

Серия «В яблочко!»

**Б.А. МЕДВЕДЕВ**

**Анти-Норбеков,  
или  
Чем обезьяна лучше дурака?**

Пособие для тех,  
кто хочет быть здоров,  
сохранив собственную голову

Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2004

**Предупреждение:**

Данная книга не является учебным пособием по медицине. При возникновении тех или иных вопросов о применении описанных в книге методов, посоветуйтесь со своим лечащим врачом!

**Медведев Б. А.**

**М91** Анти-Норбеков, или Чем обезьяна лучше дурака? / Серия «В яблочко!». — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 256 с.

Сверхпопулярная «методика Норбекова» помогает далеко не всем. Если вы самостоятельны и свободолюбивы, то стоит больше доверять самому себе.

Предлагаемая книга является руководством к созданию собственного здоровья для тех, кому «методика Норбекова» не подходит. Это полное руководство по всем аспектам здоровья — физического и психического.

ISBN 5-222-04595-1

ББК 46.91

© Медведев Б. А., 2004

© Изд-во «Феникс»: оформление, 2004

## Прелюдия.

### Куда деваться умным и красивым, или Зачем разрываться обезьяне?

*Помните старый анекдот про то, как царь зверей делил подданных на умных и красивых? Все послушно разошлись в две кучки, и только обезьяна осталась стоять посередине одна. Лев спрашивает ее: «Обезьяна, чего ты ждешь?», а она отвечает: «Мне что, разорваться?!».*

В этом месте полагается смеяться...

\* \* \*

Первый раз, услышав этот анекдот, я тоже рассмеялся. А потом мне вдруг стало жалко обезьяну! Потому что ОБЕЗЬЯНА БЫЛА ПРАВА! Ведь сто процентно ей будет неловко ни в компании с красивыми овцами, ни с умными попугаями. Не подходит ей такой выбор, не вписывается она в это «сито отбора». Она на самом деле умная и на самом деле красивая. Не хочет она быть красивой и не быть умной, не хочет она быть умной и не быть красивой. Это ее не устраивает!

**ОНА ХОЧЕТ ОСТАВАТЬСЯ ОБЕЗЬЯНОЙ —  
ТАКОЙ, КАК ОНА ЕСТЬ!**

**О-Б-Е-З-Ь-Я-Н-О-Й!!!**

А не той странной зверушкой, которую лев считает красивой или умной...

\* \* \*

Каждый раз, когда нам предлагают строгий выбор — «или-или» — мы ничего не приобретаем, мы только теряем. Пока мы мыслим двухмерно — «или-или» — мы обязательно теряем. Не просто теряем —

мы буквально уничтожаем то, что не выбрали. Но ведь правое не отрицает левое, зима — лето, Солнце — Луну. Просто всему свое время, свое место и предпочтение.

И, вообще, это дурно пахнет, когда предлагают сбиться в кучки...



## Предисловие.

### Если пришло время — значит, наго...

Бог любит в нужный момент свалить дурака; человек же делает это и вовремя, и невовремя. В этом вся разница.

*Шри Ауробиндо*

Эта книга сложилась сама собой — видимо, пришло ее время. Написав за последние годы полдюжины книг, посвященных отдельным заболеваниям и важным моментам системы здоровья, я все мямлся и не решался взяться за то, чтоб кого-то учить жить. Люди вокруг взрослые и вроде бы самостоятельные, жить и болеть должны в согласии с собственным образом мысли. Свобода воли, знаете ли, то-се. Но...

Все началось с того, что один из моих пациентов спросил меня, как я отношусь к Норбекову. Пациент этот, страдавший от последствий травмы поясничного отдела позвоночника и на этом фоне благополучно угробивший остатки своего здоровья чудовищным потреблением противовоспалительных препаратов (пострадало все, что только могло пострадать — печень, почки, легкие), пришел ко мне на первый курс лечения и представлял весьма сложную задачу — трудно было даже решить, с чего начинать лечение. Я рекомендовал ему параллельно с проводимым лечением заняться очисткой организма и в ответ услышал этот вопрос.

Я, честно говоря, тогда не придавал этому значения. Просто ответил, что с этой оздоровительной системой знаком, она мне нравится — слышал о том, что многим эти занятия и оздоровительные

семинары помогли. Однако начинать оздоровление по системе Норбекова надо тогда, когда основное заболевание (или заболевания) находится вне стадии обострения: иначе на фоне очищения организма можно получить совершенно непредсказуемые осложнения.

Через несколько процедур мой многострадальный пациент вновь вернулся к этой теме и рассказал, что около четырех месяцев назад прошел курс оздоровительных занятий по системе Норбекова и где-то два месяца чувствовал себя просто великолепно. Зато потом началось такое обострение — всего сразу, — что он был вынужден лечь в больницу, где и провел еще полтора месяца. После выписки его привел ко мне еще один из моих бывших пациентов, и пришлось очень и очень повозиться, решая эту «клиническую задачу».

Я предложил пациенту вспомнить, что он делал эти месяцы: вполне возможно, что им самим было сделано нечто, что уничтожило достигнутый положительный эффект. Перенапряжения, травмы, что-то еще — мало ли причин для ухудшения здоровья? Кстати, гораздо больше, чем для его улучшения...

Вот тут мне пришлось удивиться — пройдя оздоровительный семинар, мой пациент имел абсолютно НУЛЕВОЕ представление о том, как ФОРМИРОВАТЬ собственное здоровье. «Ну, что ж, — сказал я себе, — люди бывают разные». Просто пришлось потратить чуть больше времени, по ходу лечения объясняя некоторые основы. Через месяц мы расстались, я назначил пациенту контрольное посещение через четыре недели и забыл об этом случае.

Те, кому приходилось работать с людьми, обязательно сталкивались с «законом парных случаев»: часто буквально друг за другом следуют болезни или ситуации, похожие до мелочей. Так произошло и здесь — через несколько дней на прием пришла женщина: тоже с болями в пояснице, тоже после семинара по системе Норбекова, тоже — с серьезным обострением. Она очень хотела быть здоровой, но не знала (а точнее — не умела) — КАК? Она буквально с обидой говорила о том, что так много надежд возлагала на оздоровительный семинар, а тут — на тебе! «Они говорили: надо верить. Я так старалась верить, но видимо по-настоящему так и не поверила». В том, что после семинара не пришло облегчение, она винила только себя.

После этого случаи стали множиться как специально. Люди шли «на Норбекова» улучшать зрение и очищать почки, в стремлении избавиться от пристрастия к спиртному или курению. Кто-то из них приходил ко мне на прием, кого-то приводили друзья и знакомые, которые узнали о моем интересе к этой теме. Все эти больные для меня объединялись по одному признаку — все эти люди прошли оздоровительные семинары по системе Норбекова, но были либо отсеяны в первые дни, либо — после краткого улучшения состояния вновь наступало резкое ухудшение. Когда число их перевалило на третий десяток, пришла разгадка. Все они очень хотели быть здоровы. Ни одному из них этого достичь не удалось! И была у них одна общая черта — но о ней чуть позже.

Вот тогда я понял, что пришла пора.

\* \* \*

Впервые я услышал о методе Норбекова в самом начале 90-х годов. Тогда еще в наших ушах звенели литавры, чествующие Алана Чумака и Анатолия Кашпировского. В какой-то момент мои друзья и коллеги с восхищением заговорили о М.С. Норбекове. Это были не отвлеченные разговоры: решался вопрос о проведении семинаров по методу Норбекова в нашем городе. (Кстати, тогда они назывались «лечебными», это сейчас, на фоне более строгого действующего законодательства, они переименовались в «оздоровительные»).

Все сложилось, семинары начали проводиться, даже приносить денежку. По тем временам — очень даже не малую. Пригласили и меня на этот семинар.

Честно скажу, у меня ничего не болело, чувствовал я себя здоровым и бодрым, но предложение очистить организм и «оздоровиться» показалось мне увлекательным. Этакое приключение тела и духа.

Я ушел с этого семинара после первого же дня...

В течение всего этого дня меня постоянно не покидало ощущение психологического давления, которое вызывало ощущение угрозы самому моему существу, самой цельности моей личности. Я отказался от дальнейшего участия в семинаре: решил, что моя личность это и есть я сам и изменять ее, даже ради некоей благой цели, я никому не позволю. Я шел на семинар, чтобы стать здоровее, а на семинаре пытались сделать другим меня самого. А нужно ли будет «другому мне» то, ради чего я пришел на семинар?

Знаю, что с этими же ощущениями семинар покинуло еще несколько человек. В большинстве своем это были люди уверенные в себе, состоявшиеся и

«характерные» — имеющие жизненную силу, способность ставить свои цели и их добиваться. Ни один из них не захотел жертвовать своей «самоценностью», даже ради собственного здоровья, — их собственная личность, сила их характеров были самым большим достоянием, которое они обрели в жизни и, даже ради избавления от болезни, они не желали расставаться ни с одной из черт своего характера. Более того, потерю инициативы, посягательство на собственную индивидуальность эти люди рассматривают как самую страшную катастрофу, которая только может постигнуть их в жизни.

Я считаю, что подобное решение должно быть результатом сознательного выбора каждого взрослого человека — той самой «свободы воли». Когда человек принимает собственное решение — это всегда хорошо.

Я почти уверен, что, если бы мне и тем, кто по тем же причинам, что и я, покидал семинар, объяснили, с какой целью мы должны пересмотреть те или иные жизненные установки, многие бы согласились на это.

Но нам никто ничего не объяснял. Нам просто предлагали поверить в то, что все происходящее — правильно, и отдаться этому процессу. Одним это легко удавалось и дальше процесс оздоровления у них протекал нормально. Другие не могли безоговорочно передоверить свою волю руководителю семинара. И, даже если они внешне «смиряться», то рано или поздно происходил срыв: психологический или на уровне болезни. Организм и психика отказывались смириться со сменой «власти» — с передачей управления от Воли к Вере.

Те, кому удалось поверить — искренне и безоглядно, успешно проходили семинар, ощущали явное улучшение здоровья, получали приглашения на следующие курсы и семинары. Вера становилась им помощником.

Те, кому поверить не удавалось, уходили разочарованные и непоздоровевшие. И они продолжали жить дальше — хорошо или плохо, — руководствуясь не Верой, а Волей. Они собирали по крупицам Знания и, используя Волю как инструмент, как архимедов рычаг, вытаскивали себя из невзгод.

Понимание этого и решение написать руководство к здоровью для тех, кто привык опираться на ВОЛЮ И ЗНАНИЯ, пришло намного позже семинара.

\* \* \*

И вот прошло почти 10 лет. В какой-то день я открываю «Опыт дурака...» и вновь оказываюсь в уже знакомой атмосфере — меня грубо и изобретательно стебют. Как тут же поясняется — для моей же пользы, потому как это вроде бы самый эффективный способ мне помочь, только помощь в таком варианте выглядит как-то странно. Только мне это все равно не нравится, тем более что и способ то не самый эффективный, и я знаю — не единственный. Нам опять, как той обезьяне, предлагают выбор — категоричный и... ненужный. А мне это не нравится — и все!

Хотя честно скажем — забавное чтение. Почти все мои знакомые купили эту книгу. Правда, ни у кого зрение не улучшилось. Ну, так это не страшно — в детстве все поголовно зачитываются «Человеком-амфибией», однако ж никто не ждет, что от этого жабры прорежутся. Да и Кастанедой зачитывались

миллионы, однако сколько из них вышло магов — история умалчивает. Проще посчитать тех, чьей Силы хватило только до психиатрической койки.

Однако стеб — стебом, но все же есть границы. Экзистенциальное путешествие Венечки Ерофеева из Москвы в Петушки тоже в языковом плане — того! Однако на суфийскую мудрость так откровенно не претендовало.

Как выяснилось, предложенный тон книги вызвал отторжение не только у меня одного. Люди, у которых остался неприятный осадок после прочтения «Опыта дурака...» и «Кузькиной матери...», и все те мои пациенты, которые остались неудовлетворены результатом пройденных оздоровительных курсов по системе Норбекова, как раз и принадлежали к одному психологическому типу — людей, которые посягательство на собственную самостоятельность рассматривают как самую страшную угрозу. Причем посягательство не на «достоинство» или художественный вкус, а именно — на самостоятельность личности как выражение ее *индивидуальности!* Пусть это даже происходит с самыми добрыми намерениями.

Это тоже ни хорошо и ни плохо: есть брюнеты, есть шатены, есть относящиеся с уважением к самому себе... Дело в другом.

*Раз к подобным пациентам не применима методика Норбекова и она им не помогает, значит, им нужна другая помощь. А я как врач, приносивший клятву Гиппократу, обязан им эту помощь предоставить — независимо от того, прониклись ли пациенты верой в мои методы и способности или нет. Это мой долг врача. И я не веду никого к*

— Анти-Норбеков, или Чем обезьяна лучше дурака? —

*здоровью — я только вывожу на эту дорогу. Ну и слегка ухаживаю за ней: обозначаю кочки и топкие места, мостки навожу, где могу. А мои пациенты и сами могут ходить...*

Поэтому все, что вы прочтете дальше, я ни разу не называю «лечебной системой» — это система со-зидания здоровья, возвращения здоровья, построения здоровья, — но никак не лечения. И этой, да и любой другой, оздоровительной системой, НЕЛЬЗЯ заниматься при обострении имеющихся заболеваний или имеющихся выраженных психологических проблемах. Сначала надо избавиться от непосредственной угрозы здоровью, а уж потом возвращать это здоровье.

И я искренне рад, что метод Норбекова помогает многим и многим людям — это значит, что у меня и моих коллег будет меньше работы. А врачам ее хватает всегда<sup>1</sup> ...

Эта книга — действительно «Анти-Норбеков». Но она не критикует и не отрицает «метода Норбекова». Она просто другая. Это не потому, что прав только я или не прав Мирзакарим Санакулович. Просто мы пишем разные книги для разных людей или по-разному подходим к людям.

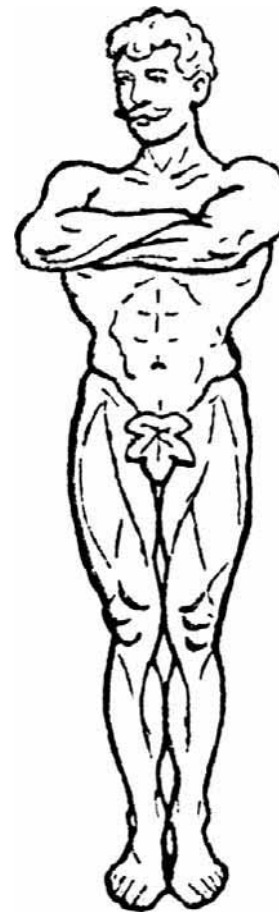
А люди на самом деле не так уж различаются — две руки, две ноги, сверху голова. Причем у каждого — собственная.

---

<sup>1</sup> И, кстати, пока ни один «гуру» или целитель реально не уменьшил очередей в поликлинике под кабинетом районного терапевта — что бы мы там не говорили о качестве его работы и получаемых результатах.

## Введение.

**ПИТАНИЕ - ДВИЖЕНИЕ - СОЗНАНИЕ**



## Здоровье — величина переменная

Что бы ни было сказано в «Предисловии», но писана эта книга не столько о разнице во взглядах или подходах, сколько о ЗДОРОВЬЕ. Физическом и психическом здоровье реальных людей, живущих активной и плодотворной жизнью в реальном мире во всем его материальном многообразии. А значит, и здоровье физического тела стоит во главе угла нашего разговора. И не хочу ничего говорить о любых других телах, мирах и планах.

Наше физическое тело, **ДЕЙСТВУЮЩЕЕ** в мире, подчиняющемся физическим законам, является единственным данным нам способом проявления Воли и Творчества. А если мы не проявляем ни того, ни другого, — то кто сказал, что мы действительно живем?

Достоверно доказано, что здоровье нашего физического тела зависит от двух причин чисто физических — Питания и Движения и одной причины «более тонкой» — от состояния Сознания.

Тесно увязанные между собой, эти факторы образуют «три оси здоровья», и здоровье человека движется в пространстве, определенном этими осями координат. Просто необходимо, чтобы у читателей зримо возник этот образ: важно понимать, что наше здоровье полностью определяется «перемещением» по этим осям координат. Чтобы разобраться в этом, надо ввести и уточнить некоторые понятия, чему и посвящен этот раздел.

Почти двадцать лет назад Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала опреде-

ление человеческого здоровья, которое с тех пор стало хрестоматийным. Согласно мнению экспертов ВОЗ, «здоровье — это состояние общего физического, психического и социального благополучия». Получается, что, согласно мнению Всемирной организации здравоохранения, здоровье является величиной мнимой и практически не достижимой. А как жить с мыслью о недостижимости собственного здоровья? Совершенно не конструктивная позиция...

Более того, подобное определение здоровья, если уж подниматься до философских обобщений, буквально идеализирует это состояние, превращает его в нечто застывшее и неизменное, — а это не совсем верно. Как вам всем, вероятно, известно: человек — существо живое и достаточное подвижное. Да и живет человек в условиях постоянно меняющегося мира. Поэтому не очень удачным является сравнение человеческого здоровья с некоей незыблемой гранитной глыбой.

В последние годы стало складываться другое представление о здоровье — как о достаточном уровне приспособительных способностей, позволяющих человеку благополучно существовать в изменяющихся условиях окружающей среды. Такой взгляд на здоровье придает ему большую динамику и делает здоровье величиной не абсолютной, а относительной.

Поясню это на примере: горожанин может уступать горцу по приспособительным (адаптивным) способностям легких и сердечно-сосудистой системы, но быть более приспособленным к напряженному ритму города и его психическим нагрузкам. В результате, в своей среде, при небольшой физической нагрузке, горожанин оказывается **ДОСТАТОЧ-**



НО здоровым человеком, чтобы вести активную и полноценную жизнь, но уровень развития его адаптивных систем может оказаться недостаточным, чтобы вести подобную же активную жизнь в условиях высокогорья и высокой физической нагрузки. С другой стороны, горец, привыкший к более спокойному ритму жизни и менее агрессивным социальным отношениям, может дать психологический срыв в условиях города, который, несомненно, отразится на состоянии его физического здоровья.

Сам человек — это тоже не некое застывшее явление, а подвижная (читай — динамичная) биологическая система, непрерывно обменивающаяся с окружающей средой энергией и информацией. Обмен энергией идет в обе стороны: человек потребляет энергию в виде тепла, света и химической энергии пищевых соединений и отдает эту энергию — в основном, в виде телесной деятельности. Также идет двухсторонний обмен информацией: человек усваивает информацию из окружающего мира, осмысляет ее и при этом сам является источником информации — как результата своей интеллектуальной деятельности, мыслей и поступков.

Из этого всего вытекает, что

**ЗДОРОВЬЕ — ЭТО СОСТОЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБМЕНА ЧЕЛОВЕКА ЭНЕРГИЕЙ И ИНФОРМАЦИЕЙ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ.**

Вот из этого определения и выводится представление о «трех осях здоровья»: точка неустойчивого равновесия системы под названием «ЧЕЛОВЕК» свободно перемещается взад-вперед по трем «осям координат», как свободно перемещается в трехмер-

ном пространстве центр тяжести человеческого тела. И движется «точка здоровья» не между «длиной-шириной-высотой», а по осям координат, которые называются СОЗНАНИЕ, ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ.

Ведь действительно, благополучие существования человека в изменяющейся окружающей среде определяет состояние сознания (получение и обработка информации), состояние питания (получение и усвоение энергии) и состояние двигательной системы (реализация полученной информации и энергии в целенаправленных движениях). При этом состояние сознания обладает наиболее важным значением — именно наш разум представляет собой то зеркало, в котором отражается окружающий мир и к которому сознание должно приспособить наше тело. Это и называется — «адаптация». Именно разум дает «команды» организму и, если зеркало мутное и кривое, то и приспособление к миру, отразившемуся так «неудачно», будет, по меньшей мере, неудачным.

Это глубоко теоретическое вступление может показаться скучноватым моим читателям, но оно важно. С этой точки зрения становится понятным, что для сохранения собственного здоровья нельзя отрывать одно от другого: питание — от движения, образ жизни — от спорта, работоспособность — от мобилизации сознания и настроения.

## Три оси здоровья

Представляемая ниже система носит авторское название «Три оси здоровья». Ключевыми словами для всей системы является «ЧИСТОТА» и «СВОБОДА». Чистота мыслей, чистота устремлений, чисто-

та тела — свобода выбора, свобода движения, свобода самовыражения. И рассматривать происходящее мы будем по трем осям: ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, СОЗНАНИЕ. «Количество здоровья» в этой схеме будет равно объему получившейся фигуры.

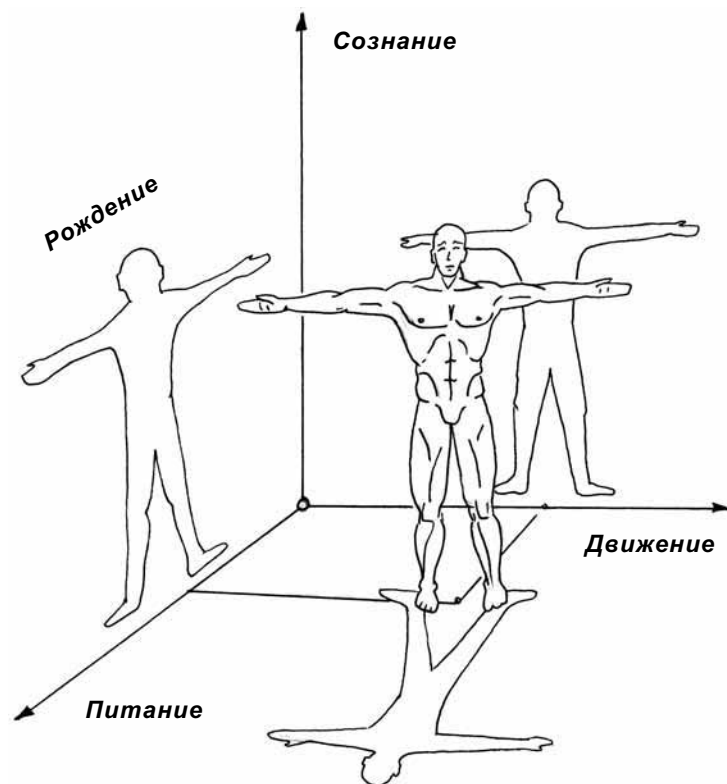


Рисунок 1. Три оси здоровья.

По оси «Сознание» движение может вести к приобретению новых знаний и нового уровня представлений о мире и своем месте в нем, а могут вести к полностью бессмысленному существованию, делающего человека рабом привычек и обстоятельств. Мы на этой оси будем рассматривать два типа процессов:

1. Восприятие и осознание окружающего мира;
2. Восприятие и осознание собственного тела.

На этапе восстановления и формирования здоровья фраза-пароль для этой оси звучит: «Протираем зеркало и узнаем в нем собственный образ». На следующих этапах ключевой фразой будет: «Здравствуй, солнце ясное!». Именно на этой оси возникают самые серьезные расхождения с «методом Норбекова». Причем многие из них касаются как принципов работы с собственным сознанием, так и этичности этих методов<sup>1</sup>. Этим вопросам посвящена первая часть книги.

По оси «Движение» человек может приобретать или терять способность не только к собственно движению (спорту), но и вообще *способность выразить себя* в физической деятельности: танце, физическом взаимодействии, сексе, преодолении природных катаклизмов и препятствий, в творческой деятельности, невозможной без физических усилий (живопись, скульп-

<sup>1</sup> На других осях эти расхождения не носят принципиального характера. А значит, и спорить не о чем. Да и, прямо скажем, методики, рассматриваемые по другим осям, ничего оригинального собой не представляют. Это достаточно стандартные методы очистки организма, пришедшие от натуропатов начала XX века, метод гимнастики для глаз, почти стопроцентно совпадающий с методом Бейтца, «астральные» и «энергетические» методики достаточно распространенного содержания и т. п. Убери от этих методов работу с сознанием пациента и об «авторском методе Норбекова» говорить будет нечего.

— Анти-Норбеков, или Чем обезьяна лучше дурака? —

тура и т. д.). В рамках данной книги по этой оси (в Части 3) мы рассмотрим следующие процессы:

1. Профилактические и развивающие двигательные комплексы;

2. Стимулирующие методики точечного и энергетического массажа.

Фраза-пароль на этом направлении на этапе восстановления и формирования здоровья: «Что не работает, то атрофируется». На следующем этапе — этапе плодотворной деятельности — пароль звучит так: «Тело — это слуга, который стремится стать господином!».

Ось «Питание» имеет для нас и другое направление — очищение. На этой оси в нашей книге обсуждаются именно эти проблемы. Им посвящена вторая часть.

Фраза-пароль на этой оси: «Я ем, чтобы жить!».

Для того чтобы человек мог полноценно жить и быть «проявленным» в этом мире, ему необходимо «проявлять себя» по всем трем осям: фигура между двух осей будет плоской, как бумажный силуэт. И человек должен предпринимать для этого сознательные усилия.

Все, что дается без труда — как сыр в мышеловке, платить за который придется очень неожиданно.

И еще одно. Самая популярная наживка в мышеловке — это мысль о том, что мы приходим в этот мир для радости.

Мы приходим в этот мир для Созидания, и все радости — это закономерные результаты усилий.

## Часть 1.

**Без ума голова — ногам пагуба,  
или Купите спички Диогену**



Заклоченный в нас дух —  
 единственный всемогущий целитель,  
 подчинение ему тела —  
 единственная подлинная панацея.

*Шри Ауробиндо*

## Глава 1. Что у нас в голове, или Сплошные зигзаги

Дорожи своим разумом,  
 выноси на его суд каждое событие,  
 каждое утверждение.  
 Не бойся задавать вопросы,  
 вплоть до вопроса  
 о существовании Бога.  
 Если Бог существует,  
 он отдаст предпочтение  
 не слепому страху,  
 а силе разума.

*Томас Джефферсон,  
 третий президент США,  
 американский просветитель*

Этот вопрос заведомо вызовет рефлекторную реакцию домашних острословов. Развлекайтесь...

Ответ на самом деле не так уж очевиден — несмотря на то, что медицина доказала наличие мозга в черепной коробке человека, степень использования этого органа у разных людей весьма отличается. Дело здесь не в заложенных изначально интеллектуальных способностях. Дело в элементарном желании человека быть хозяином собственной судьбы.

Диоген разгуливал по улицам родного города, днем с огнем разыскивая человека. Судя по дошедшим до нас легендам, так и не нашел. Современные искатели мудрости человека давно не ищут. Они

чаще всего ищут рычажки, с помощью которых человеком можно управлять, — а еще лучше управлять прямо его кошельком. Здесь света вовсе не нужно — манипулировать удобнее в темноте. Наживкой для манипуляции может быть все, что угодно: достаток, карьера, любовь, уважение, секс, здоровье...

Причем, если наживка принадлежит к категории «вечных ценностей» — семья, любовь, дети, здоровье, — она только эффективнее. Раньше этими флагами завлекали только торговцы и политики — теперь этим не брезгают и «учителя духа». «Учения духовности» стали товаром наравне с презервативами.

Для того чтобы человеком управлять, за все время цивилизации изобретены всего два способа: либо заставить его грубой силой, либо заставить его поверить в то, что все происходящее делается для его блага. Последний способ значительно эффективнее.

Рон Хаббард, основатель «Церкви саентологии», писал: «Лучший способ разбогатеть — это создать собственную религию». Другими словами, — заставьте человека верить в то, что вам нужно — и можно успешно и безболезненно им управлять. Хаббард в этом преуспел, создав целую религиозную империю и став мультимиллиардером. Урожай его ягодок пожинает нынче и Россия.

Человек не может быть хозяином собственного здоровья и собственной судьбы до тех пор, пока он не станет хозяином собственного разума. Как можно управлять своей жизнью в реальном мире, когда даже в собственном сознании — святая святых свободы — человек не умеет быть по-настоящему свободным. А единственный способ взять судьбу в

собственные руки — это избавление от невежества. Причем от невежества как относительно себя самого — без прикрас и снисхождения, так и того, кто и как пытается манипулировать нашим разумом.

Там, где присутствует вера — я не говорю сейчас о действительной религиозной духовности, — всегда возникает удобная почва для манипуляции. Там, где вера выступает основным доводом, это уже не просто почва, эта максимально плодородный чернозем...

Смешно сказать, но человек рождается здоровым (в большинстве своем), а потом всю оставшуюся жизнь старается от этого жизненного дара избавиться. Причем часто он это делает очень сознательно, ориентируясь на мусор, которого в голове с возрастом становится все больше и больше. И окружающие активно эту свалку подпитывают.

Чтобы стать здоровым, надо докопаться в собственных мозгах до того маленького мальчика или маленькой девочки, которые еще ничего НЕ ЗНАЮТ о мире, но зато очень точно его ЧУВСТВУЮТ — без всяких прикрас. И так же точно ребенок чувствует свое здоровье. Найдем в себе этого ребенка, вернем забытое ощущение здоровья, вернем память о том, как мы были бодры и здоровы, — наше тело найдет в сознании путеводный маяк к тому, чтобы это здоровье восстановить. Только для этого придется проделать некоторую грязную работу: найти, что в наших мозгах наше, собственное, родное, а что свалили нам, как на мусорную свалку: травитесь на здоровье! И не надо мне верить — достаточно того, что вы будете верить сами себе. Будьте себе верны — и все приложится!

Вот и давайте разбираться, где чье в нашей голове и как оно туда попало.

### ***Suum cuique*<sup>1</sup>, или Невыносимая тяжесть бытия**

Одним и тем же мозгом  
и мыслить и верить?

*Станислав Ежи Лец*

Хочется нам того или нет, но факт остается фактом — человек живет, руководствуясь собственным сознанием. Другой вопрос — как он это делает.

Для кое-кого этот процесс является трудом непосильным, и они благополучно избегают его, не задумываясь о повседневных проблемах и руководствуясь исключительно собственными желаниями. Это, на самом деле, очень просто. Достаточно либо переложить обязанность решать проблемы на чужие плечи (и обычно это плечи близких людей), либо засунуть голову в бутылку, упиться или обдолбиться до полного бегства от реальности, и проблема ответственности за собственную жизнь исчезает полностью.

Именно бремя ответственности и есть корень всех проблем. Ответственность и составляет «невыносимую тяжесть бытия». На самом деле, тяжесть эта вполне выносима, только очень не хочется прилагать усилия, стараться. Пусть кто-нибудь это сделает за нас...

Как вы думаете, почему компьютерные игры распространяются так катастрофически быстро, что многие сейчас уже готовы сравнивать их по вреду, наносимому психическому здоровью, с наркотиками? Да именно потому, что игра — это «суррогат жизни», освобожденный от ответственности. Вот и получается: жизнь — без ответственности, кофе —

<sup>1</sup> Каждому — своё (лат.)

без кофеина, пиво — без алкоголя. Вроде бы все настоящее, а чего-то не хватает, правда? Этому набору не хватает для полноты только надувной женщины и искусственной елки.

Не менее частый вариант бегства от ответственности (и не многим более «достойный») — это бегство в болезнь. Очень большой процент «смертельных» болезней, тянущихся годами и десятилетиями, — хорошее тому подтверждение. Есть в медицинской практике жаргонное выражение «Диагноз типа «помойная яма». Это значит, что ничего серьезного у больного не найдено, а какой-то диагноз ставить надо. Вот и появляются кардионеврозы, дизэнцефальный синдром, вегетососудистые и нейроциркуляторные дистонии, арахноидиты, латентные депрессии. Не факт, что этих болезней вообще не существует в природе, но реально их гораздо меньше, чем инвалидных удостоверений, выданных по этому заболеванию. Но это опять, самый крайний вариант. Можно и встретить в темноте черную кошку, просто серые встречаются значительно чаще.

А у вас никогда не бывало вовремя случившейся простуды? Отравления? Приступа головной боли? Приступа одышки и резкой боли в сердце? Главное, что это было очень вовремя, либо наоборот — очень не вовремя. Бывало?

Не надо думать, что с вами этого произойти не может, потому что вы человек волевой, организованный и разумный. Никому не удастся держать все и всегда в «поле сознания». Кое-что происходит вне нашего разума — на уровне подкорки, а не разумной коры. В этих ситуациях организм строит каверзы на свой лад, отзываясь не на высказан-

ное желание, а на наиболее искреннее, даже если мы очень глубоко его пытаемся от себя спрятать. Пробовали не думать о розовом слоне? Ну, вот и не думайте... Все равно он приснится, а вы не вспомните этот сон.

Но это действительно самые крайние варианты. Если представить, что на одном полюсе будут непримиримые индивидуалисты, не верящие ни кому и ни во что, опирающиеся только на собственное мнение, то на другом окажутся аморфные и бесхарактерные субъекты, только и мечтающие, на чьи бы плечи переложить ответственность за собственную жизнь. При этом запоям и наркотикам подвержены и те и другие.

Большая часть людей не стоит на полюсе, а колеблется где-то посередине. Но и обычный, совершенно нормальный человек время от времени старается опереться на чье-то плечо, чье-то мнение. Особенно часто это происходит, когда наваливаются неприятности — утраты, трагедии, потери, проблемы со здоровьем. И тут всегда найдутся люди, готовые предложить готовый миллион халявных решений: «Для любой волнующей человека проблемы всегда легко найти решение — простое, достижимое и ошибочное<sup>1</sup>». Правда, не бесплатно. При этом «технически» самое простое решение — изменить самого человека с возникшей проблемой. На этом у нас специализируются различные гуру от психологии — подойдите к любому фонарному столбу и найдете как минимум одно приглашение на семинар, который решит все ваши психологические проблемы, а заодно и проблемы со здоровьем — всего за один

<sup>1</sup> Генри Л. Менкен

уик-энд и примерно за 100–200 у.е. Пусть «на выходе» с такого семинара может получиться другой человек — это уже никого не волнует. То, что психика пластична и поддается изменениям, вовсе не значит, что человека можно «мять», как пластилинового ежика<sup>1</sup>. Но в формальном смысле взятые обязательства выполнены — у «измененного» человека уже не будет прежней проблемы. Будет новая.

И ее можно будет снова решать за деньги. За ваши деньги, естественно.

Подобный процесс, понятное дело, имеет тенденцию становиться хроническим — курс за курсом, семинар за семинаром. Пока не забудется смысл того, с чем приходили на первый семинар. Пока сами семинары не станут смыслом дальнейшей жизни...

---

<sup>1</sup> Особенно это опасно, когда дело касается не взрослого человека (чтоб его «помять», даже хорошо умеючи, попотеть надо), а детей и подростков. В мозг растущего человечка можно заложить любую бомбу. И что потом удивляться, откуда берутся несовершеннолетние шахиды-смертники. Из исламских «летних лагерей» и «воскресных школ». Но совсем не обязательно поезд взрывать, гораздо выгоднее с детства воспитывать «паству», которая будет деньги носить...

## **Без Гиппократа — никуда...**

**По мере написания книги мысль делала естественные зигзаги, ни к Норбекову, ни напрямую к теме той или иной главы отношения не имеющие. Для эпиграфа они великоваты, а для общего настроения важны. Я их так и назвал — «зигзаги». Пусть будут!**

\* \* \*

В самом начале девяностых годов мне довелось побывать на специализации по восточной медицине в одном из столичных медицинских вузов. Времена были смутные, никто не знал, куда это «повернула» страна. Даже очень уважаемые и солидные учреждения активно экспериментировали на ниве «рыночного мышления» — это было модно. Никто при этом не задумывался, что на рынке врачи не работали с тех пор, как средневековый цех окончательно разделился на хирургов и цирюльников.

С целью повышения «деловой предприимчивости» выпускников курсов организаторы пригласили (уж не знаю за какие деньги) прочитав лекцию одно из московских «светил» коммерческой медицины в области акупунктуры.

Это светило отняло у курсантов буквально 15 минут. Рецепт «предприимчивости» был гениально прост. За достоверность цитаты за давностью лет не ручаюсь, но звучало это примерно так.

«Есть три классических «коммерческих» методики: это «от курения», «от ожирения» и аборт. Самая сложная из них — аборт. В этой ситуации возможны различные трудности, поэтому без крайней необходимости не связывайтесь, а коли связались — назначайте громадную цену. С остальными сложности не возникают, если знать главный принцип. Принцип этот звучит достаточно ясно: там, где лечишь, коммерцией не занимайся. Сама методика значения не имеет — их и так опубликовано достаточно. Дальше просто. Возьмем, например, избавление от курения.

*Заметьте: обязательно «избавление», а не скромненькое такое «лечение». Едете в поселок Малая Пырловка — еще не глушь, но уже и не город. Главное, чтоб хотели от чего-нибудь избавиться: курения, пьянки, лишнего веса — акупунктурно кодируем от всего! Теперь надо правильно дать рекламное объявление. «Правильно» — это уверенно и нескромно, желательно с обилием титулов. Собрать человек 30, а лучше — 100. Сразу объявить: тем, кому не поможет, деньги возвращаются через 3 дня. Прогоняем эту толпу, не торопясь, через кабинет. Именно не торопясь — это принципиально важно. Чем больше подождут, тем лучше. И все... Процентом 20 придут через три дня забрать деньги — отдайте, не жадничайте. Еще процентов 30 поленься придти забрать деньги. Два процента придут забрать деньги в любом случае: они хотят себя считать очень умными — будут еще год рассказывать, как «обули» приезжего доктора, а им ПОМОГЛО! А процентов 30 почувствуют обещанный эффект. Они и сделают вам имидж и рекламу. Примерно 10 процентов ничего не почувствуют, но рационально объяснит себе, почему этого не случилось, и винить будет только сам себя. Подводим итог — почти восемьдесят из ста пациентов заплатили вам деньги, причём пятьдесят из ста на каждом углу рассказывают, как им повезло попасть на прием. Те, кто остался недоволен, получили свои деньги назад и претензий не имеют. Реально улучшение наступило меньше чем у половины, и методика тут не причём: все произошло само собой. Но они ходят и вас хвалят — теперь сюда можно приехать еще раз, через некоторое время. Но сразу предупреждаю: так можно только «гастролировать». Если вы подобными методами будете работать на одном постоянном месте, вам в конце концов набьют морду. А вот с теми, кто вам поверил, можно дальше работать и работать...»*

*И с этими словами он красноречиво потер палец о палец...*

\* \* \*

*Действительно, работать с пациентом, который изначально верит во врача, как в Бога, легко и приятно. Напрягаться врачу даже не надо: такой на одной своей вере вылечится. А как быть с остальными? Клятва Гиппократова обязывает лечить всех — без оглядки на веру в белый халат, и лечебный метод должен действовать независимо от того, верит пациент в лечение или нет. А то, как это — я лечу тех, кто мне верит, а остальные пусть больными ходят?*

*Нехорошо как-то получается, а вот слышать о том, что «пациент должен верить в выздоровление» приходится частенько. Верить-то должен, но и лечить бы не мешало...*

*Если пурген — это слабительное средство, так это слабительное средство. И мне не приходилось видеть, чтоб пациент «психологически подготавливался» к его приему и старался поверить в его действие. Вся подготовка заключалась в приготовлении пипифакса и занятию места в индивидуальной кабинке. Причём очень быстро!*

\* \* \*

Раньше на ниве «разрешения житейских трудностей и экзистенциальных кризисов» очень активно трудились представители различных баптистских церквей американоориентированного толка. Стоило случиться несчастью, и вокруг пострадавшей семьи начинали участливо кружить «доброжелатели», предлагая найти опору в вере и в кругу единомышленников. Многие находили и за радость находится в этом кругу охотно платили церковную «десятину» — десятую часть от своих доходов<sup>1</sup>.

Сейчас у баптистских проповедников стало намного больше конкурентов, чем в первые годы либеральных реформ, и религия для многих лишилась венца привлекательности, который возникал из-за

<sup>1</sup> Правда, далеко не все удовлетворяются десятиной. «Свидетели Иеговы», «Аум Синрике» и некоторые другие норовят наложить руку на все имущество своих членов.



коммунистических запретов, и конкуренты поднаотрели. Сейчас не знаешь, чего опасаться больше — чрезмерного увлечения психологией или огульной мистикой. Список тоталитарных деструктивных сект, составленный служителями православной церкви, насчитывает десятки названий, причем многие очень далеки от традиционного представления о религиозной организации. И все они очень активно вербуют новых членов. Предложение научнообразных «технологических систем» по решению всяческих проблем сейчас превосходит количество церквей всех ответвлений баптизма в несколько раз. Нигде и никого не интересует ваша конкретная жизнь — гораздо важнее количество членов организации. И, соответственно, доход...

Не будем лукавить, немалая вина в этом и моих коллег-врачей. Никому давно уже не хочется обучать своих пациентов умению сохранять собственное здоровье. Это обязанность перешла в руки различных целителей — когда достойных этого имени, а когда и не очень. Естественная человеческая вера в чудо бросает людей в немислимые авантюры. Как же еще восстановить здоровье, если самый достижимый врач — районный специалист в поликлинике — обычно специализируется только в одном виде деятельности: выписывании больничных листов. Каждый более-менее уважающий себя врач стремиться сразу после института стать максимально узким специалистом. Настолько узким, что любимая фраза подобного специалиста: «Это выходит за рамки моей специализации!» И следует эта фраза после того, как вы уже оплатили консультацию. Мечта: получать большие деньги, работать не напрягаясь и *ни за что не отвечать!* Откуда же взять-

ся специалистам, которые не только консультируют, но еще и лечат. Встречаются еще изредка энтузиасты, которые верят в идеалы, а окружающие считают их неудачниками. Когда они вымрут окончательно, настанет эпоха тотальной специализации. Мы уже на пороге этой эпохи!

И эта ситуация обещает стать еще хуже, если введут обещанные «стандарты терапии», которые уже в *обязательном порядке* будут содержать для *всех больных* использование антибиотиков и гормональных препаратов. Тогда мы окончательно избавимся от здоровых людей и у нас останутся только три категории населения: новорожденные, хронически больные и хронически лечащиеся.

Наши же ученые мужи, которым есть что сказать, высказываются настолько невнятно, что даже специалисты вроде меня (уж простите за скромность!) вынуждены прикладывать серьезные усилия, чтоб докопаться до практического смысла их интересных и серьезных исследований.

Это касается и медицины, которая традиционно (и совершенно необоснованно) больше интересуется больным человеком, чем здоровым. И во многом интерес тут чисто экономический — здоровый человек ни за лечение платить не будет, ни чудодейственных бальзамов ему не продашь<sup>1</sup>!

<sup>1</sup> Кстати, в древнем Китае существовал очень интересный подход к оплате труда врача. Деревенская община или феодал нанимали специалиста и платили ему зарплату, пока все БЫЛИ ЗДОРОВЫ. Как только кто-то заболел, у врача ВЫЧИТАЛИ деньги из заработка, пока больной не выздоравливал. Поэтому традиционная китайская медицина и сегодня может похвастаться прекрасным набором методов профилактики заболеваний. Очень, надо сказать, здравый подход с экономических позиций.

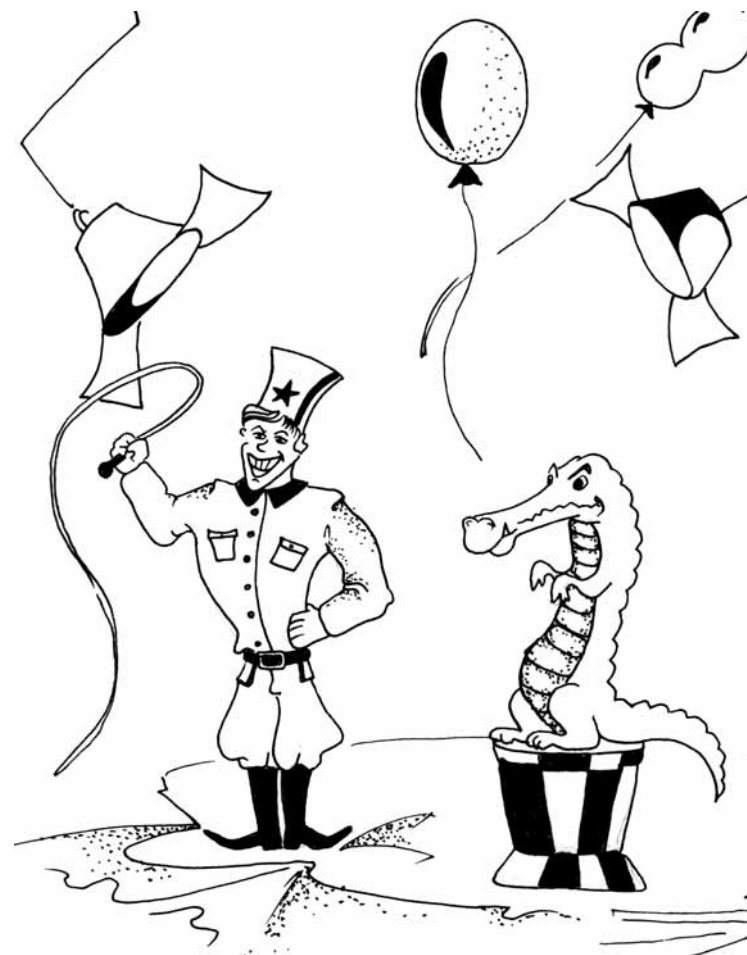
Еще в большей степени это касается *валеологии* — науки о здоровом образе жизни. Энерго-астрало-эзотерическое крыло это науки наукой, строго говоря, еще не является, но активно публикуется где попало, вплоть до надписей на заборах. Научное крыло имеет свои реальные результаты, но высоколобые светила нисходить до общения с простыми смертными не желают. Так куда деваться нам, простым смертным? К ведунье, к колдуну, в деревню, в глушь, в народ, в...! (Ну, в общем, вы меня поняли). И вот сквозь эту дырочку в рядах радетелей за наше здоровье на сцену гордо проскальзывают специалисты по излечению сознания (просьба с психологами и психиатрами не путать!). Тут сразу напрашивается:

*1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 Зигзаг 2.*

### *Удар посохом, или Не надо бить меня по голове*

Цирк. Дрессировщик выводит на арену крупного крокодила, размахивается и бьет его палкой по голове. Крокодил послушно открывает пасть, усаженную кошмарными зубами. Дрессировщик не торопясь расстегивает ширинку, достает детородный орган внушительных размеров и при гробовом молчании зала кладет в пасть крокодилу. Барабанная дробь, удар палкой и крокодил захлопывает челюсти. Зал потрясенно ахает... Дрессировщик вновь бьет крокодила по голове, извлекает неповрежденный орган и гордо демонстрирует его публике.

Шталмейстер объявляет: «Тому, кто сможет повторить этот трюк, администрация цирка выплатит 1000\$! Есть добровольцы в зале?»



Со второго ряда поднимается девушка и, сильно смущаясь, говорит: «Можно я попробую? Только по голове бить не надо, ладно?».

*Каждый взрослый человек представляет собой личность: со своими привычками, представлениями, убеждениями, излюбленными способами решения бытовых и жизненных проблем. Кто-то любит спать на левом боку, а кто-то — на правом, кому-то перед сном нужна сигарета, а кому-то — запереться ото всех в сортире и пусть вся семья соберется под дверью — это его священный час. Мы называем это привычками, точно так же просто говоря о привычном образе жизни, привычном ответе на неприятности и даже привычных шутках. Привычки — это самые заметные признаки индивидуальности. Обычно чем более изощренным и устойчивым набором этих признаков обладает человек, тем окружающие считают более развитой его личность<sup>1</sup>.*

*Соответственно, чтобы сохранить «собственное лицо» и узнаваемость, каждая личность должна обладать способностью к сохранению своих черт — как дряхлая кокетка бежит к косметологу, чтоб ей подрисовали черты лица, похожие на ее молодые годы, так и личность периодически сверяется с памятью: «Я все так же привлекательна?». Это свойство принято называть устойчивостью личности.*

*Почему-то принято считать, что чем личность более развитая, тем она устойчивее. На самом деле тут общественное мнение весьма заблуждается и устойчивость личности совершенно не совпадает с ее развитием. Однако устойчивость личности — это очень важная сторона психического здоровья. А то этак можно проснуться утром и гадать, глядя в зеркало — я это или не я?*

<sup>1</sup> Хотя ещё не так много лет назад «развитой» считалась личность с высоко развитым общественным, альтруистическим сознанием, с высокими духовными потребностями. Причем духовные потребности просьба не путать с культурными запросами — это, как говорится, две большие разницы.

*Но какой бы устойчивой личность не была, она все же изменяется: ее меняют годы и события и даже, как ни странно, работа человека над собой, над своими привычками и устремлениями. Бывают случаи, когда необходимость в изменениях личности возникает в лечебных целях — такое вмешательство требуется наркоманам и алкоголикам, людям с глубокими депрессиями, другими психическими заболеваниями. Изменения личности вызывают различные духовные практики. Например, достижение просветления («сатори») у буддистов, аскеза (отшельничества) у христиан. И тут устойчивость личности приобретает невероятное упорство — для достижения даже мельчайших продвижений на пути духовного развития приходится прикладывать громадные усилия. Гораздо большие, чем на пути одичания и деградация — это единственные процессы, которые идут без всякого приложения усилий.*

*Однако как нашу устойчивость к насморку можно «слопать», сунув ноги в ледяную воду, так и устойчивость личности к внешнему воздействию можно преодолеть. Для этого в буддистских монастырях использовались пост и медитация, чтение священных текстов и утомительный режим — длинный день, заполненный трудами и ритуалами, и очень короткий сон. Спустя многие годы сознание, истомленное глубокими размышлениями над священными предметами, медитациями и недосыпанием, в один прекрасный момент «взрывалось» Просветлением, и — нате вам! — миру являлся новый просветленный Учитель.*

*(Этому способу пытались следовать многие наши духовные и богоискатели, да вот только терпения для размышлений над священными предметами не хватало. Сознание, истомленное дурацким рвением, однажды — раз! — и взрывалось! Только в результате этого взрыва новой, просветленной личности не возникало, а возникал только еще один пациент психиатрической клиники. Иногда такие «поборники Духа» пытались помочь наступлению просветления ЛСД, «экстази», грибочками, марихуанкой или,*

не мудрствуя лукаво, просто водочкой. И в этом случае дело заканчивалось психиатрической койкой — причем очень быстро!).

В некоторых, особо тяжелых случаях, прилежный буддистский монах медитировал-медитировал десятилетиями, а еще и через 30 лет все оставался послушником — ждал Просветления. А оно все не наступало и не наступало...

В этих случаях особо уважаемый наставник (и никак не меньше) прибегал к самому суровому и изощренному средству. Послушника заставляли пережить некое потрясение, и в процессе этого неожиданного переживания многие испытывали Просветление — рушились «последние бастионы» психической защиты и долгожданное наступало! Виват—виват!

В роли «толчка», вызывающего Просветление, мог выступить пожар, ночной испуг и даже... неожиданный удар посохом Учителя. Буддистская мифология передала нам массу подобных преданий, и сам этот прием приобрел имя «удар посохом». Этим приемом также успешно пользовались и суфии, и индусы...

Однако со временем желающих поддержать в руках священный посох Учителя стало слишком много. Этим приемом стали пользоваться и педагоги, желающие «сломать» «дефективную личность» излишне самостоятельного ученика, и разнообразные психотерапевты, чтобы быстрее достичь результата. Был изобретен даже пристойный врачебный термин «психологическая интервенция». Этот метод широко и эффективно используют для изменения мировоззрения наркоманов и алкоголиков, людей, находящихся в болезненной депрессии, — с целью вызвать к жизни новое видение мира, в котором нет места наркотикам и унынию.

В любых других случаях психолог и психотерапевт не рискнет прибегать к этому средству. Если уж и будет стараться изменить легкими штрихами личность своего пациента, то только опираясь на его сознатель-

ное сотрудничество. Лечение «исподтишка» неприемлемо — к здоровью, как и к счастью, гнать силком и строем нельзя. Пробовали уже...

Кроме того, буддисты и суфии многие годы отдавали напряженным размышлениям над своим духовным продвижением, «удар посохом» только облегчал им «завершающий шаг». У человека, который не готовился и не готовится совершать некий шаг, такая встряска может вызвать самые странные результаты. В легких случаях обычно возникает несколько сниженная критика к происходящим вокруг него событиям. А может быть и полная потеря ориентиров — до абсолютного передоверения своей жизни такому наставнику или психическому насильнику. Тут уж речь о мотивах наносящего удар...

Поистине то, что в руках просветленного учителя — благородный посох мудрого жреца, то в руках рядового врача — костьль. А уж если попадет в руки разбойника — то просто дубье!

И это здорово доказали десятки больших и малых сект и секточек, начиная от помянутых уже саентологов (многочасовые собеседования с наставником-«одитором» + клизмы + режим, ломающий привычное восприятие течения времени с целью достижения состояния «клира» — человека с чистым сознанием<sup>1</sup>), «Белого братства» (там много было разговоров о неких магнитных излучениях, а на самом деле методика все та же: бдения + молитва + психологическая обработка самой атмосферой толпы и «коммуны»), кришнаитов и заканчивая «торговым агентом», который пытается всучить вам абсолютно ненужный товар по совершенно невразумительной цене. Напор самых талантливых торгующих экземпляров даже сравнить можно только с ударом палкой.

<sup>1</sup> Вообще, Р. Хаббард в своих сочинениях для «широкой публики» много мудрил с обоснованием этой «чистоты», но в результате «клир» действительно превращается в человека со «смытой» личностью — фактически в зомби.

Большинство подобных организаций и сект на всю катушку эксплуатируют тот факт, что часто многие люди не могут найти разумный путь преодоления навалившихся проблем и опасностей в окружающей их жизни. Обещая решить все элементарные желания (такие, как личностная сила и успех, здоровье, интеллект и самоопределенность), они обставляют приход человека в секту так, как будто она является разновидностью организации, консультирования для решения жизненных проблем.

Ну ладно, с этими тоталитарными сектами давно все понятно — надо человека оболванить и выманить деньги. Но если человек просто приходит подлечиться, пройти оздоровительный семинар — его-то по голове зачем? Он уже сам пришел, он здоровым быть хочет — так почему с ним не сотрудничать, а на корню переделывать?

Польский мастер афоризма Станислав Ежи Лец говорил: «Если сломан хребет, — горб вырастает на психике». «Удар посоха» может поменять отношение к миру, но где гарантия, что результат окажется более здоровым, чем исходное состояние.

Так может не надо бить по голове? И пинка под зад, пожалуй, не надо!

Не будем лукавить, бывают случаи, когда надо взять пациента за руку и отвести в нужное место. Но «взять за руку», а не тащить за шиворот, и уж тем более не пинать под зад, даже для его блага. И если вести, то только с открытыми глазами. Какой выбор он совершить — не нам решать, но это будет именно его выбор. Чем больше человек знает, тем больше шансов, что он совершит свободный выбор. Гарантий, конечно, нет, но вероятность значительно выше...

А ведь все равно по голове постоянно бьют. Самой распространенной «битой» является использование страха. Такого нормального и обычного чувства — ведь всегда можно найти слабое место, за которое страшнее страшного: машина, на которую собирал всю жизнь; квартира, доставшаяся от умерших родителей; здоровье детей и

их поступление в институт; обесценивание вкладов; потеря здоровья и престижной работы...

Пугают катастрофой — и мы голосуем за новые налоги, пугают экономическим спадом — и мы начинаем ненавидеть олигархов, обокравших страну, пугают террористами — и мы уже не против, чтоб милицейский патруль мог остановиться на улице любого гражданина для проверки документов в любое время, пугают тяжелыми элементами в почве — и мы начинаем покупать пищевые добавки. Продолжать, я думаю, не стоит.

\* \* \*



Ну, что там еще важного осталось в голове? Желания — свои или чужие — с этим еще надо разбираться. Обиды: некоторые забытые, другие очень свежие. Зависть, тщеславие, жажда любви, славы и денег. Много еще чего...

Кое-что из этого надо давно выбросить за ненужностью. Кое-что — откровенно чужое, но громкое. И все — кучей, навалом...

При таком количестве мусора сознание не отражает мир. Если это и зеркало, то долго пролежавшее на чердаке и слоями затянутое пылью и паутиной. А как можно жить в мире, когда не видишь его ни в истинном облики, ни в подлинных красках.

Но самое главное, надо сейчас, прямо сейчас, понять, что:

**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ И УСПЕШНЫМ,  
НЕ НАДО СТАНОВИТЬСЯ ДРУГИМ.  
НАДО ОСТАВАТЬСЯ САМИМ СОБОЙ,  
С ТЕМ ЖЕ ХАРАКТЕРОМ  
И ВЗГЛЯДОМ НА МИР.  
ПРОСТО НАДО ОБОГАТИТЬСЯ  
НОВЫМИ ЗНАНИЯМИ.**

Обогатиться не прочь?

## **Глава 2. Система работы с сознанием, или Порядок - великое дело!**

Быть вполне человеком —  
все-таки выше всего...

У меня на ногах появились мозоли —  
значит шаг вперед.

*Серен Кьеркегор*

В основу любой хорошей системы, которая отдается в «руки пользователя» без постоянного руководства наставника, должен быть заложен совершенный алгоритм или последовательность действий. Эта последовательность действий должна **АБСОЛЮТНО** гарантировать, что применение системы управления собственным сознанием не нанесет вреда.

В этом случае алгоритм системы можно сравнить с теми способами, которые предлагались для сборки кубика Рубика (помните такую головоломку?). Подобные универсальные алгоритмы игнорировали информацию о том, в каком начальном положении находятся его грани. При правильном выполнении последовательности действий этот алгоритм за весьма ограниченное количество шагов приводил к решению головоломки. Для каждого из этапов оздоровления сознания есть своя последовательность действий. К сожалению, пока не существует столь же ясного алгоритма для этапа развития способностей и управления судьбой — здесь требуется индивидуальное обучение и последовательные инструкции, четко связанные с путем ученика. Количество возможных вариантов неисчислимо и схематическому изложению не поддается.

Однако этапы, которые условно названы «Протираем зеркало» (восстановление объективной картины мира) и «Узнаем образ» (уяснение собственных мотивов и желаний и создание собственного образа здоровья), удалось изложить в ясных алгоритмах. Удобство и недостаток этих алгоритмов в том, что следовать им надо буквально и переход к следующему шагу без совершенно БЕЗУСЛОВНО-ГО усвоения предыдущего невозможен.

Все как в кубике Рубика — «повернуть *строго* определенную грань *точно* на 90° и *именно* по часовой стрелке». Поворот на 89° или 91° уже заблокируют следующее движение. А ошибки и повторы нам не нужны: мы работаем с собственным сознанием, и ошибки будут отбрасывать нас далеко назад — вовсе не на один предыдущий шаг. Обозначенная классиком марксизма-ленинизма позиция «Шаг вперед — два шага назад» будет точно объяснять происходящее.

В том, что вы прочтете дальше, есть еще одна ПРИНЦИПАЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ, значительно отличающая предлагаемую технику от системы Норбекова. Эта разница неисклюшенному человеку не бросается в глаза, но это **ОЧЕНЬ ВАЖНО!**

**ВСЕ ПОСЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ ВЫ БУДЕТЕ  
СОВЕРШАТЬ САМИ, РУКОВОДСТВУЯСЬ  
ТОЛЬКО СОБСТВЕННОЙ ВОЛЕЙ!**

Понимание этого очень важно. Несмотря на то, что «система Норбекова» популяризируется и распространяется «Институтом самовосстановления человека», приставка само- имеет здесь, в основном, рекламный смысл.

Прежде чем мы двинемся дальше, есть необходимость разъяснить это подробно.

Использование собственных ресурсов организма для восстановления собственного здоровья вроде бы позволяет назвать это «самостоятельным» процессом. Однако особенность русского языка состоит в том, что «самостоятельный» подразумевает и «выполняемый самим [человеком]», и «выполняемый по собственной воле». Вот тут-то и кроется подвох.

Сам Норбеков и его инструктора для «запуска» «самостоятельных» процессов восстановления прикладывают собственную волю и силу ведомой ими группы (на семинаре) для того, чтобы **ЗАСТАВИТЬ** человека сделать «первый шаг на пути к здоровью». Руководствуясь сознательным или неосознанным согласием личности на такое приложение к ней **ЧУЖОЙ** воли, они буквально собственной силой запускают эти процессы. А оздоровление, запущенное чужой волей, является ли самостоятельным?

Если предыдущий абзац не вызывает у вас неприятия, значит, вы на семинарах «системы Норбекова» полностью получите эффект, обещанный в рекламных плакатах. Если же вы внутренне «ощетинились», читая это, то все последующее написано именно для вас.

Эта проблема впервые возникла, когда в медицинскую практику активно внедрялся гипноз. Дискуссия о том, полезен или опасен гипноз, применяемый в лечебных целях, давно перешла в мягкую и хроническую форму: «Этично ли применение гипноза без согласия пациента?». За этими формулировками кроется еще одна маленькая ложь.

Хирург, спрашивающий согласия пациента на хирургическую операцию, четко представляет себе, что он будет делать и какой эффект это принесет. В подавляющем большинстве случаев хирург информирует потенциального пациента и о существующих операционных рисках и возможных негативных последствиях. Пациент принимает решение о согласии на операцию пусть и под давлением внешних обстоятельств, но хотя бы руководствуясь полной информацией. Его выбор относительно свободен, и он принимает на себя ответственность за этот этап жизни, т. е. сознательно идет на риск хирургической операции. Надо сказать, что принцип «Абсолютно Свободного Выбора» является такой же идеалистической фикцией, как «Справедливость» или «Равенство». Ничего этого не существует в реальности, однако это идеалы, к которым стоит стремиться. Кроме того, хирург подвергается риску уголовной ответственности за ненадлежащее исполнение своих профессиональных обязанностей.

Когда же пациент подвергается гипнозу, НИКТО не может точно сказать, какие силы в его сознании освободит подавление *собственной воли* пациента. А именно в этом состоит сущность гипноза — замещение собственной воли личности волей гипнотизера.

Точно так же никто не может гарантировать, что вторжение *чужой воли* в сознание будет совершено в интересах пациента, хотя намерения могут быть самые добрые. Это же относится и к более «поверхностному» использованию чужой воли — без вхождения в гипнотическое состояние.

Если человек хочет быть здоров, если человек хочет двигаться к каким-то результатам, то все шаги, с первого до последнего, ОН ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО. Причем, как самостоятельно принять решение о необходимости подобных действий, так же самостоятельно овладеть *знаниями*, необходимыми для совершения этого шага, и столь же самостоятельно этот путь пройти. Тогда каждое его достижение будет его собственным и ЗАКОНОМЕРНЫМ, т. е. соответствующим законам развития.

На каждом этапе развития организм (а личность неотрывно связана с физическим телом — т. е. с организмом) характеризуется определенной нормой хаоса. Чем выше организация организма (и личности), тем более упорядочена его структура, его деятельность. И упорядочена вовсе не значит однообразна. Мышление великих шахматистов очень упорядочено и системно, но кто рискнет назвать его скучным и однообразным. Законы развития требуют, чтобы переход с одного на другой уровень сознания, с одного на другой уровень здоровья происходили последовательно и закономерно. К примеру, за год полностью заменяется клеточный и элементарный состав организма. Меняя больные клетки на здоровые, мы избавляемся от их «клеточной памяти о болезни».

В этом отношении прекрасный пример правильного подхода подает учение йоги — в ее классическом виде «Восьмеричного пути», а не нынешних кастрированных вариантов<sup>1</sup>, преподаваемых в фит-

<sup>1</sup> Потому как исключение из религиозной системы *основополагающей религиозной идеи* иначе как кастрацией назвать нельзя.



нес-классах. Классическая йога применяла *Хатха-йогу* и *Пранаяму* — два раздела, предназначенных для обуздания и укрепления физического тела в самом начале воспитания адепта. Сначала развивалось и укреплялось физическое тело, и этим закладывался фундамент для дальнейшей работы Сознания и Духа. В этом случае дальнейшие переходы сознания со ступени на ступень духовного развития происходят уже на надежной основе развитого тела, готового к подобной работе. И сознание развивается *неотрывно* от тела. Как там ведет себя сознание без тела, или «чистый дух», — еще ни один не вернулся рассказать.

Закономерно, что сам процесс перехода — приспособления к более сложной духовной работе, к более искусной и насыщенной физической деятельности, более ответственной социальной роли — наиболее неустойчив, подвержен срывам именно в момент перестройки. Именно в это время многие «срываются», машут на все рукой, возвращаются на прежний, более низкий уровень. Очень часто это происходит из-за того, что процесс перехода малоприятен, зачастую — болезненен, и сам по себе может быть похож на болезнь. Но это не заболевание, разрушающее организм, а процесс, его больше упорядочивающий. Пережить его необходимо. Можно сказать, что, поднявшись на другой уровень здоровья, окрепший организм извлекает тлеющий огонек болезни из-под пепла, чтобы окончательно победить. Оттого что эти законы развития не общеизвестны, их действие не становится менее жестким.

Здесь опять же хочется привести примеры из другого распространенного учения — из Агни-йоги.

Агни-йога пишет об *огненных болезнях*, которыми страдают Учителя — когда достигнутые ими ступени развития Сознания и Духа предъявляют требования, которые *превосходят* пределы возможностей существующего физического тела. Такие болезни сопровождаются судорогами, воспалениями по ходу нервных ходов и акупунктурных меридианов, болями, которые возникают без видимой причины и затихают без последствий. Такую боль не снимет ни одно лекарство.

Случай же, когда человека по этому пути предлагают провести «чужой волей», похож на ситуацию, когда один просит научить его водить машину, а другой отвечает: «Запросто. Пусти меня за руль, я поручу, а дальше ты и сам сможешь». Может быть. Но вероятнее всего — не сможет...

Кроме названных мною причин есть основания для подобных выводов и более глубокого плана, но о них — не время и не место.

А сделать чужой волей с организмом можно очень многое. Еще в XIX веке гипнотизеры демонстрировали, как внушением можно было вызвать ожог, изменить ритм сердцебиения и т. д. Воздействовать можно на любые функции организма. Под влиянием гипноза вызывались даже *стигматы* — на местах, соответствующих травмам распятого Христа, у подопытных раскрывались и начинали кровоточить настоящие раны. Которые, кстати, так же моментально закрывались.

Двадцатый век помножил эти способы на телевидение с его аудиторией и начал массово сводить шрамы. Перед экраном, с которого вещал Кашпировский, сажали даже шелудивых собачек, не говоря уже о демонстрации собственного геморроя.



В течение полугода количество умерших от болезней в контрольной группе и количество погибших в опытной группе сравнялось. Через 3 года количество умерших «вылеченных» более чем в два раза превышало количество умерших «больных». Объяснения этому в рамках «материалистической марксистско-ленинской науки» исследователи дать не смогли, но и сама по себе статистика достаточно красноречива.

Когда аналогичные факты касательно деятельности Анатолия Михайловича Кашпировского были изложены в программе канала ТВЦ и уважаемый «лекарь всей страны» потребовал опровержения и возмещения морального ущерба в судебном порядке, то Замоскворецкий межмуниципальный суд столицы отказался удовлетворить иск о защите чести, достоинства и деловой репутации Анатолия Кашпировского к телекомпании ТВЦ. Факты, изложенные в передаче «21-й кабинет», которая была показана в эфире телеканала в декабре 1999 года, оказались подтверждены документами и свидетельствами экспертов.

Но об этом узнала гораздо меньшая аудитория, чем обычно внимала Кашпировскому.

Вообще, как-то вдруг перестало везти Анатолию Михайловичу: то суд его не слушает, то православные христиане Украины пикеты выставляют — только б сорвать его выступления. Вот, например, очень четко сформулированное заявление пресс-службы Одесской епархии:

«...Священнослужителям и православным врачам хорошо известны трагические последствия обращения людей к А. Кашпировскому. В ряде случаев обращающиеся к нему могут получать облегчение. Но по прошествии нескольких месяцев, реже — года (по наблюдениям, чаще — от 2 до 6 мес.), болезнь возвращается с новой силой, лечить ее становится гораздо сложнее, часто поражаются и другие органы, развиваются тяжелые психические нарушения, приводящие подчас к самоубийству.

Особенно тяжело протекает «оккультная болезнь» у детей. После сеансов А. Кашпировского у некоторых детей, склонных к эпилепсии, развивались тяжелые эпилептические припадки вплоть до эпилептического кризиса. Таких детей приходилось госпитализировать в реанимационные отделения. Не всегда их удавалось спасти.

Нередким проявлением «оккультной болезни» является повышенная заболеваемость онкологическими болезнями.[...]

Согласно учению святых отцов Церкви, человек может поступать по своей воле, по воле Божией и по воле бесов, которая навязывается ему в данном случае через посредника — экстрасенса, мага-психотерапевта А. Кашпировского.

Не дайте себя обмануть! Помните, что говорил Господь: «Ибо восстанут лжехристы и лжепророки, и дадут великия знамения и чудеса, чтобы прельстить, если возможно, и избранных» (Мф.24,24)».

Может, и не очень «научным» языком, но убедительно!

\* \* \*

Итак...

## Ступень первая.

### «Протираем зеркало»

Если бы все медицинские средства на деле и по природе своей были действительны, а все медицинские теории — верны, разве легче переносили бы мы утрату природного здоровья и жизненных сил? Анчар — здоровое дерево во всех своих частях, и все же это анчар.

Шри Ауробиндо

Человеческий организм и человеческое сознание обладают способностью к самовосстановлению так же, как дерево обладает способностью к росту.

Но сколько нам приходилось видеть деревьев, засохших из-за недостатка света или искривленных из-за препятствий, встретившихся на пути их роста. Прежде чем поощрять росток тянуться к солнцу, надо убрать препятствия. Большинство из этих препятствий в нас самих — препятствия к развитию сознания, также как оскорбления и лекарства, действуют только тогда, когда мы их принимаем.

Давайте с этими препятствиями знакомиться — чтобы попрощаться. Пока не уберем этот мусор из головы, так и не узнаем, есть ли у нашего ростка достаточно силы, чтобы подняться повыше к солнцу.

Реально таких помех не так уж много:

1. *Отсутствие умения мыслить и доводить свои мысли до конца.*

2. *Отсутствие умения останова «внутреннего диалога» и установления «внутренней тишины». Отсюда — неумение быть «наедине с собой» и, как следствие, неумение «слушать» собственный организм.*

3. *Отсутствие умения распознавать «умственных паразитов» и избавляться от них.*

4. *Отсутствие умения распознавать среди возникающих желаний собственные и «брошенные», а среди собственных желаний — гедонистические и витальные<sup>1</sup>.*

5. *А главное — мы не умеем жить ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС!*

Чтобы избавиться от помех, нам нужно восполнить наш арсенал общения с миром недостающими способностями. Это займет некоторое время — но пусть вас это не беспокоит. Пока вы будете подчи-

<sup>1</sup> А об этом отдельный разговор чуть дальше. Пока просто запомните названия.

нять себе самую неподатливую субстанцию — собственное сознание, — у вас будет, чем заняться. Тело тоже потребует вашего внимания. Поэтому мы будем делать все параллельно: задания, процедуры и упражнения, описанные в первой, второй и третьей частях. В «Заключении» вы найдете ориентиры, которые помогут вам согласовать во времени эти процессы.

### ***Думать — это тяжкий труд!***

#### ***Его надо правильно организовать...***

Каждый взрослый человек с возмущением воспринимает предложение научить его мыслить. А зря!

Если нас сознательно и последовательно учат не писаться в штаны, не совать пальцы в розетку и правильно рисовать буквы родного алфавита, то это вовсе не значит, что нас учат мыслить.

Привычку складывать отдельные слова в длинные более-менее осмысленные цепочки мы формируем сами у себя самостоятельно. И никто эту «домашнюю заготовку» проверить не может.

На некотором этапе, обычно на уроках родного языка и литературы, мы знакомимся с правилами того, как нам нужно ВЫРАЖАТЬ мысли, чтобы быть понятыми. И опять это внешнее проявление совершенно не соответствует процессу осмысления жизни, который мы ведем сами с собой в процессе внутреннего диалога. Причем замечаем мы это или нет — мы все равно постоянно введем беседу с собой. Именно это и называется *внутренним диалогом*. Именно диалогом: мы не вещаем в пространство, мы сами к себе обращаемся и сами себе отвечаем. Причем, и та

часть, которая спрашивает, является нами, и та часть, которая отвечает — тоже. Как только мы перестаем одну из этих частей считать самим собой — пора к психиатру, потому что появятся некие «голоса» и «приказы», которые начнут управлять нашей жизнью. Именно от подобных галлюцинаций страдает большинство больных шизофренией.

Другие уроки жизни приносят в наше сознание некие правила логики — обычно, чем выше формальный образовательный уровень, тем в большем количестве и более полной форме. Но опять это НИКАК не отражается на процессах нашего «повседневного» мышления, нашего внутреннего диалога.

подавляющее большинство людей не умеет управлять своими «скачущими» мыслями, не умеет опираться на свободно возникающие ассоциации, не умеет остановить «внутренний диалог».

Опираясь на известные законы логики, мы просто обязаны прийти к выводу, что МЫСЛИТЬ мы не умеем. Мы пользуемся с большим или меньшим успехом этим процессом, как дикарь использует течение реки, чтобы сплавлять бревна, а УПРАВЛЯТЬ им — не умеем. Будем учиться.

**Вводная информация.** Некое событие происходит во внешнем мире и отражается в зеркале нашего внимания. Это *образ*. Как только мы осознаем этот образ, появляется мысль, выраженная словами. Эта мысль всегда беднее образа, потому что втиснута в клетку слов. Но ею удобнее оперировать нашему сознанию, она легче поддается логическим операциям, она раскладывается на отдельные символы — слова. Законченная мысль завершается или *действи-*

*ем* или сформированным новым *образом*, который и откладывается в памяти. Так выглядит нормальный и естественный процесс.

Но сколько из тех мыслей, что возникают у нас в голове в течение дня, проходят до конца закономерный путь своего развития: от образа через озвученную мысль снова в образ? Понаблюдайте за собой и удивитесь, как мало мыслей «додумываются» до конца.

Даже дурная мысль или осознанное *в словах* недостойное желание, оборванные нашим сознательным усилием, лучше, чем благая мысль, не доведенная до конца, потому что они *завершены!* Наш мозг мечется между оборванными ассоциациями, не в силах найти в этих обрывках то, что действительно важно, то, из чего он может исходить, *сознательно* строя свое дальнейшее будущее. Уберите мусор из головы!

Можно, конечно, еще поговорить и о нейрофизиологических процессах, происходящих в нашем мозге. Из-за большого количества очагов возбуждения (незавершенных мыслей) нервной системе становится затруднительно образовывать новые устойчивые нейрональные цепочки, которые лежат в основе устойчивых навыков и воспоминаний, быстро истощаются энергетические запасы отдельных нейронов, которые не беспредельны и требуют периодического пополнения и так далее. Но в эту тему можно углубиться до полной скуки и развития глубокого снотворного эффекта. Не будем, остановимся на этом.

### **Работа**

Работа над искоренением этой помехи здоровью состоит в контроле над свободным потоком мыслей. И не надо ловить меня на противоречии: *конт-*

*роль* над свободным потоком мыслей возможен *без ограничения свободы* этого потока. Выполняется эта работа в несколько этапов.

### **1 этап. Осознание свободного потока мыслей**

Найти в себе поток свободно текущих мыслей гораздо легче в состоянии покоя или вынужденного бездействия, например во время поездки в транспорте. Разум не может молчать и начинает бессистемно отображать все свободно «всплывающие» мысли. Не вмешивайтесь в этот процесс, не старайтесь пресечь это движение. Пусть себе льются разные мысли. Раз они есть, значит, мы еще живы.

**Задача этого этапа** — осознать и *прочувствовать* (т. е. почувствовать это не словесными образами, а в виде физического ощущения) свободное движение этого потока. Научиться просто *взирать* на него, не вмешиваясь и не руководя. В этом любовании должна присутствовать даже некоторая гордость — ваш разум в состоянии порождать такие, в общем-то, симпатичные мысли в таком количестве...

### **2 этап. Создание «внутреннего контролера»**

Этот этап начинается после того, как вы научитесь в любое удобное (читай — свободное) время вызывать свободно льющийся поток мыслей и просто взирать на него. В свободно льющемся потоке мыслей на этом этапе вы учитесь находить мысли, которые прерываются «на полдороге» незавершенными, несозревшими, не додуманными до конца. Все еще никак не вторгаемся в этот процесс.

**Задача этого этапа** — научиться на уровне *физического ощущения* чувствовать несовершенство незаконченных мыслей. Незаконченная мысль долж-

на вызвать такие же ощущения, как скрип ножа по стеклу, фальшивая нота, подвернутая нога, вкус гнили и безвкусно наряженная женщина!

**Примечание.** Кстати, на этом этапе мы параллельно учимся и умению выявлять среди собственных мыслей «подкидышей», рожденных не нашим сознанием, а пришедших из окружающего мира. Не все «брошенные» нам мысли несут вред: если б не было неких общих идей и устремлений, мы бы раз за разом изобретали велосипед.

Но есть мысли, роль которых можно сравнить только с «троянским конем». Их влияние схоже с наркотиком, который преследует цель подчинить себе нашу личность. Мысли-кукушата в общем потоке сознания будут отличаться угловатой завершенной формой — как грязные весенние льдины, плывущие по чистой воде. Так же, как и льдинки, подобные мысли будут стремиться смешаться с общим течением потока сознания и раствориться в нем. Они будут вызывать холодное и безжизненное ощущение — как искусственные цветы, которые выглядят почти как настоящие, но прикоснувшаяся рука вместо нежного биения жизни находит только ощущение безжизненного холодного пластика.

Подобные мысли и являются «умственными паразитами» или веревочками<sup>1</sup>, за которые нас пытаются дергать манипуляторы всех мастей — от «торговых агентов» до правительства. Избавимся от них — избавимся от большей части чужих проблем,

<sup>1</sup> Кстати, многие «психотехнологи» не удаляют, а пытаются «перевязать» эти «веревочки» на себя. Более того, «искусство политтехнологий» как раз и состоит в умении *массового* «перехвата» этих веревочек.

которые пытаются сделать нашими. Но об избавлении — чуть дальше. У нас еще нет необходимого инструмента — этот «инструмент» нам даст умение узнавать собственные желания<sup>1</sup>.

### **3 этап. Замена «внутреннего контролера» на «внутреннего садовника»**

Научившись моментально выявлять мысль, готовую «потеряться» незаконченной, начинаем обретать умение доводить ее до конца. Если придерживаться цепочки образов, облегчающих нам постижение этого умения, то заменяем «внутреннего контролера», который замечал незавершенные мысли, на «внутреннего садовника», который незавершенные мысли рассматривает как «нераспустившиеся» и «доращивает» их до стадии «плодов». Логически завершенная мысль должна исчерпывать цепочку ассоциаций и «уходить» безболезненной, не вызывая желания вернуться к ней и мусолить ее раз за разом. Здесь, как и в предыдущем этапе, не задействованы какие-то изоцированные техники или умения. Достижение результата обеспечивается только практикой, которая формирует навык и привычку. «Чтоб научиться плавать — надо плавать!<sup>2</sup>».

<sup>1</sup> Мысль, даже чужая, сама по себе безвредна, пока она не выражается в побуждении к действию. Побуждение к действию ощущается нами как *мотив* или *желание*. Научившись отличать *собственные желания* от «подсаженных», мы начинаем совершенно по-другому реализовывать свою деятельность. Желание, опознанное как «чужое», неизбежно приведет к мысли или идее, его породившей. Чужая мысль или «внутренний паразит», опознанные как *чужие*, уже не могут причинить вреда — они просто лягут в «копилку опыта», чтобы мы больше не наступали на эти грабли.

<sup>2</sup> Мао Цзе Дун

**Задача этого этапа** — научиться доводить мысли до их логического завершения. Это позволяет успокоить сознание, освободить внимание, захваченное внутренними проблемами, для явлений реальной жизни, вырваться из замкнутого круга одних и тех же проблем и двинуться вперед.

Вы будете удивлены, в сколь многих областях вашей жизни начнет благотворно проявляться это обретенное вами умение. Но со здоровьем мы еще не начали работать, мы еще готовимся к этому, мы еще протираем «зеркало».

### **Итог**

Достижением, позволяющим считать навык освоенным, определяем свободное и ненапряженное «додумывание» мыслей до конца во время периодов вынужденного безделья — дороги, ожидания, стояния в очереди. Но, даже достигнув этого уровня, продолжаем заниматься этим каждый день — пока не привыкнем к этому окончательно.

### **Эй, голова, давай-ка помолчим!**

Слова нужны, чтобы поймать мысль:  
когда мысль поймана,  
про слова забывают;  
Как бы мне найти человека,  
забывшего про слова, —  
и поговорить с ним!

*Чжуан-цзы*

С того момента, как мы впервые осознали наличие своего внутреннего мира, мы почти постоянно общаемся словами, разговариваем сами с собой. Конечно, всегда приятно поговорить с умным человеком, но разве это не смешно?

Словами мы выражаем свое отношение к происходящему, в словах ищем выход из создавшейся ситуации, в словах выражаем собственные чувства. Но это еще полбеды.

Загляните внимательно в собственное сознание. Посмотрите взглядом «контролера» (еще не забыли, как это делается?) на свободный поток мыслей.

Вы постоянно сами к себе обращаетесь; сами себе отвечаете, не дослушав вопросов; переспрашиваете, не дослушав до конца ответов. Идет постоянная сумбурная беседа. И за этой беседой мы сами не слышим, что хочет сказать нам окружающий мир.

Чтобы прислушиваться к собственному телу, которое является посредником между нашим сознанием и окружающим миром, и к этому большому и чудесному Миру, надо немного тишины. Скажите своему сознанию: «Давай-ка помолчим!». *Надо остановить внутренний диалог!*

Для остановки внутреннего диалога нужно приложить немало усилий. Мы ведь с детства привыкли много болтать. «Забалтывать» любую фразу, любое открытие, любое чувство до полной противоположности. Слова такие хитрые штуки: дашь им волю, и вот, пожалуйста, завели в дебри. Стоишь как дурак и не знаешь, чего делать-то дальше. Страшно стало. А как только стало страшно — слова разбежались. Значит, можно и без них? Можно.

Убрав, пусть на короткое время, словесный гул из сознания, мы усиливаем восприятие слабых ощущений. Именно с состояния «внутренней тишины» начинаются все более-менее серьезные «инструментальные» методики: медитация, создание образа здоровья, работа с больным органом или участком тела,

энергетическая локация окружающего пространства. Все методики, опирающиеся на тонкочувственное<sup>1</sup> восприятие или на работу с образами, в своем результате очень зависят от «степени» тишины — чем чище сознание, тем более «чистая» работа становится возможной.

### **Работа**

Работа над искоренением этой помехи здоровью (а также по приобретению очень важного инструмента дальнейшей работы) состоит в остановке «внутреннего диалога» и установлении «внутренней тишины». Успешность этой работы определяется по простейшим признакам:

1. Свободное и произвольное вхождение в состояние «внутренней тишины».
2. Свободное удержание состояния «внутренней тишины» в продолжительности не менее 10 минут.
3. Прерывание состояния «внутренней тишины» либо собственным решением («Хватит!»), либо под влиянием внешних причин (зуд в ухе и затекшие ноги — это не внешние причины: это провокации вашего собственного тела).

Работа по прекращению «внутреннего диалога» и установлению «внутренней тишины» с трудом раскладывается на отдельные четко очерченные эта-

<sup>1</sup> Тонкочувственное восприятие отличается от экстрасенсорного тем, что опирается на информацию, поступающую по существующим чувствительным (сенсорным) каналам. Экстрасенсорная информация, соответственно, поступает без участия известных нам органов чувств. Одним из наиболее удобных инструментов тонкочувственного восприятия является рука, которая позволяет получать значительный объем информации о полевых образованиях и т. п. Просто эти «сигналы» значительно «тоньше» (слабее) обычных осязательных ощущений.



пы. Это больше похоже на то, как курильщик, приняв решение, постепенно избавляется от сигарет. Но все равно, для пущей четкости изложения я буду ступени этой работы называть этапами.

### **1 этап. Включение «внутреннего контролера»**

Этот этап работы мы уже проходили. Включаем внутреннего контролера и рассматриваем поток мыслей. Надо думать, что незавершенных мыслей в этом потоке уже нет, — теперь мы ищем здесь другое. Настраиваем «контролера» на мысли, которые обращаем сами к себе, и мысли, которыми сами себе отвечаем. Нашли?

На несколько дней удовлетворяемся этим достижением. Есть много способных людей, которые моментально добиваются нужного результата и, закономеренно гордые своим достижением, бросаются дальше. Не стоит! Мало один раз получить нужный эффект, надо добиться того, чтобы, например, «включение контролера» стало устойчивой привычкой. А для этого его надо включить десятки раз. Один раз ничего не решает.

Если собрать вместе девять беременных, они все равно за месяц не родят!

### **2 этап. Превращаем диалог в монолог**

Работающий «контролер» отлавливает мысли, начинающиеся с обращения и «запрещает» продолжать разговор. Диалог должен превратиться в цепочку мыслей, высказываемых от одного лица. И это лицо должно зваться «Я». Контролер внимательно следит, чтобы не было обращений и ответов.

Еще на несколько дней удовлетворяемся этим достижением.

На этом этапе вы, вероятнее всего, первый раз столкнетесь с дракой в собственной голове. Не иско-

рененные еще «мозговые паразиты» начинают нашептывать: «Брось! Ну, кто ты такой? Ты что, умнее всех? Надо слушать умных людей! Нельзя быть таким самоуверенным!». А вы-то думали, что хоть в собственном сознании можете быть свободны...

Или вам не нужна свобода?

Этот бой придется принять и выиграть. Или принимать его до тех пор, пока победа не будет окончательной. И не обольщайтесь — это будет совсем не спортивный поединок. Это война, а не Олимпийские игры.

Признаком окончательной победы на этом этапе будет полное искоренение страха и неуверенности, которые сначала возникали при мысли «Я по этому поводу думаю...». Вы перестали бояться быть хозяином собственных мыслей и вам начало это нравиться.

Сразу скажу, после победы мыслей может стать значительно меньше, чем было раньше. Да и те, что останутся, могут не понравиться. Не бойтесь. Просто вы избавились от незваных гостей и остались наедине со своими родными. Не было б чужих, а со своими определимся.

### **3 этап. Установление «внутренней тишины»**

Пожалуй, это самый сложный этап во всей системе управления сознанием. Наш болтливый разум никак не может смириться, что ему «затыкают рот». Тут он готов на любые «обходные маневры», лишь бы добиться своего. В этом главная трудность.

Поэтому надо идти последовательными шагами.

**Шаг первый.** Сначала учимся прислушиваться — когда слушаем, некогда говорить. Слушаем дыхание — получаем *радость* от звука, который рожда-

ет воздух, входящий в легкие и легко выходящий из него, от того непередаваемого ощущения, с которым воздух щекочет небо и гортань, от «сытости» дыхания. В этот момент ни одно слов не должно просочиться в сознание, ни малейшая попытка проанализировать происходящее, ни малейшая попытка это происходящее описать.

Эти старания удержать слова сначала на границе сознания, а затем — за границей сознания, постепенно приобретают ощущение физического усилия. Это усилие надо запомнить.

Повторять этот шаг надо не менее 5 дней по 4–5 раз в день, пусть по 1–2 минуте. Каждый раз проверять образ физического усилия и закреплять его в памяти.

**Примечание.** Начинающие часто путают ощущение «усилия удержания тишины» с напряжением мышц лица. Каждая наша мысль сопровождается соответствующим умным выражением лица. Чем сильнее мы стараемся «думать» эту мысль, тем сильнее напрягаются мышцы, «делающие лицо». Если возникает такая помеха, то надо сразу перейти к третьему этапу следующего раздела «Искусство быть наедине с собой» и освоить «улыбку Будды» (стр. 78). И только после этого возвращаться к установлению внутренней тишины.

**Шаг второй.** Так как привычку дышать мы приобрели достаточно давно, сосредоточиться на ней было относительно просто. Смотреть внимательно на окружающий мир мы привыкли гораздо в меньшей степени, и для удержания на этом процессе нашего *бессловесного* внимания требуется гораздо больше усилий.

Для освоения второго шага найдите красивый вид или привлекательный пейзаж. Конечно, лучше осваивать это где-нибудь на природе, любясь видом заснеженных гор или неспешных рек, но присутствие такой своевременной возможности на этом этапе большая редкость. На дальнейших этапах освоения системы управления сознанием таких «совпадений» станет больше — вы вплотную подойдете к управлению судьбой.

На этом шаге очень важно настроение выбранной вами картины. Она должна быть спокойной, может быть — величественной, но никак не угнетающей, грустной, темной, бунтующей. Если вы почувствовали, что выбранный вами рисунок несет такое настроение, то замените его. И можете мимоходом похвалить себя: вы научились не анализировать настроение художественного произведения, а *чувствовать* его!

По этой же причине не стоит выбирать на этом этапе для созерцания картины с религиозным сюжетом или уж тем более различного рода религиозные или мистические символы. Подобные изображения несут в себе громадный объем ассоциаций, которые будут наваливаться на вас помимо осознаваемых каналов получения информации. Время настраивающих символов и образов еще придет. Сейчас же это можно сравнить с попыткой научить первым навыкам плавания сразу в бурном холодном потоке или дать первые навыки вождения, используя в качестве учебного автомобиля болид «Формулы 1».

Итак, выбрав пейзаж или картину, вы в спокойной позе усаживаетесь перед ними и начинаете *созерцать*. Вы просто смотрите на открывающийся

перед вами вид и просто наслаждаетесь им, впитываете его в себя, растворяетесь в нем сами.

Это ощущение должно быть похоже на рассвет после ночи кошмаров, на непередаваемый вкус воды в пересохшем горле, поцелуй после разлуки, умопомрачительный оргазм, когда от всего окружающего мира остается только два тела — разных и единых. **И НИ ОДНОЙ МЫСЛИ!**

Сразу отсекаете попытки описывать увиденное самому себе и попытки анализировать или домысливать видимое. Просто *созерцаете* без всяких мыслей.

Достаточным результатом, позволяющим считать это этап полностью усвоенным, надо считать спокойное созерцание в течение 5 минут три дня подряд утром и вечером.

**Примечание.** Достижение «внутренней тишины» надо осваивать не как упражнение, а как овладение новым инструментом, причем нужным и часто используемым.

Предаваясь созерцанию, попытайтесь запомнить *состояние*, в котором находится в этот момент ваш разум. Причем не давайте себе «команду» на запоминание, а «вживайтесь» в это состояние, как вы укладываетесь в удобную позу для сна. Это *состояние созерцания* должно стать таким же привычным, как любимая поза, в которой вы засыпаете.

### **Первое путешествие в глубь себя**

Медитация — это искусство быть наедине с собой.

*Ошо*

Медитация (от лат. *meditatio* — размышление) — умственный процесс, направленный на приведение

психики в состояние углубленности и сосредоточенности и сопровождаемый расслабленностью, снижением эмоциональной реактивности, отрешенностью от внешних объектов. При этом очень важно, чтобы этот напряженный процесс происходил в состоянии некоторой умственной приподнятости и некоторой отрешенности от собственного тела и собственных ситуаций — как бы взглядом на себя со стороны. Для большинства людей, ранее не сталкивавшихся с этим вариантом умственной работы, медитация представляется некоторым пассивным состоянием, таким отдыхом. На самом деле, это достаточно тяжелый труд.

Медитация присутствует в большинстве распространенных и забытых религиозных практик: в индийской и буддийской йоге, в «алхимии бессмертия» даосов, в православном «умном делании» («Логос-медитация» или «Иисусова молитва»), в «экзерциях» («духовных упражнениях») иезуитов, в учении о «пути» мусульман-суфиев и в некоторых школах современного психоанализа, ставящих целью интеграцию личности. Разные методики медитации различаются набором «технических приемов» и последовательностью ступеней достижения уравновешенности ума и устойчивости психики.

Так как мы не сосредотачиваем свою умственную работу на религиозных вопросах (выбор или отказ от религиозности — дело проявления свободы воли каждого человека), то вправе выбирать те технические приемы из известного нам арсенала, которые будут наиболее эффективны.

На этапе «*Протираем зеркало*» мы будем использовать медитативную работу для погружения во «внутреннюю тишину» и более внимательного

«слушания» своего тела и своих желаний. На этапе «Узнаем образ» этот навык мы будем использовать для формирования умения создавать *образы* — многофункциональные ключи настроя тела и сознания. Чтобы сразу создать ясное представление обо всех сторонах этого процесса, разрывать всю информацию на разные разделы не будем.

### 1 этап. Выбор позы

Для нас медитация — это самая первая попытка полного подчинения тела сознанию. Мы будем стараться заставить тело замолчать, чтобы в тишине услышать тихий голос собственного «Я». Телу просто придется побыть пассивным участником этой беседы. Да и медитация, которую мы будем для этого использовать, тоже называется пассивной, потому что тело в этот момент пребывает в полной неподвижности<sup>1</sup>. Это самая простая и легкая разновидность умственной работы.

Так как тело в момент умственной работы должно пребывать в неподвижности, очень важным является выбор позы для этого самого тела: чем удобнее будет поза, тем меньше шансов, что тело не вовремя напомнит о себе. Поэтому поза для медитации должна удовлетворять некоторым принципам:

<sup>1</sup> В противоположность пассивной медитации, выполняемой в неподвижности, существует еще *динамическая медитация* — когда тело выполняет некую работу, а сознание в это время абсолютно отстранено от этой деятельности и совершенно уравновешено. Примерами подобной деятельности может быть и проста ходьба, и более сложные формы. Например, исполнение комплексов тайцзи-цюань, ката в карате, таолу в ушу. Поклонники *дзэна* считают, что видом динамической медитации может быть *любой* вид деятельности, выполняемый с *полной погруженностью* в процесс.

- во-первых, должна быть удобной;
- во-вторых, должна быть устойчивой;
- в-третьих, должна максимально снимать напряжение с мышц тела.

Поклонники психотехнологий, пришедших с Запада, предлагают для этого разнообразные сидячие позиции — от позиции «кучера» до сидения в разного рода эргономичных креслах.

Поза «кучера» предельно проста: сидим на устойчивом ровном основании, голени вертикальны, колени слегка раздвинуты, локти упираются в колени, голова свешивается, несмотря на то, что поза кучера достаточно удобна, устойчива и вполне обеспечивает расслабление мышц тела, у нее есть несколько недостатков: при глубоком расслаблении голова начинает «кивать» и падать, взгляд направлен вниз, а осанка формирует некое состояние подчиненности (положение «нахохленных» плеч) и обреченности («висящая» голова). Это важно и с энергетической точки зрения — хотя я и обещал не говорить о человеческой энергетике!

И если на стадии обучения расслаблению тела с этими недостатками еще как-то можно мириться и использовать эту позицию для занятий во время отдыха или в дороге (хотя толчки транспорта и окружающая обстановка не дадут достичь глубокого расслабления — но для первых экспериментов сойдет), то на стадии формирования образа и настроя это *категорически не годится!*

Использование современных эргономичных (обычно офисных) кресел возможно и эффективно в тех случаях, когда они обеспечивают устойчивую опору голове в положении «горделивой» ее осанки.



Кресла, не дающие опоры голове (без подголовников), не годятся даже для первых учебных опытов.

Поклонники традиционных восточных методов, под влиянием того, что медитация стала «модной» с подачи «восточных учителей», рассматривают обычно две позиции: в позе «лотоса» или сидя на коленях и пятках (*дза-дзэн*). Обе эти позиции обеспечивают хорошую, «позитивную» осанку, формирующую уверенный и лидерский настрой даже одним только положением тела. Однако и та и другая позиции трудны для начинающих.

Мало кто из обычных людей может пробыть в «позе лотоса» минут 10–15, не страдая от неприятных ощущений в неестественно вывернутых ногах. Во всех остальных отношениях эта позиция полностью удовлетворяет основным требованиям. Сможете достичь в ней расслабления, не сводит ноги — пожалуйста, используйте «лотос»!

В «лотосе» сидим ровно, голова слегка приподнята, взгляд направлен горизонтально (потом мы прикроем глаза), макушка и копчик расположены на одной вертикальной линии, позвоночник выпрямлен, поясница «подтянута», руки расслаблены и сложены перед центром тяжести тела (который расположен в животе чуть ниже пупка) в лодочку (левая кисть лежит на правой, большие пальцы рук слегка соприкасаются кончиками с усилием, достаточным для удержания листа бумаги<sup>1</sup>).

«*Сэйдза*», или поза для *дза-дзэна* (сидячей медитации) отличается от «лотоса» только положени-

<sup>1</sup> Именно левая в ладони правой с соприкасающимися большими пальцами — это важно!

ем ног — в этой позиции мы «сидим на пятках». Голова, взгляд, руки позвоночник — все совпадает с «лотосом» до мелочей.

У этой позиции есть свой недостаток: с непривычки быстро «затекают» стопы, особенно неприятные ощущения испытывает подъем, на который приходится тяжесть тела. Могут страдать и колени, особенно если выбрано жесткое основание или грубое покрытие. Я лично обычно пользуюсь этой позой — но я к ней давно привык и безо всякого напряжения нахожусь в ней минут 30 и больше. Если же я планирую более длительное «путешествие в глубь себя», то выбираю другую позицию.

Многими достоинствами обладают позиции лежа — «навзничь» и «ничком».

Лежа навзничь (на спине), под голову подкладываем маленькую подушечку или (а это даже лучше!) валик<sup>1</sup> под шею. Руки выпрямлены и лежат рядом с телом ладонями вниз. Ноги слегка раздвинуты (чтобы пятки не соприкасались), и пальцы отклонены кнаружи. Глаза прикрыты.

Единственный недостаток этой позы — можно моментально провалиться в сон. И если вы приняли эту позу для того, чтобы отдохнуть, это еще не страшно! Но если для того, чтобы произвести определенную умственную работу, то сон здесь, как говорится, «ни к селу ни к городу»!

Позиция «лежа ничком» очень удобна и я, честно говоря, сам очень часто использую ее.

Лежим ничком, голова опирается на лоб (не на подбородок и уж точно не на нос!), ноги слегка разве-

дены и не соприкасаются, пальцы могут быть подвернуты и внутрь и наружу — кому как удобнее. Руки сложены под грудь — левая ладонь лежит на груди на уровне линии, соединяющей соски (женщинам с «цветущей женственностью» лучше ориентироваться не на собственные соски, а на промежуток между четвертым и пятым ребром), правая ладонь — на тыле левой кисти. Пальцы выпрямлены и расслаблены.

Для некоторых эта позиция может оказаться неудобной: кому-то будет просто неудобно, кому-то — тяжело дышать. Дело вкуса! Справедливости ради еще надо добавить, что возможность заснуть лежа ничком меньше, чем лежа на спине, но тоже достаточно велика. Если же вы в любой позиции сразу проваливаетесь в сон, то не огорчайтесь. Это всего лишь признак того, что вы устали или находитесь в состоянии перенапряжения, и любой перерыв организм воспринимает как разрешение заняться тем, в чем он больше всего нуждается — восстановлением сил. Сон — самая естественная и самая эффективная процедура восстановления организма. Раз вы «провалились» в сон, то это значит, что процесс расслабления достиг своей цели, давление стресса ушло и организм воспользовался возникшей паузой для отдыха. Не надо понукать себя — найдите возможность действительно отдохнуть, вы на пороге переутомления.

Теперь поэкспериментируйте и найдите для себя позицию. Если вы раньше не использовали никаких технологий работы с собственным сознанием и у вас нет никакого опыта в этом деле, попробуйте сначала одну из позиций лежа — с них все же проще начинать.

<sup>1</sup> Об изготовлении этого валика достаточно подробно написано во втором упражнении «Малого комплекса» (Часть 3, стр. 193).

## 2 этап. Подчинение тела

Власть прежде всего  
должна быть разумной.  
Я имею право требовать послушания,  
потому что веления мои разумны.

*Антуан де Сент-Экзюпери.*

*«Маленький Принц»*

Приучение тела подчиняться волевым приказам разума надо начинать с простейшего действия — подчинения мышц команде на расслабление. При всей простоте этого приказа, он не так уж безусловен в исполнении: мышцы привыкли находиться в напряжении «вне поля нашего внимания», бессознательно поддерживая позу тела или совершая простейшие движения — ходьбу, почесывания и т. п. Они так сразу не откажутся от «привычки к независимости» и не подчинятся сознанию так сразу. Придется приложить усилия.

**Шаг 1. Руки.** Руки — самый привычный инструмент общения с реальностью. Поэтому мышцы рук будут самыми послушными из мышц тела. С них и начнем.

Усаживаемся в удобное положение, прикрываем глаза, сосредотачиваемся на руках. С максимальным усилием сжимаем кулаки и тут же «сбрасываем» усилие. Запоминаем ощущение расслабившихся мышц рук. Повторяем и проверяем точность запомненного ощущения. Открываем глаза.

Снова закрываем глаза и пытаемся добиться расслабления рук без предыдущего напряжения. Добившись этого ощущения, снова открываем глаза. При неудаче — снова сжимаем-расжимаем кулаки до полного успеха.

Снова прикрываем глаза и, добившись расслабления кистей рук, поднимаемся постепенно все выше и выше — к предплечьям, плечам, шее. Работаем над этим шагом до достижения полного успеха — безусловного расслабления по команде разума мышц рук и шеи.

**Шаг 2. Ноги.** Ноги менее управляемы, чем руки, но как второй шаг это дастся достаточно легко — достижимо легко. Проще всего будет с этим справиться тем, кто постоянно сидит за рулем: сам процесс вождения учит достаточно четко контролировать напряжение мышц стопы и голени.

Идем по тому же пути, что и при подчинении мышц рук: сначала стопы, потом — голени и бедра. Причем может сложиться ситуация, когда легко удастся расслабить мышцы передней поверхности бедра, мышцы же задней и внутренней поверхностей остаются напряженными. Над этим просто придется поработать чуть тщательнее.

Двигаться дальше только после совершенно полного освоения этого шага.

**Шаг 3. Мышцы спины и груди.** Работу с мышцами спины и груди проще начинать с грудных мышц: они наиболее привычны к управлению из этой группы. Аналогично расслабляем мышцы спины.

**Шаг 4. Мышцы живота.** Мышцы живота плохо подчиняются приказу на расслабление, причем у мужчин хуже, чем у женщин. Это связано с большим участием мышц брюшного пресса в дыхании у мужчин — женщины обычно дышат грудью. Для того чтобы расслабить в этом случае мышцы живота, надо наладить легкое и ритмичное дыхание.

В этом ритмичном движении расслабить мышцы будет легче.

**Шаг 5. Объединение.** Теперь надо «свести» все эти действия вместе. Попробуйте расслабление «вливать» в мышцы тела — от кистей до плеч, от стоп до бедер, и полностью наполнить тело. Стремиться надо к тому, чтобы достигать этого эффекта за 4–5 вдохов-выдохов (дыхательных циклов). В этом случае внимание не рассеивается и не истощается, а дальнейшая запланированная работа выполняется легче.

### 3 этап. «Улыбка Будды»

Если мышцы рук — самые послушные мышцы, то мышцы лица — самые подвижные. Любое мимолетное изменение настроения, любая мысль вызывают изменения на лице. Даже у человека с очень неподвижным лицом оно находится в постоянном движении. А нам, для того чтобы погрузиться внутрь себя, нужно полностью отвлечься от движений тела. Для того чтобы максимально расслабить мышцы лица, применим «Улыбку Будды».

Не помню, кто из Нобелевских лауреатов произнес самую короткую нобелевскую речь: «Для того, чтобы нахмуриться, надо напрячь 54 мышцы. Для того чтобы улыбнуться — всего 2. Уважаемые коллеги, будьте экономны — улыбайтесь!».

И действительно, максимально расслабленные мышцы лица складывают то его выражение, которое называется «улыбка Будды»: глаза прикрыты, но не зажмурены, лоб расслаблен, рот прикрыт, но зубы лишь слегка касаются друг друга, язык кончиком упирается в верхнее небо сразу за передними зубами, уголки рта слегка приподняты, образуя лег-

кую загадочную полуулыбку. Отсюда и название — «улыбка Будды».

Только не надо это репетировать перед зеркалом — осваивать расслабление мышц лица нужно, опираясь именно на *ощущение* расслабления.

### 4 этап. Собственно медитация

В том виде, как мы это рассматриваем, собственно медитация — это отключение всех сигналов, приходящих к сознанию от тела и через тело, т. е. всей информации из окружающего мира. Отрепившись от этой информации, мы погружаемся в себя. Но это вовсе не самоцель — это всего лишь средство, инструмент. В этой глубине «личного космоса» мы будем проводить работу, которая потом и будет определять успешность наших взаимоотношений с окружающим миром.

В такой временной изоляции нет ничего страшного. Никого не удивляет, что часы собирают на заводах в стерильных цехах, а на японских линиях по сборке микроэлектроники работники одеты и стерилизованы тщательнее, чем хирурги на операции. Когда мы производим работу в своем сознании, ее тоже желательно изолировать от внешних помех. Именно этой цели служит медитация.

Технически медитация выглядит как цепочка уже известных шагов:

1. Принятие позы (мы ее уже выбирали);
2. Расслабление (подчинение) тела;
3. Улыбка Будды;
4. Установление «внутренней тишины»;
5. «Отключение» от внешнего мира.

Первые четыре шага нам уже хорошо знакомы.



Труднее с отключением сигналов, поступающих от тела и через тело. Само по себе этой действие достаточно сложное и требующее достаточно высокого навыка управления собственным сознанием. Однако опыт показывает, что люди, последовательно прошедшие все предыдущие подготовительные этапы, уже владеют достаточной «дисциплиной сознания» и легко совершают это действие. Трудности начинаются дальше — они преодолимы, надо просто быть к ним готовыми. «Кто предупрежден — тот вооружен».

Когда мы погружаемся во «внутреннюю тишину» и перестаем воспринимать окружающий мир, мозг приходит в панику. Такой «дефицит информации» для него совершенно непривычен, нов, а потому — страшен. С момента формирования мозга, еще задолго до нашего рождения, он ловит и откладывает в памяти малейшие сигналы окружающего мира. И вдруг — ничего! Естественно, первое, что вы ощутите во «внутренней тишине» при таком настрое, будут беспокойство и страх. Не бояться!

В происходящем нет ничего страшного. Теперь, когда вы знаете что происходит, вы перешагнете через начинающуюся панику, как через лист скотканной бумаги.

Теперь все нормально — вы получили важный инструмент дальнейшей работы. Осталось только закрепить навык вхождения в это состояние. На это понадобится от 4–5 до 10–12 дней — в зависимости от того, насколько надежно вы освоили предыдущие шаги.

### **5 этап. Работа в медитативном состоянии**

Чаще всего мы будем использовать медитацию для трех видов работы: для получения ответов

(опираясь на механизм «внутреннего эха» — работа на получение интуитивных ответов возможна, но не рекомендуется ни на стадии «Протираем зеркало», ни на стадии «Узнаем образ»), для распознавания желаний (опираясь на тот же механизм «внутреннего эха» — об этом в «Индикаторе желаний») и для формирования образов.

### **Работа с образами**

Работа с образами необходима, как универсальный ключ созидания собственного облика и собственного здоровья, как одна из составляющих этого облика. Созданный полноценный образ имеет регулирующее и созидающее влияние на *все* грани нашей личности и функционирования нашего организма — даже на те, о существовании которых мы не задумываемся или не догадываемся. Вот поэтому работу с образом мы совершаем в «стерильном цеху» — в состоянии медитации и «внутренней тишины».

Итак, мы вошли в состояние медитации и создали «внутреннюю тишину». Теперь начинаем формировать образ тем же способом, каким художник пишет картину — от общих контуров к мелким деталям. Эта работа подразумевает внутреннюю позицию, которую мы легко занимаем во сне, — мы видим себя со стороны и в то же время четко знаем, что это — мы. Образ должен быть не столько максимально насыщен деталями, сколько быть «полнокровным». Это значит, что нет нужды формировать («выписывать») каждый штрих в представленном пейзаже. Просто образ, как любое *полноценное* воспоминание, должен иметь ФОРМУ, ЦВЕТ, ЗВУК, ПЛОТНОСТЬ, ВЕС, ВКУС И ЗАПАХ.



рекламы — ошеломить вас полной абсурдностью происходящего на экране, используя для этого все возможные средства: цвет, движение, звук, сюжет, безусловные эротические стимулы, даже ассоциативные отсылки к ненормативной лексике (например, «оЖУченные напитки» — напитки «Ноосh»). Ошеломить и, пользуясь моментом растерянности, подкованным каблуком отпечатать на извилинах название фирмы-заказчика рекламы<sup>1</sup>. Причем впечатывается накрепко — наверняка приходилось видеть, как детсадовцы и школьники «общаются» общеизвестными рекламными слоганами — без единой собственной мысли. Это же попросту страшно!

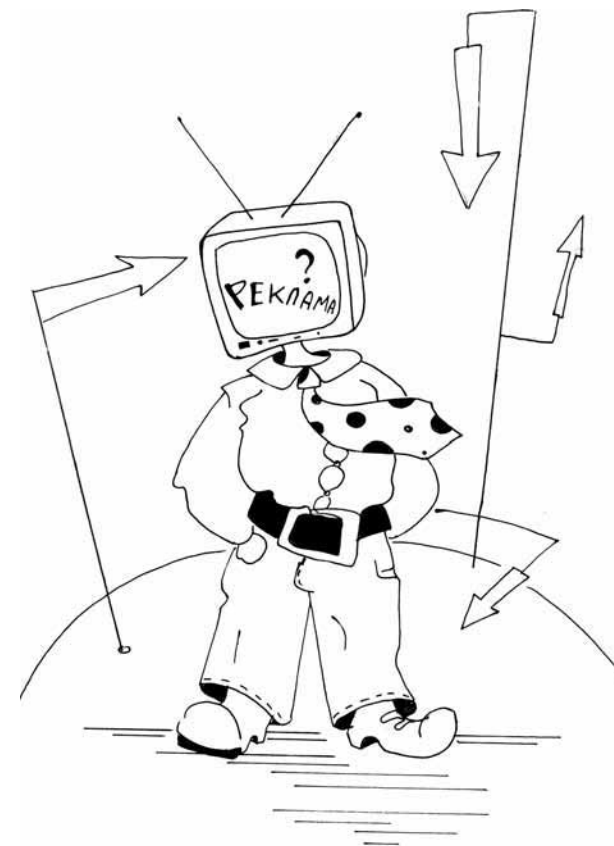
При этом рекламодателями, рекламопроизводителями и рекламопрокатчиками ни наше удобство, ни наше мнение, ни такая фикция, как «правда», в расчет не принимаются. Работа на уровне условных рефлексов, как со стадом баранов. А мы, раскрыв свое внимание навстречу доброму фильму или интересной познавательной программе, и понять не успеваем, что же мы проглотили. Так, влетело что-то в мозги. БАЦ!

При этом эксплуатируются такие образы, что глубже в человеческую психику нельзя было бы забраться даже с разрешения и полного сотрудничества пациента!

О новостных программах даже говорить нечего. Ангажированность каждого канала и каждого ведущего настолько очевидна, что беседы об этом давно стали общим местом, как разговоры о погоде. Простите взрослого дядю за наивность, но должны же быть хоть какие-то идеалы. Интеллектуальную проституцию прошу идеалом не считать!

Радио в этом отношении старается от телевидения не отставать, но все-таки диапазон «средств воздействия» уже. Работать приходится на уровне слов. При этом, по-моему, ни один телеканал не опустится до такой скабрёзности и двусмысленности, на которой постоянно общаются ведущие FM-станций.

<sup>1</sup> Кстати, тоже одна из разновидностей «удара посохом». В индустриальных масштабах.



Да и музыку крутят «под статью». Причем уж лучше, на мой взгляд, «Ленинград» с их «Ты работаешь в офисе...» (тут хоть текст при чтении выглядит осмысленным набором предложений), чем постановивания «Еще! Еще! Еще!» какой-нибудь прихихешки в силиконовой имитации оргазма.

Песней всегда считались стихи, положенные на музыку. Причем, оба этих элемента были равноценны. Но когда музыка превращается в ритмичное аранжированное подо-

*бие шаманского кампания, текст «песни» значения уже не имеет. К примеру, «Комсомольская правда» почти в каждом номере печатает текст очередного «шедевра». Или вы на последнюю страницу не заглядываете? Там же зачистую слова в одном предложении не согласованы, не говоря уже о связи между двумя фразами. «И ее изумрудные брови колосятся под знаком луны...» — да вы представьте себе эту красавицу с «брежневскими» бровями зеленого цвета. Вот уж красота!*

*Поэтический текст и текст песни перестали быть даже родственными понятиями — теперь «поэт» и «поэт-песенник» соотносятся между собой как балетмейстер и мастер-ортопед, изготавливающий протезы.*

*А мы эту заразу слушаем, кое-кто еще за нее и голосует. Да мы еще и переживаем за «любимого артиста» или полуфабриката. Почему-то за старушку, вылившую вам на голову с балкона ведро помоев, не переживаем, а за «певца», льющего помои на мозги, — волнуемся...*

*А радио, как и телевидение, нас усердно трамбует до уровня сексуально озабоченного дегенерата. Раньше песни о любви повествовали о самом прекрасном чувстве, потом стало модно воспевать радость встречи, а теперь нам регулярно предлагают стать свидетелями прилюдного совокупления. Любовь-то тут причем? Так, потрахались и разбежались: «Переспать — не повод для знакомства!»*

*Но и это не самое страшное!*

*Мы ведь так привыкаем к постоянному «давлению на мозги» — дома, на работе, в машине, в общественном транспорте, — что, вдруг оказавшись в тишине и наедине с собственными мыслями, пугаемся и смущаемся, как в компании с совершенно чужими и незнакомыми людьми. Мы пугаемся собственных мыслей и перестаем быть собой. Мы привыкаем, что нам ВСЕ скажут и укажут — журналисты, политики, наставники, гуру, голоса.*

*А вот это страшно по-настоящему!*

\* \* \*

Так вот, возвращаясь к образам — и не тем, что нам преподносят СМИ.

Образы лежат в фундаменте, самой основе нашей психики. Эта та «подземная» часть, на которой строится здание нашей Личности. Причем, образы эти бывают двух типов: *индивидуальные*, полученные нами в результате личного жизненного опыта, и *обобщенные*, являющиеся достаточно общими для всего человечества и отпечатанные, по-видимому, где-то на уровне «генетической памяти». Причем степень общности этих образов может различаться. Например, образ «солнца» как дарующий жизнь и свет будет всеобщим. Столь же всеобщий образ матери. А вот «простор» и «свобода» для наследников разных культур может выглядеть по-разному: для одних — это лес, для других — степь, для третьих — морской простор. Карл Юнг назвал подобные общие образы «архетипами», Станислав Гроф — «системами конденсированного опыта», Р. Ассаджиоли — «символами». Названия не важны — какими бы методами не извлекали исследователи эти образы из подсознания своих пациентов, сами эти образы почти тождественно совпадали.

Теперь вы понимаете, что работа с образами — это работа с самыми сложными слоями психики и здесь надо быть очень осторожными. Первая заповедь врача: «Не навреди!». Первая заповедь умного — не навреди сам себе.

Чтобы отваживаться на «эксперименты» с образами самостоятельно, надо:

- *или досконально себя знать* (а тогда уже не нужны эксперименты),

• или быть безнадежно самонадеянным (а это уже чревато последствиями).

Некоторые отваживаются на подобные эксперименты и, бывает даже, решают какие-то внутренние проблемы. Рассказывая потом об этой ситуации (которую можно было почти всегда решить меньшей кровью и меньшими усилиями), такие пациенты настолько часто повторяют одну фразу, что у меня уже неоднократно появлялось желание сложить все записи о подобных случаях в одну папку и озаглавить ее: «Дуракам везет». Жизнь, правда, убеждает, что умным везет чаще: они просто меньше болтают. На то они и умные.

Все сказанное вовсе не значит, что нужно бояться любого действия. Надо просто стараться максимально полно взвесить его последствия. Не боятся только дураки и дети — потому что не знают, чего надо бояться. Все остальные просто справляются (или не справляются) со своим страхом. От этого — и результаты.

Поэтому для начальной работы предлагается всего четыре образа, которые образуют достаточно полный набор «на все случаи жизни». Эти образы, за исключением «Короля-Солнца», относятся к наиболее общим «символам», тождественным для представителей всех тех культур, с которыми мне доводилось встречаться в практике, — отсюда и их универсальность.

### **Образ 1. Путник, идущий навстречу восходящему солнцу**

Это утренний, мобилизующий, определяющий образ. Он настраивает на созидание — здоровья, настроения, судьбы, на творческое созидание. Только не забывайте: путник — это вы и есть!

Для моделирования образа важны еще несколько второстепенных деталей. Дорога, по которой вы идете, должна быть ровной и надежной — без рытвин, ям, грязи и мусора. Не должно быть мусора и на обочине. По сторонам дороги — либо поля, либо сады, но обязательно цветущие, зеленеющие, плодоносящие. Вообще, все в образе должно быть чистым и цветущим. Нельзя пускать в образ никаких признаков мусора, запустения, ветхости.

Используется этот образ или с утра, накануне трудного дня, или в момент отдыха, передышки. Работать с этим образом каждый день не стоит — чтобы не замусоливать. Вообще, ни один образ не применяется постоянно — только ситуационно.

### **Образ 2. Возделанные поля с поднимающейся зеленой порослью**

Это направляющий, развивающий образ. Он настраивает на восстановление, развитие, выбор правильных решений и путей. Может использоваться и утром, и перед сном. Обладает способностью вызывать процессы восстановления сил и развития способностей.

Все, что касалось искоренения малейших признаков упадка в предыдущем образе, относится и сюда.

### **Образ 3. Чистая текущая вода**

Это вечерний, успокаивающий, очищающий образ. Вода уносит прочь все невзгоды, и на ночь нам остаются только чистые россыпи приобретенного знания и опыта, уже отмытые от эмоций и усталости. Главное, чтобы вода была чистой. Это может быть небольшой водопад, ручей, озеро с голубой водой. Очень важно, чтобы вы чувствовали себя «совпада-

ющим по размеру» с образом. Если это река, то не должно возникать чувства приниженности и подавленности ее размерами. Вид текущей воды должен вызывать ощущение умиротворения и покоя.

#### **Образ 4. «Король-Солнце»**

Образ «Король-Солнце» — это образ рабочий и побеждающий. Формируется он достаточно просто: при взгляде на себя со стороны надо увидеть, как все тело начинает светиться. Не гореть, не испускать лучи, а именно светиться ярким золотистым светом. Не красным, не оранжевым, а именно — золотым. В случае, если не удастся достичь золотого цвета (а такое бывает достаточно часто), свет может быть белым или желтым.

Этот образ я использую в случае, когда предстоит тяжелые деловые переговоры, когда предстоит трудный день, когда придется общаться с большим количеством людей, зачастую настроенных негативно, а еще хуже — с безразлично настроенными чиновниками.

Этот образ хорошо «выжигает» то, что называют «порчей» и «сглазом», рвет каналы, по которым тянут энергию вампиры. Этот образ хорошо очищает после общения с корыстными, ограниченными, злыми и невежественными людьми. После еще хорошо выкупаться или принять душ — смыть «копоть».

Однако злоупотреблять работой с этим образом тоже не стоит: «распалившись», можно поджарить тех, кто в прямом и переносном смысле «сидит» на вашей шее — а это обычно люди близкие.

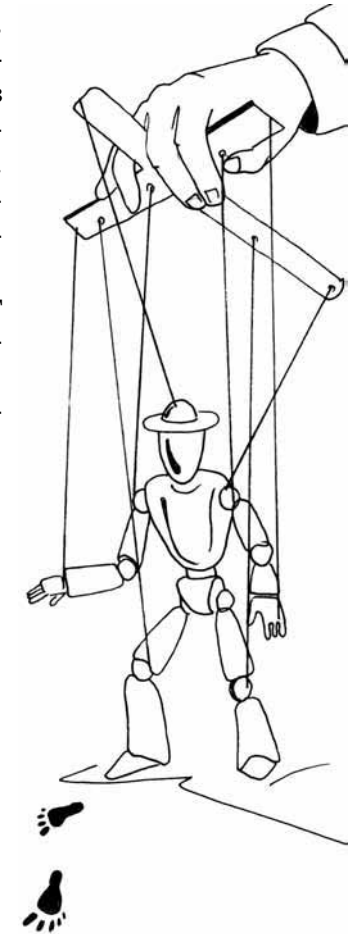
Работать с этим образом лучше утром или в первой половине дня — в противном случае можно прогнать сон.

#### **Итог**

Предвижу возникновение вопросов о том, почему в этом наборе нет ни «контратакующих», ни хотя бы «защитных» образов.

В этом нет никакой необходимости. Избавление от «подсаженных желаний» и обретение «собственного курса» *автоматически* обрезает веревочки, которые делали из вас марионетку, и переводит из разряда участников кукольного спектакля в зрители. Это на сцене кукловод может натравить упыря-вампира на невинную жертву. Зрители же просто видят этот спектакль, но не участвуют в нем.

Умным сказанного будет довольно.



### **Индикатор желаний**

У нас нашлось бы  
очень мало страстных желаний,  
если бы мы точно знали,  
чего мы хотим.

*Ф. Ларошфуко*

Невозможно быть постоянно здоровым: постоянно будут возникать обстоятельства, которые будут негативно воздействовать на наше здоровье, и надо будет прилагать усилия — сознанию или телу (а лучше — вместе), — чтобы вернуть состояние здоровья к норме. Только постоянно осознанное стремление к здоровью будет его сохранять.

Но жизнь — это не только усилия по сохранению здоровья. Есть у нас в жизни стремления, цели, обязательства и желания.

Мы постоянно к чему-то стремимся. Нет, конечно же, есть определенные люди, которые никуда не стремятся, но вряд ли их заинтересует эта книга. К чему же стремимся мы? Самый частый ответ — к счастью. А что такое счастье?

А вот тут-то начинается путаница: действительно, самые сложные вопросы — это самые простые.

Чаще всего происходит тотальная подмена понятий — само счастье путается со стремлением к нему. Но «счастье» — это личное, внутреннее, субъективное *состояние*. А стремление к нему — это *действие*. Одно уж точно не равно другому.

В результате большинство современных людей подменяет понятие счастья удовольствием. Они ищут удовольствия, а думают, что ищут счастья. Но весь секрет в том, что счастье противоположно удовольствию. Оно всегда внутри. Да, счастье неразрывно

связано с желанием, только связь здесь обратная: чем больше обретаем желаний, тем дальше оказываемся от счастья.

В результате современный человек превращается в уникальную машину по производству и утилизации желаний. Желания рождаются ежесекундно и ежеминутно: уж если удовлетворение желаний становится целью в жизни, то зачем же мелочится? Никому не приходит в голову, что желания можно ограничивать — «раз я этого хочу, значит, это мне обязательно *надо*, я без этого *не могу*». *Хочется* — совсем не значит *надо*, и уж тем более *не могу*.

Но желание желанию рознь. Есть желания, без которых наша жизнь может просто напросто прекратиться. Это *витальные*, или жизненные, желания. Отказать себе в необходимости есть и пить нельзя: можно преждевременно прервать свой жизненный путь. Однако, простите, сексуальное желание уже может быть взято под контроль; отсутствие сексуальной жизни, конечно, вредно для здоровья и здорово нервирует, но от этого еще никто не умирал. Напротив, пища, тепло и крыша над головой, несомненно, потребности *витальные* и желание получить это — тоже.

Желание секса, желание других *чувственных удовольствий* — это есть желания удовольствий, т. е. *гедонистические*. Жить без удовольствий нельзя — иначе мрачно и безрадостно протекает жизнь. Но и делать только удовольствия единственной целью жизни как-то мелко.

Этот вопрос каждый решает для себя, только надо набраться мужества четко задать самому себе вопрос и ясно сформулировать ответ: «Для чего живем? Что-





себя ответственность за свои поступки. Однако мы с вами можем опознать этого «беса». Это всего-навсего желание (необузданное желание — нищезанская «воля»). Система чуждых для нашей нормальной (традиционной) личности желаний, которую человек, протрезвев после алкоголя, насилия, самоубийства, никак не хочет признавать своей. Точнее говоря, это «машина желаний», работающая только в сломанном состоянии. Машина, которая не умеет опознавать свою истинную потребность, но претендует на роль отдельной личности. «Машина», которая пытается найти вечность только для себя. [...]

Роберто Ассаджиоли, создавая свой «психосинтез», назвал подобных «бесов» «субличностями». Мне больше нравится термин «машина желаний» Делеза и Гватари. Однако точнее всех, по-моему, были старообрядцы, которые точно называют мышление, основанное на желаниях: «умственный волк»(!).

Феномен «двойничества» («это сделал не я!»), который пугает врачей, заставляя видеть психическую болезнь — шизофрению — у наркоманов, самоубийц и насильников, меня, наоборот, радует. Он свидетельствует о том, что человек еще способен ощущать за очаровывающими «машинами желаний» свое собственное подлинное «Я». «Я», которое способно достигнуть своей вечности только через любовь. [...]

Наших детей делают психически больными сразу с двух сторон. С одной стороны, торговцы наркотиками предлагают им попробовать «ни с чем не сравнимое удовольствие», которое «словами описать нельзя». Тем самым, «барыги» уже как бы отделяют предлагаемое вещество от тех удовольствий, которые может предоставить подросткам окружающая реальность. Сама эта фраза делает наркотики «потусторонними», то есть имеющими отношение к вечности (смерти). С другой стороны, то же самое делает наша официальная антинаркотическая пропаганда, объявляя прием наркотиков «неизлечимой (смертельной) психической болезнью». Мы как бы бессознатель-



но подтверждаем слова соблазнительей, выделяем наркотики из контекста нашей реальности, наделяя их другой, «потусторонней», «магической» способностью управлять человеческими душами. Здесь кроется основная погрешность науки, которая у нас в стране получила название «наркология». Мы все время пытаемся ввести употребление алкоголя или наркотиков в число естественных человеческих потребностей. Мы говорим «потребность в наркотике» или «патологическое влечение к алкоголю». На самом деле, это — искусственно навязанные культурой желания, которые способны подменять или симулировать потребности и влечения. Медицина страдает общей погрешностью науки, выявленной Шестовым. Дробя цельность мира, наука занимается лишь определенным «дискурсом» — в данном случае исследованием человека как биологического объекта. Частичность такого восприятия и заставляет искать биологические или генетические корни происхождения проблемы, хотя, казалось бы, очевидно, что биологическая структура человека — норма его биологии — на протяжении тысячелетий остается неизменной. А вот представления о психологической структуре человека — о норме его душевной жизни — неоднократно менялись вместе с ходом истории. Мы с вами переживаем очередной перелом представлений о психической норме. Вслед за постмодернистами медицина пытается считать «машину желаний» нормальной.

Ведь даже для того, чтобы объявить потребность в наркотике «патологическим» влечением, необходимо сначала признать, что бывает «нормальный вариант» того же влечения (инстинктивной потребности). На самом деле проблемы «патологического влечения» не существует. Существует проблема того, что наши дети не в состоянии понять, зачем им нужно ограничивать, обуздывать свои желания, когда вся современная культура явно или неявно зовет их к чему-то прямо противоположному. Им, буквально по Ницше, все равно чего желать: «ничто или ничто», ведь главное для современности — это само желание. Язык

современности лишил их иерархии значимости желаний. Они больше не знают что человек может себе разрешить, а что — нет. Лишенные способности выразить то, чего они хотят на самом деле, искусственные «машины желания», претендуя на роль личности, требуют оправдания собственного существования. В атеистическом мире одним из самых надежных оправданий является бегство от ответственности с помощью медицины и самого понятия «болезнь». И мы с вами — педагоги, врачи, родители — окончательно запутавшись сами, вместо того, чтобы воспитывать детей, то есть объяснять им, в чем заключается разница между желаниями и болезнями, начинаем их лечить. [...]

Дело в том, что духовная традиция наших предков, все то, что сохранилось, несмотря на 70 лет атеизма в виде бессознательного психологического ощущения духовной или нравственной нормы — интуитивного понимания границ психологического здоровья личности, — основывалась на умении человека обуздать собственные желания и постичь через их пелену самое главное и подлинное из них: желание любви к другому и стяжание через нее божественной любви (вечности) для себя.

Я хочу проиллюстрировать эту мысль достаточно неожиданным образом. Во время работы над этой лекцией в моем распоряжении оказались два перевода единственной книги великого китайского Учителя Лао-Цзы «Дао Дэ Дзин» — «О пути истины и внутреннем достоинстве» (я пользуюсь современным переводом названия). Первый перевод сделан русским профессором университета в Киото Д.П. Конисси. Перевод выполнен в 1895 году под редакцией и с активным участием Льва Николаевича Толстого. Второй выполнен замечательным современным русским переводчиком и полиглотом И.Н. Носовым и закончен в 2002 году.

Я предлагаю вам сравнить только один из стихов (№ 36) великой книги, прочитанный переводчиками с разницей ровно в один век:

**1895 год:**

«То, что сжимается — расширяется.  
 То, что ослабевает — усиливается.  
 То, что уничтожается — восстанавливается.  
 То, что лишается всего — имело все.  
 Все это называется то скрытым, то ясным.  
 Мягкое побеждает твердое, слабое — сильное.  
 Как рыба не может покинуть глубины,  
 так страна не может оставаться без орудия.  
 Сильное орудие правления  
 не должно быть показываемо народу».

**2002 год:**

«Обуздать желания,  
 — Непременно утвердишься в развитии.  
 Сделать желания кроткими,  
 — Непременно утвердишься в силе.  
 Отринуть желания,  
 — Непременно утвердишься в увлеченности.  
 Утратить желания,  
 — Непременно утвердишься с поддержкой,  
 И являющей «брезжащий свет».  
 Силу и упрямство превзойдут  
 кротость и отзывчивость.  
 «Рыбе» не ускользнуть «в пучину».  
 Страна исполнится возможностью,  
 Человеком не виданной».

Текст Лао-Цзы, вне всякого сомнения, является «коаном» — метафорой, содержащей в себе бесконечное количество смыслов. Переводчик выбирает для своего текста те смысловые соответствия, которые кажутся ему наиболее подходящими, звучащими наиболее своевременно. И, тем самым, он проявляет нам сущность... самого себя и своего времени — своей современности. Почему Д.П. Копписси и Лев Толстой не хотят видеть в тех же иерогли-

фах слово «желание», которое становится главным для современного переводчика?

На мой взгляд, это происходит потому, что для переводчиков XIX века обуздание собственных желаний во имя общественной пользы и любви являлось «общим местом», чем-то абсолютно очевидным. Можно, упрощая, сказать, что Лев Толстой писал только об этом и учил только этому. А от восточного Учителя людям XIX века хотелось тайны, нового откровения. Они не хотели видеть иероглиф так, как видит его Илья Носов, живущий в мире необузданных желаний<sup>1</sup> ».

\* \* \*

Есть главная причина, по которой мы разбираем «индикатор желаний» на самой первой ступени работы с сознанием:

**НИКТО И НИЧТО НЕ НАНОСИТ  
 ТАКОГО ВРЕДА НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ,  
 КАК ПОДАВЛЕНИЕ СВОИХ СОБСТВЕННЫХ  
 ПОТРЕБНОСТЕЙ И УСТРЕМЛЕННОСТЬ  
 ЗА ЖЕЛАНИЯМИ, «НАВЯЗАННЫМИ» ИЗВНЕ.**

Умение определить те желания, устремления и потребности, которые «рвутся наружу», которые составляют основные черты нашей Индивидуальности, отделить их от простой жажды удовольствий — это уже даже не половина физического здоровья. Это — половина Судьбы!

Конечно, «индикатор желаний» не даст вам точного рецепта повседневной жизни, но в тех ситуаци-

<sup>1</sup> Текст в авторской правке взят из лекции А.Г. Данилина с сайта «Нет — наркотикам» (<http://www.narkotiki.ru>).

ях, когда требуется совершить выбор, этот способ даст намного более точный результат, чем подбрасывание монетки или гадание по картам. Причем, это будет *своевременный* ответ.

К этой методике не стоит прибегать каждый день: вряд ли вы постоянно стоите перед ситуацией мучительного выбора. А вот в любых случаях выбора *принципиального* — обязательно!

### **Работа с «внутренним эхом»**

Работа с «внутренним эхом» строится по очень простой схеме — выбираем позу для медитации и проводим полностью всю процедуру подготовки к медитации: поза, расслабление, внутренняя тишина. В состоянии внутренней тишины обретаем полную отстраненность от существующих проблем и жизненных ситуаций.

Удерживаем состояние внутренней тишины некоторое время — 15–30 секунд — и задаем себе вопрос, четко проговаривая его про себя и сопровождая образным представлением события или объекта, о котором спрашиваем.

Вновь устанавливаем состояние внутренней тишины и дожидаемся первого отклика, пришедшего из глубины нашего сознания. Слово, фраза, или образ, пришедшие в «поле зрения» сознания первыми и будут ответом.

При всей своей простоте, метод надежный, не дающий никогда сбоев.

Можно даже, при некотором навыке, получить ответ на расплывчатый вопрос «Чего я сейчас хочу?». Причем, бывали случаи, когда этот ответ оказывался очень неожиданным — но всегда верным.

**Предупреждение.** Вопрос желательно продумать заранее. Он должен быть простым и не допускать никакого двойственного толкования ответа.

Например, вопрос типа «хочу ли я поступать в институт» допускает три ответа: «не хочу», «хочу» и «хочу, но не в этот». Вариант «хочу в этот, но боюсь» является ответом на следующий вопрос, который еще не задан.

Не надо пытаться добиться от внутреннего эха заранее навязанных ответов, подтверждающих ваши выкладки или соображения. Сделайте это один раз — и вы уже с трудом будете доверять остальным полученным ответам.

И еще одно — не надо пытаться получить ответы на вопросы, не связанные с вашими собственными желаниями. Методика работы с внутренним эхом для получения интуитивных ответов внешне очень похожа, но требует специального и довольно сложного внутреннего «настроя», о котором надо говорить отдельно, подробно и индивидуально.

### **Работа со «Списком желаний»**

Работа со «Списком желаний» — первая наша работа на уровне тонкочувственного восприятия. Поэтому она требует подготовки рук и наработки умения чувствовать слабые сигналы. Полностью передать умения на уровне тонкочувственного восприятия возможно только при непосредственном обучении, поэтому этот раздел будет отображать только «грубую схему» процесса.

#### **Этап 1. Подготовка рук**

Подготовка рук к процессу тонкочувственного восприятия достаточно проста и внешне напоми-

нает работу с астральными энергетическими образованиями.

Сначала легко «разомнем» пальцы, ладони и запястья, разогреем их, потрем друг об друга.

Затем начинаем сближать сложенные чашечкой ладони, пытаюсь найти ощущение возникающего между ними «энергетического шара». Пружинистыми движениями сближаем руки, затем разводим их в стороны. На этом этапе ярче всего проявляется та тонкая разница между усилиями, которые мы прилагали, чтобы «сжать» шар, и тем облегчением, когда «шар» «оттолкнул» руки. Повторяем это упражнение несколько раз. Стараемся ощутить не только упругость шара, но и структуру его поверхности, шероховатость, температуру (которые вы можете сами задавать).

«Перекиньте» шар с ладони на ладонь, почувствуйте его вес. Отпустите. Повторите снова.

Эти упражнения не стоит продолжать более чем 7–10 минут, чтобы не впасть в иллюзию, не начать себя обманывать придуманными образами.

Проверить появление тонкочувственного восприятия можно буквально у любого предмета мебели: энергетические потоки, огибая материальные предметы, образуют завихрения. Любое пересечение двух плоскостей будет на углу создавать поток, отходящий от угла и оказывающий давление на чувствующую руку. Проверить себя очень просто: надо войти в состояние «внутренней тишины» и с закрытыми глазами искать энергетические потоки ладонью. Если, открыв глаза, вы находите свою ладонь точно зависшей над углом — вы поймали нужное ощущение. Если произошла ошибка, значит, вы погна-

лись за вами же придуманным образом и вам надо работать дальше.

Людей, абсолютно не способных к тонкочувственному восприятию, нет, хотя способности у всех, конечно же, разные.

### **Этап 2. Подготовка «Списка»**

Следующий этап — это правильная подготовка «Списка желаний». В обычный список, написанный обычной ручкой на обыкновенном листе бумаги надо внести те желания, к удовлетворению которых вы планируете в ближайшее время приложить реальные усилия. Однако все размышления не помогают вам решить, что из этих действий должно быть первоочередным, что может потерпеть, а от чего вообще стоит отказаться, т. к. это желание несвоевременное и попытка добиться его исполнения в этой ситуации может повлечь серьезные негативные последствия. Случалось вам сталкиваться с такими жизненными проблемами? Если вы хоть чуть-чуть пытались отвечать за собственную жизнь, то наверняка.

Итак, составляем список в том порядке, как он пришел в голову и записываем его — не ставя номера, но начиная каждое «желание» с новой строки. Место между строками тоже лучше оставлять побольше — особенно если чувствительность руки велика и только начинает развиваться.

### **Этап 3. Собственно работа**

Собственно работа очень проста внешне — и вероятно сложна, если рассказывать о вовлеченных в нее механизмах. Опирается работа на два ключевых вопроса:

*«Что из написанного важнее всего?»*

и

*«От чего надо отказаться?».*

Дальше все просто — состояние «внутренней тишины», формулировка вопроса, его удержание и скольжение руки вдоль списка (не касаясь листа и уж точно не глядя на него) — сверху вниз или снизу вверх — все равно. На нужном вопросе рука если и не остановится сама, то почувствует значимое препятствие. Это и будет ответом.

Кому-то это может показаться вариантом гадания вслепую, но на самом деле это очень «зрячий» способ поиска ответов — и один из простейших способов интуитивного решения вопросов. Все данные, необходимые для нахождения решения, уже присутствовали в вашей голове.

## Здесь и сейчас

Non curatur, qui curat<sup>1</sup>.

Неописанным остался еще один принцип мышления, столь же важный, как умение доводить мысли до конца, но, к сожалению, не реализуемый конкретным упражнением. Это принцип, который надо научиться выделять в своем мышлении и строго ему следовать.

**ЖИТЬ НАДО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!**

Несмотря на то, что эти слова кажутся сами собой разумеющимися, мы очень часто отступаем от этого принципа и в своих мыслях и в своих поступках. «Жить здесь и сейчас» вовсе не означает не

помнить прошлого или не думать о будущем. «Жить здесь и сейчас» означает, что именно *сейчас* происходящий момент и есть жизнь и ничего важнее этого момента нет. То, что было, уже произошло, то, что будет, еще не настало. То, что мы делаем сейчас — это и есть самое важное, и может случиться так, что ничего больше уже и не будет.

«Жить здесь и сейчас» означает извлекать уроки из прошлого и, раскаявшись в сделанных ошибках, жить дальше, чтобы их не повторять. Пропливая слезы и раз за разом огорчаясь из-за уже произошедшего мы живем не здесь — мы живем в прошлом, а жизнь проходит сейчас.

Готовясь к тому, что когда-нибудь случится, и дожидаясь этого события год за годом — замужества, окончания института, написания диссертации, покупки машины или квартиры, — мы вообще не живем. Мы ждем поставленного себе срока, как будто именно тогда начнется жизнь.

А сейчас это что?

«Жить здесь и сейчас» не значит отказываться от прошлого или перечеркивать будущее. Мы запоминаем ошибки, чтобы их не повторять, и готовимся в поездку, чтобы увидеть новые страны. Это мы делаем, будучи **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС!** Но не надо переживать поездку, не собрав вещи, и не надо бесконечно сожалеть о допущенной когда-то ошибке.

Научимся ловить в своих мыслях эти ошибки — жить станет значительно легче.

<sup>1</sup> Не вылечивается тот, кто имеет заботы (лат.)

## Ступень вторая. «Узнаем образ»

Я предпочитаю разговаривать с детьми — есть, по крайней мере, надежда, что из них выйдут разумные существа, — тогда как те, которые считают себя таковыми... увы!

*Серен Кьеркегор*

Если на ступени «Протираем зеркало» мы обретаем инструменты контроля своего сознания и умение сохранять свободу собственного разума, то на ступени «Узнаем образ» арсенал средств несколько меньше. На этой ступени мы приобретаем всего два инструмента работы со своим сознанием и своим телом. Это процедура «Утренней инвентаризации» и инструмент фокусировки воли «Добрый взгляд». Вдобавок к этим инструментам прилагается процедура формирования настроения, которая нас *научит радоваться*. Это значительно важнее, чем просто *получать удовольствие*.

### **Добрый взгляд**

Если на первой ступени мы учились удалять из «поля внимания» наиболее сильные помехи нашему здоровью (и физическому, и психическому), то на второй ступени нам надо научиться суживать и концентрировать внимание на конкретных объектах. В рамках второй ступени управления сознанием мы должны научиться рассматривать внимательно собственное тело — изнутри и снаружи, пользуясь внутренним взглядом. Но когда мы смотрим глазами, мы просто воспринимаем зрительную информацию. Когда же мы смотрим внутренним

взглядом на свое тело, мы его видим, поглаживаем и подбадриваем. При необходимости — укрепляем и мобилизуем. Этот взгляд — «добрый».

Осваивать добрый взгляд довольно просто.

### **1 этап. «Смешинки» под кожей**

Начинаем с фокусировки внимания — с наведения взгляда на цель. Для этого расслабляемся и переходим в состояние «внутренней тишины». Из этого состояния ищем ощущения, идущие от указательного пальца правой руки (для левшей — от левой).

Итак, нашли палец. Сосредоточились на поверхности, на которой лежит палец, отпустили это ощущение. Снова — нашли, сосредоточились, почувствовали, как палец наливается теплом. Отпустили.

Нашли, сосредоточились, согрели и добавили еще одно ощущение — почувствуйте, как в вашем горячем и «внимательном» пальце под кожей «играет» смешное ощущение, как в бокале играет пузырьками шампанское. Почувствуйте эти пузырьки «смешинками» под кожей указательного пальца. Отпустите. Если на этом этапе не удастся достичь ощущения «пузырьков» и «смешинок», то советую — выпейте шампанского. Покатайте его, холодненькое, по языку, пусть пузырьки поколют язык. Получите от этого удовольствие. А завтра попробуйте еще раз найти пузырьки под кожей — маленькие, шаловливые и смешные.

Повторите это снова.

Теперь усложняем задание: одновременно работаем с указательными пальцами обеих рук. Доходим до стадии «смешинок» под кожей. Отпускаем. Если этого состояния удалось достичь за одно занятие продолжительностью около 10 минут, то это

очень хорошо. Обычно же этот результат достигается за два, а то и за три занятия. А вы помните — навык надо сделать *абсолютно устойчивым и повторяемым*.

### **2 этап. Внутренний прожектор**

Научившись брать под контроль указательные пальцы рук, следующим этапом ставим себе умение взять под контроль все тело. Действуем так же, как мы учились расслаблению: сначала руки, потом ноги, потом грудь и спина, потом живот. Эта работа, по-хорошему, недели на две, может быть, дней на 10. Ведь все должно быть освоено досконально, до стадии «смешинок» под кожей по всему телу. Но заметьте — речь все время идет о коже и мышцах. Работа с внутренними органами — дело следующего этапа.

### **3 этап. Сам себе рентген**

Теперь, научившись брать под контроль все тело, надо взять под контроль внутренние органы. Это сложная задача, которая требует и некоторого знания анатомии.

Сам процесс «технологически» протекает так же, как и на предыдущем этапе. Единственное предупреждение — не берите под контроль сердце!

Естественно доводим освоение этапа до стадии свободного владения.

### **4 этап. Работа добрым взглядом**

Работа добрым взглядом может быть «скоропомощной» и «профилактической». Работа в режиме «скорой помощи» проводится добрым взглядом по местам боли или травмы — «заглаживая» больное место или больной орган так же, как гладила в детстве мать.

Работа «профилактическая» состоит в периодическом пристальном и внимательном изучении мест тела и органов, где либо когда-то гнездилась болезнь либо которые являются известным «слабым местом».

Кстати, работа со шрамами и рубцами проводится точно так же.

### **Утренняя инвентаризация**

Процедура утренней инвентаризации проста до неприличия: утром, сразу после того как вы открыли глаза и до того как встали и направились в туалет, проводите «добрым взглядом» от пяток до макушки, чувствуя как тело заливает волна тепла и шипучих «смешинок». Окунувшись в эту энергичную волну, улыбаемся и встаем с постели. Повторять рекомендуется каждое (!) утро.

Утренняя инвентаризация хороша тем, что «обращает внимание» наших регуляторных систем на все тело, на весь организм — даже на те уголки, куда внимание само по себе, может, и не докатилось бы, пока оттуда не пришел бы сигнал тревоги в виде боли.

Очень простое профилактическое средство, но действует безотказно. А времени занимает — меньше минуты.

### **Учимся радоваться**

Представим парк культуры и отдыха. Выходной день, на центральной аллее женщина продает воздушные шарики. К ней подходит мужчина и задает естественный вопрос: «Почем шарики?»

- Не продаются!
- Почему?
- Бракованные!
- Что, линияют?



- Нет, не линяют.
- Сдуваются?
- Нет, не сдуваются.
- Так почему «бракованные»?
- НЕ РАДУЮТ!!!

Все, о чем мы говорили раньше, можно обесценить враз — если не радоваться жизни. Жизнь без радости — это тяжкое и нудное ожидание конца.

Но нельзя ждать, что кто-то придет и нас обрадует. Никто нам ничего не должен, никто не придет, чтобы специально порадовать.

Вспомните свое детство. В детстве нам не надо было особых причин, чтобы улыбаться и смеяться. Все было здорово, все радовало: возможность бегать, возможность прыгать, возможность пить чистую холодную воду, солнце, разбудившее ранним утром, первый снежок, упавший на нос...

Почему мы перестали радоваться? Не солидно? Что-то мешает?

А мешает избыток удовольствий. Простые радости как-то «не цепляют», а радости «правильные» требуют таких сил для их достижения, что на то чтоб радоваться их просто не остается. Потому что опять спутали «радость» и «удовольствие»! Да что ж это нас тянет на удовольствие, когда забыли о радости?

Как же научиться радоваться вновь? Да-да, милые мои, вы так накрепко это забыли, что этому надо учиться заново!

Этапы расписывать не буду — сами догадаетесь.

Начинать надо с самого простого, самого, что ни на есть, *витального* желанья. Вы о чем подумали?

Нет-нет, облегчение мочевого пузыря тоже может подарить радость, но мы начнем с другого. Можно даже сказать, с совершенно противоположного процесса.

Лучше всего начинать учиться радости с жажды. А точнее, со вкуса обыкновенной, чистой, прохладной воды. Итак, планомерно доводим себя до потребности попить воды.

Почувствовали жажду? Теперь займемся мазохизмом. Берем бутылку чистой питьевой воды и ставим ее в прохладное место. Только, пожалуйста, не в холодильник: нам будет нужна не ледяная вода, которая ломит зубы, а вкусная прохладная вода. Подготовили бутылочку? Поставили остывать?

А теперь забудьте о ней часа на два. О любой другой жидкости, соответственно, тоже. Пить уже хочется не на шутку? Отлично...

А теперь вспомните, когда вы последний раз по настоящему испытывали жажду. Наверняка, это было очень давно. Ну что, довели себя до состояния, когда готовы выпить ведро?

Теперь аккуратно откупориваем заранее приготовленную бутылочку, наливаем из нее в прозрачный стакан ровно 100 граммов чистой, прохладной, такой желанной воды. Ставим стакан перед зеркалом, аккуратно завинчиваем бутылочку и ставим ее обратно, в прохладное место.

И вот только теперь делаем первый глоток. Маленький такой глоток и не глотаем воду сразу, а легонечко погоняем ее во рту. Вкусно?

А теперь гляньте на себя в зеркало. Вы же улыбаетесь. А настроение как — хорошо? Теперь запомните это состояние. Это было состояние радости —

— Анти-Норбеков, или Чем обезьяна лучше дурака? —

вы *радовались* глотку воды. Можно залпом заглотить бутылку «Спрайта» и получить *удовольствие* — а можно сделать глоток воды и *порадоваться*. Совершенно разные ощущения.

Запомните это состояние. Его можно моделировать так же, как образ и «смешинки» под кожей.

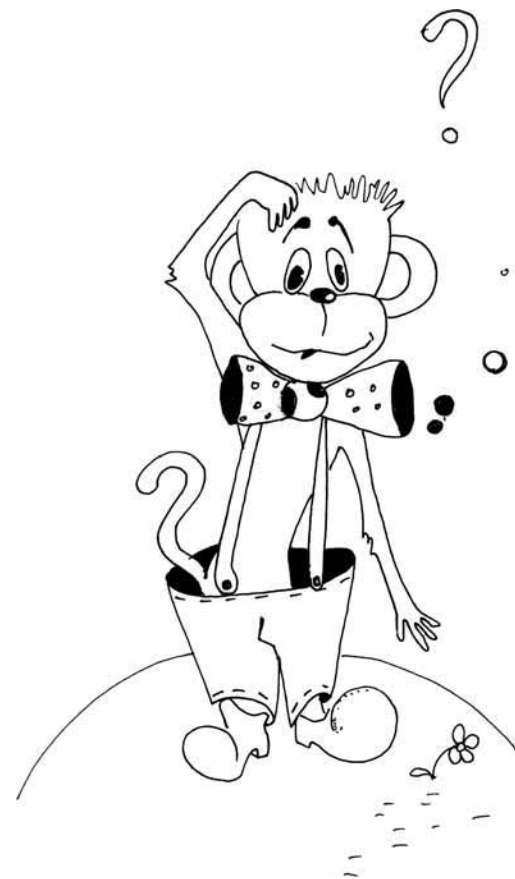
И это обязательная *утренняя гигиеническая процедура*: проснуться, посмотреть на себя «Добрый взглядом», провести «Утреннюю инвентаризацию», **ОБРАДОВАТЬСЯ!** Раз вы проснулись — значит, вы живы! Разве можно придумать более веский довод для радости?

Ищите в себе ребенка. Вспоминайте его радость. Становитесь этим радующимся ребенком.

Если вы этой процедурой замените одну сигарету в день, вам станет гораздо интереснее жить. Если «восстановлением радости» вы заполните все время, которое отводили на курение, — вы проживете жизнь долго и счастливо!

## Часть 2.

**Чистота — залог здоровья,  
или Концерт для Мойгодыра  
с клизмой**



Жизнь может дать  
только одно облегчение —  
кишечника.

*Дж. Оруэлл*

### Глава 3.

#### Давай Возьмем лопату в руку...

Любое уподобление человеческого организма самой совершенной машине или механизму грешит очень серьезным упрощением. Люди еще не научились создавать что-либо, по сложности хотя бы отдаленно приближающееся к устройству их собственного организма. Но, помня о том, что мы упрощаем ситуацию для лучшего ее понимания, можно на это согласиться.

Тогда представьте себе свой организм, как большой многоквартирный дом, в котором вы живете всю свою жизнь. Каждая квартира — отдельный орган, все органы вместе подчиняются общим законам. Во многих квартирах уже многократно сменились жильцы — старики, получавшие квартиру, давно умерли, теперь там живут дети и внуки. За это время дом обветшал: побился шифер на крыше, «заросли» водопровод и канализация, нуждаются в ремонте подъезды. Очень хороший образ для тела, уход за которым мы запустили.

Чтобы привести дом в порядок, вернуть ему былую престижность и нарядность надо начинать ремонты: менять коммуникации, чинить крышу и подъезды.

В теле коммуникации не сменишь, но почистить их можно. Вот об этом и речь.

\* \* \*

Процесс обмена веществ в организме, который является материальной основой человеческой жизни, основывается на постоянном притоке и оттоке этих самых веществ из организма. Но обмен веществ невозможен без некоторых шлаков: питательные вещества не раскладываются в конце концов на углекислый газ и воду, да и не все то, что мы в рот тянем, организм переварить может. Кроме того, надо куда-то девать и «отработавшие свое» клетки и вещества самого организма. Должна быть некая служба «утилизации отходов», которая обеспечивает эту, абсолютно необходимую для жизни, функцию.

С этой задачей в организме справляются органы выделительной системы. Больше всех работать приходится кишечнику: он обеспечивает удаление самой большой части «твердых отходов» из организма.

Жидкие отходы удаляют почки — и нагрузка на них в течении жизни выражается совершенно астрономическими показателями, а создать столь же эффективные искусственные избирательные фильтры наука еще не смогла.

Кишечник и почки — это, если так можно выразиться, две составных части нашей «канализации».

Но для того, чтобы жильцы «дома» были здоровы, не меньше канализации важен водопровод — состояние его труб и то, насколько чистую воду он приносит. Как ни странно, в роли такого «водопровода» в организме выступает печень — именно она является фильтром и порогом между всем тем, что мы съедим и выпьем, и тем, что действительно поступит внутрь организма. Чем эффективнее работает печень, тем более чистая вода и питательные

вещества поступают в организм, тем меньше дряни надо выносить наружу «канализации». А те отходы или шлаки, которые организм наружу не выбросит, останутся внутри — будут отравлять организм и подрывать наше здоровье. И не бывает идеальной канализации — в обычном режиме всегда что-то остается. Поэтому трубы надо периодически чистить.

Наладив работу канализации, надо подумать и о той дряни, что давно уже «привыкла» жить в нашем организме. Надо будет чистить внутренние среды организма — кровь, лимфу, межклеточную жидкость. И так далее...

Причем, делать все это одновременно нельзя: такая муть поднимется, что наш родимый организм дрянью этой благополучно захлебнется и, не дай Бог, развалиться может. Поэтому подходить к этому процессу надо спокойно и неторопливо, делая все не быстро и не медленно, а *своевременно*.

Мой опыт и опыт большинства известных мне систем подсказывает следующую последовательность действий:

1. Сначала очищаем кишечник и налаживаем его работу. Как это будем делать — поговорим позже.

2. Затем очищаем печень. Это связано с тем, что очистка печени «завязана» на нормально работающий и эффективно удаляющий отходы кишечник. Без нормально работающей «канализации» организм только захлебнется шлаками.

3. Приведя в порядок кишечник и печень, мы получаем нормальное удаление твердых отходов из организма (которое нам обеспечит кишечник) и эффективно работающий «на входе» фильтр, кото-

рый будет избавлять нас от максимально возможного количества ядов, стремящихся во внутреннюю среду организма (печень). На этом этапе приходит пора заняться почками<sup>1</sup>. Восстановим их функцию — получим ключ к очистке жидкой составляющей организма. А это, между прочим, 80% живого веса нежно любимого тела.

4. Получив эффективно работающие и «прошедшие профилактический ремонт» системы выведения жидких и твердых отходов и нормальной действующий «фильтр» на входе, занимаемся очисткой жидкостей тела — крови, лимфы и межклеточной жидкости. Это позволит нам приблизиться буквально вплотную к идеальному состоянию внутренней среды организма.

5. На пути к идеалу остаются очистки дыхательной системы и суставов. Но о них мы даже не будем говорить — невозможно все вместить в одну небольшую книгу.

---

<sup>1</sup> Это наиболее частый, но не абсолютный алгоритм. В принципе, на этом этапе очистка «жидкостей тела» не менее важна, чем очистка почек. Поэтому, имея основания для предположения о высокой «зашлакованности» жидкостей организма (внутренних сред организма) — цветущие аллергические реакции, ревматические реакции, рассеянные заболевания кожи (экзема, псориаз — имеющие в основе те же аллергии), текущие в организме гнойные процессы (легочные, костные и т. п.), — лучше начинать очистку жидких сред организма раньше, чем почек. При условии, что почки работают относительно нормально и справляются со своей функцией. Есть слишком много факторов, которые определяют предпочтение на третьем этапе очистки — почки или «жидкости тела». И еще одно — принципиально и по исполнению чистки почек и жидкостей тела весьма схожи.

Повторим порядок наших «профилактических работ»:

**КИШЕЧНИК**  
↓  
**ПЕЧЕНЬ**  
↓  
**ПОЧКИ**  
↓  
**ЖИДКОСТИ ТЕЛА**

*(кровь, лимфа, межтканевая жидкость)*

Кроме того, существует ряд совершенно понятных и логичных требований к самому процессу очищения.

1. Очищение организма от шлаков не должно напоминать генеральную уборку и припудривание, которые устраивают командиры захолустной гарнизонной команды перед приездом генерала. Другими словами, это не должно происходить в «пожарном порядке», и в процессе очистки не должно происходить рассеивание по всему организму шлаков, ранее находившихся преимущественно только в одном органе или системе.

2. Очищение организма от шлаков не должно приводить к его самоотравлению за счет повторного всасывания неправильно выводимых шлаков.

3. Очищение не должно вызывать перегрузки и перенапряжения выделительных систем организма, подвергая их риску заболевания.

4. Последовательность выведения шлаков из организма должна быть такой, чтобы в первую очередь можно было вывести шлаки, которые покинут организм, не нарушая своего физико-химического состояния и своей целостности (каловые камни, камни желчного пузыря и почек и т. д.).

Чтобы определить успешность идущего процесса очищения организма, да, собственно говоря, и всей оздоровительной работы в целом, нужно опираться на шесть признаков, для определения которых ничего, кроме здравого смысла не нужно:

1. *Состояние пищеварения* — отсутствие отрыжки, изжоги, тяжести в животе и т. д.
2. *Выведение отходов жизнедеятельности* — регулярность, безболезненность.
3. *Энергетический уровень* — жизнерадостность, активность, энергичность.
4. *Настроение.*
5. *Аппетит.*
6. *Сон.*

## **Глава 4. Авгиевы конюшни, или Зловонный погвиг Геракла**

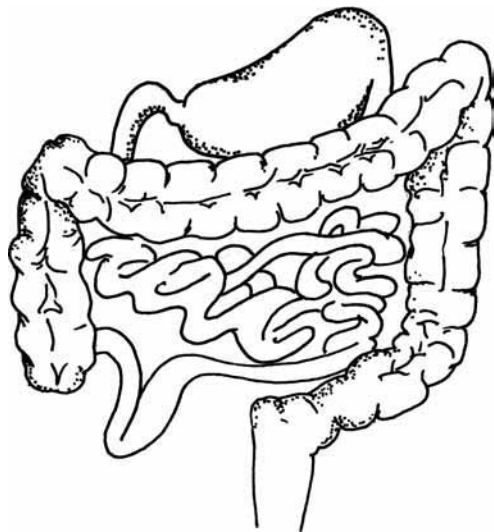
Ну, название главы достаточно ясно определяет тему. Но ничего не поделаешь: любишь кушать — полюби и ... до ветру ходить. А если этот процесс теряет младенческий напор и задор, то организму надо помогать.

Дальше мы рассматриваем два варианта чисток кишечника: *генеральный* и *профилактический*.

*Профилактические чистки кишечника* выполняются относительно здоровыми людьми 2–3 раза в год, у людей, страдающих запорами, всеми видами аллергий, системными заболеваниями соединительной ткани (ревматизм, ревматоидный артрит, системная красная волчанка) — 3–5 раз в год. Причем один раз — за 3–4 недели до дня рождения. Такая уж закономерность — перед очередной датой име-

ют тенденцию «вылазить» наружу все неприятности — со здоровьем и не только. Людям старше 40 эта процедура рекомендуется категорически и непреклонно, более юным — при малейшей склонности к запорам или хроническим заболеваниям толстого кишечника, а также после массивных курсов лекарственной терапии, особенно — антибиотиков.

*Генеральная чистка кишечника* проводится один раз в год людьми старше 40 лет, остальным — однократно перед первым курсом очисток организма. Если же говорить о времени проведения каждой конкретной процедуры, то первую процедуру рекомендую делать ранним вечером выходного дня (лучше субботы), а последующие — в промежуток между 19 и 21 часом. Ни в коем случае нельзя проводить чистку в спешке, прерываясь на визиты и т. п. Пришли с работы, отдохнули, спокойно подготовились к процедуре, выполнили.



### **Когда нельзя, даже если хочется...**

Относительно того, когда чистку кишечника проводить ни в коем случае нельзя, указания буду выглядеть значительно более определенными.

*Во-первых*, в случае любых острых заболеваний организма: простудных или инфекционных, наиболее частыми признаками которых является повышение температуры, сильные головные боли, слабость, тошнота, понос и т. п.

*Во-вторых*, в период обострения любых хронических заболеваний.

*В-третьих*, при наличии признаков сердечной и почечной недостаточности, гипертонической болезни III степени, недавно перенесенном инфаркте или инсульте, в период восстановления после хирургических операций.

*В-четвертых*, при заболеваниях толстого кишечника (язвенный колит, болезнь Крона, выраженные явления дисбактериоза, любые формы онкологических заболеваний кишечника и прямой кишки) и прямой кишки (трещины, выраженные явления геморроя в стадии обострения, выпадение прямой кишки). У женщин — также при явлениях выпадения влагалища.

*В-пятых*, при болях в животе неясного происхождения.

*В-шестых*, в состоянии переутомления, эмоционального перенапряжения, внутреннего дискомфорта и предельного напряжения (период отчетов, сдача проекта, ремонт в квартире, сессия, другие экзамены и испытания, жизненные и профессиональные неурядицы и несчастья).

*В-седьмых*, когда этого делать не хочется — значит, организм знает что-то, чего пока не знаете вы.

Женщинам, кроме того, чистка толстого кишечника (как генеральная, так и профилактическая) противопоказана в период беременности и кормления грудью, во время месячных (чистку надо начинать не ранее двух дней после окончания кровотечения или заканчивать не позднее чем за два дня до наступления месячных).

### **На всякий случай, или Профилактические чистки толстого кишечника**

Профилактические чистки кишечника проводятся с помощью очищающего чая или, как его окрестили мои пациенты, «чая-щетки».

Состав очищающего чая прост и доступен:

*Лист сены* ..... 1 часть;

*Кора крушины* ..... 1 часть;

*Чай зеленый* ..... 1 часть;

*Каркаде* ..... 0,5 части;

*Яблоко сухое, измельченное*<sup>1</sup> ..... 0,5 части.

Сухие части измельчить и перемешать. Заваривать по 1 ст.л. сухой смеси на 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивать 15–20 минут, отцедить, отжать остаток, долить до 200 мл. Принимать по полстакана 2 раза в день в течение 5 дней подряд.

Первый прием рекомендуется делать вечером пятницы — перед выходным днем. Обычно чай, принятый перед сном, проявляет свое послабляющее действие часов в 7 утра — нормальное время для подъема. Но всегда есть место для индивиду-

альных особенностей организма, и они могут проявиться — по закону подлости. Так что лучше не стоит бегать ночью среди рабочей недели, ни мотаться по рабочим коридорам в поисках свободной кабинки. Впереди выходные дни, за два дня вы научитесь четко рассчитывать промежуток между приемом чая и внешним выражением его эффекта.

### **Воды прольются обильные и чистые, или Генеральная чистка толстого кишечника**

Генеральная чистка состоит из подготовительного периода и собственного генеральной чистки. Подготовительный период должен включать оздоровление прямой кишки, ануса и кишечника (лечение их хронических заболеваний) и приучение к регулярной очистке кишечника. При серьезных заболеваниях этот срок может занять и месяц и два, прежде чем можно будет приступить собственно к чистке.

#### **Время «Ч»**

Когда лучше всего делать генеральную чистку толстого кишечника? По большому счету, проводить чистку кишечника можно в любое время года. Определяющим моментом в этом случае является остро возникшее желание очистить организм от шлаков.

Если мы подходим к этому с профилактической точки зрения, то лучшим временем является (в зависимости от географии) апрель-май — тот период весеннего «пробуждения» организма, когда на улице появляются первые клейкие листочки, а жары еще нет и в помине. Этот период хорош и с точки зрения возрастания защитных сил организма, и с точки зрения его очистки перед готовыми возникнуть (с привычным сезонным постоянством) аллергическими заболеваниями.

<sup>1</sup> Почему-то меня часто спрашивают, где взять сушеное яблоко — а ведь это обычные сухофрукты для компота.

**Разведка боем, или Подготовительный период генеральной чистки кишечника**

Основные задачи подготовительного периода:

- избавиться от воспалительных явлений в анусе;
- избавиться от воспалительных явлений в прямой кишке;
- избавиться от воспалительных явлений в кишечнике;
- избавиться от запоров;
- восстановить нормальную эвакуаторную функцию толстого кишечника.

Каждая из поставленных задач сама по себе не проста. Особенно если имеются явления геморроя, хронического колита и т. п. Но если мы начнем подходить к каждому из них с конкретной оздоровительной программой, надо будет писать отдельные книги. Если же говорить о лечении каждой из перечисленных проблем, то книга получится втрое толще.

Мы же с вами пойдем уже проверенным путем «кубика Рубика». Устранение воспалительных явлений в анусе, прямой кишке и кишечнике мы перепоручим сегодня другим специалистам — их найдется довольно много вокруг вас, пользующих как средствами традиционной медицины, так и народными, и экзотическими способами. Предпочтение отдадим методам фитотерапии или восточной медицины, сознательно избегая использования антибиотиков и гормонов. Любой другой метод нам подойдет, лишь бы подействовало...

Теперь предположим<sup>1</sup>, что у вас уже все остальное в порядке, и перейдем сразу к восстановлению

<sup>1</sup> «Предполагать» без нормального полноценного медицинского обследования не советуем. Вместо оздоровления наживете еще кучу проблем.

нормальной эвакуаторной функции кишечника. Чаще всего это сводится к борьбе с запорами той или иной природы.

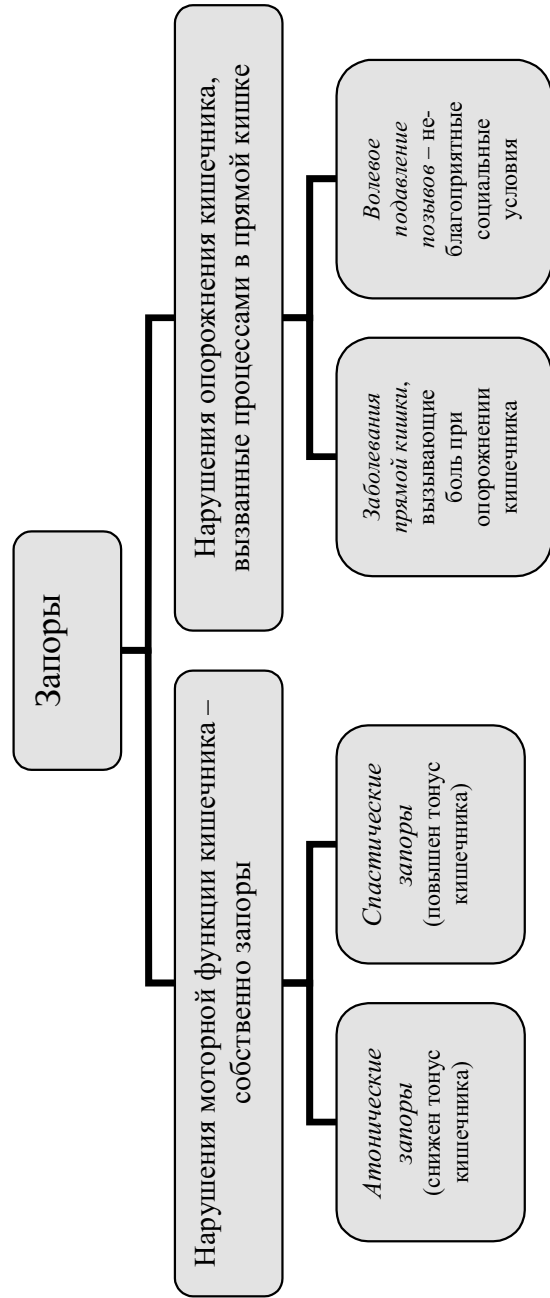
**Несмешной смех, или борьба с собственным запором**

Для справки: *запором* называется *длительная задержка стула, затрудненное или систематически недостаточное опорожнение кишечника*. Для полной ясности еще надо сказать, что *длительной* считается такая *задержка* стула, при которой интервал между опорожнениями кишечника превышает 48 часов, а *затрудненным* опорожнение считается, когда период натуживания занимает более четверти времени самого процесса даже при ежедневном стуле. *Систематически недостаточным* опорожением кишечника считается такое, при котором возникает «ректальная неудовлетворенность», т. е. отсутствие чувства полноценного освобождения кишечника.

Если отрешиться от процессов, вызывающих запоры, то с точки зрения восстановления моторной функции кишечника запоры будут разделяться следующим образом (см. схему 1).



Схема 1. Виды процессов, вызывающих запоры.



Что касается процессов, происходящих в прямой кишке, то вопросы тут относительно ясны. *Волевое подавление позывов к опорожнению кишечника* в этом смысле представляет собой наименьшую проблему. Любой процесс, возникший из-за причин, существующих в «поле сознания», легко устраняется сознательными усилиями на том же поле. То, что не удастся просто устранить решением бытовых проблем и вопросами стеснительности, решается на уровне «приучения к фекальному другу<sup>1</sup>».

*Заболевания прямой кишки*, вызывающие боль при опорожнении кишечника, зачастую вызывают полусознательное избегание этого процесса до тех пор, пока позывы не становятся непреодолимыми. Подобная привычка может вызвать перерастяжение ампулы прямой кишки (увеличение ее объема) и снижение интенсивности позывов. Перевод этой проблемы из полусознательной в «ясное поле сознания» помогает достаточно быстро определиться со средствами решения проблемы:

— либо планомерное лечения заболевания, вызывающего боли;

— либо использование симптоматических средств, облегчающих боли (свечи и т. п.).

При этом надо помнить, что запор, возникающий из-за сдерживания позывов или боязни боли, моментально образует «порочный круг»: опорожнение вызывает боль → опорожнение оттягивается до пределов возможного → формируется запор → происходящее в конце концов опорожнение кишечника вызывает резкую боль (из-за количества стула и его плотной консистенции) → происходит утя-

<sup>1</sup> Подробнее об этом — в следующем разделе.

желение заболевания, вызывающего боль (геморрой, трещины и т. д.) → боль усиливается → опорожнение из-за боли оттягивается до пределов возможного и начинается второй круг...

Разорвать круг можно одномоментным комплексом действий *местных* (сняющих боль и уменьшающих травму прямой кишки) и *общих* (борьба с запором, разжижение стула и т. п.).

Со сформировавшимися запорами, связанными с органами, расположенными чуть повыше анального отверстия, бороться будет труднее. Причин развития запоров достаточно много, но наиболее частыми из них являются причины, связанные с *образом питания и образом жизни*:

- систематическое употребление рафинированных продуктов, т. е. прошедших разного рода отчистку и консервирование, избавление от веществ, способствующих работе моторики кишечника;
- отсутствие в рационе питания пищевых волокон — «механических витаминов» эвакуаторной функции кишечника;
- сухоядение;
- злоупотребление пищевыми продуктами, обладающими «запирающим» эффектом — крепкий чай (в том числе — и зеленый, и элитный белый), шоколад, какао, красные вина и др.;
- беспорядочное питание без ориентировки на аппетит (а аппетит является естественным «индикатором» *потребности* в пище);
- гиподинамия;
- поздний подъем и утрення спешка;
- вахтовая работа и работа ночами;
- нарушение ритма «сон-бодрствование»;

- конфликтная обстановка;
- частая смена климато-бытовых условий — командировки, переезды, работа в дороге;
- отсутствие нормального отдыха и т. д.

Тот, кто более-менее интересовался своим здоровьем, может сказать, что эти же причины называются в ряду основных при развитии гастрита. Правильно, совершенно правильно. И существующему гастриту почти обязательно сопутствует запор — за одним исключением. При *анацидных гастритах* (при которых кислотообразующая функция желудка снижена фактически до нуля) жирная и белковая пища проскакивает тонкий кишечник «транзитом», поэтому «на выходе» вместо запора получается очень убедительный понос, напором выходящей струи сравнимый с ракетной тягой.

В остальных же случаях можно говорить о том, что чаще всего запорам с пониженной двигательной функцией (*атоническим запорам*) сопутствует снижение кислотообразующей функции желудка (и *гипоацидные гастриты*), а *спастическим запорам*, возникающим на фоне спазма (длительного напряжения отдельных участков кишечника) сопутствуют *гиперацидные гастриты* (с повышенной кислотностью). Результатом и в том и в другом случае является нарушение нормального продвижения сначала пищевого комка, а потом каловых масс по пути от желудка через тонкий, а затем — толстый кишечник, к выходу в большой мир.

Если у вас присутствует подобная проблема, то надо точно определиться — спастического или атонического характера у вас запор. От этого будет зависеть некоторое изменение процедуры очистки.

Таблица 1.

**Дифференциальные признаки запоров**

Признак	Спастический запор	Атонический запор
Боль	Острая, колющая, по типу «кишечной колики»	Тянущая, ноющая, распирающая
Урчание	Часто	Редко
Метеоризм (образование газов)	Редко	Часто
Вид кала	«Овечий» (фрагментарный), иногда — лентовидный <sup>1</sup>	Плотный, объемный

Если вы на основании приведенных признаков не можете придти к определенному заключению, то стоит проконсультироваться с врачом. Признаки, приведенные в этой таблицы, не требуют для своего определения специальных знаний. Более глубокая диагностика требует все же врачебной подготовки. И помните, что бывают еще и смешанные формы — *спастически-атонические запоры*.

Подбираться к избавлению от запоров надо одновременно по «трем фронтам»:

во-первых, изменить диету — сделать ее подходящей для вашего желудка;

<sup>1</sup> Наличие «лентовидного» кала — нехороший признак. Сочетание этого признака с болями в прямой кишке и хроническим запором требует **ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ** консультации у врача! Хорошего врача, которому вы доверяете.

во-вторых, избавить кишечник от вредных влияний;

в-третьих, *приучить* кишечник к регулярной работе.

По поводу диет, подходящих для того или иного нарушения кислотообразующей функции желудка (и сопутствующего этому нарушению гастрита), я сейчас ничего говорить не хочу. На эту тему написано множество книг. Не советую только увлекаться особо модными и экстремальными подходами. Нашим целям на этом этапе вполне удовлетворит классическая медицинская диета, или «стол»: «диета № 1».

О некоторых методах подбора продуктов и построения *системы питания* я писал в книге «Похудение по группам крови<sup>1</sup>», где достаточно подробно разобрал построение системы лечебного питания по этому и другим принципам. Приходилось мне и еще раз касаться этой темы. Повторяться совершенно не хочется.

Что касается избавления кишечника от вредных влияний, то на этом сейчас тоже особо заикливаться не стоит: если взяться за это дело с фанатизмом, то можно только возвести стену, а не расчистить путь. Не забывайте, мы ведь одновременно ведем работу по осям «Сознание» и «Движение». Совокупные усилия дадут возможность преодолеть препятствие, только они должны быть скоординированы. Постарайтесь свести вредные влияния к минимуму с точки зрения здравого смысла, и дело пойдет.

А теперь пора поговорить о приучении...

<sup>1</sup> Медведев Б.А. «Похудение по группам крови». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002; Медведев Б.А. «Худеем с «Тяньши» по рецептам китайской медицины». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.

### **Свидания по расписанию, или Приучение к фаянсовому другу**

Одним из ключевых средств борьбы за нормальную работу кишечника и его последующее очищение будет возобновление привычки к утреннему походу в туалет. «Возобновление» потому, что в детстве вы уже имели такую привычку.

В простейшем варианте это выглядит так: вы просыпаетесь, идете в туалетную комнату по малой нужде, споласкиваете лицо, чистите зубы. После этого основанием ладони правой руки по часовой стрелке (!) делаете 7–14 круговых поглаживаний по животу с центром круга в пупке.

После этого крупными глотками выпиваете стакан чистой воды (только не из под крана!) комнатной температуры. Минералка или газированные напитки для этой цели не годятся. Или чистая питьевая вода или просто кипяченая вода.

Выпив воду, еще 15 минут занимаетесь сборами на работу или другими привычными утренними делами. За это время выпитая вода переместится в толстый кишечник и «пощекочет» его стенки. На это кишечник ответит сокращением и появлением позыва посетить «фаянсового друга». Задача решена — но это простейший случай.

Если прошло 15 минут, а желание испытать одну из «безусловных радостей жизни» вас еще не посетило, то надо поприседать. Самые обычные приседания — ноги расставлены на ширину плеч, пятки от пола не отрываем. Напрягаться не надо, то, чего в данном случае не дадут 10 приседаний, 20 не дадут тоже. Обычно бывает достаточно двух-трех. Ощутили позыв — и бегом!

Если позывов все еще нет, то в конце приседаний надо остаться в положении «сидя на корточках» на 30-45 секунд, затем подняться и снова вернуться в это положение на 15 секунд. Есть? Бегом!

Если же и после этого нет результата, то, значит, сегодня победа осталась за ленивым кишечником. Идите по своим делам и знайте — проигран бой, но не проиграна битва.

На следующее утро повторяем все тоже самое — только воды берем 2 стакана. Есть? Опять промах?

На следующее утро, после двукратного поражения, процедуру слегка изменяем. После утренних гигиенических процедур выполняем 2 серии «Уддияны» (гл. 7, стр. 185) и только после нее пьем воду. Затем растираем живот и т. д. Это уже вариант с использованием «тяжелой артиллерии». В моей практике было всего несколько случаев, когда дело доходило до этой стадии, и только два, когда требовались более «радикальные средства».

К разряду секретного оружия относится включение вместе со всем перечисленным 2 серий упражнений для мышц промежности и малого таза<sup>1</sup> — одна серия в 15–20 сокращений после «Уддияны» и до приема воды, вторая — после приседаний. Перед такой массирующей атакой не устоит ни один, самый ленивый, кишечник. Одного-двух дней вполне хватит на освоение этих упражнений.

После ненапряженного получения в течение 5 дней утреннего стула подготовительный период можно считать пройденным.

<sup>1</sup> Фактически это незначительно модифицированные упражнения Кегеля. Если уж колесо изобретено, то глупо было бы им не пользоваться.

### **Упражнения для мышц промежности и малого таза**

Чтобы успешно работать с мышцами промежности, надо сначала их найти и поставить под контроль.

Мужчина может это сделать следующим образом: надо попытаться остановить струю мочи при мочеиспускании. Мышцы, которые вы используете для этого, и есть нужные нам промежностные мышцы. При этом вы ощутите напряжение в промежности и вокруг заднего прохода. Мужчина также использует эти мышцы, когда тужится, пытаясь расстаться с последними каплями мочи.

Женщина может определить собственные мышцы следующим образом: сядьте на унитаз. Раздвиньте ноги. Попытайтесь остановить струю мочи не двигая ногами. Мышцы, которые вы используете для этого, и есть ваши промежностные мышцы. Если вам не удастся обнаружить их сразу, не прекращайте попытки.

Собственно упражнения состоят из трех частей:

**1. Медленные сжатия:** напрягите мышцы, как вы делали для остановки мочеиспускания. Медленно сосчитайте до трех. Расслабьтесь.

**2. Сокращения:** напрягите и расслабьте мышцы таза как можно быстрее.

**3. Выталкивания:** потужьтесь, как при выделении остатка мочи или при дефекации.

Кроме промежностных мышц это упражнение вызывает напряжение и некоторых брюшных, а также напряжение и расслабление ануса.

Начните тренировки в положении «Уддияны» (ноги раздвинуты, руки в колени) с 10 медленных

сжатий, десяти сокращений и десяти выталкиваний по 5 раз в день. Через 3 дня добавьте по пять упражнений к каждому, продолжая выполнять их пять раз в день. Затем добавляйте по пять к каждому упражнению каждую неделю, пока их не станет тридцать. Затем продолжайте делать по меньшей мере пять серий в день для поддержания тонуса. Надо выполнять 150 упражнений каждый день.

После полного освоения техники упражнения можно выполнять где угодно: во время вождения машины, прогулки, просмотра телевизора, сидя за столом, лежа в кровати. В начале занятий может оказаться, что ваши мышцы не хотят оставаться в напряженном состоянии во время медленных сжатий. Возможно, вы не сможете выполнять сокращения достаточно быстро или ритмично. Это потому, что мышцы пока слабые. Контроль улучшается с практикой.

Если мышцы устали в середине упражнения, передохните несколько секунд и продолжайте.

Эти упражнения дают прекрасный эффект также при женских воспалительных заболеваниях, простатитах у мужчин, половой слабости и половой холодности.

Не забывайте дышать естественно и ровно во время упражнений. Делайте от одной до двух сотен сжатий каждый день, пока не приведете все свое тело под полный контроль.

### **Наш друг — клизма, или Очищение извержением**

Генеральная чистка толстого кишечника — это даже не генеральная уборка. Это просто как будто

въезжают новые жильцы. Основной задачей генеральной чистки является наведение физиологически возможной чистоты<sup>1</sup> в толстом кишечнике с целью оптимизации его работы. Решается эта задача путем механического удаления из кишечника шлаков с помощью специальных очистительных клизм, применяемых в определенном порядке и ритме (частоте применения).

Очень часто, особенно от мужчин, приходится слышать о яростной нелюбви к этой процедуре. Убеждать особо не буду, но скажу, что заменить клизму ничем иным невозможно и, если ставить ее себе самому, можно избежать излишних приступов стыдливости. Польза, приносимая клизмами в данном случае, заметно перевешивает моральные неудобства. При желании можно найти решение любой проблемы. Есть желание стать здоровее?

### График проведения процедур

Генеральная чистка занимает (без подготовительного периода) 18 дней. Интервал между первой и второй процедурой — 5 дней, между второй и третьей — 3 дня, между третьей и четвертой — 1 день. Далее клизмы ставятся ежедневно в течение 5 дней. Более наглядно этот график виден в таблице 2.

Таким образом, в течение 18 дней делается 9 клизм. Постепенно сокращающийся срок между первыми процедурами подготавливает кишечник и позволяет «порциями» удалять «мусор», не перегружая организм. Основная же очистительная «нагруз-

<sup>1</sup> Чистота эта очень относительная — кишечника как был местом скопления каловых масс, так и останется. Но работу свою делать будет лучше.

ка» ложится на последние 4–5 процедур программы, но наиболее массивные завалы к этому времени уже расчищены.

Таблица 2.

График-расписание проведения процедур

№ процедуры \ День	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	■								
2									
3									
4									
5									
6									
7		■							
8									
9									
10									
11			■						
12									
13				■					
14					■				
15						■			
16							■		
17								■	
18									■

### Техника выполнения процедуры

Существует два применимых в домашних условиях способа постановки клизм: при положении пациента в коленно-локтевом положении (в этом положении можно проводить процедуру самостоятельно с начала до конца) и лежа на левом(!) боку. Собственно техника выполнения процедуры описана в любом сестринском справочнике или книге по уходу за больными. Там, во всяком случае, эта про-

цедура показана *правильно*. Многие руководства по оздоровительным системам переписывали этот раздел оттуда не совсем добросовестно. Только, прошу вас, не считайте эту процедуру очевидной — если вам не приходилось раньше *всерьез* знакомиться с этой технологией, лучше почитайте книгу.

Мы же не занимаемся экстремальными испытаниями на терпение, а повышаем уровень здоровья. Не надо работать на «авось»!

Кроме двух этих способов есть еще весьма экзотический — лежа на боку в теплой воде. Этот вариант хорош в тех случаях, когда необходимый объем воды вызывает боли и напряжение в кишечнике. Температуру воды в этом случае подбирают индивидуально, ориентируясь на ее комфортность.

### **Объем, состав и температура**

#### **Объем клизмы**

Объем внутренних органов (а, следовательно, и кишечника) в норме зависит от конституциональных особенностей и, по идее, у гиперстеника с объемными полостями тела должен быть больше, чем у нормостеника и, тем более, астеника. Исходя из этих соображений, многие авторы, добиваясь большей наукообразности своих сочинений, предлагают разного рода формулы для подсчета необходимого количества воды.

К примеру, питерский целитель Е. Щадилов предлагает следующий способ вычисления необходимого объема клизмы:

$$V = 1000 + k(H - 100),$$

где:

V — искомый объем в миллилитрах;

k — конституциональный коэффициент (равный 6 — для астеников, 8 — для нормостеников, 10 — для гиперстеников);

H — рост в сантиметрах.

На самом деле, эта и подобные формулы выведены весьма произвольным путем и *всерьез* прислушиваться к ним нет никакого резона: человек с хроническим запором имеет перерастянутый толстый кишечник и ампулу прямой кишки. Этот процесс может увеличивать исходный объем этих органов в 2–3 раза. Еще больше интриги добавляет неизвестный объем отходов, заполняющих эти органы, и степень обратного всасывания из них воды. Предсказать выраженность этих изменений нет никакой возможности.

Поэтому запомните: *для очистительной клизмы взрослому человеку требуется 1,5–2 литра воды*. В крайнем случае, для полной уверенности клизму можно повторить до получения «чистой воды».

Смею вас уверить, получить «чистую воду» на выходе достаточно просто. В годы учебы в медицинском институте я, как и большинство студентов, подрабатывал в больнице и, готовя больных к операции в хирургическом отделении, проделал за время своей «сестринской» работы около тысячи этих процедур. У самых тучных и крупных больных удавалось получить «чистую воду» после второй клизмы. Третью ставить не доводилось ни разу.

#### **Состав клизмы**

Так как мы ставим клизму не «баловства ради», для получения выраженного очищающего эффекта, то наши задачи сводятся к:

1. Вымыванию кишечного содержимого;

2. Выведению и растворению плотных остатков (каловых камней);

3. Очищению стенок кишечника от мертвых клеток и т. п.;

4. Оздоровлению дружественной микрофлоры.

Причем, достигать этих целей мы должны осторожно, чтобы не повредить и не травмировать стенки кишечника, не вызвать гибели существующей микрофлоры и развития дисбактериоза. Поэтому понятно, что воспользоваться любым из энергичных моющих средств, которые нам предлагает реклама, не удастся.

Что мы можем использовать из средств, безопасных для слизистой кишечника:

1. Растворяющие свойства чистой воды;

2. Механическую стимуляцию объемом воды, вызывающую опорожнение кишечника;

3. Осмотические явления, когда раствор, более соленый, чем межклеточная жидкость организма, тянет на себя воду, способствуя отслоению пристеночных образований;

4. Смазывающие средства, облегчающие выход твердых конкрементов без их растворения;

5. Изменение реакции среды, облегчающее растворение шлаков;

6. Лечебные свойства фитопрепаратов (настоев и отваров), оздоравливающих стенку кишечника.

Исходя из этого, понятно, что первые очистительные процедуры больше направлены на более грубую, механическую, очистку кишечника. Последние клизмы в большей степени направлены на оздоровление внутренней среды организма, привлекая к себе межтканевую жидкость с растворенными отходами и продуктами обмена и оздоравливая клетки слизистой оболочки кишечника.

### Первая очищающая процедура

Первую клизму важно провести с максимальным извлечением твердых конкрементов и пристеночных образований — тогда последующие очистки в большей степени очистят не только кишечник, но и внутреннюю среду организма.

Поэтому для первой клизмы используется давно известный в медицине (известный — но редко используемый) рецепт «бархатной клизмы»:

*Поваренная соль*<sup>1</sup> ..... 100 г ( $1/2$  стакана);  
*Воды* ..... 1200 мл;  
*Глицерина (чистого, не ароматизированного!)* ..... 30 мл;  
*Перекиси водорода 3%* ..... 30 мл.

Температура «бархатной клизмы» подбирается на уровне температуры окружающего воздуха — 20–24 °С, независимо от формы запора и сопутствующих нарушений.

Рецептура и температура *последующих клизм (со 2-й по 8-ю)* подбирается в зависимости от имеющихся нарушений кислотообразующей функции желудка и формы запора. *Последняя клизма* призвана стабилизировать состояние кишечника и проводится на отварах трав.

<sup>1</sup> Если есть подозрение, что в кишечнике существует воспалительный процесс с открытыми язвенными поверхностями, то количество поваренной соли надо уменьшить вдвое — до 50 г.



**Для людей с анацидным гастритом (нулевой кислотностью желудочного сока):**

*Поваренная соль* ..... 50 г;

*Цитрусовый сок*<sup>1</sup> ..... 100–150 мл;

*Вода* ..... до 2 литров.

*Температура раствора:*

*при спастических запорах*<sup>2</sup> ..... 37–40 °С<sup>3</sup>;

*при атонических запорах*<sup>4</sup> ..... 12–20 °С.

**Для людей с гипоацидным гастритом (пониженной кислотностью желудочного сока):**

*Поваренная соль* ..... 50 г;

*Цитрусовый сок* ..... 75–100 мл;

*Вода* ..... до 2 литров.

*Температура раствора:*

*при спастических и смешанных*

*запорах* ..... 37–40 °С;

*при атонических запорах* ..... 12–20 °С.

**Для людей с гиперацидным гастритом (повышенной кислотностью желудочного сока):**

*Поваренная соль* ..... 50 г;

*Пищевая сода* ..... 20–30 г;

<sup>1</sup> Обычно используется лимонный или грейпфрутовый сок, реже — апельсиновый. Лимонного сока берется на 1 меньше по объему. Использовать можно и свежеприготовленные соки, и консервированные — но только натуральные, не из концентрата и без консервантов.

<sup>2</sup> При спастических запорах здесь и дальше можно добавлять в раствор 1 ст. л. настойки валерианы (спиртовой). Не рекомендуется это делать при смешанных формах.

<sup>3</sup> Превышение температуры чревато ожогом. Проще всего проверить температуру так, как проверяют температуру воды в ванночке для грудного ребенка — на локоть.

<sup>4</sup> При атонических запорах здесь и дальше можно добавлять в раствор 1 ст. л. экстракта элеутерококка или настойки лимонника. Не рекомендуется это делать при смешанных формах.

*Вода* ..... до 2 литров.

*Температура раствора:*

*при спастических и смешанных*

*запорах* ..... 37–40 °С;

*при атонических запорах* ..... 12–20 °С.

**Для людей с нормальной кислотностью желудочного сока:**

*Четные клизмы (2-я, 4-я, 6-я, 8-я):*

*Поваренная соль* ..... 50 г;

*Цитрусовый сок* ..... 50–75 мл;

*Вода* ..... до 2 литров.

*Нечетные клизмы (3-я, 5-я, 7-я):*

*Поваренная соль* ..... 50 г;

*Пищевая сода* ..... 20–30 г;

*Вода* ..... до 2 литров.

*Температура раствора:*

*при спастических и смешанных*

*запорах* ..... 37–40 °С;

*при атонических запорах* ..... 12–20 °С.

### **Завершающая процедура генеральной чистки**

Завершающая процедура должна закрепить полученные результаты и улучшить восстановление клеточного состава толстого кишечника. С этой целью готовится отвар сбора трав следующего состава:

*Ромашка аптечная, цветки* ..... 1 часть;

*Подорожник большой, лист* ..... 1 часть;

*Хмель обыкновенный, шишки* ..... 0,5 части;

*Шиповник коричный, плоды* ..... 1,5 части;

*Календула лекарственная,*

*цветы* ..... 0,5 части;

*Тысячелистник обыкновенный,*

*трава* ..... 1,5 части.

Приготовленный сбор трав измельчить, залить 1 литром горячей (не кипящей!) воды и поставить на водяную баню на 30 минут, постоянно помешивая. Через 30 минут снять и остудить при комнатной температуре. Отцедить, остаток травяного сырья отжать, долить кипяченой водой до 1 литра.

Делать клизму раствором комнатной температуры, объем клизмы составляет  $\frac{1}{2}$  от объема предыдущих клизм. После введения постараться удерживать в себе в себе отвар<sup>1</sup> в течение 3–5 минут, при возможности — до 10 минут.

### **О результатах**

Несмотря на то, что очищение кишечника — это только первый этап, это очень-очень большой этап. Большинство «народных целителей» этим и ограничивается. Результаты очистки (даже более «слабой» — профилактической) отражаются во всех сферах моментально.

Затихают аллергии и воспаления, оздоравливается кожа (на что, в первую очередь, обращают внимание женщины), стабилизируется аппетит, организм начинает четче понимать, чего он хочет (а это очень большое достижение — понимание того, что необходимо организму). Повышается работоспособность, появляется жизнерадостность, улучшается сон — он становится более глубоким, и утром перестает преследовать ощущение недостаточного отдыха.

Это уже по-настоящему хорошо — но это только начало, это — только фундамент!

А ведь все это время мы занимаемся еще и гимнастикой, и осваиваем инструменты сознания...

<sup>1</sup> Для этого и уменьшаем вдвое объем.

## **Глава 5.**

### **Люди желчные цвет лица имеют желтый, а нрав зневливый и вздорный...**

Большинство людей до конца не понимают значимости печени для нашего организма. А значение это трудно переоценить.

Печень обеспечивает обезвреживание большинства ядов, шлаков и чуждых организму веществ, пытающихся «прорваться» в кровяное русло из желудочно-кишечного тракта. Наладив более-менее здоровое питание и нормальную работу из кишечника, мы уже значительно облегчили существование собственной печени. Теперь надо воспользоваться моментом и не только снять с нее значительную часть нагрузки, но и почистить бедненькую. Тогда она будет остальные свои функции тоже выполнять лучше — а этих функций очень и очень много.

А мы, ухаживая за своей печенью, значительно облегчим себе жизнь вообще: больная печень провоцирует приступы гнева и раздражения. И хотя это точка зрения традиционной китайской медицины, которую не всегда разделяет очень научная европейская медицина, — в этом есть доля истины. Уберем раздражительность — избавимся от многих проблем в повседневной жизни. «Хочешь сказать слово — сначала подумай. Хочешь сказать бранное слово — подумай дважды».

Те же китайцы считают, что печень являетсяместилищем Духа — так неужели мы захотим, чтобы наш Дух обитал в грязи?!

*Генеральную чистку печени* надо делать 1 раз в год женщинам и мужчинам старше 40. До этого — по самочувствию и желанию.

*Профилактические чистки печени* надо делать не менее 4 раз в год и ситуационно — после важных событий в жизни, традиционно сопровождающихся у нас большим количеством выпитого и съеденного. Особенно — после *выпитого*...

По этой причине профилактические чистки можно делать до 2 раз в месяц — здоровее будете и раньше пить бросите.

### ***И хотелось бы, да не стоит...***

Противопоказания к чистке печени:

*Во-первых*, в случае любых острых заболеваний организма: простудных или инфекционных, наиболее частыми признаками которых является повышение температуры, сильные головные боли, слабость, тошнота, понос и т. п.

*Во-вторых*, в период обострения любых хронических заболеваний.

*В-третьих*, при наличии признаков сердечной и почечной недостаточности, гипертонической болезни III степени, недавно перенесенном инфаркте или инсульте, в период восстановления после хирургических операций.

*В-четвертых*, при болях в животе неясного происхождения.

*В-пятых*, в состоянии переутомления, эмоционального перенапряжения, внутреннего дискомфорта и предельного напряжения (период отчетов, сдача проекта, ремонт в квартире, сессия, другие экзамены и испытания, жизненные и профессиональные неурядицы и несчастья).

*В-шестых*, просто, когда этого делать не хочется — значит, организм знает что-то, чего пока не знаете вы.

*В-седьмых*, пока вы полностью не убедились в необходимости очистки и не *почувствовали желания* это сделать.

Женщинам, кроме того, чистка печени и желчного пузыря (как генеральная, так и профилактическая) противопоказана в период беременности и кормления грудью, во время месячных (чистку надо начинать не ранее недели после окончания кровотечения или заканчивать не позднее 5–7 дней до наступления месячных).

\* \* \*

Жизненный и клинический опыт доказывает, что нет у нас здоровых людей, а есть недостаточно обследованные. Если хорошо покопаться, то у любого можно найти какую-нибудь «бляку» и на этом основании назначить пожизненное лечение — т. е. пожизненную выплату ренты лечащему врачу (или не врачу — какая разница).

Однако медицинские исследования были придуманы вовсе не для того, чтобы выманить деньги у честных граждан, а для того, чтобы дать нормальному врачу более полную информацию о человеческом организме. Количество и стоимость подобной информации определяются, в конечном счете, квалификацией врача — чем более «прицельно» он назначает обследование, тем дешевле вам это обойдется. Здесь все очень не просто и не всегда честно...

Тут опять напрашивается несвоевременный зигзаг.



Остеохондроз — такая же выдуманная патология. Снимки скелета людей после 50 покажут, что остеохондроз есть у всех, это возрастные изменения. Болеет ли человек радикулитом — другой вопрос.

Выдумывают массу вещей, в том числе и очень многие инфекции. Мы живем в мире микробов и каждый день сталкиваемся с самыми разными возбудителями: их полно у нас во рту, на руках, в кишечнике и т. д. До сих пор мы с ними жили и мирились. А теперь нам с экрана предлагают полную стерильность с помощью антибактериального мыла. Но если убрать флору, с которой мы сейчас живем, то патогенные микроорганизмы размножатся в несметном количестве, появятся грибы, вирусы, и кончится все это печально — наш организм разучится сопротивляться.

Свежий пример придуманной болезни — атипичная пневмония. Возбудитель вроде бы есть, клиника описана очень смутно и, если уж честно, то совсем не атипично. Но существует ли проблема? По официальной статистике, от различных инфекций дыхательных путей в России ежегодно умирает 43 тысячи человек. От атипичной пневмонии во всем мире — меньше тысячи. Где проблема на миллиард долларов?

Реклама сама по себе вызывает у меня однозначные эмоции, но медицинская реклама — это нечто! Существует врачебная аксиома: нельзя лечить боль, не разобравшись с источником ее происхождения. Так нет — у нас вовсю рекламируют обезболивающие препараты. Кроме того, что это может быть в некоторых ситуациях опасно, прием подобных средств по любому поводу вовсе не безразличен для организма.

Еще один пример — циркониевые браслеты. В рекламе напрямую утверждается: «Я перестал принимать лекарства. Мои знакомые тоже». Кто-то верит. А это значит, что какая-то часть гипертоников перестанет лечиться и погибнет. Раз при гипертонии «можно» не принимать лекарства, значит, кто-то

умрет. Вопрос из этической плоскости переходит в уголовную: побуждение к отказу от лекарств есть деяние, подпадающее под УК.

Несуществующие болезни изобретают для состоятельных людей ради выкачивания денег. Поскольку состоятельные люди чаще всего молоды, а значит, относительно здоровые, то и болезни придумывают соответствующие, какие бывают у здорового человека. Попробуйте найти пенсионерку, у которой обнаружили бы хламидиоз. Зато молодых — сколько угодно.

В США обожают лечить выдуманные психические заболевания: плохое поведение в школе (ребенок бегает на переменках) — покормить его транквилизаторами, плохая успеваемость — нужны стимуляторы, плохой аппетит — тревожный ребенок, ему нужны седативные средства.

Как любят поговорить о стрессе! А стресс — не пугало, это изменение уровня требований к организму человека со стороны внешнего мира. Он необходим для жизни. Свойством абсолютной неподвижности обладает только труп.

А сколько разговоров о депрессии! Две подружки в кафе: «Ах, милочка, я в депрессии!». Да в депрессии человек забивается в угол и отворачивается от света, а не кокетничает в модном кафе. Существует маниакально-депрессивный психоз, тяжелейшая болезнь, с быстрой деградацией и распадом личности. Не дай Бог кому-нибудь с этим столкнуться. Но депрессия не имеет к нему никакого отношения. Депрессия бывает у каждого, и это не болезнь. Депрессия — закономерное переживание жизненного опыта, когда организм готовится жить дальше и восстанавливает силы. Это вариант настроения. Что ж теперь, настроение лечить? А когда человек влюбится, и любовь приравнять к болезни? Полечим и пройдет?

\* \* \*

Перед чисткой печени рекомендуется пройти обследование и определить, нет ли в желчном пузыре «камней», особенно с отложившимся кальцием (объезвещенных) и острыми краями. Эту задачу отлично выполняет ультразвуковое исследование: правда, УЗИ «не видит» билирубиновых камней, но это не беда — они не имеют острых краев и относительно упруги, а, следовательно, не столь опасны.

Наличие крупных и острых камней в желчном пузыре чревато развитием во время основного периода чистки печеночной колики с прямой дорогой на операционный стол. Нам этого не надо. В этом случае «мы пойдем другим путем». Очень и очень часто камни в желчном пузыре подвергаются расщеплению при изменении диеты и состояния внутренних сред организма. Вернемся к этому вопросу через год-полтора...

А пока — любые чистки печени вам противопоказаны, хотя проведение тех мер, что рекомендуются в *подготовительном периоде генеральной чистки*, тоже очень благотворно отзовется на вашем здоровье. И довольно этого.

### ***Надо меньше пить, или Профилактическая чистка печени***

Профилактическая чистка печени является столь же старой и применимой медицинской процедурой, как и клизма. На медицинском же языке она носит название тюбаж и выполняется достаточно просто.

Опять хочу напомнить, что ни одну чистку — кишечника, печени, почек и т. д. — НЕЛЬЗЯ делать в спешке, раздражении, «раздерганном» на-

строении, сгоряча и с похмелья. Спокойно, уравновешенно, радуясь очищению организма и открытию новых горизонтов...

Принципиально тюбаж достаточно прост: это сочетание действия на печень желчегонного вещества (холекинетика) и расслабляющего действия грелки. Так же просто он и выполняется.

В стакане горячей воды с вечера разводится десертная ложка порошка сернокислой магнезии и оставляется до утра. Утром, после обычных гигиенических процедур и утреннего гимнастического комплекса (более легкого в день очистки), подготавливается горячая грелка<sup>1</sup> и натошак выпивается приготовленный стакан раствора магнезии. Потом укладываемся обратно в постель на 1,5 часа: на правый бок и с грелкой в области печени (реберной дуги).

Если не удалось вылежать намеченное время из-за возникшего поноса — значит, доза магнезии чересчур велика. Если послабление кишечника произошло позже 2 часов, то надо заглянуть в унитаз: если стул потемнел и приобрел зеленоватый оттенок из-за примеси желчи, значит, все нормально. Если изменения стула не произошло — значит, доза магнезии была маловата. Обычно десертной ложки (10 г) хватает вполне. Мне не приходилось слышать, чтобы кому-нибудь надо было применять больше одной столовой ложки. Вот эти количества я и рекомендую — от десертной до столовой ложки.

<sup>1</sup> Грелка должна быть не *раскаленная*, а просто горячая — чтобы вы могли пролежать на ней 1,5 часа и не получить ожогов. И не забудьте обернуть ее пленкой или просто материей, чтобы не прикладывать резиновый пузырь прямо к коже.

К второму-третьему проведению профилактической чистки вы уже найдете свою индивидуальную дозу.

Тюбаж можно делать не только на магнезии, но и используя растворы более слабых холекинетиков: ксилита, сорбита или настоя желчегонных трав. Процедура не будет отличаться даже в мелочах. Применение слабительных или клизм после тюбажа не требуется: холекинетики сами являются достаточно сильнодействующими слабительными.

К методике тюбажей надо особенно внимательно присмотреться не только тем, кто имеет неприятности с пищеварением и собственно печенью, но и тем, чьи проблемы со здоровьем на первый взгляд с печенью не связаны. Традиционная китайская медицина связывает состояние печени с состоянием сухожилий и связок в организме. Потеря гибкости и эластичности суставов, склонность к растяжению связок, частые судороги и спазмы мышц в конечностях, а также снижение зрения, сухость роговицы, слезливость, апатия, депрессивные проявления или беспокойство, бессонница и гневливость — все это может быть и бывает связано с состоянием печени. Кстати, расслоение и ломкость ногтей тоже могут быть признаком нездоровья печени.

### **Генеральная чистка печени**

#### **Время «Ч»**

Генеральную чистку печени, если исходить из годовичного ритма активности акупунктурных меридианов, лучше всего делать весной<sup>1</sup>. Именно в этот момент печень особенно активно восстанавливает свой клеточный состав, и очень хочется иметь новое поколение печеночных клеток здоровым и красивым. Если мы начинаем с апреля курс очистки ки-

шечника, то спустя 3 недели после его завершения можно проводить генеральную чистку печени.

Но это из соображений того, чего бы хотелось. Реально этим надо заниматься когда:

- есть время этим заниматься;
- есть потребность этим заниматься.

Если возникают навязчивые мысли о том, что надо бы «почистить печенку», и эти мысли сопровождаются тяжестью в правом подреберье, вспышками гнева и раздражительности — значит, *надо*. Не надо ни в чем ставить сверхжестких временных рамок, надо внимательнее прислушиваться к желаниям своего организма. Особенно внимательно это надо делать во время «Утренней инвентаризации».

Проводить чистку надо в выходной день, наметив посветить этому занятию *весь день целиком*. Начинать собственно чистку надо пораньше, чтобы закончить основную ее часть к 11 часам дня — здесь для нас граничным сроком становится время минимальной активности меридиана желчного пузыря и печени.

<sup>1</sup> Это примечание для больших любителей традиционной китайской медицины. Меридианы печени и желчного пузыря относятся к первоэлементу «дерево», отсюда и весна. Кстати, те, кто считают, что астрономическое время очистки желчного пузыря и печени должно совпадать с пиком активности их меридианов (23.00 – 1.00; 1.00 – 3.00), ошибаются. То, что анатомически мы называем «желчным пузырем» и собираемся очищать, не укладывается полностью в функции, управляемые меридианом. Это образование живет «самостоятельной жизнью» и относится к разряду «добавочных ФУ-органов», т. к. не участвует в переваривании и усвоении пищи и воды. Печень же активно функционирует в течение всего времени бодрствования. Неудобным для чистки будет только период минимальной функции меридиана – с 13.00 до 15.00.

### **Артподготовка, или**

#### **Подготовительный период чистки печени**

##### **Цели и задачи подготовительного периода**

Подготавливаясь к генеральной чистке печени, нам надо:

1. Добиться затухания имеющихся воспалительных явлений в желчном пузыре и желчных ходах, а в идеале — во всем желудочно-кишечном тракте;
2. Наладить моторную функцию желчного пузыря и свободный отток желчи;
3. Стабилизировать эмоциональное состояние.

Для решения этих проблем у нас есть четыре различных инструмента:

- изменение питания на *не раздражающее печень*;
- прием растительных сборов, снимающих воспаление;
- работа с животом, Уддияна, малый комплекс;
- работа с сознанием — вы ведь уже достаточно далеко продвинулись на этом пути?

И еще одно — подготовительный период не должен длиться более 2 недель (в случае имеющихся проблем с печенью), а оптимально — не более недели (при относительно здоровой печени). Работу с сознанием мы разбирали в части 1. Работа с движением еще ждет своей очереди в части 3. Нам надо сейчас обсудить питание и травяные сборы.

##### **Откажи себе в малом...**

Печень, как, пожалуй, ни один другой орган, чувствительна к составу пищи и поступающим в организм ненужным излишествам: алкоголю, никотину, неумеренному потреблению лекарств. А это уже становится такой же привычкой, как курение: у молодых девушек в сумочке упаковка таблеток

«от болей» встречается чаще, чем противозачаточные средства или пачка сигарет, а расходуются зачастую в темпе заядлого курильщика. Таблетку от боли, таблетку от изжоги, таблетку от аппетита, таблетку от дурного настроения, таблетку для хорошего настроения и так — до бесконечности... А всю эту дрянь принимает на себя печень.

Поэтому подготовительный период к очистке печени должен обеспечить «щадящий режим» для печени — и питание должно быть «легким», и других вредных вещей должно быть поменьше.

Есть достаточно большое количество вариантов лечебного питания для «разгрузки печени». Я, честно говоря, доверяю больше всего классической медицинской «диете № 5» для больных с заболеваниями печени и желчного пузыря. И я вовсе не ретроград — просто я предпочитаю пользоваться *надежными инструментами*. Разработанные в «недрах» советской медицины диеты были проверены таким количеством *достоверных* исследований и научных разработок, что я могу быть полностью уверен в том, что их применение отвечает первой заповеди врача: «Не навреди». Лекарям и целителям этой заповеди придерживаться необязательно: их эксперименты над собой и своими пациентами — вопрос их совести.

В соответствии с технологией «диеты № 5», все блюда готовятся только в отварном виде, на пару или запекаются в духовке — преимущественно в измельченном виде. Жареные и копченые продукты недопустимы так же, как и острые специи. Не кулинарный шедевр, но 10–14 дней на такой пище пережить можно легко.



Калорийность такой диеты составляет 3000–3500 калорий, состав: белков 90–100 г, жиров 80–100 г, углеводов 400–450 г. Режим питания дробный — 5–6 раз в день.

Более подробную информацию об этой и упомянутой в предыдущей главе «диете № 1» можно найти в любом справочнике врача или литературе по медицинской диетологии. В этой книге мы оставим место только для тех сведений, которых в другом месте найти нельзя.

#### **Пестики-тычинки, листики-былинки...**

В области фитотерапии (лечения лекарственными травами), как и в других ответвлениях натуropатии (лечения природными средствами), действует достаточно четкий закон: *«Лучшее оздоравливающее действие оказывают те растительные препараты, которые приготовлены из растительного сырья, собранного в месте проживания пациента или в подобной климатической зоне»*. Именно поэтому я предпочитаю в случае необходимости использовать травяные сборы «местного происхождения» или, в крайнем случае, от надежного китайского производителя — климатическая зона Приморья, где собирается большая часть этого сырья, более-менее нам близка. Именно поэтому я избегаю американских и европейских сборов и препаратов, построенных на средствах южноамериканского и африканского происхождения или родом из Индокитая, — это совершенно чуждые нам климатогеографические зоны.

Дальше я привожу варианты сборов и отдельных растительных средств, которые использую с этой

целью в своей практике. Мои читатели из Краснодарского края, Ставрополья, Ростовской, Волгоградской и Воронежской областей и прилежащих областей Украины могут пользоваться ими в приведенном составе. Жителям других регионов стоит подобрать себе подобный сбор из своего местного сырья. Подобных рецептов, обладающих противовоспалительным и легким желчегонным действием, достаточно много и любой, мало-мальски смыслящий в своем деле специалист-«травник» легко его подберет. Одно примечание — сбор должен быть не противным на вкус. Сильное отвращение к вкусу приготовленного отвара должно наводить на мысль о том, что данный состав не принимается организмом не только из «эстетических соображений».

Простейшим и надежнейшим вариантом является применение *отвара шиповника*, которым мы заменяем в «диетическую неделю» все другие горячие напитки — чай, кофе, какао и т. д. Кстати, любые газированные напитки, и уж тем более алкогольные, исключаются полностью. Единственный недостаток этого средства в том, что оно обладает и мочегонным свойством. Если по условиям работы вам трудно часто отлучаться «по малой нужде», то могут возникнуть сложности. Кроме того, к началу весны (если мы делаем календарно запланированную чистку) сухие плоды шиповника очень часто теряют свои свойства из-за нарушения условий хранения.

Вторым простым средством являются *кукурузные рыльца*. Их можно применять либо в виде готового жидкого экстракта (по 40 капель 3 раза в день перед едой) либо отвара. Отвар готовится следующим образом: 1 ст. ложку сухого травяного сырья

заварить в одном стакане кипятка, отцедить. Принимать по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи — 5–6 раз в сутки. Отвар готовить каждые сутки свежий!

*Сложный сбор* готовится из сухого измельченного растительного сырья и имеет следующий состав:

*Мята перечная, лист* ..... 1 часть;  
*Одуванчик лекарственный,*  
*корень* ..... 2 части;  
*Хмель обыкновенный, шишки* ..... 1 часть;  
*Чистотел большой, трава* ..... 1 часть.

Смесь сухого измельченного сырья тщательно и равномерно перемешивается и заваривается по 1 ст. ложке на стакан кипятка. Отвар отцеживается и выпивается в течение суток в 3 приема в течение 7–10 дней.

Вот теперь мы готовы: бодры, румяны и какаем регулярно!

### **Генеральное сражение, или Собственно генеральная чистка печени Необходимые приготовления**

Для того чтобы запустить физиологические механизмы, которые мощным потоком вынесут весь мусор из желчных ходов и желчного пузыря, необходимо сочетанное действие двух одномоментно (или почти одномоментно) приложенных факторов:

- мощного желчегонного действия, которое приводит к образованию большого количества и сильного тока желчи, выносящего прочь все, что может закупоривать желчные протоки;

- мощного действия на моторную (эвакуаторную) перистальтику желчного пузыря, обеспечивающего выброс всего «мощного потока желчи» в двенадцатиперстную кишку, а затем — прочь из организма.

Этот результат достигается:

- прогреванием печени (с помощью грелки);
- желчегонным действием растительного масла;
- действием кислого цитрусового сока, активизирующим перистальтику желчных ходов и желчного пузыря;

- «салатом-щеткой», который быстренько проталкивает выброшенную в двенадцатиперстную кишку желчь дальше «на выход»;

- солевым слабительным, эффективно и недвусмысленно удаляющим отходы из организма.

Все это, естественно, надо подготовить заранее.

Обсуждать вопрос о *приготовлении горячей грелки* (с температурой около 42 °С) не вижу смысла. Это очевидные вещи. Главное, проверьте герметичность крышки и приготовьте два полотенца — одно длинное, которым будете приматывать грелку к правому боку, и другое — маленькое махровое, которое будете подкладывать под грелку на коже.

Желчегонным действием обладает, в принципе, любое чистое растительное масло. Но подсолнечное, рапсовое, хлопковое и другие масла несут в себе слишком много «собственных» биологически активных веществ, действие которых нам может помешать. Самым «нейтральным» и чистым растительным маслом является *оливковое масло*. Им мы и будем пользоваться. Теперь надо определиться с его количеством.

Понятно, что масса печени, а следовательно, количество составляющих ее клеток разнятся у разных людей и достаточно четко увязаны с массой тела: чем больше масса — тем больше масла необходимо, чтобы прочистить печеночные ходы.

Уже упоминавшийся питерский целитель Е. Щадилов приводит эмпирически выведенную формулу определения этого объема:

$$V = 300 + 4(M - 75),$$

где:

V — искомый объем в мл;

M — вес пациента в кг.

Однако, независимо от веса, *предельное количество масла*, выпиваемое за чистку, — 400 мл.

Кроме того, масло должно быть подогрето до температуры 40 °С. Эта температура выведена из опыта проведения дуоденальных зондирований — при ней масло обладает наиболее мощным желчегонным действием. Лучше всего подобную температуру поддерживать в водяной бане. Для этого в большую емкость с водой нужной температуры необходимо установить основание, на которое будем ставить емкость с маслом, чтобы она не всплыла и не опрокинулась.

Емкость для питья желательно иметь с широким горлом: почему-то в этом случае тошнотворное теплое масло пьется легче. Соответственно, еще будет нужен градусник, чтобы следить за температурой воды — она может превышать на 1–2 °С нужную температуру масла: тогда масло будет то, что надо. По мере остывания воды можно будет добавлять кипятка.

Кроме этого, нам понадобится примерно 300 мл цитрусового сока: лимонного, грейпфрутового или апельсинового. При этом для тех, у кого подозревается пониженная кислотообразующая функция желудка, требуется только лимонный — как самый кислый. И напротив — обладатели очень «кислого» желудка могут обойтись и более сладким апельсиновым. Нужна емкость с отметкой на 15 мл, откуда мы будем пить сок.

Последняя принадлежность чистки — «салат-щетка». Это салат из грубого растительного сырья, который «протрет» остатки желчи в двенадцатиперстной кишке, частично их впитает и вынесет «на себе» прочь из организма. Готовится этот салат из мелко порубленной свежей капусты и тертой свежей моркови в соотношении 2:1. Капуста и морковь слегка обжимаются руками, заправляются толченым грецким орехом и приправляются лимонным соком. Общее количество такого салата должно быть равно примерно двум горстям — такая индивидуальная мера достаточно четко соответствует потребностям организма.

«На всякий случай» рядом с кроватью, на которой вы будете проводить чистку, должна стоять аптечка, включающая в себя обязательные средства скорой помощи: корвалол или валокордин, нитроглицерин (если вы его раньше принимали), может быть — жидкий (в капсулах) валидол, ампула «Но-шпы», пара ампул папаверина. Береженого и Бог бережет!

И еще одно — во время чистки не стоит оставаться одному: кто-то из близких обязательно должен быть рядом и слышать вас.

### Основная диспозиция

Генеральная чистка печени должна проводиться в свободный выходной день, без суеты, спешки и нервотрешки, с полной уверенностью в своих силах. Как бы мы не готовились, но чистка печени является серьезной процедурой, и идти на нее надо собранно и уверенно. Относится легкомысленно к чистке печени абсолютно не стоит: организм не потерпит пренебрежения.

День очистки начинается обычно: подъем, гигиенические процедуры, «утренняя инвентаризация», утренний двигательный комплекс — для мышц живота, Уддияна, малый комплекс (Часть 3).

Теперь начинаем подготовку. Готовим «салат-щетку», готовим водяную баню для оливкового масла, согреваем масло, готовим цитрусовый сок, аптечку, полотенца. Все.

Начинаем с того, что заправляем грелку и в течение 40–45 минут греем печень. Делаем это лежа на правом боку с грелкой на печени и тепло укрывшись.

Люди с *нулевой кислотностью желудочного сока* за 10–15 минут до окончания прогревания печени выпивают мелкими глотками 100–150<sup>1</sup> мл цитрусового сока комнатной температуры.

Люди с *пониженной кислотностью желудочного сока* выпивают в это же время (за 10–15 минут до окончания прогревания) 70–100 мл сока комнатной температуры.

Люди с *нормальной и повышенной кислотностью* сока на этом этапе не принимают. Сразу после этого ставим масло на водяную баню.

<sup>1</sup> Нижняя цифра — для очень кислого лимонного сока, верхняя — для более сладкого апельсинового.

В назначенное время берем емкость с маслом и начинаем его пить. Проглотить его сразу очень трудно, с непривычки может возникнуть тошнота.

Прервитесь, сделайте глоток сока, погоняйте его во рту. Тошнота утихнет.

И допиваем масло. Можно прерваться еще два-три раза, но допить масло надо до конца.

Теперь быстро меняем воду в грелке — нам нужна вода температурой 40–41 °С. После этого быстренько посещаем туалет — потому что в течение ближайших 1,5 часов вставать не придется. И укладываемся — на грелочку, на правый бочок, ноги согнуть в коленях и подтянуть к животу. Через 15 минут после того как устроились, выпиваем первую рюмочку сока — первые 15 мл.

И принимаем по 15 мл каждые 15 минут — пока не допьем сок. После этого лежим еще полчаса и поднимаемся.

Время заключительного аккорда!

### Финал

Через 20 минут после подъема съедаем готовый, настоявшийся и заправленный салатик и занимаемся домашними делами. После этого берем 25 г магнезии (сульфата магния) и разводим в 1/2 стакана воды.

Через 1,5 часа выпиваем магнезию и ждем... Понятно, что после приема магнезии, которая является сильным солевым слабительным, гулять собираться не стоит и в гости никого звать — тоже.

И вот, под действием магнезии, салатик, прошедший из желудка в кишечник, мощным потоком устремляется наружу, вынося «на своих плечах» весь

мусор, попавший в кишечник из желчного пузыря и печеночных ходов.

Здравствуй, фаянсовый друг! Поехали!!!

### **О результатах**

В отличие от чистки кишечника, чистка печени гораздо более выматывающее мероприятие. Эта процедура требует и большего терпения и большей решимости. Но и результаты весьма впечатляют.

Нет, конечно, крылья сразу не прорежутся, а то, что Дух воспарит, сразу заметить будет трудно. Заметите это в понедельник, когда выйдя из дома улыбнетесь свежему воздуху и вспомните — что жить-то на самом деле хорошо!

## **Глава 6.**

### **Очистка почек и жидкостей тела, или Подвиг китаецца**

Нет никакой ошибки в том, что все объединилось в одну главу — очистка почек и жидкостей тела. Просто в обоих случаях нам необходимо задействовать один и тот же принципиальный механизм — максимально снизить в организме образование азотистых остатков и заменить воду грязную на воду чистую<sup>1</sup>. Для этого мы используем любимый мой продукт — рис.

Мы садимся на диету!

<sup>1</sup> Это касается *только* случаев относительно здоровых почек с отсутствием признаков образования в них камней. Во всех других случаях количество вариантов достаточно велико и требует не самостоятельного, а профессионального подхода. Однако работа с «утренней инвентаризацией» в течение года может принципиально изменить эту ситуацию в лучшую сторону.

Диета эта проста до полной гениальности — одна чашка риса в сутки. Чашка, естественно, считается по сухому продукту. Это испытание носит название «диета китайского крестьянина».

Рис отваривается утром и съедается в течение суток в три приема — без всяких добавок: соли, сахара, меда и любых других вкусовых украшений. Рис желательно брать хороший, а не сечку. Отваривается рис не совсем обычным способом. Сначала необходимое количество риса заливается избыточным количеством воды и при редком помешивании доводится до кипения. Закипевший рис откидывается на мелкий (сетчатый) дуршлаг и промывается под струей холодной воды. После этого промытый рис возвращается в кастрюльку (а я пользуюсь для этого маленьким чугунным казанком с толстыми стенками), заливается чистой водой на 1 палец поверх ровной поверхности зерен и доводится до готовности под крышкой на медленном огне. Воду больше доливать не нужно. Пища готова.

Единственным дополнением к чистому рису является чистая вода — до 3 литров в сутки в режиме по 1 глотку каждые 10–15 минут и по одному стакану после каждого приема риса.

В таком режиме проходит трое суток — чистый рис 3 раза в день, чистая вода каждые 15 минут и никаких поблажек: ни уменьшения объема повседневной работы, ни уменьшения объема повседневной нагрузки. На самом деле, подвигом вы это будете считать только первые сутки. На вторые сутки и рис, и вода приобретут восхитительный вкус.

На четвертые сутки вы можете побаловать себя: к рису добавить соевый соус (совсем чуть-чуть, для

вкуса), а диету разнообразить свежей зеленью — петрушкой, укропом, сельдереем — в неограниченных количествах. И в этом режиме — до 6 дня.

К шестому дню жизни в «китайском режиме» вы воочию ощутите изменения. Это невероятно простое средство оказывает буквально волшебное воздействие на организм. Вдруг, откуда не возьмись, начинает появляться гибкость в суставах и эластичность в связках, легкость в мышцах.

Седьмой день завершает процедуру — этот день вновь на чистом рисе, но воду заменяете на отвар шиповника — объемом все те же 2–3 литра.

В этот день ваша моча будет покидать ваш организм чистой, прозрачной, как водичка, и почти совершенно без запаха. Чудо свершилось — мы помыли организм!

Есть в нашем арсенале и более специфические чистки почек — но они:

*во-первых*, более сложны и громоздки;

*во-вторых*, требуют другого уровня работы с организмом и должны проводиться под грамотным присмотром;

*в-третьих*, нужда в специфических чистках возникает редко, т. к. когда мы добираемся в своей работе до очистки почек, то они уже почти здоровы и большой работы с ними не требуется — ведь мы уже почистили основательно кишечник и печень, и провели по парочке профилактических чисток.

#### **Время «Ч»**

Время очистки почек и жидкостей тела должно наступать не ранее чем через 3 недели после проведенной генеральной чистки кишечника, генеральной чистки печени, 1–2 профилактических чисток кишеч-

ника и одного профилактического тюбажа. Для женщин вообще лучше отсчитывать не три недели после всего перечисленного, а следующий месячный цикл.

*Противопоказания* к чистке почек и жидкостей тела те же, что и для остальных чисток — в этом нет ничего нового. По своей простоте эта чистка более щадящая для организма, чем предыдущие, поэтому больные с гипертонической болезнью и последствиями перенесенного инфаркта могут проводить ее без опасения — за одним исключением.

Если количество потребляемой в режиме чистки жидкости превышает возможности организма (а об этом можно судить по появлению больших, чем обычно, отеков на ногах к концу дня), то сокращение выпиваемого количества воды должно происходить примерно на треть при сохранении режима дробного питья в течение дня.

Писайте с удовольствием!

#### **Результат**

Из всех перечисленных ранее чисток именно эта нравится мне больше всего. Она не избавляет ментально от физических неприятностей, как чистка кишечника — после той сразу можно чувствовать, как уходят прыщики на коже и стихают воспаления, появляется ощущение, что в животе есть другие внутренности, кроме перегруженной толстой кишки; «утренняя инвентаризация» протекает совсем по-другому — ощущения от отдельных органов брюшной полости не перекрывают друг друга и видны «как на ладони».

«Диета китайского крестьянина» не производит такого действия, как чистка печени, когда буквально поутру совершенно изменяется эмоциональное

— Анти-Норбеков, или Чем обезьяна лучше дурака? —

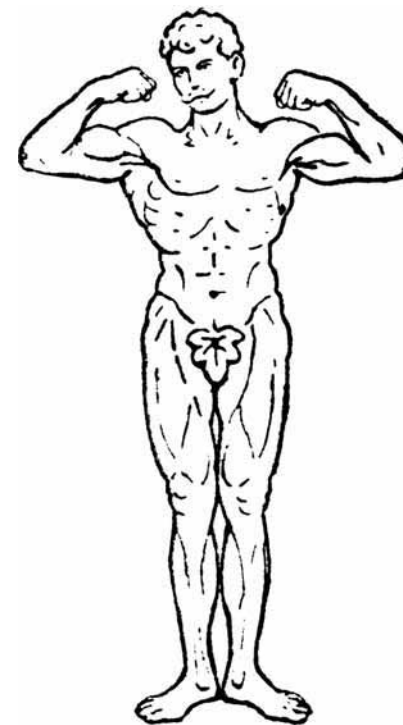
состояние, уходит вспыльчивость и приходит ощущение возможности радоваться жизни.

Чистка почек и жидкостей тела дарит телу гибкость и легкость движений, ощущение «мышечной радости», к которому мы стремимся, поселяя «смышинок» под кожей. Каждое движение приятно само по себе. Очень детское ощущение радостного здоровья тела!

С чем и поздравляю!

### Часть 3.

**Что не работает —  
то атрофируется,  
что атрофируется —  
то отваливается!**



Неверие в нашу целительную силу явилось нашим физическим изгнанием из Рая. Медицинская наука и дурная наследственность — два Божьих ангела, которые стоят у его врат, препятствуя нашему возвращению и новому вхождению туда.

*Шри Ауробиндо*

## Глава 7.

### Быть бы здоровым — а остальное возьмем сами!

Мир ловил меня, но не поймал.  
*Григорий Скворода*

Уровень здоровья характеризуется способностью организма приспособляться к изменению нагрузки — физической, интеллектуальной, эмоциональной. В свою очередь, эта способность замыкается на состояние сознания и физические показатели тела.

Физические показатели тела, характеризующие состояние здоровья, достаточно многочисленны, и разные научные школы долго и многословно спорят о том, какие из этих показателей более, а какие — менее информативны.

Практическую важность имеют пять из них, причем, большинство из них связаны с состоянием мышечной системы. Это *состояние двигательной мускулатуры* (тонус, развитие, выносливость), *сердечной мышцы* (способность выносить аэробную нагрузку, уровень тренированности), *гибкость суставов* и *состояние позвоночного столба*. Последним является *нормальное удаление продуктов жизнедеятельности* (очищение кишечника и работа почек). О каждом этом показателе надо сказать буквально несколько слов.

**Состояние мышечной системы** важно потому, что:

- во-первых, мышцы являются «периферическим сердцем», облегчающим отток и приток крови, и при их недостаточной работе сердце будет испытывать перегрузки и, следовательно, вряд ли будет в хорошем состоянии.

- во-вторых, тонус мышц косвенно характеризует то, насколько часто они используются по прямому назначению (для совершения физической работы), и то, в каком состоянии находится нервная система обладателя этих мышц. В условиях хронического стресса, переутомления, депрессии тонус падает;

- в-третьих, состояние мышц брюшного пресса указывает, насколько эффективно мышцы живота совместно с диафрагмой участвуют в дыхании. Как следствие — насколько эффективно массируются внутренние органы брюшной полости и насколько эффективен отток крови от этих органов и малого таза, а также — как в результате этого раздражаются узлы вегетативной нервной системы в брюшной полости и как они регулируют тонус внутренних органов. Об этом, буквально через несколько абзацев, мы поговорим отдельно;

- в-четвертых, выносливость мышц опять же характеризует уровень тренированности их владельца и отсутствие явлений переутомления и интоксикации (в результате нарушения питания, употребления алкоголя и наркотиков, нарушения обмена веществ).

#### **Состояние сердечной мышцы.**

Как любой механизм, тело человека имеет свой **ДВИГАТЕЛЬ** — это сердечно-сосудистая система, обеспечивающая поступление питательных веществ



(а другими словами — энергии) к ДВИЖИТЕЛЮ — исполнительным механизмам, обеспечивающим передвижения в пространстве и исполнение своих функций. Эту роль исполняют мышцы. Именно двигатель и движитель станут сейчас объектами нашего пристального внимания.

Сердечно-сосудистая система является средоточием жизни человеческого тела. Именно она испытывает наибольшие нагрузки в течение жизни человека, и именно она больше всего страдает. Недавно статистика говорит, что большинство смертей следует от болезней сердечно-сосудистой системы.

Болезни, поражающие двигатель тела, сердечно-сосудистую систему (далее, для простоты, будем говорить просто «сердце»), возникают чаще всего из-за повреждения сосудистого русла (атеросклероз и др.) или нарушения регуляции со стороны нервной системы либо в результате естественного износа (истощения *регенераторных способностей*) организма. Остальные причины возникают в результате сочетания этих факторов (с незначительной долей инфекционных заболеваний, травм и ранений). Как видно, две из трех основных причин связаны с питанием и деятельностью нервной системы (атеросклероз и нарушение регуляции). Остается третья из наиболее частых причин — естественный износ. А против него есть только одно средство — регулярная тренировка.

В физиологии действует строгий и не знающий исключений закон — *что не работает, то атрофируется*.

Сердце, не испытывающее регулярно нагрузок на пределе его возможностей, а именно таков тренировочный режим, постепенно теряет способность эту

нагрузку переносить. И тогда любой непредвиденный стресс, любая непредвиденная нагрузка, выброс адреналина могут поставить перед сердцем непосильную задачу. Решение непосильной задачи заканчивается одним — срывом. В случае сердечно-сосудистой системы эти срывы могут укладываться в диапазон от летучих болей в сердце до инфаркта миокарда и гробовой доски. Всего лишь недостаток тренировки сердечной мышцы...

**Гибкость суставов** — это показатель, достаточно точно характеризующий:

- во-первых, минеральный обмен, степень снижения упругости связок тела, отложение солей в суставах;
- во-вторых, насколько часто и насколько рационально владелец этого тела подвергает его физическим нагрузкам;
- в-третьих, восточная медицина, которая знает толк в методиках продления жизни, придает гибкости суставов такое значение, что можно только о ней написать книгу раза в четыре больше этой.

**Состояние позвоночника.** Позвоночный столб — это основная несущая конструкция нашего организма, и любые неполадки в нем вызывают неурядицы в организме. Вкратце, это связано с тем, что:

- нервы, отходящие от спинного мозга, расположенного в позвоночном канале, обеспечивают работу подконтрольных сознанию мышц и находящуюся вне нашего внимания работу внутренних органов;
- тонус мышц «мышечного корсета», поддерживающего позвоночник в правильном положении, их достаточная сила и развитие — одни из самых важных показателей здоровья организма в целом!

**Нормальное удаление продуктов жизнедеятельности.** Нормальное очищение кишечника и достаточное поступление в организм воды — необходимые условия сохранения здоровой внутренней среды организма. При нарушении этих функций происходит:

- загрязнение организма «шлаками», продуктами распада, поступающими в кровь из толстого кишечника;
- повышенная нагрузка на печень;
- недостаточное удаление продуктов обмена из межклеточного пространства и, вследствие этого, возрастание риска клеточных мутаций;
- преждевременное изнашивание организма и старение.

Таким образом, складывается логичное обоснование тех рекомендаций, которые можно дать каждому человеку, следящему за здоровьем. А рекомендации эти предельно просты — **рациональное питание плюс рациональное движение.**

*Тренирующая нагрузка для сердечно-сосудистой системы* состоит в регулярной **аэробной нагрузке.** Организму в целом и сердечно-сосудистой системе в частности необходима **регулярная аэробная нагрузка в тренировочном режиме.**

Обратите внимание — слово «регулярная» выделено особо. Так же мы выделили слова «тренировочная нагрузка». Это надо пояснить отдельно. Любая нагрузка тренирует, если ее регулярное выполнение приводит к повышению возможностей организма. И любая нагрузка может быть разрушительной для организма, если ее уровень превышает адаптивные возможности организма, приводит не к

мобилизации и накоплению его способностей, а к их истощению. Грань эта достаточно четко определяется, и переступать ее не стоит. Ничто чрезмерное не может быть полезным!

Если мы говорим о мышцах, то время восстановления энергетического потенциала мышечной ткани (это именно то, что нас интересует) порядка 48 часов. За это же время мышцы успевают освободиться от продуктов интенсивного обмена, образовавшихся в результате тренировки. Таким образом, повторять нагрузку на одни и те же мышцы чаще 3–4 раз в неделю не рационально. Более того, современные работы специалистов в области бодибилдинга говорят о том, что для максимально быстрого наращивания мышечной массы — т. е. для прохождения цикла процессов, включающего тренировку (утомление), восстановление и увеличение объема мышцы (ее массы) — тренировка на одни и те же группы мышц должна приходиться (по разным данным) от одного раза в 72 часа до одного раза в 120 часов! Но так как наращивания объема мышечной массы нам не очень нужно, нас вполне удовлетворит повтор тренировочного цикла через 48–72 часа.

Если тренировка прошла на уровне до 80–90% от предельно возможного (при предельном для вас весе в 20 кг вы работали с весом в 18, при предельной дистанции в 5 км пробежали 4 и т. п.), то концентрация в мышцах продуктов обмена (молочной кислоты, мочевины, креатиновых остатков) будет стимулировать развитие мышцы, пополнение энергетических запасов, рост. Если же «предел разумности» превышен, то сверхвысокая концентрация продуктов обмена будет убивать мышечные волокна,

а не вести к их развитию. Это основополагающие принципы тренировки.

Кроме того, понятие «тренировочный режим» опять же включает РЕГУЛЯРНОСТЬ тренировочных нагрузок, ПОСТЕПЕННОСТЬ их увеличения и РАЗУМНОСТЬ в применении нагрузок — человек все же не часовой механизм. Сегодня он чувствует себя лучше, завтра хуже — насморк, недомогание, рабочая нервозность... Тренировочная нагрузка должна строиться по математическому принципу « $n + 1$ », где  $n$  — величина переменная. А в словесном определении это звучит следующим образом: «столько, сколько могу, плюс один — через «не могу».

Для нас будет важным понятие аэробной нагрузки. Это физическая нагрузка на фоне предельного потребления кислорода и максимального использования сердца для доставки кислорода к мышцам. К видам чисто аэробной нагрузки относятся, конечно, аэробика (всех видов), бег, езда на велосипеде (велотренажере), плавание (при правильно поставленном дыхании!), гребля. В большей части аэробными по своей сути являются игровые виды спорта: футбол, баскетбол, водное поло, хоккей (с шайбой и на траве), а также восточные единоборства.

Показателями, характеризующими эффективность аэробной нагрузки, являются повышение потребления кислорода и учащение пульса. Определение первого показателя требует достаточно сложных исследований, а второй показатель каждый может проверить у себя сам.

Учащение в процессе занятий пульса до 120 и более ударов в минуту свидетельствует об эффективности нагрузки и «выходе на тренировочный

режим» — этого вполне достаточно. Абсолютно здоровые тренированные спортсмены могут поддерживать частоту пульса более 180 ударов в минуту. Здоровому человеку среднего возраста не рекомендуется превышать предел в 150 ударов в минуту. Занятия должны строиться таким образом, чтобы на подобной частоте пульса вы продержались не менее 20–25 минут. Показатель же пульса является и критерием «необходимой достаточности» тренировочной нагрузки: если в течение 1,5 минут после снятия нагрузки ваш пульс не возвращается к исходным показателям, значит, эта нагрузка для вас велика. В этом случае стоит не экспериментировать, а обратиться к специалистам.

Расчет уровня аэробной нагрузки при заболеваниях сердечно-сосудистой системы — дело сложное и ответственное, требующее дополнительных исследований и специальных знаний. В любом случае, если вы начинаете активно заниматься физической культурой и спортом после длительных перерывов или в более чем зрелом возрасте, не лишним будет посоветоваться с врачом. Для этого стоит обращаться во врачебно-физкультурные диспансеры и специальные консультативные пункты.

Тем, кто захочет пойти в своих занятиях дальше, советую обратиться к книгам основателя этого направления — Кеннета Купера («Новая аэробика», «Аэробика для хорошего самочувствия» и др.). В них можно найти теоретическое обоснование и развернутые практические рекомендации. Книги эти сегодня общедоступны.

*Тренирующую нагрузку для двигательной мускулатуры* могут создавать ЛЮБЫЕ виды физиче-

ской культуры и спорта. Главное, чтобы эти занятия были эмоционально наполнены, приносили вам радость. Но надо помнить, что не все виды спорта дают рациональную нагрузку на все группы мышц. Спортивная специализация всегда означает избирательное развитие двигательных групп. Наиболее гармоничными являются плавание и восточные единоборства, гимнастика, разнообразные виды фитнеса, разумное использование силовых тренажеров (только без фанатизма!).

*Тренирующую нагрузку для мышц позвоночного столба и профилактические комплексы собственнo для позвоночника* мы будем рассматривать чуть дальше во всех подробностях.

*Тренирующую нагрузку для мышц брюшного пресса* не стоит отрывать от профилактического комплекса для позвоночного столба.

Здесь требуются некоторые пояснения — в популярной литературе сейчас мало уделяется внимания этому аспекту механизма здоровья. И хотя в начале XX века была популярна гимнастика Миллера, направленная на развитие мышц живота, она сейчас благополучно забыта.

Работа с мышцами брюшного пресса оказывает следующие важные виды воздействия на организм.

1. Формирует мышечный корсет в испытывающей наибольшую нагрузку части позвоночного столба — в пояснице. Именно поэтому эта работа практически является частью профилактического комплекса для позвоночника.

2. Производит массаж органов брюшной полости — в первую очередь, кишечника, желудка, печени, поджелудочной железы. Это обеспечивает нор-

мальное опорожнение кишечника, нормальное кровообращение в брюшной полости и способствует нормальному удалению продуктов жизнедеятельности.

3. Улучшает кровообращение в органах малого таза: внутренних половых органах у женщин, простате, прямой кишке. Таким образом, устраняется застой крови, который является причиной воспалительных заболеваний женской половой сферы, простатитов, геморроя.

4. Укрепляется тазовое дно, что предотвращает выпадения прямой кишки и влагалища, тот же геморрой, грыжи.

5. Предупреждается опущение почек и органов брюшной полости.

6. Формируется высокий тонус вегетативных нервных узлов брюшной полости, что обеспечивает нормальное функционирование кишечника и желудка, их правильную моторную функцию.

7. Обеспечивается дополнительный объем движения купола диафрагмы, что обеспечивает дополнительную вентиляцию легких, улучшение кровотока.

8. И наконец, эстетический эффект. Находящаяся в здоровом тонусе брюшная стенка формирует правильную линию живота и талии! Именно прямые и боковые мышцы живота ответственны за талию (если не прятать их под жиром)!

### **Комплекс упражнений для мышц живота**

Он достаточно прост и состоит из умеренного количества известных упражнений по подъему верхней части туловища при фиксированных ногах: вперед (лежа лицом вверх), вбок (лежа на боку), прогнувшись (лежа на животе). Эти упражнения в равном количестве повторений необходимо делать при сведенных вместе и широко раздвинутых ногах. В этом случае равномерно прорабатываются верхние и нижние отделы мышц живота и поясницы. Делаться эти упражнения должны до появления утомления, но не более 15–20 раз каждое, желательно по 2–3 серии.

В общем виде это выглядит так:

- 15 подъемов туловища из положения лицом вверх, ноги сомкнуты;
- 15 подъемов туловища из положения лицом вниз, ноги сомкнуты;
- 10 подъемов из положения лежа на правом боку;
- 10 подъемов из положения лежа на левом боку;
- и снова повторить эту последовательность, только теперь 1-е и 2-е упражнения делаются с широко разведенными ногами.

Для тех, кто только начинает «втягиваться» в эту нагрузку, и для пожилых людей возможен вариант, когда поднимается не туловище, а прямые ноги. Нагрузка в этом варианте чуть ниже, поэтому количество повторений должно оставаться таким же. Все просто...

Но есть в этом комплексе одна «изюминка» — это пришедшее из Хатха-йоги упражнение «УДДИ-

ЯНА». Уддияна завершает комплекс по развитию мышц живота.

Преподаватели по Хатха-йоге и популярная литература на эту тему не очень подробно рассматривают это упражнение, оставляя его всего лишь элементом в «подводящей цепочке» ТАДАГИ-МУДРА → УДДИЯНА → НАУЛИ. При этом для них НАУЛИ является целью, а все остальное — относительно малозначащими этапами. Однако Наули является очень сложным упражнением, требующим значительного времени на его усвоение, а Уддияна, будучи простой и доступной, обладает тем же оздоравливающим эффектом.

Читателям предлагается упражнение УДДИЯНА в следующей модификации.

### **Уддияна**

Упражнение делать лучше обнаженным (или в нижнем белье), чтобы вы могли видеть работу передней стенки своего живота и этой работе не мешали ремни и резинки.

1. Исходное положение: станьте, широко раздвинув ноги и слегка согнув их в коленях, как бы «присев» (фото 1).

2. Обопритесь на колени ладонями так, чтобы большой палец лежал на наружной поверхности бедра, а остальные — на внутренней поверхности колена (фото 2). Выпрямите руки до предела и полностью перенесите на них вес верхней части тела. Таким образом, руки и колени создадут жесткую конструкцию, которая снимет нагрузку с поясницы.

3. На глубоком выдохе опорожните до предела легкие и одновременно, до полного предела, втяни-

те переднюю стенку живота, чтобы она образовала впадину. Это собственно и есть ТАДАГИ-МУДРА («поза чаши»). Удерживаете это положение в течение 3–5–7 ударов пульса.



Фото 1.



Фото 2.

4. Медленно вдохните воздух, **ОТПУСКАЯ** (а не выпячивая!) переднюю брюшную стенку. Упражнение делать, пока не будете исполнять его 3 раза в день без напряжения 3 сериями по 10 циклов «вдох-выдох», задерживая дыхание на 7 ударов пульса.

После освоения этого движения начинается работа собственно над упражнением **УДДИЯНА**<sup>1</sup>. Исходное положение<sup>2</sup> то же самое: опереться руками в колени широко расставленных ног.

<sup>1</sup> Экзотическое название переводится совершенно прозаично: «втягивание живота»

<sup>2</sup> Уддияна не иллюстрирована фотографиями, так как отличается от предыдущего упражнения только динамикой.

1. На выдохе втяните живот, как в предыдущем упражнении, а затем — резко сбросьте напряжение мышц, «отпустите живот» и тут же вновь втяните его.

2. На одном выдохе (задержке дыхания) необходимо первоначально проделать 10 «сбросов напряжения». Следите за тем, чтоб мышцы живота именно расслаблялись, а не выпячивались с усилием!

3. Первоначально необходимо проделать 3 раза в день 3 серии из 10 задержек дыхания. На каждую задержку дыхания должно приходиться 10 циклов работы мышц живота.

4. Это количество необходимо довести до 3 раз в день по 5 серий по 10 задержек дыхания с 50 движениями на каждую задержку. Это должно занять от 4–5 до 8–10 недель, в зависимости от исходного уровня здоровья. Несмотря на такое «внушительное количество» выполнение упражнения занимает в день столько же времени, сколько тратится на выкуривание 3 сигарет. Что полезнее?

## Глава 8. Малый комплекс — начальный и лечебный, или **Поспешай не торопясь**

Рассматриваемый в этой главе профилактический комплекс назван малым не из-за его ограниченного действия, а благодаря тому, что его исполнение занимает после освоения всего 12–14 минут и по своей эффективности легко превосходит любой комплекс утренней гимнастики. Исполнить «малый профилактический комплекс» можно даже утром трудового дня, а его разучивание в полном объеме

возможно за 4–5 занятий. Правильнее было бы называть его не профилактическим, а гигиеническим комплексом, так как его действие схоже с обязательным утренним эффектом умывания и чистки зубов.

«Малый профилактический комплекс» по сути своей представляет модифицированный комплекс Кацудзо Ниши. Автору довелось познакомиться с этим комплексом на занятиях с японскими преподавателями восточных единоборств в начале 90-х годов. Японцы использовали этот метод для снятия напряжения после тренировок и для сохранения собственного здоровья.

В нашей стране последователи Кацудзо Ниши знакомы с его системой, в основном, по публикациям Майи Гоагулан, которая активно пропагандирует эту систему. Однако за почти сто лет, прошедших с ее создания, система в Японии развивалась и расширялась, постепенно приобретая вид, несколько отличный от того, который ей придал основатель. Это достаточно частая ситуация. Например, мы связываем психоанализ с именем З. Фрейда, однако современное состояние психоанализа значительно отличается от того, что было в начале XX века. Трансактный анализ неразрывно связан с именем Эрика Берна, однако современные приемы этого направления отличаются от техник 50-х годов. Айкидо неразрывно связано с именем Морихейя Уэсиба, однако то, что делают современные мастера, не совсем повторяет технику Основателя. Нынешние коммунисты мало похожи на «пламенных ленинцев» образца 1918 года. Любая система, которая работает и «живет», должна развиваться. Примеров тому не счесть: даже современный телефон Белл не признал бы своим детищем.

Для тех, кто впервые сталкивается с упоминанием об этой, к сожалению, не самой популярной в нашей стране системе здорового образа жизни, надо сказать следующее: система К. Ниши опирается на те же теоретические обоснования, что и работы нашего соотечественника А.А. Залманова. Это теория «клеточного здоровья», или «капиллярная теория». Названия появились в самом начале XX века.

В рамках этой теории профессор Кацудзо Ниши считал, что здоровье человека зависит от здоровья каждой клетки тела. Чтобы клетки тела были здоровы, они должны:

- своевременно получать питание;
- своевременно избавляться от отходов.

Для этого необходима эффективная система транспорта питательных веществ и отходов. В человеческом теле такой системой является система капиллярного кровообращения — мельчайшие «подъездные пути» практически к каждой клетке. Засорение капилляров приводит к нарушению транспорта. Клетки начинают болеть, изменяется функция органа и т. д. Кроме того, для успешного удаления шлаков организм должен обладать достаточным количеством жидкости (воды), в которой эти шлаки будут растворяться и уноситься прочь от клеток. Недостаток воды приводит к неэффективности удаления клеточных шлаков. Механизмы старения, при которых организм теряет воду и как бы «усыхает», протекают примерно так же. Чтобы избежать этого, организм постоянно должен получать некоторое количество чистой воды — по 1–2 глотка каждые 10 минут («правильные» последователи К. Ниши предпочитают чай из листьев финиковой пальмы).

Но, кроме транспорта, надо подумать о том, что за питание приносится клеткам. По большому счету, что «съел» весь организм, то получит и каждая отдельная клетка. Если питание неполноценно или само по себе содержит вещества, токсичные для клеток, то никакой транспорт не сохранит здоровья: клетки будут «болеть» из-за некачественного питания. Мясные продукты и продукты, прошедшие тепловую обработку, содержат большее количество «ядов». Поэтому пища должна быть преимущественно «живой», т. е. растительной и прошедшей минимальную тепловую обработку. Вся пища, прошедшая процесс варки продолжительностью более 15–30 секунд, — уже мертва.

Ниши прожил всю жизнь в Японии, которая при его жизни только начинала осваивать европейскую медицину. С точки зрения традиционной восточной медицины, привычной для профессора К. Ниши, во сне организм восстанавливает запасы «изначальной сущности», истраченные в процессе дневной деятельности. Поэтому полноценный отдых крайне важен для здоровья. Кроме того, с точки зрения той же восточной медицины так же (если не больше) велика роль позвоночника: именно на нем расположены «сигнальные точки», которые информируют врача о неблагополучии того или иного органа, и «точки-пособники», воздействие на которые многократно усиливает лечебное воздействие на тот или иной конкретный орган.

Опираясь на эти тезисы, профессор Кацудзо Ниши создал систему, которую кратко сформулировал как «систему четырех правил»:

- ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ,
- ПРАВИЛЬНО СПАТЬ,
- ПРАВИЛЬНО ДВИГАТЬСЯ,
- ПРАВИЛЬНО МЫСЛИТЬ.

В систему вошла разработанная теория питания, основными положениями которой было избегание «мертвой» пищи и введение достаточного количества жидкости. В систему вошли разработанные правила сна (отдыха), при которых нахождение в постели не вредит позвоночнику. Система получила разработанный комплекс гимнастических упражнений<sup>1</sup> и водных процедур, направленных на улучшение кровообращения в капиллярах и укрепление здоровья позвоночника и суставов. Таким образом, система сложилась во взвешенный и всесторонний подход к образу жизни человека. Следование этому образу жизни создает «радостный и оптимистичный взгляд на мир» (это и есть четвертый компонент системы), без которого, считал профессор Ниши, невозможна долгая и плодотворная жизнь.

### **Выполнение комплекса**

«Малый комплекс» — фактический единственный набор упражнений, который можно начинать делать без предварительного «разогрева» мышц — разминки. Его можно (а многим, жалующимся на боли в спине, — и нужно!) начинать прямо в постели, только-только проснувшись. Сам комплекс состоит из трех разделов.

<sup>1</sup> Встречаются сведения, что при подготовке гимнастической части своей системы К. Ниши исследовал от 4500 до 10000 восточных и европейских источников в поисках упражнений, наиболее полно отвечающих поставленным им целям.



### **Раздел 1. «Здоровые капилляры»**

Этот раздел самый традиционный и наиболее часто демонстрируется во всей популярной литературе, посвященной методике К. Ниши.

#### **Упражнение 1. «Потягивание»**

Это упражнение можно выполнять, еще даже не встав из постели. Если длина кровати позволяет, то вытягиваемся вдоль кровати, если мешают спинки — то поперек. Во всех других случаях — добро пожаловать на пол. Место для выполнения упражнения должно иметь твердую ровную поверхность и быть комфортным — не располагаться на сквозняке, в неудобном углу и т. д. Идеальная поверхность — ровный, «не гуляющий» пол с гимнастическим ковриком, длина которого равна длине тела с поднятыми руками.

#### *Выполнение упражнения*

Укладываемся на спину и вытягиваем руки за голову. Теперь попеременно начинаем напрягать правую и левую сторону (фото 3).



**Фото 3.**

В то время как мы, максимально вытянув правую руку и правую ногу, что-то отталкиваем от себя их предельно напряженными пальцами, левая сторона максимально расслаблена. Это создает некое изгибающее движение туловища не за счет сжатия, а за счет растягивания тела. Благодаря этому упражнение «вправляет» подвывихи позвонков, сни-

мает блокирующее напряжение с глубоких межпозвоночных мышц и облегчает действие последующих упражнений. После этого переходим к упражнению «поза отдыха».

#### *Дозировка*

Выполняется в ритме дыхания десять раз на каждую сторону.

#### *Примечание*

Во время исполнения упражнения могут появляться отдельные «пощелкивания» в позвоночнике, особенно в грудном отделе. Этого бояться не надо. Все упражнение выполняется пружинисто и плавно, без рывков и «дергания».

#### **Упражнение 2. «Поза отдыха»**

Выполняется в промежутках между упражнениями и разделами комплекса. Но это не банальное замирание для восстановления дыхания, а полноценное упражнение, имеющее собственное значение.

#### *Выполнение упражнения*

Лежа на спине, складываем стопы подошвами друг к другу и максимально подтягиваем их к себе. Колени максимально широко разведены. Руки складываем ладонью к другу, пальцы плотно сжаты и направлены вверх (в том числе и большой палец). Ладони направлены вертикально вверх. Голова лежит на самой выпуклой части затылка так, что взгляд направлен вертикально вверх, а ось, проходящая через макушку и копчик, параллельна полу (фото 4).

Тучным людям рекомендуется для достижения этой цели использовать валик, подложенный под шею (а не под затылок!). Идеальным валиком является деревянная чурка цилиндрической формы, плотно обмотанная несколькими слоями (3–5) махрового



Фото 4.

полотенца. Сорт древесины имеет значение: для людей с яркими воспалительными явлениями в позвоночнике рекомендуется дерево-акцептор, оттягивающее на себя энергию воспаления (осина, береза), для людей с атрофическими явлениями и вообще с низкой энергетикой организма больше подойдет дерево-донатор, отдающее организму энергию (дуб, бук, вяз, плодовые породы). Диаметр валика в сборе должен равняться расстоянию от верхнего края трапециевидной мышцы (надплечья) до мочки уха.

При нахождении в позе отдыха мышцы всего тела максимально расслаблены, колени под действием силы тяжести опускаются вниз. Очень важно в этот момент не напрягать мышцы внутренней поверхности бедра, пытаясь противодействовать разведению коленей. Дыхание «эмбриональное», без выраженных вдохов-выдохов и задержек, ритмичное, как легкая морская волна.

#### *Дозировка*

Упражнение выполняется на 7 дыхательных циклов (вдохов-выдохов) или до восстановления ровного дыхания в том случае, если оно было сбито усилиями в предыдущем упражнении.

### **Упражнение 3. «Золотая рыбка»**

Это самое сложное упражнение комплекса, которое при поверхностном взгляде производит странное впечатление. Проблема в том, что смысл упражнения нельзя «прочитать» по движению, а для достижения правильного ощущения еще придется потрудиться. На самом же деле, это одно из важнейших упражнений для позвоночника, очень многостороннее по своему действию на организм.

#### *Выполнение упражнения*

Упражнение выполняется лежа на спине, ноги вытянуты, большие пальцы стоп сомкнуты (фото 5), руки подложены под шею (не под затылок!) (фото 6).

Пальцы стоп направлены вверх. Упражнение напоминает движения рыбьего хвоста, бьющего из стороны в сторону. Для этого стопы начинаем ритмично



Фото 5.



Фото 6.

ными движениями раскачивать влево-вправо, пока «волна» движения не побежит по всему телу. Трудность в том, что движения исполняются только мышцами голени, без подключения остальных мышц тела. Бессознательное искушение «создать волну» движениями туловища гасит ее полностью. Движения исполняются с частотой примерно два движения в секунду (или влево-вправо за одну секунду).

#### *Дозировка*

Упражнения должно выполняться в правильном ритме от 1 до 3 минут (в идеале), что довольно много и утомительно. Для людей, не имеющих выраженных проблем с позвоночником, у которых данное упражнение не сопровождается «щелчками», вполне достаточно 1–1,5 минут. После выполнения упражнения принять позу отдыха.

#### *Примечание*

Очень важно, чтобы расслабленное тело в результате ритмичных движений стоп испытало «волну», идущую снизу вверх. Однако потребность следить за тем, чтобы мышцы тела не вступали в это движение и не препятствовали естественной волне (а помочь ей они не могут), отнимает достаточно много сил. Кроме того, на первом этапе освоения упражнения больших усилий требует поддержание правильной и естественной ритмики движения. Все это вместе создает неплохие условия для тренировки концентрации и устойчивости внимания.

Сама по себе «волна», идущая снизу вверх, устраняет подвывихи позвонков и «вставляет» их на место. Кроме этого, само по себе движение начинает «растрясать» шлаки и выбрасывать их из межклеточного пространства ближе к микроциркуляторному руслу, где они могут быть «вымыты» из организма.

#### **Упражнение 4. «Пиление»**

Упражнение пиление способствует активному «выдавливанию» шлаков из брюшной и грудной полости с использованием усилия тех мышц, которыми мы владеем лучше всего — мышц рук.

#### *Выполнение упражнения*

##### *Фаза 1. «Распиливание вверх»*

Из «позы отдыха» делаем пилящее движение сомкнутыми ладонями по средней линии тела за голову до полного выпрямления рук. Одновременно распрямляются ноги до положения, при котором еще удается держать сомкнутыми подошвы ног (фото 7).



Фото 7.

Ноги при этом не отрываются от опоры, а скользят по полу наружным ребром стопы. Движение рук выполняется на вдохе с пружинистым усилием. На выдохе руки и ноги возвращаются в положение позы отдыха с усилием, которое похоже на то, как если бы к средним пальцам рук и большим пальцам ног были привязаны резиновые шнуры, которые растягиваются по мере возвращения конечностей в положение позы отдыха. Темп движения обеспечивается ритмом медленного, но ритмичного дыхания, которое должно быть неизменным на протяжении всего упражнения (всех трех фаз).

*Фаза 2. «Распиливание вниз»*

Вернувшись из фазы 1 в положение «позы отдыха», выполняем такое же пилящее движение по направлению к ногам, которое сопровождается движением ног, аналогичным тому, которое описано в фазе 1 (фото 8). На выдохе вновь возвращаемся в «позу отдыха».



Фото 8.

*Фаза 3. «Отталкивание неба»*

Из «позы отдыха», строго вертикально от солнечного сплетения, руки с аналогичным усилием вытягиваются вертикально вверх и так же упруго возвращаются обратно. Ноги и дыхание — абсолютно аналогичны фазе 1 и фазе 2.

*Упрощенный вариант*

Для тех, кто испытывает затруднение с координацией одновременных движений руками и ногами, можно рекомендовать упрощенный вариант — работу только руками без движения ног.

*Дозировка*

Упражнение выполняется 10 раз — в полной или упрощенной форме, в ритме естественного медленного дыхания и заканчивается в «позе отдыха».

*Упражнение 5. «Сжигание шлаков»*

Способствует нагнетанию давления в грудной полости, усиливает газообмен в легких и ускоряет окисление недоокисленных продуктов обмена.

*Выполнение упражнения*

Из «позы отдыха» ладони формируются с упором «пальцы в пальцы» — будто между ладонями находится теннисный мяч — и на выдохе с максимальным усилием давят друг на друга кончиками пальцев (фото 9). На вдохе пальцы складываются в плоскую ладонь со сжатыми пальцами (большой палец тоже приведен к ладони). На выдохе ладони плотно прижимаются одна к другой с максимальным усилием. Пальцы направлены вертикально вверх. Ноги все время находятся в положении «позы отдыха».



Фото 9.

*Дозировка*

Упражнение выполняется 10 раз в ритме естественного дыхания.

*Примечание*

Для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и признаками дыхательной недостаточности не рекомендуется сразу выполнять полную дозировку упражнения с полной нагрузкой. «Вхождение» в

упражнение должно идти следующим путем — с 3-х раз с минимальной нагрузкой до 3-х раз с максимальной нагрузкой и затем до 10-ти раз, добавляя по одному разу с максимальной нагрузкой каждые 2–3 дня.

### **Упражнение 6. «Вибрация»**

В англоязычных источниках за этим упражнением закрепилось жаргонное название «push ball» — толкание ядра. В кругах злых на язык россиян оно приобрело еще более ядовитое название «тараканий брейк\*». Действительно, болтающиеся в воздухе руки и ноги производят впечатление перевернутого брюшком кверху жука.

Однако это внешне смешное упражнение производит совершенно волшебное действие на сосуды конечностей — особенно на их венозную составляющую. Повышается упругость сосудов, улучшается капиллярное кровообращение, уходят застоявшиеся отеки, начинают подживать трофические язвы. Мне довелось видеть, как за четыре дня занятий ушли «тугие» отеки ног у женщины с хронической сердечной недостаточностью и начала рубцеваться трофическая язва голени. Кстати, эта женщина в возрасте 56 лет, с «букетом» сердечных и сопутствующих заболеваний, освоила описываемый комплекс в полном объеме за четыре семинарских занятия и уже на этом этапе отмечала значительное улучшение самочувствия. К сожалению, она была из другого города, и проследить ее дальнейшие успехи не удалось.

\* Поясню: в одном старом анекдоте встречаются два таракана. Один лежит на спине и дергает в воздухе лапками. Другой, глядя на это, спрашивает: «Дихлофос?». «Нет, — отвечает первый, — это брейк!».

Механизм действия этого упражнения тот же, что и при выбивании пыли из ковра. За счет резких одновременных движений рук и ног, работающих совместно с силой тяжести, создается дополнительная пульсовая волна, являющаяся «динамической гимнастикой» для периферических сосудов.

### **Выполнение упражнения**

Из «позы отдыха» поднимаем над собой руки и ноги так, будто на них лежит большой мяч (фото 10).



**Фото 10.**

Движение выполняется так, будто мы пытаемся бросить этот мяч вертикально вверх. Руки (особенно пальцы) при этом расслаблены, а движение быстрое и резкое, как удар хлыстом; остановка происходит не за счет торможения в конце распрямления рук и ног, а из-за того, что полностью распрямляются локтевой и коленный сустав. Движение полностью моделирует бросок большого мяча (фото 11).



Фото 11.

При каждом «броске» должно создаваться ощущение, что кровь отливает от кончиков пальцев. Движение выполняется с частотой примерно один «бросок» в секунду. После выполнения упражнения принимаем «позу отдыха» и восстанавливаем дыхание. В этот момент может появиться дрожь в поработавших мышцах разведенных бедер. Не стоит беспокоиться из-за этого, а надо постараться углубить расслабление мышц и справиться с дрожью волевым усилием.

#### *Дозировка*

Упражнение выполняется в течение 1–3 минут, что создает значительную физическую нагрузку. Выбрать «личную» дозировку достаточно просто — ориентируясь на собственные ощущения. Ощущения зависят от возраста и состояния сосудов: у более взрослых людей развивается, в первую оче-

редь, ощущение не пульсации крови, а постоянного и нарастающего онемения кистей и стоп. Это сигнал к прекращению упражнения. У молодых людей с хорошей физической подготовкой таким сигналом служит развивающееся утомление мышц и ощущение их «неподъемности».

#### *Примечание*

Чаще всего, как свидетельствует авторский опыт обучения комплексу, выполнение упражнения прекращают из-за его «монотонности». Попросту говоря, занимающемуся надоедает делать упражнение в течение больше 30–40 секунд. Это неправильно. Надо заставить себя продолжить работу. Быть может, неким «утешением» в этом случае может служить мысль о том, что, заставляя себя заниматься однообразной нагрузкой, вы тем самым тренируете и укрепляете свою способность к концентрации внимания.

## **Раздел 2. «Здоровая поясница»**

Другое название этого раздела — «кошка-собака». Связано это с двумя фазами единого упражнения, составляющего этот раздел: «собака» — положение с провисшей спиной, «кошка» — положение со спиной выгнутой, как у шипящей кошки. Раздел 2 и раздел 3 могут выполняться отдельно от первого раздела. Например, при болях в пояснице можно делать раздел «Здоровая поясница» дважды в сутки, а «Здоровые капилляры» и «Подтянуться на радуге» — по одному разу. Хотя для работников сидячего труда комплекс «Подтянуться на радуге» нужно делать не 1–2 раза в день, а в каждую рабочую паузу — т. е. 6–8 раз в течение рабочего дня.

**Упражнение 7.**  
**«Кошка-собака»**

*Выполнение упражнения*

Из положения «позы отдыха» переходим в положение «сидя на пятках» (фото 12). Из этого положения смыкаем большие пальцы ног и максимально широко раздвигаем колени. Затем, не сдвигая с места колени и стопы, переходим в положение на четвереньках. Начинаем выполнение первой фазы.

*Фаза 1. «Кошка»*

Из положения «на четвереньках» с усилием выгибаем спину дугой вверх («кошка») (фото 13).



Фото 12.

Фото 13.



Затем нырком, пригибая грудь к земле, как будто протискиваясь под низкую перекладину, прокачиваемся вперед (фото 14). Движение выполняется на выдохе, плавно, но достаточно быстро, чтобы не нарушать ритм дыхания — ведь траектория движения достаточно длинная.



Фото 14.

*Фаза 2. «Собака»*

В конечном положении первой фазы оказываемся стоя на предельно вытянутых руках, ноги запрокинуты к ягодицам, большие пальцы стоп не размыкаются. Расслабляем поясницу и даем ей свободно провиснуть под действием силы тяжести (фото 15). Голова предельно запрокинута назад так, что чувствуется натяжение кожи и мышц на пере-



Фото 15.

дней поверхности шеи (рот плотно закрыт, кончик языка прижат к десне за верхними зубами) — положение «собака». Остаемся в этом положении на один дыхательный цикл (вдох-выдох), а затем таким же, как в первой фазе, нырком на выдохе возвращаемся в положение «кошка» (фото 16). Выгибаем спину.



Фото 16.

### Фаза 3. «Отталкивание»

Не сдвигая с места ни колени, ни стопы, ни ладони, опускаем ягодицы на пятки. Пружинисто отталкиваемся три раза от левой ладони в правый тазобедренный сустав, затем — от правой ладони в левый тазобедренный сустав, затем тремя пружинистыми толчками от двух ладоней «усаживаем» себя на пятки (фото 17). Снова возвращаемся в положение «кошка», и мы готовы к повтору упражнения.



Фото 17.

### Дозировка

Упражнение выполняется в полном объеме 3–5–10 раз. Это достаточно серьезная физическая нагрузка для взрослого человека. После 5-кратного повторения прибавлять количество раз надо по одному в два-три дня, максимальное количество повторений — 10.

### Примечание

Раздел 2 сам по себе является комплексом в миниатюре. Это упражнение совершенно уникальное по благоприятному воздействию практически на все отделы позвоночника, а также на коленные и тазобедренные суставы, голеностопы, укрепляет руки, улучшает гибкость позвоночника. По окончании упражнения переходим в положение «сидя на пятках» и приступаем к исполнению раздела «Подтянуться на радуге».

### Раздел 3. «Здоровая шея»

Этот раздел часто называется «подтянуться на радуге» — по образному названию основного движения. Он направлен, в основном, на восстановление здоровья шейного отдела позвоночника, снятие болей и усталости с верхней части спины и мышц плеч. Очень часто значительное облегчение при регулярном использовании этого упражнения (даже вне полного комплекса) получают люди с головкружениями и головными болями, происхождение которых связано с сосудистыми и рефлекторными проявлениями шейного остеохондроза.

Отличительной особенностью этого упражнения от множества ему подобных является то, что оно делается на максимально напряженных руках и плечах — будто мы «подтягиваемся на радуге».



**Упражнение 8. «Подтянуться на радуге»**

*Выполнение упражнения*

**Фаза 1. «Подтянуться на радуге»**

Первая фаза является главной составляющей всего упражнения, и движения всех остальных фаз исполняются при принятии этого положения.

Итак, из положения «сидя на пятках» (см. фото 12) с ладонями, лежащими на коленях, на вдохе поднимаем круговым движением руки над головой, разворачиваем их ладонями вверх и смотрим на них (фото 18).

На выдохе описываем ладонями правильную дугу с полным усилием, будто опираясь ладонями на арку. Опускаем руки до уровня плеч и напрягаем руки и плечи, держа ладони направленными вперед, раскрытыми и максимально напряженными. Усилие должно прикладываться таким образом, будто одновременно ваши средние пальцы тянут вверх, а ладони сдерживают пытающееся придавить вас стекло. Взгляд при этом устремлен вперед горизонтально (фото 19).

Это и называется «подтянуться на радуге»!

**Фаза 2. «Кивки»**

Находясь в положении «подтянуться на радуге» и сохраняя максимально возможное усилие, на-



Фото 18.

чинаем поочередно наклонять голову вперед и назад: при движении вперед стараясь достать подбородком грудины, при движении назад — максимально поднимая подбородок вверх. Все движения выполняем достаточно быстро, но плавно и без рывков. Делаем десять движений вперед и назад, затем резким расслаблением «отцепляемся от радуги».



Фото 19.

**Фаза 3. «Посмотреть по сторонам»**

Сидя на пятках, делаем спокойный дыхательный цикл (вдох-выдох). На следующем вдохе «подтягиваемся на радуге» и начинаем повороты поочередно к левому и правому плечу. Подбородок движется строго в горизонтальной плоскости (фото 20).



Фото 20.

Все движения выполняем достаточно быстро, но плавно и без рывков. Делаем десять движений влево и вправо, затем резким расслаблением «отцепляемся от радуги».

*Фаза 4. «Отрицание»*

Вновь восстанавливаем дыхание, сидя на пятках, и вновь на вдохе «подтягиваемся на радуге». Начинаем поочередно наклонять голову влево и вправо, стараясь дотянуться ухом до плеча (фото 21). Движения выполняем быстро, плавно и сильно. Делаем десять движений влево и вправо, затем резким расслаблением «отцепляемся от радуги».



Фото 21.

*Фаза 5.*

*«Голова гуся»*

Вновь восстанавливаем дыхание в положении «сидя на пятках» и опять «подтягиваемся на радуге». Начинаем поднимать подбородок и одновременно вытягивать его вперед.

Движения выполняем быстро, плавно и сильно, до тянущих ощущений в передней поверхности шеи. Делаем десять движений, затем резким расслаблением «отцепляемся от радуги». Встряхните расслабленными руками на уровне ушей и сбросьте усталость с рук, будто стряхиваете воду.

Комплекс окончен! Осталось промассировать ладони, запястья, уши и голову<sup>1</sup>. У вашего тела не осталось незарядившихся мест!

<sup>1</sup> Подробнее — в главе 10.

## Глава 9.

### Большой универсальный комплекс

Большой комплекс представляет собой достаточно тяжелую физическую нагрузку и поэтому представляет большой интерес для молодых людей, желающих сохранить физическую форму и нуждающихся в достаточном количестве движения. Говоря коротко, это комплекс для активных и энергичных людей, радующихся движению. В большей степени профилактический, чем лечебный — в противовес описанному в предыдущей главе малому комплексу, который является в большей степени лечебным и только потом — профилактическим.

При исполнении комплекса в достаточно малом пространстве и в достаточно короткий промежуток времени (весь комплекс занимает не более 15 минут) он дает значительный очищающий эффект для организма. Я сам пользуюсь этим комплексом ежедневно более 12 лет. Однажды, после длительного (около полугода) перерыва в тренировках, связанного с личными обстоятельствами (но не болезнью), я решил возобновить занятия. Первый же день занятий привел к неожиданному результату: к вечеру у меня повысилась температура, появилась жажда и учащенное мочеиспускание, несколько раз был жидкий стул. Ночью я спал глубоко и спокойно, как после тренировки по любимому виду спорта, прошедшей в радостном и энергичном настроении. Утром встал с ощущением свежести и забытой легкости в суставах. У меня было единственное объяснение происходящему: после возобновления заня-

тий организм начал энергично очищаться от шлаков, «залежи» которых растревожил комплекс суставной гимнастики.

Я уверен, что и другие смогут воспользоваться данным комплексом с пользой для собственного здоровья — и моя уверенность опирается на более чем десятилетний опыт использования этого комплекса для собственного здоровья, а также моими знакомыми и пациентами.

Комплекс можно исполнять на обычном деревянном полу, покрытом ковровином (подстилкой), или просто на траве.

*Внимание:* начинать исполнение комплекса **ОБЯЗАТЕЛЬНО** надо после разминки и разогрева мышц или после пробежки!

### **Выполнение комплекса**

#### **Упражнение 1**

Усаживаемся на пол с широко раздвинутыми ногами и начинаем наклоны корпуса, стремясь не наклонить плечи, а как можно плотнее прижать живот к полу, не сгибая ноги: наклоны вперед (между разведенных ног) — 10 раз (фото 22), наклоны к каждой



Фото 22.

ноге — 10 раз (фото 23); сводим ноги, наклоны вперед, держась за лодыжки, — 10 раз (фото 24).



Фото 23.



Фото 24.



Фото 25.

Все движения выполняются плавно и пружинисто, а не рывком. Завершается упражнение захватом пальцев стоп и фиксацией тела «головой в колени» на 3–4 дыхательных цикла (фото 25). При этом должно появиться тянущее ощущение в икроножных мышцах.

### Упражнение 2

Прижимаем бедра к животу, обхватываем голени руками (фото 26) и, откидываясь на спину, делаем «качели». Покачиваясь в положении «группировки» на спине 4–5 раз с выдохом, «бросаем» конечности в стороны, полностью их расслабляя. Это упражнение хорошо массирует остистые отростки позвонков, «оживляя» их — а через них улучшая кровоснабжение связок и дисков.



Фото 26.

### Упражнение 3

Руки откидываем за голову, поднимаем прямые ноги, пытаюсь коснуться пола пальцами стопы за головой, и на выдохе медленно опускаем ноги в исходное положение (фото 27).



Фото 27 .

Пятки при этом должны не «стучать» об пол, а опускаться медленно и плавно. Упражнение повторяется 10 раз, на 10-й раз остаются в положении максимально заведенных за голову прямых ног на 4–5 дыхательных циклов. При возвращении скрещивают лодыжки и выходят в положение «сидя на пятках» с широко разведенными коленями.

### Примечание

Это упражнение само по себе обладает свойством снимать боли в травмированной пояснице — это хорошо знают многие спортсмены.

### Упражнение 4

Из положения «сидя на пятках» переходим к исполнению упражнения «кошка-собака» (см. «Глава 8, раздел 2») — 10 раз.

### Упражнение 5

Из положения «сидя на пятках» (стопы развернуты внутрь, большие пальцы касаются друг друга) переходим в положение «сидя между пятками» (большие пальцы развернуты кнутри, стопа плотно прилежит к полу внешним ребром). Из этого положения откидываемся назад и пребываем в этом положении 20–30 секунд. Руки при этом заброшены за голову, и все тело вытягивается за кистями (фото 28). Колени остаются плотно прижатыми к полу. Медленно возвращаемся в положение «сидя между пятками».



Фото 28.

В положении «лежа на спине» эффективно растягиваются мышцы передней поверхности бедра, что сопровождается сильным ощущением. За счет этого к этой области активно приливает кровь. Это упражнение должно особенно заинтересовать начинающих полнеть женщин, у которых «оплывают» колени за счет отложения жировой ткани под кожу передней поверхности бедра.

*Упрощенный вариант*

Откидываясь назад, опираемся на локти и, сохраняя опору на них, медленно опускаемся до предела возможного (фото 29). Так же, опираясь на локти, поднимаемся.



Фото 29.

**Упражнение 6**

Переходим вновь в положение сидя на полу с вытянутыми вперед и сведенными вместе ногами. Левую ногу кладем на правое бедро и начинаем пассивное вращение в голеностопном суставе правой рукой — 10 раз по часовой стрелке, 10 раз — против часовой стрелки. Затем меняем ноги (фото 30).

Возвращаем левую стопу на правое бедро и, зафиксировав ее как можно ближе к паховой складке, пружинистыми движениями начинаем прижимать колено к полу — 10–12 раз. Затем меняем ноги (фото 31).

Фото 30.



Фото 31.



### **Упражнение 7**

Поднимаемся. Ставим ноги вместе и, держа руками колени, начинаем вращения — 10 раз по часовой стрелке и против. Затем расставляем стопы на ширину одного шага и вращаем колени кнаружи и вовнутрь по 10 раз (фото 32).



Фото 33.



Фото 32.

### **Упражнение 8**

Выпрямляемся и начинаем вращения таза: по часовой стрелке и против по 10 раз. При этом стараемся выполнять движение так, будто стопы приклеены к полу, а голова за макушку прикреплена к потолку: голова и ноги остаются на своем месте, а круг описывает центр тяжести тела (фото 33).

### **Упражнение 9**

Наклоны в стороны — по 10 раз в каждую сторону. Одновременно с наклоном делаем шаг в сторону наклона. Смотрим на руку (фото 34).



Фото 34.

### **Упражнение 10**

«Маховик» — вращаем корпус, как будто руки держат тяжелый обруч-маховик. Постепенно к вращениям подключается все тело вместе с тазом до самых стоп. 10–12 движений (фото 35).



Фото 35.

### **Упражнение 11**

Переходим в левую широкую низкую стойку и начинаем «просаживаться», одновременно скручивая таз в сторону передней ноги — 10 раз (фото 36). Затем задняя нога опирается на носок и «просаживания» направляются вертикально вниз — 10 раз. Затем повторяем в правой стойке.



Фото 36.

### **Упражнение 12**

Присесть на левую ногу. Стопа плотно стоит на полу, пальцы правой ноги смотрят вверх. Плавно «перетекаем» с левой ноги на правую и обратно в максимально низкой стойке — 10 раз (фото 37). Чтобы снять напряжение с ног, можно несколько секунд потрясти стопами.



Фото 37.

### **Упражнение 13**

Поднимаемся. Руки вытянуты перед собой на высоте плеч. Сжатие кулаков с максимальной скоростью — 10 раз, затем «встряхивание» пальцев — 10 раз. Вращение кистей по 10 раз в каждую сторону, вращение в локтевых суставах, вращение в плечевых суставах.

### **Упражнение 14**

Приставить ногу, перейти в положение «сидя на пятках». Из этого положения выполняем упражнение «подтянуться на радуге» (см. «Глава 8, раздел 3»).

#### *Примечание*

При условии дополнения этого комплекса простейшим набором из нескольких видов отжиманий (2–3 серии), упражнений для пресса (1–2 серии

«классического» варианта, знакомого со времен уроков физкультуры, или комплекс упражнений для мышц живота — стр. 184), приседаний (по вкусу) и утренней пробежки, образуется «малый джентльменский набор», который позволяет весьма эффективно поддерживать всестороннюю физическую форму.

## **Глава 10.**

### **Сам себе не погладишь — никто не погладит**

Теоретические знания традиционной китайской медицины давно уже перестали быть секретом. Расположение и взаимосвязь точек акупунктуры, их назначение и правила сочетания описаны в сотнях и тысячах книг. Эта тема уже стала настолько открытой, что потеряла всю привлекательность экзотики (правда, не утратив эффективности). Правила подбора и сочетания точек, правила составления акупунктурного рецепта перестали быть «секретной» информацией. Но это то, что касается классических меридианов: 12 парных и 2 срединных — переднего и заднего.

Как только дело касается более сложной структуры — 8 «чудесных» меридианов, которые не имеют собственных точек, а включают в себя точки классических меридианов, то доступной информации становится в десятки раз меньше. Но и классические и «чудесные» меридианы были описаны тысячи (!) лет назад.

Знания, имеющие столь древнюю историю, всегда выглядят незыблемыми истинами. Поэтому



любые современные исследования в области акупунктурной теории и биологически активных точек выглядят несколько «несолидными» и имеют отенок нездоровой сенсационности в глазах специалистов. Однако те же специалисты забывают, что еще в трактате «Нан-цзин» (Трактат о трудном) — который поясняет 88 «сложных» вопросов «Нэй-цзин<sup>1</sup>» (Трактат о внутреннем) — говорится о том, что «изменяются люди — изменяются болезни. Внуки будут болеть совсем не так, как болели их деды, и лечение тоже должно стать другим». Несмотря на это достаточно ясное обоснование необходимости постоянного наблюдения за окружающим миром и адаптации лечебных и профилактических методик к изменяющимся условиям существования, большинство специалистов придерживаются диаметрально противоположной позиции: «Что было хорошо в древнем Китае, то и сейчас отлично».

Однако российскими исследователями в последние годы были описаны еще три общности традиционных точек акупунктуры, образующих еще более сложную и более «высокую» (по уровню воздействия на человека) структуру. Эти «новые чудесные меридианы» — назовем их так — обеспечивают взаимодействие физического тела человека, его сознания и более тонких энергетических образований.

И хотя в начале книги я обещал никоим образом не касаться энергетических и прочих теорий, несколько слов сказать придется.

<sup>1</sup> «Нэй-цзин» (Трактат о внутреннем) и «Нан-цзин» (Трактат о трудном) являются классическими основополагающими сочинениями по теории акупунктуры (иглоукалывания) и традиционной китайской медицины вообще.

Современная медицинская наука и современная физика еще не имеют «абсолютно научных» доказательств существования биологических полей у живых объектов. Но и безоговорочного отрицания существования таких полей уже тоже нет. Всерьез рассматриваются энергоинформационные взаимодействия и другие «тонкие» явления. В этом свете теория существования других, «тонких», тел, кроме привычного нам физического, начинает рассматриваться как заслуживающая внимания гипотеза.

Так вот, согласно этой гипотезе, кроме физического тела существует еще эфирное, астральное, ментальное и т. д. Все эти тела или полевые образования взаимно зависят друг от друга и взаимно влияют друг на друга.

Древние китайцы, создавшие теорию акупунктуры и опиравшиеся на понятие Ци — всеобщая энергия, — ни в одном из своих сочинений не показывают, что они предполагали существование более «тонких» планов бытия, чем созданные Ци.

В свою очередь, современные «энергетические теории» рассматривают акупунктурные меридианы и циркулирующую в них энергию как образования *эфирного* (мышечно-сухожильные ветви меридианов) и *астрального* (основной ток меридианов) полей.

«Новые чудесные меридианы» ответственны за взаимодействие физического тела с ментальным, каузальным и более тонкими планами. Исследования эти еще продолжаются и вряд ли скоро войдут в общепринятую лечебную практику, однако профилактический рецепт массажа включенных в этот процесс точек уже доказал свою эффективность. Использование этого рецепта, условно названного «Я —

часть этого мира», позволяет улучшить синхронизацию важнейших процессов в человеческом организме, более полно использовать способности организма к самовосстановлению.

Массаж выполняется указательным или средним пальцем легкими вращательными движениями в точке. Особенностью является то, что от точки к точке надо *скользить* пальцем по поверхности тела, стараясь придерживаться указанных траекторий. При использовании одной точки, находящейся на средней линии тела, массаж производится пальцем правой руки, а палец левой накладывается на ноготь массирующего пальца.

У женщин и мужчин последовательность включения точек различна и строго определена. Нарушать последовательность не рекомендуется.

Описания точек специально даны без их традиционных китайских названий, чтобы подчеркнуть их «нетрадиционное» действие.

Однако прежде чем начинать массировать специфические точки, надо к этому подготовить и весь организм, и сам массажный инструмент — руки.

### **Пробуждение организма**

*Глаза, уши, ладони и стопы* — это ворота, через которые мы общаемся с окружающим миром. С них и надо начинать утреннее пробуждение.

### **Пробуждение глаз**

Кончиками пальцев слегка массируем закрытые глаза, слегка придавливая на глазные яблоки через прикрытые веки. Ощущения должны быть легкими и приятными. не надо совершать подвиг — надо получить удовольствие. После этого размина-

ния должно остаться странное ощущение — легкости и свежести глаз. Такое ощущение возникает в природе после небольшого летнего дождя или после слез радости, когда сами разглаживаются морщинки у глаз и кажутся «новыми» собственные глаза.

После этого накладываем 2, 3 и 4 пальцы рук на лоб (рисунок 2), а большие пальцы ложатся на затылочные бугры (рисунок 3).



Рис. 2.



Рис. 3.

Размассируем лоб и скальп движениями вверх-вниз в течение 10–15 секунд или больше — до появления тепла и легкости.

#### **Пробуждение ушей**

Размассируем двумя пальцами мочки ушей (рисунок 4) — правую и левую одновременно по 10–15 секунд или до «согревания» ушей. После этого размассируем теми же двумя пальцами козелок ушной раковины (рисунок 5) — те же 10–15 секунд до ощущения перекачивания хряща под пальцами с обеих сторон одновременно.



Рис. 4.



Рис. 5.

#### **Пробуждение рук**

Сначала размассируем каждую фалангу каждого пальца поперечными движениями — сначала на левой руке, потом на правой (рисунок 6).

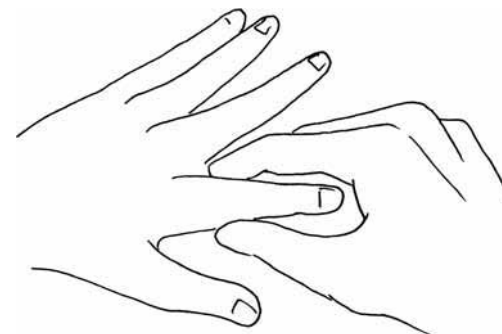


Рис. 6.

После этого большим пальцем каждой руки размассируем точку в середине ладони: палец вибрирует и как бы вкручивается в эту точку по часовой стрелке (рисунок 7). Сначала массируем точку на левой ладони, потом на правой.



Рис. 7.

Затем поворачиваем левую руку ладонью кнаружи на уровне середины грудины, накладываем на тыл левой кисти правую ладонь, а большой и средний пальцы ставим на складку запястья (рисунок 8).

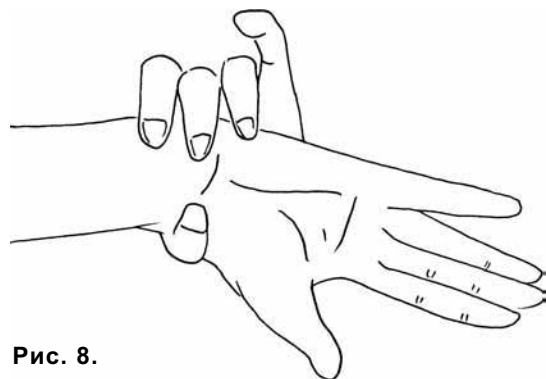


Рис. 8.

Одновременно массируем точки, расположенные под этими пальцами, и сгибаем давлением правой руки левую кисть под прямым углом к предплечью. Делаем 9 пружинистых движений и меняем руки. Массируем точно так же правую кисть

#### **Пробуждение стоп**

Каждый палец каждой стопы разминаем так же, как и на руках. Затем попеременно массируем точку на стопе — сначала слева, затем справа (рисунок 9).



Рис. 9.

#### **Пробуждение почек**

Последняя этап пробуждения организма называется «Пробуждение почек». Согласно теории традиционной восточной медицины, почки являются «корнем жизни». Их надо тоже разбудить, и делается это достаточно просто. Сжимаем руки в кулаки и костяшками пальцев начинаем растирать вверх-вниз околопозвоночные зоны в области проекции почек. Растирать нужно именно тело, а не надетую на него одежду. Делаем 14–21 движение вверх-вниз — пока в растираемой области не появится ощущение тепла.

Теперь можно приступать к основной части самомассажа.

#### **Я — часть этого мира**

Комплекс «Я — часть этого мира» включает достаточно большое количество точек, и сразу запомнить их расположение и последовательность не просто. Для этого в книге помещены две схемы — вид человеческого тела спереди и сзади (рисунок 10 и 11), а на них обозначена последовательность перехода от точки к точке и путь движения пальцев — варианты для мужчин и для женщин будут иметь разное направление. Сделайте ксерокопию этого рисунка и повесьте на некоторое время перед собой. Не пытайтесь запомнить расположение каждой точки — запоминайте скольжение пальцев. Так будет проще и надежнее: запомнится с третьего-четвертого раза.

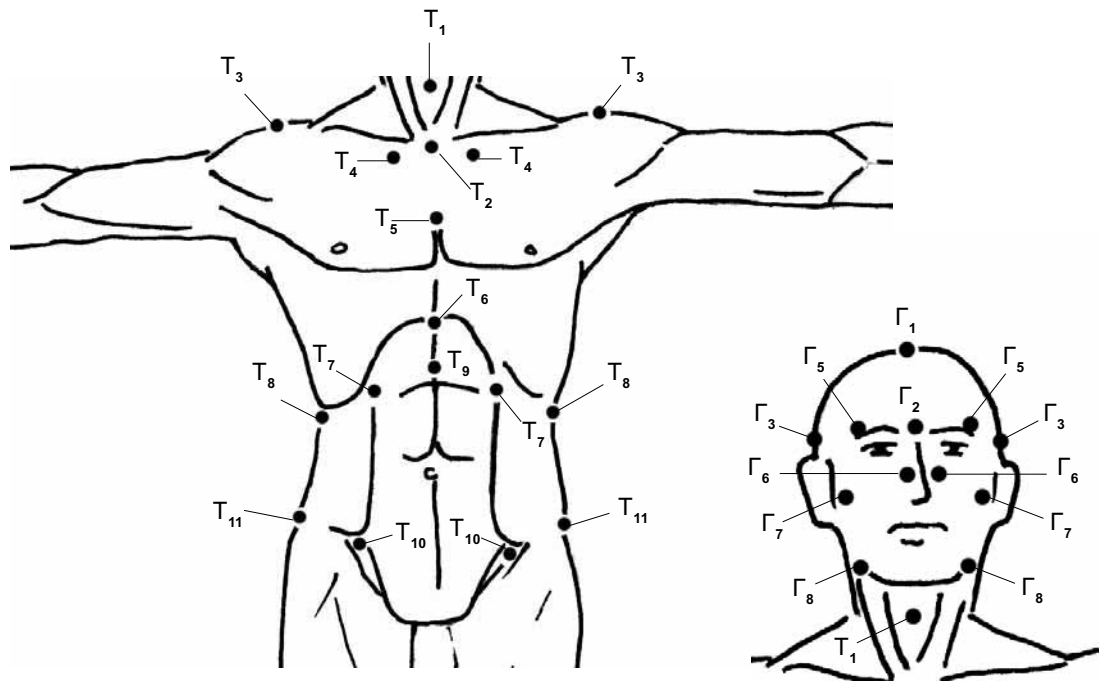


Рис. 10.

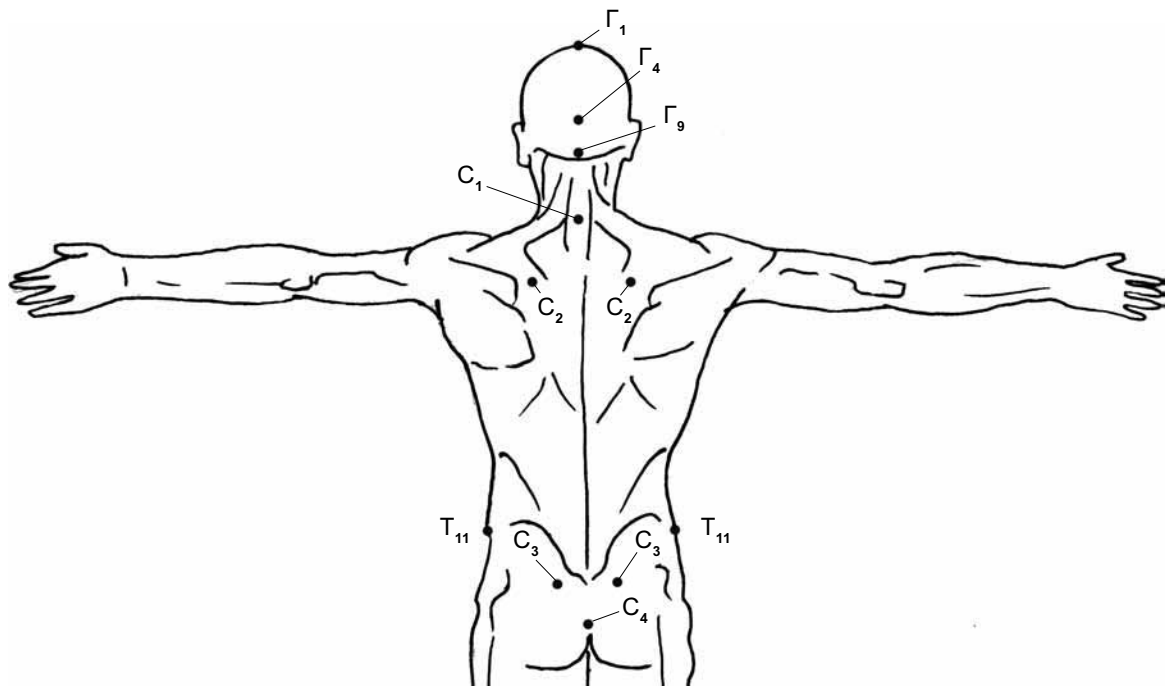


Рис. 11.

А сейчас о каждой точке отдельно.

Обозначения точек даны по анатомической принадлежности: голова (Г) и туловище, на котором выделяем спину (С) и грудь с животом (Т).

#### **Г1**

*Расположение:* на пересечении средней линии головы и линии, проведенной между верхушками ушных раковин.  
*Воздействие:* сначала вращательными движениями по часовой стрелке (6–9 раз), а затем давлением вертикально вниз.

#### **Г2**

*Расположение:* на переносице, на середине линии, соединяющей внутренние концы бровей.

*Воздействие:* простым давлением по направлению немного вверх, к наиболее выступающей точке затылочного бугра.

#### **Г3**

*Расположение:* над верхним краем ушной раковины, на 2 поперечных пальца выше нее и на 1 поперечный палец впереди от линии, соединяющей вершины ушных раковин.

*Воздействие:* перпендикулярно поверхности головы, одновременно с двух сторон, сначала вращательные движения по часовой стрелке (6–9 раз), затем давление.

#### **Г4**

*Расположение:* на средней линии головы, на вершине затылочного бугра.

*Воздействие:* простым давлением по направлению к переносице.

#### **Г5**

*Расположение:* на границе между средней и наружной третями брови. При верно определенном месте под кончиками пальцев определяется небольшая ямка.

*Воздействие:* одновременно с двух сторон, простым давлением.

#### **Г6**

*Расположение:* по бокам от спинки носа, в месте соединения хрящевой и костной частей носа.

*Воздействие:* одновременно с двух сторон, простым давлением.

#### **Г7**

*Расположение:* располагается на 1 поперечник пальца впереди козелка уха, в том месте, где при открытии рта определяется углубление.

*Воздействие:* простым давлением как бы в глубь черепа.

#### **Г8**

*Расположение:* на углу нижней челюсти снизу.

*Воздействие:* простым давлением. Для этого необходимо войти пальцем под угол нижней челюсти и прижать точку к кости изнутри.

#### **Г9**

*Расположение:* на средней линии головы, на 2 поперечных пальца ниже точки Г4, в проекции соединения черепа с позвоночником.

*Воздействие:* ОЧЕНЬ ЛЕГКО! Простым давлением по направлению к передней границы волосистой части головы.

#### **Т1**

*Расположение:* спереди по средней линии шеи, на верхнем крае щитовидного хряща.

*Воздействие:* простым давлением, легко.

#### **Т2**

*Расположение:* на краю яремной вырезки грудины.

*Воздействие:* простым давлением спереди назад и вниз, но не за грудину, а именно на верхнем крае кости.

#### **Т3**

*Расположение:* на вершине возвышения, образованного сочленением отростка лопатки и ключицы.

*Воздействие:* вращательными движениями, перекрестив руки (левая массирует точку справа, правая — слева).

**T4**

*Расположение:* на нижнем крае грудино-ключичного сочленения.

*Воздействие:* вращательными движениями, перекрестив руки.

**T5**

*Расположение:* по средней линии тела, на уровне середины четвертого межреберья.

*Воздействие:* сначала вращательными движениями по часовой стрелке (6–9 раз), а затем давлением вертикально вниз.

**T6**

*Расположение:* на средней линии тела, на вершине мечевидного отростка грудины.

*Воздействие:* сначала вращательными движениями по часовой стрелке (6–9 раз), а затем давлением. Направление воздействия снизу вверх.

**T7**

*Расположение:* на конце 11 (свободного) ребра.

*Воздействие:* простым давлением по направлению снизу вверх.

**T8**

*Расположение:* на конце 12 (свободного) ребра.

*Воздействие:* простым давлением по направлению к позвоночнику.

**T9**

*Расположение:* на средней линии живота, на линии, соединяющей точки T7.

*Воздействие:* вращательными движениями, легко.

**T10**

*Расположение:* на верхней передней ости подвздошной кости.

*Воздействие:* простым давлением.

**T11**

*Расположение:* на наиболее выступающей точке крыла подвздошной кости.

*Воздействие:* сначала вращательными движениями по часовой стрелке (6–9 раз), а затем давлением.

**C1**

*Расположение:* на вершине остистого отростка 7 шейного позвонка.

*Воздействие:* простым давлением.

**C2**

*Расположение:* на внутренне-верхнем углу лопатки.

*Воздействие:* простым давлением.

**C3**

*Расположение:* на верхнем крае крестцово-подвздошного сочленения.

*Воздействие:* простым давлением.

**C4**

*Расположение:* на конце копчика.

*Воздействие:* простым давлением снизу вверх, легко.

**Последовательность использования точек:**

*Для мужчин*

G1 => G2 -> G5 -> G3 -> G7 -> G6 -> G8 ->  
T1 => T2 -> T3 -> T4 -> T5 => T6 => T9 ->  
T7 -> T8 -> T10 -> T11 -> C4 -> C3 /-> C2 ->  
C1 => G9 => G4 => G1

*Для женщин*

G1 => G4 => G9 => C1 -> C2 /-> C3 -> C4 ->  
T11 -> T10 -> T8 -> T7 -> T9 => T6 => T5 ->  
T4 -> T3 -> T2 -> T1 => G8 -> G6 -> G7 ->  
G3 -> G5 -> G2 => G1

*Примечание*

Знаком => в последовательности использования точек показаны участки, по которым одновременно скользят пальцы обеих рук.

Знаком /> указан переход от точки С3 к точке С4 (у мужчин), который выполняется с переходом скользящих пальцев на переднюю поверхность тела по нижнему краю реберной дуги до линии, проходящей через середину ключицы (через сосок), далее по ней вертикально вверх и через середину ключицы к верхневнутреннему углу лопатки. У женщин это движение происходит в обратном порядке — от лопатки, через ключицу и сосок к крестцово-подвздошному сочленению.

Отдельных замечаний требует траектория движения пальцев по участку Г2 > Г3 > Г5 > Г7, где пальцы сначала скользят по брови до ее наружного края, затем к точке Г3 и от нее перед ухом к точке Г7, и по участку Г7 > Г6 > Г8, где пальцы от точки Г7 по нижнему краю скуловой дуги движутся сначала к точке Г6, а оттуда по носогубной складке через наружный угол рта к краю нижней челюсти и оттуда — к углу челюсти, где расположена точка Г8.

Комплекс «Я — часть этого мира» желательно выполнять ежедневно, но если уж лень родилась раньше вас, то хотя бы три раза в неделю. Подготовительный комплекс «Пробуждение организма» желательно все же выполнять ежедневно. Это занимает примерно 2 минуты. Сам же комплекс требует примерно 5–6 секунд на каждую точку плюс примерно по секунде на переходы. Другими словами,  $(25 \times 6 + 24) = 174$ , что фактически меньше трех минут. Т. е. всего нам требуется не более 5 минут. Очень много?

## Заключение.

**Здоровье ради мудрости  
или мудрость ради здоровья?**





Всякая мудрость имеет  
внутривидовой смысл.  
То, что является мудростью  
для кроликов, для удавов  
является глупостью.

Ф. Искандер

Дочитав книгу до этого места, вы уже имеет представление о сумме технологий, используемых для сохранения здоровья и, хотя это звучит очень непривычно, для создания здоровья. Вы уже знаете, как, опираясь на *собственную* волю и собственные знания, строить собственное здоровье и беречь его. Но вы пока не имеете главного ключа — вы не знаете, как описанные технологии согласуются и синхронизируются друг с другом, в каком порядке надо их применять и как сочетать. Давайте начнем подводить итоги, складывая все нам уже известное в разумном порядке.

Вы — человек действующий и творящий, человек волевой и самостоятельный. Вы не хотите остаток свой жизни посвятить беседам о здоровье. Вы хотите ощущать здоровье как данность и использовать его возможности на полную катушку. Вам еще так много надо сделать. Вам недосуг тратить много времени на поддержание себя в порядке. Вы хотите двигаться дальше и иметь возможность делать это. Теперь такая возможность есть — все необходимое присутствует в этой книге и явно, и в виде ключей для дальнейшей работы. Эти ключи сработают сами, когда вы будете к этому готовы. Перечитывайте изредка книгу — вы будете находить тут новые места.

## Чуть-чуть поумничать

Все, что вы прочли в этой книге, является выражением *холической*<sup>1</sup> системы. Если говорить в терминах современной философии, то холической может называться только та система, которая в целом представляет из себя нечто большее, чем арифметическую сумму составных частей.

Из громадного количества имеющихся на сегодняшний день оздоровительных систем очень немногие являются холическими.

Большинство имеющихся оздоровительных систем вообще, по большому счету, системами не являются: это просто набор заимствованных (чтобы не сказать — ворованных) методик, произвольно нанизанный на личный опыт автора системы. Примером подобных систем являются оздоровительные системы Семеновой и Малахова. Будучи широко распространенными, эти системы оказались простыми и понятными — причем простота, дешевизна и понятность заметно превышали эффективность. Многие положения этих систем сегодня подвергаются критическому пересмотру и уточнению. Возможно, через несколько лет эта работа приведет к повышению оздоровительной эффективности.

Еще хуже, что некоторые подобные системы претендуют не только на право называться *оздоровительными* — т. е. восстанавливающими здоровье, —

<sup>1</sup> Холизм исходит из целостности мира как высшей и всеохватывающей целостности — и в качественном, и в организационном отношении, — целостности, обнимающей собой область психологической, биологической и, наконец, самой внешней, хотя и самой рациональной, — физической действительности; все эти области представляют собой упрощение и обособление этой охватывающей целостности.

а хотят считаться *лечебными!* До этого, простите, еще просто-напросто не доросли! Есть очень немного именно *лечебных систем*, и каждая из них представляет собой грандиозный свод знаний: это система традиционной европейской медицины, система традиционной китайской медицины, это система тибетской медицины, это индийская аюрведическая медицина. Все остальные — просто сборище способов и рецептов, не объединенных ни единым методом, ни системой.

Существует некоторое количество оздоровительных систем «второго уровня», представляющих собой отдельные разработанные и сбалансированные разделы — питание, гимнастика, очищение и так далее, — нанизанные на некую оригинальную методическую ось. К этому разряду, несомненно, относится и система Норбекова, где на острие работы с сознанием занимающихся нанизывается все последующее: улучшение зрения, оздоровление (очищение), дыхательная гимнастика, сексуальные упражнения, энергетическая защита, магия и колдовство и так — до бесконечности.

Есть определенное количество действительно холических систем — в первую очередь, классическая Хатха-йога, большинство серьезных и цельных школ Цигун. К этому разряду относится и описанная в этой книге система. В этих системах *свободное развитие сознания* перемножает действие отдельных сбалансированных частей. Эффект действия холических систем выходит *далеко* за рамки просто физического здоровья.

Из наиболее постоянных эффектов, которые предлагает своим сторонникам система «Три оси здоровья», в первую очередь, стоит назвать следующее:

1. Устойчивое здоровье;
2. Высокую работоспособность;
3. Творческое и физическое долголетие;
4. Внутреннюю свободу и независимость мышления;
5. Избавление от «внутренних паразитов».

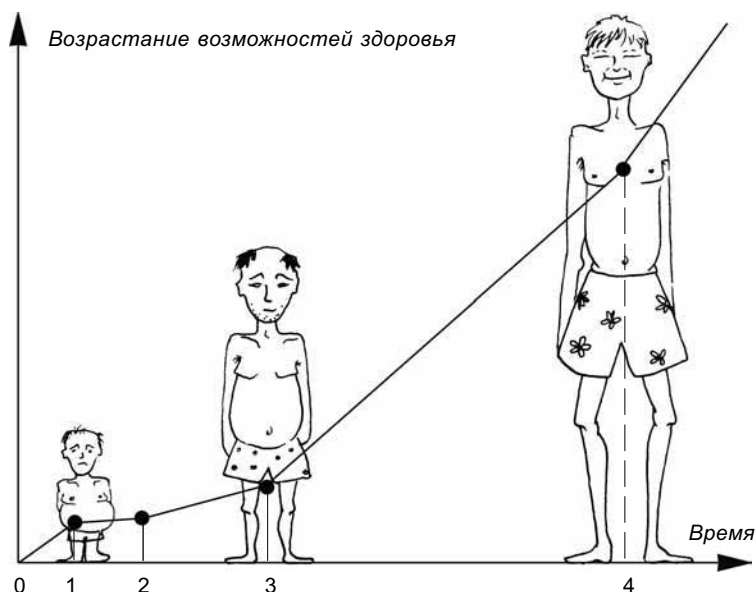
Достаточно?

Все это и многие другие способности придут. Не без труда и не сразу, но обязательно.

Первые, самые незначительные, но самые заметные результаты появятся через 2–3 недели. И дальше уровень здоровья и уровень способностей будет планомерно увеличиваться. Это повышение уровня здоровья и работоспособности в общих чертах отображает график на рисунке 12.

Максимум выражения оздоровительного действия система достигнет к исходу первого года работы. К этому времени произойдет естественная замена клеточного состава тела — народится «здоровое поколение» клеток. Это сразу даст о себе знать. Дальше пойдет развитие способностей. Я даже могу назвать достаточно точный срок — 11–12 месяцев с начала планомерной работы со своим телом и своим сознанием. Разница зависит от неравных «условий старта» этой работы.

Срок, конечно, немалый, но и рассчитана система на волевых, целеустремленных и способных принимать самостоятельные решения людей. Да и жить собирающихся долго и счастливо.



**Рис. 12.**

**Возрастание со временем возможностей здоровья (адаптационных способностей организма), где:**

- 1 — время развертывания действия гимнастических и массажных компонентов системы (2–3 недели);
- 2 — начало применения комплекса очисток (4–5 недели);
- 3 — начало регулярного использования 2 этапа системы управления сознанием (8–9 недели);
- 4 — окончание процесса полной смены клеточного состава тела (50–52 недели).

## Синхронизация работы с телом и сознанием

Самое главное — не надо начинать делать СРАЗУ ВСЕ! Это гвозди хорошо забивать быстро и одним ударом. Здоровье надо делать ритмично и постепенно, как зачиная ребенка — т. е. получая удовольствие от самого процесса. Кто совсем не понимает, о чем идет речь — отложите книгу и дождитесь совершеннолетия. У кого не получается радостная работа над здоровьем, кто пытается выполнять все так, будто бросается на амбразуру — вернитесь к разделу «Учимся радоваться».

Первое, с чего мы начинаем — это вживание в двигательные упражнения. В первую очередь, нужно разбудить мышцы живота. Вот этим и занимаемся в плановом порядке — с утра, методично и постоянно. С этим постоянно совмещаем «приучение к фаянсовому другу». Если вам не нужно привыкать к утреннему опорожнению кишечника, то это только к лучшему. Это — утренняя работа. Со второй недели присоединяем к этому утреннему комплексу самомассаж — от пробуждения организма до «Я — часть этого мира».

Днем пытаемся освоить «внутреннего контроллера».

Вечером тратим 10 минут на «малый комплекс» и после него еще пять — на изучение расслабления тела.

К концу 4-й недели мы должны:

- полностью изучить все этапы ступени «Протираем зеркало»;

- полностью подготовиться к проведению генеральной чистки кишечника и, в конце концов, *обязательно* (!) провести ее;

- полностью освоить комплекс «Я — часть этого мира»;

- полностью освоить «Малый комплекс».

Через 8 недель после начала надо подготовиться и провести генеральную чистку печени. К этому моменту мы уже полностью владеем всеми упражнениями ступени «Очищаем зеркало» и заканчиваем изучение всех инструментов ступени «Узнаем образ». К этому моменту (к 8–9 неделе) мы начинаем получать удовольствие от «Малого гимнастического комплекса».

К 9–10 неделе мы уже надежно овладели **ВСЕЙ СИСТЕМОЙ УПРАВЛЕНИЯ СОЗНАНИЕМ**. Мы каждое утро легко исполняем упражнения для живота или Уддияну, нам уже нравится появившееся ощущение легкости в теле, нас уже не тревожат боли в спине, мы спим сном младенца и начали вновь находить удовольствие в отношениях мужчины и женщины.

К 12 неделе мы перешли на большой гигиенический комплекс и с удовольствием ощущаем, как мышцы после растяжки приобретают упругость. Мы легко пользуемся образом «Король-Солнце» и уже совершили первые победы — над собой или окружающим миром. Все идет хорошо.

К 14 неделе мы провели профилактическую чистку кишечника, может быть даже вторую. Сознание работает как часы. Открылась масса интереснейших перспектив.

К 16 неделе провели профилактическую чистку печени. Физическая форма восстановлена. Для собственного удовольствия периодически чередуем малый и большой гимнастические комплексы — не реже 4 раз в неделю. Кишечник — по часам, печень — легкая, настроение — ровное и радостное, жизнь — вкусная и радостная.

К 18 недели совершили «китайский подвиг». Физическая нагрузка по-прежнему не гнетет, занимаемся в удовольствие, организм — как хорошие швейцарские часы. Уходят морщины и подтянулось брюшко. И жить-то как хорошо...

Вот и выработалась ритмика. Нормальная физическая нагрузка, нормально работающие мозги, нормально работающие кишки. Ничто не мешает творить и радоваться жизни. И в голове кристальная ясность.

Алкоголь не цепляет — нет удовольствия. Уже и можно было бы бросить курить — ничего не держит в этой привычке, но как-то неловко с пустыми руками. В жизни много интересного.

Вот все и наладилась. Все получилось. Дальше получится еще больше. А главное — **ВЫ СВОБОДНЫ!**

Свободны от чужих мыслей, от принуждений желудка и несварений, от слабостей и искушений. И абсолютно открыты для радости!

Вы сами творите свою судьбу!

## Последние пожелания

Нет, я еще не умер и вам того же желаю!

Любая беседа должна в какой-то момент прекратиться, иначе она превращается в бесцельную болтовню. Поэтому осталось сказать всего несколько слов.

Выполнение основных принципов сочетания разделов ведет к появлению массы «сцепленных» действий. Например, чтобы с утра сделать утреннюю инвентаризацию, выполнить чуть-чуть Уддияны и заняться «приучением к фаянсовому другу» вовсе не обязательно вставать на час раньше. И не полчасика тоже. Достаточно проснуться на 10 минут раньше, чем обычно. Но!

Надо не сползти с дивана в состоянии «утреннего зомби» и проснуться уже в автобусе по пути на работу, а в ясном сознании проделать пункты утренней программы. Для этого надо и высыпаться нормально, и спать ложиться вовремя и трезвым. Соответственно, здравый смысл начинает пересматривать режим дня. Здравый смысл, а не фанатизм!

Самоочищение и самовоспитание — это совсем не самоистязание. Все, что приведено в этой книге, вовсе не должно стать смыслом вашей жизни. Это набор инструментов, помогающих вам сохранить и приумножить собственное здоровье для того, чтобы вы долго и успешно жили и творили. Смысл вашей жизни должен быть намного большим, чем внимательное отслеживание количества «гадости», которое выводится из вашего организма.

Один покупает роскошный автомобиль, чтобы все издалека видели, какой он крутой и тогда он чувствует себя значимым, «жизнь удалась». Он очень любит свой автомобиль, трепетно ухаживает за ним

и обвешивает цацками. Для него машина — почти смысл жизни и уж точно мерило его общественной значимости.

Другой покупает старенький «жигуленок» — потому что ему нужен инструмент, сберегающий время и силы, расширяющий границы того, что он может успеть в течение дня. Такой владелец внимательно прислушивается к каждому звуку своей «копейки» и тоже очень внимательно следит за ней: как извозчик за лошастью, единственной кормилицей, — «не подведи, милая!». Для него машина — рабочий инструмент.

Третий покупает новый импортный автомобиль среднего класса и тоже использует его как инструмент повседневной жизни. Но, внимательно следя за новой машиной, он тратит значительно меньше времени на текущие ремонты и успевает значительно больше, чем владелец «копейки». Для него машина — тоже инструмент, только более совершенный и удобный.

Усовершенствуйте себя!

*Если у вас возникнет настоятельная потребность в дополнительных разъяснениях или желание рассказать о своем опыте формирования здоровья, использовании приведенных в этой книге методик, собственных разработках и т. д., можно связаться с автором по адресу: [medvedev\\_b\\_a@mail.ru](mailto:medvedev_b_a@mail.ru) или написать в адрес редакции.*

## Финал.

### Самое большое счастье в жизни — почесать там, где чешется!

То, что начиналось с анекдота, должно анекдотом и закончиться. Извольте!

*Сидит обезьяна на дереве и пилит под собой сук. Идет мимо ежик, видит эту картину и удивленно говорит: «Обезьяна, что ты делаешь? Ты же свалишься!». Обезьяна отвечает ему цветистой фразой, смысл которой с незначительными сокращениями сводится к известному высказыванию: «Не говорите, что мне делать, и я не скажу, куда вам идти!».*

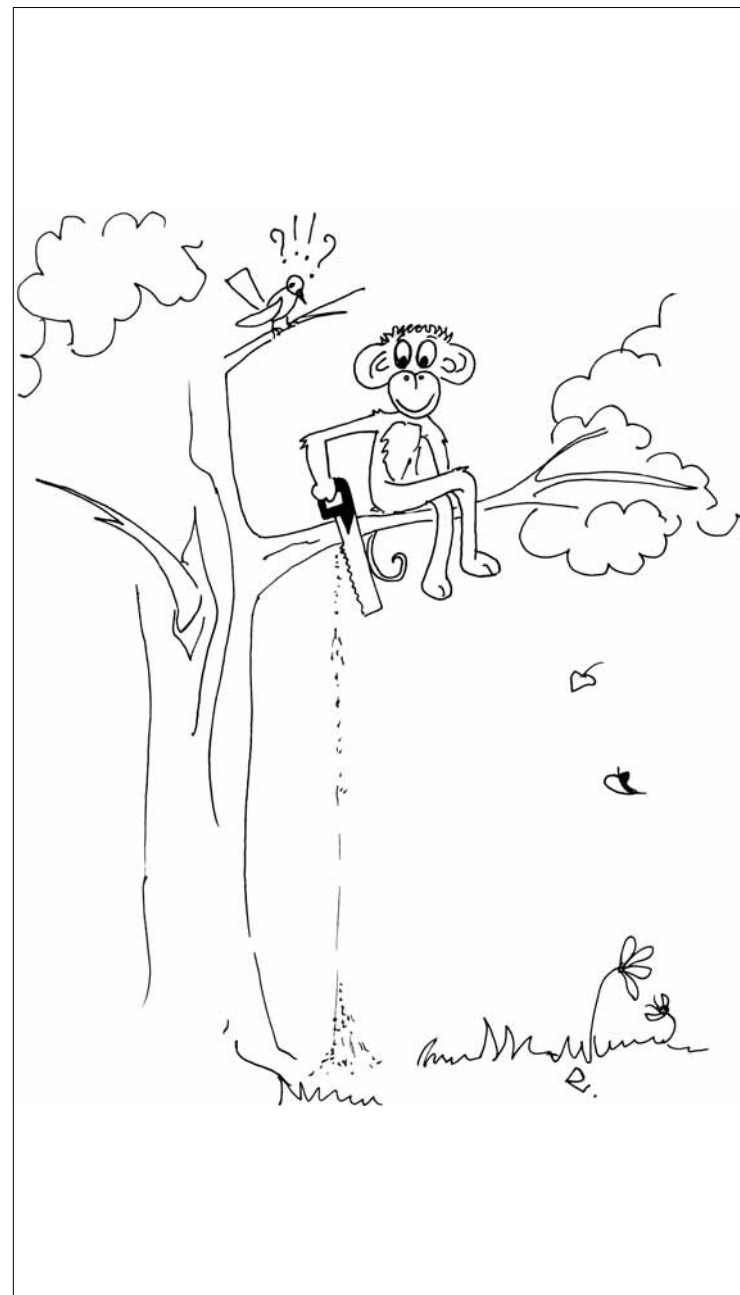
*Ежик пожимает плечами и удаляется, а обезьяна возвращается к прерванному труду.*

*Через несколько минут происходит предсказанное событие — сук обламывается, обезьяна валится на землю. Некоторое время сидит, потирает ушибленные места, потом поднимается и грозит вслед ушедшему ежику с криком: «Все из-за тебя, колдун проклятый!»*

\* \* \*

Надеюсь, что читателям этой книги теперь здравый смысл колдовством не покажется.

## Будьте здоровы!



## Библиография

5. *Дубровин Д.А.*, «Трудные вопросы классической китайской медицины», Л., Аста Пресс, 1991
8. *Медведев Б.А.*, «Заболевания предстательной железы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
9. *Медведев Б.А.*, «Здоровая спина за 10 минут в день», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
10. *Медведев Б.А.*, «Сколиоз и остеохондроз», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
11. *Медведев Б.А.*, «Похудение по группам крови», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002
12. *Медведев Б.А.*, «Худеем с «Тяньши», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003
13. *Михайлов А.Н., Тачиев С.А.*, «Основы рефлексотерапии Нового времени», Тюмень, «Истина», 1998
14. *Ниши К.*, «Золотые правила здоровья», СПб., «Невский проспект», 1999
15. *Норбеков М.*, «Где зимует кузькина мать, или Как достать халявный миллион решений?», М., АСТ; 2003
16. *Норбеков М.*, «Дурака учить, что мертвого лечить», СПб, «Весь», 2004
17. *Норбеков М.*, «Опыт дурака, или Ключ к прозрению», М., АСТ, 2002
18. *Норбеков М.*, «Уроки Норбекова. Дорога в молодость и здоровье», СПб, «Питер», 2003
19. *Норбеков М.*, «Уроки Норбекова. Дорога в молодость и здоровье», СПб, «Питер», 2003
20. *Норбеков М.*, «Энергетическая клизма, или Триумф тети Нюры из Простодырово», М., АСТ, 2004
21. *Норбеков М., Фотина Л.А.*, «Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин», М., «Славянский дом книги», 2002
22. *Норбеков М., Хван Ю.*, «Тренировка тела и духа», СПб, «Питер», 2004
23. *Унур Х., Начатой В.Г.*, «Секреты китайской медицины», М., «Быстрина», 1992
24. *Фотина Л.А.*, «Мой муж Норбеков, или Как родилась ЛОРА», СПб, «Весь», 2004

## Оглавление

<b>Прелюдия.</b> Куда деваться умным и красивым, или Зачем разрываться обезьяне? .....	3
<b>Предисловие.</b> Если пришло время — значит, надо... ..	5
<b>Введение.</b>	
Питание — движение — сознание .....	13
Здоровье — величина переменная .....	14
Три оси здоровья .....	17
<b>Часть 1.</b> Без ума голова — ногам пагуба, или Купите спички Диогену .....	21
Глава 1. Что у нас в голове, или Сплошные зигзаги .....	22
Глава 2. Система работы с сознанием, или Порядок — великое дело! .....	43
Ступень первая. «Протираем зеркало» .....	53
Ступень вторая. «Узнаем образ» .....	108
<b>Часть 2.</b> Чистота — залог здоровья, или Концерт для Мойдодыра с клизмой .....	115
Глава 3. Давай возьмем лопату в руки .....	116
Глава 4. Авгиевы конюшни, или Зловонный подвиг Геракла .....	121
Когда нельзя, даже если хочется... ..	123
На всякий случай, или Профилактические чистки толстого кишечника .....	124
Воды прольются обильные и чистые, или Генеральная чистка толстого кишечника .....	125
Разведка боем, или Подготовительный период генеральной чистки кишечника .....	126
Несмешной смех, или борьба с собственным запором .....	127
Свидания по расписанию, или Приучение к фаянсовому другу .....	134
Упражнения для мышц промежности и малого таза .....	136
Наш друг — клизма, или Очищение извержением .....	137
О результатах .....	146

<i>Глава 5. Люди желчные цвет лица имеют желтый, а нрав гневливый и вздорный</i> .....	147
И хотелось бы, да не стоит...	148
Генеральная чистка печени .....	156
Артподготовка, или Подготовительный период чистки печени» .....	158
Генеральное сражение, или Собственно генеральная чистка печени .....	162
<i>Глава 6. Очистка почек и жидкостей тела, или Подвиг китайца</i> .....	168
<b>Часть 3. Что не работает — то атрофируется, что атрофируется — то отваливается!</b> .....	173
<i>Глава 7. Быть бы здоровым — а остальное возьмем сами!</i> .....	174
Комплекс упражнений для мышц живота .....	184
Уддияна .....	185
<i>Глава 8. Малый комплекс — начальный и лечебный, или Поспешай не торопясь</i> .....	187
Выполнение комплекса .....	191
<i>Глава 9. Большой универсальный комплекс</i> .....	211
Выполнение комплекса .....	212
<i>Глава 10. Сам себе не погладишь — никто не погладит</i> .....	223
Пробуждение организма .....	226
Я — часть этого мира .....	231
<b>Заключение. Здоровье ради мудрости, или мудрость ради здоровья?</b> .....	238
Чуть-чуть поумничать .....	241
Синхронизация работы с телом и сознанием .....	245
Последние пожелания .....	248
<b>Финал</b> .....	250
<b>Библиография</b> .....	252