

БЕСТСЕЛЛЕРЫ ПСИХОЛОГИИ

Сила  
духа

**Мирзакарим Санакулович Норбеков**  
**Сила духа**  
Серия «Бестселлеры психологии»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6702829](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6702829)*  
*Сила духа / Мирзакарим Норбеков.: АСТ; Москва; 2015*  
*ISBN 978-5-17-091186-8*

**Аннотация**

«Победителем во всем можно стать, лишь победив самого себя» – говорит Мирзакарим Норбеков, мастер науки побеждать. Мы ждем от жизни чудес и исполнения желаний, хотя часто даже не знаем своих возможностей и не можем подняться с дивана, чтобы сделать шаг вперед.

Ключи к успешной жизни – это сила воли, сила души и разума, это наша сила духа. Достаточно слить эти субстанции воедино, и вам явится внутренняя сила, которая может заставить измениться самому и изменить мир вокруг. Эта книга откроет вам доступ к вашим собственным глубинным знаниям, которые помогут избавиться от болезней, обрести внутренний стержень и трансформировать желания в реальность.

## Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Об авторе                                              | 5  |
| От редакции                                            | 6  |
| Предисловие автора ко второму изданию_                 | 7  |
| Ключи к системе самооздоровления                       | 9  |
| Иллюстрация к сказанному                               | 11 |
| Глава 1                                                | 12 |
| Глава 2                                                | 16 |
| Самопогружение – основное условие для формирования     | 19 |
| Образ молодости и здоровья                             |    |
| Первый вариант самопогружения                          | 20 |
| Второй вариант самопогружения                          | 21 |
| Третий вариант самопогружения                          | 22 |
| Зачем мы тренируем эмоции                              | 23 |
| Прощение                                               | 26 |
| Коррекция настроения                                   | 28 |
| Глава 3                                                | 31 |
| Суть метода, противопоказания и основополагающие       | 32 |
| постулаты                                              |    |
| Предупреждения                                         | 33 |
| Противопоказания                                       | 34 |
| Три постулата методики                                 | 35 |
| Ожидаемый эффект                                       | 36 |
| Ключевые элементы системы (Разминка, Образное дыхание) | 37 |
| Урок первый                                            | 37 |
| Урок второй                                            | 37 |
| Массаж ушных раковин                                   | 39 |
| Упражнения для глаз                                    | 40 |
| Упражнения для позвоночника                            | 40 |
| Шейный отдел позвоночника                              | 40 |
| Верхнегрудной отдел позвоночника                       | 41 |
| Нижнегрудной отдел позвоночника                        | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 43 |

# Мирзакарим Норбеков

## Сила духа



***Мирзакарим Санакулович Норбеков***

Доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке.

Но об этом потом...

## Об авторе

На занятиях Мирзакарим Санакулович Норбеков часто повторяет: «Я обычный человек, такой же, как и все. Ничем не лучше и, надеюсь, ничем не хуже вас. Всего, чего я добился в жизни, вы тоже можете достичь, важно только этого захотеть!»

А добился он действительно многого.

Сегодня М.С. Норбеков – доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке. Впрочем, все эти звания сам он называет «собачьими регалиями», потому что не ради признания он работает.

Мирзакарим Санакулович – истинный ученый-исследователь. Одним из основных направлений его исследований является сам человек.

Круг его интересов очень широкий. Многие удивляются, как все это может сочетаться в одном человеке: художник, композитор, писатель, кинорежиссер, артист, спортсмен, тренер, имеющий черный пояс по каратэ третий дан. Но самое главное автор книги является специалистом по одному из самых древних среди существующих направлений восточной медицины.

Мирзакарим Санакулович – наставник, учитель, тренер, практик. Он владеет инструментом передачи своих знаний и помогает людям через их желание, стремление, силу воли стать здоровыми, счастливыми и богатыми во всех отношениях.

Он знает природу человеческих слабостей, и тому, кто всерьез решился встать на Путь преобразования себя и своей жизни, он помогает пройти через эти трудности, заставляя его самого добиваться успеха.

В каждой сфере деятельности Мирзакарим Санакулович имеет своих учеников, которые продолжают его дело. Это дает ему возможность не стоять на месте, а двигаться дальше, осваивать новые рубежи.

Он – воин света, добра и любви. И своих учеников обучает так, чтобы они не словами, а действиями – поступками, делами и самой жизнью – сеяли любовь, достигали во всем гармонии, красоты, становились мудрыми и благородными Людьми.

Мирзакарим Санакулович выбрал путь служения – путь созидания, хранения и передачи знаний по цепочке от учителя к ученику, чтобы мудрость, накопленная тысячелетиями, переходила к людям, готовым ее распознать.

Находиться рядом с таким человеком очень непросто. Работая с ним бок о бок, необходимо постоянно совершенствоваться, меняться внутренне, чтобы вместе с ним идти вперед.

Он требовательный, жесткий, решительный, когда речь идет о достижении задуманного. Каждому человеку он дает шанс раскрыть и проявить свою божественную природу. Для Вас, уважаемый читатель, эта возможность предоставляется через книгу.

Древние считали небо символом единства и вечности. Когда люди смотрят на звезды, даже если находятся далеко друг от друга, в этот момент они вместе. Пусть страницы этой книги будут символом, объединяющим нас с Вами на Пути к здоровью и успеху. И каждый раз, когда Вы будете брать книгу в руки, знайте – мы вместе!

*Литературный редактор*

## От редакции

Практическая работа и творческие изыскания автора позволяют говорить о нем как о целителе и ученом мирового масштаба, ибо его деятельность уже помогла сотням тысяч страждущих (в том числе и многим тысячам тех, чьи болезни считались неизлечимыми) вернуться к полноценной жизни, обретя здоровье, молодость и бодрость духа.

Автор сам в свое время страдал тяжелым заболеванием почек, однако он не только нашел способ справиться со своим недугом, но и дерзнул доказать на деле, что любой человек может самостоятельно победить любую болезнь.

Подвиг, сравнимый с подвигом Прометея. Разница лишь в том, что мифический титан обучил людей пользоваться огнем, похищенным с небес, а Мирзакарим Норбеков показывает человеку удивительные свойства «пламени» души, которое есть в каждом. Имя этому «пламени» – сила духа, дух.

«Ну вот, опять вы о высоких материях, а у меня, например, геморрой! – может заявить какой-нибудь скептик. – Дух – субстанция нематериальная, а мой геморрой реален».

Не спешите с выводами, дорогой скептик. Прочтите внимательно эту книгу, и вы поймете, что ваш геморрой вы в состоянии вылечить сами.

Стоит ли говорить о такой малости, когда перед системой самовосстановления Норбекова отступают и бронхиальная астма, и сахарный диабет? Нет ни свеч, ни кислородных подушек, ни каких-либо других средств, но в состоянии больного происходят волшебные перемены. Слепой начинает видеть, глухой – слышать, немой – говорить!

Первым шагом к тому явилась книга «Уроки Норбекова».

Эта книга ведет вас дальше по удивительному пути самопознания. Вы продолжите знакомство с принципами системы Норбекова, найдете практические указания по улучшению зрения, слуха, тренировке эмоций и многое другое, а женщины смогут освоить технику бесконтактного гинекологического аутомассажа, помогающего решить многие-многие проблемы, а также восстанавливающего всю полноту чувственного восприятия.

Все упражнения, предлагаемые в этой книге, просты в исполнении и доступны и женщинам, и детям, и людям зрелого возраста, и даже тем, кто уже записал себя в старики. В совокупности они напоминают изящные па танца, несущего исполнителю молодость и здоровье.

Однако каждый, кто пробовал себя в хореографии, знает, что в танце нельзя путать движения или сбиваться с ритма, иначе в лучшем случае ты станешь посмешищем для окружающих, в худшем – упадешь.

Если вы ступили на путь самооздоровления по данной системе, вам всегда нужно помнить об этом и **строго придерживаться установленного регламента занятий.**

Оздоровительная система М.С. Норбекова гармонично соединяет в себе физическое и духовное начало. Может быть, именно поэтому она дает фантастические результаты. Так что ошибки не будет, если вы своим наставником выберете Мирзакарима Норбекова.

Желаем вам успеха.

## Предисловие автора ко второму изданию\_

Дорогие читатели!

Вынужден вас предостеречь!

За последнее время под моим именем вышли десятки разных книг: и система Норбекова такая, и система Норбекова другая, и расширенная, и дополненная, и усовершенствованная, и ускоренная, и еще бог знает какая!

Несколько лет назад где-то на периферии вышла книга по лечению сахарного диабета, которую Я НЕ ПИСАЛ, но на обложке значится мое имя. Вы уже поняли, о чем я говорю? У меня дома собрана целая библиотека таких трудов.

Недавно вышла еще одна такая книга с подзаголовком «Полная система Норбекова». Она прекрасно издана и привлекает к себе внимание. Но чтобы вам было понятно, объясню.

То, что я пытаюсь передать вам, на самом деле мне не принадлежит. Это вообще не принадлежит и не может принадлежать кому-то одному. Эти знания перешли ко мне от Наставников, а к ним – от их Наставников. И так из века в век, из тысячелетия в тысячелетие. В глубине, в самой основе этой системы лежат древние знания, содержащие такие тонкости, которые не каждый может постичь!

Не буду сейчас вдаваться в подробности, скажу одно: чтобы стать мастером, ученик проходит обучение в течение сорока лет! Можете себе представить?!

И прежде чем направить на этот тернистый путь, его три года обучают, как быть учеником. Затем двенадцать лет готовят, и только после этого начинается настоящая учеба. Наставник по крупицам передает знания ученику.

Летом 2002 года исполнилось тридцать лет моего ученичества.

Что я этим хочу сказать?

С одной стороны, я и сам еще не закончил обучение. С другой, я и десятую часть знаний, которыми уже овладел, не передал своим ученикам. Тем более еще не перенес на бумагу! Откуда тогда, скажите, пожалуйста, может появиться ПОЛНЫЙ КУРС?! О полном курсе я еще даже не начал говорить. Я готовлюсь, готовлюсь и готовлюсь к этому, потому что это дело всей моей жизни.

Я благодарен людям, которые пишут от моего имени о системе и, таким образом, обо мне. Но хочу сказать: сам я написал бы СОВЕРШЕННО ИНАЧЕ!

Они вообще пишут совсем другое! А я не хотел бы брать на себя чужие заслуги. Будет лучше, если мнение обо мне вы составите по моим собственным трудам. Настоящие мои книги вы узнаете сразу, с первой страницы.

Если вы мужчина, то сначала почувствуете твердое дружеское рукопожатие, если вы дама, то – прикосновение моих губ к вашей руке... и только потом получите тумака по башке или шлепок по попчке. Вот эти ваши странные ощущения как раз и будут означать, что эту книгу я написал сам.

«Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин» – это мой первый жалкий опыт написания книги на русском языке.

Следом за ней вышло переработанное и дополненное издание – «Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин». Переработку сделали без моего согласия, и книга получилась мертвой.

А вот «Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков» – мой первый любимый ребенок, моя первая нежная, светлая и чистая любовь.

Трясаясь от страха, чтобы не обидеть вас моими «выпадами», я все-таки выпустил ее такой, как подсказывала мне душа. Сюда просочилась моя суть. Вот эта книга и есть моя

визитная карточка и ваш главный ориентир на будущее! А на ближайшее будущее запланирована целая серия книг, в каждой из которых мне есть что сказать.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, написана «по мотивам» моих первых книг. Это учебник, скорее даже методическое пособие для тех, кто готов распрощаться со своими недугами, кто по-настоящему решил работать над собой, кто хочет узнать, на что способна сила его духа. Ваши отклики и накопившийся опыт работы заставили меня внести в это издание некоторые дополнения и изменения. Надеюсь, эта книга принесет вам пользу.

Есть такая поговорка: «Кто не умеет работать, тот учит. Кто не умеет ни того, ни другого, пишет книгу». Ну что мне делать, если я, к сожалению, умею работать?!

*Всей душой с вами,*

*Мирзакарим Норбеков*

## Ключи к системе самооздоровления

Уважаемые читатели!

Хронические болезни чаще всего возникают у тех, кто изначально записал себя в неудачники. Обдумайте это и постарайтесь воспринять нижеизложенное всем сердцем, душой и разумом.

Вам сейчас вручаются ключи как ко всей системе самооздоровления в целом, так и к каждому ее упражнению в отдельности. Внимательно прочитайте этот раздел и всегда возвращайтесь к нему по мере необходимости перед началом занятий.

Он написан, для того чтобы не предварять каждое упражнение системы аналогичными наставлениями, иначе тоненькая книга, которую вы держите в руках, превратилась бы в пухлый том, а читать у нас, к великому сожалению, любят не очень-то многие.

Обычно люди не очень доверяют пространным рассуждениям и истинам, которые им кажутся прописными. Не доверял им когда-то и я. В результате шесть напряженных лет упорных тренировок прошли для меня, можно сказать, впустую.

Целых шесть лет я блуждал по дебрям собственной глупости, опорой которой служило мнение, что я сам все распрекрасно знаю и понимаю!

Когда-то и я, будучи совсем еще молодым человеком, сидел, как и вы, перед своим Наставником, а тот говорил, говорил, говорил. О том, что каждому необходимо верить в свои силы, что необходимо стремиться к успеху, что всегда и особенно во время тренировок нужно пребывать в радостном настроении, если оно само по себе не приходит, то вам предстоит научиться его вызывать.

В общем, тогда мне казалось, что Наставник несет всякую чушь, вешает мне на уши лапшу, а я сидел и думал: «Когда же закончится эта тягомотина, когда мы наконец займемся тем, ради чего я сюда пришел?»

Я ведь уже был старожилом почечного отделения городской больницы, где два-три раза в неделю мне делали искусственную очистку крови. Без этого – смерть.

Сначала выходят из строя почки, потом начинают давать сбои сердце и печень, потом разрушается весь организм. Вот какие перспективы меня ожидали, вот от чего я так жаждал избавиться в тот момент.

Занятия начались. Чтобы не обижать Наставника, я пытался создавать в себе какой-то там настрой. Иногда мне это удавалось, иногда нет. Наставник был терпелив, и почки все-таки я с его помощью вылечил, но при мне оставалась еще проблема, о которой мужчины вслух не говорят.

Исцелив почки, я стал читать специальную литературу, выстраивая собственную концепцию самооздоровления, и даже начал передавать крупницы своих знаний другим. Но проблема моя никуда не девалась, несмотря на упорные тренировки, которые я не бросал.

Каждый день мой начинался с десятикилометровой пробежки, возвращаясь, я окунался в прорубь, жил (зимой) в неотапливаемом помещении с температурой ниже нуля. Я освоил йогу и спал на доске, утыканной гвоздями. Тренировки занимали 6–8 часов в день.

В результате я стал серебряным призером первого чемпионата СССР по каратэ, а также мастером спорта по рукопашному бою. Но моя импотенция осталась при мне. Шесть лет напряженной работы не принесли никакой пользы. Почему? Потому что я просто качал мышцы, а *мой дух* во время занятий не только не помогал мне, но и *работал против меня*.

Сначала я приступал к занятиям с превеликим энтузиазмом, но через месяц-другой меня одолели сомнения. Спустя год-два их сменили остервенение и озлобленность на несправедливость судьбы, которые трансформировались в уныние. И я продолжал тянуть

привычную лямку. Мое упорство обернулось против меня. Иными словами, оно, если можно так выразиться, укрепляло мою слабость.

Сомнение – главный, чуть ли не единственный наш враг. Начни упражняться с мыслями: «А вдруг не поможет? Вот день прошел, а где результат?» – и все, ты обрекаешь себя на неудачу.

Однажды мой Наставник спросил меня:

– Почему ты не женишься?

27 лет на Востоке – уже зрелость. Пришлось объясниться.

– Безмозглый осел, – сказал мне Наставник, – ты столько лет лечишь других людей и не можешь разобраться в причине собственных неприятностей. Почему ты сразу не рассказал мне обо всем?

Да любому мужчине легче повеситься, чем признаться в этом!

Наставник вновь взялся за меня. Он основательно «перетряхнул» мой дух, заставил меня поверить в себя. Тогда я понял, что выполняя одно и то же упражнение, можно:

- а) получить пользу;
- б) ничего не достичь;
- в) нанести себе вред.

Все зависит от того, насколько вы настроены на победу и устремлены к цели.

Вернувшись домой, я объявил всем, что женюсь. Через девять месяцев на свет появился мой первый сын, через год – другой. После этого я открыл небольшую школу для мужчин с проблемами потенции. До сих пор ко мне со всех концов света приходят письма.

И сейчас, предупреждая ваши многочисленные вопросы, уважаемые мужчины, могу со всей ответственностью вам сказать: начните с предлагаемой вам оздоровительной системы. Через нее уже прошли несколько миллионов человек, многие из которых восстановили здоровье, обрели счастье отцовства и материнства, достигли успехов в делах, наладили отношения с самими собой и окружающим миром. И вы это сможете.

Именно дух человека является основной движущей силой физического и духовного оздоровления, достижения целей и побед во всем.

Тренируйте дух, ведь развивается только то, что тренируется, и начните это делать прямо сейчас.

## Иллюстрация к сказанному

*«Люди страдают не от того, что происходит, а от своего отношения к происходящему».*

Перефразировать это изречение Монтеня можно так: ваша победа в ситуации зависит не от обстоятельств, из которых эта ситуация складывается, а от вашего отношения к ним.

В свое время мне довелось быть тренером каратэ. У меня в группе был молодой человек, который обладал блестящими данными и занимался с большим рвением. Он, можно сказать, дневал и ночевал в спортзале. Но у него имелась проблема – страх.

Бесстрашных людей не существует. Страх, как инстинкт самосохранения, позволяет нам видеть опасность и от нее уходить. Однако плохо, когда он начинает управлять нами, овладевает нашей психикой.

Именно это и происходило с моим блестящим бойцом. Страх лишил его уверенности в себе. Техникой боя он владел безукоризненно и на тренировках не пропускал ни одного удара, а в контактном бою трусил и проигрывал практически всем.

Но в бою побеждает не техника, а дух.

Однажды ко мне в гости приехал человек, который был победителем чемпионата Центральной Азии по восточным единоборствам. Я попросил его провести с моими ребятами показательные бои, но предупредил, что один мой паренек по всем статьям его превосходит. Что с ним, мол, даже такому мастеру следует держать ухо востро.

Иными словами, я заронил в душу чемпиона искру сомнения в собственных силах. А ребятам сказал:

– К нам напросился один зазнайка, считающий себя непобедимым бойцом. Он хочет размяться и выбить из вас пыль, но я знаю, что любой из вас с ним справится одной левой. Даже ты! – и показал на новичка, который еще практически не умел двигаться. А потом словно бы вскользь обратился к трусоватому юноше:

– Ты у нас самый техничный, припугни выскочку, погоняй его малость по залу.

Встреча произошла. И что вы думаете? Мой «трус» великолепно провел бой и победил чемпиона. Когда он узнал фамилию мастера, с которым встречался в додзё, ему сделалось дурно.

Урок не прошел даром. В начале девяностых годов в Хиросиме на Олимпиаде азиатских игр мой «трус» завоевал первое место среди мастеров восточных единоборств. Его успехами я, как тренер, горжусь и по сей день.

Вывод, надеюсь, ясен. Победителем во всем можно стать, лишь победив самого себя. Никогда не забывайте об этом.

## Глава 1

# Здоровье как стиль жизни. Цель и смысл самооздоровительных тренировок

*Компоненты, из которых складывается самооздоровительный процесс.*

*Образ здоровья и молодости, его значение и роль в практике самооздоровления.*

Почему мы болеем? Потому что живем, ориентируясь на ложные установки. Например, мы с детства привыкли считать постулат «в здоровом теле здоровый дух» аксиомой, несмотря на то что он в корне неверен

Многие молодые и физически здоровые люди поведением опровергают этот постулат. Они неумеренны в поисках удовольствий, необузданны в страстях, пьют, курят, принимают наркотики. Одним словом, они, не задумываясь, делают все, чтобы ослабить и преждевременно состарить свой организм. Разве подобное поведение говорит о высоком духовном здоровье?

Нет! Духовно ущербным можно считать также и того человека, который наплевательски относится к своему телу, рассматривая его как нечто вторичное, а ведь тело – это храм души. Не случайно на Востоке больной человек считается преступником.

Врачи древнего Востока выделяли множество причин, ведущих к развитию болезни. Среди внешних – ветер, холод, жара, сухость, неправильный образ жизни – переутомление и безделье, неправильное питание, вредные привычки.

Среди внутренних – чрезмерные эмоциональные переживания как положительные, так и отрицательные.

Здоровье тела обеспечивается здоровьем духа, и никак не наоборот. Организм человека от рождения обеспечен восьми – десятикратным запасом прочности.

Если вас одолели болезни, не впадайте в панику и, главное, не сидите сложа руки. Найдите в себе силы пересмотреть свое отношение к жизни, восполните свой защитный ресурс.

Система самооздоровления, о которой пойдет речь ниже, на практике доказала свою эффективность. Ее элементы просты и доступны. Любой человек, просмотрев перечень упражнений, скажет: это я могу, и это, и то, и даже еще вот это...

Все так: каждое из упражнений действительно каждому из нас по плечу. Отчего же, спрашивается, далеко не каждый из нас становится здоровым, если принимается **со всем упорством, но механически** отрабатывать предлагаемые упражнения системы? Вот ответ: **механические тренировки без смысла и цели ведут в никуда.**

Для примера рассмотрим человека, который учится плавать.

Чувствуя под ногами крепкое дно, он с легкостью выполняет движения, способные удержать его на плаву, но, попав на глубокое место, тонет. В чем же тут дело?

В отсутствии умения справиться с ситуацией, в неправильном отношении к ней. Такой человек:

- панически боится утонуть (эмоционально настроен на поражение);
- ничего не видит, не слышит (не способен верно оценить свое положение);
- пускает пузыри, захлебывается (не умеет дышать);
- барахтается как попало (не умеет координировать движения);
- быстро устает (не крепок физически);
- не представляет себя плывущим (не сформировал в душе свой образ пловца).

И наоборот, человек, умеющий плавать:

- не боится воды;
- видит волны, берег, других пловцов, слышит плеск весел, гул катеров, шум водопада (т. е. способен объективно оценивать обстановку);
- правильно дышит;
- размерен в движениях;
- не устает (умеет экономить силы);
- ощущает себя пловцом.

Последний пункт – самый важный из перечисленных, ибо собирает действенность всех остальных в единое целое.

Образ пловца, подкрепленный горячим желанием свободно и уверенно рассекают водную гладь, помогает тому, кто учится плавать, собрать воедино приобретенные в обучении навыки и получить результат.

В зависимости от того, насколько ярко этот образ будет создан и насколько велико желание плавать, человек обретает способность либо пересекать Геллеспонт, либо полегонечку плескаться в спокойной воде, придерживаясь за стенки бассейна. Тут каждый волен выбирает, что ему по душе.

Больной, захваченный водоворотом болезни, лишен выбора. Ему нужно самому и в самые короткие сроки справиться со своим недугом. Для этого нужно, перетряхнув себя физически и духовно, настроиться на Образ здоровья и молодости, который реально поможет вам вернуть и молодость, и здоровье в течение 30–40 дней.

Возможно ли такое? Ведь чудес не бывает. Эта оздоровительная система с абсолютной уверенностью говорит – да. Подтверждением тому могут служить тысячи и тысячи людей, одолевших свои считавшиеся неизлечимыми недуги.

Они, не прибегая к помощи лекарств и каких-либо других вспомогательных средств, сумели обрести молодость и здоровье самостоятельно.

Система помогла многим избавиться от хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, дисбактериоза, бронхиальной астмы, сахарного диабета, болезни щитовидной железы, неврита слухового нерва, неврита зрительного нерва, доброкачественных новообразований (особенно гинекологических, таких как киста и миома) и др.

В чем же секрет этих невероятных, волшебных, сказочных метаморфоз? В великолепных свойствах нашего организма, дарованного нам щедрой Природой.

Наше тело от рождения было наделено механизмами самовосстановления и биозащиты, но их усыпил уклад современной жизни, лишенной физической и духовной динамики. Чтобы их пробудить, нам потребуется вернуться к исходному (подобному младенческому) состоянию активного постижения мира (словно заново родиться).

Однако дважды родиться не дано никому. Что же нам остается? Остается – искусственно проявив волю и желание выздороветь, «расшевелить» себя, пробудить внутреннюю силу и с помощью специально отобранных упражнений вернуть подвижность суставам, позвоночнику, а путем тренировки эмоций очистить от «шлаков» душу, вернув ей детскую безмятежность.

Кроме того, нам предстоит заняться тренировкой образного мышления, чтобы обрести возможность бесконтактно массировать свои внутренние органы и суставы с помощью мысленной концентрации ощущений тепла (Т), покаявания (П) и холода (Х).

Такой массаж, улучшая кровообращение и активизируя нервные окончания в самых отдаленных уголках нашего тела, устранил перебои в работе почек, печени, легких, кишечника, основательно их почистит и настроит на капремонт, активизирует работу желез внутренней секреции, улучшит питание суставов и позвоночника. Разгладит кожу, возвратив ей

упругость, устраним морщины и шрамы, отдавая приказ на омоложение всего организма. Результат не замедлит сказаться.

Работа над собой по данной системе улучшит зрение, обострит слух, повысит мужскую потенцию, а женщине поможет справиться с гинекологическими заболеваниями, раскроет и повысит ее чувственность.

Да, да, уважаемые читатели, вы совершенно правы. Эта книга вручает вам волшебную палочку, лампу Аладдина, цветик-семицветик или что-то другое из ряда предметов, способных творить чудеса.

Этот напитанный мудростью тысячелетий «предмет», как его ни назови, обещает каждому из вас самую скорую и самую эффективную помощь, ее действенность сходна с действенностью мифологической живой воды.

Практически все ученики, прошедшие очный курс обучения, в один голос заявляют об этом. О том же свидетельствуют многочисленные письма заочников, самостоятельно занимавшихся по этой оздоровительной системе и полностью исцеливших себя.

Источник этих «чудес» находится внутри каждого из нас, а волшебство станет реальностью только в том случае, если ваше желание стать молодым и здоровым будет искренним и горячим, если все ваши стремления будут обращены к цели и если все ваше существо будет пронизано светом Образа молодости и здоровья, который вы самостоятельно вызовите из глубины души.

Этот Образ, у каждого человека свой, как рисунок на кончиках пальцев, он составлен из ваших прекрасных воспоминаний и ощущений.

Никто не сможет проделать эту работу за вас, я могу лишь подсказать, в какую сторону двигаться и как действовать, т. е. рассказать, каким он должен быть – ваш личный неповторимый Образ здоровья и зачем он нужен.

Собственно, о том, зачем нужен Образ здоровья и молодости, мы уже говорили. Любая машина быстро придет в негодность, если не будет работать в определенном эксплуатационном режиме, любому компьютеру, чтобы он доброкачественно выполнял свои функции, требуется определенная программа.

Человек – не машина и не компьютер, а очень сложное живое существо, в котором органично соединяются физическое, интеллектуальное и духовное начала.

Интеллект называется еще сознанием, разумом. Под духовным началом подразумеваются эмоциональные и нравственные проявления человека, они образуют субстанцию, которую называют «душа».

Создать внутреннюю гармонию поможет Образ здоровья и молодости. Он созвучен всем светлым моментам нашей жизни, которые окрыляют нас. Каждому из нас это чувство знакомо, и у каждого оно имеет свой неповторимый узор.

Для одного Образ молодости может быть связан с прогулкой по цветущему весеннему саду, для другого – с упоительным танцем на выпускном школьном балу, для третьего – с восхождением на сияющие горные вершины, для четвертого – что-то еще...

Пускаясь на поиски своего идеала, настраивайтесь на волну радостного ожидания и всегда представляйте себя такими, какими вам бы хотелось быть. Молодыми, подтянутыми, красивыми – и все, что бы вы ни делали, делайте это с любовью к себе и окружающему миру.

Создавайте свой Образ здоровья, и «навязывайте» его себе так, чтобы вы почувствовали «отклик» в теле. Запомните также и ощущения в душе – свет, свободу, чистоту, умиротворение и гармонию.

Да, мы постоянно живем в мире стрессов. Стрессовые ситуации делают свое дело, засоряя нашу душу обидами, раздражением, злостью.

Неправильное питание зашлаковывает организм; ложные установки отравляют наш разум, сбивают нас с истинного пути. Мы тучнеем, оседаем у телевизоров, теряем физическую подвижность, перестаем читать.

Образное мышление постепенно притупляется, наш дух вянет, сознание перестает руководить телом. Не удивительно, что недомогания и болезни в этот момент начинают захлестывать нас.

Чтобы от них избавиться, в первую очередь следует научиться представлять свой единственный неповторимый идеальный Образ молодости и здоровья и постоянно сливаться с ним. Тогда процесс исцеления сделается лавинообразным и все упражнения системы дадут фантастический результат: молодость и здоровье возвратятся к вам.

Это очень важно – создать свой конкретный и ясный Образ здоровья. В этом образе следует находиться 24 часа в сутки. Вот рассказ девочки, которая болела сахарным диабетом.

«Я не всегда чувствовала себя хорошо, поэтому мне многое не разрешали. Когда все дети купались и плескались в воде, я сидела на берегу, смотрела на них и чувствовала себя слишком слабой для таких игр, слишком тяжелой.

Я представляла, как иду по пляжу и на песке после меня остаются очень глубокие следы. Ноги как будто вязнут в песке, и я с трудом их поднимаю, такие они тяжелые. Я даже закрывала глаза, чтобы отдохнуть...

А однажды я представила, что мои ноги становятся все легче и легче, так сильно мне захотелось побежать, а для этого нужны легкие ноги... Я старалась представить себя легкой, как пушинка, и представляла, что мои следы становятся все мельче, мельче, а я бегу все быстрее и быстрее... как ветер, вместе со всеми...

Каждый день, когда я бывала на пляже, я представляла, как будто это на самом деле так.

Через несколько дней я почувствовала себя лучше; тогда я стала играть и понемножку бегать, как все, и все представляла, какие у меня легкие ноги и что они почти не оставляют следов на песке. Я всегда представляла себя здоровой и легкой».

История этой девочки похожа на прекрасную сказку. Однако она выздоровела.

*«Взрасти зеленое дерево в сердце своем, и однажды певчая птица сойдет там гнездо», – гласит китайская пословица.*

Зеленое дерево – суть образ здоровья, который мы будем прилежно и кропотливо формировать в душе, и птица неувядающей молодости не замедлит поселиться в его кроне.

Во второй главе речь пойдет о тренировке эмоций, о коррекции настроения и формировании образного мышления, помогающих созданию заветного образа, а также о роли прощения и о практике самопогружения, способных вызывать в душе Образ молодости и здоровья, который откроет вам двери в новую полноценную жизнь.

## Глава 2

### Тренировка духа. Тренировка эмоций

У многих из нас расшатаны нервы, близко слезы, мы сами часто не понимаем, отчего вдруг срываемся и несправедливо обижаем близких. Все это – признаки нарушения эмоционального равновесия.

Если такое состояние сохраняется долгое время, это может привести к неврозу, а спустя еще какое-то время – к более серьезным расстройствам.

Многие считают слезы признаком слабости, стыдятся их, даже когда они появляются к месту. Особенно это характерно для мужчин. Мы часто бываем скованы сомнительными условностями, наши эмоции подавлены ложными установками, мы становимся неестественными, забываем, как надо себя вести.

Вспомните, как естественны дети в выражении своих чувств. Не потому ли их смех так заразителен и так непереносим их плач?

Давайте и мы побудем немного детьми – искренними, чистыми, абсолютно свободными. Давайте и мы отпустим наши эмоции на свободу и позволим хотя бы на короткое время нашим чувствам одержать верх над разумом.

Вы спросите: «Зачем это нам?»

Да для того, чтобы обрести чувство глубокой внутренней безмятежности! Вспомните, с какой легкостью ребенок переходит к покою. Секунда-другая, слезы высыхают, личико озаряется улыбкой, глазки сияют. Малыш все забыл, все простил и готов к новой игре.

Нам необходима эмоциональная гибкость, чтобы нервная система стала эластичной, приобрела способность выдерживать натиск житейских бурь и всегда возвращалась в нейтральное, умиротворенное состояние.

Эмоции сильно влияют на внутреннее состояние и, как следствие, – на внешний облик. Следовательно, чтобы хорошо выглядеть и постоянно пребывать в приподнятом настроении, нам нужно научиться управлять эмоциями. Как это сделать?

Если эмоции влияют на внешний облик, значит, и внешний облик может повлиять и на них.

Превратимся в актеров. Попробуем сыграть роль властелина. Расслабляемся и входим в роль спокойного, уверенного в себе правителя. Если во время работы появляются посторонние мысли, внимание направляем на дыхание: вдо-о-х – вы-ы-дох, вдо-о-х – вы-ы-дох, и удерживаем состояние.

#### **Необходимое напоминание.**

Во время работы с мысленными образами глаза должны быть закрыты.

Итак, сели прямо, закрыли глаза, расправили плечи, подняли голову, на лице легкая улыбка. Вы – самый справедливый в мире король (или королева). Вы – само совершенство, вы исполнены благородства, достоинства.

Вы снисходительны ко всему, что вас окружает, и ко всем, кто от вас зависит. Вы внутренне свободны и полностью раскрепощены; вы знаете: все суета сует, но вы лично отстранены от всего этого, вы абсолютно неуязвимы...

А теперь...

Вспомните из вашего прошлого что-то такое, о чем нельзя думать без слез.

Помогите себе войти в роль. Чуть приоткройте рот, расслабьте нижнюю челюсть, дайте частое, поверхностное дыхание, начните слегка всхлипывать и вспоминайте, вспоминайте, вспоминайте... Детство, юность...

Перебирайте все ваши обиды, огорчения, потери, разочарования... Вот, кажется, и щеки намокли – у каждого есть над чем пригорюниться, над чем всплакнуть.

Не сдерживайте своих слез, не стыдитесь их. Помните, что они целебны, они освобождают вас. Представьте, как вместе со слезами уходят все обиды, разочарования, боль, вся глупость и несправедливость прошлого, все, что вас мучило и давило на вас, все, что камнем лежало на душе. Фиксируйте краем сознания этот момент – все, что давило и мучило вас, навсегда безвозвратно уходит. Постарайтесь полностью отпустить себя. Не сдерживайтесь...

И хорошо, и достаточно... Скажите себе – СТОП! Перейдите к спокойствию, настройте себя на спокойствие...

Поднимите голову, расправьте плечи, не забывайте, что вы актер (актриса). Что произошло? Вы, кажется, немного поплакали, простили своих обидчиков, себя и отпустили ситуацию. Теперь на душе спокойно, легко, светло, безмятежно и радостно. Обратите внимание на ощущения в теле. Запомните это состояние.

А теперь вспомним что-то очень смешное из своей жизни, когда вы хохотали от души. Не сдерживаем себя, даем волю эмоциям. Позволим себе расслабиться, настроимся на веселый лад.

Над кем легче всего смеяться? Конечно, над собой. Столько происходит в жизни веселых вещей! Смеемся искренне, заразительно, от всего сердца. Смех очищает. Не сдерживаемся, переходим на хохот... и опять говорим себе СТОП! И опять переход к состоянию спокойствия и умиротворения.

Обратимся к печали.

Тело расслаблено, плечи опущены, голова поникла. Руки на коленях... Ах, отчего это сделалось вдруг грустно, откуда накатила такая тоска? Ощутите всем своим существом грусть, печаль, безнадежность. Чтобы вам легче было это прочувствовать, добавьте частое, поверхностное, прерывистое дыхание. Полностью отдайтесь этим переживаниям. Вот уже и слезы покатались по щекам... Ну и пусть. Дайте волю своим эмоциям, побудьте в этом состоянии несколько минут.

А теперь снова говорим себе СТОП! Ах! Какое счастье, это был всего лишь кошмарный сон! Но что-то уже изменилось, не так ли?

Возвращаемся к состоянию покоя, душевного равновесия и внутреннего комфорта. И снова запоминаем это состояние, как оно отражается в теле.

А сейчас вам предстоит попробовать испугаться за себя, за свое здоровье.

Войдите в роль неизлечимо больного, отчаявшегося человека. У вас нет выхода, выбора, вы абсолютно беспомощны, всеми брошены, перед вами – небытие.

Неделя, месяц – сколько еще осталось?

Сколько бы ни осталось – не имеет значения, уже не спастись. Попробуйте физически ощутить этот ужас, ежесекундно гложущий обреченного человека. Неизбежность, неотвратимость – реальные вещи.

Вы прежде сочувствовали людям в таком положении, теперь эта бездна разверзлась перед вами, и не на что опереться, не за что ухватиться... вы бессильны.

Чувство страха знакомо каждому. Страх играет полезную роль, когда предупреждает нас об опасности, стимулируя выброс гормонов в кровь, побуждая нас к защитной реакции. Но стоит дать ему волю, и он превратится в парализующий вас кошмар, он заползет во все уголки вашей души и поселится там на неопределенное время.

Остановитесь, когда отчаяние делается нестерпимым, и в этом состоянии подумайте, что предпринять?

Забиться в угол? Скулить, выть, визжать? Или, собрав все мужество, достойно проститься с теми, кто дорог вам и вами любим, а заодно и со всеми, с кем в этой жизни пересекался ваш путь?

Проститься, простить, попросить прощения за все, что когда-то неправильно делал, за все страдания, которые кому-то принес...

Может быть, в том, что когда-то чего-то не понимал, не прощал, не жалел, воротил нос, копил обиды, гнул свое – может быть, именно в том и кроется главная причина того, что с вами теперь происходит? Может быть, вам сейчас воздается по вашим прошлым делам? Проанализируйте свои прошлые мысли, слова, поступки. Как бы вы теперь думали, говорили, действовали в прежних жизненных ситуациях? Вы живы, здоровы, молоды, кошмар рассеялся.

Каждая клеточка вашего тела трепещет от желания жить. Все вещи видятся в новом свете, все дороги открыты, все горизонты ясны!

Запомните это состояние.

Цените свой прошлый опыт хотя бы за то, что именно он служит батутom для ваших прыжков вверх. В таком настроении вам следует каждый день просыпаться и находиться в нем постоянно. На первых порах (особенно когда на душе «заскребут кошки») учитеcь искусственно пробуждать в себе радость жизни, пока она не начнет приходить к вам сама.

Ежедневно тренируйте эмоции, придерживаясь вышеописанной схемы, и помните, что ключевым моментом тренировки эмоций является переход к состоянию спокойствия, чтобы маятник вашего самочувствия не застревал в крайних положениях, а всегда приходил в нейтральное состояние.

Научитеcь выполнять эти упражнения с закрытыми глазами, мысленно создавать образы различных эмоциональных состояний. Это необходимо для восстановления эластичности, подвижности нервной системы. Очень важно научиться пребывать в образе спокойного человека.

Не смущайтесь, если у вас поначалу что-то не будет **получаться**. Неустанно активизируйте свои творческие способности и **верьте в успех**.

## **Самопогружение – основное условие для формирования Образа молодости и здоровья**

*Значение самопогружения в практике самооздоровления.*

Древневосточные мудрецы полагали, что у человека есть два способа общения с Всевышним.

Первый из них – молитва, когда человек говорит, а Творец его слушает.

Второй способ – самопогружение, когда человек молчит и впитывает все, что внушает ему Господь.

Таким образом, самопогружение – есть особое состояние углубленной сосредоточенности человека в его душевной расположенности воспринимать.

Приступая к самооздоровительным тренировкам по данной системе, вам нужно научиться свободно входить в это состояние, оно:

- а) успокаивающе действует на психику;
- б) многократно усиливает эффект от всех упражнений системы;
- в) способствует вашему слиянию с Образом молодости и здоровья.

Самопогружение помогает сосредоточиться на конкретной цели, найти оптимальное решение проблемы.

Самопогружение – это нечто глубокое, наполняющее сердце теплом, чистотой, светом. Это встреча с подлинным, истинным, настоящим. Оно приводит к осознанию того, что мы – частицы одного потока жизни, одного большого океана.

Научитесь расслабляться и чувствовать себя счастливым только оттого, что вы рождены для этой жизни.

## Первый вариант самопогружения

Расслабляем все тело, закрываем глаза, дышим спокойно... ощущаем легкую прохладу, расслабляем мышцы лица... Представляем, что каждая клеточка становится легкой, воздушной, словно невесомой.

С каждым вдохом и выдохом руки чуть-чуть уходят вперед... вдох-выдох... тело становится невесомым, легким... смотрим мысленно со стороны на свои руки... голову чуть отводим назад... легкость, легкость... тело становится легким. Прекрасно...

Руки раздвигаются, потом тянутся друг к другу... Мысленно передвигаемся чуть в сторону... Как притупляется чувство собственного тела, как становится легко, спокойно... О чем вы думаете?

Одну за другой рассеиваем, убираем те мысли, которые нам мешают, в сторону... в другую... третью... четвертую... Прекрасно. Убираем быстрее, даем легкость, воздушность, невесомость... Легкость, свобода, божественное спокойствие...

Создаем свой Образ: лицо – свежее, молодое, красивое... тело – упругое, легкое, гибкое... мышцы – упругие, сильные, эластичные...

Представьте: вы идете, как балерина, на кончиках пальцев, на лице улыбка, спокойствие... Каждый ваш орган, каждая клетка работают свободно, легко... Создаем внутреннее ощущение и утверждение: я здоров!..

Сон глубокий, аппетит хороший. Настроение спокойное... Ясность в сознании... Ясность в голове... Ясность в действиях... Полный контроль... Опускаем руки...

Прекрасно!

## Второй вариант самопогружения

На сером фоне смутно... квадрат, круг, треугольник – квадрат поярче, круг... треугольник... квадрат светлый, края почетче, круг...

Круг превращается в шар с нечетким контуром... ярче, более четко – края... Теперь этот шар окрашиваем в серый цвет... светлее, более светлый, еще... еще... серый цвет переходит в синий, серовато-синий...

Синий светлеет, переходит в голубой, светло-голубой, белый – с оттенком морского цвета, желтоватый, желтый, мандариновый, мандарин... – красновато-желтый, оранжевый, алый, красный, пурпурный, розоватый, розовый, ярко-розовый, сиреневый, зеленовато-сиреневый, салатный цвет, желто-зеленый, ярко-зеленый, темно-зеленый, фиолетово-зеленый, фиолетовый, светло-фиолетовый...

Теперь словно какой-то цветочек перед глазами... постарайтесь увидеть, ощутить каждый лепесток... Жучок ползет... божья коровка деловито обыскивает усиками каждую складку... Постарайтесь увидеть малюсенькие ворсинки на лепестках...

Скатерть на столе, чугунный горшочек... Ставим цветок в горшочек... Маленькое окно... занавеска... смотрим в окно...

Мысленно смотрим на свое тело... босые ноги в царапинах, пятки, затвердевшие от ходьбы босиком...

Смотрим на свои ручонки... открываем окно... солнечно... Теплый запах цветов, травы... голубое, чистое небо... кое-где облака...

Идем по тропинке, вокруг тишина... тихо, спокойно, ничто не мешает... только листья шелестят... земля согревает пятки...

В душе покой... расслабленность... высоко-высоко поет жаворонок... Вдали за холмами лес, спокойный, умиротворяющий лес... Лесное озеро...

Смотрим на облака, на воду... кристально чистый песок... Представьте, как вы медленно отрываетесь от земли и поднимаетесь к облакам... любое желание вам подвластно... поднимаемся все выше и выше через облака...

смотрим вниз, прислушиваемся к звукам вокруг. Жара... в лесу прохладный воздух... Слышится мычанье коров, идущих домой с поля... возвращаемся к дому и мы... Ноги грязные, пыльные...

Представьте своих бабушку, дедушку, родителей, которые сидят и мирно беседуют о чем-то своем...

Засыпаем, засыпаем прямо на ходу, нет сил... Сильные мозолистые руки поднимают вас, укладывают в чистую прохладную постель, гладят волосы... голоса... вам слышны голоса о вас, ваших достоинствах, о вашем будущем... а вы растворяетесь... как бы просачиваетесь сквозь подушку и засыпаете.

Проснувшись, вы так и лежите с закрытыми глазами... На столе горшочек с топленым молоком... Руки поднимаем... опускаем...

Детство – точка отсчета, смотрим из детства, оглядываем свою жизнь...

Стоит ли нервничать, обижаться, злиться, напрягаться, стремиться кого-то там превзойти?

Все есть в жизни – и радость, и горе... Ищем рай – он приходит... ищем ад – он приходит... Что лучше – жить в раю или в аду? Выбор за вами...

Мы сами создаем себе трудности... Только что мы были детьми, а теперь в волосах серебро... Что такое счастье, не знаем... Сейчас страдаем за будущие 10 лет. Так стоит ли?..

## **Третий вариант самопогружения**

Сумерки... тепло... берег моря... еле слышны звуки музыки, кажется, это прекрасное танго... да, мелодия кажется приятной, знакомой... она будит воспоминания...

Играет небольшой оркестр, на крохотной эстраде, на самом берегу моря...

Поздно, уже все разошлись... музыканты играют только для вас...

Вы в легком светлом платье, рядом тот, о ком вы всегда мечтали... вы танцуете, вы почти невесомы, вы подчиняетесь ритму, музыке... вы счастливы, ваша душа поет от божественной радости. Мелодия уносит вас выше и выше... кружит... кружит в танце счастья... Вы буквально растворяетесь в нем... Вы счастливы.

Добрые книги, стихи, музыка также способны настроить вас на желаемую волну. Ищите, настраивайтесь...

## Зачем мы тренируем эмоции

*Значение тренировки эмоций.*

*Желание исцелиться – каким оно должно быть.*

*Эффект камертона.*

*Очищающее значение Прощения.*

Давайте еще раз поговорим о наших эмоциях, чувствах, желаниях, ведь каждое мгновение нашей жизни окрашено ими.

Мы уже знаем, что они оказывают прямое влияние на здоровье, а также то, что эмоции напрямую связаны с осанкой и мимикой.

Поэтому от того, как мы будем работать с эмоциями, зависит наша дальнейшая жизнь – долгая и счастливая или унылая и скорбная.

Если вы решили заниматься системой саморегуляции организма, чтобы стать *здоровым и молодым*, то мало заявить: «Хочу стать молодым и здоровым!»

Организм вас просто не поймет:

– Одной твоей мысли, хозяин, для хорошей работы мне маловато. Дай мне более четкий ориентир, подскажи поточней, к чему я должен стремиться.

Вот для чего вы подключаете к делу образное мышление, принимаетесь формировать свой идеальный Образ здоровья и молодости.

Примером, каким должен быть создаваемый Образ, может служить случай девочки, исцелившейся от сахарного диабета, о котором вы прочитали в конце первой главы.

Девочка интуитивно отыскала свой образ здоровья и сумела полностью с ним слиться.

Иными словами, ее личный образ здоровья сделался ее сутью, а природа доделала все остальное. Это произошло, во-первых, потому, что девочка *очень захотела* стать здоровой, бегать, прыгать, играть, как все дети, а во-вторых, ей помогла природная чистота, присущая всем детям, и искренность.

Поработайте над своим Образом совершенства, в котором нет места поражениям, неудачам, болезням, разочарованиям, где вы полны сил, энергии, стремлений.

Тренируя эмоции, вы как раз доводите желание исцелиться и помолодеть до нужной точки и помогаете слиться со своим Образом здоровья.

«Выздороветь я, конечно, хочу» – вялая, аморфная фраза. Хотеть – это не просто. Хотеть надо уметь. Ведь от того, *как* мы хотим, главным образом и зависит успех нашей работы.

Позвольте, чтобы прояснить и этот вопрос, предложить вам маленький тест.

Представьте, что перед вами доска. Устойчивая, крепкая, способная выдержать ваш вес. Она немного приподнята над полом. Вам предлагают по ней пройти. Сможете ли вы это?

Конечно.

А захотите ли?

Неизвестно. Может быть, да, а может, и нет.

Ну, ладно, пройду, так и быть.

И вы идете. Но в мозгу у вас все равно *сидит* сомнение – а надо ли мне все это?

Вы прошли по доске, потому что так захотели. Но желание было неявное, слабое. У вас был выбор: идти – не идти. И если бы вы не пошли, то ничего бы не потеряли. Ничего не случилось бы также, если бы вы оступились.

Теперь другой вариант.

Перед вами та же доска, но она уже поднята высоко (метра на три-четыре над грудой камней или асфальтом).

Теперь вы сможете прогуляться по ней? Наверное, да, но прежде крепко задумаетесь, стоит ли рисковать? В ваших мыслях, рассуждениях, уже присутствует явный расчет, и на одну чашу весов кладется боязнь получить травму в случае неудачи.

Если доска перекинута к балкону возлюбленной, вы, несомненно, пройдете по этой доске. Риск остается, но победителя ожидает награда.

Что вами движет? Стремление (большое желание) завоевать приз.

Но, заметьте, вы и сейчас вполне можете отказаться от опасной прогулки, найдя оправдание своему бездействию, как это уже было много раз в жизни. Тут выходят на первый план ваши слабости.

Третий вариант. Доска переброшена через пропасть. На руках – ребенок, за спиной – смертельная угроза, пожар. Долго ли в этом случае вы будете размышлять?

Да вы, не задумываясь, пробежите (или, осторожно ступая, пройдете) по этой доске. Вы автоматически мобилизуете все свои силы ради спасения малыша. Вам есть что терять, есть ради чего спастись. Стремление преодолеть препятствие в этом случае утроится, удесятерится.

Да, у вас, кроме этого желания, не останется ничего (никаких «могу – не могу», «хочу – не хочу», никаких посторонних мыслей)!

Зафиксируйте для себя этот момент. Именно *так* нужно стремиться к исцелению, *так* нужно стремиться к желанной цели. Вот для чего мы тренируем эмоции. Мы делаем наше желание оздоровиться и помолодеть *интенсивным* и *качественным*.

В таком состоянии организм мобилизует все свои ресурсы, процесс оздоровления пойдет лавинообразно.

Но тут, как и в любом другом деле, существует золотая середина.

Слабое желание провоцирует неуверенность, чересчур сильное – торопливость. Образно говоря, медленно двигаясь по доске, вы можете потерять равновесие, спеша – оступиться и упасть.

Выбрать оптимальную скорость передвижения поможет интуиция, которую развивает все та же тренировка эмоций. Вот представьте: ваше желание – это рука, ваше здоровье – птичка. Пальцы руки следует сжимать так, чтобы не задушить хрупкое создание и в то же время не позволить ему упорхнуть.

Когда ваш искусственно созданный идеальный Образ здоровья и молодости придет в соответствие с общим настроением вашего организма, проявится «эффект камертона». Что нужно, чтобы такое слияние произошло?

Обратите внимание, в системе не зря подчеркивается, что Образ здоровья и молодости, который мы создаем, должен быть идеальным, то есть чистым, легким, светлым, свободным от посторонних примесей.

Таким же чистым, свободным, светлым должно быть и состояние вашей души. Что засоряет душу? Эмоциональные «шлаки». Зависть, злоба, отчаяние, раздражение, гнет давних обид – список продолжите сами. Тренировка эмоций производит ревизию вашего эмоционального состояния, она растаскивает, разгребает эмоциональные завалы, скапливающиеся в закоулках подсознания и угнетающие дух.

Однако полностью освободиться от этого хлама можно только с помощью упражнения «Прощение».

Простить – значит раз и навсегда осознать, понять и отпустить обиду, разъедающую душу. Точно так же, как ваш организм нуждается в избавлении от шлаков, нуждается в очищении и душа. «Прощение» и есть возможность такого очищения, благотворно влияющего на здоровье души и, следовательно, на здоровье тела.

Многие ваши сокурсники, уже сумели самостоятельно исцелиться от разных недугов, в том числе перед которыми расписалась в бессилии официальная медицина.

Мудрые люди знали о великом значении прощения с давних времен. В христианстве, например, существует праздник – Прощеное воскресенье. В этот день все друг у друга просят прощения и прощают. Это тихий, радостный, просветляющий душу праздник. Только делать это один раз в год явно мало!

А как быть, если наших обидчиков (или тех, кого мы обидели) уже нет на земле или они так далеко, что до них не добраться?

Выход один – мысленно представить этих людей, поговорить с ними и искренне, от всего сердца простить им все (или попросить у них прощения). Если облегчение не придет, следует повторять и повторять попытки до тех пор, пока в душе не появится легкость.

Точно так же следует поступать и с неприятными ситуациями, воспоминания о которых долгое время (может быть, даже десятилетия) мучают вас. Имеются в виду, в частности, те моменты, когда вы могли что-то сказать, но не сказали (или, наоборот, наговорили лишнего), когда вы могли что-то сделать, но не сделали (или, наоборот, переборщили), когда вы могли поступить хорошо, а поступили иначе.

Мысленно во всех деталях проиграйте ситуацию, доведите ее до критического момента, а потом направьте в позитивное русло, то есть сделайте мысленно то, что вам кажется правильным. Проводите эту работу до тех пор, пока боль не уйдет и вы не почувствуете облегчение.

## Прощение

Сядьте на стул. Закройте глаза, войдите в образ печального, неудачливого человека. Представьте, что вы в пустом кинотеатре. В зале полумрак. Экран пока чист, но вы знаете, что сейчас вам будут показывать фильм о вас.

Как он построен, о чем именно расскажет – ничего не известно. В душе нарастает любопытство, смешанное с тревогой, за ней проступает боль.

Все дорогое, что у вас было, ушло безвозвратно, да его словно и не было: прошлое состоит из одних неприятностей, разочарований, унижений, обид...

Память перебирает эти обиды, уходит глубже, к юности, к детству... первые огорчения, пустота в фантике вместо конфеты, соседский мальчик отнял игрушку... и что-то еще, и еще...

Экран засветился, там движутся какие-то силуэты, тени, лица... всматриваетесь, но без напряжения. Резкость постепенно увеличивается, вы начинаете узнавать знакомые лица.

Посмотрите, это те люди, с которыми вам приходилось встречаться в жизни. Многие из них делали вам больно, а кому-то причиняли боль вы... Вы ведь никого не вызывали сюда специально, но они пришли, они тут, значит, и им, и вам это необходимо. Значит, вам нужно с каждым пришедшим поговорить.

Мысленно войдите в экран, станьте участником действия, говорите каждому из своих обидчиков примерно следующее: «Да, ты когда-то сделал так, что мне стало очень плохо. Мне было очень больно, но теперь это в прошлом, этого нет, как будто и не было, – я прощаю тебя!..»

И если перед вами окажется тот, кого уже нет на этой земле, говорите ему то же самое, искренне и от всего сердца: «Ты остался в прошлом, я здесь по своей воле, чтобы проститься, моя жизнь – настоящее, я прощаю тебя!..»

Не задерживайтесь с кем-либо подолгу, переходите от человека к человеку, но поговорите с каждым, даже с теми, кто незнаком вам, и выслушайте каждого, и простите, и попросите прощения у тех, кому сами могли причинить боль.

Будьте ласковы со всеми, особенно с близкими, близкие причиняют нам самые большие страдания, но порой они сами не ведают, что творят... простите им все.

Если появятся слезы, не сдерживайте их... Плачьте... Слезы несут облегчение, с ними уходит все, что мучило вас и давило, все, что не вернется теперь никогда.

Стоп!

Мысленно скажите себе – довольно. Я побывал в прошлом, но лишь потому, что сам этого захотел... Теперь я не тот, что был раньше, моя жизнь в настоящем.

Все плохое, что было, не имеет ко мне отношения, во мне нет места ему.

Да, в жизни моей было много ошибок, обид, огорчений и разочарований, но я – *живу*, значит, у меня хватит сил двигаться дальше, я никогда не вернусь к себе прежнему, я никогда не стану прежним, я делаю все, что в моих силах, чтобы не стать прежним, я уже Другой.

Я мыслю, я чувствую, я дышу, и уже это одно само по себе – счастье, а раньше я этого не понимал, не знал, не ценил.

Все, что мне надо для счастья, со мной и во мне. У меня есть цель в жизни, и ничто не мешает мне к ней двигаться.

Я молод, я уверен в своих силах, я сделаю все, чтобы моя жизнь стала полноценной, счастливой – я знаю, что я это могу. (Четко сформулируйте конкретную цель, движение к которой наполняет вашу жизнь радостью, смыслом. Детство, семья, работа... У каждого тут есть что-то свое.)

Если вам удастся провести эту тренировку в нужном ключе, если вы сумеете искренне и от всего сердца простить всем своим обидчикам все давние и недавние обиды, вы почувствуете легкость и блаженство. Вы снимете огромный груз, тяжесть с души, и ваш Образ здоровья и молодости станет для вас более ощутимым, более реальным.

Взлеты – падения, приливы – отливы, день – ночь, тепло – холод, свет – тьма... Это естественный порядок вещей, который часто влияет на настроение. Мы то беспричинно хандрим, то веселимся, то чувствуем, что готовы свернуть горы, то замечаем, что работа не клеится.

Наше состояние подвержено переменам, которые на первый взгляд никак не зависят от нас. Но на самом деле можно научиться управлять своим состоянием, что мы уже и начали делать.

От вашего настроения зависит эффективность процесса выздоровления.

По наблюдениям американских ученых, 30 % людей, страдающих тяжелыми онкологическими заболеваниями, преодолевают эту напасть.

Психологические исследования выздоровевших показали, что все они по натуре своей оптимисты и во время болезни не только не оплакивали свою горькую участь, но даже и не помышляли о печальном конце.

Они не боролись за жизнь, они – жили (ежедневно, ежечасно, ежеминутно), радуясь своим небольшим удачам и не унывая в часы поражений. Они верили, что тучи, заставшие их горизонты, непременно уйдут.

Не случайно уныние в христианской идеологии считается одним из самых тяжких грехов.

Вот почему каждому из нас так важно уметь справляться с приливами меланхолии (угнетенного состояния духа). О том, как это сделать, используя навыки, полученные в результате тренировки эмоций, рассказывает следующая глава.

## Коррекция настроения

*Оптимизм.*

*Как стать оптимистом при ярко выраженной склонности к пессимизму?*

Оптимизм, как мы уже не раз говорили, напрямую влияет на скорейшее выздоровление тела и духа. Однажды решившись возвести храм здоровья и молодости, осуши болото, в котором тонут твои добрые намерения!

К этому лучше всего приступать, когда вы более-менее четко станете разбираться в своих эмоциях и научитесь мало-мальски контролировать их.

Угнетенное состояние духа несет разрушение. Оптимистическое настроение способствует созиданию. Положив то и другое на чаши весов, нетрудно установить – по солнечной или теневой стороне улицы вы идете, и таким образом получить шанс перебраться на солнечную сторону, если обнаружится, что вы пессимист.

Вначале построим рабочий график. Для этого в течение месяца вам ежедневно придется давать оценку своему самочувствию и работоспособности.

Оценку ставим по 10-балльной шкале: 10 делений вверх по вертикальной оси от нулевой отметки – оценка позитивного самочувствия (светлого), 10 делений вниз – оценка негативного самочувствия (черного, теневого).

Горизонтальная ось графика – временная шкала.

День за днем оцениваем свое состояние и наносим на график точки, соответствующие оценкам. Соединив их через месяц плавной линией, получаем волнообразную кривую (линию нашего настроения). Находим среднюю линию между крайними (верхними и нижними) точками графика.

Именно она и покажет нам, в каком психоэмоциональном состоянии вы находитесь большую часть жизни. Именно ее нам и следует поднимать на должную высоту, т. е. направлять в сторону созидания и здоровья.

*Таблица 1*

|                                     | Настроение<br>на подъеме                                             | Настроение<br>на спаде                                                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Утро                                | Бодрый подъем                                                        | Еле продираем глаза,<br>вставать не хочется                                               |
| Отношение<br>к мирозданию           | Всех люблю, обни-<br>маю всех                                        | Глаза бы ни на что не<br>смотрели                                                         |
| Зеркало                             | Я еще очень и очень!                                                 | Ну и рожа!                                                                                |
| Гардероб                            | Тщательно выбираем<br>рубашку                                        | Влезаем во что по-<br>пало                                                                |
| Путь на работу                      | С любопытством по-<br>глядываем вокруг                               | Ничего не замечаем.<br>Скорей бы дойти                                                    |
| Незнакомка<br>(незнакомец)          | Желание произвести<br>впечатление                                    | Ходят тут всякие!<br>Проходу от них нет                                                   |
| Разговор                            | Улыбка, добрые<br>слова                                              | Замкнутость, нежела-<br>ние говорить                                                      |
| Дождик                              | Боже, какая све-<br>жесть!                                           | Опять эта дурацкая<br>слякоть!                                                            |
| Глаза<br>встречной<br>(встречного)  | Сияют как звезды!                                                    | Два крючка. Заева-<br>ешься — сожрет с по-<br>трохами!                                    |
| Приход<br>на работу                 | Здравствуйте!<br>Доброе утро! Рад вас<br>видеть! Привет,<br>старина! | Молча пробираемся к<br>своему месту. В ответ<br>на приветствия что-<br>то невнятно бурчим |
| Планы на день                       | Пара остроумных<br>идеек                                             | Мрачное созерцание<br>собственных рук                                                     |
| Мысли                               | Парят, как птицы!                                                    | В голове каша,<br>сумбур                                                                  |
| Работоспособ-<br>ность              | Готов своротить<br>горы!                                             | Все валится из рук                                                                        |
| Обсуждение<br>рабочей про-<br>блемы | Стремление к взаи-<br>мовыгодному реше-<br>нию                       | Раздражение, готов-<br>ность взорваться и<br>припомнить кое-<br>кому все грешки           |
| Творчество                          | Поиск нестандарт-<br>ного варианта                                   | На все наплевать                                                                          |
| Обед                                | Поглощается с аппе-<br>титом                                         | Не суп, а помой! Вы-<br>лить бы повару за во-<br>ротник эту бурду!                        |

|                    | Настроение<br>на подъеме             | Настроение<br>на спаде                        |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Дом                | Смех, поцелуй,<br>веселая болтовня   | Вздохи, кашель,<br>мелочные придирки          |
| Перед сном         | Чай, приятное<br>ровное самочувствие | Рюмка, хандра,<br>ощущение смутной<br>тревоги |
| Завтрашний<br>день | В радужных красках                   | Что-то тусклое,<br>не разобрать               |

В ходе дальнейших наблюдений график будет уточняться. Аналогичным образом можно составить суточный график. Имейте в виду, что колебания настроения сугубо инди-

видуальны. У разных людей эти циклы разные – они колеблются от 20 до 34 дней, а иногда и больше. Определить свой цикл можете только вы. И, кстати, это очень полезно сделать.

Человек в зависимости от своего состояния по-разному реагирует на одни и те же вещи. В таблице 1 приведены примеры таких полярных реакций.

Итак, приступим к коррекции настроения. Собственно говоря, ничего сложного в этой работе нет. Просто в период спадов вам надо особенно тщательно следить за собой и не выходить из образа спокойного, сильного, уверенного в себе человека. Весь ваш облик должен говорить о том, что у вас все идет хорошо.

Постарайтесь удерживать это состояние особенно в самые трудные моменты.

Кривые настроения, как у оптимистов, так и у пессимистов, имеют постоянное расстояние между верхними и нижними точками. Ваша задача – от цикла к циклу уменьшать «глубину спада» и, соответственно, увеличивать «высоту подъема». Проявите волю, не давайте своей линии настроения сползать вниз.

Подъем должен осуществляться не из самой нижней точки графика, а значительно раньше – из точки, искусственно созданной вами. Таким образом, от цикла к циклу нижняя точка вашего графика должна подниматься все выше и выше.

Поддерживать в себе оптимистический настрой особенно важно именно тогда, когда вам этого меньше всего хочется. Помните: хандра, лень – это не для вас. Вы настроены на здоровье, молодость, оптимизм!

Итак, уважаемые читатели, вы получили представление об Образе молодости и здоровья и поняли, из чего он складывается, как формируется. А также уяснили суть упражнений, направленных на воспитание духа.

Тренировка эмоций, работа с Образами, упражнение Прощение, коррекция настроения – все это средства, служащие единственной цели: пробудить дремлющие силы вашей души и мобилизовать их для практического решения первостепенной и насущной задачи – вернуть к полноценной жизни ваш организм.

Человек может жить, не старея, до 120 лет и дольше. В истории человечества имеется множество примеров.

Теперь мы с вами займемся работой, каждый этап которой будет сопровождаться конкретной отдачей, а именно реальными изменениями в вашем физическом состоянии с последующим оздоровлением и омоложением всего организма.

## **Глава 3**

### **Практика**

*Краткий экскурс, позволяющий вам самостоятельно освоить ключевые приемы системы самооздоровления, чтобы получить возможность работать с материалами главы 4.*

## **Суть метода, противопоказания и основополагающие постулаты**

Система опирается на древневосточные учения о духовном и телесном здоровье, с учетом современных разработок, и состоит из определенной последовательности физических и образных упражнений, тренирующих тело и воспитывающих волю.

Сейчас ее применяют многие специалисты России, Израиля, Германии, США. Суть системы – в активном включении самого человека в процесс своего духовного и физического оздоровления. Она полностью запатентована и включает 18 самостоятельных методик, два научных открытия.

Клинические исследования зафиксировали, что система прекрасно работает при таких тяжелых недугах, как хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвах, дисбактериозе, бронхиальной астме, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы.

Кроме того, она помогает справиться с заболеваниями, считающимися в официальной практике неизлечимыми. Сюда входят: неврит слухового нерва, неврит зрительного нерва, доброкачественные новообразования (особенно гинекологические, такие как киста, миома) и др.

## Предупреждения

1. Уже в начальной стадии тренировок ваш организм приступит к капремонту нездоровых органов. Иногда в этот момент болезнь обостряется. К счастью, такая вспышка обычно длится не более суток.

2. Тем, кто находится под наблюдением врача, ни в коем случае не следует самостоятельно уменьшать дозу лекарственных препаратов, а тем более прекращать их прием. Делать это можно лишь по указанию лечащего врача.

Предупреждение особо касается тех, кто болен гипертонией, бронхиальной астмой или сахарным диабетом, а также тех, кто принимает гормональные препараты.

## Противопоказания

Самолечением по нижеизложенным рекомендациям не следует заниматься беременным женщинам, а также людям:

- страдающим тяжелыми психическими расстройствами и состоящим на учете у психиатра;
- страдающим тяжелыми онкологическими заболеваниями;
- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- имеющим порок сердца;

болеющим гипертонией с артериальным давлением выше 180/90—100 мм рт. ст.

Во всех этих случаях необходимы индивидуальные занятия.

Врачеватели Древнего Востока рассматривали болезнь как нарушение равновесия между силами внешних воздействий и защитными силами организма.

Правильный образ жизни поддерживает эту защиту на должном уровне. Болезнь указывает на то, что защита в каком-либо месте ослаблена или прорвана. Стоит устранить причину прорыва, и баланс восстановится – прорыв затянется, а болезнь уйдет. При этом само собой разумеющимся считалось активное участие больного в процессе лечения с мобилизацией всех его внутренних сил.

Наша задача – пробудить эти силы и направить на достижение цели.

## **Три постулата методики**

1. Человек – не набор органов (здоровых или не очень здоровых), а целостная система, в которой физические составляющие неразрывно связаны с интеллектом, психикой и волей.
2. Любые лекарственные препараты, а также хирургическое вмешательство или экстрасенсорика, кодирование, гипноз – все это «гуманитарная помощь» извне, навязывание чуждой программы действий.
3. Самовосстановление и саморегуляция – способность организма, данная вам от Природы.

## **Ожидаемый эффект**

1. Овладение навыком восстановления душевного равновесия и закрепление его на всю оставшуюся жизнь.
2. Запуск механизма самооздоровления.
3. Повышение сопротивляемости организма: укрепление иммунной системы; нормализация обмена веществ; нормализация деятельности нервной системы и психики; восстановление сексуальной потенции и достижение гармонии в сфере интимных отношений.
4. Устранение рубцов, шрамов, спаек, грыж, стрий, пигментных (кроме родинок) пятен и многих других дефектов кожи.
5. Омоложение лица и шеи, коррекция фигуры, нормализация веса (для женщин – улучшение формы груди).

## **Ключевые элементы системы (Разминка, Образное дыхание)**

Материал разбит на уроки в том порядке, в каком он дается на занятиях в аудитории.

### **Урок первый**

Курс занятий в аудитории рассчитан на 10 дней. После этого слушатели курса получают задание: еще 30–40 дней работать по этой системе самостоятельно до достижения желаемого результата.

Более того, даже после достижения цели необходимо продолжать тренировки для закрепления полученного результата.

Самостоятельные занятия не должны длиться более полутора часов в сутки в процессе освоения методики (первые 7—10 дней), а затем не более 40–60 минут в день. Разминка должна занимать не более 15–20 минут от общего времени. Заниматься следует 3–5 дней в неделю, отдыхая 2 дня подряд.

#### **Этапы работы**

1. Освоение методики, запуск очистительного механизма (фундамент будущего успеха).
2. Освоение основных упражнений (начало лавинообразного процесса оздоровления).
3. Закрепление достигнутого (биологическое омоложение).

#### **Запреты**

1. НЕ забегайте вперед.
2. НЕ слушайте нытиков, не советуйтесь с умниками.
3. НЕ отвлекайтесь во время занятий.
4. Избегайте автоматизма в работе над собой. Помните о смысле и цели.
5. НЕ перенапрягайтесь. Работайте до появления чувства легкой усталости.
6. НЕ приступайте к занятиям, если вы голодны или устали.
7. Лень и пассивность – вещи недопустимые. Для них оправданий нет. Найдите возможность «договориться» с ними или «обманите» их.

#### **Заповеди**

1. Живите весь день в состоянии радости, счастья, полета.
2. Во время занятий не позволяйте мозгу анализировать, размышлять. Освободите разум от условностей и ограничений. Над этим тоже придется потрудиться.
3. Настройтесь на полное выздоровление.
4. Повторяйте как можно чаще – и мысленно, и вслух: «Я здоров... Я счастлив... Я молод... Я все могу...»
5. Всегда представляйте себя таким, каким вам хотелось бы состояться внутренне и выглядеть внешне.
6. Всегда чуть завышайте планку, готовясь взять очередную высоту.
7. Никогда, даже мысленно, не браните и не унижайте себя.

### **Урок второй**

## **Разминка и Образное дыхание**

### **Разминка**

(комплекс самых эффективных упражнений, специально отобранных для занятий по омоложению организма). В нее входят: аутомануальный комплекс (массаж биологически активных точек головы и ушных раковин); упражнения для глаз; упражнения для позвоночника; упражнения для суставов рук и ног.



*Рис. 1. Положение пальцев при массаже биологически активных точек*

### **Аутомануальный комплекс (массаж биологически активных точек головы и лица)**

Незаменим при гайморитах, фарингитах, бессоннице и т. д. Люди с ослабленным обонянием уже после первой минуты воздействия на соответствующие точки начинают четко воспринимать запахи.



*Рис. 2. Правильное направление при надавливании на биологически активные точки*

Массаж проводится с помощью трех пальцев (рис. 1) – указательного, среднего и безымянного (по 8—10 движений в каждую сторону для каждой точки). Можно также выполнять массаж и одним большим пальцем (рис. 2).

Направление воздействия строго вертикальное – без растирающих движений. Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникало ощущение, среднее между болезненным и приятным.

Массаж подготавливает организм к основным упражнениям, оказывая общестимулирующее воздействие.

Он активизирует структуры подкорковых образований (гипоталамус, гипофиз, ретикулярную и лимбическую системы), от функционального состояния которых зависит все, что происходит в организме.



*Рис. 3. Биологически активные точки лица*

Он влияет на эмоциональное состояние, способствует активизации интуитивного мышления.

Точечный массаж улучшает кровообращение головного мозга, обеспечивает отток лимфы от головы и таким образом регулирует кровяное давление.

Порядок работы (рис. 3):

- 1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);
- 2) точки, расположенные симметрично по краям крыльев носа (массаж восстанавливает обоняние);
- 3) точка на осевой вертикали, делящей лицо пополам, между нижней губой и верхней линией подбородка;
- 4) точки, расположенные в височных ямках;
- 5) точка между наружным слуховым проходом и краем нижнечелюстного сочленения (в области козелка уха);
- 6) точка чуть выше линии роста волос, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы (там, где ощущается углубление).

## **Массаж ушных раковин**

В настоящее время известно 170 биологически активных точек, размещающихся на сравнительно небольшой поверхности ушной раковины. На правую ушную раковину обычно проецируются органы правой половины тела, на левую – левой, хотя у небольшого числа людей встречается перекрестное проецирование.

Массаж ушных раковин проводится в следующей последовательности:

- 1) тянем с умеренной силой ушную раковину вниз;
- 2) тянем ушную раковину от слухового прохода вверх;
- 3) тянем ушную раковину от слухового прохода в наружную сторону;
- 4) вращаем ушную раковину по часовой стрелке;
- 5) вращаем ушную раковину против часовой стрелки.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз.

На подошвах ног также имеется большое количество активных точек и зон, соотносящихся с различными органами и областями тела. Старайтесь чаще ходить босиком, время от времени массируйте свои ступни.

## Упражнения для глаз

Благотворны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Каждое движение (без напряжения, свободно, не щурясь) повторяют 8—10 раз.

1. Вертикальные движения. Взгляд направляем вверх (словно пытаемся взглянуть изнутри на собственную макушку), затем вниз («смотрим» на гортань).

2. Горизонтальные движения. Теперь взгляд перемещается вправо и влево. Движения выполняем глазами легко, словно играючи.

3. Круговые движения глаз – сначала по часовой стрелке, затем против нее.

## Упражнения для позвоночника

Они просты, но их эффективность превосходит все ожидания. Бич городских жителей – остеохондроз. Он возникает как следствие малоподвижного образа жизни, неправильного питания и постоянных стрессов.

Но практика показывает, что только выполнение этих простых упражнений уже дает колоссальный результат. Необратимое становится обратимым.

В процессе тренировок позвонки раздвигаются, и деформированные хрящи (обладающие способностью к восстановлению) тут же начинают восстанавливаться.

Любой человек может «вырастить» себе молодой позвоночник независимо от того, сколько ему лет. Это тоже подтверждено на практике вашими сокурсниками.

Последовательно тренируем каждый отдел позвоночника (шейный, верхнегрудной, нижнегрудной и пояснично-крестцовый).

Основные движения: сгибание-разгибание, компрессия-декомпрессия (сжатие и разжатие), скручивание-раскручивание.

Каждое движение выполняется 8—10 раз. Дышим только через нос, тренируя слизистую оболочку и сосуды.

## Шейный отдел позвоночника

1. *«Чистка перышек».*

Подбородок скользит вниз, касаясь груди. Шея несколько напряжена. Как будто птичка чистит перышки.

2. *«Черепаша».*

Голову плавно отклоняем назад. Это исходное положение. Теперь вытягиваем голову в плечи. Вспомните, как черепаха вытягивает голову в панцирь. Затем следует плавный наклон головы вперед. Точно так же вытягиваем ее в себя. Подбородок прижат к груди, его сверхзадача – коснуться пупка.

Работаем с легким напряжением и чередуем его с расслаблением. Делаем 8—10 движений в каждом направлении.

3. *Наклоны головы вправо и влево с фиксацией плеч.*

Позвоночник от копчика до спины держим прямо.

Плечи абсолютно неподвижны. Наклоняем голову, движения плавные, без особых усилий пытаемся коснуться ухом плеча (8—10 движений в каждую сторону). Не смущайтесь, если не достигнете цели. Со временем вы будете делать это свободно.

4. *«Собачка».*

Представьте себе, что у вас через нос и затылок проходит незримая ось вращения. Придерживаясь ее, начинаем поворачивать голову (как бы вокруг носа).

Подбородок идет в сторону вверх. Вспомните, как это выглядит, когда собачка прислушивается к словам хозяина. Упражнение выполняем в трех вариантах: голова – ровно, голова наклонена вперед, голова отклонена назад.

5. *«Сова».*

Голову держим ровно (в одной плоскости со спиной). Медленно уводим взгляд вправо (или влево) и за ним поворачиваем голову до упора, как бы стараясь увидеть, что там сзади нас находится.

С каждым разом пытайтесь «отвоевывать» по миллиметру-другому, но без особых усилий, не забывая, что вы все-таки не сова. В каждую сторону делаем 8—10 движений.

6. *«Тыква».*

Круговые движения головой, объединяющие предыдущие упражнения. Шея служит хвостиком тыквы. Голова-тыква перекачивается по плечам. Освоенные выше упражнения объединяем в одно. Без перенапряжения, но с достаточными усилиями шейных мышц выполняем последовательно освоенные элементы.

«Чистим перышки», достаем ухом плечо, «Черепашка», достаем другим ухом противоположного плеча, затем снова «Чистим перышки» и так по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. Смотрите, не переусердствуйте!

## **Верхнегрудной отдел позвоночника**

1. *«Нахмуренный ежик».*

Плечи – вперед, подбородок подтянут к груди, руки сцеплены перед собой в замок. Поясница и нижняя часть спины неподвижны.

Подбородком достигаем груди, не отрывая, тянем его к пупку. Верхняя часть позвоночника должна прогнуться, как лук. Плечи не поднимаем. Они «идут» вперед – навстречу друг другу.

Представляем, что на спине у нас – от шеи до лопаток – выскочили иголки. Ежику что-то не нравится, он ошетинился. Все внимание в верхнегрудном отделе позвоночника. Стараемся его получше прогнуть.

Плавное переходим к обратному движению. Голова отклоняется назад. Тянем голову вниз, одновременно стараясь свести лопатки. Плечи ни в коем случае не поднимаем. В этом положении стараемся прогнуть верхнюю часть спины.

2. *«Весы».*

Кисти рук лежат на плечах. Одно плечо тянем вверх, другое – вниз, голова слегка наклоняется в сторону, вниз идущего плеча. Прогибаем позвоночник верхнегрудного отдела и с каждым разом стараемся чуточку увеличить прогиб.

Продельываем то же в другом направлении. Все внимание направляем на позвоночник. Дышим свободно. Во время движения вперед делаем выдох, назад – вдох. Прочувствуйте удовольствие от каждого движения – благодарный ответ тела на внимание к нему.

3. *Подъем и опускание плеч.*

Голова неподвижна, спина прямая, руки по швам. Опуская плечи, тянем руки вниз и добавляем небольшое усилие. Затем поднимаем плечи – до упора и в этот момент опять добавляем усилие. Через 5–6 занятий амплитуда движений возрастет, вы в этом убедитесь сами.

4. *«Паровозик».*

Стоим ровно, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки чуть внутрь. Руки по швам. Представьте, что ваши плечи – колеса паровоза.

Постепенно, не торопясь, выполняем круговые движения плечами, постепенно увеличивая амплитуду. В движении участвует голова. Она отклоняется назад, когда плечи «идут» назад, и наклоняется вперед, когда плечи «идут» вперед.

Дышите спокойно, ровно. Внимание удерживайте в позвоночнике.

**Если вы устали, то отдохните. Пока не переходите к следующему упражнению. Это техника безопасности! Перенапряжение в любом деле приводит к обратному эффекту.**

5. *Наклоны влево и вправо* (руки по швам).

Работаем стоя. Руки прижаты к туловищу. Выполняем наклон вправо. Правая рука скользит по правой ноге, стремясь коснуться кончиками пальцев правой ступни.

Затем аналогично делаем наклон влево. Секрет в том, что при фиксации рук в положении «по швам» изгибается верхняя часть позвоночника, которую мы и тренируем. Позвоночник становится все более гибким.

Выполняем по 10 движений в каждую сторону. Наклон – выдох, подъем – вдох.

6. *«Пружина»*.

Позвоночник прямой, руки вдоль корпуса, тазом делаем движение сзади наперед, как бы зачерпывая воду, и фиксируем его в этом положении. Теперь, когда таз зафиксирован: а) сжимаем позвоночник, как пружину, как будто вам на плечи положили тяжелый мешок; б) растягиваем его (сбрасываем мешок, плечи «идут» вверх).

7. *Скрутка*.

Позвоночник, кроме верхнегрудного отдела, зафиксирован. Кисти рук на плечах, смотрим прямо перед собой.

Вправо уводим глаза, вслед за ними поворачивается голова, плечи, грудь. Все, что ниже – остается неподвижным. Выполняем упражнение до упора и делаем легкие пружинящие движения, с каждым разом стараясь продвинуться дальше.

В другую сторону – аналогично.

## **Нижнегрудной отдел позвоночника**

1. *«Большой хмурый ежик»*.

Работаем так же, как в варианте «нахмуренный ежик». Плечи – вперед, подбородок подтянут к груди, руки сцеплены перед собой. В упражнении принимает участие весь позвоночник, кроме пояснично-крестцового отдела.

Чтобы поясницу зафиксировать, необходимо таз подать вперед.

Тянем голову, подбородок, плечи к пупку. Позвоночник до поясницы прогибается как лук. Представляем, что «иголки» выскакивают по всей спине – от шеи до поясницы.

Теперь обратное движение. Темечком тянемся как бы вверх и назад, голова слегка отклоняется назад. В такой позиции стараемся максимально прогнуть спину. Грудь колесом.

## **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.