память обо всех пережитых эмоциях и определять адекватные ответные эмоциональные реакции. В том числе и поведенческие стереотипы.

Способность чакр «запоминать» реакции на любые эмоциональные раздражители позволяет формировать устойчивые (часто пожизненные) поведенческие стереотипы, минуя аналитическое мышление.

Кроме того, можно с уверенностью сказать, что процесс мышления в огромной степени зависит и определяется деятельностью чакровой системы.

С не меньшей уверенностью можно говорить и о том, что наши поведенческие модели в большой степени зависят от состояния и активности чакр.

Деятельность чакровой системы определяет, будет наш организм пребывать в состоянии гармонии или стресса, здоровья или хронической болезни.

Более того, система энергетических центров накапливает патогенные (болезнетворные) энергии и сама может подвергаться разрушению, другими словами, заболеть. И вот тут уже не помогут никакие «припарки» официальной медицины. Здесь поможет только адресная работа на чакрах.

Но и это еще не все.

Тяжелейшие формы патологии внутренних органов, которые годами безуспешно лечатся, восстанавливают полностью свои функции в кратчайшие сроки при правильно подобранных техниках работы с чакрами.

Ближе к космосу

Эти энергетические центры, с одной стороны, входят в состав наших энергетических оболочек, а с другой – принадлежат космосу. Иными словами, очень условно, эти центры обеспечивают наше тело, внутренние органы, ткани, мышцы, мозг **ЖИЗНЕННОЙ СИЛОЙ** и вместе с тем являются нашими представителями в **БЕСКОНЕЧНОСТИ**. Именно через чакры мы транслируем в глубины космоса свои мысли, желания, настроения.

Эти центры генерируют резонансные колебания нашей сущности на всех планах – физическом, эмоциональном, ментальном, духовном – и делают их достоянием всей Вселенной.

Именно благодаря чакрам мы можем получать не только Жизненную Силу, но и **ИНФОРМАЦИЮ**. Именно посредством чакр мы можем **ЧУВСТВОВАТЬ** и **ЗНАТЬ**. Можем порой предвидеть будущее и вспоминать прошлое. Именно через чакры с нами взаимодействует настоящее.

Чакровая система определяет наше ментальное и эмоциональное состояние.

Тревога и страх каждого из нас передаются во всю Вселенную через I чакру.

Сексуальное желание – через II чакру.

Любая мысль, усиленная эмоциями, становится достоянием Вселенной. А Вселенная всегда говорит нам: «**ДА!**» Мир к каждому из нас всегда **ПОЗИТИВЕН**.

По большому счету, дорогой читатель, ваше настоящее определяется состоянием этих энергетических центров. Если вы сейчас чувствуете в себе состояние «Я все могу», мир тут же соглашается с этим и дает вам Жизненную Силу в количестве, достаточном для реализации ваших «могу».

А теперь догадайтесь, что вам даст Вселенная, когда вы плачетесь: «Я больной, я несчастный...» Если вы находитесь под властью страха и неуверенности, то наполняете бескрайние просторы Вселенной подобными вибрациями.

Это – ваш выбор. Из всего многообразия проявления Жизненной Силы во Вселенной вы выбрали страх и неуверенность. Вселенной ничего не остается, как поддерживать вас в ваших начинаниях и обеспечивать соответствующей энергией.

И, наоборот, если вы находитесь в состоянии любви, то Вселенная наполнит вас созидательной силой.

Только от вас зависит, какого качества энергия входит в вас в данный момент.

Как же преодолеть хронические негативные состояния?

Семь упражнений в последней части этой главы помогут вам очистить энергетические центры для адекватного восприятия настоящего. Вам надо просто научиться переключать частоту чакровой системы в режим позитивного излучения. Работа с чакрами – один из самых действенных способов изменить ваше состояние прямо здесь и сейчас.

Ближе к земле

Чакры обеспечивают энергией весь организм и управляют его деятельностью. С определенной долей условности можно соотнести сферу влияния каждой чакры на внутренние органы человека.

Так, через **первую чакру** питаются почки, мочевой пузырь, вся мочеполовая система, толстый кишечник. Кроме этого, кровообращение нижних конечностей во многом зависит от деятельности первой чакры. Состояние первой чакры определяет способность нашего тела получать исцеляющую энергию Земли.

Вторая чакра обеспечивает жизненной силой печень, желчный пузырь, отчасти матку и придатки, кишечник.

Третья чакра помогает селезенке, поджелудочной железе и желудку. На ней лежит ответственность за работу всего ЖКТ.

Четвертая чакра питает сердце, всю систему кровообращения и отчасти дыхательную систему.

Ответственность **пятой чакры** лежит в сфере эндокринной и гормональной деятельности организма, а также в сфере управления дыхательной системы и состояния иммунитета.

Шестая чакра питает мозг и занимается координацией управления всеми системами организма.

Седьмая чакра реализует связь с космосом.

Чакры помнят все

Все, что когда-либо касалось нашего поля зрения, навсегда остается плотно упакованным в памяти чакровой системы. Это касается как тончайших нюансов эмоциональных реакций, так и любой самой незначительной мысли. Эта информация хранится в чакровой системе всю жизнь. Есть основания полагать, что четвертая чакра хранит архивную информацию о прошлых жизнях, и, разумеется, известны технологии «распаковывания» этой информации в терапевтических целях.

Информация деструктивного характера, накапливаясь в энергетических центрах, нарушает обменные процессы. Ограничивается доставка пространственной энергии к системам и органам физического тела, что становится прямой угрозой огромного числа патологий. А кроме того, через такие «злопамятные» центры весьма затруднен отвод отработанной энергии, что приводит к накоплению патогенной энергии внутри тела и застойным явлениям.

Чтобы осознать весь масштаб бедствия, представим на минуту средневековый город, обнесенный крепостной стеной. Для жизнеобеспечения городского населения требуется регулярная доставка в пределы города продовольствия, воды, строительных материалов и прочих материальных ресурсов. Для этого городские ворота должны быть открыты и свободны для беспроблемной доставки внутрь и вывоза мусора, отходов наружу. То есть за воротами необходимо следить и регулярно освобождать от заторов.

И если в районе городских ворот вдруг скапливаются в хаотическом порядке повозки, горы строительного мусора, пищевых отходов, то сильно затрудняется возможность нормального полного цикла «привезли – увезли». Питания и ресурсов недостаточно, и город приходит в упадок. И это все происходит в режиме мирного существования.

А если представить, что город подвергается осаде?

Страшно подумать, что ожидает население этого укрепленного города. Голод, разруха и смерть.

Насколько важно содержать чакровую систему, ваши энергетические врата в чистоте и порядке, решайте сами. Можно сколько угодно заниматься лечебным голоданием, очистительными процедурами организма – все это, как говорится, «припарки» для павшей лошади.

Если нет свободного подвода энергии к физическим, телесным органам и системам, то ждать эффективной их работоспособности – как от речной рыбы исполнения арии Кармен.

Как происходит инфицирование чакр?

Представьте, что вы поссорились с другом (подругой, мужем-женой), поругались с коллегами (соседями, начальником), переволновались на экзамене, личном зачете. То есть испытали ярко выраженное эмоциональное потрясение. Все это тут же «записалось на флэшки памяти» ваших чакр. Более того, запись начинает проигрываться вновь и вновь, обрастая новыми терабайтами информации, которые в топку агонизирующей нервной системы подкидывает ваш изощренный ум. Вроде бы все уже давно закончилось, все конфликты в прошлом. Однако чакры продолжают возбужденно «проигрывать» пережитые кадры в о-го-го каких ярких тонах и красках! «Проигрывают» – и вновь все «записывают», и снова «проигрывают»... И так бесконечно!

Вспомните, сколько часов вы сами себя душите раздражением, сколько лет вы терзаете себя обидами, сколько жизней вы убиваете себя страхом, беспокойством и сомнениями...

Кроме того...

Чакры хранят в себе болезнь

Контакт с больными людьми на уровне тонких вибраций впитывается нашими чакрами независимо от нашего желания. Здесь речь не идет о вирусах и бактериях. Достаточно эманы – и патогенные вибрации уже подхвачены нашими «добрыми» чакрами.

Чакры – средство коммуникации

Доводилось ли вам, дорогой читатель, осознавать свои симпатии или антипатии к совершенно незнакомому человеку? Уверен, что подобный опыт у каждого из вас за плечами наблюдается. Откуда у вас эти предрассудки? Догадались? Точно! Это чакровая система вас

предупреждает. Вы еще рта не раскрыли, даже не начали общение, а уже есть га-а-а-денькое ощущение, что ничего хорошего из этого контакта не будет.

На самом деле, общение уже состоялось. Вы обменялись информацией... вашими чакрами.

Но ваш ум говорит вам, что общение с этим человеком сулит немалую выгоду, и велит идти и общаться. И сколько после этого у вас бывало проблем?

Если чакры «чистые», откалиброванные, они будут настолько настойчивы, их голос будет настолько «громким», что никакие разумные доводы не заставят вас идти на контакт с таким человеком.

А значит, вы экономите время, не треплете нервы и сберегаете свои ресурсы и здоровье.

Чакры принимают за нас решения

Давайте вернемся к средневековому городу.

Если входные и выходные ворота забиты и непроходимы, то доставка ресурсов в город и вывоз ядовитых, разлагающихся отходов прекращается. Об этом коллапсе мгновенно узнает пространство, и к воротам прекращается доставка. Их вычеркивают из списка потребителей.

Если вы в какой-то ситуации испытали страх, то в следующий раз в подобной ситуации чакры «объявят тревогу» и захлопнут ворота для поступления необходимой Жизненной Силы.

Они будут вибрировать в режиме страха.

И вот тут мы подошли к еще одной потрясающей возможности нашей чакровой системы.

Чакры – мощнейшие интеллектуальные шильтры

Если чакра вошла в состояние режима вибрации страха, то она, конечно же, будет впускать энергию в наш организм. Однако качество этой энергии будет весьма далеко от идеального. Такую энергию сложно назвать исцеляющей.

Это будет энергия СТРАХА.

Итак, вы уже поняли, что чакры работают и на вход, и на выход. Если чакра излучает вибрации страха, это звучит как заявка на получение энергии соответствующей эмоции.

Подобное притягивает подобное.

Беспокойство притянет, усилит беспокойство, обида породит обиду, страх создаст все условия для усиления страха. Вы оправдываете себя, дескать, это у вас в характере: раздражаться и гневаться, беспокоиться и печалиться. Но нет, это чакры принимают за вас решение о том, в каком состоянии вы неизбежно будете находиться. На основании этого эмоционального состояния вы и выбираете линию поведения. Хотя выбором-то здесь как раз и не пахнет. Ведь решение уже давно принято.

Как ухаживать за чакрами?

Здесь все просто. Чем быстрее вы стираете память о событии, несущем разрушение в ваш внутренний мир, тем больше степень вашей свободы. Это не значит, что вы забываете о событии. Это значит, что вы способны изменить к нему отношение.

Давным-давно на Востоке уже разработали методику и добились потрясающих результатов. Нужно выполнить «Чакровое дыхание». По времени оно занимает 15-20 секунд (если вы его уже натренировали).

Ваш покорный слуга делает это дыхание уже более 20 лет.

Кроме этого, перезагрузка чакровой системы возможна через простую визуализацию и концентрацию в тех местах, где эти энергетические центры локализованы.

Это практика, и об этом – несколько ниже.

Чакры – идеальный инструмент влияния

Каждый человек планеты Земля неизбежно сталкивается с вибрациями чакровой системы других людей, находящихся в непосредственной близости или удаленных за тысячи километров. Под влиянием этих вибраций меняется наше настроение, строй мыслей и, конечно же, поведение.

Это неизбежно до тех пор, пока **ЧАКРОВАЯ СИСТЕМА НЕ НАХОДИТСЯ ПОД ВАШИМ КОНТРОЛЕМ.**

Если вы не контролируете свое жизненное пространство, то обязательно найдется кто-то, кто сделает это за вас. Обязательно (!) начните изучать эту тему, чтобы поставить под личный контроль свои мысли, эмоции и поступки. Именно строй чакровой системы определяет силу вашей **ХАРИЗМЫ, СЕКСУАЛЬНОСТИ, ИНТЕЛЛЕКТА, УСПЕШНОСТИ, УВЕРЕННОСТИ, СИЛЫ УБЕЖДЕНИЯ.**

Это отдельная песня, но насколько она красивая! Ведь именно через контроль своей чакровой системы мы приходим к состоянию **СВОБОДЫ.**

Мифы о чакрах, или почему мы не хотим менять свою жизнь

Уверен, что есть люди, которые никогда и ничего не слышали об энергетических центрах – о чакрах.

Есть огромное количество людей, которые могут убедить себя, что это знание им совершенно не нужно. И они, разумеется, правы: пусть идет все так, как шло. Пусть будет, как будет. А для вас, мой пытливый читатель, я намерен развенчать некоторые мифы вокруг такого «мифического» явления, как **ЧАКРЫ.**

Миф первый. Чакры не существуют

Для людей, критически настроенных и мыслящих материально, чакры не существуют. Точка. Разговоры на эту тему закрыты, все определено. Дальше я буду рассказывать тем, кто вправе опровергнуть тезис «То, чего я не вижу, не существует».

Да, анатомически в теле человека чакр не существует. То есть если произвести вскрытие любого добропорядочного гражданина, ничего похожего на чакры выявить не удастся.

И все же они существуют.

Более того, чакры имеют довольно точную локализацию в физическом теле человека. Эти энергетические центры однозначно совпадают с широко известными акупунктурными точками, принятыми в традиционной восточной медицине. Более того, их расположение каким-то чудесным образом совпадает с нервными сплетениями нашего организма. Тем не менее, говорить о наличии чакр в физическом теле человека не принято. Это скорее проекция центров энергетического тела на грубое материальное тело.

Чакры – это, скорее, метафора, некий образ, ощущение. Поэтому мы вольны вообразить, что их не существует вовсе, или же вызвать их к жизни тем же самым путем – **ВООБРАЖЕНИЕМ**.

Миф второй. Чакры – чуждая нашему менталитету категория

Слово «чакра» (санскрит) переводится как «круг» (колесо), и оно действительно пришло из санскрита. Может показаться, что и само понятие и знания пришли оттуда – из Индии. Патриотизма ради можно было бы декларировать лозунги о том, что нужно возрождать наше исконно русское, а не «тащить» всякие иноземные и потому модные знания на Родину.

Однако, немного покопавшись в истории, можно взять для себя на заметку, что знания об энергетических центрах были запечатлены на территории России от 5 до 10 тыс. лет назад в памятниках, мимоходом оставленных древними ариями во времена их Великого исхода в сторону Индостана. До сих пор прекрасно сохранились петроглифы на огромных валунах в Хакасско-Минусинской котловине, детально точно и последовательно описывающие процесс восхождения Кундалини по чакровой оси. Очень ярко, как в комиксах, эти наскальные рисунки показывают процесс прохождения классической восточной медитации «Разделения».

То, что в наше время мы воспринимаем как экзотические духовные товары под видом йоговских учений, доставляемые прямиком из Индии, оказывается хорошо забытым исконно нашим. Весьма эзотерическим, сакральным знанием, которое мы оказались не в состоянии уберечь в эпоху перемен.

По сути, мы теперь пользуемся другими названиями. Но ведь ценности знаний эти названия никак не умаляют...

Миф третий. Чакрами занимаются те, кто занят духовными практиками – это не для обычных людей

Очередная неосведомленность на грани с леностью ума.

Огромное количество разноплановых техник работы с чакрами (энергетическими центрами) для лечения любых физических, психических, эмоциональных и душевных недугов используется в традиционной восточной медицине, в частности медицинском Цигун. Только названия и некоторые определения могут отличаться. По большому счету перед нами – потрясающий по своей мощи и эффективности, универсальности и глубине воздействия инструмент для быстрой и хирургически точной помощи при самых тяжелых состояниях.

Где бессильны официальная медицина, физиотерапия, массажи, чжень-цзю-терапия, остается последнее средство – работа с системой чакр.

Техники, которыми я намерен поделиться с вами, дорогой читатель, могут изменить ваше состояние за 20-30 секунд.

Выполняя несложные упражнения по сосредоточению на чакрах, вы:

- снимете усталость, стресс;
- сможете вывести из организма негативную информацию;

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.