ЕСЛИ ВРАЧИ НЕ ПОМОГЛИ

Мирзакарим
НОРБЕКОВ

Если врачи не помогли

Мирзакарим Норбеков

Жизнь без таблеток

«АСТ»
2015

Норбеков М. С.

Жизнь без таблеток / М. С. Норбеков — «АСТ», 2015 — (Если врачи не помогли)

Система Мирзакарима Норбекова существует уже не один десяток лет, и через нее успело пройти больше пяти миллионов человек. Популярность системы непрерывно растет. С каждым годом все больше людей убеждается в ее эффективности при язвенной болезни, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дисбактериозе, бронхиальной астме, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы и многих других. В этой книге вы найдете подробные пошаговые описания каждого занятия с рисунками и схемами. Они помогут вам самостоятельно, без постороннего воздействия и вмешательства, запустить механизм самооздоровления организма и вернуть себе энергию и бодрость молодости.

© Норбеков М. С., 2015
© АСТ, 2015

Содержание

Предисловие редактора 6
Занятие 1 8
О сути метода 8
Как мы будем работать? 10
Что происходит во время занятий 12
Основные правила, заповеди и запреты 13
Запреты 13
Заповеди 13
Требования 15
Занятие 2 17
Программа 17
I. Разминка 18
Биологически активные точки 18
Аутомануальный комплекс 20
Точечный массаж лица и головы 20
Массаж ушных раковин 21
Упражнения для суставов рук и ног 22
Упражнения для позвоночника 27
Шейный отдел 29
Верхнегрудной отдел 30
Нижнегрудной отдел 31
Пояснично-крестцовый отдел 32
Скрутки для всего позвоночника 34
II. Гимнастика для глаз 36
Гимнастика для глаз 36
III. Пальминг 38
IV. Образное дыхание 39
Дыхание глазами 41
V. Улавливание основных ощущений – тепла (Т), покалывания (П), холода (Х) 42
1. Тепло (Т) 42
2. Покалывание (П) 42
3. Холод (Х) 43
VI. Подготовка к коррекции зрения 45
Работа с картинкой (маркой) у окна 45
Работа с предметом 45
Занятие 3 47
Программа 47
Упражнения на развитие сосредоточения и образного мышления 48
Работа над эмоциями: упражнение «Маятник» 50
Зачем тренировать эмоции 50
Как тренировать эмоции 51
Коррекция зрения 53
Общие рекомендации 53
Конец ознакомительного фрагмента. 54

Мирзакарим Норбеков
Жизнь без таблеток

© Норбеков М.
© ООО «Издательство АСТ

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*** * ***

«Ни один человек не покажет вам больше того, что уже лежит в предрассветном полусне вашего знания.

И учитель, прохаживающийся в тени храма в окружении учеников, дарит им не мудрость свою, а только веру и способность любить.

Если он действительно мудр, он не пригласит вас в дом своей мудрости, а лишь подведет вас к порогу вашего собственного ума.

И как каждый из вас стоит в одиночку пред Богом, так каждый из вас должен быть одинок и в своем знании Бога и понимании Земли».
Халиль Джебран «Пророк»

Предисловие редактора

Дорогие читатели!

Книга, которую вы держите в руках, предназначена для тех, кто хочет обрести драгоценность, равной которой нет в мире, – здоровье и физическую молодость.

Автор книги, Мирзакарим Норбеков, в течение многих лет работает по оригинальной методике, которая объединяет понимание природы человека, переданное нам древними философами, и современные представления о возможностях организма. Это непрерывно совершенствуемая система, способствующая самовосстановлению организма.

На человека не оказывается никаких непосредственных воздействий. Усилия направляются на то, чтобы помочь поддерживать душевное равновесие и здоровье тела, осознать свое место в мире. Когда это происходит, многие болезни уходят, словно сами собой.

Клинические исследования подтвердили прекрасные результаты применения системы при многих заболеваниях, например при язвенной болезни, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дисбактериозе, бронхиальной астме, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы и других.

Она помогает и при таких, неизлечимых для официальной медицины заболеваниях, как неврит слухового нерва, неврит зрительного нерва, доброкачественные новообразования (особенно гинекологические – кисты, миомы) и даже онкологические заболевания. Вот письмо от одной из учениц, прошедших курс занятий по системе Норбекова:

«Я должна была лечь на плановую операцию: миома 8–9 недель и два подбрюшных узла. После 10 занятий – миома 2–3 недели, узлы не обнаруживаются. Кроме того: очки были +3, сейчас +1,5. Спасибо. Низкий поклон от всей семьи».

Прежде чем вы познакомитесь с книгой и начнете занятия, хотелось бы немного рассказать о том, что может помешать достижению цели – восстановлению здоровья и молодости.

Еще древние мыслители говорили об искусстве слушать и слышать. Большинство из нас слушают как бы через экран сопротивления. Нам мешают наши знания, наш старый опыт, предрассудки – религиозные, научные или психологические, на нас давит груз повседневных забот, желаний, страхов. В итоге новые сведения либо искажаются до неузнаваемости, либо не доходят до сознания вообще.

Так вот, если при чтении книги вам встретится нечто противоречащее вашему образу мыслей, мы просим довериться автору, пойти за ним по дороге, уже пройденной тысячами людей, для того, чтобы познать себя и помочь себе. Истина не может быть дана кем-то посторонним, вы должны открыть ее сами. Она приходит через понимание того, что есть настоящее, без оправдания и осуждения.

Когда мы говорим, что знание – препятствие, помеха, мешающая понять друг друга, мы вовсе не хотим бросить тень на достижения науки и техники. Речь идет об ощущении творческого счастья, которое не исчерпывается знанием. Быть творческой личностью – значит быть свободным от прошлого, потому что прошлое бросает тень на настоящее.

Подумайте, в каком настроении вы чаще всего находитесь. Соберите на одну чашу весов свою раздражительность, отчаяние, страх, неприязнь к себе и другим и посмотрите, не перевешивает ли она чашу добра, покоя и любви. Мысли, отраженные от отрицательных эмоций, несут негативный потенциал, это путь смерти.

Чтобы открыть новое в себе, вы должны очиститься от груза прошлых лет, ошибок, обид, боли. На этом пути вы можете встретиться с информацией, которая не соответствует вашим прежним знаниям о своем недуге.

Именно в такой момент подумайте: а откуда вы знаете, что ваша болезнь неизлечима или исключительно тяжела? Может быть, это и есть ваши старые знания, которые отнюдь не соответствуют действительности. Поверьте, до вас по этой дороге прошли тысячи людей, и они вернули себе здоровье.

Занятие 1

О сути метода

Каждый из нас когда-то болел или хотя бы чувствовал недомогание, которое выбивало из привычной колеи, меняло планы, заставляло принимать какие-то меры. Мы покорно глотали прописанные лекарства и ждали улучшения.

А небольшому недомоганию, признаемся в этом честно сами себе, иногда даже радовались: можно взять в поликлинике больничный лист и несколько дней отдохнуть, заняться домашними делами… Подумайте, вспомните. Вы узнали себя? Конечно, узнали.

Если же случались серьезные сбои в здоровье, начинали сами себя жалеть, сочувствовать себе: какой я несчастный, как мне не повезло.

Недомогание тем временем перерастало в хроническое заболевание, и появлялась привычка чувствовать себя больным человеком, зависимым от лекарств, врачей, погоды. В конце концов мы смирялись, покорялись этому и уже просто не могли представить себя другими.

А теперь задайте себе вопрос: неужели нет другого выхода? В чем наша ошибка? Почему мы не можем распроститься с заболеванием раз и навсегда?

Давайте обратимся к природе. Животные интуитивно чувствуют, что им полезно; они никогда не сделают того, что им не нужно, бесполезно или вредно, хотя их этому никто специально не учил, им от природы дано умение принять правильное решение для своего выздоровления.

А как поступают люди?

Они надеются на помощь извне, принимают лекарства, даже зная, что любое лекарство, созданное искусственно, всегда неполноценно, имеет побочное, вредное действие, то есть является одновременно и ядом. При этом совершенно забывают, что человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению.

Простейшие примеры: когда соринка попадает в глаз, слезы независимо от вашей воли тут же вымывают ее. А поврежденная кожа восстанавливается за несколько дней. Таким образом, наш организм сам справляется с «поломками» без постороннего вмешательства.

Над этими вопросами люди задумывались с давних пор. Врачами Древнего Востока болезнь всегда рассматривалась как результат вредных воздействий, с которыми борются защитные силы организма. Если последние достаточно сильны, болезнь не развивается; если же защита «прорвана», то болезнь проникает сначала неглубоко и с ней достаточно легко справиться.

Если же болезнь прошла глубоко, она может, поразив один, затем и другие органы, стать хронической. Считалось, что главный противник болезней и средство их борьбы с ними – правильный образ жизни. Вот здесь-то и проявляется разница в подходах к лечению в восточной и европейской медицинских системах.

После установления диагноза в европейской медицине больному назначается лечение – лекарства, которые направлены на устранение симптомов болезни, и гораздо реже даются рекомендации и ограничения, борющиеся с причиной заболевания. При этом больной, как правило, пассивен, полностью полагается на врача и назначенное лечение.

В восточной медицине после того как обнаружен «прорыв» защитных сил организма, устраняется причина, которая к этому привела. Причем делается это с помощью самого пациента и при его активном участии.

Так в чем же здесь секрет? Что помогает избавиться от болезни?

Ответ простой – вы сами, ваши внутренние силы, о которых вы даже не знаете или в лучшем случае смутно их ощущаете, но почти не пользуетесь ими.

Где же эти силы? Прежде всего в вашей душе. Если вы считаете это ерундой, не верите в такие возможности, вам лучше сейчас же закрыть эту книгу и никогда больше не брать в руки, толку не будет…

Но если вы верите в себя, если ваша душа жива и готова воспринимать, и вы решились остаться с нами, продолжим этот путь вместе.

Внимание! Самостоятельно, только по книге, не следует заниматься людям, страдающим следующими заболеваниями:

- тяжелыми психическими; состоящим на учете у психиатра;
- тяжелыми онкологическими;
- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- гипертоникам с артериальным давлением выше 180/90-100 мм рт. ст.;
- имеющим порок сердца;
- беременным.

В этих случаях необходим индивидуальный подход.

Теперь поговорим о сути того, что вам предстоит изучить.

Внимание! Эта система не лечебная, а учебная!

Лечить я никого не собираюсь. В данном случае уместно, наверное, сравнить мои занятия с указателями у дороги, по которой вам предлагают пойти. «Направо пойдешь… налево пойдешь…». Выбирайте сами. Справедливо высказывание: тысяча лекарей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья. Эта книга предлагает одну из них.

Прежде чем читать дальше, постарайтесь отрешиться от устоявшихся суждений, мнений и довериться нам, нашей системе обучения. Это необходимо. Это, если хотите, – основное условие; не отвергать то, что вы не можете немедленно проверить.

Так в чем же главное отличие моего метода, моей системы обучения от прочих методик выхода из нездоровья?

1. Это целостная система, в которой все взаимосвязано. Она помогает каждому найти свой индивидуальный путь выхода из состояния нездоровья, в котором он оказался.

2. Метод учитывает, что человек – тоже целостная система (а не набор органов – здоровых и не очень здоровых), что у него есть не только тело, но и душа, то есть эмоции, психика, интеллект. Этими на первый взгляд нематериальными составляющими официальная медицина, кроме психиатрии, почти не интересуется, пытаясь лечить лишь тело.

Осознание этой простой истины помогает понять, почему прежний опыт человека – даже при огромном желании выздороветь – оставался неудачным.

3. Все методики устраняли проявление недуга, а истинная, часто неосознанная причина оставалась незатронутой. Каким бы ни был метод лечения – лекарственные препараты, операция, медицинский гипноз, кодирование, экстрасенсорное вмешательство, – он означал воздействие на больного извне, «гуманитарную помощь», навязывание чуждой программы действий.

4. В основе моей системы оздоровления – осознание человеком необходимости внутреннего духовного пересмотра, изменение самого себя в соответствии с законами Природы. Это пробуждение способности организма к самовосстановлению и саморегуляции, восстановление внутренней гармонии, душевного равновесия. В этом цель, смысл работы над собой.

Как мы будем работать?

1. Воздействие на тело – самый простой и самый известный способ оздоровления и омолаживания организма.

Прежде всего нас с вами интересует позвоночник: его состояние влияет на организм в целом; проблемы с позвоночником вызывают множество самых разнообразных заболеваний.

Чего стоит такая «болезнь цивилизации», как остеохондроз, который можно обнаружить практически у каждого взрослого, даже молодого человека? За наши удобства мы расплачиваемся болями в спине.

Но это не все. Нервы, ведущие к внутренним органам, на выходе из позвоночника зажимаются. В результате – изменение нормального положения и нарушение функций практически всех внутренних органов, боли в сердце, ухудшение зрения и так далее.

Вот почему упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически активных точек головы – необходимое условие освоения системы оздоровления по Норбекову.

2. Восстановление душевого равновесия путем специальных тренировок эмоций, чувств, воображения.

Зачем это нужно? И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение, то есть мысль – это готовность всего тела к будущему действию.

Когда человек только готовится что-либо сделать, у него сокращается определенная группа мышц, выделяется соответствующее количество гормонов и других веществ, необходимых для данного действия. Это подтверждает, что мысль материальна.

Сейчас научно доказана прямая связь между отрицательными эмоциями и мыслями и многими грозными заболеваниями.

В организме при этом происходят очень неблагоприятные биохимические и биоэнергетические сдвиги, на фоне которых и возникают заболевания.

Также доказано, что **положительные эмоции и мысли влияют благотворно,** способствуя выздоровлению. Давно было замечено, что «раны у победителей заживают быстрее».

Но эмоции и воображение можно тренировать с помощью специально подобранных упражнений по развитию образного мышления. Что это такое? Попробуем разобраться на примере.

Итак, закрыли глаза (чтобы легче было сосредоточиться и не отвлекаться по сторонам) и представили: перед вами на тарелочке лежит лимон, нарезанный аппетитными ломтиками… Вы берете один ломтик, кладете в рот и начинаете жевать…

Представьте это как можно яснее, всеми вашими чувствами, ведь с вами такое бывало много раз… Ну что? Представили? И даже наверняка успели сглотнуть слюну. Открываем глаза.

Давайте проанализируем, что произошло. Вы вспомнили знакомый образ – образ лимона. Не важно, любите вы его или нет (если не любите, слюны выделится даже больше, да? Вас еще и передернет: б-р-р-р). Вы пожевали лимон мысленно, а слюна во рту появилась реально.

Чем реальнее вы представили, вспомнили образ лимона, тем быстрее и ярче ответит ваше тело, запустятся уже помимо вашей воли, помимо контроля над собой те процессы, которые помогут переварить «съеденный» вами лимон.

А теперь представьте море. Вы качаетесь на волнах. Вызовите в себе образ волны – и с закрытыми глазами будете тихо-тихо покачиваться.

На первом этапе обучения я предлагаю вызывать образы только приятные или нейтральные и не вызывать, не вспоминать ничего неприятного, нежелательного. Всему свое время. А почему?

Представьте, что вы неожиданно увидели мышь, крысу или змею. Если вы относитесь к этим животным спокойно, то реакция будет спокойная, нейтральная. А если боитесь – сердце ваше едва не выскочит из груди.

И все потому, что образ мыши-крысы-змеи для вашего разума означает опасность или нечто очень неприятное, отвратительное. Ваше тело независимо от вашего желания моментально придет в соответствующее состояние – готовности отреагировать, спастись, выделить всем известный адреналин. Вы ничего и сообразить не успели, а уже раздаются ваши вопли.

Вот почему я прошу вас пока создавать только приятные образы и представления. Отрицательные эмоции, неприятные воспоминания вызовут в вашем теле материальные процессы, и без того хорошо вам знакомые. Но управлять ими вы пока не можете.

Вы спросите: зачем мне тренировать эмоции и образное мышление, если у меня болит печень? Или коленный сустав? Ответим: для того, чтобы сформировать свой ясный и четкий образ здоровья.

Ведь мы уже договорились, мысли материальны.

Наши чувства, ощущения, мысли – это программа действий для нашего организма.

Поэтому страх, обиды, неуверенность в себе, непрощение часто становятся толчком для развития самых разных болезней. Научившись управлять своими эмоциями – всей гаммой эмоций, положительных и отрицательных, – мы получим ключ, с помощью которого запустим механизм выздоровления.

3. Оздоровление организма с помощью ощущений тепла, покалывания и холода.

Мы уже говорили, что наш организм способен к самовосстановлению. Известно, например, что слизистая желудка обновляется за 7-10 дней, кровь – за 3–4 месяца. Значит, ваш организм течет, как река.

Но если наше тело – река, то мысли – русло этой реки. Направьте русло туда, куда вам нужно – к здоровью и молодости, внушите себе веру в такую возможность, проявите вашу волю. Да, и волю, и веру в себя и свои силы можно тренировать.

Давайте начнем с того, что подумаем о вашем образе жизни. Как вы относитесь к своему организму, как с ним обращаетесь? Как относитесь к своему бренному телу, которое вынуждено таскать вашу вечную душу?

Наверное, многие могут признать, что живут в своем теле как квартиранты, а не хозяева, не задумываются о последствиях своего образа жизни, не берегут себя. Тогда можно рассматривать их нездоровье как результат такого пренебрежительного отношения к себе, к своему телу, как, если хотите, наказание, месть природы за нарушение ее законов.

Между тем сама мать-природа подсказывает нам, как, опираясь на свое желание выздороветь, свое умение направлять чувства и мысли в нужное русло, выйти на дорогу к здоровью и молодости.

По каким-то причинам организм сам часто вызывает в нездоровом органе у кого-то ощущение тепла, у кого-то – холодочек и т. д. Вспомните, как покалывает и чешется заживающая рана. Но эти же ощущения можно целенаправленно вызывать, тренировать и преподносить организму «на тарелочке с голубой каемочкой» – пусть сам выбирает, что ему нужно, и оставляет себе. На этой возможности и базируется моя система упражнений.

Мы учимся произвольно вызывать в больном органе или любом месте тела ощущения тепла, легкого покалывания, холода. Эти ощущения позволяют мысленно, как бы с помощью «третьей руки», промассировать, прогладить больной орган, как мы это делаем, потирая ушибленное место.

Что происходит во время занятий

А сейчас поговорим об изменениях, которые начинают происходить в нас в зависимости от наших мыслей в процессе занятий. Уже через несколько дней тренировки просыпаются «ремонтные бригады» организма, начинается авральный капремонт.

С этого момента держитесь, вам покажется, что болезнь обострилась. Но, слава Богу, это кратковременная, обычно не больше суток длящаяся «вспышка».

Интересно, что чувствуют выздоравливающие, какое у них состояние, какие ощущения при этом возникают?

На каком-то этапе лечения наступает момент безоговорочной веры в выздоровление и тихого глубокого ожидания его наступления. Выздоравливающие начинают предвидеть, какими они станут, у них исчезают сомнения. Появляется примерно такое чувство: «Ну наконец-то».

Они себя видят уже здоровыми, у них появляется и с каждым днем увеличивается свет в душе. Описать всю гамму ощущений – ожидания наступающей молодости и здоровья – просто невозможно. Мы надеемся, что вы сами скоро это почувствуете, переживете.

В области нездорового органа волнообразно появляются ощущения: у одного – тепла, у другого – холода, у третьего – покалывания; кто-то чувствует подергивания и уколы. И все эти ощущения возникают непроизвольно. Когда функция больного органа восстанавливается, в нем возникает приятное чувство зуда, как при заживлении раны, иногда боль, но боль, как отмечают все, приятная.

Выход из заболевания начинается сразу после старта, то есть с начала освоения методики. Для кого-то это 2–3 дня, для кого-то 3–4. Все мы разные.

Курс занятий, которые мы проводим в аудитории, рассчитан на 10 дней. За это время большинство учеников успевают освоить методику и основные упражнения, а потом начинается очень быстрое, лавинообразное восстановление, оздоровление и омоложение организма.

При самостоятельном обучении интенсивность несколько снижается. Поэтому срок обучения по книге удлиняется примерно до 40 дней: под руководством преподавателей легче преодолеваются все трудности, да и успехи соседей подстегивают.

К концу каждого цикла наши ученики меняются внутренне и внешне, и те изменения, которые они отмечают у себя в анкетах, иногда удивляют даже нас самих.

Пересмотрев свое отношение к себе, своим неудачам, к окружающему миру, люди избавляются от многих заболеваний, которые нередко мучили их десятилетиями, и это все подтверждено документально, клиническими исследованиями и обследованиями с помощью самых точных современных приборов. Мы не скрываем, что в такие минуты бываем счастливы.

Основные правила, заповеди и запреты

Теперь, когда мы с вами – единомышленники и нам предстоит вместе идти одним путем, особенно внимательно прочтите этот раздел.

Приступать к самостоятельным тренировкам стоит лишь после осмысления и принятия этих условий всей душой.

Запреты

1. Не опережайте события. В первые три-четыре дня не делайте окончательных выводов о себе, своих возможностях и об этой методике.

2. Избегайте влияния нытиков. Не слушайте посторонних. Не забудьте пословицу: тысяча лекарей предлагает тысячу разных дорог, но все они ведут к единственному храму здоровья и молодости.

3. Не разговаривайте и не отвлекайтесь во время занятий.

4. Недопустимы механическое выполнение упражнений, тренировки ради тренировки, без смысла и цели. Это путь в никуда.

5. Не перенапрягайтесь. Упражнение можно делать лишь до появления чувства легкой усталости. Признак неправильной работы – появление чувства тяжести в голове. В этом случае надо уменьшить нагрузку.

6. Во время выполнения упражнений не дремать, сонливость недопустима.

7. Нельзя заниматься усталым и голодным.

8. Недопустимы никакие оправдания вашей лени и пассивности.

9. Главный запрет – неограниченное растягивание времени выздоровления!

Заповеди

1. Начинайте каждый день с чувством радости жизни, счастья, душевного полета, поддерживайте это состояние в течение всего дня и перенесите его на всех, кто вас окружает. Если это состояние не приходит самопроизвольно, особенно в первые дни, создавайте и поддерживайте его искусственно.

2. Во время тренировок постарайтесь добиться «безмыслия», чтобы ваш мозг ничего не анализировал, ни на чем не фиксировал свой внутренний взор, ничему не противился; принимал, но не удерживал. Освободите свой разум от мешающих условностей и ограничений.

3. Внутренне соберитесь, настройтесь на полное выздоровление и омоложение. Успех сопутствует тому, чье сознание на него настроено. Помните, что даже во временной неудаче есть глубокий смысл. Это ваша интуиция подсказывает: надо изменить направление.

4. Исключите слово «болезнь» из своего сознания. Как можно чаще мысленно и вслух повторяйте себе: «Я здоров… Я счастлив… Я молод… Я неуязвим… Я все могу…»

5. Представляйте себя всегда таким, каким вам хочется себя чувствовать внутренне и выглядеть внешне.

6. Относитесь к себе всегда с любовью и уважением. Никогда не ругайте, не унижайте себя даже в мыслях. Хвалите себя за малейший успех. Восстановите ощущение себя как хозяина, властелина своей судьбы и своего тела, а не пассивного человека, ждущего милости и помощи от других.

Итак, **наша цель – обретение молодости души и тела,** реализация духовных возможностей, заложенных в нас природой. Обретение утраченного здоровья – залог молодости. Она достигается попутно, независимо от нас, как бы сама собой.

Идти к этой цели следует поэтапно, начиная с освоения методики и постепенно усложняя тренировки.

Помните: выздоровление почти всегда сопровождается очень кратковременным, преходящим обострением болезни.

Например, при гипертонической болезни возможны кратковременные кризы, при мочекаменной болезни – почечная колика. Еще раз повторим: обострение – кратковременное, это свидетельство начала выздоровления.

Признаки активного восстановления нормальной работы органа:

• повышение температуры в этой области, возможно незначительное повышение температуры тела;

• появление легкой приятной пульсации;

• подергивание, уколы, слабое жжение;

• приятный зуд, как при заживлении раны;

• обострение чувства голода, повышение аппетита и улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта как следствие самовосстановления организма и необходимости в дополнительных «строительных ресурсах»;

• повышенная потребность в сне;

• при быстрой нормализации давления возможны кратковременные головные боли.

При самостоятельной работе время занятий не должно превышать 1 час в дни освоения методики, т. е. в первые 7-10 дней; в последующие дни – не более 30–40 минут. Заниматься 3–5 раз в неделю, отдыхая 2 дня подряд, в будущем – пользуясь данным комплексом упражнений по показаниям. Разминка должна занимать не более 15 минут.

Принцип «кашу маслом не испортишь» здесь не имеет смысла. Он снизит эффективность ваших усилий. При этом могут появиться признаки перетренировки: нарушение сна, раздражительность, головная боль. Эти неприятные ощущения легко устраняются, если снизить нагрузку.

Если вы наблюдаетесь у врача, принимаете назначенные им препараты, ни в коем случае самостоятельно не изменяйте дозу лекарства и не прекращайте прием, а делайте это лишь после консультации у лечащего врача. Это особенно важно при повышенном давлении, приеме гормональных препаратов (например, при сахарном диабете, бронхиальной астме). Быстрое улучшение самочувствия не воспринимайте как окончательное выздоровление.

Постепенность и еще раз постепенность! Особенно просим обратить на это внимание молодых людей – часто по природе максималистов.

Давайте еще раз уточним, какая работа нас ожидает для успешного достижения цели – полного выздоровления и омолаживания организма:

1. Восстановление душевного равновесия с помощью специальных тренировок эмоций, чувств, воображения. Обучение самоконтролю и сохранение его навсегда.

2. Целенаправленная тренировка для пробуждения и восстановления способностей к саморегуляции и самовосстановлению (омолаживанию) организма.

3. Запуск механизмов, направленных на уничтожение преград к выздоровлению.

4. Восстановление сопротивляемости организма:

♦ укрепление иммунной системы;

♦ нормализация обмена веществ;

♦ восстановление нормальной деятельности нервной системы и психики;

♦ нормализация сексуальности и интимных отношений.

5. Коррекция и приведение в гармонию органов чувств: зрения, слуха, обоняния.

6. Устранение последствий перенесенных травм, операций, заболеваний (рубцов, шрамов, спаек, грыж, стрий. т. е. подкожных разрывов, пигментных пятен, кроме родинок).

7. Омоложение лица и шеи.

8. Постановка и достижение цели: в самые короткие сроки (не более полутора-двух месяцев) восстановить нормальную функцию нездорового органа и всего организма.

9. Нормализация веса тела.

10. Для женщин – гинекологический аутомассаж (самопроизвольные сокращения матки), для мужчин – урологический аутомассаж.

Прежде чем вы перейдете к следующему занятию, мы просим выполнить наши требования.

Требования

• Заведите дневник, где с этого дня и до окончания курса коротко отмечайте исходное состояние и все изменения, которые будут происходить.

Это необходимо для того, чтобы ничего не забыть. Не пытайтесь запомнить свое состояние. Опыт показывает, что ученики, если они не вели записей, начинали путаться в своих ощущениях спустя 2–3 дня.

• Каждое утро обязательно контролируйте состояние утренней мочи.

Помочившись в чистую баночку, отметьте цвет, прозрачность, количество, есть ли осадок (для этого дайте постоять минут 10–15). Запишите все в дневнике.

• Утром и вечером обязательны водные процедуры.

Утром, если нет возможности принять душ, обтирайтесь грубым полотенцем – мокрым и теплым – до появления красноты и чувства горения кожи. Вечером – теплый душ, успокаивающий, расслабляющий.

Во время занятий, особенно в первые дни, когда запускается очистительный механизм, это поможет организму справиться с большой нагрузкой. Если у вас не очень здоровые печень или почки, может появиться неприятный запах пота. Все это свидетельствует о возросшей очистительной роли кожи.

• Утром натощак и вечером перед сном пейте до одного стакана горячей, как приятный чай, кипяченой воды. Это необходимо для нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

• В дневнике сформулируйте цель, вашу цель.

Не перечисляйте заболевания, диагнозы. Забудьте о них. Пишите в утвердительной форме, что вы должны нормализовать и когда.

Сроки можно установить, исходя из того, что наш курс рассчитан на 40 ± 5 дней (см. раздел «Программа для самостоятельной работы»). Например: нормализуется (или нормализую) зрение – через 10 дней; полностью нормализуется, восстановится (или восстановлю, нормализую) функция печени – через 8 дней.

Предстоящую вам работу разбейте на этапы. Например, этап I – освоение методики, запуск очистительного механизма. Это подготовительный этап, но для вас – самый важный. Это фундамент того, что вы собираетесь делать. Этап II – освоение основных упражнений. С этого дня для вас начнется выздоровление, лавинообразное улучшение. Этап III – закрепление достигнутого и начало биологического омоложения.

Внимание! Для достижения успеха осваивать методику следует по порядку, ничего не пропуская и ничего не добавляя в упражнения.

И последнее. Цель выбирайте себе чуть выше, чуть больше того, что реально вам необходимо, оставляйте небольшой «запас прочности» для вашего организма.

Занятие 2

Программа

I. Разминка:
• аутомануальный комплекс (массаж биологически активных точек головы);
• упражнения для суставов рук и ног;
• упражнения для позвоночника.
II. Гимнастика для глаз.
III. Пальминг.
IV. Образное дыхание.
V. Дыхание глазами.
VI. Улавливание основных ощущений – тепла (**Т**), покалывания (**П**), холода (**Х**).
VII. Подготовка к коррекции зрения (работа с маркой у окна, работа с предметом).

Дорогие ученики!

Вам предлагается комплекс самых эффективных упражнений, отобранных специально для занятий по омоложению организма. В дальнейшем мы часто будем называть его «Разминка», потому что с него обязательно начинается каждое занятие.

I. Разминка

Сначала делаем массаж основных биологически активных точек головы.

Биологически активные точки

Комплекс акупунктурных точек, работа с которыми доступна для любого человека, не проходившего никакого специального обучения, разработан и апробирован на базе Института востоковедения АН Узбекистана.

Перед вами простой, но удивительно интересный по действию набор точек – вы сами очень скоро в этом убедитесь.

Например, если у вас потеряно обоняние, то уже на первой минуте воздействия на эти точки вы начнете ощущать запахи. При гайморитах, фарингитах, бессоннице и т. д. он дает очень хорошие результаты.

Почему массаж этих точек влияет на работу органов? Оказывается, в них содержится гораздо больше рецепторов на единицу площади, больше клеток, вырабатывающих биологически активные вещества, чем в других участках кожи.

Размеры точек и их электрические параметры меняются при резких изменениях погоды, во время сна, в зависимости от состояния организма. В экстремальных ситуациях, при болезни и других стрессах их диаметр может значительно увеличиваться – до 1 см и больше.

Воздействие на биологически активные точки сочетается с другими упражнениями, которые также были отобраны по очень жестким критериям. В первую очередь это упражнения для позвоночника.

Когда мы приняли на вооружение комплекс этих до смешного простых упражнений, честно говоря, был какой-то червячок сомнений. Но сюрпризы не заставили себя ждать.

Возьмем такое широко распространенное заболевание, как остеохондроз, бич городских жителей. Так вот, больных остеохондрозом мы в последние годы принимаем с гарантией на выздоровление. При опросе через два года выявилось, что более 90 % наших учеников забыли, что это такое, и продолжают по утрам разминать, разрабатывать позвоночник по 15–20 минут для профилактики. Почему не все 100 %? Ее величество лень помогает.

Не забывайте, что остеохондроз ведет к невралгиям, радикулиту, иногда сколиозу. Да и внутренние органы управляются через нервные каналы, которые проходят через эти отложения и искривления. Вот и наступают разного рода короткие замыкания, ухудшается контроль центральной нервной системы над периферией.

Рассмотрите хорошенько рис. 1. Вы видите, нет ни одного органа, специфические нервные пути к которому не выходили бы из спинного мозга. Защемленные нервные стволы нарушают их работу, а это в свою очередь приводит к другим нарушениям – и вот вам замкнутый круг.

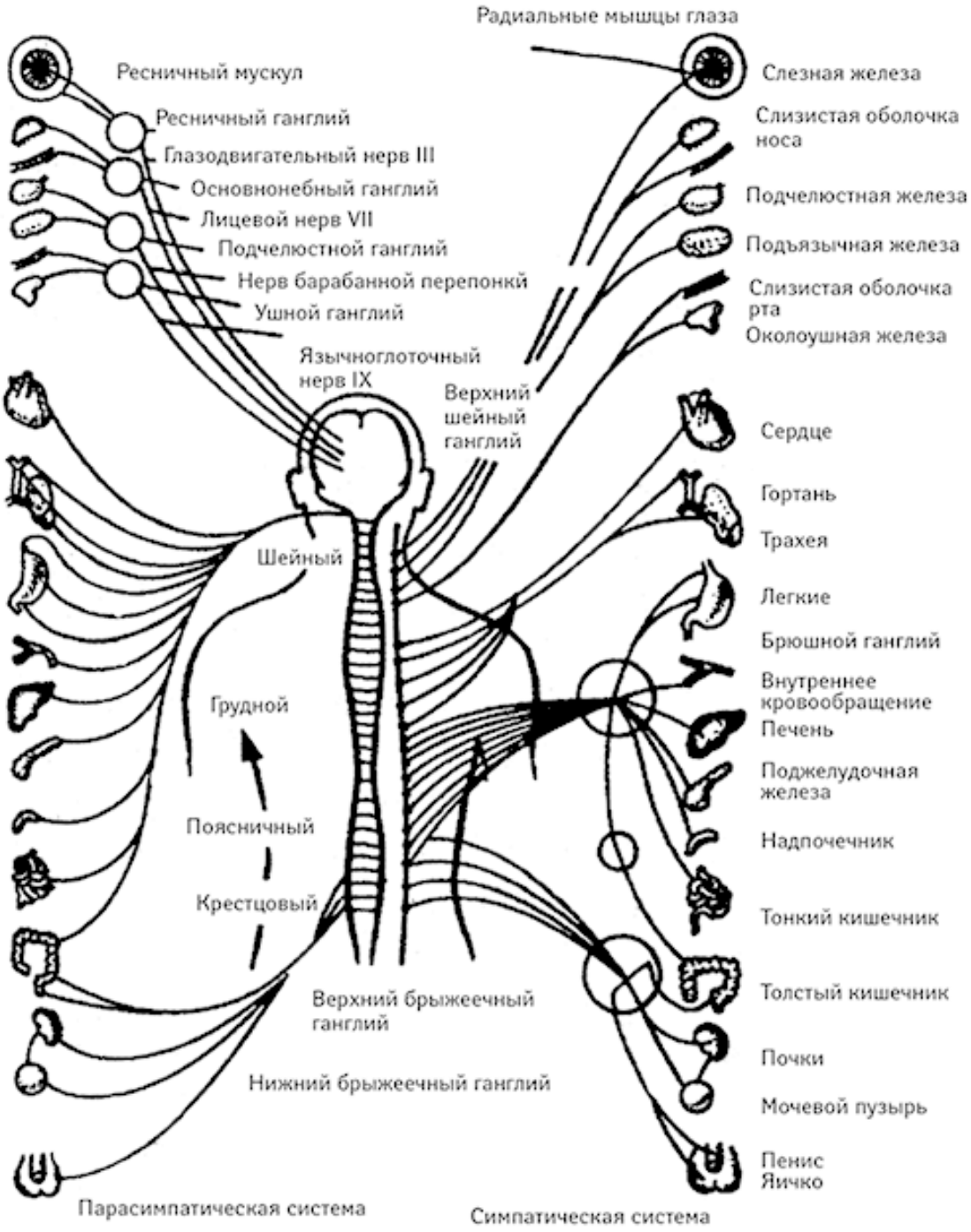

Рис. 1. Схема расположения биологически активных точек

Проводя тренировки для позвоночника, мы вскоре встретились еще с одним явлением. Стал увеличиваться рост наших пациентов. Конечно, от упражнений человек сам не растет. Просто позвоночник приобретает естественные для него форму и гибкость за счет восстановления эластичных межпозвонковых дисков.

Достоинство методики состоит в том, что лечение абсолютно безопасно. Никаких лекарств, никакой посторонней помощи, предельная простота. На первый взгляд, упражнения очень знакомые, просто комплекс утренней гимнастики. Но не торопитесь с выводами – это только внешнее сходство.

А теперь перейдем к изучению упражнений. Еще раз повторим: они очень простые, но только не переусердствуйте во время их выполнения.

Аутомануальный комплекс

Точечный массаж лица и головы

Как правильно массировать биологически активные точки?

Массаж проводится с помощью трех пальцев: указательного, среднего и безымянного (по 20–25 движений на каждую точку). На рис. 2 показано, как нужно действовать этими пальцами. Можно использовать также один большой палец. На рис. 3 показано, как это делается.

Рис. 2. Положение пальцев при массаже биологически активных точек

Рис. 3. Правильное направление при надавливании на биологически активные точки

Никогда не «втыкайте» пальцы в тело. Нужно массировать подушечками пальцев, направление воздействия строго вертикальное, без растирающих движений.

Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникло ощущение, среднее между приятным и болезненным.

Активное участие рук стимулирует кровообращение в кончиках пальцев и предотвращает застой крови в других частях тела. Поскольку нервные окончания пальцев непосред-

ственно связаны с мозгом, работа рук способствует психическому успокоению и даже предотвращает явления мозгового склероза.

Не случайно на Востоке есть привычка постоянно перебирать в руках четки, а в Китае – вертеть грецкие орехи, потирать руки.

Массаж точек лица и головы, описанный в этом комплексе, рассчитан на общестимулирующее воздействие, на подготовку организма к основным упражнениям. Воздействие на точки – а они многофункциональны – улучшает кровообращение головного мозга, усиливает отток лимфы от головы (таким образом регулируется кровяное давление), активизирует подкорковые структуры – гипоталамус, гипофиз, ретикулярную и лимбическую системы.

От их состояния зависит все, что происходит в организме, вплоть до поведения и эмоционального состояния. Именно эти структуры ведают тем, что мы называем подсознанием, а котором происходят процессы, связанные с самопогружением и интуицией.

Последовательность работы (рис. 4)

1 – точка на лбу между бровями («третий глаз»);
2 – парная точка по краям крыльев носа (ее массаж позволяет восстановить обоняние);
3 – точка на средней линии лица между нижней губой и верхним краем подбородка;
4 – парная точка в височных ямках;
5 – точка на границе шеи и головы, чуть выше линии роста волос в ямке;
6 – точка между козелком уха и нижнечелюстным суставом.

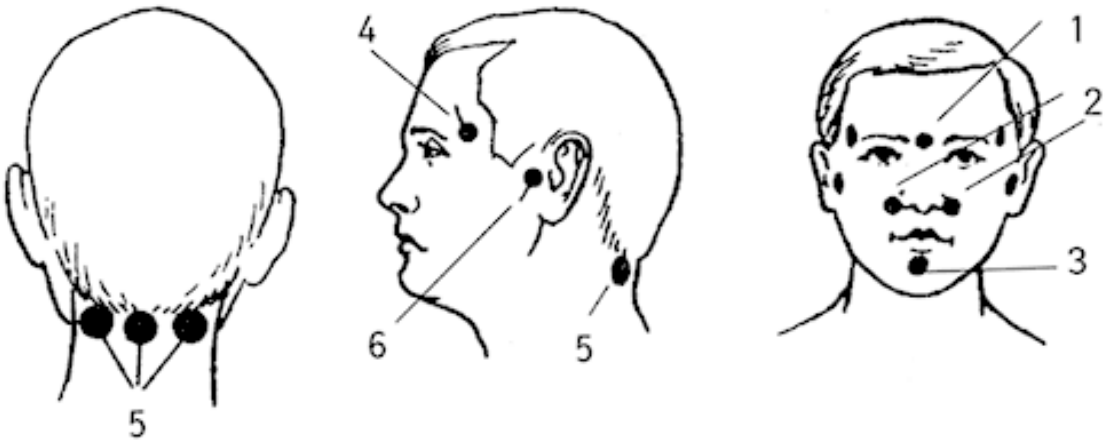

Рис. 4. Биологически активные точки лица

Массаж ушных раковин

На ушной раковине расположено огромное количество биологически активных точек – проекций различных органов на ушную раковину (рис. 5). Вот почему массаж ушных раковин очень полезен.

В норме на ушной раковине нет точек с пониженным электрокожным сопротивлением. Они появляются лишь при патологии. На поиске этих точек основана аурикулодиагностика, на них-то и оказывается воздействие при лечении.

Эти точки иногда можно обнаружить при осмотре уха. На нем появляются участки покраснения, побледнения, шелушения, болезненности при надавливании. На правое ухо проецируется правая половина тела, на левое – левая, хотя у небольшого числа людей может быть перекрестное проецирование.

Упражнение № 1

Беремся за мочку уха и тянем с умеренной силой вниз так, чтобы оттянулось внутреннее ухо. Легкое расслабление чередуем с более выраженным напряжением.

Потом аналогично несколько раз вверх. Только прошу вас, соблюдайте технику безопасности! Уши не оторвите!!!

Упражнение № 2

Беремся за верхнюю часть ушной раковины и тянем от слухового прохода вверх.

Упражнение № 3

А теперь беремся за середину ушной раковины. Тянем в стороны и чуть назад от наружного слухового прохода. С каждым новым движением оттягиваем уши все дальше и дальше.

Упражнение № 4

Теперь круговые движения. Берем все ухо в руку целиком и делаем круговые движения ушной раковины по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки.

Упражнение № 5

Меняем захват ушной раковины. Ладонь основанием большого пальца плотно прижимаем к ушам таким образом, чтобы внутри возникло ощущение вакуума. (Ладони удобно развернуть так, чтобы пальцы были направлены назад.)

Выполняем круговые движения в обе стороны.

Упражнение № 6

Внимание! Тем, у кого повреждена или отсутствует барабанная перепонка, это упражнение выполнять нельзя!

Движения останавливаем. Еще плотнее прижимаем ладони к ушам и резко отрываем их, чтобы в ухе раздался хлопок. Все внимание на ушах.

Теперь сделаем легкий успокаивающий массаж лица ладонями рук так, как иногда вы это делаете при усталости.

Кстати, напоминаем, что на подошвах также очень много биологически активных точек и зон – проекций внутренних органов и частей тела. Старайтесь по возможности больше ходить босиком, а также массировать соответствующие точки на стопах.

Упражнения для суставов рук и ног

Руки

Кисти

Каждое движение повторяем 8-10 раз.

Исходное положение: прямые руки вытянуты вперед параллельно полу.

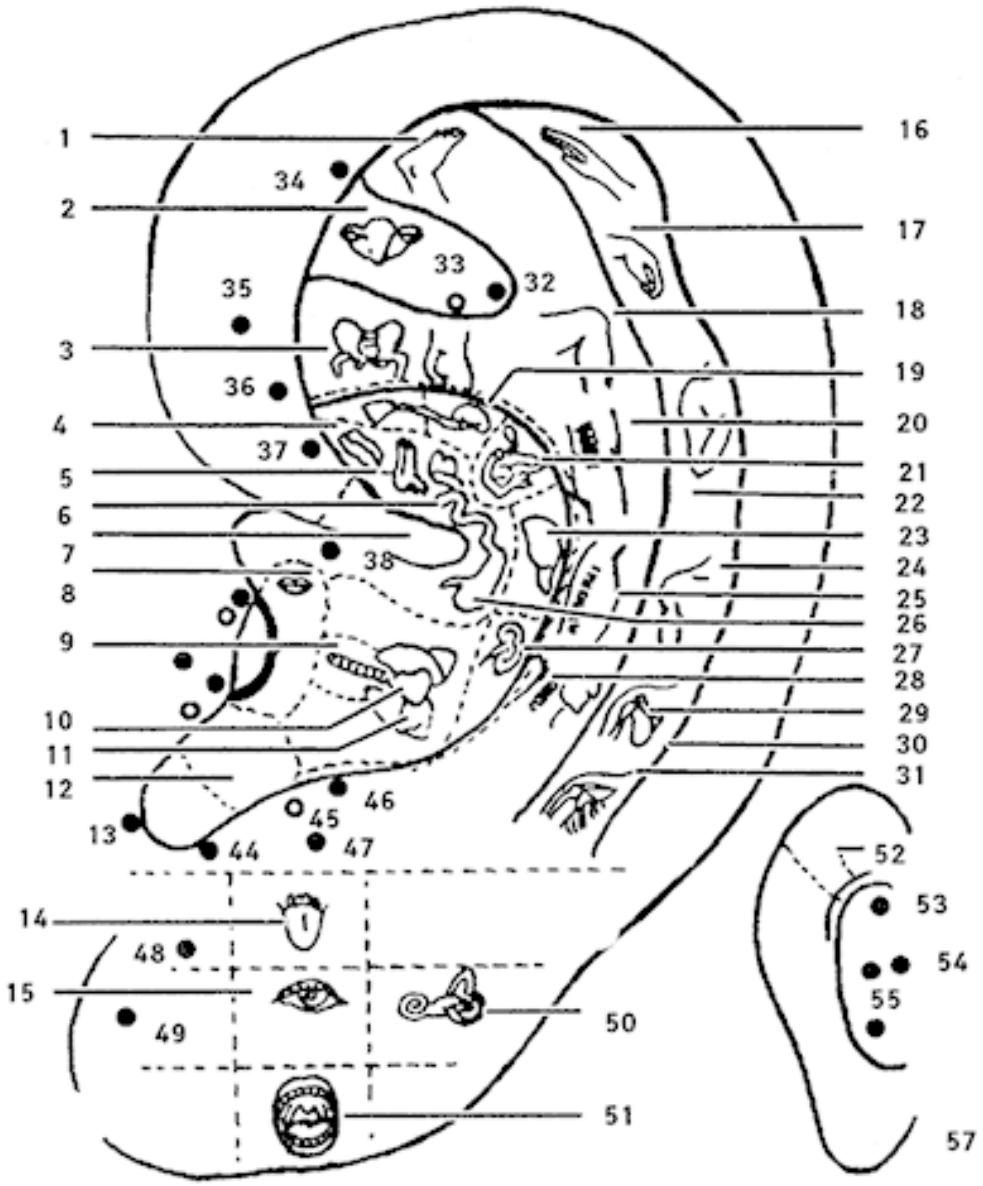

Рис. 5. Проекции частей тела и внутренних органов на ушной раковине[1]

1 – пальцы стопы; голеностопная область; 2 – матка; 3 – седалищный нерв; 4 – толстая кишка; 5 – аппендикс; б – тонкая кишка; 7 – диафрагма; 8 – рот; 9 – трахея; 10 – сердце; 11 – легкие; 12 – три части туловища; 13 – зрение 1; 14 – язык; 15 – глаза; 16 – пальцы кисти; 17 – запястье; 18 – колено; 19 – почка; 20 – живот; 21 – поджелудочная железа; 22 – локоть; 23 – печень; 24 – плечо; 25 – область груди; 26 – желудок; 27 – селезенка; 28 – шейный отдел позвоночника; 29 – плечевой сустав; 30 – лопатка; 31 – шея; 32 – точка тхан-мон; 33 – ягодица; 34 – геморрой; 35 – наружные половые органы; 36 – мочеточник; 37 – нижняя часть прямой кишки; 38 – пищевод; 39 – вершина козелка; 40 – горло, 41 – нос; 42 – надпочечник; 43 – носовая полость; 44 – зрение II. 45 – яичко; 46 – регулирующая дыхание; 47 – лоб; 48, 49 – точки анальгезии; 48 – обезболивание приудалении верхних зубов; 49 – обезболиваниетри удалении нижних зубов; 50 – внутреннее ухо; 51 – миндалины; 52 – гипотензивная канавка; 53 – головная боль; 54 – почки; 55 – сердце; 56 – нижняя конечность; 57 – задняя поверхность ушной раковины.

[1] Иглоукалывание. – М: Медицина, 1988.

Упражнение № 1

Исходное положение: прямые руки вытянуты вперед параллельно полу.

Сжимаем – разжимаем кулаки, ритмично, как можно быстрее.

Упражнение выполняется в двух вариантах: сначала акцент делаем на сжимание пальцев в кулак (хватательные движения), а затем – на разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью.

Упражнение № 2

Исходное положение то же. Каждым пальцем по очереди выполняем движение, как щелкаем кого-то по лбу.

Упражнение № 3

Исходное положение то же. Последовательно сжимаем пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом от указательного к мизинцу. После чего встряхиваем кисти рук, расслабляем мышцы.

Упражнение № 4

Исходное положение то же. Акцентируем внимание на лучезапястном суставе.

Руки вытянуты вперед параллельно полу, кисти опущены, ладони направлены в сторону туловища, кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько пружинящих движений, чередований напряжения и легкого расслабления.

Поднимаем кисти вверх и аналогично выполняем упражнение в противоположном направлении.

Упражнение № 5

Руки вытянуты вперед, параллельно полу, кисти направлены ладонями вниз также параллельно полу. Разводим ладони в сторону мизинца. Это исходное положение.

Выполняем несколько пружинящих движений (мелких колебаний) кистями рук к мизинцу. Затем исходное положение меняем. Теперь обе ладони сводим к большому пальцу и повторяем упражнение.

Упражнение № 6

Исходное положение то же. Кисти, сжатые в кулак, вращаем в лучезапястном суставе по кругу максимального диаметра, сначала в одну, потом в другую сторону.

Локтевые суставы

Упражнение № 7

Плечи параллельны полу, зафиксированы. Руки согнуты в локтях, предплечья свободно свисают, кисти несильно сжаты в кулак.

Совершаем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов в обе стороны. Плечи не двигаются.

Плечевые суставы

Упражнение № 8

Выпрямленная рука опущена вдоль туловища, кисть несильно сжата в кулак. Свободно вращаем ее в плечевом суставе во фронтальной плоскости до появления чувства тяжести в кисти.

Внимание! Вращение только во фронтальной плоскости – перед собой. При этом туловище слегка наклонено вперед, чтобы не задеть грудь.

Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем сначала по часовой стрелке, затем – против.

Упражнение № 9

Голова прямо. Плечи тянем вперед навстречу друг другу. Чувствуем приятное напряжение.

Даем легкое расслабление и опять с новым усилием дополнительное напряжение, снова расслабление и т. д.

Упражнение № 10

Плечи тянем назад, лопатки «наезжают» одна на другую. В каждую сторону выполняем упражнение по несколько раз.

Упражнение № 11

После этого плечи идут вверх, дотягиваемся ими до ушей, слегка отпускаем напряжение и снова тянемся к ушам.

Аналогично чередуем увеличивающееся с каждым разом напряжение с легким расслаблением, опуская плечи как можно ниже.

Затем снова плечи тянем вверх и заканчиваем упражнение.

Упражнение № 12

Круговые движения плечами вперед, а затем назад. Амплитуда максимальная.

Упражнение № 13

Голова прямо. Руки выпрямлены вдоль туловища. Разворачиваем их ладонями наружу, как будто «ввинчиваем» руки в пол. В работу включаются лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

После того как дошли до упора, даем дополнительное напряжение – «подтягиваем винт», и легкое расслабление. Еще дополнительное, чуть больше по силе, напряжение – «затягиваем туже» и расслабление. Делаем несколько таких движений, а затем разворачиваем руки в противоположную сторону и выполняем упражнение аналогично.

Внимание! Как дышать: на любое напряжение всегда приходится выдох, а на расслабление – вдох! Дыхание никогда не задерживайте!

Упражнение № 14

Встряхиваем руки, расслабляем мышцы.

Упражнение № 15

Руки перед грудью сцеплены в замок. Корпус прямой, положение зафиксировано. Двигаются только голова и плечи, все остальное неподвижно.

Взгляд направляем вправо, затем в ту же сторону поворачиваем голову. Правая рука начинает вправо тянуть левую.

Доходим до упора и еще поднатуживаемся, стараясь продолжить движение. Затем, не меняя положения, отпускаем напряжение и снова прилагаем дополнительное усилие.

После нескольких таких напряжений-расслаблений плавно переходим влево (теперь левая рука тянет правую) и выполняем упражнение аналогично.

Ноги

Стопы

Упражнение № 20

Акцентируем внимание на голеностопном суставе. Упражнение выполняем сначала правой, а потом левой стопой.

Исходное положение: ногу приподнимаем и слегка сгибаем в колене, стопу держим на весу. Оттягивая носок от себя, совершаем небольшие пружинящие движения (8-10 раз).

Затем пяткой тянемся вперед, носок на себя, чередуя напряжение с легким расслаблением. Упражнение выполняется сначала одной ногой, потом другой.

Упражнение № 21

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Стопу разворачиваем внутрь так, чтобы если Вы поставите ногу на пол, она внешним краем коснется его поверхности. Или можно слегка отвести ногу в сторону и тоже развернуть стопу внутрь.

Делаем несколько пружинящих движений стопой, стараясь с каждым разом развернуть ее все больше и больше. В голеностопном суставе возникает напряжение.

Упражнение № 22

Стопа повернута наружу (исходное положение противоположное описанному в предыдущем пункте). Упражнение выполняется аналогично.

Упражнение № 23

Исходное положение: прямая нога слегка поднята перед собой. Поочередно каждой стопой медленно совершаем круговые движения, по несколько раз в каждую сторону. Движения такие, как будто большим пальцем ноги рисуем на стене круг максимально возможного радиуса.

Нога при этом абсолютно неподвижна, работает только стопа.

Коленные суставы

Упражнение № 20

Ноги вместе, ладони на коленях. Спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Совершаем круговые движения коленями в одну сторону, разгибая их в конце каждого движения. Пружинистыми движениями рук надавливаем на коленные чашечки, стараясь распрямить ноги еще сильнее. Повторяем несколько раз.

Так же выполняем упражнение в противоположную сторону.

Упражнение № 21

Нога согнута в колене, бедро параллельно полу, голень расслаблена. Совершаем вращательные движения голенью несколько раз в каждом направлении (по и против часовой стрелки) поочередно каждой ногой. Стоим ровно, плечи расправлены.

Упражнение № 22

Ноги чуть шире плеч, стопы параллельно (носки слегка повернуты внутрь), ладони на коленных чашечках. Спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Совершаем круговые движения коленями, сначала несколько раз внутрь, навстречу друг другу, затем – наружу (руки помогают вращению). В конце каждого движения колени разгибаются полностью.

Упражнение № 23

Ноги вместе, ладони на коленях. Совершаем круговые движения коленями в одну сторону, разгибая их в конце каждого движения. Повторяем несколько раз. В противоположную сторону аналогично.

Упражнение № 24

Ноги вместе, в коленях выпрямлены, спина ровная, смотрим вперед, голову не опускаем. Пружинистыми движениями рук надавливаем на коленные чашечки, стараясь еще лучше их распрямить. Выполняем несколько таких движений.

Тазобедренные суставы

Упражнение № 25

Поднимаем согнутую в колене ногу, бедро параллельно полу. Корпус неподвижный. Отводим бедро до отказа вправо и добавляем усилие, стремясь отвести его еще дальше. Делаем несколько таких пружинистых движений. То же самое выполняем другой ногой.

Упражнение № 26

Исходное положение аналогично предыдущему. Отводим бедро вправо до упора и возвращаем вперед. Делаем это с дополнительным покачиванием бедра вверх-вниз. Повторяем упражнение другой ногой.

Напоминаю про общий принцип: чередуем напряжение и расслабление при минимальной амплитуде движений.

Упражнение № 27

Исходное положение то же. Отводим правое бедро вправо как можно дальше. Это исходное положение. Коленной чашечкой «рисуем» на стене кружочки по несколько раз в каждом направлении. Аналогично левой ногой.

Упражнение № 28

Ходим на выпрямленных ногах, сначала опираясь на всю стопу, затем на пятки, на носки, на внутреннюю сторону стоп и на внешнюю сторону стоп.

Колени не сгибаем! Плечи не раскачиваем. Все что выше талии, неподвижно. Работают только тазобедренные суставы.

Упражнения для позвоночника

Ваш позвоночник отражает не только возраст, но и состояние вашего здоровья.

У многих людей, ведущих малоподвижный образ жизни и не тренирующих позвоночник, хрящевые межпозвонковые диски сплющиваются, деформируются, кровообращение в окружающих тканях ухудшается.

В результате позвоночный столб усыхает – многие люди с возрастом становятся на несколько сантиметров ниже, а к старости сгибаются. Сохранить гибкость позвоночника – это значит сохранить молодость и здоровье.

Рекомендуемые упражнения – не разновидность утренней гимнастики, а самый эффективный оздоровительный комплекс для сохранения и увеличения гибкости позвоночника.

Если у вас были травмы позвоночника, операции, при выполнении упражнений будьте осторожны.

Как влияют упражнения на позвоночник:

• развивают мышечный корсет вокруг – получается живая эластичная муфта, предохраняющая позвоночник от чрезмерных изгибов;

• наклоны и вращения массируют межпозвонковые диски, хрящи, связки и суставные сумки. Они лучше снабжаются кровью, а значит, дольше не теряют эластичность, не стареют и даже вопреки утверждениям медицины лечатся.

Лечатся, уже придя когда-то в якобы «необратимое состояние»;

• препятствуют отложению солей в суставах. Соли будто перемалываются, а если и откладываются (что подтверждается рентгеновскими снимками), то не на трущихся поверхностях, а по сторонам, и это не мешает;

• открываются естественные промежутки между позвонками, и хрящи сразу же начинают расти. Можно вырастить хрящи и создать молодой позвоночник независимо от того, сколько вам лет;

• упражнения на растяжение улучшают функции практически всех внутренних органов. Например, выполняя только одно упражнение (прогибая позвоночник и направляя все внимание на средний и нижний отделы – «лук»), мы лечим такие недуги, как головная боль, напряжение глаз, плохое усвоение пищи;

• упражнения для шейного отдела позвоночника отлично тренируют вестибулярный аппарат – уменьшается головокружение, а также все неприятные симптомы при укачивании в транспорте (см. рис. 1).

Основные движения: сгибание-разгибание, компрессия-декомпрессия (сжатие-растягивание), скручивание-раскручивание. Все внимание направляется на тот отдел позвоночника, где выполняется движение, а остальные отделы по возможности остаются неподвижными.

Каждое движение повторяем 8-10 раз. Из однотипных упражнений выбирайте одно-два на каждое занятие.

Внимание! Правильно дышите во время упражнений: вдох только через нос, выдох – через рот.

Почему? Чтобы тренировать слизистую оболочку и сосуды, чтобы улучшить рефлекторный прилив крови (кто хорошо дышит через нос, тот лучше и быстрее мыслит). Кроме того, как утверждают ученые, кислород, проходя через пазухи носа, ионизируется, приобретает отрицательный заряд, а только такой кислород усваивается кровью.

А теперь приступим к упражнениям.

Последовательно работаем с каждым отделом позвоночника: шейным, верхне-грудным, нижне-грудным, поясничным.

Перед началом упражнений на позвоночник делаем глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Выдох должен быть по продолжительности минимум в 2–3 раза дольше вдоха.

Шейный отдел

Плечи неподвижны. Ниже расположенные отделы позвоночника также неподвижны.

Упражнение № 1

Корпус прямой, подбородок опущен на грудь. Подбородком скользим вниз по грудине. Пытаемся дотянуться до пупка. В шее чувствуется напряжение. Чередуем напряжение и легкое расслабление. С каждым новым напряжением стараемся продолжить движение, немного добавляя усилий, и снова легкое расслабление. Выполняем несколько таких движений.

До боли не доводите! В области шеи должно возникать чувство приятного напряжения.

Внимание! Если это упражнение выполнять очень тяжело или у вас есть проблемы в шейном отделе позвоночника, то поменяйте его на вытягивание головы и шеи вперед.

Упражнение № 2

Корпус прямой, голову не запрокидываем, а слегка отклоняем назад. Тянемся подбородком вверх.

Затем движение на секунду останавливаем, немного отпускаем напряжение, но не расслабляемся и снова тянемся подбородком вверх. Делаем несколько таких движений.

Упражнение № 3

Позвоночник от копчика до спины держим прямо. Движения плавные, плечи абсолютно неподвижны. Наклоняем голову вправо (не поворачиваем!) и без особых усилий пытаемся коснуться ухом плеча, затем так же – влево. Не стремитесь достигнуть цели сразу. Со временем вы будете делать это свободно.

Упражнение № 4

Стоим ровно. Голова прямо, смотрим перед собой.

Вокруг носа, как вокруг неподвижной оси начинаем поворачивать голову влево: подбородок при этом идет вправо вверх, а макушка – влево вниз, глаза смотрят вверх (как у собачки, когда она прислушивается к вашим словам).

Это упражнение выполняем в трех вариантах: голова прямо (смотрим перед собой), голова опущена (смотрим в пол), голова слегка отклонена назад (смотрим в потолок).

Упражнение № 5

Круговые движения головой объединяют все предыдущие упражнения для шейного отдела.

Голову перекатываем по плечам медленно и свободно, не перенапрягая мышцы шеи, несколько раз в одну сторону, а потом в другую. Выполняйте его с особой осторожностью и вниманием.

Если у Вас есть проблемы в шейном отделе позвоночника, то движение выполняем по такой схеме: ухом тянемся к правому плечу, подбородок направлен вниз, затем голова плавно перекатывается к левому плечу и обратно. То есть делаем неполный круг головой, без наклона назад.

Упражнение № 6

Корпус прямой. Стоим ровно. Голова на одной линии с позвоночником. Медленно уводим взгляд вправо или влево, следом поворачиваем голову до упора. Это исходное положение. Стараясь увидеть, что находится за спиной, каждый раз дополнительными усилиями пытаемся увеличить угол поворота. Голову не запрокидываем! Подбородок около плеча.

Делаем несколько таких движений в одну сторону, затем это же упражнение в другую сторону. Перенапряжения недопустимы! Дышать не забывайте!

Верхнегрудной отдел

Упражнение № 1

Стоим ровно. Спина прямая. Поясница неподвижна.

Плечи – вперед, руки прямые, внизу сцеплены в замок. Подбородок прижат к груди. Руками устремляемся вниз, а задней поверхностью шеи вверх. Плечи тянем навстречу друг другу. Подбородок, не отрывая от груди, тянем к пупку. Дыхание не задерживаем!

Верхняя часть позвоночника принимает форму дуги. Плечи не поднимаем. Представьте, что вы стали похожи на ежика, который несет на спине съестные припасы. Повторяем это движение несколько раз. Амплитуда небольшая.

Упражнение № 2

Выполняем упражнение аналогично предыдущему в противоположную сторону.

Голова отклоняется назад. Выпрямленные руки, сцепленные сзади, тянем вниз, лопатки стараемся свести. Плечи не поднимаем. Голову держим прямо, не запрокидываем! В этом положении стараемся прогнуть верхнюю часть спины, грудь становится колесом (грудиной стремимся ввысь).

Упражнение № 3

Позвоночник прямой. Поясница неподвижна. Руки согнуты в локтях. Одно плечо поднимаем, другое – опускаем (как чаши весов с разным грузом), голова слегка наклоняется в сторону вниз идущего плеча, глаза смотрят вверх. В верхнегрудном отделе позвоночника чувствуем приятное напряжение и растяжение.

Не меняя положения, чередуем напряжение с расслаблением и с каждым разом стараемся чуть больше изогнуть позвоночник. Никаких наклонов!

То же самое выполняем в другую сторону. Дышим свободно.

Упражнение № 4

Голова неподвижна, спина прямая, руки вдоль туловища. Таз или копчик подаем вперед и фиксируем его в этом положении.

Опуская плечи, тянемся руками вниз. Чувствуем напряжение в верхнегрудном отделе позвоночника и с каждым повтором после незначительного расслабления добавляем небольшое усилие.

Представьте, как будто вам на плечи положили тяжелый мешок. Позвоночник под его весом становится как сжатая пружина. Держим этот груз, добавляем усилие, помогите себе движением плеч вниз.

Затем поднимаем плечи до упора – сбрасываем мешок. Ощущение легкости, полета, макушкой тянемся к потолку, позвоночник растягивается, и в этот момент добавляем усилие. Несколько раз чередуем движение плечами вверх с легким расслаблением.

Упражнение № 5

Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки чуть внутрь. Руки по швам. Не торопясь, выполняем круговые движения плечами.

Дышите ровно, спокойно. В движении участвует голова (отклоняется назад, когда плечи идут назад, наклоняется вперед, когда плечи идут вперед). Активно работает верхняя часть позвоночника. А затем то же самое проделываем в обратную сторону.

Упражнение № 7

Внимание! Позвоночник – это ось поворота.

Ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу (носки слегка направлены внутрь), кисти рук на плечах, локти разведены в стороны, смотрим прямо перед собой.

Последовательно поворачиваем глаза, голову, плечи, грудь. Живот, бедра, ноги неподвижны.

Правый локоть уходит вправо и тянет за собой левую руку. Если живот и бедра следуют за движением вправо – это ошибка. Постарайтесь, не меняя позы, вернуть их в исходное положение.

Совершаем несколько пружинящих движений с минимальной амплитудой, т. е. каждый раз создаем дополнительное напряжение, расслабление. За счет нового усилия стремимся увеличить угол поворота.

Внимание! Напряжение выполняем на медленном выдохе!

Аналогично выполняем упражнение влево.

Нижнегрудной отдел

Упражнение № 1

Работаем так же, как в упражнении № 1 для верхнегрудного отдела, но в упражнении принимает участие весь позвоночник, кроме пояснично-крестцового отдела.

Подаем таз вперед, чтобы зафиксировать поясницу.

Наклоняем голову, тянем подбородок, плечи к пупку. Руками как будто обхватываем что-то большое и круглое. Позвоночник от основания черепа до поясницы прогибаем дугой.

Добавьте напряжения. Слегка отпустите и снова добавьте напряжение. Никаких наклонов!

Упражнение № 2

Движение, обратное предыдущему. Макушкой тянемся вверх и слегка назад, но голову не запрокидываем. Руки развернуты ладонями вверх и отведены назад. Лопатки сводим. В такой позиции стараемся максимально прогнуть спину, но в пояснице не прогибаемся!

Упражнение № 3

Правую руку сгибаем за головой, локоть в потолок, взгляд тоже направляем в потолок. Левое плечо вниз.

Растягиваем правый бок, выполняя чередование напряжения с незначительным расслаблением. Амплитуда колебаний небольшая. Позвоночник принимает форму дуги. Наклонов нет! Меняем руку. Делаем то же самое несколько раз вправо.

Упражнение № 4

Плечами делаем медленные движения по кругу с максимальной амплитудой. В движении принимают участие не только плечи, но и голова и весь позвоночник до копчика.

Стоим ровно, ноги шире плеч, колени слегка согнуты. Голова прямо, смотрим перед собой, плечи поднимаем к ушам.

Голову наклоняем вниз, а плечи направляем навстречу друг другу. Позвоночник выгибается дугой. Будьте внимательны, это не наклон!

Плечи постепенно идут вниз, голову выравниваем.

Плечи – назад, голова осторожно отклоняется назад, позвоночник выгибается вперед.

А теперь объединим все эти движения в одно и распределим нагрузку по всему позвоночнику до копчика. Вспомните, как вращаются колеса паровоза.

Выполняем упражнение несколько раз вперед, а затем назад делаем аналогично.

Упражнение № 5

Корпус прямой, ноги на ширине плеч. Копчик подаем вперед. Поясничный отдел фиксируем. Голову держим прямо. Подбородок прижимаем к грудине. Кулаки над поясницей – в области почек.

Стараемся как можно ближе свести локти, представляя. Для этого выполняем несколько пружинящих движений локтями навстречу друг другу. Позвоночник выгибается, как натянутый лук. Голову не запрокидываем.

Аналогично упражнение делаем вперед, только теперь колени слегка согнуты, и, выгибая позвоночник, начинаем «сутулиться», прогибая нижнегрудной отдел позвоночника, стараемся носом дотянуться до коленей. Дойдя до предела, стараемся согнуться еще чуть-чуть.

Следите за тем, чтобы наклонов в пояснице не было!

Упражнение № 6

Ноги шире плеч, стопы параллельно друг другу, носки слегка повернуты внутрь, кисти рук на плечах, локти разведены в стороны, таз и бедра зафиксированы, смотрим прямо перед собой.

Уводим глаза вправо, затем плавно и последовательно поворачиваем в ту же сторону голову, плечевой пояс, грудь и живот. В этом положении делаем несколько пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление. Каждое следующее движение чуть увеличивает угол поворота. Проверьте: таз, бедра, стопы должны оставаться неподвижными!

Плавно возвращаемся в исходное положение и выполняем упражнением в другую сторону аналогично.

Пояснично-крестцовый отдел

Внимание! Если у вас есть грыжи в пояснично-крестцовой области позвоночника, то все упражнения выполняем очень осторожно, с минимальной амплитудой!

Нагрузку распределяйте равномерно по всему позвоночнику.

Внимание! Во всех упражнениях движение совершает именно копчик, его тянем к затылку или ко лбу, а не наоборот!

Упражнение № 1

Ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, таз – вперед, верхняя часть туловища неподвижна.

Копчиком тянемся снизу вверх, пытаясь лобком дотянуться до лба, при этом возникающее напряжение чередуем с легким расслаблением.

Проделываем это несколько раз. Следите за тем, чтобы не было наклонов! Позвоночник прогибается назад дугой.

Упражнение № 2

Копчик и таз назад, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, носки чуть повернуты внутрь, верхняя часть туловища неподвижна. Голова ровно!

Копчиком тянемся к затылку. Делаем несколько пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление. Ощущения возникают в пояснично-крестцовой зоне. Возникающую тяжесть снимаем упражнением № 1.

Упражнение № 3

Ноги на ширине плеч, колени можно слегка согнуть. Корпус прямой, наклонен вперед примерно под углом 45°.

Стараясь копчиком дотянуться до затылка (не наоборот!), прогибаемся в пояснице.

Голову не запрокидываем. Делаем 8-10 таких движений. Затем в этом положении несколько раз переносим вес тела с одной ноги на другую.

Напряжение в копчике снимаем упражнением № 1.

Упражнение № 4

Колени полусогнуты, прямой корпус слегка отклонен назад. Голова прямо! Копчиком устремляемся к затылку.

Внутренним взором проходим по всему позвоночнику. Если находим участок, где напряжение чересчур сильное, то оттуда перебрасываем силу, равномерно распределяя ее по всему позвоночному столбу.

В этом положении опускаемся все ниже и ниже, попеременно перенося вес тела с одной ноги на другую. Повторяем упражнение несколько раз. Снимаем напряжение в пояснице.

Упражнение № 5

Круговые движения бедрами сначала 8-10 раз в одну, затем столько же в другую сторону. Верхняя часть корпуса неподвижна.

Упражнение № 6

Корпус прямой, бедро перемещаем вправо и вперед, т. е. вес тела переносим вправо. Это исходное положение.

Делаем несколько пружинящих движений бедром в сторону, как бы проталкивая его дальше вправо.

Затем исходное положение фиксируем и растягиваем левый бок: левая рука вытянута вертикально вверх (в крайнем случае можно ладонь пристроить на затылке), корпус наклоняем вправо. После этого, не меняя наклона, вес тела переносим на левую ногу и еще больше растягиваем левый бок.

Аналогично выполняем упражнение левым бедром и растягиваем правый бок: тянемся ладонью к потолку и делаем легкий наклон влево.

Упражнение № 7

Ноги на ширине плеч (носки чуть-чуть повернуты внутрь), правая рука направлена вертикально вверх, левая опущена. Ладонью стремимся коснуться потолка. С каждым разом все больше и больше растягиваем и слегка прогибаем позвоночник.

Те же движения повторяем левой рукой.

Упражнение № 8

Расслабляем все тело, проводим массаж капилляров. Последовательно встряхиваем мышцы лица, шеи, рук, груди, живота, ягодиц, бедер, голеней.

И в обратном порядке. Представьте, как это делает щенок, отряхиваясь после купания.

А теперь можно отдохнуть и подышать, как мы делали перед началом комплекса упражнений на позвоночник.

Скрутки для всего позвоночника

Выполняются так же, как и вышеописанные, но теперь в движениях участвует весь позвоночник. Упражнение выполняется сначала в одну, затем в другую сторону.

Внимание! Позвоночник – ось для всех движений. Голова находится на одной линии с позвоночником! Нагрузку распределяйте равномерно по всему позвоночному столбу. Движения плавные, болевых ощущений не допускайте! Дыхание не задерживайте!

Упражнение № 1

Ноги шире плеч, стопы параллельно друг другу. Колени чуть согнуты, кисти лежат на плечах.

Начинаем плавный, медленный, последовательный поворот корпуса до отказа вправо. Уводим в сторону взгляд, следом поворачиваем голову, шею, плечи, грудь, живот, бедра, таз, ноги – все, кроме стоп. Это исходное положение.

Затем добавляем усилие, создаем напряжение, закручиваемся еще дальше. Чередуем небольшие напряжения с легким расслаблением, и так несколько раз. При каждом напряжении делаем медленный выдох.

После этого возвращаемся в исходное положение в обратном порядке. Сначала разворачиваются ноги, затем таз, бедра, живот, грудь, плечи голова, глаза.

Внимание! До боли не доводим!

Упражнение № 2

Ноги шире плеч, параллельно друг другу, корпус наклонен вперед под углом 45°, спина прямая, руки на плечах.

Начинаем поворот туловища вокруг неподвижного позвоночника, как вокруг оси. Глаза, голова, шея, плечи, грудь разворачиваются к потолку, при этом локоть правой руки «смотрит» вверх. Делаем несколько пружинящих поступательных движений, чередуя напряжение и расслабление, и постепенно увеличиваем угол поворота.

Выполнив несколько таких чередований, плавно и медленно в обратной последовательности возвращаемся в исходное положение. Только после этого можно выпрямить корпус! Так же делаем упражнение влево.

Упражнение № 3

Ноги шире плеч, стопы параллельно друг другу. Спина прямая, отклонена назад, голова на одной линии с позвоночником, подбородок опущен, руки на плечах.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но при повороте корпуса вправо ведущий локоть устремляется вниз, а глаза смотрят через плечо на левую пятку. Закручива-

емся до упора, делаем несколько пружинящих движений, увеличивая угол поворота. Затем плавно возвращаемся в положение наклона назад.

При выполнении скрутки с наклоном назад в левую сторону смотрим через плечо на правую пятку.

Упражнение № 4

Исходное положение то же. Голова на одной линии с позвоночником. Подбородок опущен.

Делаем наклон строго вправо (наклоны вперед-назад недопустимы!).

Затем «закручиваемся» вправо: взгляд уводим вправо,

Следите за сохранением наклона туловища вправо!

Аналогично делаем скрутку влево. Смотрим через левое плечо на правую пятку.

Ноги шире плеч, стопы параллельно друг другу. Корпус наклонен строго вправо **(наклоны вперед-назад недопустимы!),** спина ровная. Правый локоть «смотрит» в пол, левый – в потолок. Голова на одной линии с позвоночником.

Правый локоть – ведущий и движется назад и вверх. При этом взгляд уводим вправо, голова, плечи, грудь следуют за взглядом. Во время движения правый локоть «уходит» назад и вверх. Корпус поворачивается вокруг позвоночника, как вокруг оси. Подбородок опущен.

Следите за сохранением наклона туловища вправо! Дойдя до упора, стараемся увеличить угол поворота. Выполняем несколько пружинящих движений.

Затем, не меняя положения туловища, раскручиваемся влево в обратной последовательности.

При этом левый локоть становится ведущим, он «идет» вверх, назад и вниз, а правый, соответственно, вверх. Смотрим через левое плечо на правую пятку.

Чтобы вернуться в исходное положение, совершаем обратный поворот туловища вправо.

Упражнение № 5

Чтобы правильно выполнить это упражнение, необходимо в описании предыдущей скрутки везде поменять слово «право» на «лево» и наоборот. Будьте осторожны!

Упражнение № 6

Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов, как мы это делали перед началом упражнений на позвоночник.

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника закончены. Можно немного отдохнуть и подготовиться к упражнениям для суставов рук и ног. Еще раз напоминаем: все упражнения нужно выполнять с радостью, с любовью к себе – и успех обеспечен.

После разминки делаем гимнастику для глаз.

II. Гимнастика для глаз

Внимание! Даже если у вас идеальное зрение, упражнения для глаз надо выполнять ежедневно.

Гимнастика для глаз

Опыт народных врачевателей показал, что, исправляя движение глаз, можно вылечить некоторые болезни. На Востоке даже существует древний способ диагностики заболеваний по движению глаз, не по радужной оболочке, а именно по движению глазных яблок.

Упражнения для глаз благотворны при неврозах, гипертонии, и особенно при повышенном внутричерепном давлении.

Каждое упражнение (без напряжения, свободно, не щурясь) повторяем 8-10 раз.

Выполняя упражнения для глаз правильно, мы не только тренируем мышцы, но и опосредованно работаем с нездоровыми органами.

Гимнастика для глаз выполняется ежедневно (кроме выходных дней). Если вы корректируете зрение, выполняйте разминку для глаз 2 раза в день. Время выполнения – 5–8 минут.

Внимание! Во время выполнения разминки для глаз не щуримся, не открываем глаза очень широко! Все это создает напряжение, которое противопоказано. Не забывайте моргать!

Следите за тем, чтобы движения глаз четко «рисовали» указанные линии.

Выпрямляем спину и растягиваем улыбку до ушей. Затем внутри искусственно вызываем положительные эмоции. Начинаем выполнять упражнения.

1. *«Взгляд вверх-вниз».*

Голову держим прямо, не запрокидываем. Взгляд направляем вверх (в потолок) и мысленно продолжаем движение глаз под череп на макушку. Затем – глаза вниз, внимание – в область щитовидной железы.

Выполняем упражнение 8-10 раз в каждом направлении.

2. «Стрельба глазами».

Смотрим влево, затем перед собой. Вправо – перед собой.

Выполняем упражнение 8-10 раз в каждом направлении.

3. «Ходики».

Упражнение очень похоже на предыдущее, только взгляд переводим плавно, не задерживая его впереди.

Смотрим влево, мысленно продолжаем движение за левое ухо. Затем – вправо, мысленно продолжаем движение за правое ухо.

Выполняем 8-10 раз в каждом направлении.

4. *«Циферблат».*

Выполняем круговые движения глазами. Голова остается неподвижной. Представляем перед собой большой циферблат золотого цвета. Этот цвет способствует восстановлению зрения.

Медленно ведем взгляд, отмечая цифры 12 вверху и 6 внизу на воображаемом циферблате. Движение глаз плавное!

• Выполняем круговые движения 8-10 раз по часовой стрелке и 8-10 раз – против часовой стрелки. Спокойно моргаем, не переутомляем глаза.

• То же упражнение, но лицо обращено к небу. Глаза открыты. Выполняем 8-10 раз по часовой стрелке и 8-10 раз – против часовой стрелки.

• Теперь шею выпрямляем, глаза закрываем. Делаем круговые движения в одну и в другую стороны под закрытыми веками.

5. «Бабочка».

Глаза открыты. Непременное условие выполнения упражнения: голова неподвижна, работаем только глазами. «Рисунок» должен получаться максимально возможного размера в пределах лица, но мышцы глазных яблок при этом не перенапрягаются!

Взгляд переводим в такой последовательности: верхний левый угол – нижний левый угол, верхний правый угол – нижний правый угол. Повторяем движение 8-10 раз.

А теперь наоборот, в другом направлении: нижний левый угол – верхний левый угол, нижний правый угол – верхний правый угол.

Повторяем 8-10 раз.

Расслабляем глаза, моргая часто-часто, легко-легко.

6. «Восьмерка».

Глазами плавно описываем горизонтальную восьмерку, или знак бесконечности (знак бесконечности наших возможностей!)

Максимального размера, но в пределах лица. В одну сторону несколько раз, а затем в другую. Моргаем.

7. *Вертикальная «восьмерка».*

То же упражнение, только теперь «рисуем» глазками вертикальную восьмерку.

До перенапряжения ни в коем случае не доводим!

8. Упражнение на развитие бокового зрения

Здесь работают косые мышцы глаз. Особое замечание: это упражнение следует выполнять в спокойной обстановке. Никто и ничто не должно нас внезапно напугать.

Смотрим на кончик своего носа, скосив глаза.

После этого смотрим вперед, а внимание распределяется в стороны, отмечая какие-нибудь предметы боковым зрением или смотрим на пальцы в движении. Кисти на уровне глаз справа и слева от лица.

И так попеременно:

• на кончик носа – вперед, внимание в стороны;

• на переносицу – вперед, внимание в стороны;

• на точку между бровями – вперед.

Повторяем 8-10 раз каждое упражнение.

При внутреннем косоглазии выполняем только вторую часть этого упражнения (смотрим вперед, внимание – в стороны)!

Внимание! Не забывайте об отдыхе!

Поморгайте глазами, похлопайте ресницами и сделайте упражнение для расслабления глаз – «Пальминг».

III. Пальминг

Растираем ладони, чтобы усилить приток энергии к ним (руки на уроВНt солнечного сплетения). Продолжая растирать ладони, подносим руки к глазам.

Складываем ладони чашечкой. Кладем кисти одну на другую, пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основания мизинцев, соединенные в одной точке, размещаются строго на переносице, в том месте, где обычно находится дужка очков. Локти разведены в стороны.

Поправляем ладони так, чтобы свет не проникал внутрь и в то же время ресницы не касались ладоней. Только после этого закрываем глаза.

Энергия из центра ладоней идет прямо в глазные яблоки. Для того чтобы она поступала беспрепятственно, голова должна находиться в одной плоскости с позвоночником.

«Отпускаем» глазные яблоки назад, расслабляем веки, лицо. Челюсти разжаты, язык в полуподвешенном состоянии, локти разведены в стороны, руки и мышцы всего туловища расслаблены.

Создаем состояние отрешенности, спокойствия, бездумности, пустоты.

Мысленно представляем абсолютную темноту, как черный бархат, как бездонную ночь, или рассматриваем любую картинку, которая возникает в сознании. Можно мысленно рассматривать движущиеся объекты, причем на таком расстоянии, на котором физически вы видите плохо, а на воображаемом уровне – очень четко даже на таком удалении. Или попеременно представляем какой-либо предмет то на близком, то на далеком расстоянии.

Опускаем руки, но глаза не открываем. Настраиваемся на полный отдых. Представляем, что дуновение ветерка коснулось нас, и мы легко-легко покачиваемся из стороны в сторону и расслабляемся.

Расслабляем мышцы икр, бедер, ягодиц, поясницы, шеи, лица…

А теперь спокойно открываем глаза.

Продолжительность – 20–30 секунд. Это упражнение во время тренировок следует делать 2–3 раза. Его стоит делать и при коррекции слуха.

Итак:

1. Разогреваем ладони.
2. Кладем руки одна на другую, сложив их чашечками. Накладываем руки на глаза.
3. Закрываем глаза.
4. Расслабляем тело, голова пустая (мысли отсутствуют).
5. 2–3 минуты «рассматриваем» темноту.

Делайте пальминг, как только почувствуете, что глаза начинают уставать и непременно делайте его до и после гимнастики для глаз.

IV. Образное дыхание

После разминки, когда тело достаточно подготовлено к основным упражнениям, нам следует научиться погружаться в медитацию, то есть в определенное душевное состояние, в котором проводятся тренировки.

Медитация (от лат. *meditatio* – размышляю, обдумываю) – приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности с полной концентрацией сознания на чем-либо. Медитация сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов.

Конечно, это определение слишком сухое. Если дать образное определение, то наиболее удачным нам кажется такое: молитва – когда мы говорим, а Бог слушает; медитация – когда Бог говорит, а мы слушаем.

Нам надо научиться слушать свою душу. В душе – тишина, покой. Медитация – нечто глубокое и наполняющее сердце, теплое и истинное. Истина в том, что все мы – частицы одного потока жизни, одного большого океана.

Научитесь расслабляться и чувствовать себя счастливыми только оттого, что рождены для этой жизни. «Я рожден, и это все, что необходимо, чтобы быть счастливым», – так сказал Альберт Эйнштейн. Пусть эта мысль сейчас будет для вас основной и единственной.

• **Примите удобную позу,** лучше всего сядьте на стул. Спина прямая, руки на коленях, ноги полусогнуты (ни в коем случае – нога на ногу). **Все мышцы тела расслаблены.**

Для этого все группы мышц поочередно следует сначала напрячь, затем расслабить: мышцы бедер, голеней, предплечий, плеч, спины, плечевого пояса, мимические мышцы лица, мышцы глазных яблок.

Убедитесь, что веки не дрожат, так как основной признак недостаточного расслабления – напряжение век и мышц лба.

Проверьте язык: он должен быть в полуподвешенном состоянии, не касаться стенок полости рта.

• Когда вы убедились, что мышцы тела расслаблены, направьте все мысли на **установку свободного, спокойного дыхания.** Не надо специально его замедлять или стараться еще каким-то образом искусственно менять. Просто хорошенько вдохните, выдохните, затем дышите не спеша, спокойно.

Прекрасно, если длительность выдоха будет примерно 6 секунд. Затем делаете небольшую задержку дыхания – примерно на 2 секунды, а затем – такой же спокойный выдох, также длительностью около 6 секунд.

Когда дыхание успокоится, обратите внимание на сердцебиение: оно тоже успокоилось. Это происходит рефлекторно, независимо от вашей воли.

• Когда мышцы тела расслабились, дыхание и сердцебиение успокоились, **проконтролируйте мысли: их просто не должно быть.** Представьте, что перед вами висит квадрат или круг, и как только появляется какая-то посторонняя мысль, выбрасывайте ее в этот ваш квадрат или круг, как в мусорное ведро, одну за другой…

• Если все-таки вы чувствуете, что и после такой подготовки вам трудно сосредоточиться, **еще раз проконтролируйте дыхание** (глаза по-прежнему закрыты). Во время вдоха про себя мысленно говорите: в-д-о-о-х, во время выдоха: в-ы-д-о-о-х.

При этом все внимание сосредоточьте на том, что вы чувствуете, что происходит внутри вас именно в эти секунды, ощутите движение воздуха внутри. Достаточно сделать 8-10 таких вдохов-выдохов.

Вот теперь вы полностью расслаблены телесно – ваш мозг свободен от посторонних мыслей и готов к работе.

• Полностью расслабившись, закрываем глаза. Все мысли отброшены. Обратите внимание на ваши ощущения при дыхании через нос. **С каждым вдохом ощущаем в носоглотке прохладу, а с каждым выдохом – тепло.**

Это настолько естественно, что вы никогда этого не замечали. Теперь зафиксируем это ощущение, прочувствуем его хорошенько. Делаем 10–15 таких вдохов и выдохов, ярко ощущая тепло и прохладу.

• Переносим внимание с носоглотки на переднюю часть шеи – **на щитовидную железу и «дышим» через нее,** как будто нос находится именно там. Представляем, что при вдохе в этот участок проникает прохлада, а на выдохе наружу выходит тепло. Делаем 5-10 вдохов и выдохов.

• Точно так же **«дышим» через область солнечного сплетения,** ощущая там с каждым вдохом прохладу, а с каждым выдохом – тепло. Следим за тем, чтобы не возникало никакого напряжения. Голова ясная, светлая, чистая. В теле приятная расслабленность, в душе – покой и безмятежность.

• Руки лежат на коленях ладонями вверх. Представляем, что **«дышим» через ладони,** ощущая с каждым вдохом прохладу, а с каждым выдохом – тепло.

• **«Дышим» через стопы.** Так можно дышать через области глаз, печени, селезенки, через суставы, позвоночник и вообще **через область любого органа или любой участок тела (кроме области сердца и головного мозга).**

• Выбираем **область «самого любимого» нездорового органа,** кроме сердца и головы, например, печень. И точно так же «дышим» через него, ощущая с вдохом прохладу, а с выдохом тепло.

• Выбираем **еще два или три органа,** которые нуждаются в вашем внимании.

Все эти и другие упражнения выполняются **в образе молодости.** Вызовите в себе ощущение горного или лесного воздуха, сада после дождя – у каждого оно свое. Представьте себя молодым и здоровым. Вы каждой клеточкой вдыхаете этот воздух. Дышите через ваш нездоровый орган, ощущая от этого радость.

Прислушайтесь к себе. Постарайтесь внутренним взором увидеть, почувствовать тот участок тела, тот орган, в который вы направляете ваше внимание, ваши мысли.

Внимание! Все ощущения и представления о своем теле и внутренних органах должны быть только приятными, воспринимайте их как совершенное творение природы.

Делайте это спокойно, без всякого напряжения, ощутите желание это представить, словно прислушиваясь и присматриваясь к тому, что там происходит, или по-хозяйски проверить – как там обстоят дела, как идет работа, все ли в порядке, не надо ли помочь, а может быть, настало время там сделать уборку, навести блеск и красоту…

Но **ни в коем случае не заставляйте, не принуждайте себя,** особенно на первых порах, особенно если у вас это не получается. Получится обязательно. И очень скоро.

Внимание!

•Если есть проблемы в щитовидной железе, то с образом тепла в этой области работаем менее интенсивно.

•С областями (органами), где есть новообразования, – основной акцент делаем на прохладу (при вдохе). При выдохе образ тепла не используем. На выдохе создаем образ растворения, исчезновения, чистоты.

•Не дышим через область сердца и головного мозга!

Дыхание глазами

Прежде чем приступить к упражнению, внимательно прочитайте его описание.

Садимся на стул, устраиваемся удобно. Руки на бедрах, спина прямая. Все тело и мышцы лица расслаблены. В теле, в душе покой. Дышим только носом. А теперь приступаем.

Представляем себе, что мы делаем вдох и выдох через нос, а внимание переносим в область глаз. Пытаемся глазами уловить движение воздуха, колебание температуры. Можно выполнять это упражнение с открытыми глазами, а можно и с закрытыми. Делаем это так, как комфортнее.

Такое дыхание дает отличные результаты. Представляем свои глаза здоровыми! На вдохе глаза прозревают, начинают четче видеть, а с каждым выдохом пелена уходит, исчезают «мушки», снимается напряжение, усталость, то есть все, что причиняет дискомфорт глазам.

Итак, запоминаем: ощущение прохлады (на вдохе) дарит глазам все лучшее, а ощущение тепла (на выдохе) уносит все, что им мешает. «Дышать» глазами можно сколько угодно и где угодно. Так что «дышите» на здоровье!

После дыхания глазами приступаем к произвольному улавливанию ощущений тепла (Т), покалывания (П), холода (Х).

V. Улавливание основных ощущений – тепла (Т), покалывания (П), холода (Х)

Переходя к описанию основных упражнений, мы решили сделать это поэтапно, так, как обычно ведем занятия в группах. Лучше не менять порядок упражнений во время занятий, не пропускайте ничего, не переходите к следующему, не освоив предыдущее. Не спешите. Если за один день вы не сумеете освоить весь объем предложенных упражнений, сделайте это за два дня, но не более.

Иногда наши ученики жалуются: у нас ничего не получается, основные ощущения не можем уловить, но… улучшения наступают. Как это понять? Может быть, вы ждете очень ярких, сильных, необычных ощущений или завышаете требования к себе, или слишком стараетесь, насильно заставляете себя.

Главное, хорошо представьте то, что делаете, вызовите в себе образ. Как бы покрутите ручку настройки, настройте себя на ту волну, которую вы ищете.

Итак, переходим к вызову ощущений тепла, покалывания, холода.

1. Тепло (Т)

Закрываем глаза, полностью расслабляемся. Выбираем любой участоктела **(кроме области сердца и головного мозга).** Представляем, что этот участок тела начинает нагреваться.

Вы лежите на пляже, в тени, подставив жаркому южному солнцу лишь этот участок, или касаетесь теплой батареи, или прислонились к теплой печке… Представьте то, что вам более близко и знакомо.

Проделайте это упражнение несколько раз. Не спешите, не напрягайтесь, ни в коем случае не заставляйте себя, а лишь очень деликатно, с любовью попросите ваш организм помочь вам.

Внимание! Помните, что вам нужно вызвать с помощью знакомого образа приятное тепло, а не ощущение жара.

Когда ощущение появится, сосредоточьтесь на том, чтобы чуть-чуть «навести резкость» на образ тепла.

Получилось? Поздравляем! Теперь определите, считая про себя, за какое время вы этого добились, хотя такой подсчет очень отвлекает и гасит ощущения. Если подсчитать время не удалось, больше не пытайтесь это делать.

2. Покалывание (П)

Теперь вам нужно найти образ, чтобы вызвать ощущение покалывания.

Вновь закрываем глаза, расслабляемся. Также произвольно выбираем любой участок тела, пытаемся представить, что «отсидели» это место и теперь там бегают мурашки или покалывают тысячи мелких-мелких иголочек, как будто «штопают» поврежденный участок кожи. Такое ощущение часто возникает при заживлении раны. Найдите свой образ покалывания.

Можно для вызова ощущений покалывания воспользоваться следующим способом:

• Поаплодируйте себе (примерно 20 секунд). Ладони при этом расслаблены.

• Остановитесь (ладони не соприкасаются друг с другом).

Что вы ощущаете в ладонях? Покалывание, пульсацию, тепло…

У кого нет ощущений, продолжают работу.

• Сядьте на стул.

• Бурно потопайте!

Что ощущаете в стопах?

Надеемся, что у всех получилось. Вот эти ощущения и вспоминаем, вызываем в теле, когда создаем образ покалывания.

Попробуйте повторить это несколько раз, не спеша, с любовью к себе, с радостью.

Получилось? Вот видите, мы ведь говорили, что это могут все.

Не ждите на первых порах сильной яркости ощущения. Оно может быть очень слабое, и это не редкость, а лишь один из вариантов. Создайте в душе благодарность за любой отклик организма на ваш образ!

Не забудьте себя похвалить, когда все получится. Даже если ощущение «еле-еле проклевывается», это уже успех.

3. Холод (Х)

Внимание! Мы всегда будем вызывать приятную прохладу, а не леденящий холод. Нельзя допускать перегревания и переохлаждения органа или какого-либо другого участка тела.

Когда мы освоили **Т** и **П**, попробуем ощутить **Х**. Работаем так же, как в предыдущих упражнениях. Закрываем глаза, полностью расслабляемся. Выбираем любой участок тела **(кроме области сердца и головы).** Можно тот же, где вы уже ощущали **Т** и **П**.

Представьте: дует прохладный ветерок, а это место ничем не прикрыто, там ощущается прохлада, приятная, бодрящая; или это место влажное после купания в реке, подул ветерок, и вы ощущаете приятную прохладу. Найдите наиболее приятный для вас образ прохлады.

Есть еще один эффективный способ вызвать яркие ощущения прохлады, покалывания и тепла, используя образное (мысленное) дыхание.

Во время вдоха представьте, что прохлада вдыхаемого воздуха проходит через участок, который вам хочется охладить, или что его согревает тепло вашего выдоха.

Иногда наши ученики сразу вызывают ощущение тепла с покалыванием (**Т** + **П**) и холода с покалыванием (Х + П). Очень хорошо, не пытайтесь разделить их.

Внимание! Все упражнения делаем в радостном настроении, создавая в душе физически ощутимое чувство благодарности в свой адрес.

Внимание!

•В областях (органах), где есть новообразования, ощущение тепла заменяем вниманием и образом чистоты.

•Нельзя допускать перегревание и переохлаждение органа или какого-либо другого участка тела!

Образ сильного жара и леденящего холода используется только в одном упражнении системы – «Работа с дефектами кожи». О нем речь пойдет ниже.

На заметку:

• Если ощущения не очень четкие, если вам только «кажется», что вы ощущаете **Т**, **П** и **Х**, или вы «думаете», что ощущаете, или ничего не ощущаете, а только перемещаете **мысль** – замечательно! **Где – мысль, там – работа!** Со временем вы перестанете сомневаться в своих ощущениях. Тренируйтесь!

• Ощущений **не бывает мало!** Их на сегодня **ровно столько, сколько требуется вашему организму!**

• Помогите себе различными образами. **Т** (тепло) – это может быть ваша теплая рука, рука любимого (любимой), ласковые утренние солнечные лучи… Фантазируйте, ищите те образы, которые близки вам.

Если в месте нет ощущений – это не значит, что ничего не происходит. Вспомните «образ лимона». Вы только думали о лимоне, а организм **сам реагировал. Работает ваша мысль и ваши эмоции.** Ощущения придут!

VI. Подготовка к коррекции зрения

Работа с картинкой (маркой) у окна

На стекло чуть ниже уровня глаз наклеиваем маленькую марку или картинку размером 3×3 или 4×4 см.

Рисунок должен быть яркий, веселый, четко нарисованный, лучше всего в зеленых тонах (зеленый цвет целебен для глаз).

За окном вдали выбираем какой-нибудь предмет – дерево, часть дома или что-нибудь другое, на что приятно смотреть. Если у вас близорукость – то с расплывчатыми очертаниями.

Становимся у окна так, чтобы между глазами и наклеенной картинкой было расстояние примерно 20–25 см.

Внимание!

•По ходу восстановления зрения объект вдали меняем, но всегда выбираем его на таком расстоянии, чтобы он был виден нечетко. А вот расстояние между картинкой на окне и глазами (20–25 см) не меняем!!!

Тренируем аппарат аккомодации. Продолжительность работы – 10 минут. Не думаем о времени!

Рассматриваем картинку примерно 3–5 секунд, затем переводим взгляд на выбранный объект за окном и смотрим на него 3–5 секунд поверх картинки.

Снова переводим взгляд на картинку и т. д.

Помните: смотреть надо не напрягаясь, не щурясь, спокойно, свободно, просто рассматривать эти два предмета. Постарайтесь уловить, запомнить тот миг, то ваше состояние, когда вы лучше, чем всегда, увидели эти предметы, пусть даже успех будет очень скромным!

Это упражнение следует делать ежедневно в светлое время суток до полного восстановления остроты зрения. Лучше повторять его 2 раза в день, но промежуток между подходами должен быть не меньше двух часов.

Работа с предметом

Тут подходит любая домашняя вещь. Например, тем, у кого дальнозоркость, удобно использовать книгу; близорукие выбирают предмет подальше: рисунок на обоях, настольную лампу, картину. Главное, рассматривать этот предмет с расстояния, с которого он виден хуже всего.

Начинаем рассматривать предмет, слегка водя глазами из стороны в сторону (под углом примерно 5-10°), вправо-влево.

Смотрим совершенно спокойно, без напряжения, не щурясь, а вот положительный настрой надо создавать обязательно!

Упражнение длится примерно 30 секунд. Повторяем его 3 раза, потом меняем положение – поворачиваемся в противоположную сторону и повторяем еще 3 раза.

Затем возвращаемся в исходное положение и рассматриваем выбранный объект еще 2–3 раза.

Постарайтесь почувствовать желание лучше видеть, это очень важно!

Улучшение зрения (так же, как и слуха) происходит не линейно, а чередуется с ухудшениями. Но ухудшения постепенно становятся все короче и в конце концов совсем исчезают.

Непременно запоминайте тот миг, ваши ощущения и мысли, ваше состояние, когда наступило улучшение зрения (или слуха), и старайтесь воспроизводить это состояние, когда начинаете делать любые упражнения.

Если один ваш глаз видит нормально и вы не носите очки, при коррекции зрения следует прикрывать тот глаз, где зрение не снижено, работая лишь с одним.

И последнее. Занимаясь коррекцией зрения, не забывайте чередовать ощущения, один день начиная с Т, другой – с Х. И привыкайте обходиться без очков.

Помните, результат полностью зависит от вас!

Итак, коротко перечислим упражнения, которые вы уже должны уметь выполнять:

1. Аутомануальный комплекс (массаж биологически активных точек головы).
2. Упражнения для суставов рук и ног.
3. Упражнения для позвоночника.
4. Гимнастика для глаз, пальминг.
5. Образное дыхание.
6. Дыхание глазами.
7. Упражнения для коррекции зрения: работа с маркой у окна, работа с предметом.
8. Улавливание основных ощущений – тепла (Т), покалывания (П), холода (Х).

Если вы освоили эту программу за один день – замечательно. Если потратили на нее 2–3 дня – тоже неплохо.

Занятие 3

Программа

I. Разминка:
• аутомануальный комплекс (массаж биологически активных точек головы);
• упражнения для позвоночника;
• упражнения для суставов.
II. Гимнастика для глаз, пальминг.
III. Образное дыхание.
IV. Дыхание глазами.
V. Упражнения на развитие сосредоточения и образного мышления.
VI. Произвольное улавливание основных ощущений – тепла (Т), покалывания (П), холода (Х), стремление к яркости ощущений.
VII. Начало работы над эмоциями. Упражнение «Маятник».
VIII. Коррекция зрения.
IX. Коррекция слуха.

Дорогие наши ученики!

На этом занятии мы стремимся вызвать три ощущения – тепла (Т), покалывания (П), холода (Х), но обязательно при наличии четвертого – веры в свои силы.

Вы уже освоили вступительную часть занятия, в которую входят:

I. Разминка

Это и все последующие занятия обязательно начинаем с аутомануального комплекса, упражнений для позвоночника и суставов.

II, III. Гимнастика для глаз и упражнения для расслабления глаз.

III, IV. Образное дыхание и дыхание глазами, подробное описание которых было дано выше.

И теперь настала очередь для следующих упражнений, поэтому сразу начинаем с пятого пункта:

V. Сосредоточение и образное мышление

Упражнения на развитие сосредоточения и образного мышления

За основу этих упражнений взято описание из книги Роберто Ассаджоли[2].

Закройте глаза и как можно ярче представьте, рассмотрите во всех деталях различные образы.

Зрительный ряд:

♦ авторучка медленно пишет на бумаге ваше имя;
♦ рисует окружность, треугольник, квадрат;
♦ снова окружность, круг, круг превращается в шар – светло-серый, потом он становится белым, розовеет, становится оранжевым, сияющим, похожим на солнце;
♦ перед вами – ваш любимый цветок, рассмотрите его хорошенько;
♦ представьте людей, которых вы любите.

Осязательный ряд:

♦ вы поглаживаете кошку или собаку (ощутите ее шерсть);
♦ вы пожимаете чью-то руку (ощутите пожатие);
♦ вы прикасаетесь к свежевыпавшему снегу, вашему любимому;
♦ цветку (очень осторожно, чтобы не помять);
♦ к коре дерева;
♦ к струе воды.

Постарайтесь не только ощутить прикосновение, но и увидеть то, к чему прикасаетесь. Затем повторите упражнение, но воспринимайте предметы лишь через осязание.

Обонятельный ряд:

♦ Вы вдыхаете запах:
♦ ваших любимых духов;
♦ бензина;
♦ вашего любимого цветка;
♦ воздуха в сосновом лесу;
♦ дыма костра;
♦ моря.

Динамический ряд (представляем движения своего тела):

♦ вы ведете машину;
♦ занимаетесь вашим любимым видом спорта (плаваете, играете в футбол и т. д.);
♦ идете, потом бежите вдоль берега по пляжу.
♦ Почувствуйте каждое движение своих мышц.

Вкусовой ряд:

♦ представьте вкус банана; кислого молока;

[2] R Ассаджоли «Психосинтез: теория и практика. От душевного кризиса к высшему „я“». М.: REFL-book, 1994.

♦ представьте, что вы садитесь за стол и едите свое любимое блюдо; обращайте внимание на вкус и плотность каждого глотка, куска.

Слуховой ряд:

Обязательно закройте глаза и слушайте:

♦ шум транспорта;
♦ шум дождя;
♦ голоса играющих детей;
♦ волну, набегающую на берег;
♦ звук колокола, медленно растворяющийся в безмолвии.

Еще раз напоминаем, что делать все упражнения надо не напрягаясь, свободно представляя только приятное и знакомое вам. При этом концентрируем внимание только на том, что представляем, не разрешая мыслям «разбегаться».

Теперь проанализируйте, что у вас идет хуже, что лучше. Можно потренироваться в том, что не очень хорошо получилось с первого раза.

Все органы чувств связаны между собой. Сниженный уровень восприятия одних может компенсироваться обостренным восприятием других. Уясните для себя, какие именно представления (зрительные, слуховые, обонятельные и т. д.) вам надо потренировать. Не забывайте, что в человеческом организме тренируется все, а то, чем вы не пользуетесь, функционирует ниже своих возможностей. Этот принцип распространяется на все органы, все системы и органы чувств.

Далее вспоминаем предыдущее занятие:

VI. Произвольное улавливание Т, П, Х, стремление к яркости ощущений.

Чтобы теперь начать работу над эмоциями.

Работа над эмоциями: упражнение «Маятник»

Зачем тренировать эмоции

У многих из нас расшатаны нервы, близко слезы, мы сами часто замечаем, что срываемся и несправедливо обижаем близких. Все это признаки нарушения эмоционального, душевного равновесия. Если такое состояние сохраняется долго, это может привести к неврозу, а спустя еще какое-то время – к более серьезным расстройствам.

Есть еще одна причина, из-за которой мы должны тренировать свои эмоции. Мы уже знаем, что мысли материальны. И вот доказательства.

Уже много лет ученые изучают связи между сознанием, мозгом и иммунной системой. В США разработана и во многих клиниках применяется бихевиористическая медицина, использующая **психические силы пациента для лечения его тела.** Цель – вовлечь пациента в процесс лечения.

Когда пациент в кабинете врача пассивно выслушивает его предписания, он не чувствует себя полноправным участником борьбы с болезнью, даже когда начинает задавать вопросы о побочном действии прописанных лекарств или о других методах лечения. Вовлечение пациента в процесс лечения – это совсем другое.

Участник лечения – не просто хорошо проинформированный потребитель медицинских услуг, а человек, способный применить новые методы контроля сознания над физиологией и активно помогать своему лечению.

Давно замечена взаимосвязь между отношением человека к своим недугам, медицинскими предписаниями, которые он получал, и результатом лечения.

Недавно было открыто, что между гормонами, вырабатываемыми организмом, и клетками иммунной системы и мозга существуют прочные биохимические связи. Кандас Перт, возглавляющая отделение биохимии мозга отдела клинической нейромедицины Национального института психических заболеваний США, пишет:

«Я более не считаю возможным проводить четкую грань между мозгом и телом».

Учеными этого института установлено, что, например, моноциты (клетки иммунной системы, способствующие заживлению ран, восстановлению пораженных тканей и поглощающие бактерии и другие инородные тела) могут вступать в химическое взаимодействие с нейропептидами (своего рода химическими посыльными между клетками мозга).

Этими же учеными было обнаружено повышенное содержание клеток, способных взаимодействовать с нейропептидами, в лимбической системе – мозговых структурах, контролирующих эмоции. Их же исследования показывают, что и сама иммунная система вырабатывает химические вещества, воздействующие на мозговые структуры, которые руководят нашим настроением.

Это значит, что эмоции могут играть ключевую роль в ходе болезни. Вот почему, по мнению этих же ученых, для успешного выхода из болезни необходимо «проецировать сознание в организм».

Упражнения на глубокое расслабление дают больному новую настройку; т. е. при повторных расслаблениях подавляется активность вырабатываемых мозгом химических веществ, стимулирующих лимбическую систему. А ведь чрезмерная активность лимбической системы вызывает угнетение иммунной защиты организма и другие неприятные последствия.

Врачи сами признают, что их помощь больному ставит его в зависимое положение. Если же дать возможность сделать что-то самостоятельно, пациент чувствует себя хозяином положения, и благотворные последствия этого превышают все, что может сделать для него врач.

Мы считаем слезы признаком слабости, стыдимся их, даже когда они появляются к месту. Особенно это характерно для мужчин. Мы часто скованы сомнительной моралью, этикетом, мы – неестественны. Вспомните, как естественны дети в выражении своих эмоций, как они искренни.

Не потому ли их смех так заразителен, что и нам трудно сдержать улыбку, видя радость ребенка, и так непереносимы их плач, их молчаливые слезы? Вспомните при этом, как легко они переходят из одного состояния в другое.

Давайте и мы представим себя немного детьми – искренними, чистыми, беззащитными. Давайте отпустим наши эмоции на свободу, не будем сдерживать движения души, позволим нашим чувствам взять верх над разумом.

Вы спросите: «Зачем это? Ради чего плакать? Ради чего смеяться?»

Отвечаем: ради глубочайшего внутреннего покоя, обретения чувства спокойствия.

Как тренировать эмоции

А теперь начинаем работу над эмоциями.

Наши эмоции не только влияют на наше физическое состояние и внешний облик, но и, наоборот, от них зависят. Сейчас мы убедимся в этом на практике. Попробуем перевоплотиться в актера.

Первая роль – несчастный человек. Представьте, что вы играете роль убитого горем человека: сядьте на стул, ссутультесь, безвольно опустите руки и голову, ноги подберите под себя. Одним словом, примите закрытую позу, как будто вам хочется спрятаться от всего мира.

На лице – маска горя, страдания: уголки губ опущены, брови скорбно сведены. Побудьте какое-то время в этом положении, прислушиваясь к себе.

О чем вы думаете? Наверняка вам в голову приходят всякие противные мысли. Что, уже начали вспоминать былые обиды и огорчения, предательства, потери?

А ведь сейчас у вас нет для этого ровно никакой причины. Просто ваша поза, осанка, мимика подтолкнули, вызвали у вас эти чувства.

А теперь скажите себе «СТОП».

Вторая роль – спокойный, уверенный в себе человек.

Расправьте плечи, словно сбросив тяжкий груз, высоко поднимите голову, глубоко и с облегчением вздохните. Улыбнитесь. В душе создайте величественное спокойствие.

Почувствуйте себя уверенным и здоровым человеком. Не вы зависите от обстоятельств, а они подчиняются вашей воле! Прочувствуйте это состояние каждой клеточкой своего тела, каждой фиброй своей души.

Вспоминайте только приятное. Вы сможете это сделать, потому что вас подтолкнет к этому ваша осанка.

Снова первая роль. Усложним наше упражнение. Снова примите позу несчастного человека – ссутультесь, опустите голову и руки, расслабьте челюсти, несколько раз тяжело вздохните. Попробуйте слегка всхлипнуть – вспоминайте.

Вспомните свои обиды, разочарования, потери. Вспоминайте то, что вы старались загнать в самые глубины своего сознания. Заплачьте, не сдерживайте себя. Пусть с этими слезами уйдут самые горькие чувства. Не сдерживайте слез, не стыдитесь их. Перейдите на рыдания, плачьте безутешно, как в детстве. А теперь вспомните, как быстро проходят детские слезы.

Достаточно. Остановитесь. Вы простились со своим прошлым. Перейдите снова ко 2-й роли. Теперь вы спокойны. Выпрямитесь, расправьте плечи, поднимите голову. Глубоко вздохните. Вы спокойны.

Третья роль – «Ах, Арлекино, Арлекино…» А сейчас улыбнитесь. Слегка. Вспомните какой-нибудь смешной случай. Еще. Посмейтесь над своими маленькими слабостями. Не сдерживайте себя. Смейтесь вслух.

Примите позу веселого человека, который безудержно хохочет над чем-то веселым. Хохочите от всей души, держась за живот и раскачиваясь, как смеялись в детстве.

Снова вторая роль. Переход к состоянию уверенного спокойствия. Снова на лице легкая улыбка. В душе состояние спокойствия и уверенного знания, что вы – повелитель своей судьбы. Вам все по плечу. Для вас все возможно в этом мире!

Такой переход от какого-то чувства к противоположному мы называем **принципом маятника.** По этому принципу мы будем работать с эмоциями на всех последующих занятиях, постепенно усложняя задания.

Внимание! Цель упражнения – научиться вызывать и удерживать нужное, «заказанное» состояние, чтобы использовать это умение в повседневной жизни.

Что дает это упражнение:

• вырабатывается способность управлять своим психическим состоянием в любых ситуациях;

• развивается гибкость нервной системы, умение не застревать в одном эмоциональном состоянии;

• обучает применению этого принципа не только в тепличных условиях, но и в реальной жизни.

Внимание!

•Акцент делаем на момент перехода к состоянию спокойствия.

•Заканчиваем упражнение состоянием УВЕРЕННОГО СПОКОЙСТВИЯ.

На сегодня достаточно. Не опережайте события, не заглядывайте сегодня на следующую страницу.

Просто поразмышляйте над тем, что мы вам предложили. Настройтесь на работу, которая ожидает вас на следующий день, сдержите данное себе слово. Сделайте наконец первый шаг: конкретный, реальный – для себя.

Коррекция зрения

Общие рекомендации

Первым делом **необходимо сменить линзы на очки, а очки подобрать на 0,5–1,5 диоптрии меньше!**

По мере улучшения зрения очки постепенно меняем на более слабые.

Если вы даже на 30 минут в день будете возвращаться к старым очкам, результата не ждите!

Все упражнения (не только по коррекции зрения) выполняем **без очков!** Тем самым вырабатываем и закрепляем новую привычку к хорошему зрению.

Внимание! Самое главное в работе с глазами (да и во всей системе М. Норбекова) – правильный настрой!

1. Прежде чем начать выполнять гимнастику для глаз или коррекцию зрения по таблице, создаем в душе радость. Вспоминаем те моменты жизни, когда мы были счастливы, когда крылья за спиной вырастали, когда мы были сама уверенность, молодость, красота. Вспоминаем и переживаем это заново.

Только в этом состоянии можно приниматься за коррекцию зрения.

Таблица – это лишь индикатор нашего настроения. И если результатов нет, то значит, нужное состояние не создано.

Состояние всех органов чувств – и глаз особенно – зависит от наших эмоциональных переживаний, от внутреннего настроя. Поэтому при работе с глазами создаем как можно ярче и как можно дольше удерживаем состояние счастья, радости от получения результата, даже если делаем это авансом. Стараемся научиться искренне переживать эти чувства и результат сразу появится.

2. Все упражнения гимнастики для глаз и упражнения по коррекции зрения выполняем легко. Таращить, щурить, напрягать глаза ни в коем случае нельзя. Это нарушение техники безопасности!

3. При работе с таблицей глаза легко и свободно **скользят** по строчке (а не застревают, не цепляются, не задерживаются на одной букве).

4. Работая с таблицей, берем первую строку, которая видна нечетко. Если острота зрения в глазах разная, то рабочая строчка будет для каждого глаза своя.

5. **Ежедневно выполняем:**

а) гимнастику для глаз (если позволяет время, то дважды в день);

б) дважды в день – **коррекцию зрения по таблице** (описание см. ниже);

в) упражнение **на аккомодацию глаз** (с маркой у окна). **Делаем пять дней подряд, перерыв – два дня.** Желательно два раза в день, в светлое время суток. Если вечером за окном уже темно, то можно выполнять это упражнение в комнате. Располагаем марку перед собой на расстоянии 20 см. Смотрим то на нее 3–4 секунды, то в дальний угол комнаты (3–4 секунды) на какой-либо предмет;

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.