

БОЛЕЕ 5 МИЛЛИОНОВ ЧИТАТЕЛЕЙ

МИРЗАКАРИМ
ИМЪЗАКАРИМ

НОРБЕКОВ

ТРЕНИРОВКА

ТЕЛА

И ДУХА

ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ



Мирзакарим Норбеков
Тренировка тела и духа

«Издательство АСТ»

2005

Норбеков М. С.

Тренировка тела и духа / М. С. Норбеков — «Издательство АСТ», 2005

ISBN 5-17-029887-0

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

ISBN 5-17-029887-0

© Норбеков М. С., 2005
© Издательство АСТ, 2005

Содержание

Предисловие автора ко второму изданию	6
От редакции	8
Ключи к системе самооздоровления	9
Иллюстрация к сказанному	11
Глава 1 Здоровье как стиль жизни	12
Цель и смысл самооздоровительных тренировок	12
Глава 2 Тренировка духа	16
Тренировка эмоций	16
Самопогружение – основное условие, для формирования Образа молодости и здоровья	19
Первый вариант самопогружения	19
Второй вариант самопогружения	20
Третий вариант самопогружения	21
Зачем мы тренируем эмоции	22
Прощение	25
Коррекция настроения	27
Глава 3 Практика	29
Суть метода, противопоказания и основополагающие постулаты	30
Три постулата методики	31
Ожидаемый эффект	32
Ключевые элементы системы (Разминка, Образное дыхание)	33
Урок первый	33
Урок второй	33
Ключевые элементы системы (работа с ощущениями тепла, покалывания, холода – Т, П, Х. Удаление шрамов)	43
Урок третий	43
Урок четвертый	45
Урок пятый	48
Урок шестой	50
Урок седьмой	50
Урок восьмой	51
Урок девятый	51
Урок десятый	51
Урок одиннадцатый	52
Урок двенадцатый	52
Глава 4 Бесконтактный тренинг тела	53
Работа над улучшением зрения и слуха	54
Улучшение зрения	55
Улучшение слуха	60
Бесконтактный гинекологический аутомассаж	65
Как делать массаж?	69
О форме груди	74
Глава 5 Канон для будущих властелинов	77
Упражнения 1-й ступени	77
Перечень упражнений	81
Первый комплекс упражнений из первого сана	83

Упражнения целенаправленного воздействия

104

Мирзакарим Норбеков

Тренировка тела и духа

Предисловие автора ко второму изданию

Дорогие читатели!

Вынужден вас предостеречь!

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

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

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

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

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

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

Летом 2002 года исполнилось тридцать лет моего ученичества.

Что я этим хочу сказать?

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

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

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

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

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

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

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

Трясаясь от страха, чтобы не обидеть вас моими «выпадами», я все-таки выпустил ее такой, как подсказывала мне душа. Сюда просочилась моя суть. Вот эта книга и есть моя визитная карточка и ваш главный ориентир на будущее! А на ближайшее будущее запланирована целая серия книг, в каждой из которых мне есть что сказать.

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

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

*Всей душой с вами,
Мирзакарим Норбеков*

От редакции

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

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

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

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

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

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

Первым шагом к тому явилась книга «Уроки Норбекова».

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

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

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

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

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

Желаем вам успеха.

Ключи к системе самооздоровления

Уважаемые читатели!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Однажды мой Наставник спросил меня:

– Почему ты не женишься?

27 лет на Востоке – уже зрелость. Пришлось объясниться.

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

Да любому мужчине легче повеситься, чем признаться в этом!

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

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

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

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

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

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

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

Иллюстрация к сказанному

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

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

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

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

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

Но в бою побеждает не техника, а дух.

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

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

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

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

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

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

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

Глава 1 Здоровье как стиль жизни

Цель и смысл самооздоровительных тренировок

*Компоненты, из которых складывается самооздоровительный процесс.
Образ здоровья и молодости, его значение и роль в практике самооздоровления.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для примера рассмотрим человека, который учится плавать.

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

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

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

И наоборот, человек, умеющий плавать:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Такой массаж, улучшая кровообращение и активизируя нервные окончания в самых отдаленных уголках нашего тела, устранит перебои в работе почек, печени, легких, кишечника, основательно их почистит и настроит на капремонт, активизирует работу желез внутренней секреции, улучшит питание суставов и позвоночника. Разгладит кожу, возвратив ей упругость, устранит морщины и шрамы, отдавая приказ на омоложение всего организма. Результат не замедлит сказаться.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 2 Тренировка духа

Тренировка эмоций

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

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

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

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

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

Вы спросите: «Зачем это нам?»

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

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

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

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

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

Необходимое напоминание.

Во время работы с мысленными образами глаза должны быть закрыты.

Итак, сели прямо, закрыли глаза, расправили плечи, подняли голову, на лице легкая улыбка. Вы – самый справедливый в мире король (или королева). Вы – само совершенство, вы исполнены благородства, достоинства. Вы снисходительны ко всему, что вас окружает, и ко всем, кто от вас зависит. Вы внутренне свободны и полностью раскрепощены; вы знаете: все суета сует, но вы лично отстранены от всего этого, вы абсолютно неуязвимы...

А теперь...

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

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

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

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

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

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

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

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

Обратимся к печали.

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

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

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

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

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

Неделя, месяц – сколько еще осталось?

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

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

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

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

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

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

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

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

Запомните это состояние.

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

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

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

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

Самопогружение – основное условие, для формирования Образа молодости и здоровья

Значение самопогружения в практике самооздоровления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Первый вариант самопогружения

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

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

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

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

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

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

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

Прекрасно!

Второй вариант самопогружения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Смотрим на облака, на воду... кристально чистый песок... Представьте, как вы медленно отрываетесь от земли и поднимаетесь к облакам... любое желание вам подвластно... поднимаемся все выше и выше через облака... смотрим вниз, прислушиваемся к звукам вокруг. Жара... в лесу прохладный воздух... Слышится мычанье коров, идущих домой с поля... возвращаемся к дому и мы... Ноги грязные, пыльные...

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

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

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

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

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

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

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

Третий вариант самопогружения

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

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

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

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

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

Зачем мы тренируем эмоции

Значение тренировки эмоций.

Желание исцелиться – каким оно должно быть.

Эффект камертона.

Очищающее значение Прощения.

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

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

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

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

Организм вас просто не поймет:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Конечно.

А захотите ли?

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

Ну, ладно, пройду, так и быть.

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

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

Теперь другой вариант.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прощение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Стоп!

Мысленно скажите себе – довольно. Я побывал в прошлом, но лишь потому, что сам этого захотел... Теперь я не тот, что был раньше, моя жизнь в настоящем. Все плохое, что было, не имеет ко мне отношения, во мне нет места ему.

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

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

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

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

Если вам удастся провести эту тренировку в нужном ключе, если вы сумеете искренне и от всего сердца простить всем своим обидчикам все давние и недавние обиды, вы почувствуете

легкость и блаженство. Вы снимете огромный груз, тяжесть с души, и ваш Образ здоровья и молодости станет для вас более ощутимым, более реальным.

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

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

От вашего настроения зависит эффективность процесса выздоровления.

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

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

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

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

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

Коррекция настроения

Оптимизм

Как стать оптимистом

при ярко выраженной склонности к пессимизму?

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

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

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

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

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

Горизонтальная ось графика – временная шкала.

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

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

В ходе дальнейших наблюдений график будет уточняться. Аналогичным образом можно составить суточный график. Имейте в виду, что колебания настроения сугубо индивидуальны. У разных людей эти циклы разные – они колеблются от 20 до 34 дней, а иногда и больше. Определить свой цикл можете только вы. И, кстати, это очень полезно сделать.

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

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

Постарайтесь удерживать это состояние особенно в самые трудные моменты.

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

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

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

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

Таблица 1

	Настроение на подъеме	Настроение на спале
Утро	Бодрый подъем.	Еле продираем глаза, вставать не хочется
Отношение к мирозданию	Всех люблю, обнимаю всех.	Глаза бы ни на что не смотрели.
Зеркало	Я еще очень и очень!	Ну и рожа!
Гардероб	Тщательно выбираем рубашку.	Влезает во что попало.
Путь на работу	С любопытством поглядываем вокруг.	Ничего не замечаем. Скорей бы дойти.
Незнакомка (незнакомец)	Желание произвести впечатление.	Ходят тут всякие! Проходу от них нет.
Разговор	Улыбка, добрые слова.	Замкнутость, нежелание говорить.
Дождик	Боже, какая свежесть!	Опять эта дурацкая слякоть!
Глаза встречной (встречного)	Сияют как звезды!	Два крючка. Заеваешься – сожрет с потрохами!
Приход на работу	Здравствуй! Доброе утро! Рад вас видеть! Привет, старина!	Молча пробираемся к своему месту. В ответ на приветствия что-то невнятно бурчим.
Планы на день	Пара остроумных идей.	Мрачное созерцание собственных рук.
Мысли	Парят, как птицы!	В голове каша, сумбур.
Работоспособность	Готов сверотить горы!	Все валится из рук.
Обсуждение рабочей проблемы	Стремление к взаимовыгодному решению.	Раздражение, готовность взорваться и припомнить кое-кому все грешки.

Творчество	Поиск нестандартного варианта.	На все наплевать.
Обед	Поглощается с аппетитом.	Не суп, а помой! Вылить бы повару за воротник эту бурду!
Дом	Смех, поцелуй, веселая болтовня.	Вздохи, кашель, мелочные придирки.
Перед сном	Чай, приятное ровное самочувствие.	Рюмка, хандра, ощущение смутной тревоги.
Завтрашний день	В радужных красках.	Что-то тусклое, не разобрать.

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

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

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

Глава 3 Практика

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

Суть метода, противопоказания и основополагающие постулаты

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

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

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

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

Предупреждения

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

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

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

Противопоказания

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

- страдающим тяжелыми психическими расстройствами и состоящим на учете у психиатра;
- страдающим тяжелыми онкологическими заболеваниями;
- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- имеющим порок сердца;
- болеющим гипертонией с артериальным давлением выше 180/90–100 мм рт. ст.

Во всех этих случаях необходимы индивидуальные занятия.

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

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

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

Три постулата методики

1. Человек – не набор органов (здоровых или не очень здоровых), а целостная система, в которой физические составляющие неразрывно связаны с интеллектом, психикой, и волей.

2. Любые лекарственные препараты, а также хирургическое вмешательство или экстра-сенсорика, кодирование, гипноз – все это «гуманитарная помощь» извне, навязывание чуждой программы действий.

3. Самовосстановление и саморегуляция – способность организма, данная вам от Природы.

Ожидаемый эффект

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

Ключевые элементы системы (Разминка, Образное дыхание)

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

Урок первый

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

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

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

Этапы работы

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

Запреты

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

Заповеди

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

Урок второй

Разминка и образное дыхание.

Разминка

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

Аутомануальный комплекс

(массаж биологически активных точек головы и лица)

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

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

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



Рис. 1. Положение пальцев при массаже биологически активных точек

Массаж подготавливает организм к основным упражнениям, оказывая общестимулирующее воздействие.

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

Он влияет на эмоциональное состояние, способствует активизации интуитивного мышления.

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



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

Порядок работы (рис. 3):

1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);

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



Рис. 3. Биологически активные точки лица

Массаж ушных раковин

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

Массаж ушных раковин проводится в следующей последовательности:

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

Каждое упражнение выполняется по 8–10 раз.

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

Упражнения для глаз

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

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

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

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

Упражнения для позвоночника

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

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

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

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

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

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

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

Шейный отдел позвоночника

1. «Чистка перышек».

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

2. «Черепаха».

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

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

3. Наклоны головы вправо и влево с фиксацией плеч.

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

4. «Собачка».

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

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

5. «Сова».

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

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

6. «Тыква».

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

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

Верхнегрудной отдел позвоночника

1. «Нахмуренный ежик».

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

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

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

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

2. «Весы».

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

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

3. Подъем и опускание плеч.

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

4. «Паровозик».

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

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

Дышите спокойно, ровно. Внимание удерживайте в позвоночнике.

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

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

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

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

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

6. «Пружина».

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

7. Скрутка.

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

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

В другую сторону – аналогично.

Нижнегрудной отдел позвоночника

1. «Большой хмурый ежик».

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

Чтобы поясницу зафиксировать, необходимо таз подать вперед.

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

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

2. Наклоны вперед и назад.

Работаем, сидя на стуле. Руками держимся за сидение стула, спина прямая. На выдохе делаем наклон, голову тянем в область пупка. На вдохе поднимаем голову и выпрямляем спину. На каждое движение затрачиваем по 5–6 секунд.

Делаем 8–10 движений без больших усилий.

При наклонах назад затылком тянемся к ягодицам, позвоночник уходит вперед. Два раза по 10–15 движений.

3. «Паровоз».

Круговые движения плечами с включением в работу головы, шеи и всего позвоночника. Это упражнение объединяет несколько предыдущих упражнений: «Чистим перышки», «Большой хмурый ежик», «Пружина».

Когда плечевые суставы вращаем вперед, голова тоже наклоняется вперед. Позвоночник выгибается дугой.

В тот момент, когда плечи, достигнув крайней нижней точки «пошли» назад, голова выравнивается, а затем также плавно отклоняется назад. Позвоночник прогибается вперед.

То же самое проделываем, вращая плечевые суставы в обратную сторону.

4. «Лук».

Кулаки устанавливаем в область почек (на спине, чуть выше поясницы). Стараемся как можно ближе свести локти, представляя, что кулаки все глубже погружаются в тело. Позвоночник выгибается, как натянутый лук (кулаки – стрелы). В этом положении стараемся прогнуть позвоночник еще чуть-чуть.

Голову не запрокидываем. Подбородок прижат к груди.

Обратное движение. Начинаем «сутулиться», прогибая нижнегрудной отдел позвоночника в обратную сторону. Дойдя до предела, стараемся прогнуться еще чуть-чуть.

5. «Большие весы».

Левая рука – на затылке, правая – вдоль тела. В этом положении делаем наклоны вправо, затем аналогичным образом – влево, каждый раз стремясь локтем дотянуться до потолка и прилагая дополнительные усилия.

6. Вращение позвоночника вокруг своей оси.

Внимательно изучите описание! Работаем сидя. Спина и голова на одной прямой линии. Поворачиваем голову, а затем плечи, грудь, живот вправо до упора и начинаем легкие поступательные движения, стараясь каждый раз «захватить» дополнительно еще несколько миллиметров пространства.

На одном повороте (20 секунд) выполняем 8–10 таких движений. Повторяем упражнение еще раз. Затем дважды проделываем аналогичное упражнение в другую сторону. Дыхание не задерживаем, дышим свободно.

7. Скрутки.

Стоим ровно, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки повернуты чуть внутрь. Фиксируем таз, кисти рук – на плечах. Это исходное положение для скруток.

Уводим вправо взгляд, словно пытаюсь увидеть, что у нас сзади, следом поворачиваем голову, затем – плечевой пояс. В этом положении делаем легкие поступательные движения, чередуя напряжение и расслабление. Их амплитуда при этом невелика, но каждое движение чуть увеличивает угол поворота.

Таким образом выполняем три вида скруток: а) прямые (стоим прямо); б) с наклоном вперед (примерно на 45°, спина ровная, не сутулимся); в) с наклоном назад (под небольшим углом подбородок прижат к груди).

Поясничный отдел позвоночника

1. «Лыжник» («конькобежец»).

Наклоняемся вперед. Руки сзади – на пояснице. Спина прямая, смотрим вперед. В этом положении совершаем наклоны вперед, растягивая мышцы поясницы все больше и больше.

2. «Мостик».

Ноги на ширине плеч, подбородок прижат к груди. Осторожно отклоняясь корпусом назад стараемся руками дотянуться до пяток.

3. Прогиб стоя.

Ноги – на ширине плеч, кулаки – в области почек, локти стараемся максимально свести. Постепенно начинаем отклоняться назад.

Представьте весы. Ваши кулаки играют роль центральной оси. Голова и спина – одна чаша, нижняя часть туловища и ноги – вторая.

Тянем их друг к другу по дуге. Дойдя до упора, не разгибаясь, начинаем делать колебательные движения, каждый раз захватывая дополнительные сантиметры. Дыхание не задерживаем, колени не сгибаем.

4. Фронтальный наклон сидя.

Наша задача – коснуться носом коленей. Руки лежат на боковой поверхности бедер. Наклоняемся вперед до предела, а затем добавляем усилие и захватываем еще несколько сантиметров.

Когда вы научитесь доставать носом коленей, попробуйте также достичь носом коврик, на котором вы сидите.

Делаем три наклона – к правому колену, к полу между коленями, к левому колену, совершая по 8–10 движений.

5. Наклоны назад с поднятыми руками.

Работаем стоя. Ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы в замок. Не сгибая коленей, начинаем отклоняться назад. Дойдя до предела, добавляем усилие.

Дышим свободно. Внимание концентрируем на позвоночнике. Нагрузку распределяем по всему позвоночному столбу. Делаем 8–10 движений.

Упражнение выполняем дважды.

6. Боковые наклоны.

Одна рука направлена вертикально вверх, другая – вниз. Наклоняемся в сторону все ниже и ниже, стремясь рукой, направленной вниз, дотянуться до пятки. Добавляем усилия, растягивая позвоночник в поясничном отделе. Аналогично выполняем наклон в противоположную сторону.

7. «Осмотр пяток».

Обернувшись через левое плечо и чуть отклонившись назад, начинайте поступательные движения, стремясь осмотреть правую пятку с наружной стороны. Ноги неподвижны.

Аналогичным образом «производим осмотр» левой пятки. Все внимание – на позвоночник! Делаем 2 поворота в каждую сторону (по 8 движений). Дышим свободно.

8. Наклоны с поворотами плеч.

Упражнение выполняется сидя на коврик. Ноги разведены в стороны. Наклоняемся вперед, стараясь правым плечом достать правое колено (8 раз), затем левым плечом – левое колено. Затем – прямой наклон, когда к полу идут оба плеча.

Плечи старайтесь поворачивать максимально, но одновременно следите за внутренним состоянием, не допускайте сильных напряжений.

Аналогично делаем упражнение для варианта, когда плечи тянем к пальцам ног.

9. Скрутки.

Выполняются аналогично вышеописанным, но теперь в работе участвует весь позвоночник. Упражнение выполняем сначала в одну, а затем в другую сторону.

Вертикальная скрутка.

Исходное положение для всех скруток.

Стоим ровно, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, носки повернуты чуть внутрь. Смотрим прямо перед собой. Кисти – на надплечьях, локти разведены в стороны.

Уводим в сторону взгляд, следом поворачиваем голову, шею, плечи и весь позвоночник. Колени слегка пружинят.

Добавляем усилие, но до боли не доводим!

С наклоном вперед. Исходное положение то же. Спина прямая, подбородок прижат к груди. Позвоночник – это ось скруток. Делаем наклон корпуса вперед. Выполняем скрутку вправо. Сначала уводим вправо взгляд, за ним следуют голова, шея, плечи, грудь, живот.

Начинаем поворачивать корпус вокруг позвоночника.

При этом правый локоть уходит назад и вверх (левый вперед и вниз), увлекая за собой весь корпус. Когда дальнейший поворот окажется невозможным, делаем еще несколько пружинящих поступательных движений и плавно в обратной последовательности возвращаемся в наклон вперед.

Аналогично выполняем упражнение в другую сторону.

С наклоном назад. Исходное положение то же. Позвоночник прямой. Корпус отклоняем назад. **Начинаем поворачивать корпус вправо вокруг позвоночника.**

Сначала уводим вправо взгляд, потом поворачиваем голову (подбородок прижат к груди). Правый локоть «уходит» назад и вниз. Стараемся через правое плечо увидеть левую пятку. Дойдя до упора, делаем еще несколько пружинящих движений, увеличивающих угол поворота. Затем плавно возвращаемся в наклон назад и выравниваемся.

После этого выполняем это же упражнение в другую сторону.

Боковая скрутка. Исходное положение то же. Делаем наклон строго вправо и «закручиваемся» вправо. При этом правый локоть «смотрит» в пол, левый – в потолок. Во время дви-

жения правый локоть «уходит» назад и вверх. **Корпус поворачивается вокруг позвоночника, как вокруг оси.**

Аналогично дойдя до упора, очень осторожно стараемся увеличить угол поворота. Выполняем несколько пружинящих движений и плавно возвращаемся в наклон вправо. Только после этого выравниваемся и возвращаемся в исходное положение. Аналогично делаем скрутку влево. Взгляд уводим вниз и назад.

Боковая обратная скрутка. Из того же исходного положения, как и в предыдущих упражнениях снова делаем наклон вправо. Теперь «закручиваемся» влево. При этом локоть правой руки «идет» вперед и вверх, а локоть левой руки – назад и вниз.

Корпус поворачивается вокруг позвоночника так, что грудь оказывается параллельна потолку. Через левое плечо стараемся увидеть правую пятку. Это высший пилотаж. **Делаем скрутку очень осторожно, болевой барьер не перешагиваем, а постепенно его отодвигаем.**

После этого в обратной последовательности возвращаемся в наклон вправо и затем – в исходное положение. Точно так же выполняем скрутку с наклоном влево.

Следите за дыханием. На момент расслабления – вдох.

После работы с каждым отделом позвоночника расслабляемся, делая дыхательные упражнения.

Прямые руки на вдохе (раз-два) подняли через стороны вверх, на задержке дыхания (три-четыре) опустили. Снова подняли руки (раз-два) – выдох, опустили (три-четыре) – выдох закончен. Прodelываем это 3–5 раз.

Внимание! Все упражнения следует выполнять в предварительно созданном позитивном настрое с удовольствием и любовью к себе. Не забывайте в конце каждого упражнения создавать внутреннюю благодарность к себе.

Упражнения для суставов рук и ног

1. *Кисти:* а) сжать-разжать (несколько раз, быстро); б) кисти сжать в кулаки и выполнить вращательные движения в лучезапястном суставе сначала в одну, а затем в другую сторону; в) выпрямленные руки параллельны полу, кисти, поднятые пальцами вверх сгибаются вправо-влево, вперед-назад.

2. *Локтевые суставы.* («Арлекин»). Плечи и плечевые суставы зафиксированы, руки «свисают». Локти свободно (как на шарнирах) совершают колебательные движения.

3. *Плечевые суставы* («Пропеллер»). Руку, свободно опущенную, вращаем во фронтальной плоскости перед собой до появления чувства тяжести в кисти. Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем по часовой стрелке, затем против.

4. *Стопы:* а) стоим на одной ноге. Вторая вытянута вперед под углом 45°, тянем носок (на себя и от себя), совершая небольшие колебательные движения;

б) топчемся на месте, переминаясь с ноги на ногу, сначала на наружных сторонах стоп, затем на внутренних сторонах стоп, на пальцах, на пятках.

Внимание! Колени не сгибаем!

в) поочередно каждой стопой совершаем вращательные движения сначала в одну, а затем в другую сторону.

5. *Коленные суставы* (работаем стоя, плечи ровные, ладони на коленях, ноги на ширине плеч); а) совершаем круговые движения коленями, сначала – вовнутрь, затем – наружу (кисти рук как бы помогают движениям); б) ноги вместе, колени выпрямлены. Надавливаем ладонями на колени, стремясь их еще лучше выпрямить.

6. *Тазобедренные суставы:* а) отводим ногу в сторону (примерно на 90°) и делаем легкое колебательное движение, стремясь увеличить угол; то же самое прodelываем другой ногой;

б) ходим на выпрямленных ногах, опираясь на всю стопу. Работают только тазобедренные суставы.

Образная дыхательная гимнастика

Сидим удобно, лучше всего – на стуле. Глаза закрыты, тело приятно расслаблено, язык не касается стенок полости рта. Посторонние мысли убираем. Представляем себе круг или квадрат и выталкиваем их туда – одну за одной, как в мусорную корзину.

Спокойно дышим (6 секунд на вдох, 6 – на выдох, с двухсекундной паузой между ними). Во время вдоха мысленно произносим «в-д-о-о-х», во время выдоха – «в-ы-д-о-о-х». С каждым вдохом носоглотку омывает прохлада, каждый выдох – тепло.

Делаем 8–10 вдохов и выдохов, а затем внимание переносим в область щитовидной железы на переднюю поверхность шеи. Продолжаем дышать, и отслеживаем как на вдохе в эту область проникает прохлада и свежесть, а на выдохе выходит тепло. Прохлада – тепло, прохлада – тепло... Делаем 5–10 вдохов и выдохов, наслаждаясь тем, как замечательно «дышит» щитовидная железа. Переносим дыхание в область солнечного сплетения.

Следующий этап. Руки, лежащие на коленях, поворачиваем ладонями вверх. Дышим через ладони, ощущая в каждом вдохе прохладу, а в выдохе – тепло.

Теперь «подышим» через стопы. Затем выберите какой-либо не очень здоровый орган (**только НЕ в области сердца или головы**) и подышите через него. Создайте образ здорового, сильного, молодого органа.

Все упражнения выполняйте в Образе молодости. Вспомните запах морского ветра, лесной чащи или сада после дождя (или представьте что-то свое, что снимает усталость и будит надежды). Не давайте этому ощущению угаснуть, и оно через короткое время окрепнет и станет вашей внутренней опорой.

Ключевые элементы системы (работа с ощущениями тепла, покалывания, холода – Т, П, Х. Удаление шрамов)

Урок третий

Разминка

Образное дыхание

Тренировка образного мышления

Работа с Т-, П- и Х-ощущениями

Работа с эмоциями.

Тренировка образного мышления

Теперь проделайте упражнения на развитие сосредоточения и образного мышления из книги Роберто Ассаджолли¹.

Закройте глаза и не отвлекаясь ни на что постороннее, как можно ярче представьте зрительно как авторучка медленно выводит на бумаге ваше имя; авторучка рисует окружность, треугольник, квадрат; снова окружность, круг, круг превращается в шар – сначала 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. Теперь

Осязательный ряд

Вы поглаживаете кошку или собаку (ощутите их шерсть); вы пожимаете чью-то руку (ощутите пожатие); вы прикасаетесь к первому снегу, к вашему любимому цветку (вы боитесь его помять), к коре дерева, к струе воды.

Постарайтесь не только мысленно ощутить прикосновение, но и увидеть то, к чему прикасаетесь.

Повторите упражнение, «выключив» внутреннее зрение.

Обонятельный ряд

Вы вдыхаете запах – ваших любимых духов, вашего любимого цветка, воздуха в сосновом лесу, дыма костра, моря.

Динамический ряд (мысленно представляем движения своего тела)

Вы ведете машину; занимаетесь любимым видом спорта; идете, потом бежите по пляжу вдоль линии прибоя. Почувствуйте каждое движение своих мышц.

Вкусовой ряд

Представьте вкус банана, кислого молока, представьте, что вы садитесь за стол и едите свое любимое блюдо. Обратите внимание на плотность и вкус каждого глотка.

Слуховой ряд (глаза обязательно закрыты)

¹ Ассаджолли Р. Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к высшему «Я». —М.: Refl-Book, 1994.

Закройте глаза и прислушайтесь к следующим воображаемым звукам: шум транспорта, шум дождя, голоса играющих детей, шум волны, набегающей на берег, звон колокола, медленно растворяющийся в безмолвии.

Общее напоминание

В организме развивается все, что тренируется. Если вы не двигаетесь вперед, то обязательно скатитесь назад. Этот принцип распространяется на все в жизни.

Работа с Т-, П- и Х-ощущениями

Тепло (Т)

Закрываем глаза, полностью расслабляемся. Выбираем произвольно любой участок тела (**кроме области сердца и головного мозга**). Представляем, что этот участок начинает согреваться. Вы лежите на пляже в летний солнечный день, солнечные лучи проникают внутрь. Или вы прислонились к теплой печке в охотничьем домике... Каждый представляет то, что ему более приятно и знакомо. Прodelайте упражнение несколько раз.

Покалывание (П)

Работа, аналогичная работе с Т-ощущением. Представьте, что вы «отсидели» какой-то участок тела, и теперь по нему бегают мурашки, или покалывают тысячи мелких иголочек, или там ощущается легкий озноб. Найдите образ покалывания, который вам ближе.

Холод (прохлада) (Х)

Работаем так же, как с ощущениями в предыдущих вариантах. Участок тела (**кроме области сердца и мозга**) выбираем любой. Можно тот же, где вы работали с Т или П.

Представьте, что налетел прохладный ветерок, а этот участок тела у вас ничем не прикрыт, или это место все еще влажное после купания, или вы к нему приложили прохладные руки. Найдите образ прохлады, который вам больше приятен.

Если вам сразу удастся вызвать в себе комплексные ощущения тепла и покалывания (**ТП**) или холода и покалывания (**ХП**), не пытайтесь их разделить. Эти навыки пригодятся вам в будущем.

Работа с эмоциями

Сегодня уже известно, что эмоции играют определенную роль в состоянии здоровья и в способности к выздоровлению. Представьте, что вы актер, который играет роль несчастного человека.

Ссутультесь, сгорбитесь, руки безвольно опустите! Уголки рта опущены, брови скорбно сведены.

Через какое-то время прислушайтесь к себе. Обратите внимание на мысли, которые приходят вам в голову. Наверняка это что-нибудь неприятное – воспоминания о былых обидах, поражениях, просчетах. А ведь только что вы и думать не, думали об этих вещах. Вас подтолкнула к ним ваша поза, мимика и осанка.

Теперь распрямитесь, поднимите голову и расправьте плечи. Глубоко с облегчением вздохните, словно только что сбросили тяжкий груз. Не правда ли, вы уже улыбаетесь? Вам вспоминается что-то приятное, на душе становится радостно и легко. К этой радостной легкости вас также подтолкнули ваша осанка и поза.

Усложним упражнение. Снова войдем в роль несчастного человека.

Опустите голову, глубоко и судорожно вздохните несколько раз. Вы, кажется, всхлипли, а на глаза навернулись невольные слезы? Не сдерживайтесь.

Вспоминайте, вспоминайте ваши самые горькие разочарования и потери. Плачьте, плачьте, это не стыдно, со слезами уходят обиды! Вспомните детство! Попробуйте зарыдать горько и безутешно!

Достаточно. Остановитесь. Вспомните, как быстро высыхают детские слезы. Распрямитесь, расправьте плечи. Глубоко вздохните. Улыбнитесь будущему. Перейдите к спокойствию. Запоминайте это состояние.

А теперь попробуйте засмеяться. Пусть смех поначалу будет немного искусственным. Смейтесь-смейтесь. Вспомните какой-нибудь уморительный случай. И другой! И третий!

Вам не придется долго копать в памяти, она сама вам будет подкидывать их. Смейтесь вслух, не сдерживайтесь, это тоже не стыдно. Хохочите, как в детстве, – беззаботно и от души!

И снова перейдите к состоянию спокойствия.

Такие переходы от одного чувства к противоположному называются принципом маятника.

Урок четвертый

Разминка

Образное дыхание

Тренировка эмоций

Работа с Т-, П- и Х-ощущениями

(стремление к яркости ощущений, но

перегревание и переохлаждение запрещено!)

Вызывание комплексных ощущений (Т + П, Х + П)

в заданных областях и органах тела

Улучшение зрения и/или слуха

Бесконтактный гинекологический аутомассаж.

Напутствие

Болезнь – гора. Исцеление – путь к вершине состоящий из темных ущелий, наполненных страхом. Забудьте о диагнозе, который был вам когда-то поставлен. Когда болит какой-то орган, это сигнал к тому, что неполадки есть во всем теле. Почему?

Потому что вы относились к нему, как квартирант, и плохо за ним следили. Любой ваш недуг – это приспособление организма к условиям, в которых он находится. Не меняйте одно снадобье на другое, чтобы исцелить тело, поменяйте свое отношение к нему.

Тренировка эмоций

Повторите пройденный материал.

Основные упражнения (работа с Т-, П-, Х-ощущениями)

Нижняя часть тела (до пупка)

Вызываем образ тепла. Вы лежите на солнечном пляже (но ваш корпус под большим грибком или зонтом, на солнце только ноги и нижняя часть живота) или наслаждаетесь покоем, сидя в теплой ванне...

Отыщите свой образ тепла, которое поможет вам вызвать Т-ощущение. Не принуждайте себя, не напрягайтесь. Работайте с легкой ленцой.

Ощущение удерживаем 30 секунд, повторяем упражнение трижды.

Также трижды вызываем и удерживаем в заданной области (по 30 секунд) **П**-ощущение, потом – **Х** (рис. 4). Работаем с удовольствием. Вы вошли в прохладную воду по пояс и раздумали идти дальше. Вы вышли на берег, а тут налетел ветерок...

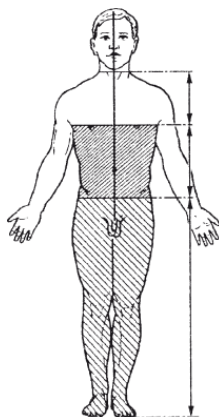


Рис. 4. Вызов ощущений **Т**, **П** и **Х** в заданных частях тела

Позвоночник

Начинаем с тепла. Представьте, что ваш позвоночный столб прогревается изнутри, словно тепло движется по нему сверху – от позвонка к позвонку, до самого копчика – и поднимается обратно (30 секунд). Ширина прогрева – 10–15 сантиметров.

Аналогично работаем с **П**-ощущением, а затем – с **Х**. Не забываем, что ощущение **П** следует вызывать только между **Т** и **Х** или добавлять его к ним.

Руки и плечевой пояс

Начинаем также с тепла. Мысленно соберите комочек **Т** в правой ладони в течение 6-10 секунд. Представьте его ярче, не сильнее, а образнее!.. как приятное тепло, прогревающее насквозь изнутри.

Затем мысленно начинаем его передвигать вверх по руке, стараясь внутренним взором получше «просмотреть» все участки, через которые вы тянете, перемещаете этот комочек тепла: по предплечью, через локтевой сустав, на плечо, через плечевой сустав сантиметр за сантиметром, чуть больше внимания уделяя суставам.

Далее, на уровне правого плеча мысленно перемещаем комочек **Т** с правого плечевого сустава в левый, не думая, через какие органы это ощущение проходит, что у вас там расположено.

Старайтесь не растерять ощущение тепла и мысленно не спускаться ниже этого уровня, ни в коем случае *не затрагивая область сердца* (рис.).

Далее через левый плечевой сустав – на левое плечо, через локтевой сустав – на предплечье до левой ладони. Мысленно на мгновение остановитесь в ладони, прогрейте ее получше до кончиков пальцев, слегка промассируйте, и в обратный путь по той же траектории до правой ладони.

Это один проход, сделайте таких проходов 10. Затем точно так же выполните это упражнение с **П**, затем с **Х**.

Печень и почки (запуск очистительного механизма)

Прежде всего хорошо представьте себе, где расположены эти органы (рис. 5 и 6). В первый день мы будем их только прогревать.

Начнем с печени. Печень расположена в области правого подреберья. Мысленно направляем в эту область свой образ тепла, добавляем тепло своей души, нежность и заботу и прогреваем. Ощутите тепло внутри, в глубине, как очень приятное, успокаивающее и целебное. Постарайтесь удержать это ощущение в течение 30–40 секунд, затем – опустите....

После этого еще раз создайте в области печени глубинное тепло, подержите его 30–40 секунд и снова опустите. Повторите это еще раз.

Теперь точно так же прогрейте область почек.

Почки находятся со стороны спины чуть выше поясницы. Направьте в эту область свой внутренний взор, а вместе с ним и все внимание, нежность, заботу, любовь. Также удерживайте ощущение тепла 30–40 секунд, затем опустите его, а затем еще повторите это 2–3 раза.

Прекрасно!

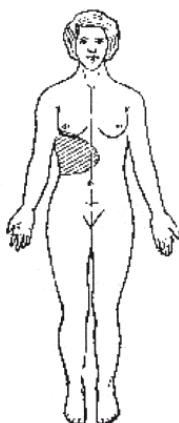


Рис. 5. Вызов ощущений **Т, П** и **Х** в печени

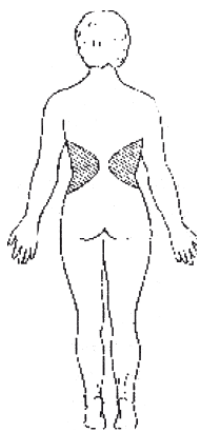


Рис. 6. Вызов ощущений **Т, П** и **Х** в почках

Коррекция зрения и слуха, бесконтактный гинекологический аутомассаж (см. стр.40–45)

Этот урок – самый трудный в программе. Поэтому не спешите. Лучше потратьте на его освоение не один, а два или три дня.

Необходимые напоминания

1. Во время занятий нельзя думать о чем-либо постороннем или анализировать свои промахи. Лучше всего опираться на свои победы, маленькие и большие и создавать в душе благодарность к себе.

2. Оттенки ваших ощущений могут быть самыми различными, в зависимости от ваших природных особенностей, свойств характера и т. д. Не ждите чересчур ярких «картинок», иногда и самый бледный «набросок» – тоже вполне приемлемый вариант.

3. Будьте внимательны и осторожны. Перегревание и переохлаждение недопустимы!

Урок пятый

Разминка

Образное дыхание

Тренировка эмоций

Вызывание и перемещение ощущений Т, П, Х

в заданных областях тела

Сбор ощущений Т, П, Х со всего тела к нездоровому органу,

их концентрация и последующее рассеивание

Улучшение зрения и слуха

(те, кто в этом не нуждается,

работают с другим нездоровым органом)

Удаление шрамов (пробная работа)

Бесконтактный гинекологический аутомассаж.

Ощущения **Т** (тепла) и **Х** (холода, прохлады!) тренируют сосуды. Образ тепла их расширяет, образ холода (прохлады) заставляет сужаться. Ощущение **П** (покалывания) активизирует нервные окончания.

Вызывая ощущения **Т, П, Х** в тех или иных органах своего тела, мы проводим внутренний бесконтактный аутомассаж. Проводится он в состоянии само погружения, внутренне сосредоточившись и настроившись на волну молодости и здоровья.

Этот массаж уникален не только тем, что провести его, кроме вас, не может никто другой, но и тем, что с его помощью вы можете «заглянуть» в любые уголки и органы вашего тела.

Удаление шрамов (запуск программы омоложения)

Восточная медицина тысячелетиями практикует их устранение. «Возраст» шрама (подкожного разрыва, следа травмы) не имеет значения. Помните: еще ни один ученик не потерпел поражения на этом пути, если очень захотел устранить дефект кожи.

Мысленно начинаем прогревать область шрама – с боков, сверху и снизу по всей длине, а главное – изнутри. Получив устойчивое ощущение **Т**, начинаем увеличивать его интенсивность. Не сдерживаемся, работаем с полной отдачей.

Представляем, что там (в области шрама) пылает печка, в которой плавится и сгорает все отжившее, все искаженное, все уродливое и ненужное вам.

Добавляем к **Т** ощущение **П**, усиливаем насколько возможно, представляем, как освободившиеся места занимают только что народившиеся нежные клетки, и еще удваиваем ощущение **ТП**.

Представьте как ваша кожа становится гладкой, нежно-розовой, эластичной, и одновременно доводим ощущение **ТП** до максимума. Удерживаем какое-то время полученный образ на таком уровне интенсивности. Голова при этом остается ясной, чистой. Полностью контролируем свое состояние.

В виде формулы этот процесс можно записать так:

T + T + 2T + 2ТП + 2ТП + ТПмакс.

Если вы будете ощущать в области шрама подергивание, жжение или зуд как при заживлении раны – прекрасно! Значит, там действительно происходят изменения, шрам начал исчезать. Вторая половина работы над шрамом выполняется аналогично на ощущении холода. Формула «охлаждающего» воздействия выглядит так:

X + X + 2X + 2ХП + 2ХП + ХПмакс.

Чем ощущение сильнее – тем лучше. В идеале образ **T** на последней стадии воздействия должен переходить в сильный жар, образ **X** – леденить кожу чуть не до онемения, образ **П** – вызывать нестерпимое желание почесать эту часть тела.

Это единственное упражнение системы, где допускается сильный жар и ледяной холод, во всех остальных упражнениях с использованием ощущений ТПХ, следует вызывать только приятное тепло и легкую прохладу!

А здесь дайте волю своему воображению – не сдерживайте себя! Чем ярче вы представите ощущения, тем лучше!

Запомните! Работая над отдельно взятым шрамом или морщинкой, вы запускаете программу оздоровления и омоложения во всем организме.

Общее напоминание

Чтобы достичь цели, нужно ясно ее себе представлять. Образ молодости и здоровья и есть ваше представление о цели. Без него все упражнения и тренировки теряют всякий смысл.

Внимание!

Уважаемые читатели! До настоящего момента многие элементы системы самовосстановления (и особенно касающиеся работы с ощущениями **T, П, X**) излагались в объеме, достаточном, чтобы вы, освоив азы отдельных методик, могли самостоятельно приступить к коррекции зрения или слуха и провести несколько раз бесконтактный гинекологический аутомассаж.

Руководства к таким занятиям приведены ниже, а как соотносить их с практикой системы, указано в программе каждого урока.

О дальнейших занятиях по данной системе будет сказано лишь конспективно, чтобы, не отнимать время у тех, кто уже детально знаком с книгой вашего покорного слуги «Уроки Норбекова».

Средние показатели статистического исследования слушателей по восстановлению зрения и слуха по исчезновению шрамов выглядят приблизительно так, как показано в таблице 2.

Таблица 2

Уроки Улучшение зрения и слуха (в % к исходным данным) Исчезновение шрама (в % к исходным данным)

Третий 10–15 пробная работа

Четвертый 10–20 начало исчезновения

Пятый 20–30 10–20

Шестой 30–50 20–40

Седьмой 40–60 30–60

Восьмой 50–70 50–70

Девятый 60–80 60–80–100

Десятый 70–100 70–100 (остается лишь черточка)

Урок шестой

Разминка

Образное дыхание (в основном через нездоровый орган)

Тренировка эмоций

Перемещение ощущений (Т, П, Х, Т + П и Х + П) в заданных областях тела (ноги, позвоночник, руки и плечевой пояс)

Перемещение ощущений в конечностях (через позвоночник)

Первый комплекс образных упражнений

(сбор и рассеивание ощущений, в нездоровом органе

кроме сердца и головного мозга,

«протирка», «спираль» в трех плоскостях, работа со шрамами)

Улучшение зрения и слуха

Бесконтактный гинекологический аутомассаж.

Этот день обучения, как правило, является днем начала лавинообразного процесса оздоровления организма.

Внимание! Из почек и желчного пузыря могут вместе с мочой начать выходить мелкие камешки (диаметром до 0,5 см) и песок. «Мелочь», как правило, покидает организм безболезненно, крупные камни могут создать проблемы. Чтобы этого не случилось, работая по системе, создавайте образ растворения, расплавления, исчезновения камней, особенно, когда вы работаете на ощущении Т. Будьте внимательны к себе.

Урок седьмой

Разминка

Образное дыхание

(создание образа молодости)

Тренировка эмоций (Прощение)

Перемещение ощущений по конечностям (через позвоночник)

Первый комплекс образных упражнений

Трилистники (второй комплекс образных упражнений)

Большой круг, или «шумный город»

(упражнение по улучшению работы кишечника)

Работа над улучшением зрения и слуха (дважды)

Бесконтактный гинекологический аутомассаж (по показаниям).

К этому дню в вашем состоянии здоровья уже произошли следующие улучшения:

- сон – глубокий, крепкий;
- аппетит – хороший или просто великолепный;
- настроение, самочувствие – улучшаются день ото дня;
- работа кишечника – пришла или приходит в норму;
- зрение, слух – заметный прогресс;
- функции нездорового органа восстанавливаются (после возможного короткого обострения);
- шрам – стал исчезать;
- началось улучшение состояния здоровья во всех органах и системах организма и особенно в проблемных участках.

Тренировка эмоций направлена на создание душевного равновесия и восстановление гибкости нервной системы, на освобождение от «душевных шлаков» с помощью упражнения «Прощение» (раздел «Зачем мы тренируем эмоции»).

Урок восьмой

Разминка

Образное дыхание

(акцент на исчезновение шрамов, морщин, а также на возвращение молодости и окончательное выздоровление)

Тренировка эмоций

(формирование своего идеального образа)

Перемещение ощущений по конечностям (через позвоночник)

Первый комплекс образных упражнений

(с подключением коррекции зрения и слуха)

Трилистники и большой круг

Работа над улучшением зрения и слуха (зачет)

Омоложение лица.

Урок девятый

Разминка

Образное дыхание

Тренировка эмоций

(полное слияние со своим идеальным образом)

Первый комплекс образных упражнений

(выполняется в Образе молодости и совершенства)

Трилистники

Большой круг

Работа с образом третьей руки

Омоложение лица

(с коррекцией самочувствия – второй день занятий)

Бесконтактный гинекологический аутомассаж.

Урок десятый

Разминка

Образное дыхание (в Образе молодости)

Тренировка эмоций
Перемещение ощущений по конечностям (через позвоночник)
Первый комплекс образных упражнений (в Образе молодости)
Работа над улучшением зрения и слуха (дважды, второй раз – зачетный)
Большой круг
Трилистники
Работа с образом третьей руки
Омоложение лица
Бесконтактный гинекологический аутомассаж.

Урок одиннадцатый

Разминка
Образное дыхание
Тренировка эмоций
Первый комплекс образных упражнений (в Образе молодости)
Работа над улучшением зрения и слуха (по необходимости)
Большой круг + трилистники (второй комплекс)
Коррекция фигуры (работа с образом третьей руки)
Омоложение лица
Бесконтактный гинекологический аутомассаж.

Урок двенадцатый

Разминка
Образное дыхание
Тренировка эмоций
Работа с ощущениями (Т + П, X + П)
Работа с образом третьей руки (по желанию)
Комплекс упражнений по омолаживанию лица
План работы на будущее.

Думаю, уважаемые читатели, что, пройдя предложенный в этой книге курс самооздоровления, вы получили хорошие результаты и убедились в эффективности системы.

Если вы пройдете полный курс самооздоровления, результаты будут еще выше.

В заключительном разделе этой книги даются подробные инструкции, как можно, не прибегая ни к каким лекарственным средствам, улучшить свое зрение или слух.

Милые читательницы смогут в полном объеме освоить практику бесконтактного гинекологического массажа, устраняющего многие гинекологические заболевания, благотворно влияющего на психику и омолаживающего организм.

Когда вы научитесь управлять своим телом, овладеете необходимыми навыками саморегуляции организма, вы сможете перейти к изучению упражнений из «Канона для будущих властелинов».

В этой книге за много веков до нас были сосредоточены достижения философской мысли Востока, где содержатся практические рекомендации по укреплению тела и духа.

Она была предназначена для узкого круга людей, отмеченных печатью истинной мудрости. К числу этих избранных, уважаемые читатели, имеете редкий шанс присоединиться и вы.

Глава 4 Бесконтактный тренинг тела

Жить «здесь и сейчас» – значит активно проявлять себя сегодня, не цепляясь за прошлое и не уповая на завтра.

Жить «сейчас» – значит ежесекундно заниматься реализацией своих способностей, оптимально используя ситуацию и с наименьшими потерями справляться с жизненными ситуациями.

Жить «сейчас» – значит видеть, слышать и чувствовать особенно обостренно, не упуская из круга своего внимания ни единой крупинки того, что доступно взору, слуху, созвучно сердцу и душе.

Имея ослабленное зрение, пониженный слух и невысокий сексуальный тонус, реакции человека заторможены, он всегда и во всем оказывается на задворках жизни.

А ведь зрение и слух призваны нести охранную нагрузку, предупреждая нас о возможной опасности или угрозе. Человек недобирает информации об окружающей обстановке ровно на столько процентов, на сколько его органы чувств угнетены и, значит, ровно в этой пропорции остается незащищенным от внешней экспансии.

Что же касается чувственной стороны человеческих отношений, то исследования в этой области давно доказали зависимость нашего эго от степени удовлетворенности наших интимных нужд.

Вывод напрашивается сам собой: все органы нашего тела достойны того, чтобы содержать их в идеальном порядке. Мы с вами просто обязаны всемерно их лелеять и холить, восстанавливать ослабленные функции этих органов, путем специальных упражнений и бесконтактного тренинга тела, о котором и пойдет разговор ниже.

Мужчины, правда, могут посетовать, что здесь слишком много внимания уделяется дамам, в то время как о мужских проблемах нет ни слова.

Чтобы вас успокоить, уважаемые мужчины, поясню, что в книге «Уроки Норбекова» подробно описана древнекитайская техника запирания семени, многократно повышающая потенцию. Не забывайте при ее применении создавать Образ здоровья и молодости, а также вспоминать поставленные цели.

Работа над улучшением зрения и слуха

Эта глава посвящается людям с ослабленными зрением и слухом. Применяя навыки, полученные при освоении ключевых моментов раздела «Практика системы Норбекова», вы за 10–15 дней сможете без привлечения каких-либо лекарственных средств восстановить функции нездорового органа. Причем как зрение, так и слух при правильной работе обретают сто-процентную остроту.

Улучшение зрения

Еще с древних времен на Востоке считали одной из причин различных заболеваний – неумение расслабляться. Поэтому здесь в первую очередь следует научить глаза расслабляться.

А еще для глаз очень полезен солнечный свет.

1. Солнечная закалка (соляризация по методу Бейтца²)

Первое. Прежде всего необходимо снять очки. Станьте на краю густой тени. Это может быть угол дома или освещенный дверной проем.

Поставьте одну ногу на теневой участок земли, а другую – на освещенный ярким солнцем.

Теперь закройте глаза и, сделав глубокий вдох, начинайте поворачивать свою голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через неосвещенный участок и участок, на который падает солнечный свет. Голова при этом должна быть достаточно высоко поднята, чтобы солнце било прямо в промежуток между краями сомкнутых век и бровями.

Во время поворотов думайте: «Солнце приходит, солнце уходит». Повторяйте эти повороты до тех пор, пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать на солнце от боли.

Второе. Станьте лицом к яркому солнечному свету, глаза при этом по-прежнему закрыты.

Теперь начните свободно, без напряжения поворачивать голову и корпус то вправо, то влево, отрывая для облегчения этого процесса пятки от земли и думая следующим образом: «Солнце проходит мимо меня влево, затем снова вправо, опять влево – и так снова и снова, всегда в направлении, противоположном моему повороту».

То, о чем вы думаете во время соляризации, очень важно, поскольку это препятствует устремлению взгляда под закрытыми веками на солнце и «прилипанию» глаз к нему во время ваших поворотов. Позволяйте солнцу проходить мимо вас.

Третье. Когда веки перестанут вздрагивать и щуриться от солнечного света и будут действительно хорошо чувствовать себя под ним во время выполнения поворотов, прикройте один глаз ладонью так, чтобы ни один луч света не мог пробиться сквозь нее.

Ладонь должна быть наложена таким образом, чтобы закрытый глаз под ней мог открываться.

Теперь начните делать повороты, скользя взглядом неприкрытого ладонью глаза по земле у своих ног. При этом он должен непрерывно моргать.

Теперь, подняв голову и локоть, поворачивайтесь из стороны в сторону и быстро моргайте, смотря прямо на солнце.

Вы будете изумлены, тем, что вне зависимости от того, сколь нежны ваши глаза, это упражнение, не причиняет вам боли, а солнце вовсе не кажется слишком ярким.

Повторите это упражнение с другим глазом.

И, наконец, выполните это упражнение, объединив оба глаза вместе и делая повороты, смотря закрытыми глазами прямо на солнце.

На этом ваша работа с солнцем закончена.

² Маргарет Д. Корбит. Руководство к быстрому улучшению зрения. – Твой дом, 1992. – № 3–4. С. 65–68.

Вы заметите, что в ваших глазах буквально рябит от всяких солнечных пятнышек, пунктиров и черточек и т. п., поэтому отойдите в тень и поделайте пальминг в два раза дольше по времени, чем вы делали соляризацию.

2. Пальминг

Как только вы почувствовали, что ваши глаза начинают уставать, прикройте их ладонями так, чтобы свет под них не проникал. Век и ресниц ладонями не касаемся. Веки сомкнуты, тело расслаблено.

Мысленно представьте абсолютную бездонную темноту, как черный бархат. Побудьте в таком состоянии в два раза дольше, чем вы делали соляризацию. (Это же правило следует соблюдать и при работе над улучшением слуха, то есть продолжительности отдыха и расслабления должна быть в два раза больше работы и напряжения.)

Пальминг в течение солнечной закалилки рекомендуется выполнять 2–3 раза. Постепенно ваши глаза привыкнут воспринимать легко и непринужденно солнечный свет и на лыжных прогулках в горах, и на берегу сверкающего под ярким солнцем озера, и искрящейся снежной равнины, и блеска знойных пустынь.

Вас перестанут слепить фары встречных автомашин, вы наконец-то сможете наслаждаться красотой иллюминации шумных городских улиц. Вы обретете покой и уверенность в ситуациях, где вами совсем недавно овладевали беспокойство и раздражение. Только этот комфорт стоит того, чтобы заниматься расслаблением нервов сетчатки, позволяющей воспринимать свет любой яркости.

В тканях улучшается кровообращение, активизируются обменные процессы, происходит оздоровление. Соляризация здоровые глаза укрепляет и лечит больные. Сетчатка тренированных глаз розовая, сетчатка глаз, избегающих солнца, выглядит блеклой, безжизненной, не говоря уже о том, что именно солнце придает взгляду блеск и живость.

А теперь перейдем к основным упражнениям, восстанавливающим утраченную остроту зрения. Во многих случаях они дают прекрасные результаты³.

3. Близко и далеко

Для работы требуется совсем немного: почтовая марка или любая картинка размером 3 × 3 сантиметра (желательно зеленых тонов), окно и какой-либо неподвижный и приятный объект в перспективе (дом, дерево или какой-либо объект, на который приятно смотреть).

Мы приступаем к тренировке аппарата аккомодации глаз. Создайте внутреннюю уверенность в отличном результате, настройтесь на победу.

Итак, картинка прикреплена к стеклу, вот она – перед нами (на расстоянии 20–25 см, но несколько ниже уровня глаз).

Смотрим на нее 3–5 секунд, затем 3–5 секунд – вдаль, на облюбованный объект, затем – опять на картинку и опять на объект. Смотрим спокойно, не напрягаясь, не щурясь. Мы никуда не торопимся и не стремимся вникнуть в детали – мы просто смотрим.

Переводим взор с близкого объекта на далекий и прodelываем это ежедневно по 10 минут до полного восстановления зрения.

Не беда, если первые успехи будут скромные, главное – запоминайте каждый шаг, каждый микроскопический сдвиг к улучшению, фиксируйте в памяти свое состояние на этот момент, а также обязательно хвалите себя и создавайте каждый раз внутреннюю благодарность за работу над собой.

4. Упражнения с ощущениями Т, П, Х

³ Утраченная острота зрения при правильном выполнении упражнений, как правило, восстанавливается до единицы.

(тепла, покалывания, холода)

Закрываем глаза, вызываем в затылочной области ощущение **Т** (тепла) и удерживаем его там в течение 20 секунд. Просто как будто вы сидите летним утром спиной к солнышку, и оно своими нежными теплыми лучами согревает затылок.

Затем это ощущение рассеиваем, т. е. как бы теряем. Прodelываем так 2–3 раза (пока ощущение не станет достаточно ярким).

Затем мысленно собираем его в комочек и начинаем перемещать от затылка к глазным яблокам и обратно, затрачивая на каждое перемещение примерно по 5 секунд.

Внимание! Ощущение до глазных яблок не доводим. Это техника безопасности!

Повторяем это 5–10 раз. После чего делаем то же самое упражнение с открытыми глазами (рис. 7 и рис. 8).

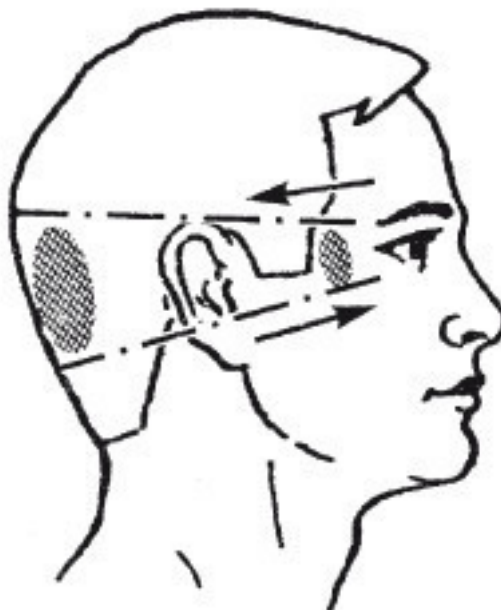


Рис. 7. Передвижение ощущений от затылочной области к глазам (вид сбоку)

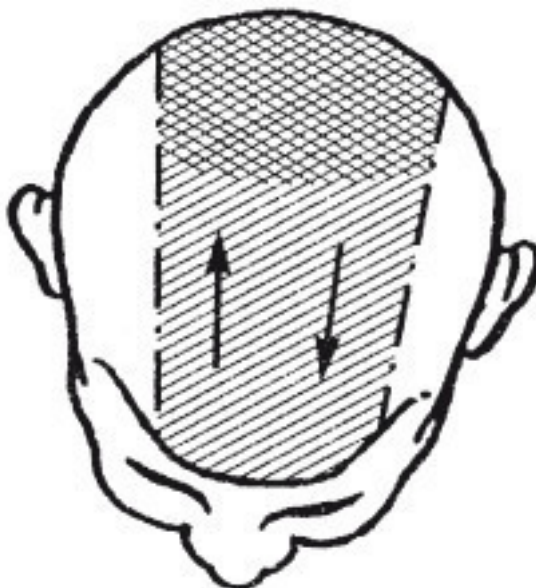


Рис. 8. Передвижение ощущений от затылочной области к глазам (вид сверху).

Научитесь сначала выполнять это упражнение на ощущении **Т** и только после этого переходите к работе с другими ощущениями.

Аналогично выполняем это упражнение с ощущением **П** (покалывания), а затем – с ощущением **Х** (прохлады), после чего усложняем задачу.

Теперь мы в той же последовательности перемещаем комочки ощущений **Т, П, Х** от затылка к глазам (и обратно) по спирали (рис. 9).

Следите за соблюдением техники безопасности!

Вращение можно производить в любом направлении (по часовой стрелке или против нее). Только добившись успеха в этих перемещениях, можно переходить к следующему упражнению.

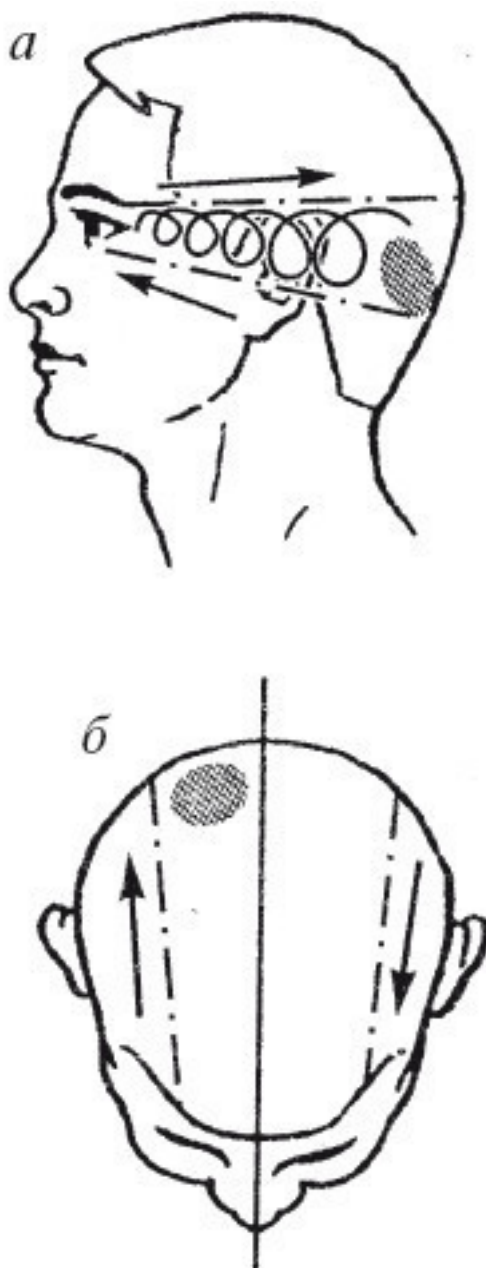


Рис. 9. Передвижение ощущений по спирали:
а) вид сбоку; б) вид сверху

5. Работа с предметом

Тут подходит любая домашняя вещь. Близоруким рекомендуем выбрать настольную лампу или картину, висящую на стене. Дальнозорким рекомендуем использовать книгу. Главное – встать от предмета на расстоянии, с которого он вам виден хуже всего. Встав, начинаем рассматривать этот предмет, слегкаводя глазами из стороны в сторону.

Смотрим совершенно спокойно – не напрягаясь, не щурясь, а вот положительный внутренний настрой создаем обязательно!

Упражнение длится 30 секунд. Повторяем его 3 раза. Затем меняем ракурс света, повернувшись в другую сторону. Упражнение выполняем аналогично трижды по 30 секунд, после чего возвращаемся в исходное положение и опять 2–3 раза внимательно, но без напряжения смотрим на избранный нами предмет.

Следует предупредить: улучшение зрения (так же, как и слуха) происходит по нарастающей, но – не линейно. Улучшения здесь чередуются с ухудшениями, но, к счастью ухудшения с каждым разом становятся все более краткосрочными и, в конце концов, совсем исчезают.

Главное во время ухудшений не терять присутствия духа и желания победить. Ваш настрой и желание справиться с недугом является одним из важнейших факторов будущего успеха.

Еще очень важно фиксировать в памяти свое состояние в моменты улучшений и стараться пробудить это состояние в себе, приступая к этому или любому другому упражнению.

Если один ваш глаз видит нормально, во время упражнений прикрывайте его, тренируя нездоровый глаз.

И последнее. Поменяйте свои очки на очки с меньшими диоптриями. Только уменьшайте диоптрии постепенно, не более, чем на 0,5–1,0 дпт. сразу. Важно, чтобы это не вызывало у вас дискомфорта. Следите за состоянием. Перенапряжение НЕДОПУСТИМО!

Но если вы без дискомфорта и напряжения можете обходиться без очков, то снимите их сегодня раз и навсегда.

Успеха вам и удачи!

Улучшение слуха

Практика мысленного перемещения ощущений (бесконтактного аутомассажа) дает очень хороший эффект при многих заболеваниях, сопровождающихся понижением слуха (отитах, слуховых расстройствах, связанных с травмами барабанной перепонки, и т. д.).

Если слуховой аппарат не разрушен, острота слуха, как правило, полностью восстанавливается. Бывает, на занятия в группы приходят люди, которым специалисты помочь не смогли.

Освоив упражнения, они уже через несколько дней начинают слышать (на расстоянии в 15–20 метров) голоса, звук телевизора, лай собак и т. д. Это результаты ваших сокурсников. Так что не вы первые – не вы последние.

Упражнение 1

Работа с ощущениями Т, П, Х (тепла, покалывания, холода)

Закрываем глаза, собираем в носоглотке (в области мягкого неба) ощущение Т (тепла). Представляем его шариком и удерживаем примерно 20 секунд (повторяем 2–3 раза). Затем начинаем передвигать Т-шарик к ушам и обратно, не спеша, затрачивая примерно по 3–5 секунд на каждое перемещение (повторяем 5–10 раз). Затем выполняем то же самое с открытыми глазами (рис. 10).

При этом стараемся хорошо прогреть носоглотку и уши (изнутри) приятным целебным теплом, с каждым повтором чуть увеличивая интенсивность ощущения Т.



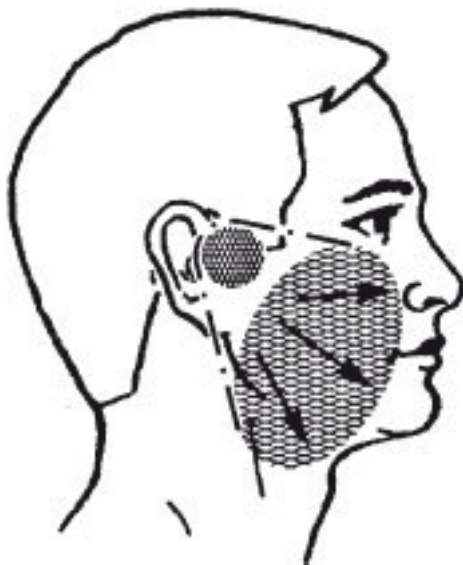


Рис. 10. Коррекция слуха. Упражнение 1

После краткого отдыха (15–20 секунд) аналогично работаем с ощущением **П**, затем – с **Х**.

Внимание! Переходите к тренировке с другим ощущением только тогда, когда освоите. Иначе говоря, только тогда, когда вы хорошо освоите упражнение с ощущением **Т**, вы можете переходить к работе с ощущением **П**, а затем, аналогично с **Х**.

После освоения передвижения ощущений ТПХ от носоглотки к ушам и обратно, можно перейти к усложненному варианту этого упражнения.

Начинаем перемещать их по спирали – от носоглотки к ушам и обратно – по часовой стрелке или против нее (рис. 11).

Если вы плохо слышите одним ухом, все равно уделяйте внимание обоим ушам, но основной упор делайте на нездоровое ухо. То есть передвигайте ощущения в основном в сторону нездорового уха.

Бывают даже случаи, что после такой работы больное ухо начинает слышать лучше здорового.

Теперь переходим к основному упражнению – коррекции слуха.

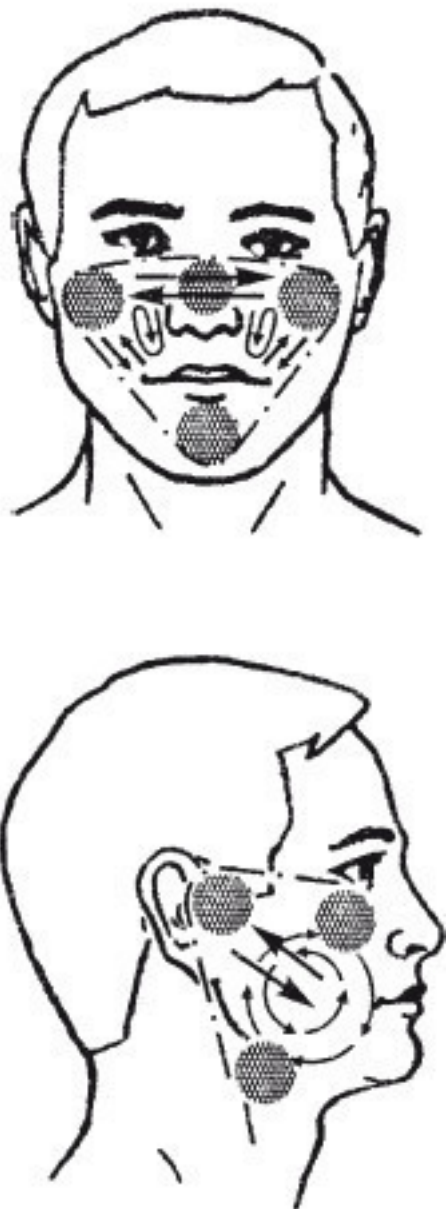


Рис. 11. Коррекция слуха. Усложненный вариант упражнения 1.

2. Основное упражнение

Создайте позитивный внутренний настрой. Прикройте ладонью здоровое ухо и включите радио так, чтобы звуки до вас не очень отчетливо доносились, или попросите кого-нибудь читать любой текст.

Вслушивайтесь в звуки, но без напряжения и внутренней суеты. Просто слушайте с внутренним желанием хорошо слышать и все. Эта способность к вам очень скоро придет.

Вслушивайтесь так примерно 30 секунд и сделайте небольшую передышку (5–7 секунд), затем следующий подход в 30 секунд и опять передышка. Повторите это 9 раз.

Упражнение можно делать несколько раз в день.

Внимание! Это очень важно – хотеть слышать все лучше и лучше. Именно внутреннее желание и уверенность в себе является гарантией вашего успеха. Улучшение слуха при этом наступает обязательно, но волнообразно, как и при коррекции зрения.

Для того чтобы с каждым разом результат повышался и закреплялся, запоминайте и воспроизводите в теле и душе те ощущения, которые возникают в миг «прояснения» слуха, в момент улучшения, и старайтесь их продлить.

Еще очень важно хорошо освоить работу с перемещением ощущений, чтобы перед основной тренировкой как следует мысленно промассировать ушки.

Помните: внутренний настрой радостного ощущения победы и желание лучше слышать – это основа упражнения. А еще верьте, что острота слуха к вам непременно вернется. И достичь желанного результата вам поможет работа над собой.

Практика показывает, что положительные результаты восстановления слуха есть даже в тех случаях, когда нашим слушателям подписывали приговор «неизлечимо».

Конечно, если у вас отсутствуют перепонки или разрушены косточки внутреннего уха, то есть имеют место грубые анатомические дефекты, то возможно, успех будет очень ограниченным.

Все остальные помехи на этом пути устранимы и, в большинстве случаев, – очень легко. Система помогает справляться даже с тяжелыми заболеваниями,

Вы знаете, что такое неврит слухового нерва (особенно у детей) или что такое арахноидит? Первый случай выздоровления произошел, как казалось, совершенно случайно и был воспринят как подарок судьбы.

В группу пришел мальчик с хроническим тонзиллитом и абсолютным отсутствием слуха, с раннего детства. Через несколько дней после начала занятий ребенок стал объяснять знаками, что слышит какие-то шумы. Никто этому не придавал особенного значения, ведь основной упор мы делали на его миндалины. Дальше – больше.

Мальчик начал слышать шум проезжающих грузовых машин, потом громкие голоса, и, в конце концов, с ним стало возможно общаться с помощью обыкновенной речи. Правда, ребенок после многих лет звукового вакуума не сразу стал разбираться, где человеческий голос, а где рев трактора. Ему пришлось начинать с нуля, то есть учиться различать звуки и правильно пользоваться голосовыми связками. Но это уже второстепенные навыки. Главное – он стал слышать.

Теперь подобные случаи не единичны. Это великое счастье – наблюдать, как обретает слух человек, лишенный всякой надежды на выздоровление.

Больно сознавать, что дети с тяжелыми «неизлечимыми» расстройствами слуха направляются в школы для глухонемых. Их слуховые органы там окончательно обрекаются на бездействие, общение идет через мимику, жесты, а ведь этих ребят еще можно вытащить из мрака тишины.

Трагедия в том, что детишки привыкают к звуковому вакууму и они сами даже и не пытаются выйти из этого состояния, потому что их некому научить, а сами они не знают, как это сделать.

Поначалу мы долгое время не решались работать с целой группой глухонемых детей. Но однажды в Екатеринбурге обстоятельства сложились так, что не принять на обучение группу детей из школы глухонемых было просто нельзя. Диагнозы – самые безнадежные. Неизлечимо, неизлечимо, неизлечимо – ни у нас в стране, ни за рубежом – нигде.

Эта информация удручала, забивала сознание, но... хочешь-не хочешь – пришлось засучить рукава.

Прогнозы на будущее представлялись самыми мрачными, и все же занятия начались. И вдруг – о радость! – у некоторых ребят довольно быстро стали проявляться слуховые реакции – сначала на громкий шум, а вскоре и на голоса.

Остальные детишки тоже активизировались, увидев, как их товарищи уходят вперед. Кое-кому из отстающих успехи сверстников доставили немало огорчений, но в конце концов успех пришел и к ним.

Можете себе представить: слух в короткое время улучшился у всех без исключения детей. Невероятно? Но факт есть факт. На этом примере убеждаешься в том, как часто, оказывается, мы повторяем ошибки, принимая их за истину...

Бесконтактный гинекологический аутомассаж

Это – драгоценный подарок женщинам, и в первую очередь тем, кто страдает от самых разных заболеваний, связанных с органами малого таза, и тем, кто отчаялся обрести счастье в интимной жизни. Массаж помогает организму вырабатывать половые гормоны – гормоны здоровья, молодости, счастья

Для того чтобы делать такой массаж, не надо никуда ходить. Не надо томиться в очередях и зависеть от степени квалификации специалиста.

Когда речь заходит об этой практике, многие представительницы прекрасного пола реагируют приблизительно так:

- мне это уже не нужно, это – для молодых;
- мне не до этого – мне бы с другими болячками справиться;
- я одинока, от этого мне будет еще хуже;
- у меня нет никаких проблем с гинекологией, зачем мне какой-то массаж?

И так далее.

Что за этими откликами скрывается? Пассивность и лень.

Милые дамы! Вы, конечно, совсем не лентяйки, вы настроены на работу, вас незачем приободрять.

И все же, пожалуй, перед началом занятий будет не лишним повторить одну здравую мысль: чем естественнее лечебное средство, тем оно эффективней.

К таким средствам можно отнести все виды контактных массажей, включая и гинекологический, предложенный в Европе более 100 лет назад. Его разработал в 1861 году врач Туре Брандт, но, не будучи акушером-гинекологом, он не имел авторитета среди практикующих медиков, и потому этот массаж далеко не сразу был принят в клинической практике.

Контактный гинекологический массаж оказывает оздоравливающее действие не только на матку и половые органы, но и на весь организм женщины, улучшая также ее психологическое состояние. Это известно, но...

При всех достоинствах этого массажа существует большое количество женских заболеваний, при наличии которых такой массаж противопоказан. Ниже приводятся данные одного серьезного монографического исследования, в котором дается одна из наиболее удачных классификаций⁴.

Итак, контактный гинекологический массаж целесообразно проводить при:

- хроническом воспалении половых органов, не имеющем склонности к частым рецидивам;
- неправильных положениях и смещениях матки и влагалища;
- анатомической неполноценности матки (врожденной и приобретенной);
- функциональной неполноценности матки;
- анатомо-функциональной неполноценности связочного аппарата и тазового дна.

Противопоказания к проведению контактного гинекологического массажа разделены на две группы – абсолютные и относительные.

⁴ *Бенедиктов И. И., Бенедиктов Д. И.* Гинекологический массаж и гимнастика. – Свердловск: Изд-во Уральского ун-та, 1990.

1. Абсолютные:

- острые и подострые воспалительные заболевания органов малого таза;
- гонорея;
- туберкулез женских половых органов;
- тромбоз тазовых вен;
- опухоли органов таза (злокачественные, доброкачественные и воспалительные);
- беременность (маточная и внематочная).

2. Относительные:

- хронические воспалительные заболевания половых органов, имеющие склонность к частым обострениям, возможная скрытая инфекция;
- вагинизм;
- эрозия шейки матки;
- гидросальпинкс, ретенционные кисты яичника;
- большие варикозные расширения вен во влагалище;
- менструация.

Также такой массаж бывает затруднительно проводить при:

- ожирении брюшной стенки;
- узком коротком влагалище;
- повышенной чувствительности к данной процедуре;
- болевых ощущениях, возникающих во время или после массажа, и т. д.

Кроме того, массаж должен проводить специально обученный врач-гинеколог с особой чувствительностью в кончиках пальцев, а не медсестра.

Теперь давайте сравним. Тот массаж, о котором будет рассказано ниже, принципиально отличается от обычного.

Начнем с того, что бесконтактный гинекологический аутомассаж может успешно применяться при практически всех вышеперечисленных видах женских заболеваний и особенно эффективен там, где противопоказан прямой (контактный) массаж.

Делать бесконтактный массаж не рекомендуется лишь беременным дамам, а также тем, кому вообще не показано заниматься по этой системе (глава 3, Ключевые элементы системы).

Кроме этих случаев, такой массаж показан всем женщинам без исключения – с момента полового созревания и до... Прикиньте, сколько вам лет, и добавьте еще 50. (Накиньте еще 25, если вам и этого будет мало).

Единственным препятствием к его выполнению служит полное отсутствие у женщины стремления ощущать себя Женщиной. К счастью, с таким явлением сталкиваться приходится крайне редко. Его первооснова кроется, как правило, в первичной фригидности (природной холодности).

Практикуя бесконтактный гинекологический аутомассаж, вы можете в очень короткое время не только вернуть себе (или заново обрести) весь спектр чувственных ощущений, но избавиться от многих и многих заболеваний, вернуть здоровье, молодость, привлекательность.

Даже если женщина перенесла операцию, у нее удалено все – матка, придатки, этот массаж имеет самое непосредственное показание.

Главное – не считать себя неполноценной после такой операции. Некоторые дамы в подобных случаях чувствуют даже повышение своей сексуальности. Все зависит от соотношения половых гормонов в крови.

Половое влечение у женщин определяется уровнем мужского гормона тестостерона в крови. После операции часто уровень женских гормонов снижается, а уровень мужских – относительно повышается и, как следствие, женщина становится более «темпераментной».

Бесконтактный гинекологический массаж имеет множество преимуществ в сравнении с контактным массажем. С его помощью:

а) уходят различные кисты, миомы, восстанавливается менструальный цикл, излечиваются и многие другие заболевания из тех, что официальная медицина только наблюдает или оперирует (Откуда такая уверенность? Из многолетней практики.);

б) улучшаются интимные и внутрисемейные отношения, так как повышается сексуальность женщины, она обретает уверенность в себе, восстанавливает душевное равновесие, становится более привлекательной внешне и более гибкой по характеру. Она начинает смотреть на мир влюбленными глазами;

в) в женском организме активизируются общеоздоровительные процессы, исчезают многие заболевания, казалось бы, никак не связанные с гинекологическим нездоровьем (особенно это относится к варикозному расширению вен), отмечается улучшение зрения, слуха, стабилизируется работа желудочно-кишечного тракта (то есть происходит именно то, что можно назвать мощным омоложением организма, восстановлением биологической молодости);

г) довольно быстро и значительно улучшается форма груди;

д) нормализуется масса тела.

Но самое главное – этот массаж вы делаете сами, уважаемая читательница. Все ваши половые органы активно включаются в работу, активно массируются, изнутри, в результате чего в органах малого таза включаются мощнейшие механизмы саморегуляции (тогда как врач массирует только матку!).

Бесконтактный гинекологический аутомассаж, позволяет массировать не только матку и органы малого таза (мочевой пузырь, толстый кишечник, прямую кишку), но и оказывает опосредованное воздействие на весь организм. Кроме того, такой массаж укрепляет сосуды (а здесь их особенно много) и массирует нервные сплетения, регулирующие работу всех этих органов, убирает застой крови.

Немного истории.

О таком виде воздействия на половые органы впервые упоминается в древних восточных трактатах. Искусству бесконтактного гинекологического аутомассажа обучали девочек, готовя к замужеству.

Взрослые женщины его применяли для тренировки мышц влагалища. Тонус мышц влагалища повышался, оно становилось уже, и в результате супруг получал большее наслаждение от близости. Такие женщины ценились на много больше других, калым за обученных девушек платили в десятикратном размере.

Теперь обратимся к опыту недавних лет и добавим следующее:

- ни одна из женщин, прошедших курс, при выполнении упражнения не отметила ухудшений в своем самочувствии или физическом состоянии;

- при таком аутомассаже ощущение тепла сохраняется намного дольше (5, 6, 7 и даже 8 часов), чем после физиопроцедур или контактного массажа (40–60 минут максимум); это тепло очень приятно, оно прогревает весь низ живота и поясничную область, расслабляет и вызывает желание близости;

- менструальный цикл восстанавливается практически всегда, когда удастся воздействовать на причину, вызывающую его нарушение (особенно при наступающем климаксе);

- значительно уменьшается и полностью исчезает болезненность при месячных, если прежде она была выражена;

- восстанавливается сексуальность (независимо от возраста и даже у одиноких женщин, не имевших близости очень давно); аутомассаж непосредственно перед близостью увеличивает чувственность обоих супругов;

- у прошедших курс женщин повышается самоуважение, самооценка, меняется к лучшему взгляд на многие вопросы: на семейные взаимоотношения, на отношение к мужчинам.

Кстати, применение бесконтактного гинекологического аутомассажа в качестве основного воздействующего средства как способа лечения некоторых гинекологических заболеваний признано изобретением, не имеющим аналогов в мире.

Как делать массаж?

Массаж проводится в состоянии самопогружения. Можно сидеть, но лучше лежать, расслабившись, закрыв глаза и чуть согнув ноги в коленях. Все посторонние мысли заменяем одной: я молода, привлекательна, неповторима, желанна. Я уверена в себе как никогда. Мне предстоит приятная работа, в результате которой я стану еще более молодой, привлекательной, неповторимой, желанной. Постарайтесь это прочувствовать каждой клеточкой тела!

Можно помочь себе эротическими воспоминаниями. Они помогут еще больше расслабиться и раскрепоститься. Старайтесь мысленно избавиться от всего, что вас сдерживает. Вам важно на чувственный образ получить чувственный отклик тела, чтобы ваш организм помог вам запустить механизм сокращения матки.

Немного физиологии.

Матка всегда сокращается произвольно. Ее мышцы похожи на мышцы сосудов или кишечника. Очень сложно приказать своему лицу не краснеть, а животу – не бурчать, они сами себе хозяева в этих вопросах.

Сокращения матки тоже не зависят от нашей воли. Матка сокращается при половом акте, когда наступает оргазм (8–12 раз). Бесконтактный гинекологический аутомассаж призван «уговорить» матку сокращаться сотни раз (слабее, правда, чем при оргазме, но в состоянии, близком к нему).

Необходимое напоминание. Относитесь к своим половым органам, как и ко всем остальным, с нежностью, любовью и уважением. Ведь это органы, дающие жизнь! Невнимание к ним приводит к застою крови в органах малого таза, который способствует развитию целого букета серьезных заболеваний.

А еще аборт, которые делаются с относительной легкостью, Природа не прощает такого вмешательства в свои дела. Вот и появляются воспалительные гинекологические заболевания, геморрой, неврозы и т. д. и т. п. Цветущая женщина сама себя загоняет в угол, превращаясь в большое бесполое существо. Но, к счастью, все это поправимо, стоит лишь только позаниматься собой. Путь вам указан, выбор всегда за вами.

Основное упражнение

Перед началом работы возьмите дневник и занесите в него ваши исходные данные: объем груди, состояние половых органов, состояние кожи, волос, выражение глаз, а главное – оцените свою сексуальность. Через несколько дней вновь проделайте это, сравните результат с исходными данными. Не забудьте о животе: цвет, упругость, общее состояние.

Внимание!

Гинекологический аутомассаж не стоит делать при обильных месячных.

Итак, начинаем. Настраиваемся на приятную работу. Глаза закрыты, поза удобная – сидя или лежа.

Собираем тепло (**Т**) в области мочевого пузыря, а также в поясничной области (там очень много нервных центров, «отвечающих» за состояние матки и других органов малого таза). Кстати, матка расположена между мочевым пузырем спереди и прямой кишкой сзади.

Делаем это примерно в течение 30 секунд. Стараемся ощутить тепло поярче, как очень приятное, целебное, удерживаем это ощущение до 30–60 секунд, увеличиваем, усиливаем насколько возможно, не сдерживаясь, затем добавляем к нему **П**.

Стараемся создать образ **Т + П** и прочувствовать его как можно ярче, вызывая при этом приятные воспоминания, эмоции, чувства, которые вам помогут поддержать ощущение **Т + П**.

Удерживаем его еще 30–60 секунд... затем, когда появится приятное онемение и еле уловимая дрожь в области мочевого пузыря, это именно тот момент, когда начинаются самопроизвольные сокращения матки...

В тот момент, когда возникнет онемение и появится легкая вибрация, можно чуть-чуть себе помочь с помощью нескольких сокращений мышц брюшного пресса и мышц промежности – и все, матка начнет сокращаться.

Если нескольких вспомогательных сокращений вам будет недостаточно (возможно, вы недостаточно глубоко прогрели области промежности и мочевого пузыря), можно добавить еще **Т**. Каждый выдох мысленно направляем в область матки, одновременно сокращая и отпуская мышцы промежности (в самом низу живота) в нужном вам ритме.

Самое главное – не волнуйтесь и не спешите. Матка очень легко «запускается», если:

- уровень **Т** доведен «до нужной кондиции»;
- избран правильный ритм сокращений мышц промежности и брюшного пресса;
- устранено все, что вас может сдерживать.

Помните: это не может не получиться. Даже после радикальной операции необходимо делать такой массаж, произвольно сокращая мышцы промежности и брюшного пресса.

Чтобы задать нужный ритм сокращениям матки, можно считать про себя (от 1 до 10).

Работаем до появления легкой приятной усталости. Не более 500–600 сокращений в день и не более одного раза в сутки. Это – во время обучения (в течение 10 учебных дней). В дальнейшем делаем это упражнение не чаще 3–5 раз в неделю – до полного излечения, потом проводим массаж по мере необходимости. Но всегда работаем только до чувства легкой усталости (не более 500–600 сокращений за один раз).

Уточнение. Примерно половину сокращений проводим с ощущением **Т**, другую половину (без остановки) с ощущением **Х**, заканчиваем всегда на **Х**.

После прекращения пульсации обязательно собираем **Х** в области мочевого пузыря (особенно при миомах) и удерживаем в течение примерно 1–1,5 минут.

Вот, собственно, и все, что вам нужно знать в отношении бесконтактного аутомассажа матки.

Помните: это упражнение получается абсолютно у всех женщин, главное – хотеть, чтобы оно получилось. Если самопроизвольные сокращения матки не возникают с первого раза, значит, это получится завтра, или послезавтра, или позже, но обязательно получится. Не бросайте занятий, верьте – успех непременно придет.

В группах бывали случаи, когда у некоторых женщин ничего не ладилось в течение всего курса обучения. Потом они прибегали радостные и признавались, что теперь все идет хорошо. «А тогда просто чего-то не хватало!» Подумайте, если у вас не получается, может быть, чего-то не хватает и вам?..

Опыт показывает, что все проблемы, как правило, всегда в голове. Часто помехой бывают ложные представления о том, что связано с интимной жизнью: неправильное воспитание, ханжеская мораль, кодекс запретов. Может быть, и вы попали под этот пресс, может быть, и ваше сознание таким образом деформировано?

Избавьте себя от этих камней на шее, будьте выше этих недостойных вас рассуждений. Отнеситесь к себе с любовью, позаботьтесь о себе, о своем здоровье.

Если у вас не очень получается массаж, предлагаю вам в помощь еще три упражнения. Они также помогут вам укрепить мышцы прежде всего промежности, бедер и брюшного пресса. В результате еще больше должна повыситься ваша сексуальность и легче получится аутомассаж матки.

Но прежде чем начать, изучите получше рис. 1 и 2, чтобы лучше представлять строение своей половой системы, это необходимо. Надо четко знать, где у вас расположена матка и другие органы.

Если у вас не возникает соответствующий настрой, не поленитесь получше изучить себя. Может быть все дело в том что вы себя плохо знаете, или совсем не знаете.

Когда вы будете одни, разденьтесь рассмотрите себя, примите себя такой, какая вы есть, изучите свои тайные, секретные, самые чувствительные места, области и зоны...

Знать себя очень полезно.

Итак:

Упражнение 1

Начните с определения нужной мышцы. Помогитесь, сидя на корточках, и усилием воли прервите струю мочи. Запомните мышцу, которая при этом сокращалась.



Рис. 12. Расположение матки относительно мочевого пузыря и прямой кишки: 1 – мочевой пузырь; 2 – матка; 3 – прямая кишка

1-й этап. Научитесь сокращать эту мышцу усилием воли. Начните с медленных сокращений: сжатие (3 секунды) – разжатие (еще 3). Сначала будет не очень легко, потом дело пой-

дет легче, так как мышца укрепится. Постарайтесь при этом не сокращать мышцы брюшного пресса. Упражняйтесь до чувства легкого утомления мышцы.

2-й этап. Ускорьте ритм сокращений, убыстряйте их по нарастающей, добиваясь ощущения «трепетания». На это вам понадобится не более 2–3 дней.

3-й этап. Длительное и устойчивое сокращение мышц (вы словно пытаетесь втянуть во влагалище какой-то предмет). Удерживайте сокращение мышцы в течение примерно 3 секунд.

Тренировать мышцу можно несколько раз в день (2–3 раза) примерно по 2 минуты

Упражнение 2

Направлено на повышение тонуса приводящих мышц бедра, что также значительно повышает чувственность женщины.

Дома ходите босиком или в облегающих тапочках, ставя пятку одной ноги впритык к носку другой (рис. 14). При этом ноги должны чуть «заплетаться», тесно касаясь друг друга.



Рис. 12. Упражнение 3

Упражнение 3

Направлено на укрепление мышц брюшного пресса и промежности. Делайте его с достаточной осторожностью.

Лежа на коврик на полу (или на любой жесткой ровной поверхности), поднимаем вытянутые ноги к потолку, затем с помощью рук стараемся расположить таз под углом 45° к полу (рис. 15). Ноги при этом остаются прямыми. Сначала держим эту позу несколько секунд, потом постепенно увеличиваем продолжительность упражнения до 1 минуты. Делать его можно не больше 2–3 раза в день.

Есть еще усложненный вариант упражнения.

Лечь на спину, медленно поднять ноги под прямым углом к туловищу. С помощью рук поднять таз так, чтобы туловище располагалось под углом в 45° к полу. Локти упереть в пол, а ладонями поддерживать тело. При этом на полу остаются голова, плечи и часть спины.

«Стоять» в таком положении можно до 3 минут, но не более.

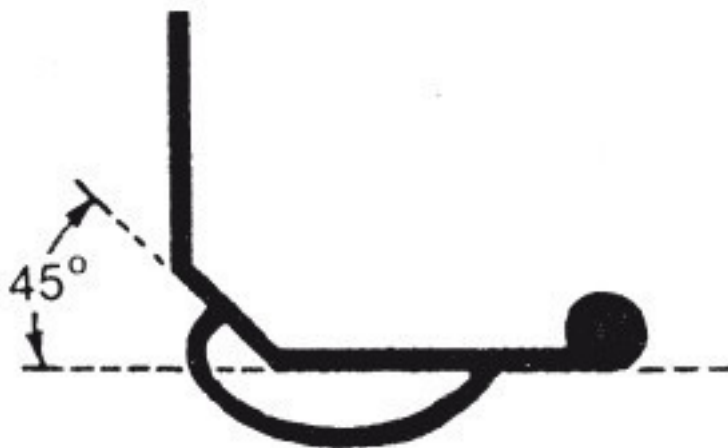


Рис. 13. Упражнение 3

Если ваше недомогание обострится (появятся кровянистые выделения, усилятся или возникнут боли) – отнеситесь к этому спокойно и даже с радостью. Это очень хороший признак: значит, началось выздоровление, но через незначительное и кратковременное обострение. Через день-два такое обострение обычно проходит.

И последнее. Ни на мгновение не сомневайтесь в успехе, верьте в себя!

О форме груди

Многих женщин беспокоит проблема, связанная с изменением формы груди. Чаще спрашивают, как увеличить грудь.

Выполняя весь комплекс упражнений, вы с самого начала воздействуете на весь организм, следовательно опосредованно воздействуете и на молочные железы.

Освоив бесконтактный гинекологический аутомассаж, вы также сможете улучшить и состояние молочных желез.

Если у вас были роды, уважаемая читательница, вы знаете, что когда вы начинали кормить ребенка грудью, автоматически резко сокращалась матка. Следовательно, вы уже давно, занимаясь по системе, улучшаете состояние молочных желез. Но если вы хотите добиться еще большего эффекта, то для достижения желаемой цели вам следует:

1) поправиться, набрать вес. Продумайте свой рацион, добавьте в него гречневую кашу, грецкие орехи;

2) по возможности активизировать свою интимную жизнь, избегая применения презервативов. Сперма, впитываясь в слизистую оболочку влагалища, очень благотворно воздействует на организм женщины, ибо содержит целый комплекс биологически активных веществ (витамины, простагландины, аминокислоты и многое другое, чему нет замены и чего не купишь в аптеке);

3) в течение нескольких циклов принимать фолиевую кислоту (витамин В9) по одной таблетке (0,02 г) 2 раза в день;

4) делать прямой (контактный) массаж молочных желез (лежа или принимая душ, растирать грубой рукавичкой груди в направлениях, показанных на рис. 16). Нередко женщины спрашивают, можно ли делать это при мастопатии? Да, можно.

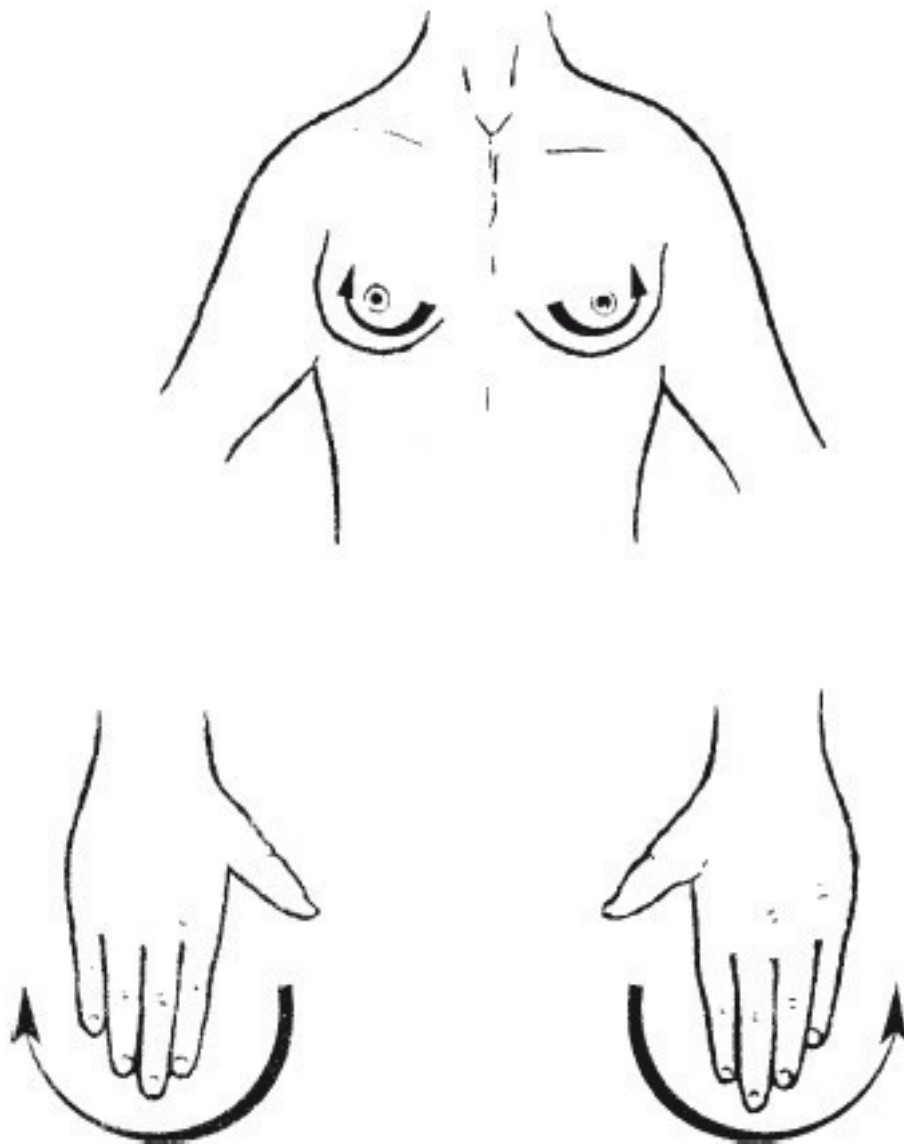


Рис. 14. Массаж молочных желез

5) по желанию можно применять элементы шиацу (японская терапия надавливания пальцами).

Надавливайте последовательно (рис. 17) на точки в области щитовидной железы (не более 3 секунд), на точку в области продолговатого мозга, на верхние точки надплечья, на точки между лопатками (от 5 до 7 секунд).

Надавливать следует так, чтобы возникло ощущение, среднее между приятным и болезненным.

Надавливание на щитовидную железу должно быть легким в течение 2–3 секунд, потом делаем паузу. Повторяем этот прием 5 раз – с каждой стороны (слева и справа, надавливая подушечками больших пальцев). Затем вся серия надавливаний (справа и слева) повторяется трижды.

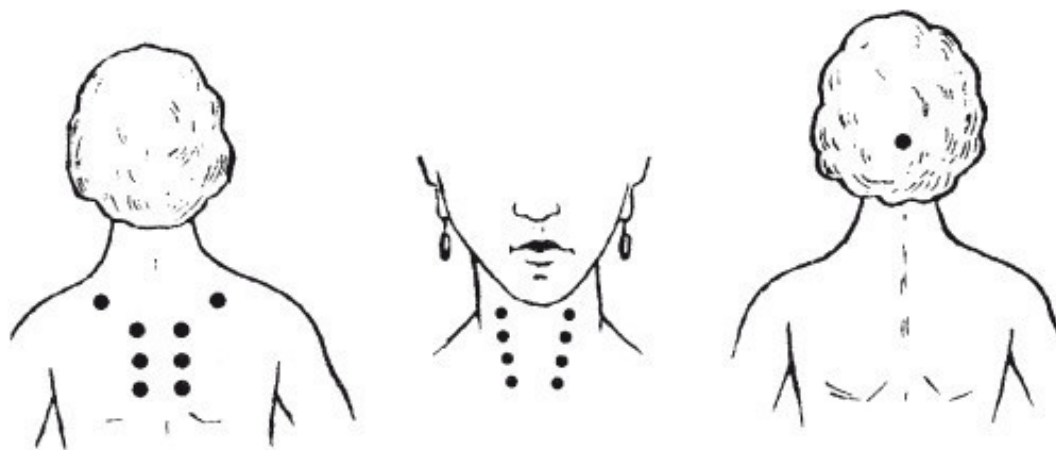


Рис. 17. Терапия по методу шиатцу

Глава 5 Канон для будущих властелинов

Упражнения 1-й ступени

В этой главе приводятся некоторые упражнения из древней книги, написанной несколько тысячелетий назад.

Оказывается, уже тогда люди знали, как справляться с многими недугами. Теперь возможность прикоснуться к древнему опыту есть и у вас, уважаемые читатели.

Внимание! С упражнениями из «Канона» можно работать только по собственному желанию и только в том случае, если у вас наблюдаются выраженные изменения состояния здоровья. Ни в коем случае не обращайтесь к «Канону» из любопытства!

В зависимости от диагноза (если вы его точно знаете) или от ваших жалоб можно выбрать только 2–3 специальных упражнения и не более 2–3 из основных упражнений (чтобы усилить действие всех других). Выполнять их можно начинать не ранее тридцатого дня занятий по оздоровительной системе!

Немного истории

Перед вами серия упражнений из древней книги, предназначавшейся в свое время только для избранных. В ней собраны упражнения и тренировки, направленные на совершенствование и развитие духовных и физических качеств человека. Она была написана на старотюркском, фарси и на арабских языках. Ее развернутое название звучит приблизительно так: «Канон таинственных наук для будущих властелинов».

Многочисленные пометки на полях свидетельствуют о том, что книгу читали, дополняли и совершенствовали в течение веков. Первые дополнения датируются 986 годом. Впервые «Канон» переведен на современный узбекский язык в 1986 году.

«Канон» состоит из 10 самостоятельных ступеней (санов).

Первый сан содержит 111 упражнений, из которых отобраны наиболее действенные, достаточные для восстановления здоровья при очень многих недугах.

Прежде чем начать изучение комплекса упражнений, познакомимся с тем, как представляет «Канон» человеческое тело. Все оно разделено на части, называемые «домами лепестков» (рис. 18).

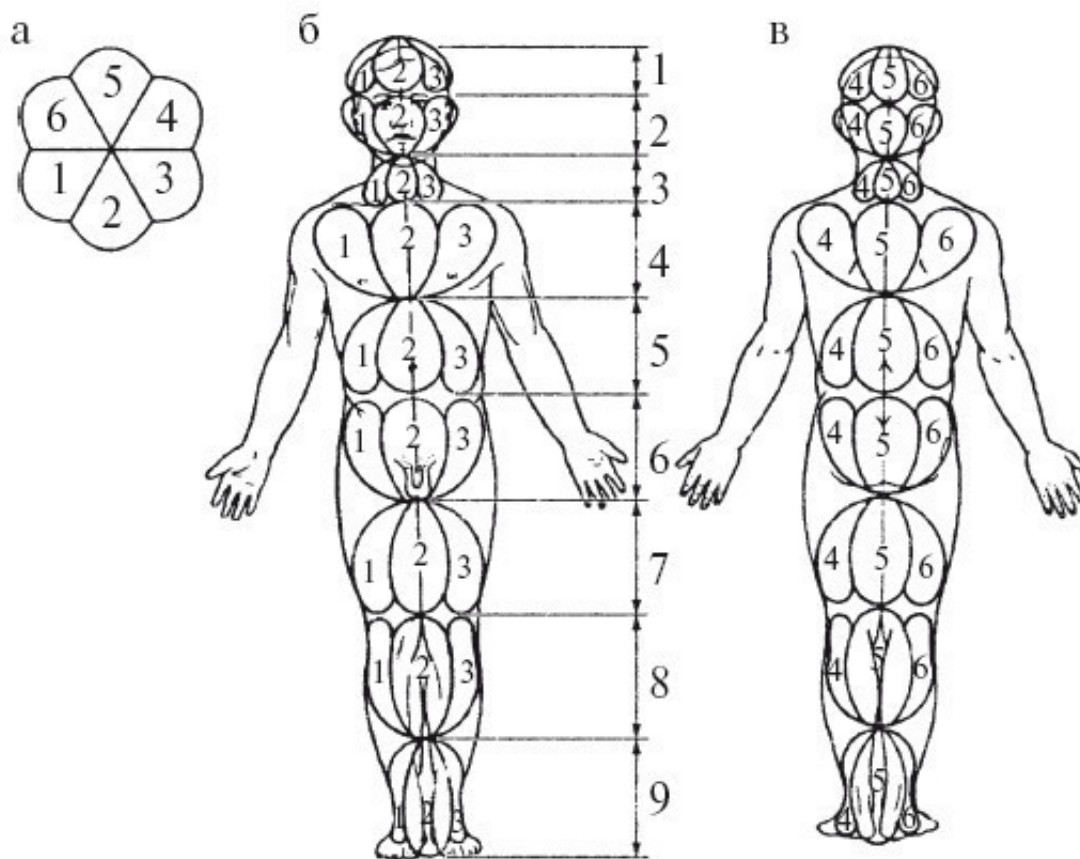


Рис. 18. Дома лепестков: а – расположение домов (вид сверху), б – расположение домов по вертикали (вид спереди), в – расположение домов по вертикали (вид сзади)

Дома лепестков

Названия домов (см. рис. 18, а)

1. Дом дочерей.
2. Дом матери.
3. Дом сыновей.
4. Дом разума и дьявола.
5. Дом отца.
6. Дом души и ангела.

Названия уровней по горизонтали (рис. 18, б, в)

1. Правители (царство).
2. Советники.
3. Дорога жизни.
4. Покровители.
5. Буйный город.
6. Крепость (колыбельная).
7. Надежды царства (бутон дочерей).
8. Опора царства (бутон сыновей).
9. Бутончик внуков (баловни).

Первый дом лепестков по вертикали

Дом дочерей

1. Дом души и ангела.
2. Первый визирь.
3. Правые ворота.
4. Лев на цепях.
5. Привратник.
6. Невеста.
7. Главная наследница.
8. Главный наследник.
9. Непоседа.

Второй дом лепестков по вертикали

Дом матери

1. Зеркало (глаза матери и души).
2. Заботы матери.
3. Тревога матери.
4. Родительский дом.
5. Казна.
6. Колыбельная.
7. Любовь матери.
8. Опора матери.
9. Суетливые внуки.

Третий дом лепестков по вертикали

Дом сыновей

1. Дом разума и сатаны
2. Левый визирь
3. Левые ворота
4. Начало жизни
5. Казначей
6. Зять
7. Блудный.
8. Второй наследник.
9. Развратник.

Четвертый дом лепестков по вертикали

Дом разума и дьявола

1. Дом разума и дьявола.
2. Трон разума.
3. Черная дверь.
4. Трон сатаны.
5. Башня.
6. Черный конь.
7. Младшая принцесса.
8. Средний сын.
9. Любимец деда.

Пятый дом лепестков по вертикали

Дом отца

1. Правитель.
2. Трон султана.
3. Опора отца.
4. Печать судьбы.
5. Печать жизни.
6. Седло.
7. Подушка.
8. Принцы.
9. Верные внуки.

Шестой дом лепестков по вертикали

Дом души и ангела

1. Дом ангела.
2. Трон души.
3. Белая дверь.
4. Трон ангела.
5. Хорошая дорога.
6. Белый конь.
7. Принцесса.
8. Младший сын.
9. Младший внук.

Перечень упражнений

Разминку (весь комплекс упражнений для позвоночника) вы уже освоили. А теперь мы начинаем первый комплекс упражнений из I ступени.

Упражнение 1. «Подготовка поля для посева сада молодости».

Упражнение 2. «Трон сердца».

Упражнение 3. «Качели для души и сердца».

Упражнение 4. «Бутоны легких и кишечника».

Упражнение 5. «Цветок души и разума».

Упражнение 6. «Дороги царства».

Упражнение 7. «Бутоны желудка».

Упражнение 8. «Бутоны почек».

Упражнение 9. «Бутоны печени», или «Царство забот и печали».

Упражнение 10. «Бутоны двойняшек».

Упражнения целенаправленных воздействий

(вам следует выбрать два из них, в зависимости от вашего заболевания)

Упражнение 1. «Бутоны колыбели».

Упражнение 2. «Лепестки цветка поджелудочной железы и селезенки».

Упражнение 3. «Дом переживаний».

Упражнение 4. «Крылья ангела над дорогой горечи».

Упражнение 5. «Большая дорога».

Упражнение 6. «Ворота к царству».

Необходимые наставления

Осторожность и еще раз осторожность. Не пытайтесь выполнить все упражнения сразу. Двигайтесь постепенно, добавляя новые «бутоны» только по мере качественного освоения предыдущих.

В первые дни достаточно делать 3–4 упражнения. Важно, чтобы занятия поднимали настроение и после них не ощущалось усталости. **Ни в коем случае не принуждайте себя!**

Время для тренировок – не более 1 часа 20 минут (вместе с перерывами).

При утомлении следует резко уменьшить нагрузку или несколько дней полностью отдохнуть.

Тренировки проводить в течение 2–3 месяцев. После полного восстановления здоровья время и количество повторов можно уменьшить.

Все упражнения следует выполнять, имея в душе ярчайший Образ молодости, иначе они потеряют всякий смысл. Вот как об этом говорится в древнем «Каноне» применительно к упражнению 1:

«...О сын, старый и больной, но с молодой душой.

Если ты получил Божье наказание в виде страданий и ты хочешь стать заново таким, как мечтаешь, и не знаешь, где оставил ты молодое тело, свое здоровье и юность, переполненную мечтой, если ты не боишься трудностей и лишений в этом дальнем пути, то оставь свою злобу, и ненависть, сомнения в людской доброте, и оседлай своего брэнного коня, и забери с собой в душе то, что скажет тебе Бог, и мы пойдем с тобой в тот сад, где лежит твое тело и твои несбывшиеся мечты...

...О сын, ты думал, что собрал своего коня для дальней дороги, а дорога находится внутри тебя.

Слезь с коня. Поле для цветов твоей молодости находится в твоей спине, а сад райских плодов находится в твоей груди.

Если на этом месте у тебя пустыня и растут колючки ненависти, безысходности, болезни и зла, то посмотри: за треном души тебя ждет крылатый конь вдохновения, а на троне душа давно держит плуг для твоего разума.

Накорми, напои своего коня вдохновения и запряги разум, да пусть умножит твои старания Бог, приступай к пахоте для посева сада молодости, и на каждом шагу ты должен знать, что будет расти на этом месте...»

Вероятно вы уже поняли, что так красочно и поэтично описаны Образ молодости и разминка.

Все упражнения этой главы начинаются с **Т**-ощущения, затем работа продолжается на **П**-ощущении, затем – на **Х**-ощущении и заканчивается только на **Х**.

Древний текст объясняет это так:

«...открывая двери молодости, запомни: двери открываются только душевной теплотой.

Пусть согреет этот бранный путь, на котором ты сеешь семена молодости, твое душевное тепло, солнце твоего разума, и сердце пусть светит и греет. Но помни, сын: без воды и зимы одно лишь солнце превратит твое тело в пустыню.

Радуйся, поливая каждую песчинку твоей пашни, которая родит тебе молодость и силу, и оставь эти поля в холоде и стуже, чтобы они отдохнули и очистились.

Весной, когда ты чувствуешь, что уже пора сеять, отбирай и посевай нужные семена, каждое на свое место, и каждый день ухаживай с любовью.

И в том росточке, что проклюнулся, ты должен видеть и возвращать то взрослое дерево, которое будет, и так делай каждый день, оставляя время и для отдыха. И не забудь вести себя и веди себя так, как будто твой сад уже плодоносит.

Помни, о сын, копая и поливая землю твоего будущего сада, не предвидя плоды своего труда, без души и разума, ты поступаешь, как кабан, который, роя землю, может думать, что он великий садовник.

Не забудь всегда за собой закрывать ворота своего сада...»

Опишем эти упражнения современным языком, сохраняя, где возможно, древние образные названия.

Помним: для каждого нездорового органа следует выбрать одно или два упражнения (первое – основное, второе – усиливающее эффект).

Первый комплекс упражнений из первого сана

Разминка

(Упражнения для позвоночника, проводятся по учебному курсу. Здесь дается краткий перечень упражнений.)

Шея

1. Наклоны головы вперед и назад до упора.
2. Наклоны головы вбок, не поднимая плеч.
3. Повороты головы влево-вправо до упора.
4. Круговые движения головой, как бы катая ее по плечам (по часовой, а затем против часовой стрелки).

Верхний плечевой пояс

5. Плечи вперед – подбородок к груди, плечи назад – голова назад.
6. Движения плечами вверх-вниз («Черепашка»).
7. Круговые движения плечами – вперед и назад.
8. Наклоны влево-вправо, руки по швам.

Средняя часть позвоночника (грудной и поясничный отделы)

9. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки чуть внутрь. Повороты влево (с каждым поворотом максимальный разворот назад, голова вертикальна), повороты вправо.
10. Наклоны вперед (как бы стараясь достать носом пуп).
11. Наклоны назад (как бы стараясь достать затылком поясницу).
12. Плечи вниз-назад круговыми движениями (руки согнуты в локтях) «Паровозик».
13. Руки в замок на затылке, наклоны вправо-влево, вперед-назад (по 8–10 раз).
14. Ноги на ширине плеч, кулаки в области почек, локти максимально сведены друг к другу, наклоны назад, не разгибаясь.
15. Ноги на ширине плеч, стараемся увидеть боковую поверхность стопы с противоположной стороны – сначала вправо, затем влево.
16. Руки на коленях, наклоны вперед.
17. Сидя на полу или на стуле, ноги разведены и корпусом в фронтальной плоскости максимальные наклоны к левой, правой ноге и к полу между ними.
18. Руки вверх, пальцы сцеплены, потягиваемся, вставая на носки, тянемся вверх (вдох, опускаемся, снова вверх – выдох).

Упражнение 1

«Подготовка поля для посева сада молодости» (рис. 19).

Направлено на омоложение всего организма. Заболевания центральной и периферической нервной системы различного генеза; психоэмоциональные нарушения; заболевания глаз, носа, горла, органов грудной и брюшной полости, органов таза.

Суть упражнения в подготовке своего организма к последующим упражнениям. Оно предполагает работу в различные «сезоны» и определенные виды работ по этапам:

- лето (тепло и тепло максимальное);
- весна (покалывание, «весенний или осенний дождь»);
- зима (холод);

- пахота (пульсация);
- посев молодости (завершение работы).

Все упражнения начинаются с ощущения Т, а заканчиваются Х.

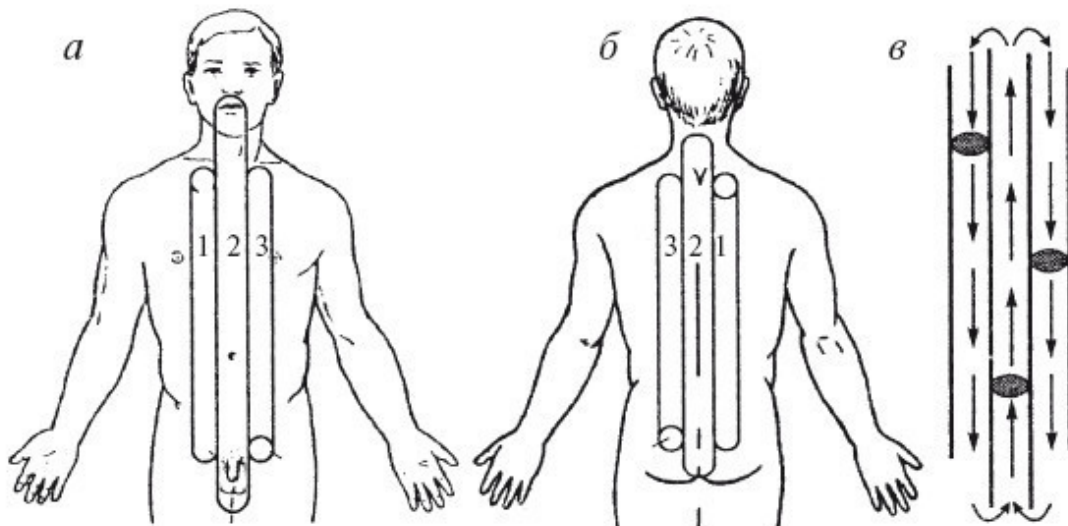


Рис. 19. Упражнение 1. «Подготовка поля для посева сада молодости»

В один день делается не более 4 упражнений (упражнение 1 плюс еще два – три дополнительных упражнения, в зависимости от нездорового органа).

Начинают упражнение с области правой ключицы (а), либо с носоглотки (рис. 19, а).

Собираем в области ключицы ощущение Т размером с небольшой кулак, перемещаем его вниз до начала бедра, переходим в промежность и идем по середине передней поверхности тела вверх – до лица, захватывая губы, полость рта и середину нижней челюсти с носоглоткой.

Ощущение тепла перемещается под поверхностью кожи. Затем переходим на область левой ключицы и спускаемся вниз до бедра (б). Затем возвращаемся обратно (тем же путем) к исходной точке (а). Это один цикл.

С каждым из ощущений делаем три таких прохода.

Аналогичным образом, начиная с точки а, обрабатываем поверхность спины (по три прохода с каждым из ощущений). Это первый вариант передвижения ощущений.

Можно эту же работу провести так, как изображено на рис. 19, в.

Из точки (а) идем тем же путем к точке (б), после чего переходим на центральное направление, идем вверх до конца, переходя затем вновь в исходное положение (а). Таким образом работаем по три раза с каждым из ощущений аналогично выполняя проходы сзади по спине.

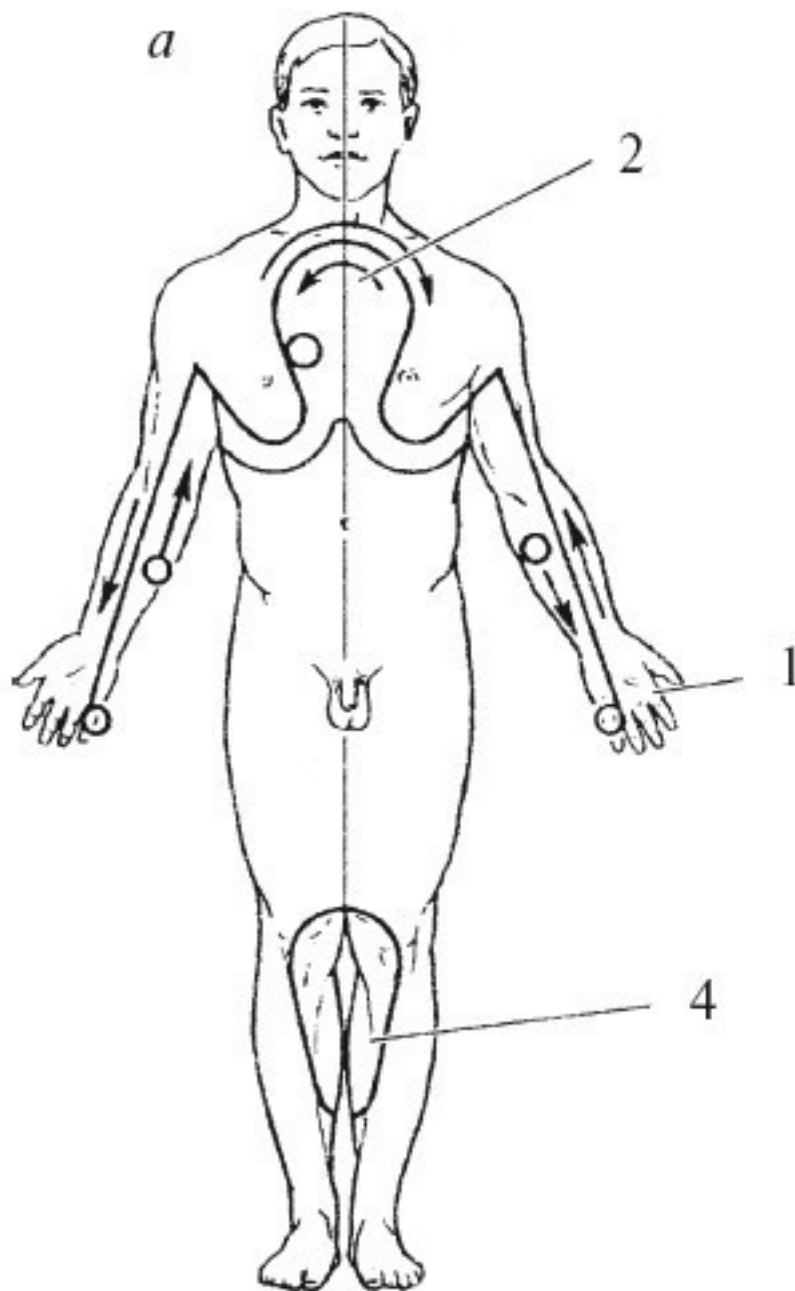
Упражнение имеет еще один вариант. Ощущение тепла представляется как бы цилиндром, который перекачивается под кожей от правой ключицы к началу бедра, затем от промежности к носоглотке, переходит на левую ключицу, скатывается вниз и снова переходит в промежность и дальше двигается к носоглотке.

Работая со стороны спины, стараемся особенно ярко представить эти ощущения аналогично тому, как мы это делаем, работая с позвоночником.

Упражнение 2

«Трон сердца» (рис. 20).

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы, толстого и тонкого кишечника, нервные расстройства, внутричерепное давление, легочные заболевания, болезнях суставов.



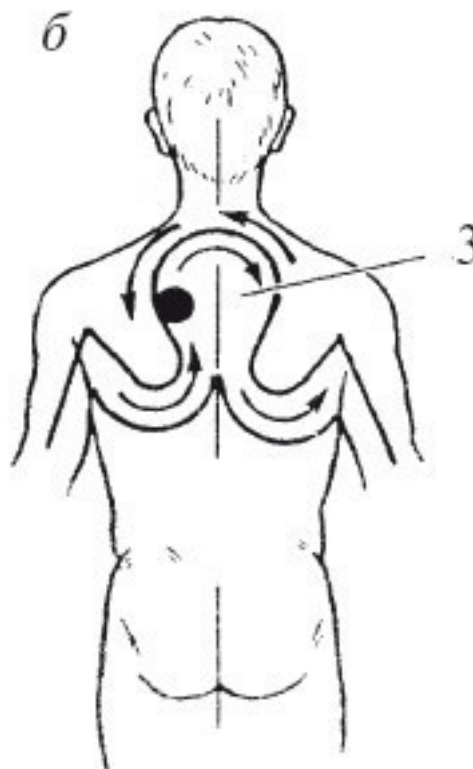


Рис. 20. Упражнение 2. «Трон сердца»

А. Начинаем с левой ладони, охватываем лишь мизинец (1), поднимаемся по внутренней поверхности руки до подмышечной области, далее идем по дуге 2, как это показано на рис. 20, а (поднимаясь по середине грудной клетки до яремной ямки, затем опускаясь), далее через правую подмышечную область опускаемся по внутренней поверхности правой руки к правой ладони, охватывая лишь мизинец; затем возвращаемся тем же путем в левую ладонь (1)

Б. Вновь поднимаемся из мизинца левой ладони по внутренней поверхности руки до подмышечной области и переходим на спину, идем по дуге (3), как это показано на рис. 20, б (вид сзади), уходим в правую подмышечную область, затем спускаемся вниз по внутренней поверхности правой руки до ладони, охватывая лишь мизинец; возвращаемся тем же путем, проходя грудную клетку сзади по дуге (3), и через левую подмышечную область вновь спускаемся к левой ладони.

Повторяем этапы А и Б еще раз, совершая таким образом всего четыре прохода.

В. Далее переходим в область 4 (на внутренние области голеней и коленных суставов); собираем здесь максимальные ощущения последовательно в каждой ноге, удерживаем несколько секунд и отпускаем. Повторяем это по 2 раза.

Все этапы упражнения лучше делать на **Т + П**, затем на **П**, затем – на **Х + П**. Заканчиваем этапом «**В**» на максимальном ощущении **Т**, начинаем всегда с левой ладони.

Упражнение 3

«Качели для души и сердца» (рис. 21).

Показания: заболевания перикарда (сердца) и органов грудной полости – органов дыхания (бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма), воспалительные заболевания полости рта

и носоглотки, аллергия, экзема, дерматиты, зуд различного происхождения, невралгия тройничного нерва, неврит лицевого нерва, астенические и реактивные состояния.

Начинаем с левой ладони, охватывая лишь два пальца – мизинец и безымянный, поднимаемся по внутренней стороне левой руки до подмышечной области, затем по дуге идем к середине корпуса – в точку (3) у основания грудины (рис. 21, а).

В точке (3) останавливаемся на 2–3 секунды и одновременно идем чуть вглубь, затем продолжаем двигаться в правую подмышечную область, далее спускаемся вниз по внутренней поверхности правой руки к ладони, охватываем аналогично два пальца – мизинец и безымянный, после чего возвращаемся тем же путем к левой ладони.

Это один проход спереди. Постарайтесь его выполнять примерно за 10 секунд, не считая времени на остановки.

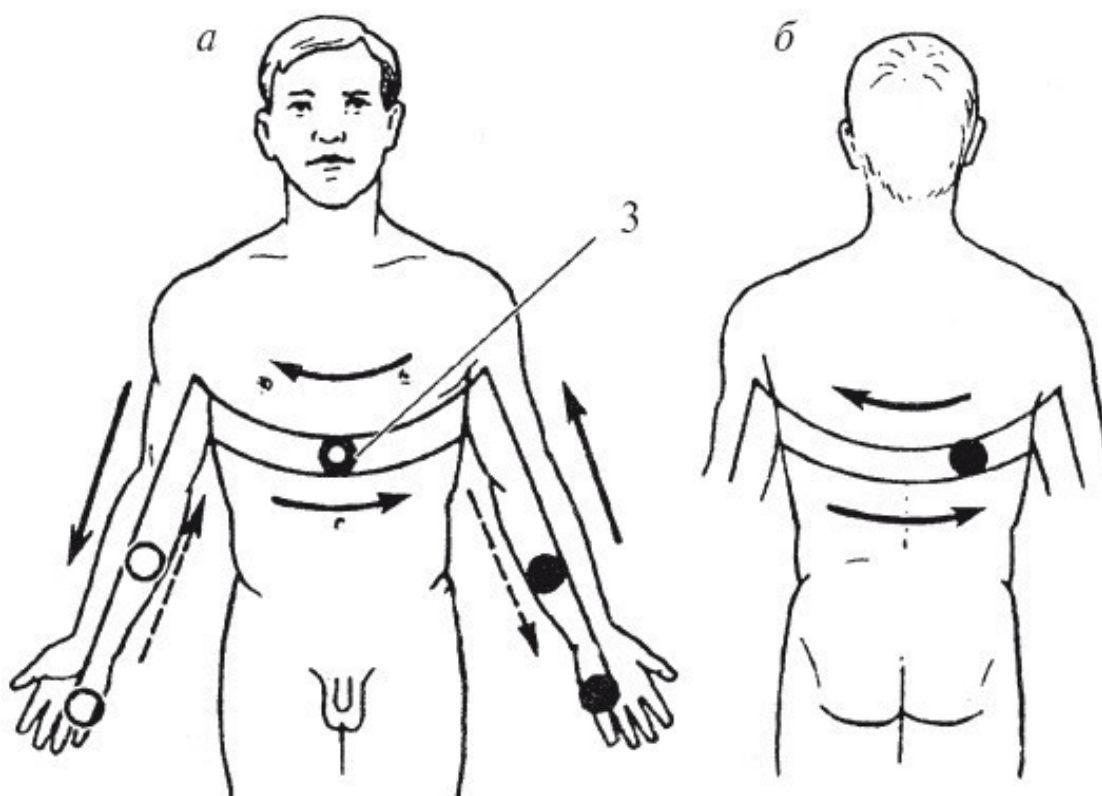


Рис. 21. Упражнение 3. «Качели для души и сердца»

Далее так же начинаем с левой ладони. Поднимаемся вверх до подмышечной области, переходим на спину (рис. 21, б), проходим ее, также по дуге (но не останавливаясь), затем идем в правую подмышечную область, затем по внутренней поверхности правой руки спускаемся к ладони, охватывая лишь безымянный палец и мизинец, после чего тем же путем возвращаемся назад – к левой ладони. Это один проход сзади. Постарайтесь при этом уложиться примерно в 10 секунд.

С каждым ощущением делаем по четыре таких прохода: 1 – спереди, 1 – сзади и еще раз 1 – спереди, 1 – сзади.

Упражнение 4

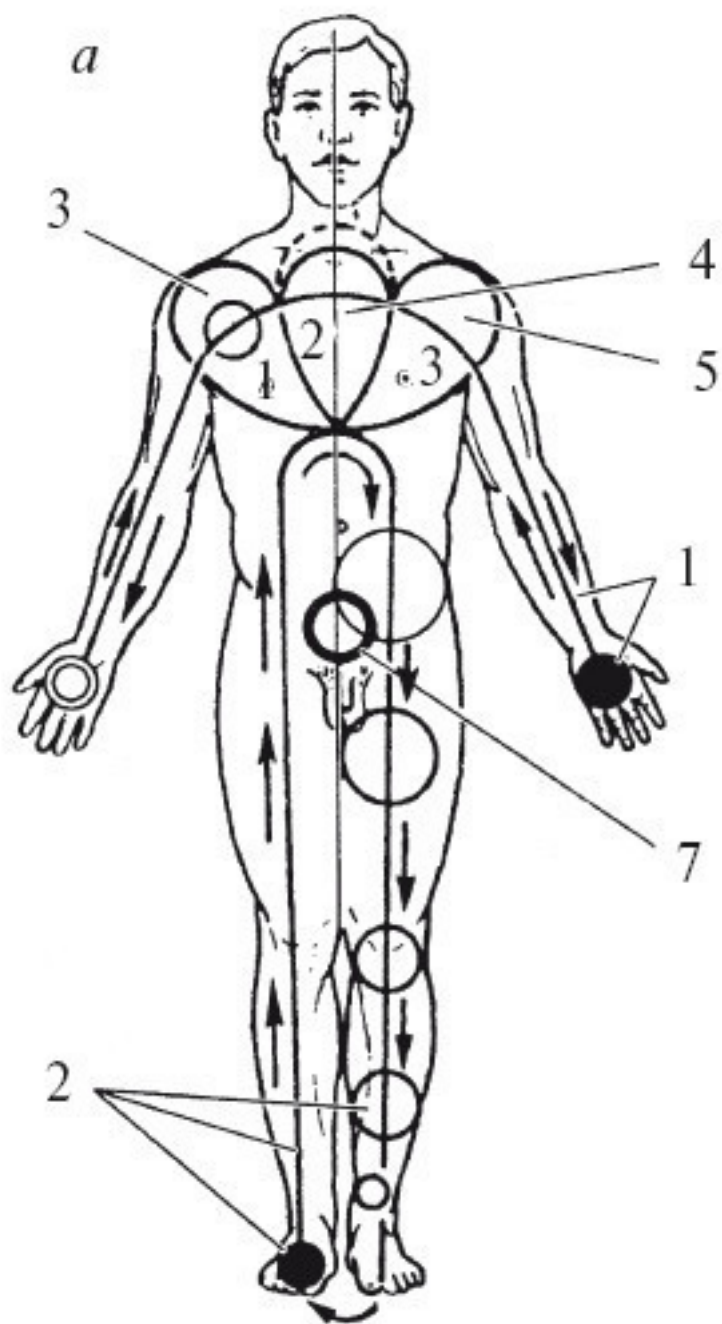
«Бутон легких и кишечника» (рис. 22).

Показания: заболевания легких и кишечника.

Это упражнение состоит из четырех этапов.

А. Начинаем с правой стопы (рис. 22, *а*), поднимаемся по ноге, охватывая ее полностью изнутри, затем переходим на живот и поверхностно идем до основания грудины, затем спускаемся ниже по левой стороне живота, переходим аналогично на левую ногу (также охватывая ее полностью) и спускаемся к левой стопе. Затем переходим вновь на правую стопу и делаем еще один такой проход.

Это основной вариант (но можно из левой стопы вернуться к грудины и спуститься к правой стопе). Начинать можно с левой стопы.



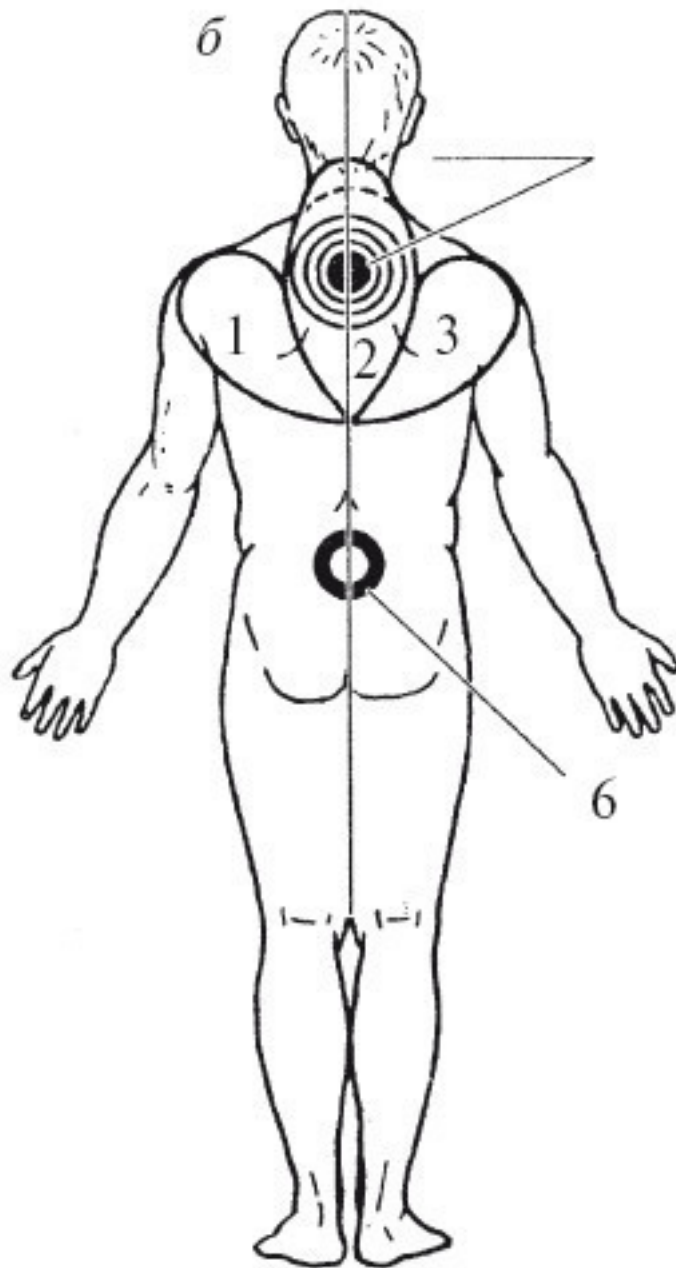


Рис. 22. Упражнение 4 «Бутон легких и кишечника»;
a – вид спереди, *б* – вид сзади

Б. Переходим на руки.

Из левой ладони (1) идем вверх по руке, охватывая ее изнутри, до подмышечной области, затем на уровне плечевого пояса (как показано на рис. 22, *a*) переходим через подмышечную область в правую руку, также охватывая ее полностью, и спускаемся к правой ладони. Возвращаемся тем же путем к левой ладони (1).

В. Переходим на лепестки на груди (см. рис. 22, *a, б*).

Начиная с правого плеча, (проходим их изнутри последовательно по два раза (1, 2, 3, 4, 5, 6, 1, 2, 3, 4, 5, 6), затем возвращаемся в 5-й лепесток, увеличиваем ощущение до максимального и так оставляем его, заканчивая эту часть упражнения.

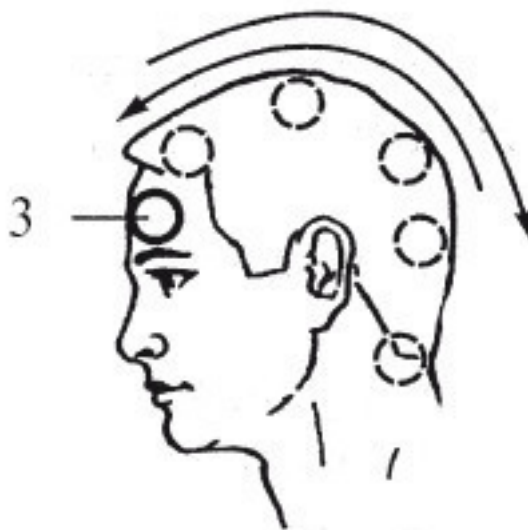
Г. Собираем и концентрируем ощущение в поясничной области (6), доводя его до разумного максимума, затем перемещаем вперед в глубину, в область мочевого пузыря (7) – и возвращаем в исходное положение (6).

Таких перемещений (вперед – назад) делаем 2–3, заканчиваем в области поясницы (6). Удерживаем это ощущение в течение нескольких секунд.

Упражнение 5

«Цветок души и разума» (рис. 23).

Показания: заболевания желудка – гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; заболевания толстого кишечника, сопровождающиеся нарушением перистальтики, метеоризмом, болевым синдромом, заболевания органов дыхания – гортани, трахеи, легких; аллергические заболевания, дерматиты, поражения слизистых оболочек; некоторые психические нарушения, невроты; поражения центральной нервной системы; гипертоническая болезнь; болевые синдромы различной локализации, неврологические и рефлексорные проявления шейного остеохондроза.



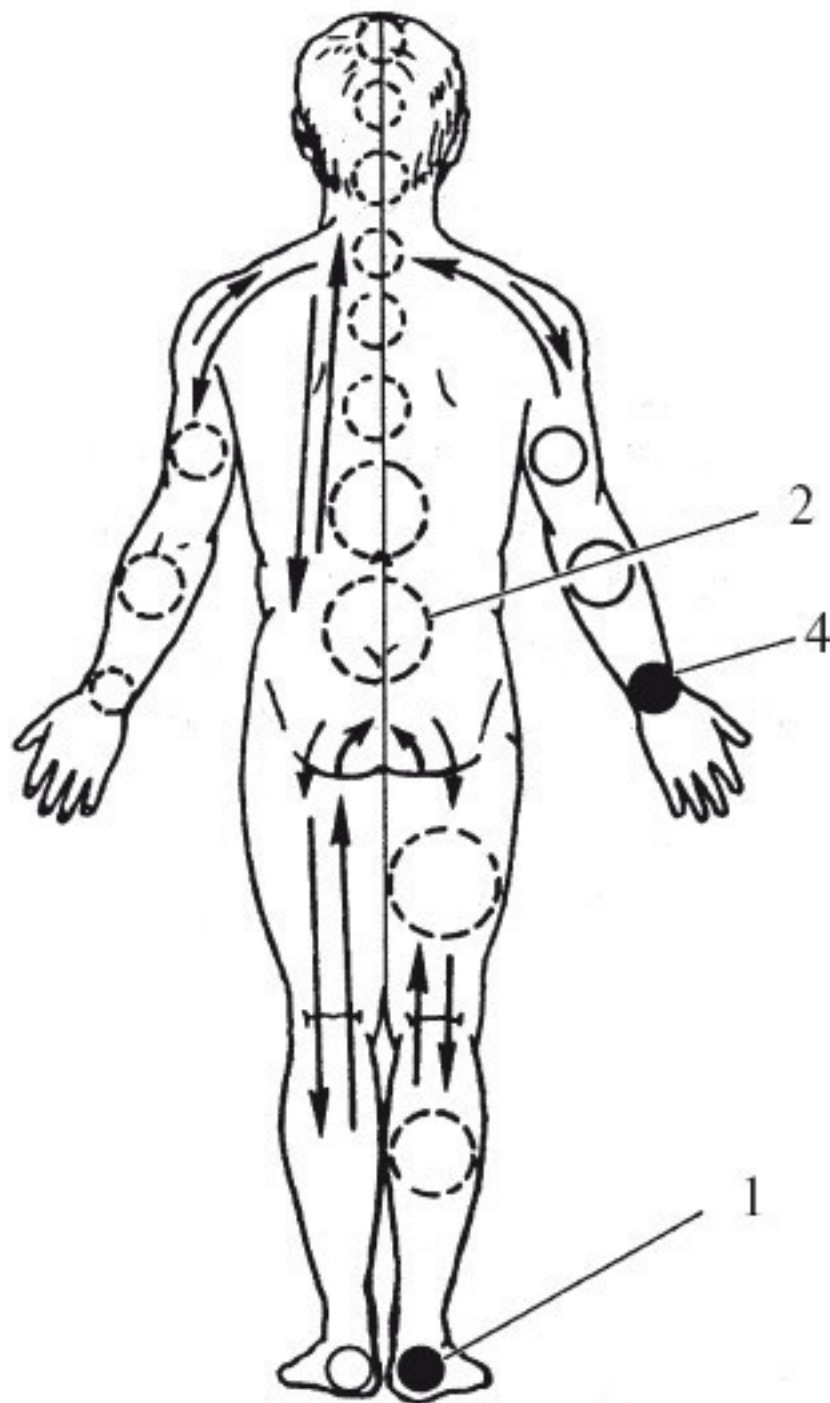


Рис. 23. Упражнение 5. «Цветок души и разума»

Начинаем с правой стопы (1).

Поднимаемся по ноге изнутри, охватывая ее полностью внутренним взором. Переходим к копчику (2), затем поднимаемся по позвоночнику, охватывая его также полностью, но постепенно сужая область ощущения (как показано на рис. 23), переходим на шею, **затем на волосяную часть головы, где перемещаем ощущение по поверхности кожи, не углубляясь.**

Дойдя до области «третьего глаза» (3), делаем небольшую (до 3–4 секунд) остановку, сосредоточившись, сконцентрировав внимание на этой области (3), после чего возвращаемся аналогично и тем же путем до области копчика (2).

Переходим в левую ногу, полностью охватывая ее изнутри, спускаемся к левой стопе, затем аналогично возвращаемся к правой стопе. Это один проход. Делаем по 3–4 прохода с каждым из ощущений.

Аналогично работаем с руками (см. рис. 23). Начинаем с запястья, охватываем руку полностью изнутри.

Через плечевой сустав на уровне плечевого пояса переходим на противоположный плечевой сустав, спускаемся по другой руке до запястья и возвращаемся обратно туда, откуда начали (3–4 прохода на каждое ощущение).

Внимание! Упражнение следует делать легко, без напряжения, особенно при передвижении ощущений по голове. Если в голове вдруг возникнут шумы или появится тяжесть – следует резко уменьшить нагрузку и снизить яркость ощущений.

Упражнение 6

«Дороги царства» (рис. 24).

Показания: заболевания сосудов (артерий и вен), тромбозы, стимуляция работы сердца.

Начинаем с нижней трети тыльной поверхности правой голени (3), поднимаемся (как показано на рис. 24), отклоняясь на голени к наружной стороне, на бедре – к внутренней поверхности (4).

Переходим на середину промежности и мысленно проходя через прямую кишку, идем к поясничной области (2), делаем здесь небольшую (до 10 секунд) остановку, одновременно усиливая ощущения до максимума, продвигая его как бы насквозь – вперед.

Затем – аналогично и симметрично – уходим из поясничной области (2), спускаемся к нижней трети задней поверхности левой голени, после чего в обратной последовательности повторяем весь путь и возвращаемся к исходной точке (3) на правой голени.

Затем вновь идем тем же путем вверх по правой ноге через прямую кишку к пояснице (2), где вновь усиливаем ощущение до максимума с остановкой на 10 секунд.

Затем из (2) переходим в правую руку – через подмышечную область по задней поверхности плеча (как показано на рис. 24), спускаемся по предплечью в запястье (1), где делаем небольшую (до 2–3 секунд) остановку.

Потом возвращаемся тем же путем в поясничную область (2), где, как обычно, делаем остановку (до 10 секунд) с одновременным усилением ощущения до разумного максимума.

Затем аналогично работаем с другой рукой, достигая запястья, и опять возвращаемся в поясничную область (2). Задержавшись (до 10 секунд) и усилив ощущение, делаем еще по одному заходу в каждую руку (с остановками и усилением ощущения).

Заканчиваем упражнение в поясничной области (2), где, остановившись на несколько секунд, доводим яркость ощущения до максимального уровня.

Делаем два таких прохода по рукам.

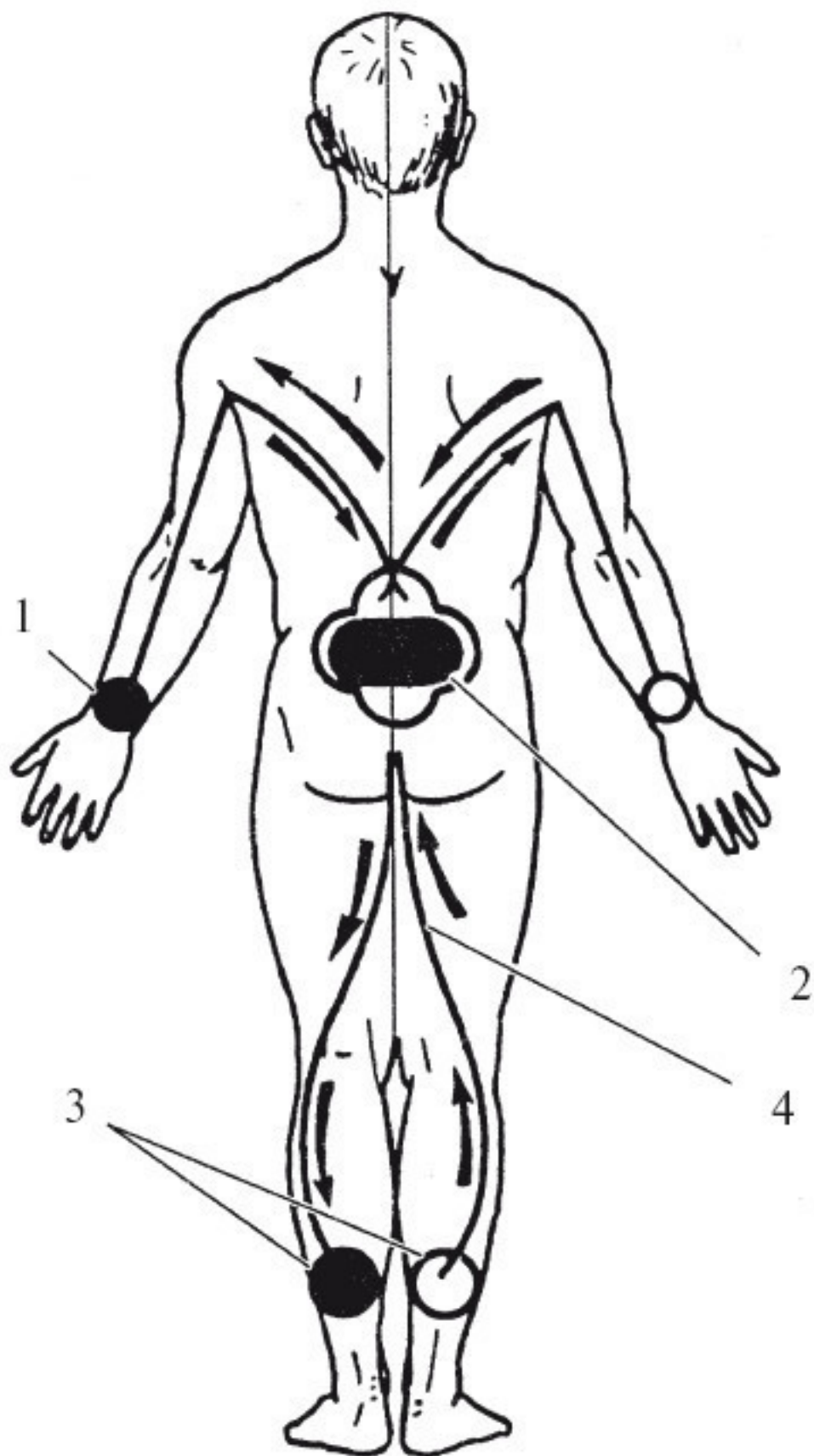
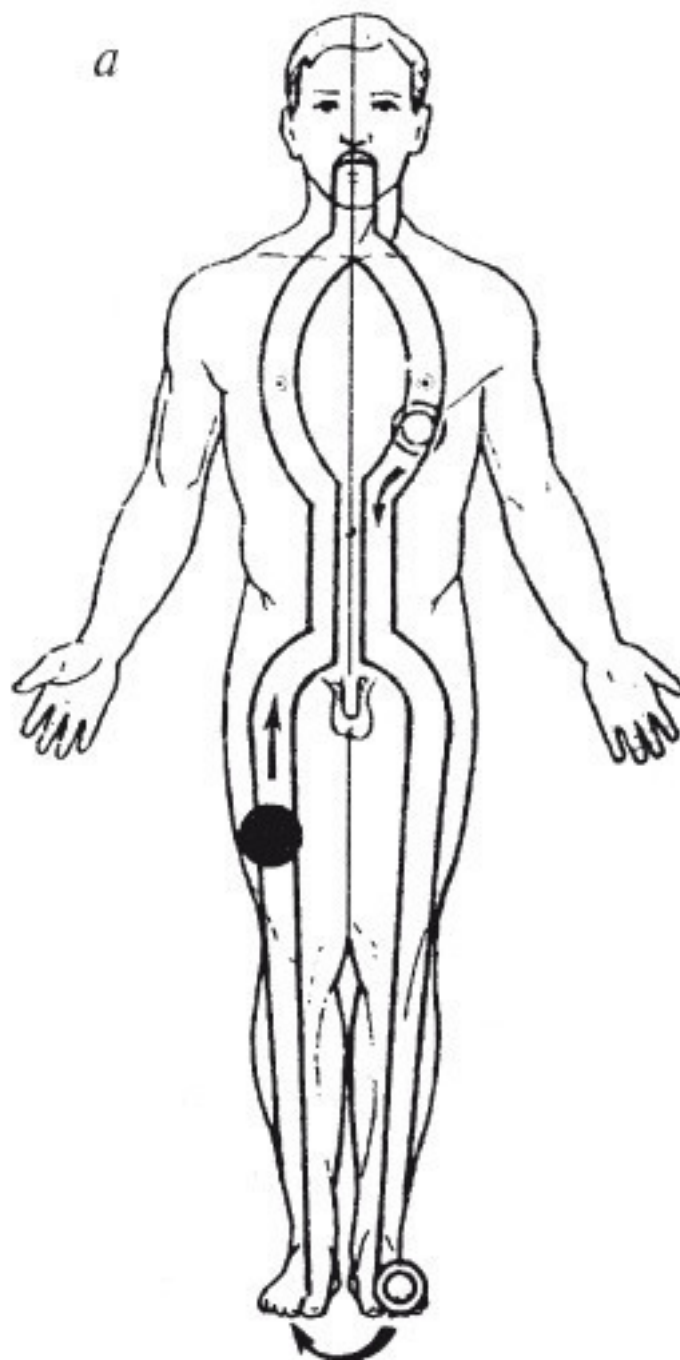


Рис. 24. Упражнение 6. «Дороги царства»



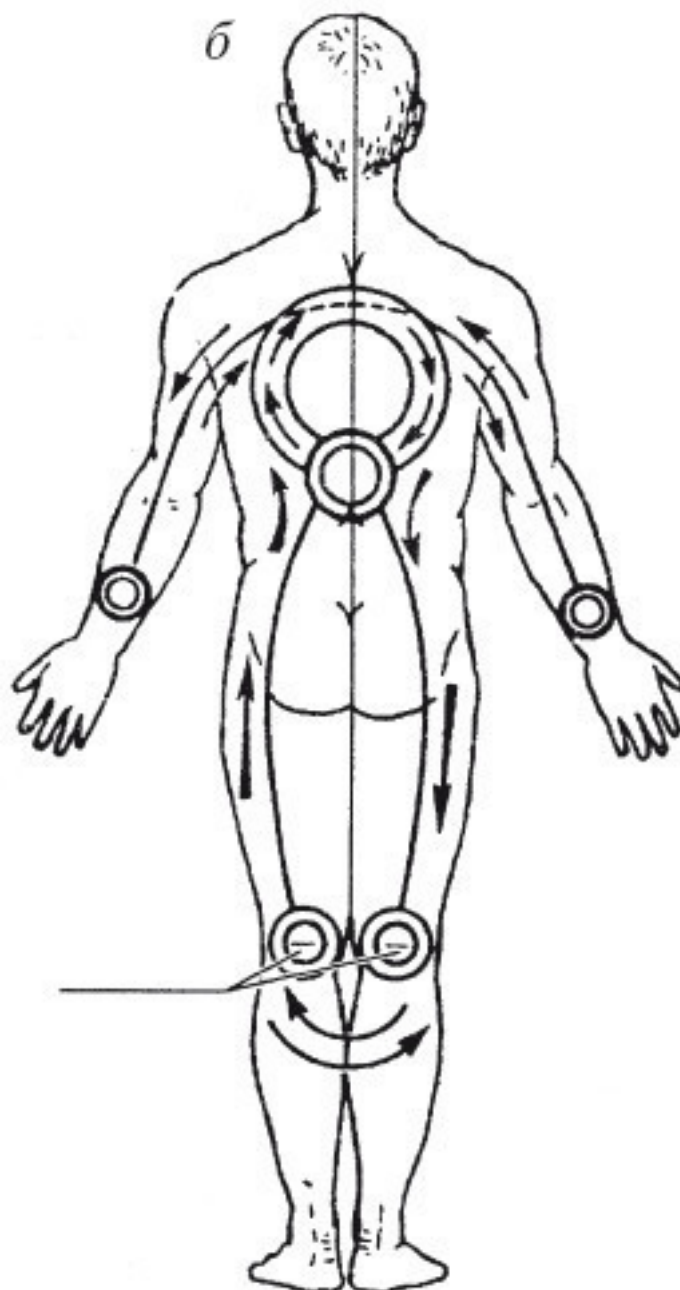


Рис. 25. Упражнение 7. «Бутон желудка»; *а* — вид спереди, *б* — вид сзади

Таким образом работаем с каждым из ощущений. Начинать можно с любой ноги.

Упражнение 7

«Бутон желудка» (рис. 25).

Показания: заболевания органов желудочно-кишечного тракта – гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; функциональные заболевания тонкого и толстого кишечника; психические нарушения, эпилепсия; гипертоническая болезнь; невралгия тройничного нерва; мигрень и различные по происхождению головные боли; межреберная невралгия; воспалительные заболевания придаточных пазух носа; гинекологические заболевания, импотенция.

Основное упражнение (рис. 25, а — вид спереди).

Начинаем с передней поверхности правой (можно левой) стопы.

Не захватывая большой палец, поднимаемся по наружной поверхности голени, далее – по передней поверхности бедра до паха, смещаемся к центру, но немного не доходим до белой линии живота (идущей через пупок вертикально), поднимаемся чуть – выше пупка, далее – через правый (или левый) сосок по дуге к яремной ямке и дальше вверх, захватывая полость рта и носоглотку (с которой, кстати, тоже можно начинать упражнение).

Затем спускаемся к левой стопе (аналогично и симметрично подъему). После небольшой остановки возвращаемся тем же путем к исходной позиции (к правой стопе).

Это 1-й вариант упражнения. 2-й вариант предусматривает прямой переход из левой стопы в правую – с дальнейшим повторением всего прохода.

Повторяем по два таких прохода на каждое ощущение.

При достаточно выраженных заболеваниях для усиления эффекта следует выполнить после основного упражнения еще одно (рис. 25, б — вид сзади).

Начинаем с левой подколенной ямки, поднимаемся по центру задней поверхности бедра, затем ягодицы – к центральной области спины (к так называемому «седлу»). Здесь останавливаемся, концентрируя и усиливая яркость ощущения, затем делаем три интенсивных прохода вперед – назад («протирку» как бы насквозь).

Далее продолжаем поверхностное движение (из «седла» по кругу возвращаясь в это же место), потом аналогично и симметрично подъему спускаемся по правой ноге до подколенной ямки, где делаем небольшую остановку с «протиркой» (три прохода как бы насквозь вперед – назад).

После этого мы вновь переходим в левую подколенную ямку и повторяем весь проход еще раз (первый вариант) или возвращаемся к исходной точке тем же путем (второй вариант), то есть делаем 2 таких прохода.

Начинать можно с любой подколенной ямки. Останавливаясь в подколенных ямках, не забывайте делать «протирку».

И последнее. После описанного упражнения выполняем также по 2 прохода по задним поверхностям рук и спины, начиная и заканчивая их в нижней трети предплечий (см. рис. 25, б — вид сзади). В этих точках делаем остановки и усиливаем ощущение до максимального уровня.

Упражнение 8

«Бутон почек» (рис. 26).

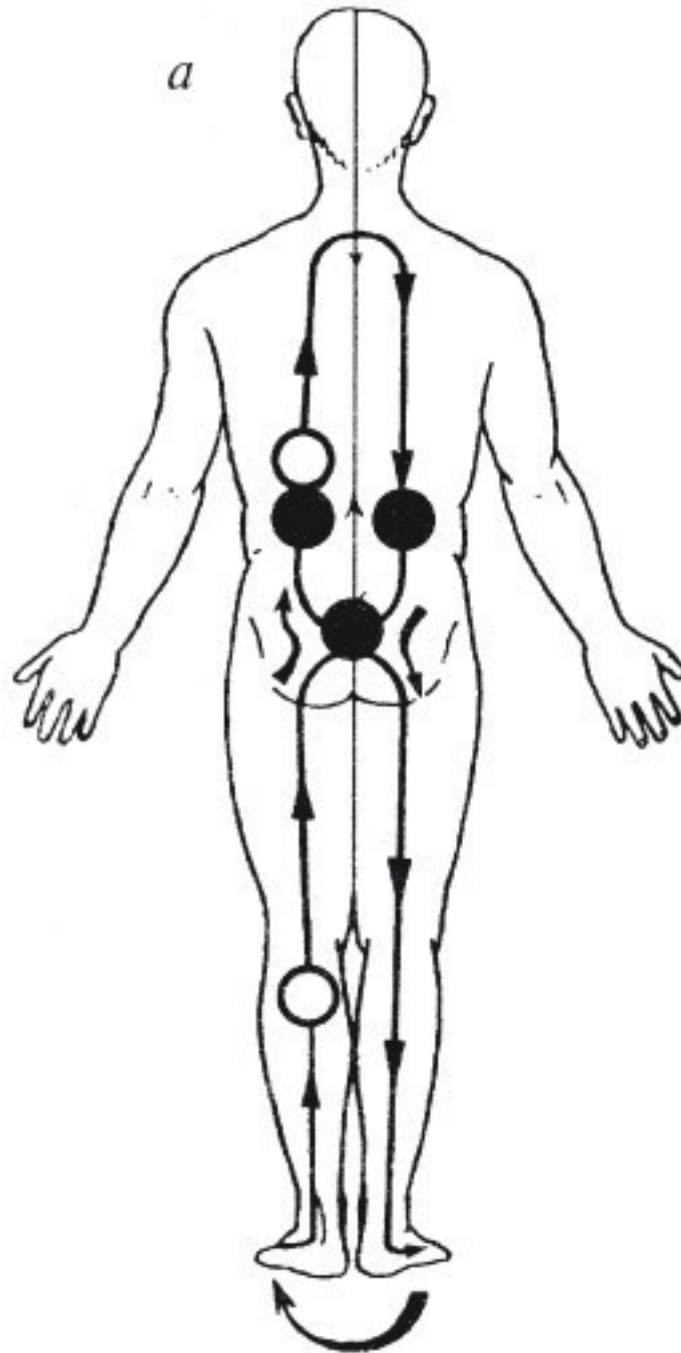
Показания: заболевания мочеполовой сферы функционального характера, цистит, цисталгия, нефрит; заболевания органов грудной и брюшной полости; невралгические проявления остеохондроза позвоночника и суставов любой локализации, поражения периферической и центральной нервной системы.

Начать лучше со спины. Такое перемещение ощущений называется – «цепь для дикого льва» («дикий лев» – это мочевой пузырь).

Через левую пятку ведем ощущение **Т** по задней поверхности левой ноги к копчику (рис. 26, а). Там остановка 3–4 секунды и усиление ощущений до максимума (с одновременным уходом вглубь).

Затем поднимаемся выше, движемся поверхностно вдоль позвоночника и сбоку от него (см. рис. 26, *a*), делаем остановку в области почек, усиливаем ощущения до максимума, одновременно уходя вглубь.

Затем вновь спускаемся к копчику (остановка, усиление ощущений до максимума с одновременным уходом вглубь), далее – аналогично и симметрично – спускаемся по правой ноге до стопы. Это один проход. Затем вновь переходим на левую стопу.



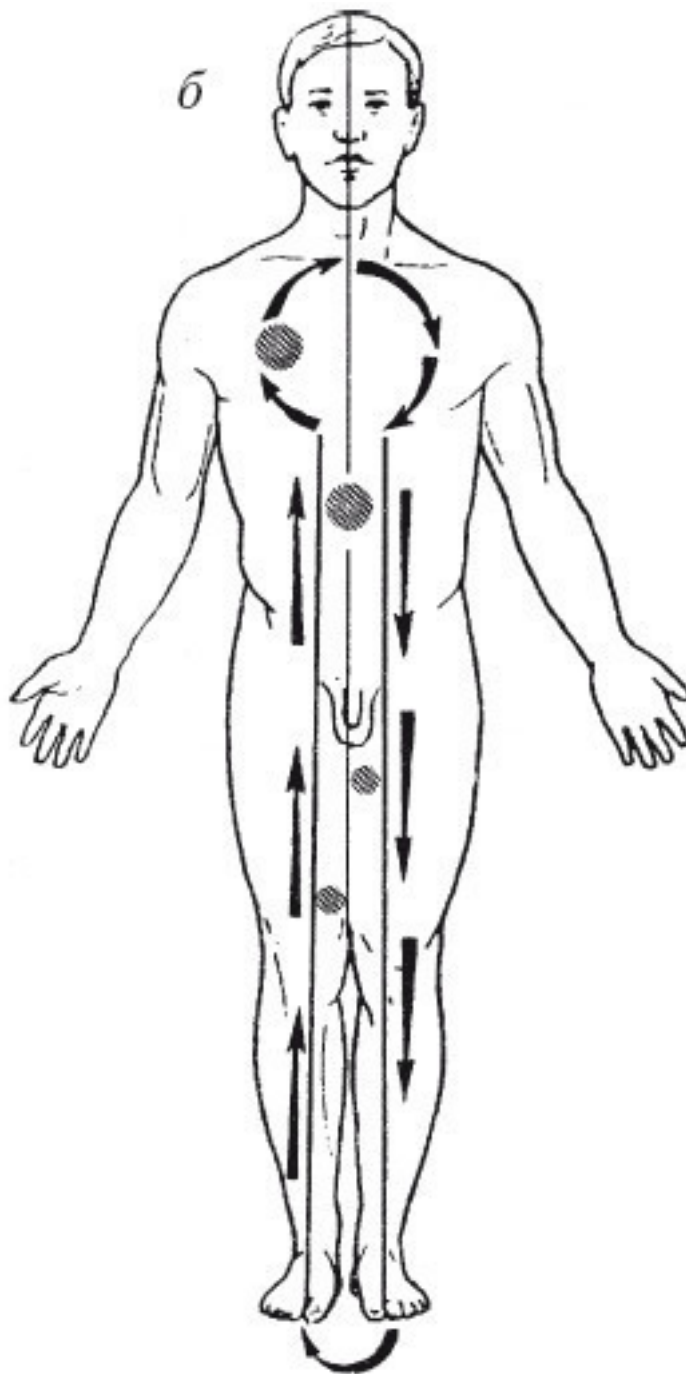


Рис. 26. Упражнение 8, «Бутон почек»; *a* — вид сзади, *б* — вид спереди

Таких проходов можно сделать по три на каждое ощущение. Начинать можно с любой стопы, заканчивая работу в области мочевого пузыря.

Продолжая упражнение, переходим на внутреннюю поверхность стопы, охватывая лишь большой палец; поднимаемся по передней и внутренней поверхности ноги, переходим на живот; далее делаем поверхностный оборот по кругу через соски и яремную ямку (см. рис. 26, *б*), потом спускаемся – аналогично и симметрично – к другой стопе. Это один проход. Затем переходим на другую стопу и все повторяем еще раз.

Таких проходов также следует сделать по 3 на каждое ощущение.

Упражнение 9

«Орошение бутона печени», или «Царство забот и печали» (рис. 27).

Показания: заболевания печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, нейродермиты, псориаз, витилиго.

Основное упражнение.

Начинаем с внутренней поверхности правой стопы (захватывая лишь большой палец), поднимаемся по середине передней и внутренней поверхности правой ноги, переходим на паховую область, а затем на живот, вращая ощущение по часовой стрелке, не захватывая его центральной области (см. рис. 27, *а*), после чего – аналогично и симметрично спускаемся по левой ноге к внутренней поверхности левой стопы. Это один проход.

Затем вновь переходим на правую стопу (1-й вариант) или возвращаемся тем же путем (2-й вариант). Таких проходов делаем по три с каждым ощущением.

При достаточно выраженных заболеваниях печени и желчного пузыря для усиления эффекта после основного упражнения следует выполнить еще одно – «Врата света к дому печали» (рис. 27, *б*).

На спине, в области, помеченной на рисунке цифрой 1, концентрируем ощущение, добиваясь его яркости. Кстати, эта область также называется «Врата света к дому печали». В древности считали, что там остаются все печали, которые попадают в душу.

После этого проходим вперед (в глубину) и назад («протирка»). Таких проходов делаем два. После этого из области 2 спереди (рис. 27, *в*) поднимаем ощущение в подключичную область 3 и, сделав там небольшую остановку, уходим вниз, в зону 4. Затем снова повторяем это, т. е. таких проходов делаем по два (2 справа, 2 слева), каждый раз останавливаясь в области 3.

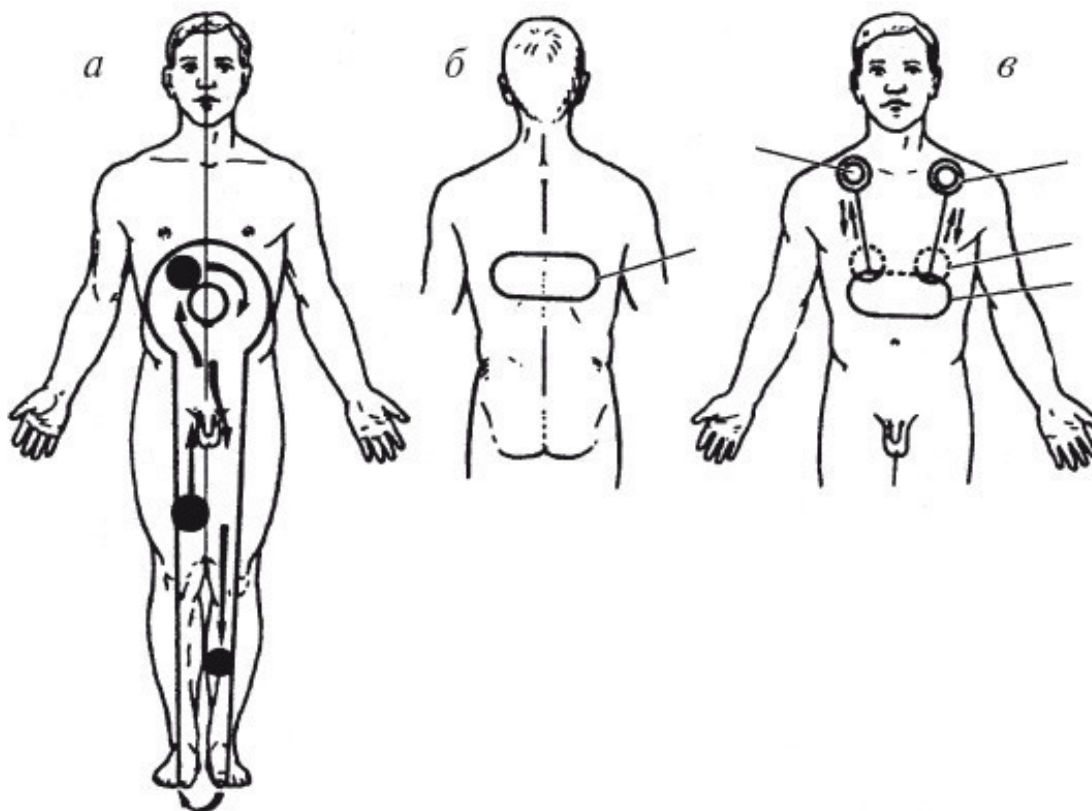
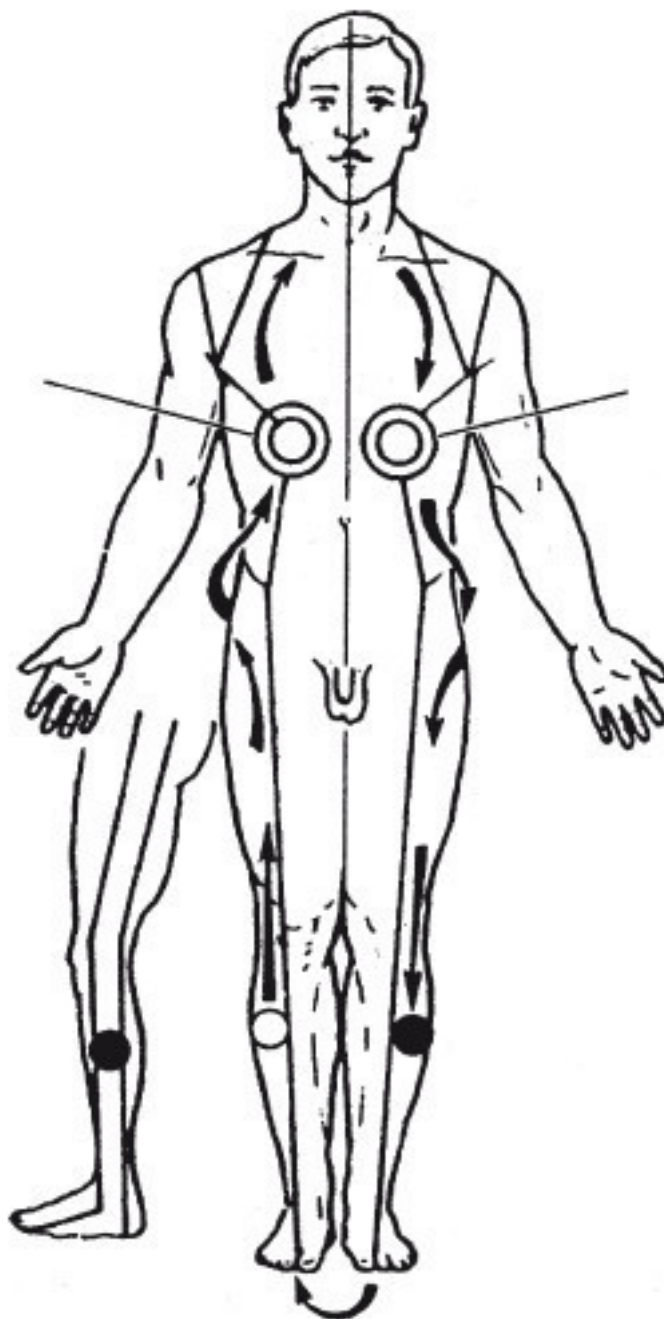


Рис. 27. Упражнение 9. «Орошение бутона печени», или «Царство забот и печали»

Упражнение 10

«Бутон двойняшек» (рис. 28).

Показания: заболевания органов желудочно-кишечного тракта: дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих протоков, холецистит (некалькулезный) и др.; нервно-психические расстройства; эпилепсия, поражения центральной нервной системы различного генеза; вестибулопатии; невралгия тройничного нерва; невралгические проявления остеохондроза позвоночника и суставов различной локализации; заболевания легких – бронхиальная астма и др.



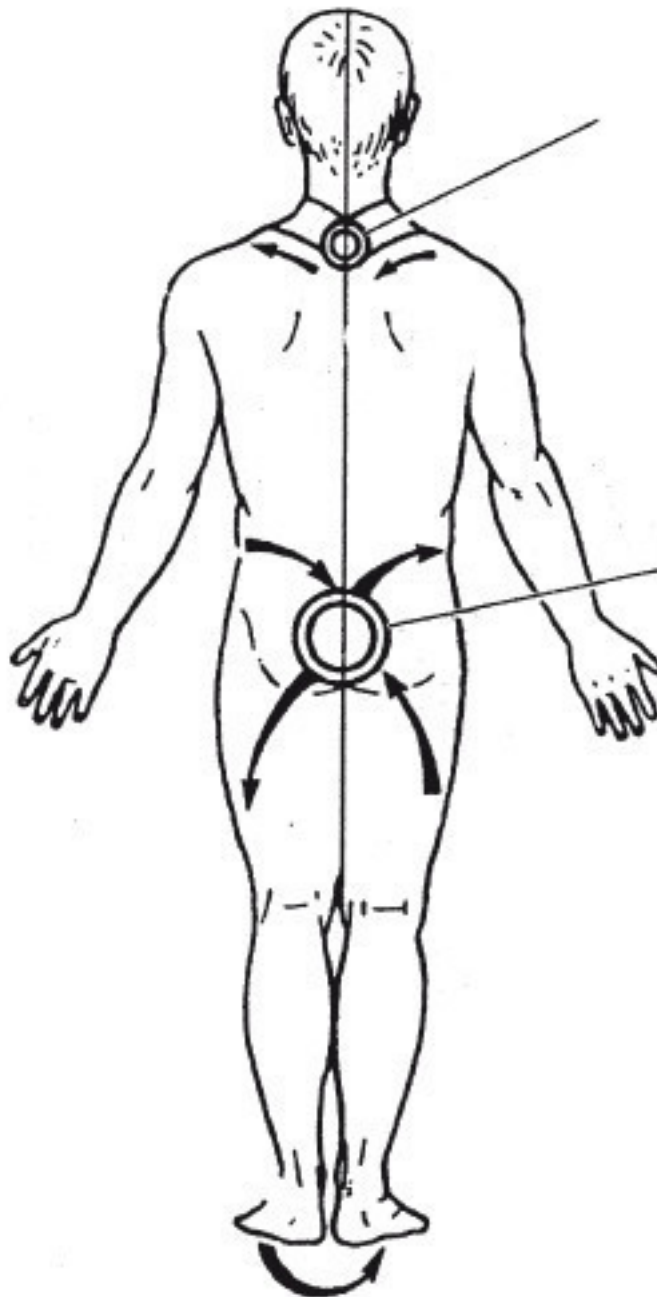


Рис. 28. Упражнение 10. «Бутон двойняшек»

Начинаем с наружной поверхности правой стопы, захватывая все пальцы, кроме большого.

Поднимаемся по наружной поверхности ноги, переходим на заднюю поверхность бедра и оттуда к копчику (4) (см. рис. 28, вид сзади), там усиливаем ощущение до максимума и идем вперед (как бы насквозь), переходя на переднюю поверхность в (1) («Дом старой девы»).

Вот как об этом сказано в древнем «Каноне»: «Приходи в гости и согрей душевной теплотой дом старой девы. Если она держит за пазухой камень, сделай так, чтобы она выбросила его».

То есть в (1) делается небольшая остановка (с максимальным усилением ощущения), затем переход, как показано на рис. 28, на спину – в (3) («Дом отца», остановка), далее пере-

ход через плечо на переднюю поверхность тела в (2) («Дом трусливого обжоры», остановка и усиление ощущения до максимума).

Затем идем вниз и как бы насквозь на спину в область копчика (4), где усиливаем ощущение до максимума, проходим вперед насквозь, затем переходим на наружную поверхность левой ноги и следуем вниз – до наружной поверхности левой стопы, не захватывая только большой палец. Это один проход.

Далее вновь переходим на правую стопу и повторяем проход. Всего можно сделать по 2 прохода с каждым из ощущений.

По мере освоения этих упражнений (через 10–15 тренировок) проходы с каждым из ощущений проводятся по одному разу.

Упражнения целенаправленного воздействия

Необходимое напоминание.

Из нижеперечисленных упражнений выберите одно-два, которые соответствуют вашему заболеванию.

Упражнение 1

Комплекс упражнений, выполняемых при гинекологических заболеваниях и для повышения (нормализации) сексуальности у женщин и мужчин (рис. 29, 30, 31, 32).

Показания: заболевания мочеполовой сферы: нарушение функции мочевого пузыря, цистит, цисталгия, импотенция, фригидность, нарушения менструального цикла; психоэмоциональные расстройства, вегетосудистые дистонические нарушения; аллергические заболевания.

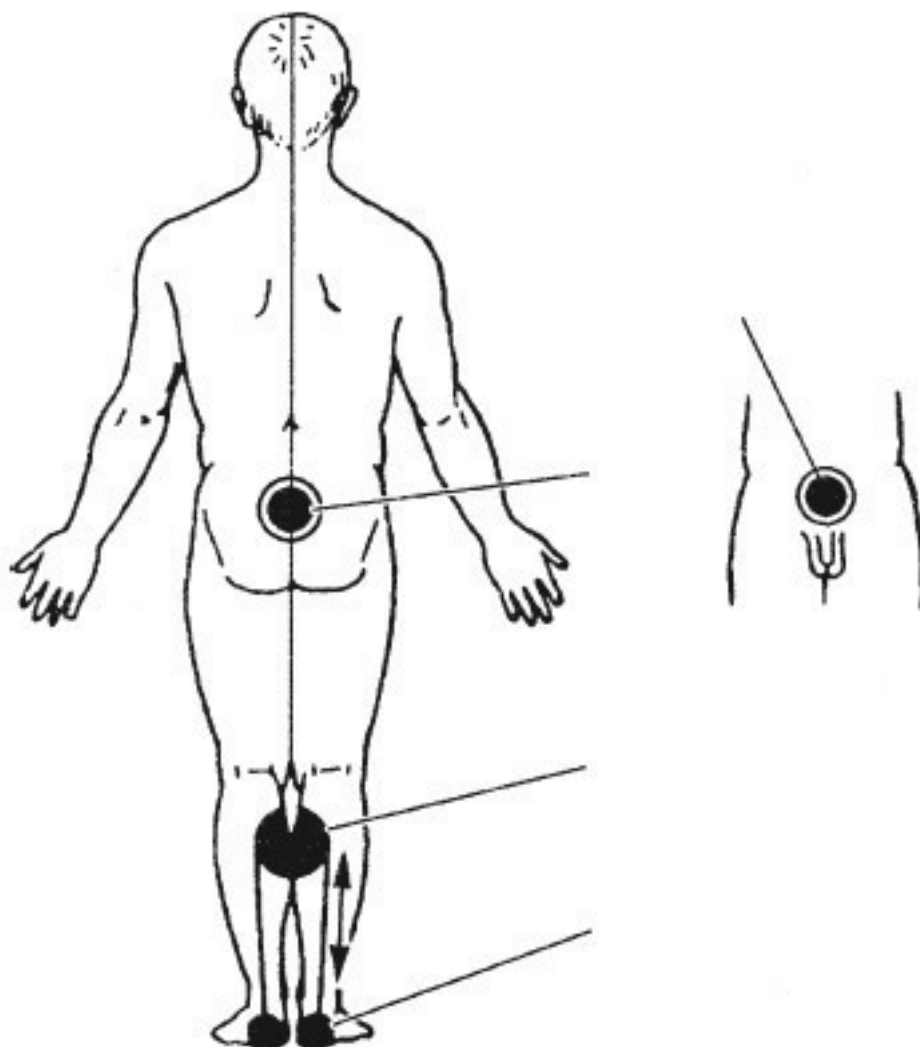


Рис. 29. Упражнение 1. Упражнение выполняется при снижении потенции у мужчин и сексуальности у женщин

Начинаем с тепла. Концентрируем **Т** в области мочевого пузыря (1), усиливаем его до разумного максимума, затем делаем 5–10 проходов вглубь назад, как бы насквозь (2). Останавливаемся на 2–3 секунды в глубине, примерно в середине.

Далее концентрируем **Т** в области правой пятки (4), доводя до разумного максимума, затем перемещаем его вверх по задней поверхности голени, не доходя до подколенной ямки.

Переходим на боковую поверхность правой ноги, усиливаем **Т**, держим его 2–3 секунды и затем переходим на эту же область на левой ноге (3), где также держим **Т** 2–3 секунды, после чего спускаемся вниз – к левой пятке. После остановки на 2–3 секунды возвращаемся тем же путем в правую пятку. Это один проход.

Таких проходов делаем 5–10 с каждым из ощущений. Начать можно с любой пятки.

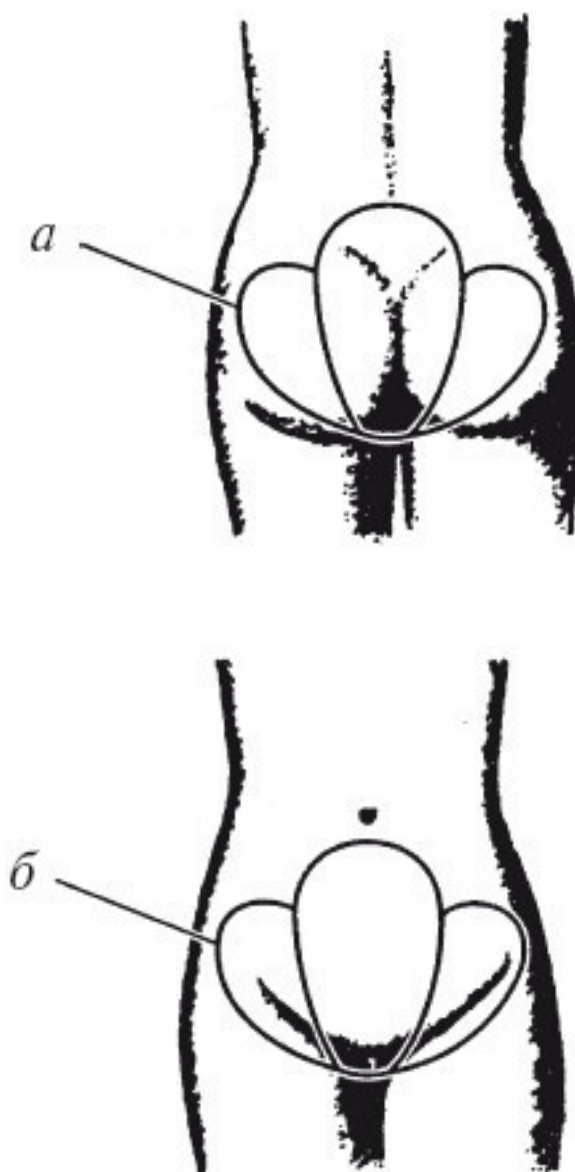


Рис. 30. Упражнение 1а. «Буто́н райской лилии»

Упражнение 1а.

«Буто́н райской лилии» (рис. 30).

Последовательно вызываем ощущения (напоминаю, что начинать следует обязательно с тепла) в лепестках как это показано на рисунке, при этом помним, что все ощущения не наружные, а возникают изнутри – как спереди (лепестки 1, 2, 3), так и сзади (лепестки 4, 5, 6).

Проходим по два раза каждый лепесток (1...6), (1...6) и переходим к следующему упражнению.

Упражнение 1б.

«Колокольчик над колыбелью» (рис. 31).

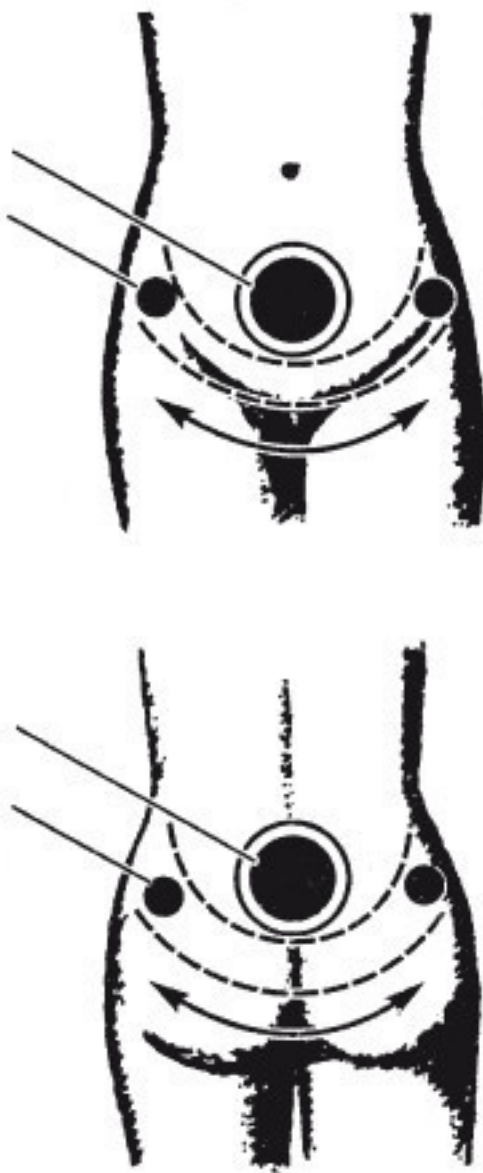


Рис. 31. Упражнение 1б. «Колокольчик над колыбелью»

В поясничной области (а) концентрируем ощущение, доводим его до разумного максимума и удерживаем 8–10 секунд, затем перемещаем его насквозь, вперед – в область мочевого пузыря (б), где также удерживаем 8–10 секунд, сохраняя на том же уровне разумного максимума.

Затем чуть уходим вглубь и там, внутри, примерно посередине, начинаем перемещать это ощущение от бока к боку – по ходу тазобедренных суставов (сладочек), как это показано на рис. 31. Делаем 15–20 движений в каждую сторону, после чего, не прерываясь, переходим у упражнению 1в.

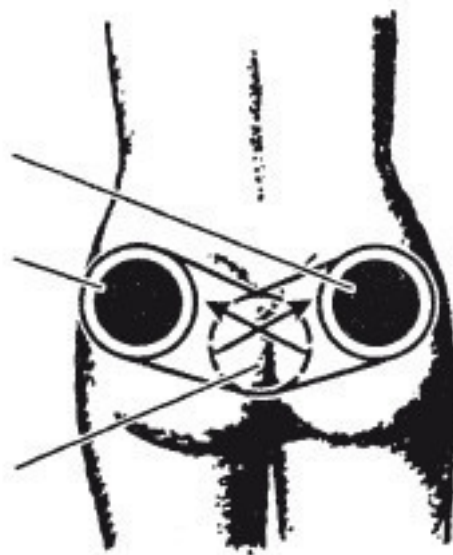
Упражнение 1в (рис. 32)

Справа (а) или слева (б) в области чуть выше тазобедренного сустава, в глубине – усиливаем ощущение до разумного максимума, одновременно удерживая его в течение 8–10 секунд.

Затем перемещаем его чуть ниже в область за мочевым пузырем (в), где также удерживаем 8–10 секунд.

После этого перемещаем ощущение в противоположную сторону в область (а или б) – аналогично удерживая там, и вновь возвращаемся в область за мочевым пузырем (в). Это один проход. Таких проходов делаем 5–6.

Все эти три упражнения лучше делать сначала на одном ощущении **Т + П**, затем на **Х + П**, но можно выполнять их и по-другому, последовательно чередуя в каждом **Т**, **П** и **Х**.



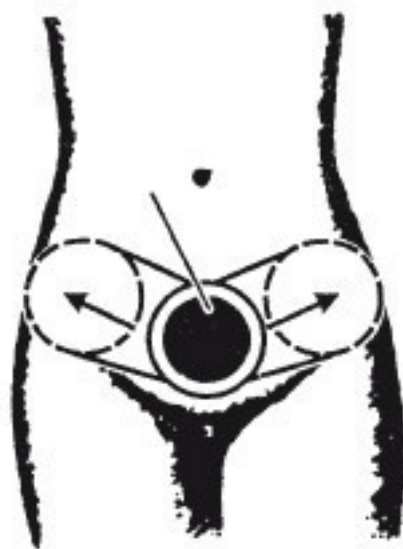


Рис. 32. Упражнение 1в

Упражнение 2

«Лепестки цветка поджелудочной железы и селезенки» (рис. 33).

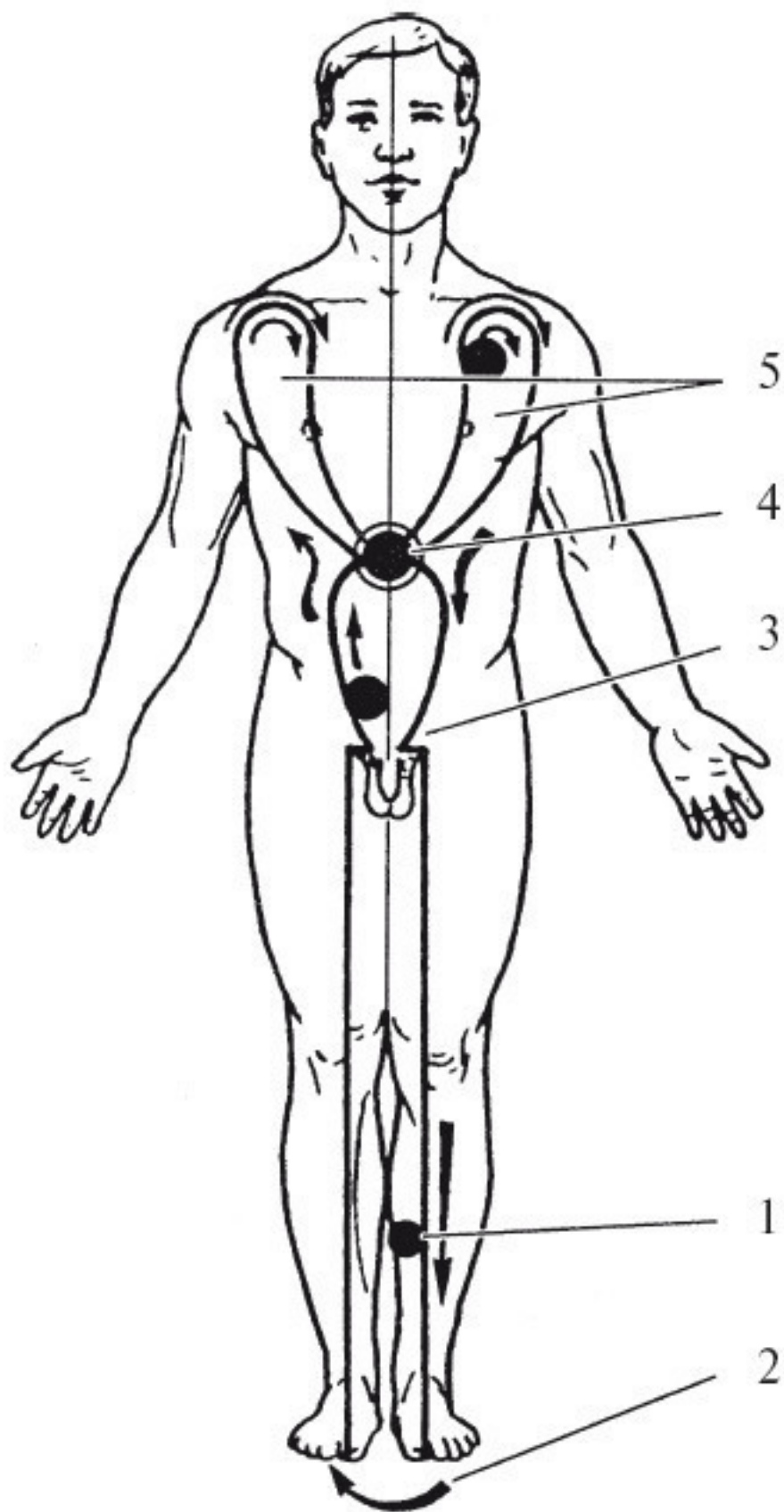


Рис. 33. Упражнение 2. «Лепестки цветка поджелудочной железы и селезенки»

Показания: заболевания органов желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушения функций тонкого и толстого кишечника, запоры, понос; импотенция и другие заболевания мочеполовой сферы; вегетосудистые дистонические нарушения, гипертоническая болезнь, поражения периферической и центральной нервной системы.

Начинаем с внутренней стороны правой стопы (2).

Охватывая лишь большой палец, поднимаемся до области мочевого пузыря (3) по внутренней передней поверхности ноги. Далее, чуть отклоняясь вбок, уходим в надпупочную область, где усиливаем ощущения до разумного максимума, делаем небольшую (2–3 секунды) остановку.

Затем сквозной проход вглубь и обратно (2 раза).

Далее, не прерываясь, «рисует» лепесток (5) – справа (как это показано на рис. 33), поднимаясь по дуге до подключичного уровня и проходя вниз через область сосков, вновь возвращаясь в (4).

В области (4) делаем остановку на 2–3 секунды с одновременным усилением ощущения, затем «рисует» лепесток слева – аналогично и симметрично правому. Вновь остановка и усиление ощущения в области (4), после чего идем вниз – к мочевому пузырю (3), слегка отклоняясь вбок, и затем спускаемся к внутренней стороне левой стопы. Это один проход.

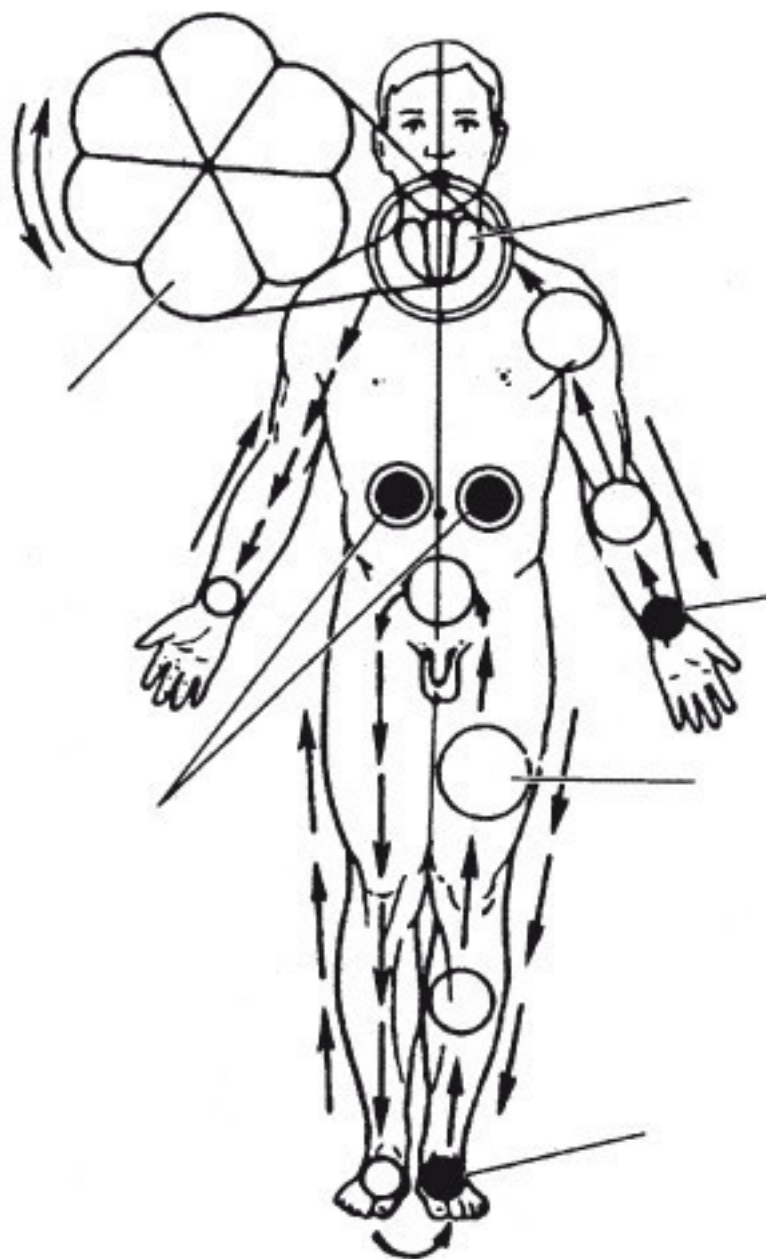
Делаем по одному такому проходу на каждое ощущение. Начинать можно с любой ноги.

Упражнение 3

«Дом переживаний» (рис. 34).

Показания: заболевания органов грудной и брюшной полости и малого таза; психоэмоциональные расстройства; эпилепсия; поражения периферической и центральной нервной систем; вестибулярные расстройства; заболевания наружного и внутреннего уха; невралгические проявления шейного остеохондроза; болезни эндокринной системы.

Упражнение выполняется в несколько этапов.



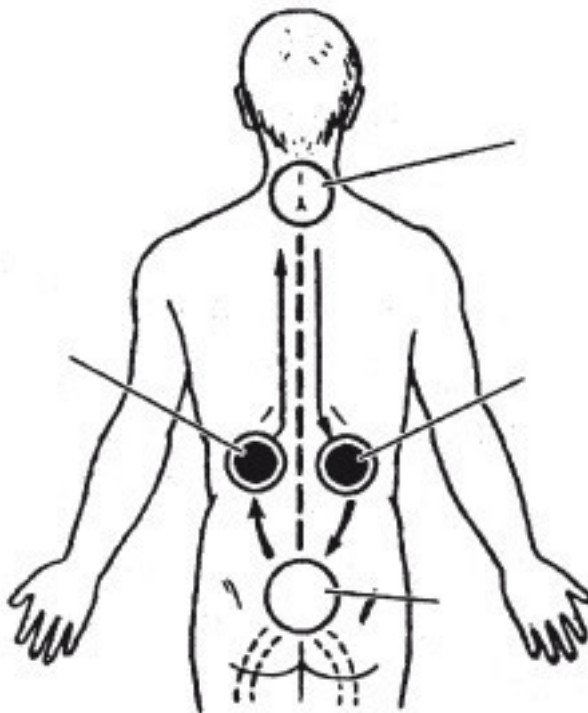


Рис. 34. Упражнение 3 «Дом переживаний»;
а – вид спереди, б – вид сзади

А. Начинаем с запястья левой руки (1), проходим руку как бы насквозь, охватывая ее изнутри, далее – сквозь плечо – попадаем в область (3), охватывая шею целиком, далее – насквозь через правое плечо – идем в правую руку и аналогично спускаемся по ней до запястья, затем возвращаемся к левому запястью тем же путем, (рис. 34, *а, вид спереди*). Это один проход. Повторяем 3 раза (то есть делаем три таких прохода).

Б. Переходим на ноги. Начинаем с левой стопы (2), поднимаемся по ноге, охватывая ее полностью насквозь (6), далее – через мочевой пузырь – переходим на правую ногу, опускаемся аналогично до правой стопы. Затем вновь переходим на левую стопу (2) и повторяем этот проход еще раз, заканчивая его в правой стопе.

В. Далее переходим на лепестки в области шеи. Проходим их последовательно по кругу (1...6) два раза как бы изнутри, из глубины лепестка, стараясь охватить шею полностью.

Г. Далее переходим на тыльную область шеи сзади (7) (см. рис. 34, *б*). Концентрируем ощущение, затем перемещаем насквозь вперед – назад (3–4 раза) и возвращаемся в область (7).

После этого опускаемся до копчика (10), где делаем небольшую остановку (2–3 секунды), потом следуем в область (8), где усиливаем ощущения до разумного максимума с одновременной небольшой остановкой (3–4 секунды), после чего поднимаемся в область (7) Остановка (3–4 секунды) с одновременным усилением ощущения до разумного максимума, затем опускаемся в область (9) и снова поднимаемся в область (7).

Делаем еще один такой проход и заканчиваем этот этап упражнения в области копчика (10).

Упражнение 4

«Крылья ангела над дорогой горечи» (рис. 35).

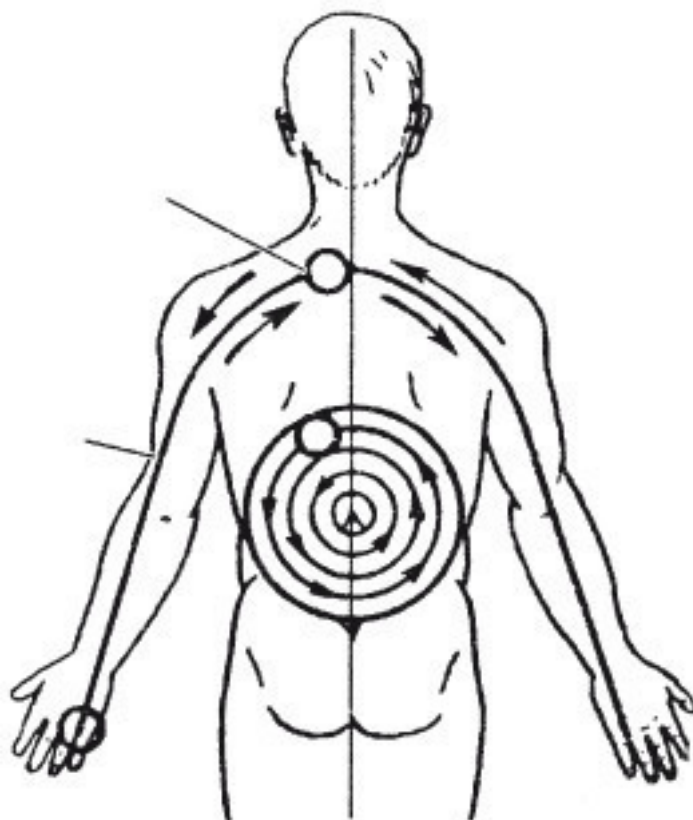
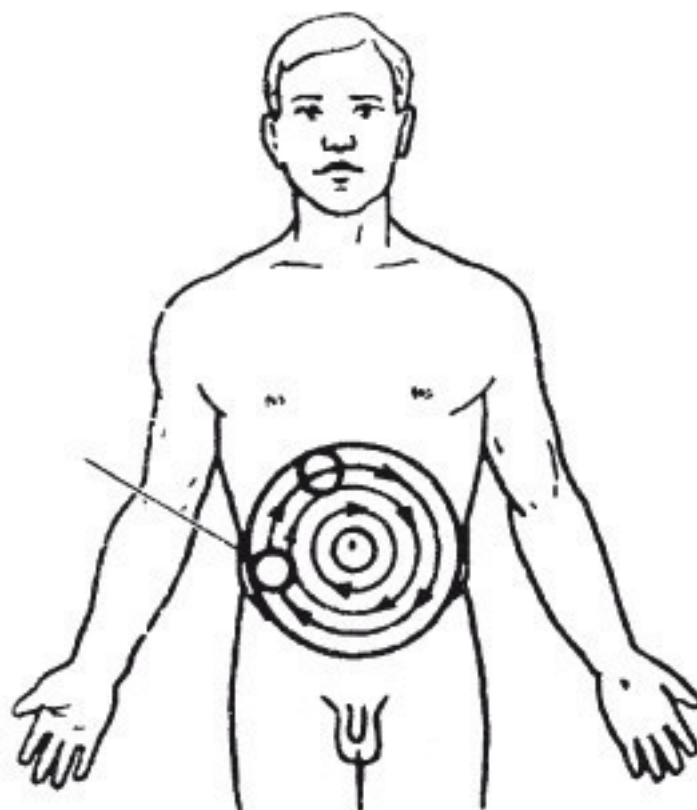


Рис. 35. Упражнение 4. «Крылья ангела над дорогой горечи»

Показания: заболевания тонкого кишечника.

Выполняется как «Большой круг», но не только с фронтальной стороны тела, но и со стороны спины.

Для тех читателей, которые забыли упражнение «Большой круг» из основной программы оздоровительного курса, напоминаем. Итак, упражнение лучше всего начать с правой подвздошной области (см. рис...), где начинается толстый кишечник.

Можно начать и с области пупка, то есть с середины живота, чтобы сначала промассировать тонкий кишечник.

В любом случае перемещение ощущений проводим **только по часовой стрелке**, по ходу кишечника. Единственное, где допускается вращение против часовой стрелки – это околопупочная область. Это особенно действенно при пониженном тоне кишечника.

Расслабляемся, закрываем глаза. Начинаем упражнение с ощущения тепла.

В правой подвздошной области собираем комочек **Т** размером с кулак. Найти это место просто. Нашупайте самый выступающий край тазовой кости. Затем пальцами надавите чуть ближе к середине живота и ваши пальцы окажутся в подвздошной ямке.

Представьте очень приятное тепло (**Т**), прогревающее изнутри. Собирайте **Т** в течение нескольких секунд, а затем начните перемещать его по ходу толстого кишечника – вверх, левее, вниз (см. рис...), затем правее. Пройдите так 3–5 раз.

Затем постепенно по спирали продолжайте перемещать комочек **Т** – ощущения, приближаясь к области пупка. Далее из центра живота, из области пупка также по часовой стрелке продолжайте вращать **Т**, увеличивая радиус вращения, достигая исходной окружности. Таким образом движение происходит по спирали, витки которой то уменьшаются, то увеличиваются.

Не останавливая вращения **Т**, постепенно добавляем **П**, аналогично проходим 3–5 раз, затем так же – **Х** (прохладу).

Выполняя упражнение, постарайтесь внутренним взором получше «рассмотреть» участки, которые вы сантиметр за сантиметром проходите, мысленно разгладить, расправить каждую складочку, каждый выступ петли кишечника, ничего не пропуская. Делайте все с любовью, по-хозяйски, как бы проверяя, как там обстоят дела? все ли в порядке?

Если почувствуете, как что-то буквально зашевелилось в ответ на ваше внимание, проявилась какая-то физическая реакция – прекрасно, это отклик тела. Значит вы правильно создали образ и настрой.

Делайте бесконтактный массаж очень тщательно. Работая с кишечником, лучше всего один день начинать работу с **Т**, другой – с **Х**, и заканчивать также один день – **Т**, другой – **Х**. Затем понаблюдать, на какой вариант ваш организм лучше откликается и как вам приятнее. И в дальнейшем, исходя из результатов ваших наблюдений, так и поступайте.

При повышенном тоне кишечника, как правило, лучший эффект дает работа с **Т**, и наоборот, при пониженном тоне – больше работать на **Х**.

При склонности к запорам получше промассируйте внизу живота слева (левую подвздошную область).

В первое время, если была склонность к запорам – может быть понос и наоборот. Не пугайтесь, равновесие, как правило, устанавливается быстро.

А теперь добавляем элементы нового упражнения.

Начинаем с передвижения ощущения из руки в руку – через плечевой пояс. Ощущение перемещаем из ладони, захватывая мизинец и безымянный палец. Поднимаемся по задней

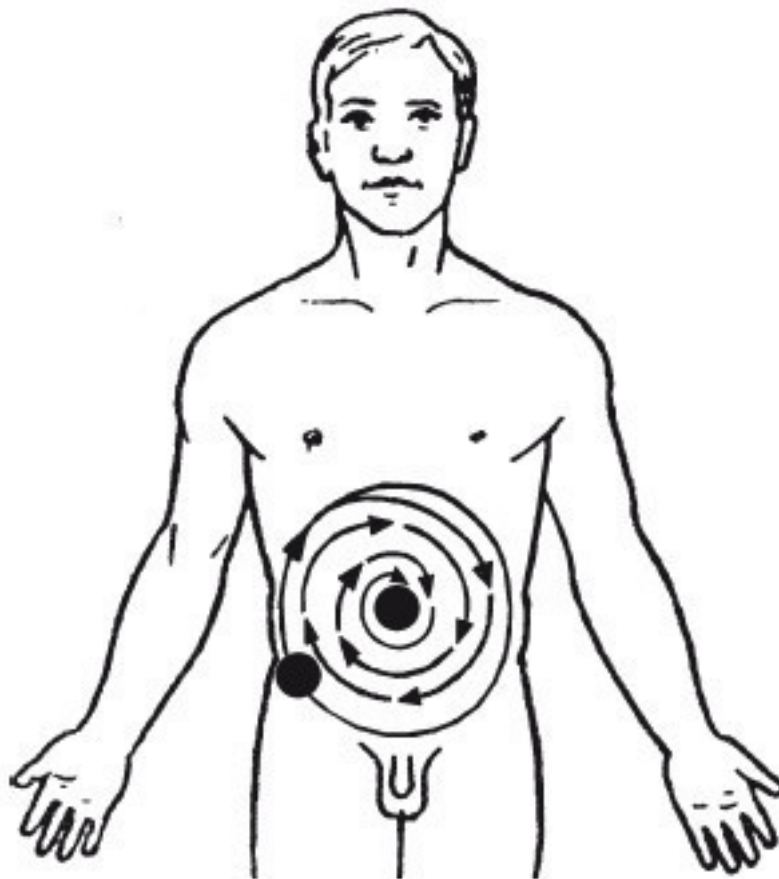
поверхности руки, как это показано на рис 35, делаем небольшую остановку в области (1), далее переходим на позвоночник и симметрично спускаемся к противоположной ладони. Возвращаемся тем же путем. Это один проход.

Таких проходов делаем три – с каждым ощущением. Упражнение проводится глубинно.

Упражнение 5

«Большая дорога» (рис. 36).

Показания: заболевания толстого кишечника.



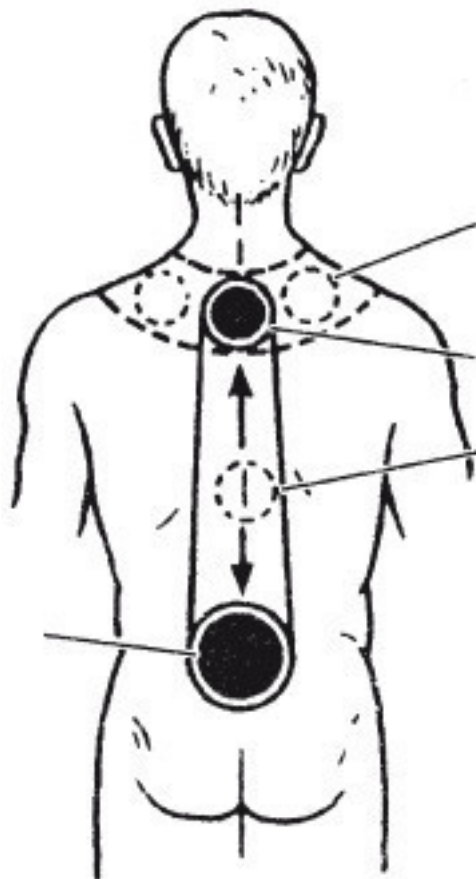


Рис. 36. Упражнение 5 «Большая дорога»;
а – вид спереди, б – вид сзади

Начинаем как «Большой круг» из правой подвздошной области (5), только движемся по часовой стрелке. Делаем примерно 10 оборотов по ходу толстого кишечника.

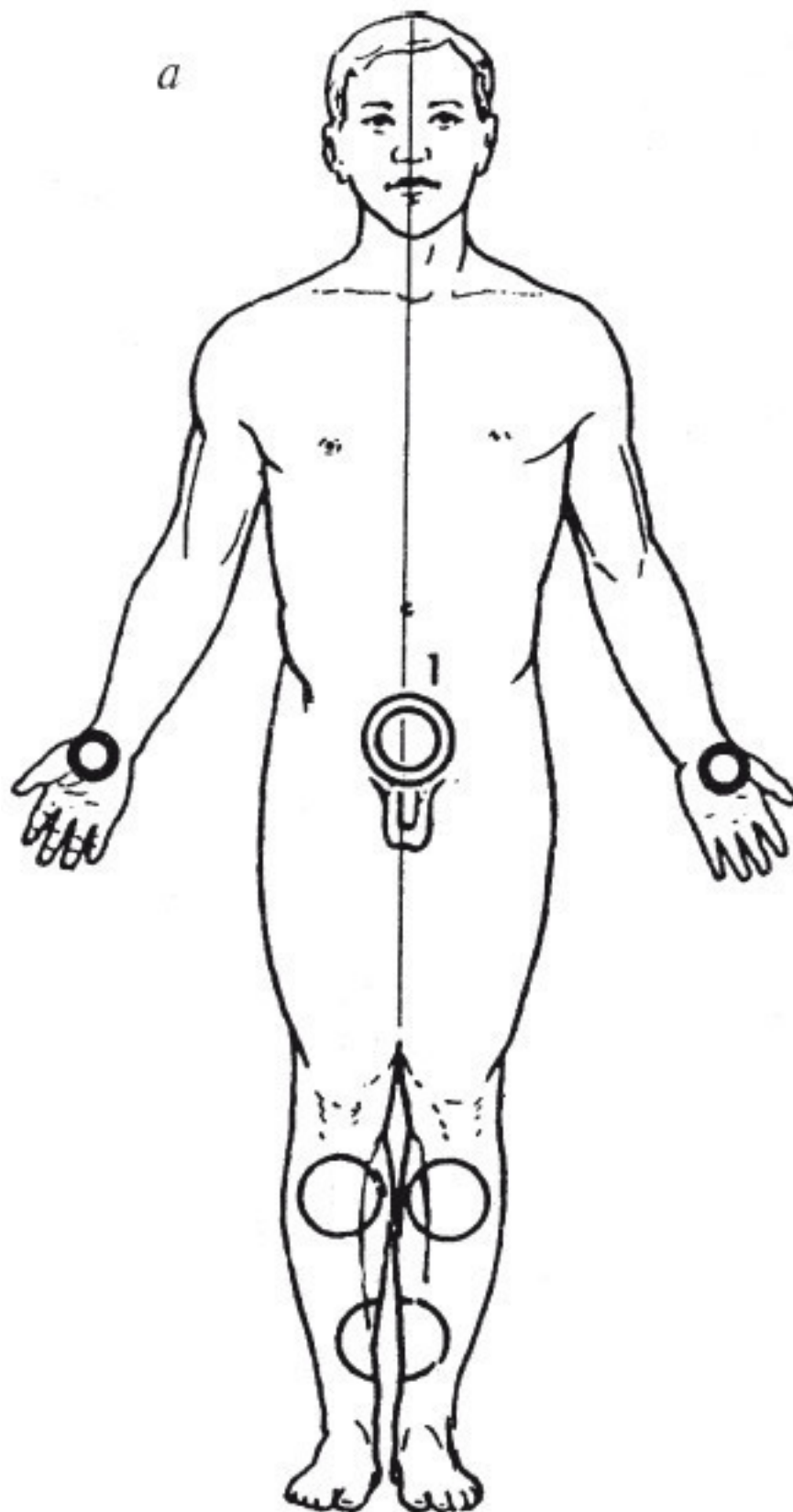
Переходим в центр живота, здесь усиливаем ощущение, идем вглубь, как бы насквозь, переходим на поясничную область (2), где усиливаем ощущение до разумного максимума, делая небольшую остановку на 2–3 секунды.

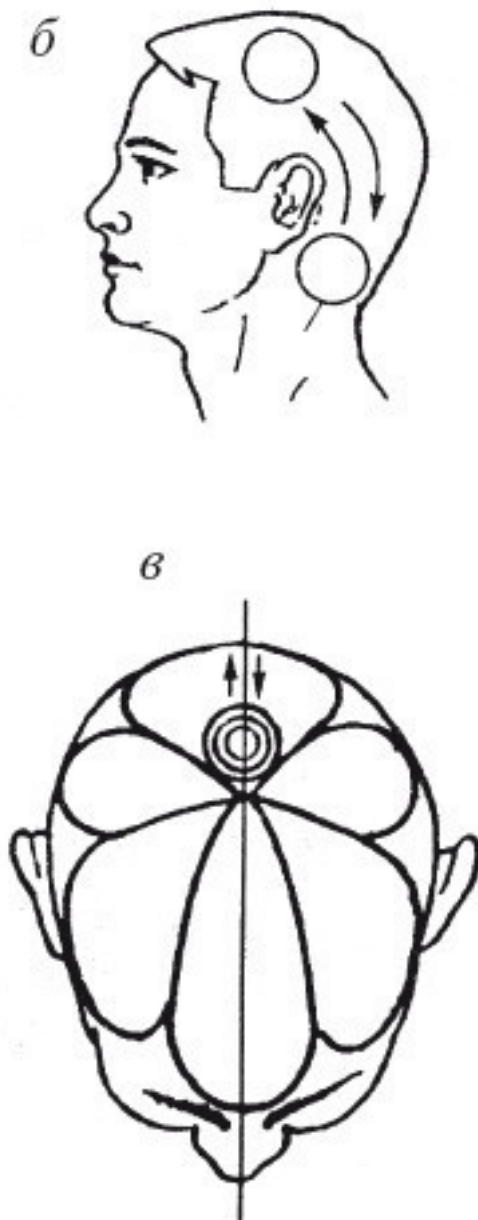
Затем передвигаем ощущение вверх по позвоночнику до уровня плечевого пояса (1), где вновь усиливаем ощущение, также делая небольшую остановку на 2–3 секунды. Далее перемещаем ощущения по дуге – с боку на бок (4) по плечам сзади – словно бы изнутри (рис. 36, б). Повторяем это четыре раза, возвращаемся в область (1), где вновь усиливаем ощущение до разумного максимума, делая небольшую остановку (2–3 секунды), затем опускаемся по позвоночнику в область 2, где также усиливаем ощущение в течение нескольких секунд. Здесь упражнение для толстого кишечника заканчивается.

Можно начать с области (1) – туда и обратно по дуге три раза, заканчивая в области (1); затем спускаемся до уровня пупка, идем вперед – к правой подвздошной области, делаем вращения по «Большому кругу», заканчиваем в области пупка.

Упражнение 6

«Ворота к царству» (рис. 37).





Показания: заболевания гипофиза и эндокринных желез.

Рис. 37. Упражнение 6. «Ворота к царству»

Все области, помеченные кружочками – «Ворота к царству» (1–8). Проходим их все по порядку, доводя ощущения до достаточно ярких. В областях (3) и (4) делаем небольшие остановки, держим ощущения по три – четыре секунды.

На голове перемещаем так, как это показано на рис. 37, б, в — по три раза с каждым из ощущений.

Начинаем с (1), делая проходы к спине как бы насквозь – три – четыре раза. Таким образом, все точки проходим по одному разу, кроме (1) и (2).