АКАДЕМИЯ ЭКСПЕРТОВ
ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА

ЗАРЯДИСЬ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ЖИЗНИ!

КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ПОВЫСИТЬ ТОНУС И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

КНИГА-ТРЕНИНГ

Вячеслав Смирнов

Зарядись для эффективной жизни! Как улучшить свое здоровье, повысить тонус и качество жизни

Серия «Психология. Академия экспертов Ицхака Пинтосевича»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8613264
Зарядись для эффективной жизни! Как улучшить свое здоровье, повысить тонус и качество жизни / Вячеслав Смирнов: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-76377-1

Аннотация

Вячеслав Смирнов – врач-терапевт, практикующий специалист народной медицины. Разработал целый ряд оздоровительных, тренировочных и развивающих программ, вобравших в себя лучшие достижения традиционных школ йоги, цигун, современной медицины. Автор телепроектов и публикаций о методиках оздоровления организма и физического развития человека, чемпион мира по йога-спорту, создатель авторской Школы йоги и систем оздоровления, специалист в области реабилитации, рефлексотерапии, кинезиологии и остеопатии. Его тренинги посещают тысячи людей из разных стран мира. Ежедневно используя описанные в книге методики, любой человек всего за 30 дней непродолжительных занятий сможет избавиться от синдрома хронической усталости, наладить сон, повысить тонус, исправить осанку, оптимизировать питание, стать здоровым и счастливым.

Содержание

Предисловие Ицхака Пинтосевича 4
Вступление 5
Несколько слов об авторе этого курса, или Давайте знакомиться! 7
Как пользоваться этой книгой 9
Формула успеха м100 %М 11
День 1-й 13
Задание № 1 15
Памятка 17
День 2-й 22
Задание № 2 24
Памятка 25
День 3-й 29
Задание № 3 31
Памятка 32
День 4-й 33
Задание № 4 35
Памятка 36
День 5-й 37
Задание № 5 38
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Вячеслав Смирнов
Зарядись для эффективной жизни! Как улучшить свое здоровье, повысить тонус и качество жизни

Предисловие Ицхака Пинтосевича

О Вячеславе Смирнове я впервые услышал несколько лет назад, его отрекомендовали как лучшего в Киеве преподавателя йоги. И впоследствии наше знакомство оказалось обоюдно полезным. Изначально Вячеслав прошел мою программу «Новый Код Коучинга». Когда талантливый человек решает воспользоваться твоими педагогическими инструментами, возникает ощущение, что большой алмаз прямо на твоих глазах становится истинным бриллиантом. Когда же он прошел тренинг бизнес-тренеров, то я понял, что Вячеслав сможет сделать здоровыми и счастливыми миллионы людей. Теперь у него есть возможность транслировать свои знания на огромные аудитории. Я уверен в эффективности системы Смирнова и в его прекрасных человеческих качествах, что немаловажно при выборе тренера. Точно знаю: вместе со знаниями Учителя приходит и его человеческое влияние. А влияние Вячеслава прекрасно и мощно. Он не только указывает путь к здоровью, но и вдохновляет по нему идти.

ДЕЙСТВУЙ! ЖИВИ! ВЛИЯЙ! БОГАТЕЙ! ЛЮБИ!

Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

Вступление

Посвящается моим самым близким и дорогим людям – жене Лене и детям: Софии и Саше. Без их терпения и вдохновения, без их присутствия в моей жизни эта книга, как и многое другое, могла бы не появиться.

Скажите, знакомо ли вам состояние, когда стоит конкретная задача, а сил и энергии на ее реализацию нет? Когда вы понимаете, что нужно решить какой-то вопрос, но он кажется неразрешимо запутанным и громоздким? Когда чувствуете, что за прошедший день накопилось столько напряжения, что сбросить его уже не удается и сон перестает приносить облегчение, и утро начинается с ощущения усталости? И вы вдруг осознаете: усталость и неспособность сбросить накопленное напряжение становятся главными тормозами в развитии, в движении вперед – к счастью, успеху и процветанию?

Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение.
Спиноза

Увы, такое случается часто. Одна из главных проблем людей, занимающих активную позицию в жизни, – неумение справляться с накапливающимся напряжением и усталостью; отсутствие знаний о том, как правильно использовать ресурсы собственного сознания и тела – для обретения счастья, здоровья, энергии.

Нет богатства лучше телесного здоровья, и нет радости выше радости сердечной.
Ветхий Завет

В ревматизм и в настоящую любовь не верят до первого приступа.
Мария фон Эбнер-Эшенбах, австрийская писательница, драматург

В этой книге собраны элементарные правила, опираясь на которые каждый человек сможет радикально улучшить свое здоровье, во много раз повысить тонус, эффективность и качество жизни.

Здесь описаны базовые элементы основных принципов и техник универсальной методики, вобравшей в себя лучшее из традиционных древних и современных систем развития и оздоровления человека.

АНЕКДОТ:

Пришел мужик к психиатру:

– Доктор, у меня все плохо: здоровья нет, денег нет, никто меня не любит.

– Ну, батенька, сейчас мы это поправим. Садитесь удобней, закройте глаза и повторяйте за мной: «У меня всё хорошо, я здоров, богат и благополучен. Я люблю и любим».

Мужик открывает глаза:

– Я рад за вас, доктор.

Предложенные техники отбирались и разрабатывались врачами и имеющими большой практический опыт специалистами в области йоги, цигун и других систем. На этих страницах собраны элементы созданной нами технологии, которые предполагают возможность

самостоятельного освоения. Как только вы попытаетесь применить эти принципы и техники – ваша жизнь изменится радикально.

Удачи! И – будьте счастливы!

Несколько слов об авторе этого курса, или Давайте знакомиться!

Меня зовут Вячеслав Смирнов. Я – врач, профессиональный преподаватель йоги и систем оздоровления. Закончил Винницкий медицинский университет, Киевскую военно-медицинскую академию и институт народной и нетрадиционной медицины в Киеве.

> Твое здоровье – чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься – значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.
> *Геродот Галикарнасский*

Активно изучаю современные и традиционные врачебные направления: реабилитацию, кинезиологию, психотерапию, остеопатию и рефлексотерапию.

Чемпион мира по йога-спорту 2004 года. Инструктор, сертифицированный Международной федерацией йоги (IYF).

Один из создателей авторской Школы йоги и Центра йоги и систем оздоровления «Be Happy!» в Киеве.

Автор большого количества публикаций и передач по вопросам здоровья и оздоровления, йога-терапии, теории и практики йоги и оздоровительных систем.

> И мама, и Минздрав предупреждали…
> *Четвёртова Майя*

Я разработал ряд оздоровительных, тренировочных и развивающих программ, вобравших в себя лучшие достижения традиционных школ йоги, цигун, современной психофизиологии и медицины. Провел сотни очень успешных тренингов, посвященных вопросам здоровья и развития человека. Они помогли тысячам людей.

Основной сайт нашего проекта – www.hatha-yoga.com.ua

Все, на этом официальная часть закончена.

На самом деле я – такой же человек, как и вы. Несколько раз в течение своей жизни находился на грани жизни и смерти, был тяжелым инвалидом.

В 10 лет, в очередной раз находясь прикованным к кровати в стационаре, я понял, что готов на все, чтобы помочь как можно большему количеству людей избежать той боли, которую пережил сам. И, в конце концов, смог победить обстоятельства, с которыми пришлось столкнуться.

Пытаясь выбраться из последствий травм и болезней, я занялся йогой. Тогда же я начал учиться в медицинском институте. Спустя некоторое время от проблем, которые, с точки зрения официальной медицины, должны были оставаться со мной на протяжении всей жизни, не осталось ни следа.

АНЕКДОТ:

– Говорят, что ходить босиком очень полезно для здоровья.

– Ты прав, дружище. Когда я утром просыпаюсь в обуви, у меня ужасно болит голова.

Я смог это сделать в условиях полнейшего отсутствия информации, умноженных на тяжесть собственной ситуации со здоровьем. С помощью нашего общения и вы сможете это сделать – ведь я точно знаю, как получить быстрые позитивные результаты.

Различные методики, которые вы найдете в этой книге, были взяты из большого количества самых различных источников. Огромная искренняя благодарность Хасаю Магомедовичу Алиеву, профессору Паку Чже Ву, Игорю Фомичеву и многим другим людям, у которых мне посчастливилось так или иначе учиться, но имена которых для большинства читателей будут неизвестными.

В книге, которую вы держите в руках, мы разберем ряд очень простых, но очень эффективных техник, которые помогут вам быстро выйти в качественно новое, здоровое и позитивное состояние. Эти методы уже помогли сотням и тысячам людей. И у вас – точно получится!

Как пользоваться этой книгой

Прежде всего помните о том, что это – книга-тренинг. Поэтому если вы ее просто прочтете и поставите на полку, она не очень поможет. Упражнения, приведенные в ней, действительно эффективны – но их нужно делать. Пожалуй, это – их единственный недостаток… Как только я найду способ его устранить, обязательно напишу об этом еще одну книгу!

> Дороже здоровья может быть только лечение.
> *М. Жванецкий*

В каждой главе (или в инструкции к каждому дню книги-тренинга) вас будет ждать теоретическая часть. Теория будет даваться ровно в том объеме, который необходим, чтобы понимать, что конкретно сейчас осваивается, как это работает и зачем это нужно конкретно вам.

> Ни дом, ни поместья, ни груды бронзы и золота не изгонят из больного тела их владельца горячку, а из духа его – печаль: если обладатель всей этой груды вещей хочет хорошо ими пользоваться, ему нужно быть здоровым.
> *Квинт Гораций Флакк*

Кроме этого, каждая глава будет сопровождаться специальным заданием. Осваивая их одно за другим, вы быстро сформируете необходимые навыки.

> Душа болит. Станешь лечить – начинает болеть печень.
> *С. Альтов*

Богатый опыт преподавания показывает, что большое количество теории, которое сваливается на читателя, сводит к минимуму шансы на прочтение книги до конца. Поэтому упражнения иногда будут даваться прямо на текущий день, а объяснения могут быть позже.

Материал в книге распределен последовательно, поэтому желательно именно так его и проходить. Однако следует помнить о том, что любое практическое задание полезно любому человеку. За исключением разве что некоторых острых ситуаций, в которых нужна индивидуальная помощь. Поэтому можно проходить программу даже в случайном порядке – это в любом случае будет повышать уровень энергии и здоровья.

Лучше читать и осваивать одну главу в день. Если будете двигаться быстрее, получите меньше шансов ощутить пользу предложенных упражнений.

Какие-то из приведенных здесь техник быстро принесут улучшение самочувствия; другие, возможно, сразу не приживутся. Это нормально. ***Обязательно пробуйте все*, экспериментируйте – и оставляйте то, что дает лучшие результаты.** И периодически возвращайтесь к тому, что сразу не отозвалось. Возможно, спустя какое-то время – уже в новом состоянии организма и на другом уровне его энергетики – те же упражнения будут ощущаться иначе.

Не обманывайтесь внешней простотой приведенных техник. Я специально подбирал упражнения таким образом, чтобы шансов делать что-либо неправильно практически не оставалось. Все они затрагивают очень глубокие процессы, лежащие в основе физического и психологического здоровья.

Выполнение упражнений не требует длительного времени. Важна регулярность: ежедневно нужно делать хотя бы что-то из предложенной в книге программы. Очень скоро вы сами будете четко ощущать, что, когда и в каком объеме проходить.

АНЕКДОТ:

После обследования:

– Доктор, скажите, а мне пиво можно?

– Какое пиво?!

– Ну а в будущем?

– Какое будущее?!

Формула успеха м100 %М

Для того чтобы точно извлечь из этого курса максимум пользы, давайте поговорим еще вот о чем.

Возможно, вы уже знаете о Системе достижения целей Ицхака Пинтосевича. Если да, тогда с формулой **м100 %М** вы уже знакомы и ее эффективность на себе уже ощутили. Если нет – самое время начать!

Главная проблема, с которой сталкивается любой человек, осваивающий что-то новое, – это сопротивление своего окружения, своих привычек и сложившегося образа жизни. (Ну и собственной лени, разумеется).

Сколько здоровья и сил угробил на свое здоровье и силу.
О. Генри

Наверняка многие из вас уже являются профессионалами по началу ведения здорового образа жизни – и его прекращению; по многократному началу изучения иностранных языков и многих других вещей.

Однако есть очень простой и эффективный способ начать процесс, сформировать новый набор полезных привычек – и сделать их частью своей жизни.

Для этого и создана формула м100 %М.

Что это такое?

м – это тот минимум времени, который вы в любом случае способны выделить на освоение какого-то навыка. В нашей ситуации пусть это будет 15 минут времени, которые вы способны уделить 1 раз в день своему здоровью. Или, например, всего 3 упражнения. Новых или из уже освоенной части книги. Но – каждый день. Это несложно, поскольку, как вы увидите совсем скоро, многие элементы этого курса не требуют отдельного времени.

100 % – это то время, которое вы в принципе хотели бы посвящать этим занятиям. Пусть это будет, скажем, 30 минут. Или 15 – но уже 2 раза в день. Если привязываться не ко времени, а к количеству упражнений, их может быть уже около 6.

М – это максимум. Это ситуация, когда случается чудо: к нам прилетели инопланетяне, и мы по этому поводу решили выполнить тройную норму. Посвятить целых 45 минут себе и своему здоровью. Или же устроить себе тренировку из 10–12 техник этого курса.

Как это работает?

Мы в любом случае способны каждый день делать тот минимум, который себе определили. И больше, вполне вероятно, делать не захотим (или не сможем). И берем обязательство перед кем-то, значимым для нас: обязательно и без исключений ежедневно выполнять свою программу-минимум.

И, возможно, уже через несколько дней начнут происходить чудеса. (Инопланетяне, правда, вряд ли будут). Нам вдруг захочется сделать чуть больше. Спустя еще какое-то время случится невероятное – мы вдруг обнаружим, что время занятия пролетело, словно на одном дыхании, и мы прозанимались целый час. Мы вышли на свой максимум и даже превзошли его. Однако чтобы не повторять судьбу последних 10 попыток изучения английского языка

или отказа от еды после 10 вечера, мы не ставим перед собой такой цели. Это произойдет само. Увидите!

АНЕКДОТ:

Идет журналист из «Здоровья» по деревне, ищет долгожителей.
Встречает старого деда.
– Дедушка, в чем секрет вашего долголетия, что вы едите?
– На завтрак чечевичку, на обед чечевичку и на вечер чечевичку!
– И сколько же вам лет?
– Девяносто пять!
Встречает другого деда.
– А вы, дедушка, что едите для долголетия?
– На завтрак капустку, на обед капустку и на вечер капустку!
– И сколько же вам лет?
– Сто десять!
Смотрит, идет совсем старый дед.
– А вы, дедушка, что едите для долголетия?
– На завтрак водочку, на обед водочку и на вечер водочку!
А иногда и девочку!
– И сколько же вам лет?
– Сорок два!

Для тех, кто захочет выполнить программу полностью, мы приготовили специальный курс, состоящий из дополнительного блока теории и упражнений. Они выложены на сайте этой книги: energichno.com.

АНЕКДОТ:

Склероз – хорошая болезнь: ничего не болит и каждый день новости.

Вас ждет увлекательное путешествие, которое может привести в совершенно иную жизнь. Намного более здоровую, радостную, осмысленную, светлую и эффективную.

Ну что же – в путь!

День 1-й
Основа здоровья: принцип целостности

У каждого из нас – своя жизнь. Уникальная. Жизнь, в которой много побед и сложностей, суеты, больших и малых задач. И часто кажется, что наши проблемы сложны и неразрешимы.

Я, как врач, часто вижу людей, которые приходят с такими проблемами, по сравнению с которыми наши, дорогой читатель, – даже не пустяки. Вообще – не проблемы. И нередко я вижу, как эти люди побеждают обстоятельства, диагнозы и различные печальные прогнозы относительно своей дальнейшей жизни.

> Бойтесь попасть в руки врачей не потому, что они плохие, а потому, что они находятся в плену собственных заблуждений. Кому-то было выгодно создать такую систему, в которой чем меньше больных, тем меньше зарплата врачей и тем меньше их в штатном расписании. К сожалению, здоровый человек медицине не нужен – медицине нужно как можно больше больных. Больной – это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, медицинской и фармацевтической промышленности, то есть рынка, который живет за счет больных.
> *И. Неумывакин, профессор, действительный член Российской академии естественных наук*

Пожалуйста, всегда помните вот о чем. Может казаться, что наша проблема уникальна и неповторима в своей безысходности. Что все в нашем здоровье и в жизни очень запутано. У нас может быть богатый прошлый опыт безуспешных попыток из этих проблем выбраться.

Однако **наши жизнь, здоровье и энергия подчиняются вполне конкретным законам.** Есть определенные факторы, которые их поддерживают и определяют. Все взаимосвязано. Очень мало шансов качественно улучшить свое состояние только при помощи физических нагрузок, голодания или диет.

> **АНЕКДОТ:**
> Пациент жалуется на постоянные головные боли.
> – Пьете? – спрашивает врач.
> – Никогда в жизни!
> – Курите?
> – Боже сохрани!
> – А как насчет женщин?
> – И не думаю об этом.
> – Так вы ж святой человек! Очевидно, вам нимб несколько туговат…

Если мы подходим к решению этой задачи с разных сторон, целостно, то, как ни странно, на весь процесс начинает уходить значительно меньше времени. Нет необходимости часами заниматься какими-то упражнениями. А эффект возрастает.

Затраты времени и сил – меньше, результативность и удовольствие от процесса – существенно выше!

Это и нужно понимать в первую очередь: подходить к повышению уровня своего здоровья и энергии нужно целостно. Системно. И жизнь начнет налаживаться.

Этот путь до вас прошли уже многие. Вы – сможете обязательно! Просто – начните!

Никакое здоровье не выдержит, если на него постоянно жаловаться.

Задание № 1
Овладение идеомоторным навыком

Осваиваем ценнейший навык: идеомоторное движение, что можно перевести примерно так: «движение вслед за образом». Эти странные на первый взгляд упражнения – неотъемлемая часть и профессионального спорта с его высокими требованиями к организму и к психике, и наиболее эффективных оздоровительных систем.

1.Встаньте свободно. Вспомните движение, которое часто делают на морозе люди, стараясь согреться. Руки то расслабленно, легким махом уходят назад, за спину, то делают хлест вперед, обхватывая плечи. Руки назад – хлест вперед, руки назад – хлест вперед, руки назад —…Ищем свой комфортный ритм. Повторяем это движение хотя бы несколько минут. Дожидаемся ощущения расслабления, возрастающей свободы и комфортности в движении тела.

2.Расслабьтесь. Встаньте еще свободнее. Снова расслабьтесь. Вытяните комфортно руки перед собой. Расслабьтесь совсем. И представьте, что руки легко, как бы сами собой, расходятся в стороны. Важно не делать это обычным мышечным усилием. За свою жизнь мы сделали миллионы таких движений обычным способом – теперь попробуйте сделать это по-другому. Сосредоточьте внимание на движении: представьте его отчетливо.

Это – как образ лимона на языке. С обычным воображением это имеет мало общего; важно, чтобы образ движения вызывал мышечный отклик. Неизбежно в теле возникнет специфическое ощущение расслабления и комфорта. Когда руки разойдутся, попробуйте их таким же образом свести. Насладитесь этим состоянием. Это очень приятно и очень полезно. В таком состоянии можно делать самые разные движения. Само по себе движение значения не имеет, важен именно способ, идеомоторный характер движений.

Если сделать этого не получается, вернитесь к предыдущему упражнению. Это далеко не простая разминка! Основная задача – синхронизировать полушария мозга и, насколько возможно, высвободить накопившееся в теле и в нервной системе напряжение. Растворить последствия стрессов, которые мы переживали, различных болезней, травм – и всего чего угодно. Продолжаем делать такие махи, пока не ощутим себя раскрепощенным и свободным, – затем снова возвращаемся к упражнению 2.

Первое упражнение можно делать намного дольше. И 10, и 20, и 40 минут, если позволяет время. До тех пор пока не появится ощущение облегчения, качественной перемены состояния. В следующий раз его уже нужно будет делать меньше – и тело, и мозг со временем будут в лучшем состоянии.

3.Оставайтесь в том же свободном, расслабленном положении. Представьте, что ваша голова вращается с небольшой амплитудой в любом направлении. Если тело расслаблено, оно само пойдет вслед за образом. Делайте это столько, сколько для вас комфортно.

Что при этом может происходить?

1. Может возникнуть ощущение тяжести и желание тут же лечь и уснуть. Это состояние, наиболее благоприятное для отдыха. Поэтому, если такая возможность есть, лучше лечь и подремать. Скорее всего, проспите вы совсем немного, минут 20 – в зависимости от

времени суток и накопившейся в теле усталости. Зато ощущение восстановления и отдыха будет очень ярким!

2. Может возникнуть и очень приятное ощущение легкости – вплоть до чувства невесомости и парения. Просто побудьте в этом состоянии столько, сколько захочется.

3. Может и ничего не происходить. Такое тоже бывает. Если при выполнении упражнения вы ничего особенного не ощущаете, это значит, что:

• либо у вас все хорошо;

• либо, что бывает практически всегда, нужно еще несколько раз сделать упражнение, чтобы ощутить, что тело на него все-таки реагирует. И сознание – тоже!

Если у вас это получилось – отлично! Если нет – тоже! Просто периодически к нему возвращайтесь. Это одновременно и тренировка нервной системы, и ее тестирование. Чем легче это упражнение получается, тем выше рабочий ресурс вашего мозга, тем лучше развита ваша способность к саморегуляции – и тем ниже уровень напряженности. Чем сложнее оно дается – тем ниже способность к саморегуляции, тем больше напряжений удерживается в центральной нервной системе и в теле. А значит – упражнение будет исключительно полезно.

Что это дает?

Намного более глубокое, чем может показаться, расслабление. На всех уровнях. Разгрузку мозга от накопившихся в нем нереализованных напряжений и нерешенных задач. За счет этого – постепенное повышение уровня настроения, тонуса, работоспособности, устойчивости внимания и креативности.

И это – только начало!

Памятка
Три главных момента этого дня

1. Здоровье – целостное понятие. И достигается оно путем целостного подхода. Не только через физические нагрузки или диету. Это понимание даст огромную экономию времени и сил.

2. Обучите пять своих знакомых идеомоторным движениям и объясните их ценность.

3. Научите их хлесту – пусть они оценят разницу в ощущениях и в эффекте между выполнением идеомоторных движений с хлестом и без него. Помните о том, что длительное выполнение этого элементарного движения очень эффективно разгружает психику от накопившихся стрессов и негативных эмоций.

Задание № 1

Упражнение 1

Упражнение 2

Упражнение 3

День 2-й
Как жить с удовольствием, или три потока бытия

Вы когда-нибудь обращали внимание, с каким удовольствием живут дети, особенно маленькие? Ребенок с постоянным и неизменным удовольствием делает все: ест, бегает, спит, ходит в туалет, общается… В совсем раннем возрасте, когда взрослые еще не переделали его под собственные интересы и взгляды, даже когда он падает и больно ударяется, то часто начинает плакать только после того, как вокруг начинают бегать перепуганные родители. Только тогда малыш начинает воспринимать ощущение от удара как негативное. Помните, сколько позитивных эмоций вызывало у вас в детстве любое событие? Покупка велосипеда, ожидание Нового года или подарка на день рождения, поход в парк с родителями или сказка, рассказанная на ночь? Вы замечали, с какой поразительной смесью удивления и восторга на лице маленькие дети наблюдают мир?

> Если человек не умеет управлять собой, им начинают управлять другие.
> *Х. Алиев, врач, психолог, философ*

Ребенка не нужно убеждать в том, что активность и движение – это хорошо, правильно, приятно и полезно. Ребенок, который не бегает и не прыгает, вызывает подозрения.

Дети счастливы изначально. По мере взросления это состояние постепенно тускнеет. Чем более стереотипными в результате воспитания становятся восприятие и поведение человека, тем тяжелее ему становится жить. Тем сложнее и запутаннее становится бытие.

> Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так же нельзя лечить тело, не леча душу.
> *Сократ*

Под толщей страхов, комплексов и информации о правильном и неправильном находится веселое, бодрое, счастливое существо – вы. А весь груз напряжений и боли, плотно осевший в нашем уме, создал массу напряжений в теле. Они буквально корежат тело, непрерывно его разрушая. Вы обращали внимание на то, насколько драматической бывает разница в состоянии тела: его структуры, форм и пропорций – у ребенка и взрослого? Неважно, болит у человека голова, поясница, коленка, желудок или душа – это результат элементарного незнания простой, но колоссально важной науки – Науки жить.

Наверное, единственное, в чем все мы схожи, – это стремление к счастью. Мы все хотим быть счастливыми, даже если сознательно для себя этого не формулируем. Это – глубинная память, берущая начало в самом раннем детстве и даже еще намного раньше и глубже. Мы в глубине души помним о том, что жизнь может быть осмысленной, радостной и бодрой, – и пытаемся снова отыскать это состояние. Но чаще всего ищем не там.

Между тем, чтобы снова вернуться в это давно забытое состояние, не нужно никуда идти: оно в нас, оно является нашей глубинной сутью. Нужно просто перестать делать то, что нас разрушает, и научиться правильно пользоваться тем единственным, что у нас есть: телом и сознанием. И жизнь неизбежно изменится как следствие наших внутренних перемен – ведь наш выбор в каждый момент жизни станет другим.

Практически во всех без исключения древних философиях и созданных на их основе технологиях оздоровления и развития человека тело всегда рассматривается как своеобраз-

ная проекция сознания. Все внутренние качества человека неизбежно проявляются в его теле – в виде определенного, строго индивидуального рисунка распределения тонуса тканей.

И почему здоровье не заразно?..
Эриан Шульц

Именно поэтому у каждого из нас своя походка и свой индивидуальный почерк, несмотря на то что руки и ноги у всех людей устроены одинаково. Мышцы, связки, фасции, сухожилия, кости и суставы одни и те же – но взаимодействуют они у каждого по-разному. Поэтому бывает так, что человек, внешне непривлекательный, своим внутренним состоянием полностью преображает собственную внешность и восприятие себя другими людьми. И наоборот: привлекательный внешне человек может совершенно не восприниматься из-за внутренней напряженности.

АНЕКДОТ:

– Доктор, я работаю как лошадь, ем как свинья, устаю как собака, что мне делать?

– Не знаю, я не ветеринар.

Тело и сознание в любой практической философии рассматриваются как полюса одной и той же системы по имени Человек. А связывает их вместе дыхание. Дыхательная система – связующее звено, через которое на уровень тела спускаются все возникающие в сознании человека напряжения. Это похоже на то, как луч света, падая на линзу, рассеивается в ней на разноцветные блики, каждый из которых подсвечивает стены своей части комнаты в свой собственный цвет. Так же и в теле человека – каждая пережитая эмоция, каждая возникшая мысль отражается в строго определенной его части. Чем сильнее переживание, тем более распространенным в теле становится его отклик; но у него всегда есть свой, четко локализованный центр.

Эти подходы распространены и в традиционных системах, и в современной науке – психофизиологии.

Любые события, происходящие на уровне сознания человека, в первую очередь отражаются на его дыхании и лишь потом – на уровне тела. То, что первично происходит на уровне тела, влияет на дыхание и уже после этого отражается на состоянии сознания. Любые изменения дыхания человека в равной мере влияют и на состояние его тела, и на его сознание. Именно по этой причине правильное применение дыхательных техник иногда позволяет избавиться от тяжелых заболеваний и психологических состояний. Однако ведущую роль в этой схеме играет сознание.

Задание № 2
Знакомимся с внутренними ритмами

1. По возможности сделайте упражнения из предыдущей главы. Сейчас они должны давать уже вполне конкретные ощущения. Следующее после них действие должно дать намного более сильный результат.

2. После этого поставьте ноги вместе и, насколько возможно, расслабьтесь. Постойте так какое-то время – и ваше тело неизбежно начнет кренить в какую-то сторону. Потом качнет в другом направлении. Если подождать еще немного, возникнет следующий толчок, потом – еще один… И тело неизбежно начнет раскачиваться в своем все более приятном и комфортном ритме.

Растворитесь в этом спонтанном ритме колебаний, слейтесь с ним. Это может оказаться очень приятным. И уж точно будет очень полезным. Это состояние может напоминать состояние водоросли, которая прочно держится корнями за дно. Ее раскачивает вода, а само растение остается устойчиво стоять, следуя за постоянным движением воды.

Спустя какое-то время появится ощущение, что хочется остановиться. Остановитесь – и просто постойте или посидите в этом состоянии, побудьте в нем. Вам будет комфортно, внутри станет очень тихо и спокойно. Побудьте в этой неподвижной тишине столько, сколько захочется.

Фаза спонтанных раскачиваний может занять от 5 до 15 минут, фаза расслабления в тишине – еще от 5 до 15 минут. Опять-таки, если захочется лечь и подремать – можно так и поступить, отдых будет непродолжительным, но очень качественным!

Что это было и зачем?

Это странное на первый взгляд упражнение создает колоссально важный эффект: запускает механизмы саморегуляции в центральной нервной системе, балансирует активность полушарий мозга, разгружает тело и психику от осевших там стрессов и других напряжений. Приведенные здесь несколько упражнений взяты из авторского метода Хасая Алиева «Ключ к себе» – уникальной системы саморегуляции, снятия последствий стресса и повышения устойчивости к нему. Если для вас эта тема актуальна, рекомендую книги, видеоматериалы и живые тренинги автора.

Памятка
Три главных момента этого дня

1. Расскажите пяти своим знакомым о том, что человек – триединая система. Его здоровье, тонус и настроение определяются состоянием его тела, дыхания и внимания (сознания, эмоций). Все эти элементы тесно взаимосвязаны.

2. Весь прошлый опыт человека, все эмоции и стрессы, которые он переживал ранее, проявляются в виде своеобразного рисунка напряжений в его теле и дыхании. Эти изменения в тонусе тканей тела создают уникальный для каждого из нас способ движения. Сформированный таким образом способ движения поддерживает накопленные физические и эмоциональные проблемы. Если мы не сможем восстановить естественный, природный способ своего движения и дыхания, у нас очень мало шансов избавиться от существующих проблем со здоровьем, тонусом и настроением.

3. Научите своих знакомых технике спонтанных колебаний тела и расслаблению после него. Объясните, как сможете, почему полезно это делать. Выслушайте их мнения – они могут содержать новый для вас опыт и ощущения, и это будет очень полезно!

Задание № 2

Упражнение 2

День 3-й
Правильный сон – залог здоровья и хорошего настроения

Итак, у нас получилась триада, состоящая из тела, дыхания и сознания. Потоки событий, динамика на этих трех уровнях целиком и полностью определяют всю нашу жизнь: самочувствие, тонус, настроение, отношение к себе и к миру вокруг, наши болезни – либо, напротив: наш уровень здоровья, жизненные события и обстоятельства. Научившись правильно направлять движение этих потоков перемен, мы получаем возможность прекратить все конфликты в своей жизни, вернуть в нее радость, мир, покой, силу и осмысленность.

> Будьте осторожны, читая медицинские книги. Вы можете умереть от опечатки.
> *Марк Твен*

Когда человек овладевает каким-то сложным и объемным навыком, который не вписывается в свод статичных, раз и навсегда заданных правил, этот навык часто обозначают как культуру. Так, например, существует культура вождения или культура общения. Культурный человек – это не забитая социальными стереотипами и комплексами личность; это тот, кто тонко ощущает структуру, живую ткань общения, кто не замкнут на себе, хорошо ощущает состояние собеседника и адекватно ориентируется в сложных и нестабильных условиях.

Так же можно говорить о культуре обращения с телом, культуре правильного дыхания и культуре правильного мышления или распределения своего внимания. Кратко:

- о культуре тела;
- о культуре дыхания;
- о культуре сознания.

Каждое из этих трех понятий описывает базовые принципы, опираясь на которые любой человек может решить любые проблемы.

Итак, обозначим наиболее принципиальные моменты.

Культура тела

Для того чтобы не возникало проблем, имеющих чисто физические причины, существует несколько простых, но полезных принципов, о которых нужно помнить.

Образ жизни. В древней науке о здоровье человека, аюрведе, говорится, например, о том, что большинство болезней в своей основе имеет нарушения в образе жизни человека: в распределении во времени суток фаз бодрствования и сна, в характере и времени питания и физической активности. Исключительно полезно вставать рано. Существуют целые таблицы, в которых описаны болезни, которые можно приобрести при регулярном пробуждении после восхода солнца. Пробуждение в 6 часов удваивает этот список, в 7 – он становится еще более основательным. Исходя из этого, появляется первая и очень простая рекомендация: попробуйте вставать раньше и соответственно раньше ложиться. Вскоре вы увидите, насколько больше появилось энергии, тонуса и вдохновения.

Для полноценного восстановления сил и оптимального настроения очень важен правильный сон. Не ешьте на ночь. Поздний прием пищи – гарантия того, что тело ночью будет не отдыхать, а заниматься пищеварением; легкие и сердце не смогут нормально выполнять свои функции, сон будет тяжелым, долгим и неэффективным, а пробуждение – поздним. Кроме того, подобная привычка самым основательным образом снижает защитные силы организма, но это – тема отдельного большого разговора.

Эффективный сон – простая в освоении, но очень действенная технология, которая может дать человеку огромный ресурс здоровья, тонуса и позитивного настроения и при желании освободить довольно большое количество времени, которое раньше тратилось на попытки выспаться. Дело в том, что для эффективного восстановления сил требуется значительно меньше сна, чем мы привыкли думать.

АНЕКДОТ:

Объявление в приемной врача: «Просим пациентов не обмениваться симптомами. Это очень затрудняет диагноз».

Когда мы ложимся спать, в уме остаются свежие отпечатки пережитых за день событий и эмоций, которые нами многократно перепроживаются за ночь. Мозг в очередной раз прокручивает по нейронным цепям очередное событие дня. Тело неизбежно на него реагирует огромным количеством разнообразных движений. Тело продолжает реагировать на возникающие образы и эмоции. На это затрачивается довольно большое количество энергии. В итоге за ночь мы не восстанавливаем силы, а еще больше устаем.

АНЕКДОТ:

Помните: пингвины – это ласточки, которые ели после 18.00!

Это – порочный круг, в котором мы с каждым прожитым днем увязаем все больше. И все больше привыкаем к тому, что каждый новый день мы встречаем с нарастающей усталостью, что двигаться становится все тяжелее, что настроение становится все более серым и безрадостным. Согласитесь, нередко можно видеть людей, которым уже в молодом возрасте становится тяжело жить.

Поэтому очень важно и полезно перед каждым засыпанием полноценно и грамотно себя расслаблять. Мы не будем сейчас останавливаться на описании этого процесса детально. Существуют определенные уровни расслабления, при прохождении которых меняется характер ощущений в различных участках тела. Эта технология в западном варианте известна как аутогенная тренировка, или аутотренинг. Даже в самом общем виде это очень просто и очень эффективно.

Задание № 3
Оптимизируем питание

Внимание, эксперимент! Наверняка вы уже не раз и, возможно, даже не два пытались начать вставать рано утром и делать зарядку. Сейчас мы попробуем внедрить в вашу жизнь несколько нужных для здоровья привычек. Условия эксперимента: вы делаете все, что изложено в этом задании, на протяжении недели. Потом, если захотите, пробуете делать эти же вещи так, как привыкли делать их раньше. И сравниваете ощущения. Даю гарантию: пусть не во всем, но во многом возвращаться к старым распорядкам не захочется!

1.**Выбрасываем из дома поваренную соль.** Навсегда. И давайте договоримся, что это – не продукт питания. Вместо нее используем соль морскую. Она продается сегодня практически в любом магазине.

2.**Переходим на раздельное питание.** Почему – объяснять сейчас не время. Просто попробуйте. Если едите белковую пищу – сочетайте ее только с овощами. Едите каши – аналогично, только в комбинации с овощами в любом виде. Едите орехи или фрукты – только как отдельный прием пищи. Кисломолочные продукты также сочетаются только с овощами. Это даст вам и тонус, и бодрость, и мощный иммунитет. Многие проблемы и болезни незаметно куда-то денутся.

3.**Перестаем еду запивать**. Эта вредная привычка удивительным образом прочно вошла в наш образ жизни. Если вы избавитесь хотя бы от нее одной – и это будет все, что вы вынесете из этого курса, – это даст вам огромную пользу и ресурс для большего уровня энергии и здоровья. Пить можно не ранее чем через 1,5 часа после еды!

4.**Делаем 1 день в неделю разгрузочным**. Как минимум одни сутки из семи едим только салаты. Используем любые овощи. Кладем туда как можно больше зелени. Хорошая новость: их можно есть столько, сколько захочется. Поэтому голодным не останетесь. Для героев – один день в неделю отдыхаем от еды. В день накануне едим максимально легкую простую пищу: например, каши с овощами; следующие сутки – не едим ничего. Следующий день также начинаем с каш с овощами. Это очень важно и очень полезно.

Я прекрасно понимаю, что для многих это сложно, но… есть ряд продуктов, которые однозначно и всегда вредны. Попробуйте на месяц исключить из своего рациона сахар и все, что его содержит; дрожжи и все, что их содержит; молоко (не кисломолочные продукты, а именно молоко), и, безусловно, убираем все, что содержит в том или ином виде синтетические добавки. То есть кока-колу с чипсами, скажем, мы теперь уже не пьем и не едим. Договорились?

Что это вам даст?

Вы вдруг обнаружите, что вставать в 6 или в 7 утра оказывается уже не такой катастрофой, как казалось раньше! Напротив, утро приносит массу позитива, энергии и свежести!

Эти нехитрые на первый взгляд действия принесут ощущение удивительной легкости, бодрости и постоянного, более или менее ровного тонуса. Высокий уровень иммунитета и соответственно намного более редкие и легко протекающие простуды и другие болезни. Намного более освежающий, эффективный и короткий сон. Как вам такие перспективы?

Памятка
Три главных момента этого дня

1. Расскажите пяти своим знакомым о базовых элементах оптимизации образа жизни и уговорите их попробовать это сделать.

2. Поговорите с ними о пользе и основных принципах раздельного питания. И замотивируйте сделать эксперимент, прожив на таком режиме питания неделю. Результат им обязательно понравится. Поэтому не лишайте окружающих такого блага!

3. Обязательно расскажите о том, насколько полезно устраивать один день в неделю пищевой выходной! Для того чтобы ваши знакомые не пугались перспективы бороться с голодом, обрадуйте их тем, что вполне возможно на протяжении одного дня для разгрузки организма питаться овощными салатами. В любых количествах. И ваше окружение начнет здороветь прямо на глазах!

День 4-й
О здоровом движении

Если вы честно делали все то, о чем шла речь в предыдущих главах, скорее всего, вы уже обнаружили: глаза сами начинают открываться рано утром, а вам хочется встать и подвигаться. Вот и еще одна тема нашего разговора.

> Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.
> *Плутарх*

Культура правильного движения

За тысячи лет эволюции человеческий организм был приучен к тому, что любую еду нужно каким-то образом добыть. Не достать из холодильника и съесть в полусонном состоянии, а именно добыть – иногда с по́том и большим физическим напряжением. *Еду тело должно заработать*. Поэтому физическая активность занимает существенное место в распорядке дня любого человека, заинтересованного в своем здоровье и качестве жизни. Вторая сторона медали состоит в том, что эта активность должна быть правильно организована. Достаточно посвятить правильному движению 20–30 минут своего времени, особенно утром, – и тонус, бодрость и ясность мышления на весь день будут обеспечены. Если сделать то же самое вечером – полностью растворятся усталость и стрессы прошедшего дня. Те, кто живет в таком режиме, в зрелом возрасте выглядят на 10, а иногда и на 20–30 лет моложе и однозначно здоровее своих сверстников. Это – обширная тема. Пока же обозначим, что любая однотипная или несимметричная нагрузка, некомпенсированная каким-либо образом, не является полезной.

> Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим больным посредством физических упражнений.
> *Гален, римский врач и философ*

Бег в чистом виде разрушительно влияет на позвоночник. Бег, уравновешенный некоторыми специальными вытягивающими и укрепляющими статическими упражнениями, исключительно полезен. Теннис и другие подобные виды спорта из-за специфической рывковой асимметричной нагрузки на опорно-двигательный аппарат также могут быть вредны.

Даже мягкие занятия йогой, если в них не учитывается ряд важных принципов организации частей тела относительно друг друга, могут быть разрушительными. Основной принцип: тело должно прорабатываться максимально равномерно. Каждое движение компенсируется другим, имеет свою функциональную противоположность. Упражнения на растяжение должны быть скомпенсированы силовыми упражнениями – и наоборот. Обязательно в приблизительно равной пропорции должны быть проработаны все мышцы-антагонисты.

> **АНЕКДОТ:**
> – Доктор, я поседел от беспокойства.
> – А что вас беспокоит?
> – То, что я седею.

Это будет залогом того, что все тело будет структурировано и стабильно. То есть позвоночник будет ровным, а нервная регуляция функций внутренних органов будет осуществ-

ляться эффективно и правильно. Правильно построенная тренировка на основе йоги и некоторых систем цигун (имеются в виду не только та йога и цигун, которые сейчас широко распространены в мире, но и старинные славянские техники, также обладающие поразительной глубиной и эффективностью) – самое лучшее и полезное из всего, что создало человечество за свою историю. Правильная физическая активность обеспечивает эффективную работу всех внутренних органов и их систем, обмен веществ, адекватную и слаженную активность иммунной, эндокринной и нервной систем.

Я себя чувствую, но плохо.
Ф. Раневская

Задание № 4
Учимся бодриться и расслабляться!

Продолжаем экспериментировать!

1.Этот прием банален и широко известен, однако используют его не все. А зря! Утром обязательно принимаем контрастный душ. Но – с некоторыми нюансами. Дело в том, что в зависимости от конституции холодовые процедуры полезны далеко не всем. Поэтому после того, как тело изрядно согрелось под теплой водой, секунд на 30 открываем холодную. Потом – снова горячую, на несколько минут. Но температура воды должна быть несколько выше, чем была до этого. И снова – секунд на 30 – холодная вода, затем еще несколько минут – еще более горячая. Так повторяем хотя бы 3 раза; этого достаточно, но обязательно постепенно повышаем температуру горячей воды.

Мало кто знает, что горячая вода сама по себе оказывает мощнейшее закаливающее воздействие, и в таком сочетании мы получаем эффективную раскачку организма с самого утра. С сегодняшнего дня вводим эту привычку в ежедневный распорядок!

2.Обязательный вечерний ритуал. Это еще одно мощнейшее действие, исключительно важное и необходимое для поддержания тонуса центральной нервной системы. Попробуйте перед засыпанием сознательно расслабить тело так, чтобы нигде не осталось никаких мышечных зажимов. Настройтесь на ощущение комфортного покоя и отдыха, отпустив все эмоции, пережитые за день. Тело должно полностью остановиться и успокоиться, стать абсолютно неподвижным, налитым приятной тяжестью расслабления.

Настройтесь на качественный, глубокий, освежающий сон – и на легкое пробуждение. В состоянии максимального расслабления проговариваем какую-нибудь короткую словесную формулу, задаем себе емкую позитивную программу. Первые несколько дней довольно сложно заставить себя сделать это и не заснуть. Но если начнете делать это регулярно – с каждым днем и с каждой неделей будете ощущать себя все более спокойным, собранным, жизнерадостным и уверенным человеком.

Если добавить в формулы самовнушения что-то вроде: «с каждым днем я становлюсь все более здоровым и энергичным», «с каждым днем я становлюсь все более эффективным и удачливым», то спустя некоторое время вы действительно заметите такие изменения в жизни. Таким образом мы программируем свое подсознание – и оно, помимо нашего участия, формирует наши решения и действия, ведущие к обозначенной цели.

Обязательно попробуйте!

Что это вам даст?

Очень и очень многое! Во-первых, чувство легкости и бодрости с самого утра и все более редко возникающие проблемы со здоровьем. А во-вторых, эффект роста тонуса организма, его эмоционального баланса.

Памятка
Три главных момента этого дня

1. Расскажите пяти своим друзьям о необходимости простейших ежедневных физических нагрузок.
2. Убедите пять своих знакомых создавать их для себя – хотя бы в самом простом виде.
3. Расскажите им о пользе и простейших принципах расслабления перед сном.

Задание № 4

Упражнение 2

День 5-й
Разумное питание

Еще один элемент, неизбежно присутствующий в жизни каждого и работающий либо в нашу пользу, либо против нее, **– питание**. Существует огромное количество мифов, касающихся этой темы, которые в буквальном смысле стоили жизни колоссальному количеству людей.

Чтобы приготовить зайца, надо иметь как минимум кошку.
Французская пословица

Культура питания

Нет нужды радикально менять свой образ жизни и рацион питания – достаточно просто убрать из него несколько продуктов, а другие принимать в правильном сочетании. И правильно употреблять жидкость. И все. Многие болезни уйдут сами по себе, а тело станет крепче и бодрее. Простые техники очистки организма многократно повысят эффективность его работы. Не случайно уже много лет во многих косметологических салонах стоят аппараты для гидроколонотерапии – чистый кишечник означает как минимум привлекательный внешний вид и чистую здоровую кожу.

Однако нужно знать и учитывать ключевые правила очищения. Нет принципиальной разницы, какую систему питания и очистки организма вы возьмете за основу: макробиотику или питание по пяти элементам, сыроедение, диету по группам крови или что-то еще. Важно, чтобы внутри системы все элементы были согласованы – и чтобы вы понимали, как правильно ее применять.

Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел.
Абу-ль-Фарадж, сирийский литератор и ученый

Только, пожалуйста, помните: подходы к питанию, заимствованные из культур с другими климатическими условиями, категорически неприемлемы для нас. (Поэтому продукты, рекомендуемые в традиционных источниках, например по йоге и аюрведе, в наших условиях создают идеальную среду для развития паразитов и грибковых культур.) Однако и наша исконная культура питания, если можно так назвать традиционный рацион и способ принятия пищи среднестатистического человека, не приносит пользы. Создается колоссальная токсическая нагрузка на организм и дефицит целого ряда жизненно важных веществ. Огромное количество проблем со здоровьем становится следствием этих первичных нарушений.

Болезнь – это здоровая реакция организма на наш нездоровый образ жизни.
Леонид Сухоруков

АНЕКДОТ:

Приятель спрашивает дерматолога, почему он выбрал такую специальность.

– О, по трем причинам! Во-первых, мои пациенты меня не будят по ночам. Во-вторых, они не умирают от своей болезни. И, в-третьих, они никогда не выздоравливают.

Задание № 5
Разгружаем позвоночник и добавляем бодрости!

Продолжаем разгоняться! И – знакомиться со своим организмом.

1.**Здоровый позвоночник.** Здоровье позвоночного столба – отдельная большая и неоднозначная тема. Глубоко погружаться в нее мы не будем, но одно важное касание сделаем обязательно.

Это даст вам весомый бонус в отношении и здоровья внутренних органов, и в эффективности работы центральной нервной системы.

Лягте на пол или на любую твердую поверхность. Согните ноги в коленях и поставьте стопы на расстоянии ширины таза друг от друга. Степень сгибания ног – произвольная. Расстояние между коленями такое же, как между стоп, то есть бедра расположены параллельно друг другу. Ничего под голову не кладите. Руки лежат удобно.

Теперь сосредоточенно – медленно и плавно – начинаем дышать полным дыханием. Вдох начинается в нижней части живота, постепенно туловище расширяется к плечам, а выдох идет как бы от плеч к тазу. Акцент делаем на ощущении продольного вытягивания туловища и позвоночного столба по мере развития вдоха – и на его обратном движении во время выдоха.

Задача: добиться максимальной подвижности во время вдоха и выдоха всех тканей туловища. Через несколько минут заметите, что появляется и усиливается ощущение тепла вдоль всего позвоночного столба. Это – долгожданное для всех структур позвоночника усиление микроциркуляции, то благостное состояние, когда восстанавливается приток питательных веществ и отток токсических. Какое-то время продолжаем «отогревать» свой позвоночник.

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.