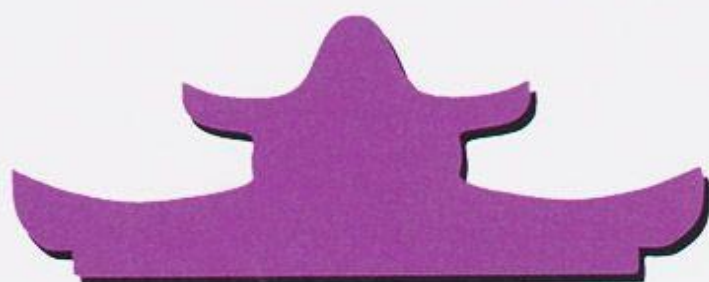


БЕСТСЕЛЕРОВ
1

Владимир Осипов



СЕКРЕТЫ

ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ



Чудо исцеления своими руками

ISBN: 978-5-370-04220-1,
978-5-370-04143-3

В. О. Осипов

Секреты восточной медицины. Чудо исцеления своими руками, 2017

Эта книга – удивительная. Ее написал человек, знающий, что такое отчаяние. Молодой и полный сил, но прикованный к постели или инвалидному креслу, он начал поиск средств излечения – и нашел их в недрах древней китайской медицины. Сейчас Владимир Осипов здоров, активно практикует искусство Тайцзицюань разных стилей, ведет семинары и тренинги.

В книге "Секреты восточной медицины" собраны результаты его 15-летних поисков и просеивания огромного количества информации, апробирования систем Цигун и Тайцзи, которым он обучался у настоящих китайских мастеров.

Вы узнаете о том, как снять острую боль, остановить утечку энергии и самостоятельно отрегулировать ее поступление; как с помощью правильно подобранных техник быстро восстановиться даже при тяжелейших патологиях внутренних органов, которые безуспешно лечились годами. Как привлечь на свою сторону природные стихии, научиться исцеляющему дыханию, создать "пуленепробиваемый иммунитет" и даже помолодеть.

В книгу включены любопытные эпизоды о жизни автора в Китае, повседневных привычках его обитателей, традициях сохранения здоровья, бодрости и долголетия. Связь здорового образа жизни с философскими воззрениями этого народа представлена просто и доступно. Здесь приведены многочисленные статические и динамические практики, а также отзывы тех, кто применял их на тренингах и вебинарах Владимира Осипова.

Пробуйте! Вы стоите на пути удивительных перемен.

ISBN: 978-5-370-04220-1,
978-5-370-04143-3

© В. Осипов, 2017
© ООО "Омега-Л", 2017
© ООО "Книжкин Дом", 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ 1. ЦИГУН ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА	3
Глава 1. Начало	4
Глава 2. Мудрость тела.....	12
Глава 3. Как же помочь позвоночнику?	17
ЧАСТЬ 2. ЧАКРЫ – МАГИЯ ЗДОРОВЬЯ	27
Глава 1. Что такое чакры	27
Глава 2. Быстрое знакомство с чакрами	33
ЧАСТЬ 3. ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ДЫХАНИЯ	39
Глава 1. Дыхание и исцеляющая энергия	40
Глава 2. Осознанное дыхание	42
Глава 3. Дыхание и исцеляющая релаксация	44
Глава 4. Дыхание и исцеляющая концентрация	45
Глава 5. Дыхание и исцеляющее воображение	47
Глава 6. Дыхание и исцеляющие движения	48
ЧАСТЬ 4. ИММУНИТЕТ – ЗАЩИТА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ	50
Глава 1. Иммуитет как система	50
ЧАСТЬ 5. МИСТИЧЕСКИЙ ЦИГУН ДЛЯ ЖЕНЩИН ОТ КИТАЙСКИХ МАСТЕРОВ	67
Глава 1. Цигун творит чудеса	67
Глава 2. Магия красоты – это просто	68
Глава 3. Мистический цигун для красоты и молодости лица.....	71
ЧАСТЬ 6. У-СИН. КРУГ ЖИЗНИ	79
Глава 1. У-син – китайская грамота	79
Глава 2. Календарь перемен по У-син.....	81
Глава 3. Сила стихий и их влияние на органы	85
Глава 4. Как найти энергию стихии?.....	87
Глава 5. Инь-ян и У-син.....	91
Глава 6. Наше тело и пять стихий	92
Глава 7. Пять стихий – пять эмоций	101
Глава 8. Как привлечь энергии пяти стихий через движения	103
Глава 9. Как привлечь пять стихий через звуки	104
ЧАСТЬ 7. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА СИЛАМИ ПЛАНЕТ	109
Глава 1. Откуда берется энергия?	109
ЧАСТЬ 8. ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ	114
Глава 1. Что делать, если у вас есть сердце?.....	114
Глава 2. Источник жизненной силы для сердца	122
Глава 3. Золотые сосуды.....	125
Глава 4. У-Син против варикоза	127
Глава 5. Сила покаяния.....	128
Глава 6. Скорая помощь для сердца	130

ЧАСТЬ 1. ЦИГУН ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Дорогие читатели!

Эта книга – результат пятнадцатилетних поисков, тщательной систематизации, скрупулезного просеивания тонны информации, апробирования различных систем, которые я проводил с одной целью: помочь себе самому решить проблему тяжелейшего поражения позвоночника.

Я начал эти поиски, будучи инвалидом, не способным стоять и перемещаться на своих ногах. А сейчас я – здоровый человек.

Если хотя бы кого-то из вас, мои дорогие, эта книга воодушевит на то, чтобы вновь почувствовать себя полноценным человеком, сильным и здоровым, мне будет спокойно и очень-очень радостно за вас.

В традиционной восточной медицине, практиках Цигун и Тайцзи, самое пристальное внимание уделяют состоянию позвоночника как фундаментального основания физического тела, прочной и надежной силовой оси костно-связочно-сухожильного аппарата.

Кроме того, крепкий и здоровый позвоночник являет собой основную, глубинную систему поддержания здоровья всех внутренних органов и опорно-двигательных функций. В здоровом состоянии это мощный плацдарм психоэмоциональной стабильности и стрессоустойчивости.

Сегодня в мире уже практически невозможно встретить человека со здоровым позвоночником. Широко распространена идея о том, что связанные с ним болезни – это расплата человека за прямохождение.

Что HOMO ERECTUS – человек прямоходящий, – встав с четырех конечностей и возглавив биосферу нашей планеты, по сей день вынужден расплачиваться за этот эволюционный прорыв. Выиграв в росте интеллекта, он проиграл своим ближайшим родственникам и конкурентам, млекопитающим, в силе.

Очень мало найдется серьезных заболеваний, столь массово поражающих все человечество, как банальный, казалось бы, остеохондроз. Он так распространен, что к нему уже относятся как к некой норме.

Это и немудрено: от вертеброневрологических поражений страдают более 85 процентов населения планеты. Более 150 000 человек ежегодно "уходят на инвалидность" с соответствующим диагнозом. По количеству больных в год их обогнали только сердечно-сосудистые и онкологические патологии. Словом, дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательных сегментов – это настоящая чума 21 века.

Вначале кажется, что ничего серьезного – поболело и перестало. Поделали укольчики, сходили на физиопроцедуры, и опять жить можно.

Однако болезнь осталась. Она никуда не делась. Затаилась и ждет удобного момента, чтобы напасть. Напасть неожиданно, в самый неудачный момент. При этом бьет исподтишка и наверняка. И вот уже обезболивающие не помогают, и физиолечение – мимо. Подсадовали, переморщились – вроде опять отпустило. Остались дискомфорт, тяжесть, тянущие боли? Редкий день не замечаете боли? Ну что ж, теперь для многих это норма.

Однако в это время в самой глубине вашего тела происходит неустанная работа, точнее, идут процессы. Деструктивные процессы. День за днем разрушаются позвонки, сдавливаются межпозвоночные диски. Это происходит незаметно, однако вектор процессов неуклонный.

И мне, как пострадавшему от этой напасти, хочется заорать, да прямо в ухо: "ОЧНИТЕСЬ, ЛЮДИ!!! БЕДА УЖЕ ПРИШЛА!

Нужно срочно принимать меры! Позвоночник – это фундамент, каркас, на котором держится ваша жизнь. В буквальном смысле этого слова".

Глава 1. Начало

Дело было в горах. Тихий теплый летний вечер, костер, шум реки, шепот леса. Мы с моим хорошим знакомым разговорились о природе вещей. Нас, разомлевших после славного ужина, потянуло пофилософствовать.

Моего спутника звали Александр. Ну, очень интересная личность! Директор стеклоцентра, он с увлечением рассказывал, нет, не так... погружал в таинство совершенно удивительного, почти неправдоподобного, сказочного и даже фантастического мира стекла.

Все привыкли к тому, что это – очень хрупкий материал. У каждого человека на слуху идиома "хрупкий как стекло". Так вот, стекло, на самом деле, текучий и весьма пластичный материал.

Мой спутник рассказывал о том, как оно зависимо от времени. Если время коротко, то стекло проявляет себя с самой привычной для нас стороны.

Если оно длительно, то стекло течет, как вода. Этот феномен описан в исследованиях витражных ансамблей, сохранившихся еще со средних веков. В течение столетий стекло постепенно наплывало на бронзовые профили под действием гравитации...

Помню, как я слушал Александра, и мысли мои лениво и медленно оплывали, подобно многовековым цветным стекляшкам, теплы, делились на ручейки, вновь сплетались и расходились, просачиваясь в глубины памяти и ассоциаций.

После напряженного дня, забитого делами под завязку, после восьми часов тренировок и приятной суеты палаточного городка туманной дымкой из самых низов сознания начинала подниматься дрема. И только кружка остывающего чая в руках не давала Морфею приобнять меня до самого утра.

Приятно было покачиваться на дремотных лохматых волнах и неторопливо наблюдать, как из недр этого уютного и густого обволакивающего тумана выносит на поверхность сознания, кроме самого разного мыслительного мусора, ИДЕЮ!

Вот тут нужно вовремя ее подсесть, чтобы не ушла, не юркнула восвояси в мир полной бессознательности и забвения. И медленно смаковать, впечатывая ее, родимую, в свое сознание, в четкие строки фраз и предложений.

...Кости хрупкие, как стекло. Почему кто-то выдерживает нереальные нагрузки, а у кого-то они ломаются от дуновения ветра? Теперь-то я знал, что кости требуют особого внимания. Что же случилось с моим позвоночником несколько лет назад? Отчего я потерял способность даже ходить?

Если упущено время, то грыжа выдавливается между позвонков, ущемляя нервные корешки, вызывая дикую боль и потерю возможности не то что ходить, а даже стоять на ногах.

Это происходит не сразу. Медленно, постепенно жесткая хрящевая ткань начинает поддаваться сильнейшему давлению. Год за годом кольцо диска уплотняется и утончается. Основной массе фиброзной ткани некуда деваться, когда смежные позвонки начинают ее плющить в буквальном смысле этого слова... Места становится мало. Очень мало.

Мягкие ткани вокруг, мышцы, нервы сдавливаются. Мышцы поневоле напрягаются, чтобы не пустить дальше это разрушение. Напрягаются так сильно, так долго, что со временем... превращаются в кисель. Такую густую биомассу, которую и мышцами-то уже не назовешь.

До этого невероятная силища этих все еще мышц пытается все исправить, она жестко и неуклонно сжимает соседние позвонки.

А что делать диску, которому не повезло оказаться между молотом и наковальней? Верно! Деваться некуда. И выскальзывает он в свободное пространство, на территорию мягких тканей – тех же самых мышц. Они продолжают рефлекторно сжиматься, но это уже патологическое сжатие. Нормального кровоснабжения, то есть питания, теперь нет. Отток токсинов затруднен.

Нехорошо. Совсем нехорошо. Воспалительный процесс, однако... Долго так продолжаться не может. Свинцовая тяжесть сменяется тотальной атонией, и мышцы превращаются в кашу. Они как бы есть, но их вроде бы и нет. И этой жижи, уже не мышц, становится все больше и больше. Она захватывает все новые территории. Поддерживать позвонки уже нечем.

Но... нервы! Их много, этих нервных пучков, и они буквально оплетают все пространство позвоночника. А как еще головному мозгу регулировать деятельность всего организма? Точно! Через нервную систему. Нервы сдавливаются, и... приходит боль. Вернее, так: и приходит БОЛЬ.

Кто знает, тот поймет. Кто не испытывал – не дай вам бог. Потому что когда приходит она, ее величество БОЛЬ, то мир перестает существовать. Есть только она. БОЛЬ. Не вздохнуть, не выдохнуть...

Терпеть, конечно, можно. Но, кажется, что лучше умереть. И только где-то в углу, за плинтусом, на коленях, вся дрожащая от бессилия и слабости – маленькая надежда: а вдруг это когда-нибудь закончится?

Вот о чем вспоминал я, сидя у костра и размышляя о хрупкости стекла...

Ровно за год до этого

Те же горы, та же река. Те же запахи и звуки. Плотная группочка оттачивает очередное боевое техническое действие. Две трехчасовые тренировки в день плюс одно факультативное занятие.

Тренера не видно. Лежит какой-то "крендель" на пляже, на коврике, в тенечке под деревом. Позевывает, поплевывает. Иногда, кряхтя, встает, неуверенной походкой подходит, встречается в группу, ругается, руками водит и... снова ложится, почти падает на свой коврик.

Странно, но ритм движений в группе меняется, что-то происходит. Так этот доходяга и есть тренер?! Неплохо устроился. После окончания тренировки – массаж, баня...

Еще за месяц до этого

Та же лесная поляна, тот же пряный сосновый дух. Тренировки каждый день. День для себя, день – с группой. За 15 лет, прожитых здесь, знакомой кажется любая упавшая шишка. Очередной, на пятой сотне, удар, при котором нужно извернуться всем корпусом, – и тело падает на землю.

Не то чтобы я потерял равновесие, но что-то не так. Определенно не так! Встаю – и тут же падаю... Теперь уже понимаю, что от боли. Боль такая, что я проваливаюсь в беспмятство. В глазах темнота. Утонуть в этом черном омуте не дает врожденная вредность. Лежу, вдыхая запах земли и кустика земляники в цвету. "Такого с тобой еще не было, – думаю. – А ну, вставай!" На чистой воле принимаю вертикальное положение – резкость в глазах не наводится, слабые ноги дрожат и не держат.

Домой. роде иду... Как протопал эти 1,5 километра – не помню. Дома присел на стул, чтобы снять обувь, – и отключился: болевой шок.

Через месяц были сборы в горах. Люди туда приезжают со всей России – отменять было нельзя. Шоу must go on. Но с гор я тогда спустился уже только лежа. Ноги еще двигались, но боль прочно приковала к постели. Обезболивающие не помогали. А если что с ними, что без них нет никакой разницы, то зачем травить молодой и погибающий организм?

Сделал МРТ – и нарисовалась, что называется, картина маслом: две грыжи 9 и 11 мм в направлении спинномозгового канала. Прогрессирующая атрофия мышц: ягодичная мышца и мышцы бедра по левой стороне уменьшились вполтину. Это считается очень грозным симптомом.

Наша доблестная медицина приговорила меня к операции, но, узнав, что позитивный прогноз гарантирован лишь на 50 процентов, я отказался. "Приползешь..." – сказали мне добрые дяди в белых халатах.

Я – инвалид

Для меня началась новая жизнь. Постепенно стал "пускать корни" в кровать. Самое страшное то, что я спокойно принял свое новое состояние: наверное, уже просто не было сил на эмоции – боль "выедала" все. Болело почти постоянно. Видимо, организм не хотел мириться со своим новым статусом.

Так-то было бы неплохо: лежи да изучай потолок, когда отпустит. В туалет – ползком, как Алексей Маресьев. Причем доползти нужно было так, чтобы боль тебя не растерзала на тысячу маленьких медвежат. Чтобы оказаться в ванной, подтягивался на руках. Мама закидывала ноги. А уж заползти и сползти с "удобства" – это ж квест... Ей-богу, жить было можно, если б не эти досадные мелочи.

Но так хотелось пройтись на своих ногах, пошуршать осенней листвой... Ведь даже инвалидная коляска мне не светила – сидеть-то я тоже не мог. Если без шуток, то до меня начинало доходить, что потихоньку-помаленьку я превращаюсь в бревно. Даже не в бревно. В гниловатую беспомощную колоду.

И выхода не было. Не видел я выхода. Болеть до этого мне было несвойственно. Я не знал, как это – болеть. А тут месяц за месяцем боль "выпивает" твою жизнь. И сил, чтобы ей противостоять, уже не оставалось. Как-то незаметно подкралось отчаяние.

Поначалу надеялся на свой мощный Ум. Изобретал и тут же внедрял ментальные и энергетические техники обезболивания. Держался только на Силе Воли и жестком самогипнозе. Но как только ослабевала концентрация, боль возвращалась и завладевала каждой клеточкой моего существа, высушивая его до самого донца.

Пробуждение

К этому времени я уже знал, что энергетические центры тела берут начало в центральной оси позвоночного столба. Что у каждой чакры есть свой символ. Свой звук. Я выучил и звучание каждого символа, и расположение чакр. Стал представлять, как из моего позвоночника растут "цветы" символов чакр, как трепещет каждый лепесток при произнесении его имени-звука. Мысленно я рассматривал каждый позвонок в поясничном отделе,

вправлял на свое место выдавленные диски, освобождая проходимость в спинномозговом канале.

Я организовал рабочее место на полу: сползал со своего опостылевшего продавленного ложа на пол, где мне установили монитор, клавиатуру и мышку. Под подбородок – валиком свернутое полотенце. Шея затекала уже через пять минут.

Я рисовал символ I чакры. Был уверен, что этот рисунок поможет мне наладить энергию в позвоночнике. Рисовать до этого не умел. Учился с нуля.

Пройдет время, и я научусь, уеду в Москву, устроюсь дизайнером. Потом стану артдиректором. Это потом в Москве меня пригласят в ИИТ (Институт Информационных Технологий) преподавать графические редакторы. Все это – еще нескоро.

А пока я лежал и "грыз" CorelDraw, чтобы нарисовать картинку – символ чакры, которая поставит меня на ноги. "Сам-то веришь в свои слова? Какая картинка? Какая чакра?" – накатывало периодически...

Прошла неделя – и я нарисовал I чакру. Еще через день – II чакру. Какое все-таки жесткое полотенце!.. Казалось, уже до мозга впились в меня эти махровые нити...

Но есть ЦЕЛЬ – встать на ноги. Есть ЦЕЛЬ – чтобы перестало болеть.

Вывел на полный экран I чакру и... ничего, II чакру – ничего!

Занимался я каждый день: пялился в монитор, пока шея не падала от бессилия. Перевернувшись на спину, я пел мантровые звуки. Снова переворачивался на живот и смотрел на символ чакры...

Через несколько дней стал замечать, что боль как будто стала не такой рвущей. Не поверил себе: "Нервы устали от боли, вот и ослабла".

Еще через пару дней понял – не показалось. Я уже дышать мог почти полной грудью – и слезы на глазах... Сам себе не мог поверить! Та-а-ак, значит, заработало! Это ж самое главное – боль под контролем!

Я продолжал работать над чакровыми карточками. Рисовал на каждый лепесток санскритский символ, а в центр мысленно помещал биджу (центральный звук). Несколько минут созерцал выведенный на полный экран символ, потом закрывал глаза. На вдохе мысленно "впечатывал" этот образ в память, прямо в центр головы. Затем с выдохом опускал его в место, где болит, и расслаблял там все.

Символ I чакры располагал мысленно прямо в область промежности.

Символ II чакры – на уровне 2-го и 3-го поясничных позвонков.

Можно упростить эту технику: "вдохнуть" изображение символа чакры, например I прямо в промежность. А с выдохом и мощным расслаблением зафиксировать его там.

В это трудно поверить, но еще через неделю, закончив рисовать последний, VII символ, я смог встать на ноги, сильно стянувшись биндажом!!!

Тело била крупная дрожь, я обливался холодным потом, молнии боли пронзали меня всего, до самого донышка... Но это была ОБЫЧНАЯ боль, которую можно перетерпеть.

За много месяцев это была первая минута СЧАСТЬЯ!

И вот из глубин боли и страха очень робко и несмело показался чахленький росток надежды. Надежды на то, что я смогу-таки встать. Смогу ходить...

Да, мышцы не держали спину. Позвоночник, подобно худенькой ножке подростка в голенище здорового сапога, жил своей отдельной от тела жизнью. Но я уже перемещал свое изможденное тело в вертикальном положении в пределах 50 квадратных метров – по стеночке, от шкафа к холодильнику, в туалет – и обратно.

Путь длиною в 5 метров я преодолевал за 10 минут. И столько же – обратно.

Я ХОДИЛ САМ. Я МОГ ХОДИТЬ!

Что это значило для меня, только близкие в состоянии понять, потому что они были свидетелями этих нечеловеческих страданий. Я прошел все круги ада боли, опустошенности и неверия, когда после короткой ремиссии боль возвращалась и доводила меня до отчаяния и истерики.

Я знаю, что такое отчаяние. Когда ты молод и полон сил, но прикован к постели или инвалидному креслу. Когда слишком мало шансов что-то изменить.

Я не сдался, когда понял, что мне никто и ничто уже не помогает. Решил действовать самостоятельно. Терять было нечего. Я принял себя такого, какой есть: инвалид. Прекратил внутренние истерики, перестал себя жалеть и начал "пахать".

И вот пришел день, когда я на своих ногах вышел из своего лежбища. Этот день навсегда врезался в мою память.

Мне нужно было пройти 500 метров до лесной поляны, где я буквально упал на предусмотрительно разложенный коврик. Отлежавшись, я ползком собрал сухие ветви и разжег костер. Лежал и тихо смотрел на живой огонь. Вдыхал лесные запахи и наслаждался видом синего неба сквозь зеленую листву деревьев.

Пройдет полгода, и я под тяжестью рюкзака пойду на Мультиинские озера в Горном Алтае, невольно прислушиваясь, как слаженно работают окрепшие мышцы моего тела. Многие годы меня будут периодически настигать обострения и боль.

Полтора десятка лет уйдет на то, чтобы разработать для себя целую систему упражнений. Чтобы почувствовать себя здоровым и полноценным человеком.

Сейчас я на руках поднимаю свою жену над головой, делаю наклоны и приседания со штангой весом, сопоставимым с моим собственным. И до сих пор наслаждаюсь каждым шагом, сделанным по нашей доброй и славной планете.

Что же мне помогло?

Так получилось, что уже после перенесенной болезни в течение нескольких лет я с семьей жил в Китае. И я заметил, что все это время у меня не было ни одного обострения! Это был праздник души и тела! Изредка, раз в год, мы выезжали в Россию. Однажды пришлось задержаться на родине на несколько месяцев. И я вернулся в Китай с очередным обострением.

Климат? Психологическая обстановка? Как бы не так!

Дело вот в чем. С первых дней жизни в Китае мне посчастливилось встретить прекрасного мастера Тайцзицюань. И я отдался изучению этого искусства целиком и полностью. Это была мечта всей моей жизни – заниматься Тайцзи у настоящего мастера. Нужно ли говорить, что я погрузился в изучение этого искусства с головой и тренировки шли ежедневно, 1-2 раза в день? Поначалу меня шокировал такой режим.

В России лишь профессионалы могут такое выдерживать. А для китайцев это – образ жизни. Нет ни праздников, ни выходных. Практикуют, как заведенные, каждый божий день.

Приезжая в Россию, я, разумеется, рушил все графики тренировок – и проблемы со спиной возвращались. Я стал присматриваться... Нет, не так... Я стал скрупулезно исследовать, что же такого есть в Тайцзи, что позвоночник всегда находится в стабильном состоянии.

Почти 10 лет спокойных, методичных исследований этого потрясающего и глубочайшего искусства позволили мне выделить основные воздействующие элементы эликсира здоровья не только позвоночника и суставов, но и всего организма.

Сегодня я с уверенностью могу сказать, что благодаря этим элементам можно облегчить и даже исцелить любое заболевание опорно-двигательного аппарата. И что самое главное, не обязательно заниматься разучиванием сложных и больших комплексов Тайцзицюань. Я бы сказал так: крайне желательно, но все-таки необязательно.

Год за годом я собирал простейшие и наиболее эффективные положения и движения Тайцзи, используя которые можно достичь невероятных, фантастических результатов. Эти техники не похожи на упражнения лечебной физкультуры (ЛФК) или йогу.

В этих техниках используются основные принципы Тайцзи и Нэй Гун (внутренняя работа). А еще Ци Гун (работа с энергией Ци). Эти элементарные техники я апробировал лично. Именно через них прошли сотни и сотни людей, страдавших самыми различными нарушениями ОДА (опорно-двигательного аппарата) – и выздоровевших.

Китай

Вот уже несколько лет каждое утро в 5.30 мое тело просыпается под упругими струями душа. Утренний туман дает надежду на шадящий (не более +30 градусов по Цельсию) режим очередной тренировки. Пряный горный воздух сменил на несколько часов городской зной, мозг пробуждается...

Через семь минут бодрой ходьбы по малолюдным пока еще улочкам нашего городка Иу (провинция Чжецзян) я уже в состоянии адекватно воспринимать мир.

На площади

Главная площадь города в этот час напоминает небольшую первомайскую демонстрацию в России в далекие восьмидесятые. Каждый уголок этой огромной территории поделен большими и малыми группками "по интересам".

Одна такая группа, человек в пятьсот, простыми синхронными движениями "отжигает" под незатейливую музыку дискотеки тех же восьмидесятых. Как вам картинка? В шесть утра!..

Рядом, в пяти шагах, еще полтысячи китайских женщин выколачивают из красных барабанов, висящих на ремне через плечо, что-то очень патриотичное. Прохожу еще через один строй – полсотни дам резко раскрывают и вновь закрывают боевые веера, металлическая основа которых при этом издает характерный хрустящий звук.

Я уже не в первый раз вижу затесавшегося среди них долговязого пожилого европейца. Он нескладно взмахивает своими узловатыми ручищами, словно мух отгоняет этим яркосиним веером. В футболке и в "трениках" с пузырями на коленках он выглядит довольно нелепо, возвышаясь на полкорпуса над аккуратным строем китайцев, одетых в фучжуаны одного цвета.

Опрятный коренастый старичок в брючной паре с жилеткой и светлой рубашке улыбается мне безмятежной, почти детской улыбкой. Обхватив обеими руками фонарный столб, он, похоже, собирается его корчевать.

И вдруг на моих глазах, не переставая улыбаться, дедушка медленно выпускает столб из рук – теперь он стоит вдоль него, то есть... висит – и каким-то образом держится за него почти прямыми руками. По отношению к столбу его руки составляют практически 90 градусов, а стопы находятся примерно в двадцати сантиметрах от земли. Я и сам теперь остолбенел...

Уставившись на его безупречную жилетку, застегнутую на множество пуговиц, я не знал, что и думать. Это было неестественно, физически невозможно!.. Хитровато поглядывая в мою сторону, старичок медленно спустил ноги на землю и отпустил столб.

Мой вид его, очевидно, развеселил. Мне же было не до смеха – это зрелище просто рвало мое рацио на куски: КАК?! А ведь старикашка даже не напрягался! Ни одной мышцей на лице не показал усилия!

Неподалеку группа пожилых пенсионеров, человек пятьдесят, образовала большой круг, в центре которого жутким хриплым дискантом душераздирающей громкости подает команды кассетный магнитофон. В мерном синхронном ритме все, побряхтывая, делают утреннюю гимнастику.

На лужайке махонький парнишка в простенькой болоньевой куртке до колен резко присел, почти касаясь земли ягодицами, а потом "заструился" змеевидными движениями ног над самой землей. Боже, как он это делает?! Вскочил через несколько секунд, лучезарно улыбнулся восходящему солнцу и снова обратился в ковыляющего попрошайку...

Я прохожу еще мимо двух групп (эти ослепительно бликуют молниями мечей цзянь) и улыбаюсь в ответ на приветствия китайских комародов нашей группы.

"Тормозок"

Тайцзицюань – невероятно интеллектуальный вид боевого искусства. Сложно-координированные движения в нем сочетаются с непрерывной концентрацией внимания и постоянным контролем каждой части тела в пространстве.

Подавляющее большинство китайцев посвящают часть своей жизни изучению этого древнего искусства для укрепления своего здоровья, небезосновательно считая Тайцзи самым эффективным для этого инструментом.

Каждый день в нашу группу приходит один новичок – китаец средних лет. Внешность и речь выдают в нем уроженца северной провинции. "Тормозок", – нарекаю его про себя. За более чем четверть века инструкторской работы по восточным единоборствам я буквально с первого движения новичка понимаю: из этого ничего и никогда не получится.

Просто не дано природой! Есть такой тип людей, у которых особый талант с рождения – не уметь двигаться. Красивое движение и такой человек – понятия несовместимые. Тормозок упорно изо дня в день приходил на тренировки, но лишь поддерживал во мне это мнение.

Через некоторое время я отлучился в Россию и пробыл на родине дольше, чем предполагал. И вот после трех месяцев перерыва меня снова встречают искренние теплые улыбки ребят из группы, довольное лицо мастера.

Приглядываюсь к работе, по давней профессиональной привычке отмечаю успехи каждого. Кто-то (со спины не узнаю) радуется плотной постановкой ног и уверенными движениями. Изящный поворот корпуса – ба! да это наш Тормозок.

Улыбка во все 32 зуба на мой большой палец, поднятый вместо приветствия... Нет, я не удивлен... Я сражен! За три месяца он опроверг мой "диагноз" вчистую! Положил на обе лопатки.

На этом же занятии приоткрылась тайна его великой трансформации. Дело в том, что поведение на занятиях в таких группах весьма свободное, все это больше напоминает тематическую ту су. Поработав минут 15, кто закуривает, кто садится, кто болтает. Уж кто-кто, а китаец никогда не перетрудится. Если есть хоть какая-то возможность – сразу предается праздности.

Из трех часов тренировки можно смело вычесть полтора, "убитые" на перекуры. Редко когда мастер "подопнет" кого-то – тот нехотя встанет, не вынимая вонючей сигарки из рта, сделает несколько "оздоровительных" движений и опять сцепится с кем-нибудь языком, на полном серьезе обсуждая эффективность того или иного стиля.

А наш Тормозок, не присев ни на минуту, продолжает наматывать движение за движением. Так что весь его секрет – в работе. Постоянной ежедневной работе. Еще через три месяца мастер ставит его во главе строя новичков, среди которых я увидел еще одного... с диагнозом "Тормозок".

Я не знаю, какой у вас недуг, дорогой читатель, но перед каплей воды даже камню не устоять. Вам выбирать.

Интервью

Шесть часов утра. Сегодня ничем не отличается от вчера. Просыпаюсь уже на площади: много новых людей с камерами, микрофонами. Орут, как здесь принято (на самом деле это самый обычный деловой разговор).

Я уже третий месяц занимаюсь Тайцзицюань с мастером Чжу. Шифу требует приходить дважды в день на каждую тренировку (мы готовимся к соревнованиям). Когда в два лег, а в шесть тренировка – не до остроумия. Поэтому вполголоса, поскольку охрип от недосыпа, поругиваю этих неумных китайцев. Оказывается, у них даже телевидение в шесть утра уже вовсю снимает. Ранние пташки.

Сразу после съемок ко мне цепляется очередная корреспондентка местной газеты и оттачивает свой английский на моем подремывающем сознании. А через пару дней мне звонят, чтобы я прочел статью о себе.

Название статьи: "Русский бизнесмен влюблен в китайское "гунфу"". Ниже подзаголовок: "Глазами выучил полный комплекс Тайцзицюань – 85 форм". Глазами – это значит без знания языка. По мнению законодателей Тайцзи, это невозможно. А тут приезжает какой-то русский и за пару месяцев осваивает то, на что у китаец уйдет год-полтора.

Причем пользуется этот русский только глазами. Невдомек им, что ли: глаза эти встроены в голову, и этим предметом (то есть, головой) иностранец пользуется уже почти 30 лет, принимая участие в постоянных тренировках по восточным единоборствам.



Глава 2. Мудрость тела

Вернемся к мудрости восточной медицины. В традиции Востока позвоночник не только является ключевым опорным элементом структуры всего тела, но также играет роль основного проводника сил мироздания.

Я уверен в том, что ошеломляющая эффективность восточной медицины заключается в мощной и логичной методологической основе. И было бы не самым мудрым решением сбрасывать со счетов гениальные наработки с тысячелетней историей только потому, что некоторые ее постулаты не соответствуют научному, материалистическому пониманию сути вещей.

Трехчастная модель мироздания – именно на ней базируются и восточная картина мира, и, соответственно, основные философские постулаты восточной медицины. Постулаты не только умозрительные, но и работающие, то есть дающие результат.

Предлагаю вам, дорогой читатель, прежде чем нетерпеливо броситься применять техники, в самом начале вашего пути к себе осознать и принять эту глобальную модель сосредоточения сил. В противном случае любая практика окажется для вас припаркой, сами знаете какой.

Основных философских концепций, на которых базируется такая мощная штука, как восточная медицина, не так много. Естественно, все они находятся в тесном взаимодействии.

Строго говоря, этих китов всего три:

- У-Син – учение о пяти изменениях энергий,
- Инь-Ян – учение о дуальности бытия,
- Ци Гун – учение об энергии.

Даже поверхностное понимание смысла этих концепций может в корне изменить качество жизни человека, как правило весьма далекого от восточной философии. Нужна лишь небольшая толика желания и малюсенькая мотивация к тому, чтобы быть здоровым, эффективным и радостно воспринимать поток энергии. И тогда в его жизнь, вместо былой суеты, войдут порядок, предсказуемость, комфорт, достаток и покой.

Я буду знакомить вас с этими общими мировоззренческими основами восточной медицины постепенно, на протяжении всей книги.

В ней есть универсальное понятие Круг Жизни "У Син".

Давайте разберемся, зачем именно он (Круг Жизни) нам нужен. Ведь "жили-не тужили" столько лет без этого Круга, и вдруг – на тебе...

Итак, представьте на минуту, что в явлениях обыденных и почти незаметных вдруг стали возникать некие странности. Например, наступило утро, а солнце не встало. Или, скажем, в разгар лета вдруг повалил снег, ударил мороз. И продолжается все это не один день, а несколько месяцев. И вот на планету уже надвигаются голод, болезни и разруха...

Мы рассуждаем логично: все это – природный катаклизм. Чтобы зажить, как раньше, нужно, чтобы восстановился нормальный цикл, и лето было летом, а зима приходила в свое время, то есть зимой.

Так и в нашем организме: перемены разных энергий происходят строго по часам. У каждого органа есть период активности и отмеренное ему время сна (отдыха). В течение су-

ток перемены состояний внутренних органов и систем строго регламентированы природой. И пока этот "график" соблюдается, человеческий организм здоров.

То же самое мы можем наблюдать и в более крупных временных промежутках. В течение года посезонно та или иная система в нашем организме может быть активной или пассивной.

О состоянии здоровья можно говорить лишь тогда, когда все микро– и макроциклы исполняются своевременно.

Таким образом, восточная медицина рассматривает человеческий организм как систему, вписанную в природный контекст и взаимодействующую с циклически изменяющимися условиями.

Если происходит временный сбой фаз активности и пассивности по внутренним причинам или в зависимости от внешних факторов, то возникает конфликт. Он может проявиться в виде нарушений функций как отдельных органов, так и целых систем. В результате возникает болезнь.

Как пример могу привести самую простую и, увы, весьма распространенную ошибку: *грубое нарушение режима сна*.

На дворе ночь, природа спит. Энергии для активной деятельности на это время суток не предусмотрено. То есть извне она не придет. Ее время – утро и день.

Если человек продолжает проявлять активность до глубокой ночи, когда его организм должен отдыхать и набираться сил, он впоследствии не получит из внешнего пространства той энергии активности, которая ему необходима. А это значит, что его организм вынужден тратить неприкосновенный запас энергии из "своего кармана", то есть из своих источников.

А что у нас служит источниками энергии? Правильно, в основном жизненную силу накапливают и хранят внутренние (по канону восточной медицины – плотные) органы. Другими словами, вместо того чтобы накапливать энергию во время сна, мы ее бездумно и весьма щедро расходуем на деятельность, польза которой сомнительна.

Но это еще не все. Мы думаем, что днем отоспимся и восстановим потраченную энергию. Однако утро несет с собой уже не качество отдыха и покоя (это было ночью). Теперь энергия уже изменила свои свойства, и это уже энергия пробуждения и активности. А мы даже не собираемся просыпаться. Организм в недоумении. Для него это – катаклизм. В нем уже нет гармоничной синхронизации с природными процессами.

Чтобы скомпенсировать, привести в порядок возникший дисбаланс, включается множество процессов, и на это уходит огромное количество энергии. Где взять столько ресурсов? Опять же где-то в глубинах организма. Я привел пример всего лишь нарушения режима дня. К этому мы относимся с привычной беспечностью. А между тем подобное легкомыслие ведет к тяжелейшему дефициту жизненных сил.

И я еще не встречал человека, который бы не ухмыльнулся в ответ на мой совет придерживаться режима дня, в частности, вовремя ложиться спать.

А теперь умножьте этот банальный недосып на плохую экологию в вашем городе, стрессы, беспокойство, раздражение на нелюбимую работу, маленькую зарплату, тесное жилье, постоянно болеющих детей, семейные неурядицы и невозможность что-либо изменить в своей жизни, ПОТОМУ ЧТО НИ НА ЧТО НЕ ХВАТАЕТ СИЛ И ВРЕМЕНИ...

Откуда здесь взяться здоровью, если фундамент разрушен? Организм, чтобы хоть как-то удержаться на плаву и войти в состояние внутреннего равновесия и баланса с внешними потоками, начинает искать обходные пути, часто не самые конструктивные, и... ВЫНУЖДЕН строить деструктивные связи.

Иначе говоря, после весны наступает сразу осень, после зимы лето и т. д. Состояние все хуже и хуже, разлад все сильнее. А мы этому разрушительному процессу продолжаем помогать: начинаем курить, снимать стрессы алкоголем...

Энергия уже не течет в русле Круга Жизни – это свойственно лишь здоровым людям. Что произойдет далее, нетрудно догадаться. Это лишь вопрос времени. У кого-то его больше, у кого-то меньше.

Я создаю эти тексты вовсе не для того, чтобы научить вас, дорогой читатель, основам восточной философии. Я решаю несколько другую задачу: пытаюсь дать в ваши руки реально работающий инструмент. Как-то так сложилось, что без этих ключевых философских понятий этот инструмент не работает.

Готовы ли вы позволить себе такую роскошь – потратить несколько минут (часов) на то, чтобы изучить инструкции по использованию инструмента, который ВОЗВРАЩАЕТ В ВАШУ ЖИЗНЬ ЗДОРОВЬЕ?

Но вернемся к позвоночнику. В общих чертах расклад основных сил таков.

Сверху над нашей головой – Небо, которое дает янскую созидательную силу, а внизу под ногами – Земля, которая питает наше тело иньской исцеляющей и сохраняющей силой. Это два основных потока, которые пронизывают наше тело и питают все органы и системы жизненной силой.

Основным проводящим каналом для этих сил служит позвоночник. И он так ловко устроен природой, что вся энергия и информация проходят и накапливаются в сегментах (позвонках и межпозвоночных дисках).

Каждый позвонок является накопителем и излучателем энергии. Каждый – это энерго-станция, увязанная последовательно в систему, которая обеспечивает Жизненной Силой все наше тело (организм). Именно через позвоночник каждый орган получает питание, управляющие и согласующие команды для взаимодействия органов и систем нашего организма. Реализуется это через иннервацию.

Блокирование лишь одного позвонка приводит к глобальному нарушению питания всего тела и сказывается во всех сферах бытия. Отсюда быстрая утомляемость, отсутствие сил, тяжесть в спине; печаль, депрессия, состояние, когда "опускаются руки".

Все "незавершенки", когда "не доходят руки". Когда нет возможности самореализоваться – неуверенность, сомнения. А еще малоподвижность, функциональные нарушения всех внутренних органов.

Блокирование одного позвонка тут же запускает процесс блокирования сопряженных позвонков, и тогда страдают уже целые сегменты (тело позвонков и сопряженные с ними межпозвоночные диски). Затем деструктивные процессы охватывают уже другие отделы позвоночника, и заболевания медленно, но верно развиваются.

Прогноз: дальше будет только хуже. Этот процесс не остановить медикаментозно. Его не остановить, блокируя болевые синдромы или применяя стандартный курс ЛФК. Зато, понимая ключевые механизмы разрушительного воздействия на позвоночник, можно буквально несколькими движениями изрядно облегчить страдания.

Главные враги здорового позвоночника

Можно, конечно, не обращать внимания на все факторы, убивающие наш позвоночник, и прямо с места заняться цигун-практикой. Однако можно и в решете воду носить – эффективность нулевая. Поэтому нелишним будет параллельно наводить порядок в своей жизни, поскольку в ней всегда найдется, что улучшить. Советы простые, но реально могут вам помочь.

Утомление

Усталость для организма – это легкий стресс, который мягко тренирует все системы. Это даже хорошо, когда вы в конце дня чувствуете легкую усталость. Легкий отдых, ночной сон – и вы бодро просыпаетесь, возвращаясь к любимому делу.

Другое дело – утомление. К нему приводит такой режим дня, который выжигает ваш основной энергетический запас и приводит к преждевременному износу и старению всего организма. В состоянии переутомления уже невозможно восстановиться обычным способом.

Ночной сон не приносит отдыха, и вставать по будильнику становится огромной проблемой. Приходится насиловать свой организм, чтобы проявлять хоть какую-то продуктивную активность. Это уже нехороший, тревожный симптом.

Переутомление

Переутомление – крайне опасное для жизни состояние, при котором наблюдается истощение всех жизненных сил, и восстановление может занимать недели и месяцы. Бывают случаи, когда полное восстановление невозможно.

Не буду вдаваться в подробности относительно этих состояний, однако отмечу: любая утомленность негативно сказывается на состоянии меридиана мочевого пузыря.

А этот меридиан (кстати, один самых длинных – он насчитывает более 60 биологически-активных точек) проходит вдоль позвоночного столба. При малейшем дефиците энергии, не говоря уже о хроническом, позвоночник лишается энергетической поддержки. Переутомление – это очень опасно!

Отсюда вытекает простейший совет: поменяйте образ жизни на более спокойный, забудьте о ночном серфинге в интернете, высыпайтесь, больше отдыхайте, живите на позитиве.

Малоподвижный, сидячий образ жизни

Тут вообще все однозначно: больше двигайтесь, меньше сидите. Оставьте в течение дня время для прогулок. Займитесь обычной скандинавской ходьбой. Посвятите не менее получаса в день физической активности. Если дважды в день – еще лучше. Посещайте спортзалы, фитнес-центры. Больше свежего воздуха!

Бег трусцой советовать не буду – не уверен в его непогрешимой безвредности.

Эмоциональная нестабильность

Все болезни от нервов – еще одна банальная оскомина. Хочу напомнить, что хронические деструктивные эмоции – постоянные пожиратели вашей Жизненной Силы.

Любые негативные переживания в корне своем имеют лишь одну основную губительную вибрацию – СТРАХ. Он несет сокрушительные для всего организма последствия. Доказывать это не хочу и не буду. Здесь как-нибудь сами.

А теперь наложите эти разрушительные и длительные эмоциональные состояния на беспощадный образ жизни – и вы легко получите хроническое утомление, убивающее ваш позвоночник.

Хронические переживания неизбежно приводят к выпячиванию межпозвоночных дисков.

Гиперответственность

Однажды я спросил одного на редкость человеческого доктора: "От чего появляются межпозвоночные грыжи?" Он ответил гениально просто: "От жизни. Много на себя берешь!"

Честно скажу, что не ожидал такого ответа. И задумался. Ведь в нашем родном языке огромное количество оборотов, метафор, связанных именно с этим чувством излишней ответственности и даже гиперответственности.

"Много на себя берешь", "приходится волочь (тащить) все на себе", "не грузи на себя", "как выючная лошадь", "взвалил непосильную ношу" и пр.

Заметили? Все это сравнивается с неким грузом, который приходится таскать на себе. Психологически! То есть носим на себе психологически, а страдает позвоночник. Вполне физически.

Какой совет? Разгружайтесь и облегчайтесь! Сбросьте камни ответственности со своей души. Легче! Относитесь легче к своим делам и обязанностям. Сформируйте иное отношение. Не стоит быть столь серьезным.

Подумав немного над этой проблемой, я создал свой метод. Ничего вокруг при этом не меняется. Меняется только ваше отношение. Вас и ваш позвоночник теперь ничто не грузит. Точнее, вы не грузите себя и не грузите других.

Пять основных ошибок (для тех, кто думает, что помогает своему позвоночнику)

Непонимание механизмов деструктивных процессов, долгое время протекающих по всей области позвоночного столба, приводит к удручающим последствиям.

Когда, занимаясь вроде бы правильными вещами, делаешь в лучшем случае не лучше. При этом, расходуется главный ресурс, сопоставимый с жизнью, – время.

1. Упражнения на гибкость

Вы пожаловались кому-то на боли в спине, и доброжелательные друзья направляют вас на занятия йогой или в фитнес-центр. Заботливые мастера и инструкторы тут же предлагают вам терпеливо и настойчиво заниматься, несмотря на дискомфорт и боль. Стоит лишь перетерпеть, как все пройдет.

Будьте крайне осторожны. И прислушивайтесь к себе. Гибкость – это последнее, что вашему позвоночнику необходимо. Если поражением охвачено большое количество сегментов, то вы начинаете усиленно нагружать один-два оставшиеся в живых.

Понятно, что чудес гибкости за счет одного позвонка не достичь, а вот "укокошить" последние – лишь вопрос времени.

2. Силовые упражнения для укрепления мышц спины

Это то, что действительно нужно. Но лишь при определенных условиях! Мышцы действительно очень нуждаются в укреплении. Сильные мышцы, несомненно, нужны.

Нужен сильный мышечный корсет. Однако, кроме силы, мышцам нужно иметь хорошую эластичность и способность эффективно расслабляться. Мышцы нужно тренировать на способность мгновенно расслабляться (об этом ниже).

А просто мощные, прокачанные и каменные мышцы только добьют ваш позвоночник.

3. Упражнения на пресс

Берегитесь! Вас могут попытаться убедить, что сильные мышцы спины, с одной стороны, и хорошо прокачанные мышцы пресса, с другой стороны, будут круто удерживать ваш позвоночник. Здесь есть рациональное зерно.

Но упражнения на развитие силы мышц передней брюшной стенки могут серьезно усугубить состояние вашего позвоночника. Любые подъемы ног в положении лежа на спине искалечат поясничный отдел позвоночника.

4. Вис на турнике. Растягивание позвоночника

Отличный способ снять напряжение в спине, однако нужно тщательно следить за высотой перекладины.

Если, встав на носочки, вы можете достать до перекладины кончиками пальцев, чтобы ухватиться за нее, то ее высота для вас – норма. Если до турника нужно допрыгивать и потом делать соскок – вреда будет больше, чем пользы.

Людам со слабыми кистями и избыточным весом это однозначно не подходит. Кроме этого, длительное висение (а именно в этом случае можно говорить о какой-то реальной помощи позвоночнику) может привести к перерастяжению связочного аппарата кистей.

В любом случае лечебной подобную процедуру я бы не назвал. Это не более чем небольшое снятие давления. Эффект временный.

5. Ориентированность на физические упражнения

Это серьезное препятствие для кардинального изменения состояния. Любые, даже самые грамотные и на первый взгляд работающие методики имеют свой предел эффективности. Без энергетической практики Нэйгун и Цигун полной реабилитации не добиться.

К сожалению или к счастью, но именно благодаря работе с энергией можно наблюдать полное и безоговорочное восстановление дегенеративно измененных тканей.



Глава 3. Как же помочь позвоночнику?

Дорогие читатели, в этой главе я приведу систему для полного восстановления здоровья позвоночника. Если вы подойдете к практике каждого ее элемента скрупулезно и последовательно, то у вас есть все шансы для полноценной и здоровой жизни.

Если предельно обобщить, то всю систему можно разделить на:

- статическую практику (статический Цигун) и
- динамическую практику (динамический Цигун).

Вам предстоит сделать семь шагов к здоровому позвоночнику. И здесь я привожу семь блоков практик, которые смогут поставить вас на ноги:

- закрытие утечки энергии,
- восстановление энергии,
- точечный массаж,
- система укрепляющих движений,
- система растягивающих движений,
- релаксация и медитативная практика,
- открытие позвонков.

Закрываем утечку энергии

Это система мероприятий и процедур, которая позволит вам сохранить Жизненную Энергию в максимальной полноте.

Вообще-то это тема отдельной книги. Вкратце и конспективно Я все же набросаю несколько картинок. Привожу далеко не полный перечень того, куда пропадает наша Жизненная Энергия:

- поддержание жизнедеятельности (без этого не обойтись, поэтому разбирать не будем);
- боль физическая;
- физическая активность, хроническое физическое напряжение;
- ментальная активность, хроническая и неконструктивная;
- эмоциональная активность: хронические разрушительные эмоции (обида, раздражение, ненависть, страх, тревога, беспокойство, чувство вины, печаль, сомнения, немиримость);
- связанные с этим разрушительные привычки: пустословие, ТВ и интернет-зависимости, трескотня по телефону (скайпу), переедание и пр.

Это все "милые, но голодные зверушки", пожирающие вашу Жизненную Силу. Среди особо опасных и требующих срочного вмешательства я бы выделил негативные отношения с родителями. Эту проблему нужно срочно решать. Боль или дискомфорт есть результат общего и энергетического истощения. При любой боли происходит стремительная утечка энергии. Вашей Жизненной Силы.

Лечиться, наполняться энергией и медитировать – бесполезно и малопродуктивно, пока не решены проблемы с каждым из ваших ручных "крокодильчиков". Пока они живы, они будут просить "ням-ням". И так до скончания века.

Что делаем? Во-первых, находим их всех. Составляем список. И начинаем этот список прореживать. Пока не останется ни одного.

И помните: заболевания позвоночника – это, прежде всего, результат энергетического истощения организма.

Позвоночник довольно крепкая штука. Это хребет, на котором держится весь ваш организм. Он имеет десятикратный запас прочности относительно внутренних органов. Это оплот и бастион здоровья. Он сдается последним.

И если у вас начались проблемы с позвоночником, значит, в вашем организме уже давно что-то не так. Так что возьмите себя в руки и шагом марш наводить порядок в своем зверинце!

Каждый тренинг мы будем начинать именно с этой неприятной, но необходимой серии процедур – работы с "пожирателями".

Представьте на минуту, что вы собираетесь надуть воздушный шар. А шар этот весь в прорехах и дырах.

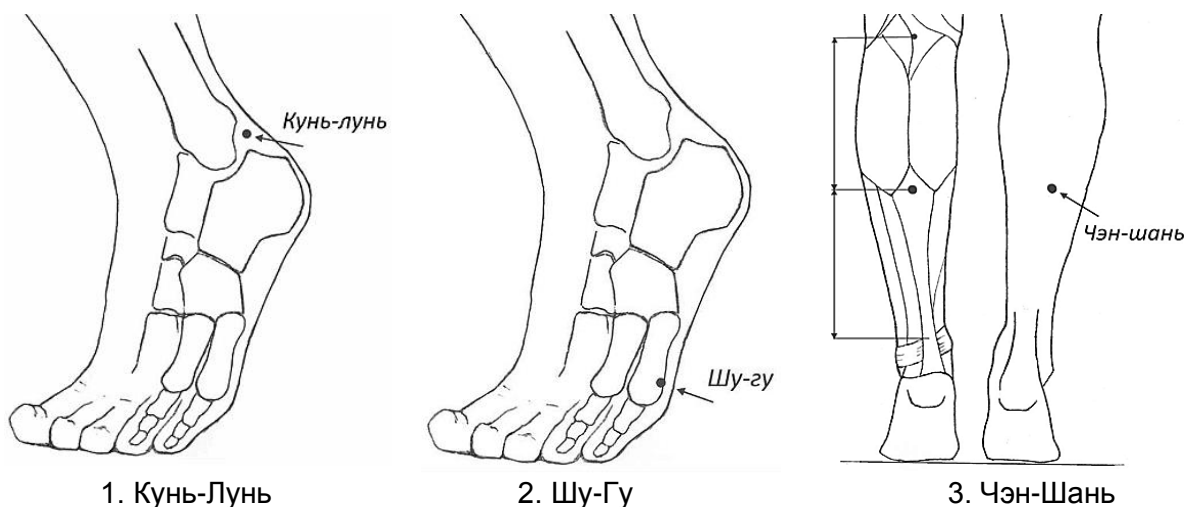
Что вы станете делать вначале?

Сразу ли начнете его наполнять газом? Разумеется, вы понимаете, что это бессмысленное занятие, ведь газ все равно не задержится в дырявой оболочке. Поэтому вначале нужно отремонтировать, зашить, заклеить, законопатить оболочку. А уж потом...

Итак, практически вы можете помочь своему организму, сняв боль точечным массажем. Таким образом, вы прикроете одну из основных утечек Жизненной Силы – БОЛЬ.

Работайте всего с тремя точками и у вас будут силы, чтобы наводить разборки со своими милыми "зверушками".

Снимаем острую боль



1. "КУНЬ-ЛУНЬ" (60-VII) V60.

Она расположена в углу между наружной лодыжкой и пяточной костью.

Работать не меньше 5 минут, но можно и 15, и даже больше. Помните: даже если вы поработаете только на кунь-лунь (но поработаете правильно!), острая боль уйдет.

2. "ШУ-ГУ" (65-VII) V65

Расположена на наружной стороне стопы, позади головки плюсневой кости.

3. "ЧЭН-ШАНЬ" (57-VII) V57

Расположена на задней поверхности голени, чуть ниже места соединения обеих брюшек икроножной мышцы; практически посреди расстояния от кунь-лунь до подколенной складки.

На точках 2 и 3 работать не меньше, чем по 3 минуты на каждой.

Стандартный вариант сеанса:

1. "КУНЬ-ЛУНЬ" – 10 минут, "ШУ-ГУ" и "ЧЭН-ШАНЬ" – по 3 минуты.
2. Затем "КУНЬ-ЛУНЬ" – 5-10 минут, "ШУ-ГУ" и "ЧЭН-ШАНЬ" – по 2-3 минуты.
3. Наконец, для полировки, только "КУНЬ-ЛУНЬ" – 5 минут. Через некоторое время (час-два-три), если боль начнет возвращаться, сеанс повторить. Можно в сокращенном виде.

ЭТО ВАЖНО! Наилучшее время работы – 15-17 часов.

Если вам недостаточно этой информации, то обратитесь к моему курсу реабилитации "Цигун для позвоночника". Там мы вместе с вами проделаем эту титаническую работу.

Восстанавливаем энергию

Самый мощный и скоростной способ восстановления энергии придуман тысячелетия тому назад и состоит из трех компонентов:

- Осознанное дыхание,
- Осознанное движение,
- Релаксация.

Осознанное дыхание

Осознанному дыханию я посвятил целую главу "Целительная Сила Дыхания". Поэтому здесь об этом – лишь в нескольких словах. Дыхание – важнейший источник Жизненной Энергии. Огромное количество праны, Ци, энергии попадает в наш организм через дыхательные пути, особенно при вдыхании через нос или носовое дыхание. Необязательно утруждать себя изучением огромного количества техник пранаямы.

На первых порах достаточно научиться дышать осознанно. В любом случае вам придется это сделать, если вы всерьез решили изменить свою жизнь. Дышите ВНИМАТЕЛЬНО!

Старайтесь найти минутку в течение дня, чтобы понаблюдать за своим дыханием, и вы получите неизмеримую пользу для своих органов. Поддержка вашим ВНИМАНИЕМ дыхания как физического процесса, обычное внимательное наблюдение за тем, как расширяется и опадает грудная клетка, как расширяются и опадают ваши легкие, очень укрепит вашу дыхательную систему. А здоровым и сильным легким будет чем поделиться со слабыми почками. Почками?

Да! Именно почки отвечают за состояние костной системы вашего организма. И от их наполненности Жизненной Энергией зависит состояние вашего позвоночника.

Припоминаете меридиан мочевого пузыря? Так вот, почки с ним в очень тесной связи. Можно сказать, что это единая система, но почки – главный орган в этой связке.

Справедливости ради, отмечу, что вам стоит научиться еще Прямому и Обратному Нижнему Дыханию.

Осознанное движение

Об Осознанном движении нужно не писать, а показывать его. Поэтому ищите мой канал в Youtube или заходите за открытыми видеоуроками на сайт <http://vladimirospov.ru>

Релаксация

Состояние расслабленности – это естественное и нормальное состояние живой материи, в котором происходит накопление Жизненной Силы. Способность быть расслабленным означает полную готовность организма к максимально эффективному действию.

Расслабление и напряжение мышечного корсета создают уникальный ритмический рисунок и определяют статус нашего здоровья.

Области тела, где хронически напряжены мышцы, создают все условия для развития застойных явлений, что неминуемо приводит к появлению различных патологий.

Релаксация помогает снять гипертонус и запустить процессы регенерации тканей. При чем чем глубже состояние релаксации, тем интенсивнее происходит восстановление тканей органов.

Релаксация – фундаментальная основа всех практических оздоровительных систем Востока. Это и метод, и средство, и процесс, и цель.

Методы практики релаксации условно можно разделить на статические и динамические. Статическая релаксация в положениях лежа, сидя, стоя сочетается с динамической в комплексах Тайцзицюань. Это тема отдельной публикации, так что ожидайте.

Точечный массаж

Проводится он в три этапа и позволяет

- снять острую боль,
- достичь комфортного состояния, локализовать воспалительные процессы,
- восстановить здоровье и целостность всей системы.

С первым этапом вы уже познакомились несколько страниц назад. Второй и третий этапы мы будем подробно рассматривать и прорабатывать на курсе реабилитации.

Тема объемная и также требует отдельной книги.

Система укрепляющих движений



Грамотное создание мышечного корсета вокруг позвоночника – это начало победы над вашим недугом.

Мышечная ткань растет в любом возрасте. То есть не важно, сколько вам лет, при желании вы сможете нарастить объем мышечной массы.

Мышцы обильно пронизаны кровеносными сосудами и потому дают возможность питания связок, сухожилий и костной ткани.

Кроме этого, мышцы восстанавливают обмен веществ, выводя продукты жизнедеятельности от костей, и таким образом помогают снимать локальные вялотекущие воспалительные процессы.

И вот вам очень эффективное упражнение для развития прямых мышц спины в области поясницы.

Техника исполнения упражнения

Возьмите в руки гимнастическую палку. Подойдет любой черенок от швабры, лопаты, грабель.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Руки удерживают палку прямым хватом и опущены вниз. Палка касается передней поверхности бедра. Сосредоточьте внимание на области поясницы и медленно начните отводить таз назад таким образом, как будто хотите сесть на стул.

Начните сгибать ноги в коленях, опуская палку параллельно поверхности пола и скользя по передней поверхности бедер до тех пор, пока ваши кисти не достигнут середины голени. Руки при этом свободно свисают и вертикальны.

Проекция плечевых суставов не выходит за границу передней части стопы. Спина прямая и чуть прогнута назад с небольшим, в 45 градусов, наклоном. Голова и шея придерживаются вертикали без наклона. Смотрите прямо перед собой.

Вам должно быть комфортно и устойчиво в этом положении. Прислушиваясь к ощущениям в нижней части спины, свободно дышите.

Начните выпрямлять ноги в коленях, медленно выпрямляя спину до вертикали. Расслабьте все тело и продолжайте удерживать внимание на мышцах спины. Дыхание произвольное.

Выполните такие приседания от 10 до 20 раз, неторопливо считая до двух во время приседания, до двух во время паузы, до двух во время вставания, до двух во время паузы.

Эти приседания прекрасно укрепляют мышцы поясницы, снимая напряжение и застойные явления. Категорически важно максимально расслаблять мышцы во время обеих пауз при выполнении.

Сильные мышцы – это хорошо. Но растянутые мышцы – гарантия здоровья вашего позвоночника.

Система растягивающих движений

Мышцы, связки и сухожилия, поддерживающие и питающие позвоночник, нужно восстанавливать. В данном случае мало их нагружать физической работой – это лишь грубое физическое начало. Абсолютно необходимое, но недостаточное.



Вторая часть "мармезонского балета" заключается в мягком растягивании мышечно-сухожильно-связочного материала.

Это восстановит неэффективно действующие, размякшие и разжиженные от хронического перенапряжения и воспалительных процессов атрофированные мышцы.

Растяжение остановит дегенеративные процессы в связках и сухожилиях, освободит нервные окончания и запустит процесс регенерации тканей. Быстрорастущая мышечная масса подчистит все продукты распада. Итак, приступим к делу!

Техника исполнения упражнения

Подыщите надежную опору, за которую можно крепко ухватиться руками на уровне солнечного сплетения. Это может быть дверная ручка, поручни перил и пр.

Встаньте прямо, держась вытянутыми руками за поручень. Поставьте ноги на ширину плеч.

Начните медленно расслабленно приседать, сгибая ноги в коленях, как бы проваливаясь ягодицами назад и вниз и крепко держась руками за поручень. Делайте это движение медленно с тем, чтобы ощутить приличное натяжение мышц в пояснице и грудном отделе. Мягко подтяните подбородок к яремной впадине, после чего так же мягко и без усилия устремите затылочную область вверх.

Оказавшись в нижней точке и буквально повиснув на руках, позвольте всем мышцам еще сильнее расслабиться и всем структурам тела еще сильнее вытянуться. Вам должно быть комфортно в этом положении. Возможно, поначалу будет легкая приятная тянущая боль, которая сменится приятным теплом через 15-20 секунд. В этом положении вы можете пребывать 30-60 секунд.

Оттягивая назад тазовую область, начните выталкивать и разгибать ноги в коленных суставах, крепко удерживая руками поручень. Таким образом, вам без усилий, а самое важное, без напряжения в мышцах спины удастся встать в исходное положение прямо.

В зависимости от самочувствия повторите это упражнение еще 2-3 раза.

В сочетании с предыдущим упражнением эта техника в значительной степени снимает скованность спинных мышц, снимает боль, ускоряя восстановительные процессы.

Главное условие выполнения этих техник – приятное чувство растягивания.

Категорически не допускать острых болевых ощущений!

Релаксация и медитативная практика

После выполнения комплексов укрепляющих и растягивающих движений настоятельно рекомендую отдохнуть в положении лежа.

Из всего медитативного комплекса здесь я приведу наиболее простую, но отлично работающую технику, которая позволит облегчить страдания и будет лучшим способом продолжения вашей практики после динамических и статических упражнений.

Техника исполнения упражнения

Примите положение лежа на спине и медленно и спокойно погрузите свое тело, ум и эмоции в глубокую релаксацию. Таким образом вы запустите процессы регенерации на полную мощность.

Чтобы еще больше углубить исцеляющее воздействие релаксации, прислушивайтесь к тем ощущениям в спине, которые наиболее ярко себя проявляют. Соберите в этих местах все свое ВНИМАНИЕ.

Затем, после того как вы вошли в максимально глубокое состояние релаксации, представьте, как по вашему позвоночнику от копчика до основания черепа и макушки поднимается поток голубой исцеляющей силы Земли.

Помогите поднимать этот поток своим дыханием: сделав вдох, представьте и почувствуйте, как приятно теплый поток голубого света наполнил область копчика и крестца.

Во время выдоха удерживайте свое внимание в крестце.

Следующий вдох поднимает поток энергии в нижний 5-й поясничный позвонок. Выдох позволяет накопить энергию в этом позвонке и межпозвоночном диске. Со следующим вдохом сила Земли поднимается в 4-й позвонок и диск.

Таким же образом поднимайте поток исцеляющей энергии Земли с каждым дыханием на один позвонок вверх, а с выдохом упаковывайте голубую силу в этот позвонок.

Всего вам нужно будет наполнить ею копчик, крестец, 5 поясничных, 12 грудных и 7 шейных позвонков. ВАЖНО: во время всей медитации кончик языка должен касаться вашего верхнего нёба на расстоянии 1 см за верхними резцами.

Как только позвоночник будет пройден по всем позвонкам, осознайте весь позвоночник по всей длине как легкий, струящийся гибкий поток воды или как фонтан, бьющий снизу вверх. Представьте себе, что это живая вода, которая уносит боль и тяжесть из спины.

Открытие позвонков

Итак, мы входим в пространство неизведанного.

До этого была не более чем подготовка к основной исцеляющей работе на позвоночнике.

Процесс восстановления и полной регенерации тканей возможен лишь при глубоком погружении в практику открытия позвонков.

С того момента, как вы открываете для себя эту практику, шаг за шагом вы ставите состояние своего позвоночника под полный контроль. То есть болеть больше не будет. Проблемы с позвоночником – уже в прошлом, забыты навсегда. Потому что вы добрались до сути проблемы, чтобы ее искоренить. Раз и навсегда. Теперь это и ваше достояние.

Формат этой книги, к сожалению, не позволяет мне дать полное описание этой основной части практики. Однако! Вам, я надеюсь, будет небезынтересно узнать о том, что этот блок состоит из статических и динамических практик. Огромное внимание в нем уделяется всему позвоночнику, каждому позвонку.

На первом этапе мы "открываем" каждый позвонок на отдачу негативной информации и патогенной энергии соответственно тем эмоциональным проявлениям, которые вы когда-либо переживали в своей жизни.

Вы даже не представляете, какой свалкой нечистот является наш позвоночник, пока с ним не провели эту работу!

Кости имеют минеральный состав, в который, как на жесткий диск компьютера, записывается бит за битом вся информация вашего бытия от зачатия до сегодняшнего дня.

Кроме этого, там содержится вся информация неосознанного уровня. Вся энергия Вселенной уже оставила свой след в вашем позвоночнике и всем скелете. Именно позвоночник и его состояние определяют уровень ваших потенциальных и до сих пор не реализованных возможностей.

Я не побоюсь этого словосочетания: сверхчеловеческих возможностей. Но до поры до времени эта информация заблокирована для нашего внимания и понимания.

Кроме того, любые недуги позвоночника и суставов блокируют свободное течение, накопление и эффективную отдачу пространственной энергии, что резко снижает нашу трудоспособность и наши безграничные возможности.

Кости, как и стекло, о котором я рассказывал в начале книги, – это очень пластичный, текучий и податливый материал. Они очень живо откликаются на любое воздействие. Они, как губка, впитывают информацию, энергию, легко изменяются при регулярной физической нагрузке и приспосабливаются к новым обстоятельствам и условиям.

Это невероятно, но кости нашего скелета способны стать в десятки раз крепче и мощнее при простом ментальном к ним отношении. Они идеальный и очень благодарный объект для аутотренинга, сосредоточения и медитативной практики, поскольку мгновенно реагируют на сочные яркие мыслеобразы, чтобы тут же, подобно податливой глине в руках мастера-гончара, принять нужную форму и свойства.

Если мы сможем проявить мудрость в отношении основы основ нашего физического естества, то сколько проблем со здоровьем минуют нашу жизнь!

Кости – очень пластичный материал, способный менять свою форму и свойства. Если к костной ткани применять длительную по времени нагрузку, то она сумеет приспособиться и измениться. Стоит лишь проявить терпение и настойчивость.

А ваши суставы и позвоночник в какую сторону хотят измениться?

На Востоке, на полном серьезе, считают, что стареть человек начинает с суставов. Уверен, что у нас с вами, дорогой читатель, есть все основания для того, чтобы с этим согласиться.

Секрет первый: исцеляющие движения

Секрет крепких и сильных костей, здорового и гибкого позвоночника – в постоянстве и регулярности воздействия.

Другими словами, грамотная тренировка позволит поддерживать опорно-двигательный аппарат на самом высоком уровне функциональности и здоровья.

Секрет здорового позвоночника – в движении. Грамотном движении. Осознанном движении.

Это позволит, с одной стороны, снять гипертонус мышц. С другой стороны – сбалансированно укрепить мышцы, окружающие позвоночник.

Мощные, способные к расслаблению и напряжению эластичные мышцы усиливают трофику (питание) костной и соединительной ткани, способствуя интенсивной регенерации клеток.

Если вы сможете сосредоточиться в определенном месте своего позвоночника, это многократно усилит все исцеляющие процессы.

Так что за движения помогают восстановить позвоночник?

Тайцзицюань. Еще никто не придумал способа более мощного, интересного и эффективного, чем эта китайская система самопознания. За моими плечами почти 40 лет упорных тренировок и практики различных оздоровительных систем. Тайцзи я отдаю предпочтение всего лишь в последние 10 лет и не перестаю удивляться глубине, универсальности и точности этого искусства.

Самое забавное, что тотальный исцеляющий эффект для всего опорно-двигательного аппарата в Тайцзи – только один из многих.

Возможность облегчить состояние и вылечить неизлечимые заболевания – это лишь приятный бонус. Разумно было бы не обращать внимание на подобную возможность? Решать вам, дорогой читатель.

Мнение читателей

"Я страдаю артрозом и артритом суставов, испытываю боль в позвоночнике. Поэтому мне очень близка тема, которая затронута в книге, рассказ Владимира о его проблеме, о его тяжелом недуге и о том, как он смог его одолеть! Книга написана очень простым и доступным языком, даны упражнения, которые действительно помогают снять болевые ощущения, и если их выполнять регулярно, то о боли просто забываешь. Ты становишься здоровым и полноценным человеком!"

"Каждый день практикую упражнения для позвоночника, в первую очередь легкое растягивание, обязательно приседания. Каждый день хотя бы по 15-20 минут. А если есть больше времени, то проделываю практику минут 40. Все это работает. Я избавилась от боли в грудном отделе и шейном примерно за полгода. Знаю, что ваши практики работают, поэтому стараюсь не пропускать новые вебинары".

"Много лет меня мучили сильные боли. Грыжи во всех отделах позвоночника постоянно о себе напоминали, а врачи отказывались лечить, боялись трогать, даже массаж запрещали. Советовали только поменьше двигаться. Правда, я их не слушала, постоянно делала упражнения на вытягивание на полу и другие упражнения из разных систем. Иначе просто не могла разогнуться и нормально ходить. Только буквой "Г".

А так как сорваны основные позвонки, то и мышцы все атрофированы. Владимир дал абсолютно новый комплекс на восстановление позвоночника и суставов, очень щадящий и в то же время мощный по своей эффективности. Я и не думала, что в моем возрасте можно еще что-то изменить. Я считала, что все уже забито и заостенело. И вдруг такой результат за короткий срок!

Буквально с первых занятий заметно стали растягиваться суставы, появилась свобода движений и гибкость позвоночника. Все оживо, и чувствуется, как уходят блоки. Боли стали значительно меньше. Изменилось общее состояние: появились легкость, спокойствие и уравновешенность, и в то же время у меня много энергии. Правда, не обошлось без обострения. Но, как советовал нам Владимир, с помощью тех же упражнений и медитаций я легко избавилась от боли. Раньше я просто ложилась на диван и не двигалась. Еще делала у колы. А теперь у нас есть замечательный метод без лекарств".



ЧАСТЬ 2. ЧАКРЫ – МАГИЯ ЗДОРОВЬЯ

При всей моей нелюбви к определениям и формулировкам, вынужден признать, что во многих случаях без этого не обойтись. Само понятие определения содержит в себе ограничительную функцию. "Предел" – мы вынуждены загнать в пределы границ явления, которые не имеют четкости. Явления, которые в пределы не вписываются.

Любое определение с большой долей вероятности исказит как форму, так и суть определяемого явления. Поэтому давайте договоримся о том, что все определения будут весьма условны и могут быть гибко изменяемы по мере необходимости с одной лишь целью – исследовать явление, насколько возможно, разносторонне и широко.

Глава 1. Что такое чакры

Для начала немного теории.

Чакры – это энергетические центры (концентраторы энергии), питающие энергетическое и физическое тело пространственной энергией и способные отводить отработанную энергию вовне. Через чакровую систему осуществляется энергообмен, к тому же чакры способны получать, накапливать и трансформировать информацию.

К свойствам чакр можно также отнести их способность воспринимать и генерировать эмоциональные проявления, а также сохранять память обо всех пережитых эмоциях и определять адекватные ответные эмоциональные реакции. В том числе и поведенческие стереотипы.

Способность чакр "запоминать" реакции на любые эмоциональные раздражители позволяет формировать устойчивые (часто пожизненные) поведенческие стереотипы, минуя аналитическое мышление.

Кроме того, можно с уверенностью сказать, что процесс мышления в огромной степени зависит и определяется деятельностью чакровой системы. С не меньшей уверенностью можно говорить и о том, что наши поведенческие модели в большой степени зависят от состояния и активности чакр.

Деятельность чакровой системы определяет, будет наш организм пребывать в состоянии гармонии или стресса, здоровья или хронической болезни.

Более того, система энергетических центров накапливает патогенные (болезнетворные) энергии и сама может подвергаться разрушению, другими словами, заболеть. И вот тут уже не помогут никакие "припарки" официальной медицины. Здесь поможет только адресная работа на чакрах.

Но и это еще не все.

Тяжелейшие формы патологии внутренних органов, которые годами безуспешно лечатся, восстанавливают полностью свои функции в кратчайшие сроки при правильно подобранных техниках работы с чакрами.

Ближе к космосу

Эти энергетические центры, с одной стороны, входят в состав наших энергетических оболочек, а с другой – принадлежат космосу. Иными словами, очень условно, эти центры обеспечивают наше тело, внутренние органы, ткани, мышцы, мозг ЖИЗНЕННОЙ СИЛОЙ и вместе с тем являются нашими представителями в БЕСКОНЕЧНОСТИ. Именно через чакры мы транслируем в глубины космоса свои мысли, желания, настроения.

Эти центры генерируют резонансные колебания нашей сущности на всех планах – физическом, эмоциональном, ментальном, духовном – и делают их достоянием всей Вселенной.

Именно благодаря чакрам мы можем получать не только Жизненную Силу, но и ИНФОРМАЦИЮ. Именно посредством чакр мы можем ЧУВСТВОВАТЬ и ЗНАТЬ. Можем порой предвидеть будущее и вспоминать прошлое. Именно через чакры с нами взаимодействует настоящее.

Чакровая система определяет наше ментальное и эмоциональное состояние.

Тревога и страх каждого из нас передаются во всю Вселенную через I чакру. Сексуальное желание – через II чакру.

Любая мысль, усиленная эмоциями, становится достоянием Вселенной. А Вселенная всегда говорит нам: "ДА!" Мир к каждому из нас всегда ПОЗИТИВЕН.

По большому счету, дорогой читатель, ваше настоящее определяется состоянием этих энергетических центров. Если вы сейчас чувствуете в себе состояние "Я все могу", мир тут же соглашается с этим и дает вам Жизненную Силу в количестве, достаточном для реализации ваших "могу".

А теперь догадайтесь, что вам даст Вселенная, когда вы плачетесь: "Я больной, я несчастный..." Если вы находитесь под властью страха и неуверенности, то наполняете бескрайние просторы Вселенной подобными вибрациями.

Это – ваш выбор. Из всего многообразия проявления Жизненной Силы во Вселенной вы выбрали страх и неуверенность. Вселенной ничего не остается, как поддерживать вас в ваших начинаниях и обеспечивать соответствующей энергией.

И, наоборот, если вы находитесь в состоянии любви, то Вселенная наполнит вас созидательной силой. Только от вас зависит, какого качества энергия входит в вас в данный момент.

Как же преодолеть хронические негативные состояния?

Семь упражнений в последней части этой главы помогут вам очистить энергетические центры для адекватного восприятия настоящего. Вам надо просто научиться переключать частоту чакровой системы в режим позитивного излучения. Работа с чакрами – один из самых действенных способов изменить ваше состояние прямо здесь и сейчас.

Ближе к земле

Чакры обеспечивают энергией весь организм и управляют его деятельностью. С определенной долей условности можно соотнести сферу влияния каждой чакры на внутренние органы человека.

Так, через *первую чакру* питаются почки, мочевой пузырь, вся мочеполовая система, толстый кишечник. Кроме этого, кровообращение нижних конечностей во многом зависит от деятельности первой чакры. Состояние первой чакры определяет способность нашего тела получать исцеляющую энергию Земли.

Вторая чакра обеспечивает жизненной силой печень, желчный пузырь, отчасти матку и придатки, кишечник.

Третья чакра помогает селезенке, поджелудочной железе и желудку. На ней лежит ответственность за работу всего ЖКТ.

Четвертая чакра питает сердце, всю систему кровообращения и отчасти дыхательную систему.

Ответственность *пятой чакры* лежит в сфере эндокринной и гормональной деятельности организма, а также в сфере управления дыхательной системы и состояния иммунитета.

Шестая чакра питает мозг и занимается координацией управления всеми системами организма.

Седьмая чакра реализует связь с космосом.

Чакры помнят всё

Все, что когда-либо касалось нашего поля зрения, навсегда остается плотно упакованным в памяти чакровой системы. Это касается как тончайших нюансов эмоциональных реакций, так и любой самой незначительной мысли. Эта информация хранится в чакровой системе всю жизнь.

Есть основания полагать, что четвертая чакра хранит архивную информацию о прошлых жизнях, и, разумеется, известны технологии "распаковывания" этой информации в терапевтических целях.

Информация деструктивного характера, накапливаясь в энергетических центрах, нарушает обменные процессы. Ограничивается доставка пространственной энергии к системам и органам физического тела, что становится прямой угрозой огромного числа патологий.

А кроме того, через такие "злопамятные" центры весьма затруднен отвод отработанной энергии, что приводит к накоплению патогенной энергии внутри тела и застойным явлениям.

Чтобы осознать весь масштаб бедствия, представим на минуту средневековый город, обнесенный крепостной стеной. Для жизнеобеспечения городского населения требуется регулярная доставка в пределы города продовольствия, воды, строительных материалов и прочих материальных ресурсов.

Для этого городские ворота должны быть открыты и свободны для беспроblemной доставки внутрь и вывоза мусора, отходов наружу. То есть за воротами необходимо следить и регулярно освобождать от заторов.

И если в районе городских ворот вдруг скапливаются в хаотическом порядке повозки, горы строительного мусора, пищевых отходов, то сильно затрудняется возможность нормального полного цикла "привезли – увезли". Питания и ресурсов недостаточно, и город приходит в упадок. И это все происходит в режиме мирного существования.

А если представить, что город подвергается осаде? Страшно подумать, что ожидает население этого укрепленного города. Голод, разруха и смерть.

Насколько важно содержать чакровую систему, ваши энергетические врата в чистоте и порядке, решайте сами. Можно сколько угодно заниматься лечебным голоданием, очистительными процедурами организма – все это, как говорится, "припарки" для павшей лошади.

Если нет свободного подвода энергии к физическим, телесным органам и системам, то ждать эффективной их работоспособности – как от речной рыбы исполнения арии Кармен.

Как происходит инфицирование чакр?

Представьте, что вы поссорились с другом (подругой, мужем-женой), поругались с коллегами (соседями, начальником), переволновались на экзамене, личном зачете. То есть испытали ярко выраженное эмоциональное потрясение. Все это тут же "записалось на флэшки памяти" ваших чакр.

Более того, запись начинает проигрываться вновь и вновь, обрастая новыми терабайтами информации, которые в топку агонизирующей нервной системы подкидывает ваш изощренный ум. Вроде бы все уже давно закончилось, все конфликты в прошлом. Однако чакры продолжают возбужденно "проигрывать" пережитые кадры в о-го-го каких ярких тонах и красках! "Проигрывают" – и вновь все "записывают", и снова "проигрывают"... И так бесконечно!

Вспомните, сколько часов вы сами себя душите раздражением, сколько лет вы терзаете себя обидами, сколько жизней вы убиваете себя страхом, беспокойством и сомнениями... Кроме того... Чакры хранят в себе болезнь

Контакт с больными людьми на уровне тонких вибраций впитывается нашими чакрами независимо от нашего желания. Здесь речь не идет о вирусах и бактериях. Достаточно эманации – и патогенные вибрации уже подхвачены нашими "добрыми" чакрами.

Чакры – средство коммуникации

Доводилось ли вам, дорогой читатель, осознавать свои симпатии или антипатии к совершенно незнакомому человеку? Уверен, что подобный опыт у каждого из вас за плечами наблюдается. Откуда у вас эти предрассудки? Догадались? Точно! Это чакровая система вас предупреждает. Вы еще рта не раскрыли, даже не начали общение, а уже есть га-а-а-денькое ощущение, что ничего хорошего из этого контакта не будет.

На самом деле, общение уже состоялось. Вы обменялись информацией... вашими чакрами. Но ваш ум говорит вам, что общение с этим человеком сулит немалую выгоду, и велит идти и общаться. И сколько после этого у вас бывало проблем?

Если чакры "чистые", откалиброванные, они будут настолько настойчивы, их голос будет настолько "громким", что никакие разумные доводы не заставят вас идти на контакт с таким человеком. А значит, вы экономите время, не треплете нервы и сберегаете свои ресурсы и здоровье.

Чакры принимают за нас решения

Давайте вернемся к средневековому городу. Если входные и выходные ворота забиты и непроходимы, то доставка ресурсов в город и вывоз ядовитых, разлагающихся отходов прекращается. Об этом коллапсе мгновенно узнает пространство, и к воротам прекращается доставка. Их вычеркивают из списка потребителей.

Если вы в какой-то ситуации испытали страх, то в следующий раз в подобной ситуации чакры "объявят тревогу" и захлопнут ворота для поступления необходимой Жизненной Силы. Они будут вибрировать в режиме страха.

И вот тут мы подошли к еще одной потрясающей возможности нашей чакровой системы.

Чакры – мощнейшие интеллектуальные фильтры

Если чакра вошла в состояние режима вибрации страха, то она, конечно же, будет впускать энергию в наш организм. Однако качество этой энергии будет весьма далеко от идеального. Такую энергию сложно назвать исцеляющей. Это будет энергия СТРАХА.

Итак, вы уже поняли, что чакры работают и на вход, и на выход. Если чакра излучает вибрации страха, это звучит как заявка на получение энергии соответствующей эмоции. Подобное притягивает подобное.

Беспокойство притянет, усилит беспокойство, обида породит обиду, страх создаст все условия для усиления страха. Вы оправдываете себя, дескать, это у вас в характере: раздражаться и гневаться, беспокоиться и печалиться. Но нет, это чакры принимают за вас решение о том, в каком состоянии вы неизбежно будете находиться.

На основании этого эмоционального состояния вы и выбираете линию поведения. Хотя выбором-то здесь как раз и не пахнет. Ведь решение уже давно принято.

Как ухаживать за чакрами?

Здесь все просто. Чем быстрее вы стираете память о событии, несущем разрушение в ваш внутренний мир, тем больше степень вашей свободы. Это не значит, что вы забываете о событии. Это значит, что вы способны изменить к нему отношение.

Давным-давно на Востоке уже разработали методику и добились потрясающих результатов. Нужно выполнить "Чакровое дыхание". По времени оно занимает 15-20 секунд (если вы его уже натренировали). Ваш покорный слуга делает это дыхание уже более 20 лет.

Кроме этого, перезагрузка чакровой системы возможна через простую визуализацию и концентрацию в тех местах, где эти энергетические центры локализованы. Это практика, и об этом – несколько ниже.

Чакры – идеальный инструмент влияния

Каждый человек планеты Земля неизбежно сталкивается с вибрациями чакровой системы других людей, находящихся в непосредственной близости или удаленных за тысячи километров. Под влиянием этих вибраций меняется наше настроение, строй мыслей и, конечно же, поведение.

Это неизбежно до тех пор, пока **ЧАКРОВАЯ СИСТЕМА НЕ НАХОДИТСЯ ПОД ВАШИМ КОНТРОЛЕМ.**

Если вы не контролируете свое жизненное пространство, то обязательно найдется кто-то, кто сделает это за вас. Обязательно (!) начните изучать эту тему, чтобы поставить под личный контроль свои мысли, эмоции и поступки. Именно строй чакровой системы определяет силу вашей **ХАРИЗМЫ, СЕКСУАЛЬНОСТИ, ИНТЕЛЛЕКТА, УСПЕШНОСТИ, УВЕРЕННОСТИ, СИЛЫ УБЕЖДЕНИЯ.**

Это отдельная песня, но насколько она красивая! Ведь именно через контроль своей чакровой системы мы приходим к состоянию **СВОБОДЫ.**

Мифы о чакрах, или почему мы не хотим менять свою жизнь

Уверен, что есть люди, которые никогда и ничего не слышали об энергетических центрах – о чакрах. Есть огромное количество людей, которые могут убедить себя, что это знание им совершенно не нужно. И они, разумеется, правы: пусть идет все так, как шло. Пусть будет, как будет. А для вас, мой пыливый читатель, я намерен развенчать некоторые мифы вокруг такого "мифического" явления, как **ЧАКРЫ.**

Миф первый. Чакры не существуют

Для людей, критически настроенных и мыслящих материально, чакры не существуют. Точка. Разговоры на эту тему закрыты, все определено. Дальше я буду рассказывать тем, кто вправе опровергнуть тезис "То, чего я не вижу, не существует".

Да, анатомически в теле человека чакр не существует. То есть если произвести вскрытие любого добропорядочного гражданина, ничего похожего на чакры выявить не удастся. И все же они существуют.

Более того, чакры имеют довольно точную локализацию в физическом теле человека. Эти энергетические центры однозначно совпадают с широко известными акупунктурными точками, принятыми в традиционной восточной медицине. Более того, их расположение каким-то чудесным образом совпадает с нервными сплетениями нашего организма. Тем не менее, говорить о наличии чакр в физическом теле человека не принято. Это скорее проекция центров энергетического тела на грубое материальное тело.

Чакры – это, скорее, метафора, некий образ, ощущение. Поэтому мы вольны вообразить, что их не существует вовсе, или же вызвать их к жизни тем же самым путем – **ВООБРАЖЕНИЕМ**.

Миф второй. Чакры – чуждая нашему менталитету категория

Слово "чакра" (санскрит) переводится как "круг" (колесо), и оно действительно пришло из санскрита. Может показаться, что и само понятие и знания пришли оттуда – из Индии. Патриотизма ради можно было бы декларировать лозунги о том, что нужно возрождать наше исконно русское, а не "тащить" всякие иноземные и потому модные знания на Родину.

Однако, немного покопавшись в истории, можно взять для себя на заметку, что знания об энергетических центрах были запечатлены на территории России от 5 до 10 тыс. лет назад в памятниках, мимоходом оставленных древними ариями во времена их Великого исхода в сторону Индостана.

До сих пор прекрасно сохранились петроглифы на огромных валунах в Хакаско-Минусинской котловине, детально точно и последовательно описывающие процесс восхождения Кундалини по чакровой оси. Очень ярко, как в комиксах, эти наскальные рисунки показывают процесс прохождения классической восточной медитации "Разделения".

То, что в наше время мы воспринимаем как экзотические духовные товары под видом йоговских учений, доставляемые прямоком из Индии, оказывается хорошо забытым исконно нашим. Весьма эзотерическим, сакральным знанием, которое мы оказались не в состоянии уберечь в эпоху перемен.

По сути, мы теперь пользуемся другими названиями. Но ведь ценности знаний эти названия никак не умаляют...

Миф третий. Чакрами занимаются те, кто занят духовными практиками – это не для обычных людей

Очередная неосведомленность на грани с ленью ума. Огромное количество разноплановых техник работы с чакрами (энергетическими центрами) для лечения любых физических, психических, эмоциональных и душевных недугов используется в традиционной восточной медицине, в частности медицинском Цигун.

Только названия и некоторые определения могут отличаться. По большому счету перед нами – потрясающий по своей мощи и эффективности, универсальности и глубине воздействия инструмент для быстрой и хирургически точной помощи при самых тяжелых состояниях.

Где бессильны официальная медицина, физиотерапия, массажи, чжень-цзю-терапия, остается последнее средство – работа с системой чакр.

Техники, которыми я намерен поделиться с вами, дорогой читатель, могут изменить ваше состояние за 20-30 секунд.

Выполняя несложные упражнения по сосредоточению на чакрах, вы:

- снимете усталость, стресс;
- сможете вывести из организма негативную информацию;
- сможете стереть память о разрушительных эмоциональных состояниях;
- заполните себя ощущением свежести;
- зарядитесь новой энергией;
- наполните органы Жизненной Исцеляющей Силой;
- очистите сознание и выйдете из деструктивных программ;
- сможете создать или восстановить прекрасное, позитивное настроение.



Глава 2. Быстрое знакомство с чакрами

I чakra. Муладхара.



I чakra управляет работой почек, мочеполовой системы, кишечника, кровообращением нижних конечностей, костями и суставами.

Локализация: Область промежности

Количество лепестков: 4

Цвет: Красный

Символ: Квадрат

Звук: "ЛАМ"

Качество: Сила

Быстрый старт для знакомства с I чакрой

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на области локализации чакры.

Представьте горящий красным цветом квадрат.

Осознайте, что квадрат вписан в горячий огненный шар красного цвета, и почувствуйте жар в области промежности.

Пропойте 3-7 раз звук "ЛАМ".

Прислушайтесь к ощущениям: возможно, появятся жжение, вибрация, распирание в самой нижней части вашего тела.

Откройте глаза и спокойно, расслабленно вглядывайтесь в изображение чакры на картинке в течение минуты. При этом ваше внимание покоится в месте локализации чакры.

Случай из жизни

Года три назад ко мне обратилась мама 11-летнего мальчика с такой проблемой: стойкий непрекращающийся энурез (ночное недержание мочи) у ребенка. Сама мама была в состоянии постоянного беспокойства и страха за своего сына, за родных, за все, что происходит вокруг.

Не буду сейчас делать акцент на том, что патогенная эмоция, убивающая органы мочеполовой системы, это страх. Практикующие меня поймут. Я посвятил один сеанс работе с первой чакрой этого ребенка. Через несколько дней проблема энуреза полностью исчезла, "сошла на нет". И больше не возвращалась.

II чакра. Свадхистана



II чакра управляет работой печени, желчного пузыря, кишечника.

Локализация: Область ниже пупка

Количество лепестков: 6

Цвет: Оранжевый

Символ: Полумесяц

Звук: "ВАМ"

Качество: Воля

Быстрый старт для знакомства со II чакрой

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на области локализации чакры.

Представьте горящий оранжевым цветом полумесяц внизу живота, чуть ниже пупка.

Осознайте теплый вибрирующий энергетический шар оранжевого цвета в области пупка.

Пропойте 3-7 раз звук "ВАМ".

Прислушайтесь к ощущениям: возможно, чакра отзовется потеплением и пульсирующим расpirанием.

Откройте глаза и спокойно, расслабленно вглядывайтесь в изображение чакры на картинке в течение минуты. При этом ваше внимание покоится в месте локализации чакры.

III чакра. Манипура



III чакра управляет работой ЖКТ, селезенки, поджелудочной железы, желудка, кишечника.

Локализация: область солнечного сплетения

Количество лепестков: 10

Цвет: Желтый

Символ: Треугольник

Звук: "РАМ"

Качество: Власть

Быстрый старт для знакомства с III чакрой

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на области локализации чакры.

Представьте горящий желтым ярким цветом треугольник.

Получите любые ощущения в области солнечного сплетения.

Пропойте 3-7 раз звук "РАМ".

Постарайтесь получить пульсирующие ощущения жара в верхней части живота.

Откройте глаза и спокойно, расслабленно вглядывайтесь в изображение чакры на картинке в течение минуты. При этом ваше внимание покоится в месте локализации чакры.

Случай из жизни

У меня есть один хороший знакомый, творческий и очень одаренный молодой человек, танцор. Любимчик публики, шикарно держится на сцене. Он обратился ко мне со своим недугом. Как сейчас помню, дело было поздней осенью, которые сутки подряд лил дождь. Парень обошел всех врачей, проверился у гастроэнтеролога, невролога и ряда других специалистов. И все потому, что вот уже много лет его периодически одолевали невыносимые спазмирующие боли в животе. Скручивало его так, что он просто ложился, где придется, и сворачивался в "каральну" в ожидании, когда отступит боль.

Врачи все как один отвечали, что признаков болезни нет. В таких случаях, когда боль локализована в конкретном центре, проще всего работать именно с чакрами. Поэто-

му я провел ряд корректирующих действий с его III чакрой и дал несколько рекомендаций для самостоятельной работы.

Легкого прикосновения к его третьему центру оказалось достаточно, чтобы полностью снять приступ. Надо ли говорить, что в результате регулярных занятий одаренный танцор полностью избавился от своего недуга.

IV чakra. Анахата



IV чakra управляет работой сердца, сердечно-сосудистой системы.

Локализация: Область середины грудины

Количество лепестков: 12

Цвет: Зеленый

Символ: Шестиугольник

Звук: "ЙАМ"

Качество: Любовь

Быстрый старт для знакомства с IV чакрой

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на области локализации чакры.

Представьте горящий зеленым цветом шар.

Возможно, вы сможете ощутить безотчетное и немотивированное состояние спокойной радости, заполняющее всю грудную клетку.

Пропойте 3-7 раз звук "ЙАМ".

Прислушайтесь к ощущениям в области середины груди в течение некоторого времени.

Откройте глаза и спокойно, расслабленно вглядывайтесь в изображение чакры на картинке в течение минуты. При этом ваше внимание покоится в месте локализации чакры.

V чakra. Вишудха



V чakra управляет работой легких, системы кровообращения, эндокринной, гормональной, иммунной систем.

Локализация: Область яремной впадины

Количество лепестков: 12

Цвет: Голубой

Символ: Спираль

Звук: "ХАМ"

Качество: Творчество

Быстрый старт для знакомства с V чакрой

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на области локализации чакры.

Представьте горящую голубым цветом восходящую спираль в области яремной впадины.

Как следует расслабьте боковую и переднюю поверхность шеи и продолжайте удерживать внимание у основания шеи.

Пропойте от 3-7 раз звук "ХАМ".

Прислушайтесь к своим ощущениям: возможно, вы ощутите приятное тепло и комок в горле.

Откройте глаза и спокойно, расслабленно вглядывайтесь в изображение чакры на картинке в течение минуты. При этом ваше внимание покоится в месте локализации чакры.

Случай из жизни

Пятая чakra отвечает за иммунитет. И это не просто слова, это факт, который в моей практике доказан многочисленными примерами. Вот история о том, как специ-

альными звуками и образами пятой чакры можно на корню пресечь зарождающуюся болезнь маленького ребенка. Вечером маленькая Аленка раскапризничалась. Померили температуру – жар, слезящиеся глазки, заложенный нос, а это значит, что завтра неизбежен вызов врача, больничный со всеми вытекающими обстоятельствами... 15 минут прицельного воздействия на пятую чакру на ночь – и в результате утром ребенок встал бодрым и здоровым, что называется "ни в одном глазу".

VI чakra. Аджна



VI чakra управляет работой сознания и всего организма.

Локализация: Середина лба

Количество лепестков: 2

Цвет: Синий

Символ: Круг

Звук: "АУМ"

Качество: Интуиция

Быстрый старт для знакомства с VI чакрой

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на области локализации чакры.

Представьте горящий холодным синим цветом овал прямо в центре лба.

Почувствуйте пульсацию или трепетание (как прикосновения крыльев мотылька к коже) слева и справа от центральной точки лба.

Пропойте 3-7 раз звук "АУМ".

Прислушайтесь к ощущениям (пульсация в середине лба), которые могут распространяться вглубь головы.

Откройте глаза и спокойно, расслабленно вглядывайтесь в изображение чакры на картинке в течение минуты. При этом ваше внимание покоится в месте локализации чакры.

VII чakra. Сахасрара

Через VII чакру можно реализовать выход содержания из формы.



Локализация: Область макушки

Количество лепестков: 1000

Цвет: Фиолетовый

Символ: Треугольник с тремя лучами

Звук: "ОМ"

Качество: Бесконечность

Быстрый старт для знакомства с VII чакрой

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на области локализации чакры.

Представьте горящий фиолетовым цветом треугольник точно на том месте, где находится ваша макушка.

Внутренним взором, как будто прямо через макушку, посмотрите вверх, в бесконечность. Пропойте 3-7 раз звук "ОМ".

Прислушайтесь к ощущениям: возможно, вы почувствуете холодное покалывание, чувство легкости и свежести в уме и сознании.

Откройте глаза и спокойно, расслабленно вглядывайтесь в изображение чакры на картинке в течение минуты. При этом ваше внимание покоится в месте локализации чакры.

Случай из жизни

Женщина 35 лет, мать двоих трехлетних белокурых близняшек-ангелочков не встает с постели уже более полугода. Инвалидность. За детьми присматривает бабушка, в

то время как мама проходит очередной курс лечения неизвестно от чего. Диагноз поставить не могут: на фоне полного здоровья человек не в состоянии встать из положения лежа. То есть встать-то она может, но ровно через 40 секунд падает, как подкошенная, в предобморочном состоянии. В положении сидя может провести целую минуту. Однократная манипуляция (правда, сеанс длился около 3-х часов) с первой и седьмой чакрой в буквальном смысле слова поставила болезнь на ноги. Раз и навсегда. Похоже на чудо, не правда ли?..

Секрет второй: исцеляющее воображение

Мы живем в воображаемом мире. Тысячи условностей составляют основу нашей "объективной" оценки реальности. Мы собираем информацию через органы чувств – этикие беспристрастные регистраторы окружающей действительности. Может показаться, что эта информация достоверна.

Однако в дальнейшем, при ее обработке и анализе, неизбежно вмешивается ум, окрашивая окружающую действительность своим отношением.

Всю свою жизнь мы выращиваем свою внутреннюю реальность (убеждения, принципы, ценности, модели поведения), которая неизбежно вступает в контакт с реальностью внешней. На стыке этого контакта и рождаются отношения. Мы, к сожалению, не умеем "чисто" воспринимать бытие. Мы можем к нему лишь как-то относиться. Субъективно.

Отношение к чему-либо – это плотная завеса убеждений, точек зрения, чувств, эмоций, мыслей и рассуждений. Мы не в состоянии прикоснуться к реальности, не исказив ее до неузнаваемости своим отношением.

В результате такой плодотворной работы нашего ума любой объект покрыт таким толстым слоем нашего воображения, что добраться до исходника в обычном состоянии сознания попросту невозможно. У нас нет других инструментов познания и взаимодействия, кроме отношения. А ведь это не более чем описание реальности.

Мы можем наделить любой объект рядом свойств и признаков, определить его функциональность, разместить его в своем внутреннем каталоге на удобной полочке с биркой. Но в чем-то другом внутреннем мире он будет наделен совершенно иными свойствами, будет иметь иное предназначение.

"Весь мир – борьба", – считает революционер.

"Мир создан для любви", – считает буддист-отшельник.

По-своему оба будут правы, ибо у каждого своя реальность. Кто какую придумал, тот в такой и живет.

При этом где-то там, далеко за гранью нашего понимания, существует реальность подлинная, чистая. Она – сама по себе и абсолютно свободна от нашего отношения к ней.

Воображение – потрясающее свойство высокоорганизованной материи. Овладев некоторыми навыками, человек способен с его помощью изменять собственную реальность, создавать новые миры и пространства. Все, что создано руками людей, есть результат деятельности воображения. И это его созидательное свойство.

Однако сила воображения настолько велика, что мы в состоянии также и уничтожить все созданное. Наше воображение позволило накопить ресурсы, способные уничтожить человечество и всю планету. И это тоже может стать частью реальности.

Вот почему воображение не просто свойство нашего ума, а могущественное оружие, предела которому нет.

Не ведая масштаба его силы, мы разрушаем свой внутренний мир. Нас начинают преследовать заболевания, порой неизлечимые. Мы можем винить в своих страданиях экологию или стрессы, однако и это всего лишь отношение, которое мы впустили в свой мир. Реальность меняется не в пользу человека – об этом говорит статистика.

Тем не менее, всегда есть кто-то, на кого статистика не распространяется. Они за рамками, за гранью. Это те, кто выжил. Это те, кто вопреки всему стал здоров. Секрет в том, что они воспользовались воображением, этим даром природы, не как оружием, но как лекарством.

Воображение запускает процессы регенерации тканей, укрепляет иммунную систему, очищает кровь и омолаживает весь организм.

Чакры не существуют. Анатомически их присутствие не покажет УЗИ или МРТ. Это не более чем образ, фантазия, фрагмент воображения и модное суеверие. Так говорят.

А может, это объективная и чистая реальность, недоступная нашим органам чувств? Тогда мы можем вообразить свои чакры. Возможно, они хранят разрушительные следы вашего воображения, и тогда с его же помощью можно перенастроить эти фильтры на созидательную волну и получить здоровые, сильные органы, мощный интеллект, сбалансированные эмоции.

Тема чакровой системы человека необъятна. Знание о ней, по определению, невозможно давать, минуя практику. Мои чакры немного грустят оттого, что приходится прерывать поток сознания, тогда как самое интересное еще впереди.

Если мне удалось зародить хотя бы намек на практический интерес к этой области, я уже буду чувствовать, что потраченные усилия оказались не напрасными.

Дорогой читатель, углубить и расширить свои познания о чакрах, научиться их применять на практике можно на курсе "Чакровое дерево" и на страницах сайта: <https://vladimirosipov.ru>

Там вы узнаете, что чакры управляют функционированием всех органов и систем человека (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная, эндокринная, гормональная и иммунная системы).

Даже самое легкое прикосновение к чакровой системе позволит вам оказать масштабное исцеляющее воздействие на весь организм.

Для тех же, кто принял решение всерьез заняться изучением и практическим использованием потрясающих возможностей чакровой системы, намечается праздник интеллекта и духа.

На каждом шагу этого пути вас ждут новые открытия секретов исцеления, поддержания здоровья и долголетия через простые и доступные техники работы с энергетическими центрами, то есть чакрами.

Вы получите в свои руки мощнейший инструмент для пробуждения внутренних ресурсов организма и небывалых сверхчеловеческих способностей.



Часть 3. Целительная сила дыхания

*Человек, не умеющий дышать, лучше бы не родился
вовсе... Ибо жизнь его все равно не сложится.
Восточная мудрость*

Просто дышать

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- за 5-10 секунд простейшей формы дыхания вы способны изменить свое состояние;
- за одно-два дыхания можно выйти из стресса и изменить настроение;
- за пару минут вы можете снять приступ астмы, головную боль и сердечный приступ;
- за 3-5 минут нетрудно унять боль в позвоночнике и суставах, освободить заложенный нос;
- за 30 секунд реально изменить артериальное давление;
- почти самым обычным дыханием можно вылечить себе практически любое заболевание;
- применяя Осознанное Дыхание, можно ускорить регенерацию тканей, очень быстро сращивать переломы и восстанавливать нервные волокна в спинном мозге;
- можно останавливать развитие новообразований и кровотечение при глубоких порезах;
- простыми дыхательными упражнениями можно улучшить взаимоотношения;
- дыхательные упражнения помогут стать уверенным человеком и развить Несгибаемую Волю...

Каждый младенец, приходя в этот мир, заявляет о себе громким криком. Таким образом он возвещает о своем рождении всем окружающим. Но за миг перед этим первым ярким и вполне очевидным проявлением способности выражать себя происходит куда более значимое событие.

Оно остается в тени, и нужно быть весьма наблюдательным, чтобы это событие не ускользнуло от вашего внимания. Так вот, за пару секунд до первого крика младенца он делает вдох. И это не просто вдох. Он делает свой первый в жизни настоящий ВДОХ.

Первый вдох активирует и запускает целый ряд жизненно важных систем организма, таких как иммунная, дыхательная и пищеварительная.

Это потом, спустя много десятков лет, когда жизнь его подойдет к закономерному концу, когда придет его срок предстать перед лицом Вечности, в момент, когда его сердце отсчитает свой последний удар, он сделает ВЫДОХ. Свой последний ВЫДОХ. Между первым ВДОХОМ и последним ВЫДОХОМ – целая ЖИЗНЬ.

Но пока для нашего младенца все только начинается... С первым его вдохом запустилась дыхательная система – основной и самый оперативный источник энергии для человеческого организма.

Рекорды Книги Гиннеса

О важности получения клетками нашего тела кислорода говорят такие факты:

- рекорд максимальной продолжительности жизни без потребления пищи составляет 102 суток;
- рекорд максимальной продолжительности жизни без потребления воды составляет 18 суток;
- рекорд максимальной продолжительности жизни без дыхания составляет 19-21 минуту.

Но это рекорды! Среднестатистические данные много скромнее. Например:

- без воды человек может продержаться в среднем 5 суток;
- без еды – 25 суток;

- без дыхания клетки мозга неподготовленного человека начинают тотально погибать уже через 4,5 минуты. В 8000 раз быстрее, чем без еды, и в 1600 раз быстрее, чем без воды!

Итак, кислород стоит на первом и самом важном месте среди наших потребностей.

Тайна молекулы, сотворившей мир

Появлению жизни на нашей планете мы обязаны маленькому шарикку атома кислорода. Именно вокруг него выстроилось невероятное разнообразие форм жизни.

Этот маленький шарик, соединяясь с водородом, рождает воду, в которой зарождаются простейшие бактерии. Именно в воде появились виды, способные выделять чистый кислород в процессе фотосинтеза.

Накопление кислорода в воде и атмосфере нашей планеты привело к появлению более сложных форм жизни, способных усваивать кислород в процессе дыхания. Можно сказать, что живой организм на клеточном уровне зависит от концентрации кислорода. Во всех этих миллиардах окислительно-восстановительных реакций, ежесекундно протекающих в нашем организме, участвует кислород.

Входя в состав крови, он обеспечивает необходимое насыщение всех клеток. А при гипоксии – недостатке кислорода в крови – у человека могут развиваться заболевания сердца, сбои в обменных процессах и множество других болезней.



Глава 1. Дыхание и исцеляющая энергия

Атмосфера Земли состоит в основном из смеси двух газов: кислорода (около 21 %) и азота (около 78 %). Около 1 % приходится на другие газы.

С каждым вдохом мы получаем новую порцию воздуха – и кислород в легких растворяется в крови, связываясь с гемоглобином в ее клетках (эритроцитах). Обогащенная кислородом кровь доставляет его ко всем клеткам организма.

В это же время углекислый газ как продукт деятельности клеток, накопленный в крови, освобождается в легких, чтобы удалиться из организма с выдохом. Именно кислород дает нам наивысшую степень насыщения энергией, обеспечивая жизнеспособность каждой клеточки, органа и всего организма в целом.

Мы настолько привыкли к процессу дыхания, что при нормальных условиях совершенно не замечаем этот важнейший для жизни процесс. Для нас этот бесценный дар природы – данность, которой мы не придаем значения. С первого вдоха и до последнего выдоха большинство людей никоим образом не обращают внимания на чудесное оживление всего нашего тела этим живительным газом при каждом вдохе.

Однако, если уменьшить поступление кислорода в организм всего на пару процентов, мы мгновенно потеряем былую физическую активность.

Резко уменьшится запас жизненных сил, появятся одышка, учащенное сердцебиение, быстрая утомляемость, вялость, безволие, головокружение, тошнота, потемнение в глазах, предобморочное состояние и даже потеря сознания.

Вы наверняка замечали, что в повседневной жизни интенсивность дыхания приспосабливается к различным видам деятельности. Если вы вышли на пробежку или вошли в режим тяжелой физической работы, то получите усиленное дыхание и потребление кислорода. Понервничали, погневались, порадовались, возбудились, внезапно расстроились – и тут же заметно изменился ритм вашего дыхания.

Таким образом, через естественное регулирование дыхания мы в состоянии поддерживать баланс многочисленных процессов внутренней среды. Наша природа-мать выбрала для тончайшей настройки баланса и регулирования тысяч физиологических процессов и миллиардов химических реакций, происходящих в нашем организме, именно дыхательную функцию.

Уже тысячу лет назад люди знали о подобных свойствах дыхания и эмпирическим путем (то есть экспериментально) научились контролировать состояние и активность своих внутренних органов, деятельность мозга, регулировать свое психоэмоциональное состояние, управлять потоком сознания.

В китайском языке иероглиф, обозначающий воздух, имеет еще одно определяющее значение – энергия. То есть для сознания жителя Поднебесной в одном символе соединяются два, на наш взгляд, совершенно разных понятия: "воздух", которым мы дышим, и "энергия" как нечто мистическое, часто как бы и не существующее, неосознаваемое и трудно поддающееся определению и пониманию.

А для китайца они совершенно органично и естественно соединены – вездесущий воздух и всепроникающая энергия. Возможно, именно поэтому в социокультурном пространстве Поднебесной смогли зародиться и стать бешено популярными и в прямом смысле этого слова всенародными такие мощнейшие направления, как Цигун (буквальный перевод с кит. – "работа с энергией, работа с воздухом").

То есть, китайцу-новичку в области Цигун нет необходимости объяснять, что воздух, которым он дышит, уже изначально несет в себе заряд вселенской энергии. Что через дыхание он получает этот заряд только лишь потому, что воздух, насыщенный этой силой, уже попал в его организм.

Общность с силами Вселенной через вдыхание и выдыхание для самого заурядного жителя Среднего государства (так китайцы называют свою страну) является само собой разумеющимся. Это понимание изначально заложено в особенной трехмерной структуре китайского языка и ментальности его носителей с самого рождения.

Мы, конечно, другие. Для нашего сознания нужны определенные уловки, чтобы объяснить наличие некой мистической составляющей в обычном воздухе, который мы не замечаем. Для этого в ход идут такие слова, как прана, сила Ци, энергия, Жизненная Сила и пр.

Бессознательное дыхание

Все мы – вдыхатели и выдыхатели воздуха. Потребители кислорода. Мы делаем это с самого рождения и занимаемся этим всю свою жизнь. Мы всегда получаем необходимое количество воздуха в любой момент. Нам нет дела до каких-то тонкостей. Просто дышим – и все.

Кислород = Жизнь.

И то и другое досталось каждому из нас даром. И с каждым бессознательным вдохом мы упускаем бесценный ресурс для долгой, здоровой и наполненной энергией, силой и радостью жизни. А упуская его, мы имеем вагон и маленькую тележку проблем. В эмоциональной сфере – беспокойство, сомнения, депрессия, боль потерь.

В социальной – проблемы с коммуникацией, самореализацией и достижением поставленных целей. Это наша расплата за пренебрежение бесценным даром природы-матери. Эта книга, возможно, ваш первый шаг к переменам.



Глава 2. Осознанное дыхание

Сотни дыхательных систем, пранаямы, Цигун и прочая, прочая... Фантастические возможности для сотворения нового мира, создания здорового тела и духа. Сложные и простые, общедоступные и тайные, сокровенные. Как правило, мощные и очень действенные. И потому...опасные.

Особенно без знания тонкостей, коих – тьма. Системная и грамотная информация в общем доступе стремится к нулю. А увести это может настолько далеко, что потом никакая "скорая" не вывезет.

Кажется, дыши себе и дыши – делай задержки, надувай животик. На деле такие экзерсисы для неподготовленного ума-тела могут так навредить, что ни один психиатр с хирургическим уклоном не возьмется.

Начинать нужно с разумением и четким пониманием: зачем? Осознание дыхания решает все!

Правильно поставленное (а для начала именно осознанное) дыхание может изменить в вашей жизни все! Или почти все. Это билет в другую Вселенную, в другой мир. Это строительный материал, фундамент, на котором строится наше здоровье и долголетие.

Легкие в организме занимаются газообменными процессами – и это лишь видимая часть айсберга. Это лишь то, что на поверхности. Основа, как это принято, скрыта от глаз. Каждый вдох-выдох сопровождается не только потреблением кислорода и выделением углекислоты. С каждым дыханием наше тело потребляет и выделяет в пространство огромное количество энергии.

Огромное количество праны, ци, энергии попадает в наш организм через дыхательные пути. *Особенно при вдыхании через нос, или носовое дыхание.*

А вы думали, что при насморке у вас появляется недомогание в силу вашей болезни? При заложенности носа, при ротовом дыхании вы потребляете ровно столько же кислорода, сколько и при носовом дыхании. Но как-то так устроилось в природе, что именно через носовые щели вы получаете основную толику ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ.

Возможно, потому, что *именно в левой и правой ноздре начинаются два основных энергетических канала ИДА и ПИНГАЛА.*

Кроме этого, при каждом дыхании в наш организм поступает мощнейший поток живительной силы через всю поверхность тела. С каждым вдохом через тысячи биологически активных точек (БАТ) заходит в меридианную сеть нашего тела невероятно огромный поток энергии Ци.

С выдохом отработанная энергия покидает организм, и цикл повторяется снова и снова.

Эта бесконечно циркулирующая энергия, возможно, и составляет основу нашего так называемого биополя. Для того чтобы получить более мощный заряд энергии, совсем не обязательно применять какие-то специальные и сложные дыхательные техники. Достаточно сосредоточить свое ВНИМАНИЕ на процессе дыхания.

А это значит, что нет необходимости в модифицировании дыхательного процесса. Этот инструмент вполне безопасен и не требует тщательной подготовки, то есть можно и нужно продолжать дышать в своем естественном ритме. Можно и нужно оставить глубину вдохов и выдохов на прежнем уровне.

Но! Мы начинаем "присматриваться" к своим ощущениям, возникающим в процессе дыхания. Чем более пристальным будет наше внимание, тем больший эффект мы получим на выходе.

И какого же результата мы добиваемся? *Осознанное дыхание позволяет увеличить поток Жизненной Силы, входящий в наш организм вместе с обычным воздухом, тем самым усиливая и без того мощное энергезирующее действие кислорода.*

Другими словами, простое сосредоточение внимания на процессе дыхания во много раз увеличивает энергообменные процессы в нашем теле.

Упражнение 1

В любом удобном и комфортном положении (сидя, лежа, стоя) уделите пару минут расслаблению. Достаточно снять самые назойливые и яркие напряженности в вашем теле. После этого пройдитесь по всему телу своим ВНИМАНИЕМ, чтобы убедиться в том, что ваше тело приятно расслаблено и отдыхает.

Улыбнитесь одними уголками губ и ощутите СОСТОЯНИЕ этой улыбки, которое разливается по лицу, шее, всему вашему телу.

Осознайте свое дыхание как процесс. Очень существенный и значимый процесс.

Позвольте этому процессу захватить ваше внимание. Начните участвовать в процессе дыхания всем своим вниманием, всем своим существом.

Не нужно хоть в малейшей степени менять свой ритм дыхания. Не делайте его глубже или реже. Продолжайте дышать так, как вам удобно и комфортно. Вскоре вы сможете почувствовать, как ваше дыхание становится спокойнее и мягче, а вдохи и выдохи тоньше и длиннее...

Ощутите, как ваше тело делает вдох... Почувствуйте, как ваше тело делает выдох...

Осознавайте некоторое время вдох... и выдох. Найдите и осознайте огромную разницу между вдохом и выдохом. Это удивительно! Удивительно и... прекрасно!..

Несколько раз скажите себе мысленно: "Вот я делаю вдох" – и продолжайте вдыхать... Несколько раз повторите про себя: "Вот я делаю выдох" – и продолжайте выдыхать. Повторите эти фразы несколько раз, чтобы процесс дыхания захватил вас еще больше. Чтобы вы проникли своим вниманием еще глубже.

Перестаньте произносить мысленно любые слова. Теперь просто наблюдайте за дыханием. Какие ощущения приносит вам вдох? Какие ощущения приносит вам выдох? Что вы чувствуете сейчас? В каком состоянии вы сейчас находитесь?



Глава 3. Дыхание и исцеляющая релаксация

Удовольствие – это огромный поток энергии, дающий ничем не измеримый импульс для действия. Ради минутного удовольствия люди готовы отдать часть своей жизни. Я считаю, что жизнь практически всех людей подчинена получению удовольствия.

Это то, к чему стремится, ради чего преодолевает трудности, о чем мечтает, на что надеется, чего желает и требует, что всячески холит и разнообразит каждый человек на планете.

Многие видят смысл жизни в получении удовольствия. И это нормально!

Удовольствие – это большая сила.

Удовольствие – это мощнейший стимул для жизни.

Возможно, это самый большой подарок человеку от Бога – способность получать удовольствие. А удовольствие, несущее нашему организму огромную пользу и фантастические возможности к исцелению, заключено только в одном ключевом слове – релаксация.

Упражнение 2

Выполните полностью Упражнение 1.

Продолжайте осознавать дыхание, чувствуя яркую разницу в ощущениях между процессом вдыхания и выдыхания. Осознайте, что ваше тело все больше и больше расслабляется с каждым осознанным вдохом и выдохом.

Скажите мысленно во время вдоха: "Покой". С началом выдоха мысленно произнесите: "Тишина".

Позвольте ощущениям, связанным с вашим мерным дыханием, стать более свободными и расширяться, захватывая новые области тела. С нарастающим восторженным чувством позвольте им легко и беспрепятственно распространиться во всему вашему телу восхитительной волной БЛАЖЕНСТВА. Блаженства расслабления.

Наблюдайте теперь лишь усиливающиеся волны блаженства, заполняющие все ваше существо, эмоциональную сферу, сознание.

А теперь начните мягко, но уверенно управлять этими восхитительными ощущениями, направляя с каждым выдохом волну за волной от макушки по всему телу вниз до кончиков пальцев ног.

Хочешь быть здоров – расслабься.

Хочешь быть счастлив – расслабься.

Хочешь быть свободен – расслабься.

Осознанное Дыхание каким-то магическим образом позволяет расслабиться. Не просто расслабиться, а расслабиться глубоко. Очень глубоко. Это дыхание позволяет войти в глубинное состояние расслабленности и покоя. А в таком состоянии расслабленности и покоя очень легко и очень эффективно вы можете собирать и концентрировать исцеляющую энергию в любой области и точке своего тела.

Мнение читателей

"Вдруг обнаружил, что с этой техникой поверхностного и сдержанного дыхания, как бы затаенного, уже знаком и спонтанно практиковал его в трудные минуты, связанные со здоровьем."

При этом пробуждались потаенные силы, усиливалось и пробуждалось движение энергии по телу, и становилось лучше, спокойнее. Действительно, так пробуждалась моя иммунность".



Глава 4. Дыхание и исцеляющая концентрация

Отлично! Увеличивать количество энергии при помощи релаксации и осознанного дыхания вы уже научились. Но каким же образом мы сможем решить конкретную локальную проблему?

Например, у кого-то болит зуб, или возник острый воспалительный процесс в области мочевого пузыря либо простаты, или мучает боль в спине, или же банальный насморк не дает радоваться жизни – как можно использовать дыхание для решения конкретных проблем?

Если у вас рождаются подобные вопросы, значит, эта книга – для вас.

Действительно, мы не в состоянии в полной мере управлять тем воздухом, который поступает в легкие. Но мы можем сознательно регулировать глубину дыхания, частоту вдохов и выдохов, влиять на скорость, силу и площадь входящего и выходящего потока воздуха.

Однако никакая сила не заставит воздушный поток выйти за пределы легочных мешков и дыхательной системы. То есть мы можем управлять поступающим воздухом только в пределах легких, бронхиального дерева, трахеи.

И вот тут способность воздуха нести в себе энергетическую составляющую играет ключевую роль. Давайте рассмотрим детально, как же происходит доставка такой необходимой и, как правило, исцеляющей энергии в нужное место в нашем организме.

Воздух поступает в легкие, где кислород всасывается в кровь. Гемоглобин, который находится в эритроцитах (красных кровяных клетках), соединяется с кислородом в альвеолах (крохотных воздушных пузырьках, пронизанных сетью капилляров).

Далее молекулы кислорода по артериям доставляются к каждой клеточке нашего тела. В нормальном здоровом состоянии насыщение кислородом органов и тканей происходит относительно равномерно.

При патологическом нарушении в пораженных участках кровоснабжение тканей нарушается, там создается дефицит кислорода. Таким образом, болезнь усугубляется. Выделенная во время Осознанного Дыхания энергия попадает в наше тело.

Далее мы сосредоточиваем ВНИМАНИЕ на пораженном органе или участке тела, и эта свободная и очень текучая сила начинает там концентрироваться.

Это неизбежный процесс. Так работает наше внимание. Как магнит. Достаточно сфокусировать свои мысли на какой-либо части тела, как происходит постепенная концентрация энергии. И, как следствие, туда начинает очень бурно притекать кровь, принося питательные вещества.

Если до этого клетки пораженного органа испытывали тотальный дефицит кислорода, то под действием концентрированного внимания и притока крови в этой области доставка кислорода стабилизируется.

А поскольку кровоток восстановлен, то и отток отработанных веществ и углекислого газа усиливается. Восстановление обменных процессов помогает быстрой регенерации и заживлению пораженных клеток.

Использование энергии, полученной при Осознанном Дыхании, помогает решить огромное количество задач в различных сферах.

Особенно эффективно использование метода Осознанного Дыхания и концентрации внимания для купирования воспалительных процессов, снятия обострений дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Прекрасно работает этот метод при решении проблем опорно-двигательного аппарата, болях в суставах, позвоночнике, в сфере гинекологии и урологии.

Упражнение 3.

Выполните полностью Упражнение 1.

Мягко, но уверенно соберите свое внимание на кончике указательного пальца вашей правой руки. Будьте очень расслаблены и спокойны. Продолжайте осознавать каждый свой вдох и каждый свой выдох.

Ощутите, что сосредоточение на кончике указательного пальца открывает его для дыхания и теперь вы дышите не только через ваши естественные дыхательные пути, но и через кончик пальца.

Дыхание через ваш палец дает такие же яркие ощущения, как через ваш нос, – вы можете чувствовать прохладу во время вдоха и приятное тепло во время выдоха.

Осознанное дыхание и концентрация внимания позволили мощному потоку пространственной силы соединиться с вашим телом.

Эта пространственная сила соединяется с Жизненной Энергией вашего тела. Пространственная сила входит через указательный палец вашей правой руки и сливается с вашей Жизненной Энергией через концентрацию.

Мнение читателей

"Это дыхание я практикую несколько месяцев. Я даже не мог себе представить, какой МОЩЬЮ оно обладает! Дело в том, что я его взял на вооружение с целью снижения артериального давления. Тогда у меня была проблема с этим. И действительно, оно стало мне помогать. Через месяц я перестал пить таблетки, которые мне прописал терапевт. Как же здорово жить без таблеток! А после того как я стал выполнять комплекс тех упражнений, которые показывал Владимир, у меня отпала необходимость идти к доктору".

Оттачивание специальной техники концентрации вы найдете в видеоуроках на сайте <http://vladimirosipov.ru>



Глава 5. Дыхание и исцеляющее воображение

Воображением обладает в той или иной степени любой человек. Казалось бы, что может быть иллюзорнее подобной функции мозговой деятельности? На первый взгляд, никакой практической пользы от умения что-либо вообразить не найти.

Однако, если вдуматься, все мы живем в воображаемом мире условностей, и для нас они – суровая реальность. И мы настолько привыкли к условному мышлению, что воспринимаем действительность как некую данность, существующую изначально.

Оглянитесь вокруг. Пространство вашего окружения состоит из множества реальных предметов, которые были не всегда. Любой предмет, созданный руками человека, есть продукт его фантазии (воображения).

Вот, например, – стул. Что может быть привычнее? Но давайте зададимся вопросом: каким образом появился этот стул? Понятно, что изготовлен на фабрике "Красный Октябрь" или "Большевичка" – это не важно. Опустим технологические цепочки по обработке древесины, сборке и покраске.

Нам важно, как его придумали. Ведь прежде чем этому стулу появиться в "материале", его образ нужно было выплеснуть на бумагу в виде эскизов и чертежей. А до этого – вообразить. Представить. Увидеть его образ. Придумать то, чего раньше не было.

А что вы скажете о более сложных явлениях нашей реальности – колесе, порохе, устройствах для перемещения по суше и воде? Весь мир вещей, в котором мы живем, – это результат работы уникальнейшей функции нашего ума – **ВООБРАЖЕНИЯ**.

Однако сила нашего воображения может распространяться не только на материальный мир. Воображение лежит в основе нестандартных поведенческих моделей.

Именно воображение сначала рисует нам предполагаемые картинки нашего будущего и определяет вектор движения по жизни на годы вперед. Никак не обойтись без воображения при выборе цели и постановке задачи.

Именно оно создает препятствия на пути достижения цели – и оно же помогает эти препятствия преодолеть. Воображение повергает нас в мир хаоса и страха либо заставляет испытывать радость и блаженство. Так в каком мире мы живем: в реальном или воображаемом?

Наше воображение способно радикально менять психофизиологическое состояние в течение очень короткого промежутка времени. Оно также имеет огромное влияние на иммунную, эндокринную и гормональную системы.

За секунды воображение может "организовать" скачок артериального давления, ввести нас в состояние крайнего возбуждения или погрузить в болото апатии и крайнего упадка сил. Этот потрясающе мощный инструмент в умелых руках реально творит чудеса.

А теперь представьте на минуту, каких фантастических результатов можно добиться, если к энергии, вызванной к жизни осознанным дыханием, приложить воображение.

Создать образ здорового органа, сустава, молодого тела, упругих мышц, гибкого и сильного позвоночника и сконцентрировать эту смоделированную вашим воображением **ИСЦЕЛЯЮЩУЮ ЭНЕРГИЮ** в нужном месте... Хотите попробовать?

Для разминки давайте научимся создавать четко локализованную область в своем теле, уверенно насыщая ее исцеляющей энергией тепла.

Упражнение 4.

Выполните полностью Упражнение 1.
Выполните полностью Упражнение 2.
Выполните полностью Упражнение 3.

Продолжайте мягко и уверенно удерживать концентрацию на своем указательном пальце. А теперь включите свое воображение на всю мощь и представьте себе, как кончика вашего пальца коснулось СОЛНЦЕ своим золотистым и теплым лучом.

И без того уже теплый палец мгновенно отозвался сильным потеплением и как будто увеличился в размерах. Но вы идете дальше в своем воображаемом мире и позволяете самому солнцу поселиться у вас на кончике пальца, согревая его уже реально мощнейшей звездной энергией изнутри.

Вы настолько ярко видите образ ослепительно сияющего солнца в кончике пальца, настолько ярко чувствуете жар, излучаемый светилом, как будто вашу кожу обжигает раскаленный камень – пульсация, огненные иголки, жжение, покалывающие мурашки самым мощным и ярким образом изменили состояние вашего пальца.

Чтобы выйти из образа, мягко и неторопливо понижайте температуру раскаленного пальца, доведите ее до нормальной. Осознайте другие пальцы вашей правой руки. Очень вероятно, что они тоже здорово разогрелись и запульсировали.

То же самое вы можете наблюдать и на другой руке, хоть, возможно, и в меньшей степени. Некоторые из вас могут отметить, насколько стали чувствительны пальцы нижних конечностей. Осознайте, насколько более живыми стали ваши пальцы. Они и правда как будто ожили, стали теплыми и эластичными, пульсирующими и... одухотворенными.

Можете ли вы теперь представить, какой безграничный потенциал заключен в мощи вашего воображения? В какое сверхэффективное супероружие вы можете превратить его в сочетании с Осознанным Дыханием, зная технологию безопасной и эффективной работы с этим простым и естественным инструментом для лечения, восстановления и омоложения своего тела?

Мнение читателей

"Это дыхание – потрясающая техника! Все тело как будто ожило, просто ожило! И я почувствовал, как розовеют и оживают щеки, все лицо загорелось. Как по мановению волшебной палочки прошла боль в спине, пояснице. Внутри тела "раздышалось", распрямился. Стало легко-легко. И нет больше той усталости после работы. Хорошо так стало на душе".



Глава 6. Дыхание и исцеляющие движения

Движение – это не только спасение от гиподинамии и лишних килограммов. Продуманные простейшие движения могут оказать неоценимую помощь, порой единственную возможную, в излечении самых серьезных и опасных недугов.

Специальные движения помогут повысить иммунитет, снять воспалительные процессы, понизить температуру и даже отрегулировать артериальное давление.

Магия движения была известна издревле. Не буду вдаваться в подробности о силе ритуальных движений, волшебных магических пассов и прочей мистики.

При помощи одного лишь движения вы в считанные минуты сможете изменить свое состояние (наполниться энергией, успокоить расшалившиеся нервы, дать отдых воспаленному мозгу).

И, разумеется, подпитать безжизненные, изможденные органы (почки, печень, сердце, легкие, селезенку, желудок и пр.) потоком ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ невероятной, всеобъемлющей мощи. В чем сила ДВИЖЕНИЯ?

Любое живое существо реализует себя в этом мире через движение.

Каждый из нас совершает десятки тысяч движений в течение дня. Большинство из них можно назвать автоматическими, неосознанными (движение глазного яблока, моргание, ходьба, почесывание, глотательные и дыхательные движения, перистальтика кишечника и пр.).

Однако

- если во время движения быть расслабленным,
- если во время движения сконцентрироваться на четко определенной области,
- если во время движения задействовать воображение и визуализировать строго заданный мыслеобраз,
- если во время движения применять технику осознанного дыхания, то такое движение можно с уверенностью назвать исцеляющим. Да, именно так – мощнейшим исцеляющим движением, способным мгновенно изменить ваше состояние и решить вашу любую проблему.

Расклад такой. Если осознанное дыхание (ОД) можно усилить состоянием релаксации (Р), мы умножаем силу дыхания в разы. Если дыхание, помноженное на релаксацию, усилить концентрацией (К), это еще одно умножение. Далее, мы умножаем еще и на силу воображения (В). И это еще не все!

Вот теперь все это великолепие мы складываем и умножаем на мощь исцеляющего движения (ИД) и выводим формулу мощного результата:

$(ОД + Р + К + В) \times ИД = \text{МОЩНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.}$

Секрет третий: исцеляющее дыхание

Дыхание – мощнейший инструмент для изменения состояния. Каждый вдох и выдох серьезно меняет биохимию нашего тела. Разная интенсивность дыхания способна изменить артериальное давление и частоту сердечных сокращений.

Но то, что происходит при осознанном дыхании, находится за гранью понимания современной науки.

Осознанное дыхание позволяет накапливать невероятные запасы исцеляющей энергии в пораженных органах, что приводит к фантастическим результатам.

Если вы сможете совместить осознанное дыхание, воображение и исцеляющие движения, то будете в состоянии переломить ход болезни даже в самых серьезных и, казалось бы, безвыходных ситуациях.

Исцеляющие движения с дыханием мы разучиваем онлайн.

Здесь http://vladimirospov.ru/cigun_express можно получить полную информацию.

Мнение читателей

"Во время прочтения книги ушла тревога, тело задышало, стало мирно и спокойно на душе. Огромное спасибо, что делитесь с нами знаниями! А я буду учиться осознанному дыханию!"



Часть 4. Иммуитет – защита от всех болезней

Глава 1. Иммуитет как система

И в медицине и в быту сложилось и живет множество мифов и спекуляций вокруг иммунитета. Сколько препаратов, методик, оборудования, защищенных диссертаций, а больных и аптек становится все больше. И офисы пенсионного фонда все солидней.

Цель этой книги состоит не в разборе и развенчании гипотез и парадигм. Я – практик. Мне если и нужна теория, то лишь для того, чтобы с ее помощью объяснить, отчего же появляется Его Величество РЕЗУЛЬТАТ.

Результатом моей многолетней работы в этой области можно считать то, что Я ЗДОРОВ. Давно здоров. Здоров постоянно. Просто не болею. Я уверен в своем здоровом и неслабом теле, и оно отвечает мне тем же.

И это отнюдь не передалось мне по наследству. Чуть ли не с рождения меня "любили" все детские болезни. Казалось, что это будет длиться бесконечно, но регулярные занятия плаванием приостановили череду заболеваний.

Иммуитет мой заметно окреп, хотя регулярные простудные заболевания продолжали донимать еще долгие годы. До тех пор, пока я не занялся моржеванием, не стал наматывать километры босиком по снегу, практиковать йогу, Цигун и боевые единоборства. Все это привело меня к такому состоянию, когда могу сказать болезни: "НЕТ!" – и она проходит мимо.

Более того, я понял, что могу передавать это состояние окружающим меня людям. Заражать своей иммунностью. Более двадцати лет практики целительства помогли мне сформировать систему, которой можно научить. Это не какая-то очередная модная оздоровительная система, коих сотни и тысячи. Нет. Это практическая система оживления, возрождения, восстановления ИММУИТЕТА.

Да, иммуитет – это прежде всего система. И создание этой системы действительно можно сравнить с процессом строительства:

- Создаем проект будущего дома.
- Закладываем мощный фундамент.
- Подводим коммуникации.
- Устанавливаем крепкие стены.
- Возводим надежную крышу.
- Поселяем в новый дом здоровье, счастье и любовь.

То есть мы тратим усилия и время на то, чтобы возвести дом своего здоровья. Обживаем свое жилище-убежище и живем долго и счастливо. Изредка производим профилактические работы, чтобы в доме всегда было уютно, тепло и безопасно.

Можно сколько угодно говорить о здоровом образе жизни, о карме или генетике, о пользе йоги или Тайцзи – это ни на йоту не приблизит вас к здоровому состоянию. К состоянию, когда вы привычно здоровы. И в вашей семье все здоровы.

Я хочу рассказать вам об этой системе. Описать фундамент, на котором стоит иммунитет. Зная ее составляющие, культивируя ее, вы можете заниматься чем угодно: чистить свою или чужую карму, петь мантры, верить в чудо или в то, что вам захочется. Или просто жить и радоваться. Жить и наслаждаться.

Сразу хочу предупредить: то, о чем пойдет речь, – дело непростое. И небыстрое. И не легкое в исполнении. Однако речь пойдет о вашем здоровье, то есть о самом ценном. Поэтому что ваше здоровье – это сама жизнь.

Когда исчезает здоровье, заканчивается жизнь. Поэтому тем, кому нужно по-быстренькому, можно дальше не читать. Они могут уверенно идти и дышать свежим воздухом.

Пишу я для:

- думающих и
- делающих.

Рассказываю это для того, чтобы помочь хорошим людям стать еще лучше. Чтобы у хороших людей было больше шансов выжить в этом действительно непростом мире. Чтобы эти хорошие люди смогли помогать другим хорошим людям, а те, в свою очередь, другим...

Таким образом, мою целевую аудиторию нарисовать очень просто: это среднестатистический хороший человек, способный в этом мире творить что-то светлое и доброе, но в силу разных обстоятельств имеющий слабоватое здоровье и, как следствие, мало энергии, чтобы творить это самое добро.

Разумеется, в нескольких главах сформировать настоящий фундаментальный иммунитет у нас с вами не получится. Но, по крайней мере, вы, дорогой читатель, начнете думать в нужном направлении и делать первые уверенные шаги, чтобы укрепить свое здоровье.

Начнем с простого

Рискну навлечь на свою голову гнев самых торопливых, но начну с самых простых вещей. Тех самых, которыми пичкают нас телевидение, реклама, "ЗОЖ" и прочие уважаемые СМИ. Я мог бы назвать все нижеследующее примерно так: "10 методов достижения несокрушимого здоровья". Но, осознавая, насколько велика тема, пожалуй, проведу коррекцию и назову ее так:

10 методов подготовки к достижению несокрушимого здоровья

Вам предстоит прочесть десять с половиной пунктов о том, как можно укрепить свою иммунную систему. Ваша жизнь во многом изменится, когда вы начнете применять все эти рекомендации на практике.

Да, многие из этих методов слишком просты и слишком недороги, чтобы вы сочли их существенными и важными, способными решить проблемы с вашим здоровьем. И хотя это лишь весьма краткий конспект мощнейшей системы воспитания монументального иммунитета, даже эта малость принесет вам реальный, осязаемый результат. Но только в том случае, если вы подойдете к этим методам практически.

Все, о чем вы узнаете сегодня, работает. Работает на 100 процентов, если вы этим пользуетесь. И, соответственно, НЕ работает, если вы этим НЕ пользуетесь.

Все, о чем вы узнаете в этой части книги, – система. А вернее, часть системы. Да что там часть – верхушка айсберга. Но ведь айсберг тем и хорош, тем и красив, что в любую минуту может удивить нас какой-то новой своей гранью. Итак, в путь!

Метод 1. Контрастный душ

Здесь все просто. Если у вас есть душ и вы хотя бы изредка его принимаете, начните делать его контрастным. Вначале амплитуда может быть слегка ощутимой, но со временем все больше увеличивайте размах: от холодной к горячей.

Темп нарастания разности температур может быть только один – ваш.
Научитесь получать удовольствие от прохладной, холодной, ледяной воды.
Научитесь получать удовольствие от теплой, горячей воды.
Заканчивайте всегда холодной.

Не буду теоретизировать об этом всем известном методе. Наверняка уже написан не один десяток диссертаций на эту тему. Моя задача – донести до вас, что, несмотря на свою простоту и избитость, контрастный душ окажет неоценимую целительную помощь вашей коже, легким и толстому кишечнику, сердечнососудистой системе и тонкому кишечнику – органам, которые составляют иммунную систему.

Если же не забудете направить струю прохладной воды на верхнюю область грудной клетки, то окажете неоценимую услугу вилочковой железе – одному из важнейших органов иммунной системы.

Уверен, что плотность вашего графика ничуть не возрастет из-за этой простой процедуры: ведь вы принимаете душ ежедневно? Просто сделайте его более полезным.

Метод 2. Свежий воздух утром и вечером

Прогуляйтесь на ночь в течение 15-30 минут. Прогуляйтесь пару остановок по утрам перед тем, как ехать на работу. Можно пешком, можно бегом, а можно и на велосипеде. Главное – прогоните через свои легкие как можно больше чистого и свежего воздуха. Пересеченная местность приветствуется. Просто заведите себе такую привычку. Это лучше, чем полежать устало на диване перед модной и большой ТВ панелью.

В чем польза? Теорию опускаю. Облегчение почувствуют ваши легкие, толстый кишечник, сердце, тонкий кишечник, лимфоток, кровоток.

Легкие – один из самых значимых органов в иммунной системе, и любые застои в этих органах чреваты значительными потерями.

Никогда не выкарабкается ваш иммунитет, если вы не даете вашим легким активность.

Метод 3. Витамин С

Метод, который и методом-то нельзя назвать. Да-да, элементарная аскорбинка из аптеки. Цена ей – 20 рублей.

Когда? Со второй половины осени и до самого лета.
Сколько? Пять-шесть таблеток. Лучше с глюкозой. Это втрое больше рекомендованной дозы. Лишнее выйдет с мочей. Можно пить регулярно, а можно по мере надобности. Организм сам сообщит, когда и сколько нужно.

Однако не переусердствуйте. Берегите желудок. Не стоит принимать аскорбинку, если есть проблемы с ЖКТ, нарушением кислотности и пр.

Тогда предпочтительнее овощи-фрукты, в которых этот уникальный витамин имеет максимальное содержание: сладкий перец, шиповник, цветная капуста, киви, клубника, цитрусовые, ягоды годжи.

Это лучшая помощь иммунной системе. Это – must have!

Метод 4. Раньше лечь, раньше встать

А метод ли это вообще?

Тем не менее, после 23.00 организм уже должен отойти от активности и спать свои положенные восемь часов.

НЕТ – утомлениям!

НЕТ – переутомлениям!

ДА – усталости.

Верный способ убить свой иммунитет – это довести себя до нервного истощения. Организуйте свой график жизни таким образом, чтобы вы смогли практиковать этот нехитрый метод оздоровления. Дело в том, что иммунитет – это четкий ритм. В том числе ритм сна и активности. Не всем удастся выспаться даже за восемь часов.

А ведь другого времени на отдых у нас нет.

Когда вы спите, вы возрождаете, восстанавливаете свой иммунитет. По циркадным биоритмам пик активности иммунной системы приходится на 7 часов утра. К этому времени вам следует быть хорошо отдохнувшим.

Метод 5. Релаксация с концентрацией

Ну что ж, с детским садом разобрались. Скажем, малышовая группа освоена. Если зачет сдан, идем к четырехлеткам.

До сих пор все было просто. Станете вы это делать или нет – ваш выбор. Но для того чтобы вырастить настоящий ИММУНИТЕТ, мало одного щелчка пальцами. Я знаю предмет нашего обучения. Я умею им управлять. Я знаю, как научить возрождать эту важнейшую систему организма.

Но совершенно необходимо, чтобы вы, уважаемый читатель, начали применять эти простейшие телодвижения в отношении самого себя. Мне почему-то хочется в вас верить.

Итак, задача этого метода – расслабить горло, переднюю поверхность шеи. Ведь именно здесь расположена "главная кнопка" нашей иммунной системы!

Ее локализация: яремная впадина – углубление в нижней части передней поверхности шеи. В очень плотной близости к этой "кнопке" находятся такие могучие железы, как щитовидная, паращитовидная и важнейшая в деле иммунитета – вилочковая (тимус).

Именно потому, что эта "кнопка" главная, нажимать на нее нужно очень аккуратно. И первое, что вам предстоит сделать, – это освободить область ее локализации от напряжений. Иначе о корректной, эффективной работе с этой "кнопкой" не может быть и речи.

Зависимость простая: расслабленное горло – сильный иммунитет. Любая напряженность этой области "зажимает", убивает иммунитет.

Возможно, что вами эти напряжения даже и не ощущаются, но они есть. Просто за долгие годы мы привыкли к этим напряжениям и перестали обращать на них внимание. А между тем это игнорирование служит дурную службу нашему здоровью. Я бы сказал, смертельную.

Откуда берутся эти напряжения? Их источники – утомление, переутомление, а также ряд негативных эмоций: беспокойство, тревога, страх, мнительность, раздражение, гнев, чувство вины, обида, обреченность и другие. Когда вся эта эмоциональная "пена" уходит, в этой самой важной области остается напряжение. Чтобы вернуться при первой возможности.

Нарушения в щитовидной железе можно устранять гораздо проще, чем лечить под нож хирурга. Но человек так устроен, что лучше погибнет от своей лени, чем изменит свои привычки. Лучше страдать и погибать, но остаться при своих, никому не нужных и мало кому понятных принципах?

"Включаем" логику и прямо сейчас, не откладывая до понедельника, начинаем.

1. Упражнение. Расслабляем "главную кнопку" иммунитета

Сидя, лежа, на ходу – не важно, как именно. Сделайте 2-3 движения головой, чтобы ощутить основание шеи по передней поверхности.

Поднимите подбородок вверх, растяните шею. Уткнитесь подбородком в яремную впадину. Повторите.

Сбросьте напряжение с тела. Провалитесь в расслабление на 5-7 минут.

А теперь почувствуйте, что на фоне всего расслабленного тела очень ощутимо "фонит" напряженное горло. Есть такое? Сосредоточьте на нем свое внимание...

Мягко, спокойно, приветливо улыбайтесь самому себе. Улыбка – лучший способ снять напряжение. Лучший способ быть расслабленным. Улыбка – лучший способ снять напряжение с "главной кнопки".

Продолжайте держать внимание в яремной впадине и улыбаться 1-2 минуты. Почувствуйте, как неохотно вытекает напряжение.

Главное условие вашего сосредоточения – мягкость (не жесткая напряженная концентрация) и покой.

Помогите вашему расслаблению дыханием.

Почувствуйте, как поток воздуха массирует ваше горло на вдохе. Почувствуйте, как поток воздуха массирует ваше горло на выдохе. И улыбайтесь...

Этот метод – простейший. Но какую огромную пользу он несет! Детский сад продолжается.

Хочу отметить, что так называемая "главная кнопка" – понятие многоуровневое и очень неоднозначное. Разумеется, даже простое расслабление области, где она расположена, уже запускает процессы регулирования иммунной системы.

Но до капитальной работы, осознанной, деликатной и мощной, пока как до Киева на четвереньках. Но все можно будет найти на уроках курса "Пуленепробиваемый Иммунитет", о котором речь ниже.

Какие органы входят в иммунную систему

Небольшое лирическое отступление, думаю, не помешает. Теперь мы с вами разберем медицинскую трактовку иммунной системы и что, собственно, она в себя включает.

Иммунитет – это своего рода внутренняя система безопасности, способность организма противостоять различным неблагоприятным факторам, сохраняя свою целостность и биологическую индивидуальность; защитная реакция организма от воздействия веществ или других организмов, обладающих генетической чужеродностью (антигенностью).

Иммунная система организма – это система взаимодействующих органов, структур и клеток.

Центральные органы иммунной системы: костный мозг и вилочковая железа (тимус).
Периферические: селезенка, железы, аденоиды, миндалины, аппендикс, лимфатические узлы, циркуляция лимфы, частицы лимфоидной ткани в кишечном тракте, пейеровы бляшки кишечника.

Составляющие иммунной системы не располагаются близко друг к другу, что затрудняет возможность представить систему как единое целое по образцу того, как можно представить сердечно-сосудистую или пищеварительную системы.

Отчасти по этой причине иммунная система долгое время не признавалась функциональной частью организма. В результате такие ее органы и структуры, как железы, аденоиды, вилочковая железа, аппендикс, селезенка, считались нефункциональными, бесполезными и в случае воспаления или заболевания зачастую с легкостью удалялись хирургическим путем без каких-либо серьезных попыток их сохранить.

Однако в настоящее время доказано, что, к примеру, удаление миндалин резко снижает выработку защитных антител, удаление аппендикса приводит к уменьшению образования гормона аппендикулина и к дефициту иммуноглобулинов, а удаление вилочковой железы и селезенки – к резкому угнетению иммунитета и возникновению различных воспалительных заболеваний.

Подписываюсь под каждым словом.

Но у меня есть словечко, которое позволяет выразить полное согласие с вышеизложенным и в то же время признать всю эту важную информацию, мягко говоря, недостаточной и малоспособной объяснить, каким же образом всем этим хозяйством управлять и как настраивать органы иммунной системы.

Список органов, входящих в состав иммунной системы, может оказаться далеко не полным, если рассматривать способность организма противостоять внешним и внутренним агрессивным воздействиям с позиции восточной медицины.

Любая система может стабильно функционировать при наличии достаточного запаса энергии. Будь то костно-мышечная система, мозг, нервная система или система внутренних органов. Иммунная система не является исключением и, в первую очередь, нуждается в "топливе". Причем зависимость прямая: чем больше топлива, тем мощнее иммунитет.

Топливо-энергетическая система организма имеет сложную структуру, поэтому я ограничусь кратким описанием.

Основным резервуаром главной энергии, необходимой для сопротивления болезням, я назову почки. Отчасти печень. Но именно почки хранят основную часть "топлива", необходимого для защиты организма.

Именно почки снабжают этой энергией кости и костный мозг.
Именно почки хранят так называемую изначальную энергию, способную бороться с онкологией.

Поэтому любые заболевания почек и мочеполовой системы резко сокращают количество жизненно необходимой энергии для обеспечения иммунности. И если уж и начинать серьезную работу по восстановлению иммунитета, то, разумеется, начинать нужно с почек.

Вспомним метод 4 – ведь там ни слова про почки! Вы заметили? Совершенно верно. Зато там "русским по белому" написано, что нужно высыпаться. Восстанавливать силы во время сна. Ни в коем случае не утомляться и не переутомляться. А усталость при этом – благо. Непонятно? Что ж, давайте копнем глубже.

Да, уставать полезно. Усталость – это небольшой стресс для организма, когда на любую активность у вас уходит некоторое количество энергии, сил. Во время сна, если вы успели восстановить израсходованную энергию, вы отдохнули. Это идеальный вариант.

Если же вы не успеваете восстановить потраченную энергию во время ночного сна, можно говорить об утомлении. Вам не хочется вовремя вставать, идти на работу, у вас плохое настроение и прочие неприятные симптомы. Вот это уже нехорошо. Ведь тогда вам для того, чтобы проявлять активность, уже нужно "залезть" в главное хранилище (ваши почки) и взять энергию оттуда.

Если симптомы утомления у вас уже хронические и вам нужно несколько суток, а то и недель для восстановления, то в этом случае можно говорить о переутомлении. А это уже совсем плохо. Это значит, что основной резервуар опустошен и вашему организму уже просто нечем сопротивляться даже самым слабым агрессивным влияниям.

Поэтому столь пристальное внимание в курсе "Пуленепробиваемый иммунитет" уделяется восстановлению энергии в почках и всей энергетической системе организма.

Метод 6. Да или нет?

Один из важнейших методов взаимоотношений с любой патологией заключается в том, чтобы с достаточной долей уверенности, а лучше всего очень твердо уметь сказать "НЕТ!" тому агрессивному началу, которое, может быть уже преодолев все возможные барьеры вашей иммунной системы, проникло в ваш организм, и вы уже физически чувствуете, как у вас начинается болезнь.

Дело в том, что с самого раннего возраста нас приучили соглашаться с тем, что мы можем заболеть. Самые страшные страхи родителей впитывались с молоком матери в виде установок с одной и той же присказкой: "Не промочи ноги, а то заболеешь", "Не кричи на морозе – простудишься", "Не ешь холодное мороженое, а то горло заболит", "Гоша, надень шапочку – лысинку простудишь" и пр. Это кодирование продолжалось год за годом и, что интересно, имело отличный результат.

Во-первых, промолив ноги, теперь вы сами себя убеждаете, что сляжете на завтра с температурой, а забыв дома шарфик, обязательно подхватите простуду. Стоит вам только подумать, что кто-то на вас не так утром чихнул или кашлянул, как к вечеру у вас обязательно поднимется температура, и больничный вам обеспечен.

Во-вторых, вы точно так же этими же фразами кодируете своих детей, чтобы у них было "все, как у людей". Вы с самого детства готовы лечь и поднять лапки кверху при любом намеке на то, что можно заболеть.

Вас никто никогда не учил бороться. Вот почему все ваши "врата" гостеприимно распахнуты для любой агрессии внешней среды. Ваше сознание, ваше подсознание идут по заранее записанной программе согласия с болезнью. Любая болезнь неизбежно вами овладеет. Вы так запрограммированы от рождения.

Порой вам достаточно допустить в себе всего одну мысль, чтобы запустить патогенные процессы в своем податливом организме. Даже если вокруг вас совершенно благоприятная эпидемиологическая обстановка и ничто вам в реальности не угрожает.

Что же делать с тем, что сидит так глубоко и о чем мы и не догадывались?

Для начала нужно уяснить: ваше согласие с болезнью по силе такое же, как и несогласие. Но для того чтобы выдавить из себя раболепие и страх перед болезнью, нужно прорычать слова непокорности. Вы можете остаться здоровым, стоит вам только отследить свою покорность и заменить ее на твердое "НЕТ!!!".

Есть простейший метод, который вам может помочь на первых порах.

Вот вы почувствовали слабость, слегка поднялась температура, появились очаговая болезненность на коже, ломота в суставах и прочие симптомы заболевания. И вы, как правило, однозначно расцениваете свои шансы на завтрашний день: "Слягу". И ложитесь. Пробуждение происходит в горячечном бреде от ледяного градусника под мышкой под шорох рецептов, которые выписывает участковый врач.

Всегда есть момент, когда можно и нужно сказать "НЕТ!" начинающейся хвори. Подкрепить свое решение полутора-двухминутной дыхательной техникой. На завтра вы бодро порадуетесь солнечному утру.

Если к этому добавить пяти-десятиминутное дыхательное упражнение, вы забудете, что ваша жизнь могла бы сложиться иначе, не зная вы этого заветного слова. Не выполни пару простых телодвижений, лежать бы вам две недели с ОРЗ (ОРВИ), гриппом и прочей пакостью.

А потом еще две недели приходить в себя. И вот из жизни месяц долгой. А ведь до полной реабилитации организма после банальной ОРВИ обычно требуется от шести месяцев до года. Вдумайтесь в эти цифры!

"Сломанный" антибиотиками иммунитет, поднывающая поджелудочная железа, екающая печень, тяжесть в пояснице надолго, если не очень повезет, то на всю жизнь.

Альтернатива – дело десяти-пятнадцати минут!

А сейчас учимся говорить "НЕТ!" любой заразе, которую можете только себе представить. Разумеется, если у вас есть запас иммунной энергии в почках, то эта техника пройдет со 100-процентным успехом. Гарантия тем меньше, чем меньше топлива.

Но ведь проверить стоит! Не раз и не два. На все про все – две минуты.

2. Упражнение. Маленькое упражнение для того, чтобы сказать болезни "нет!"

1. Расслабьте все тело в положении лежа на спине.
2. Сосредоточьте внимание на пяти точках: ладонях, подошвах, лице.
3. Резко и сильно напрягите в течение одной-двух секунд эти пять точек: ладони, подошвы, мышцы лица.
4. Скажите фразу: "Я хочу быть здоров!!!" или "Я здоров!!!"
5. Глубоко расслабьте ладони, подошвы, лицо и все тело.

Теперь расскажу о том, как этот метод работает.

Ладони, стопы и голова – пять врат, через которые мы общаемся со Вселенной.

Стопы – общение с Землей (планетой).

Голова – общение с Небом (космосом).

Ладони – общение с миром Человека (с тем, что между Небом и Землей).

Энергия-информация не только входит в наше тело, но и выходит из него, неся информацию в окружающий мир. Любые манипуляции руками, ногами и головой участвуют в обмене энергией-информацией. Напряжение пяти врат и одновременное кодирование (ваши фразы) формируют плотный сгусток информации, заряженный энергией.

Расслабление запускает процесс как внутри тела, так и снаружи, привлекая для его выполнения ресурсы, порой непостижимые по своей мощи.

Результат может существенно различаться у разных людей. Но проверить-то стоит! Со временем все эти игрушки вам уже не потребуются.

Вам будет присуще такое состояние, когда ничто вас не берет.

Метод 7. Исцеляющий свет души

Откровенно говоря, без этого метода у вас мало что получится. Это нечто такое, что совершенно необходимо для пробуждения иммунной системы, и значение этого метода выходит далеко за рамки этой темы.

В тот момент, когда речь заходит об энергии, мы выходим за границы физической плоскости мира и углубляемся в метафизическую область реальности, где можем черпать ответы на важнейшие вопросы. Поэтому, друзья, тем из вас, кому ближе окостенелый материализм, дальше шагать не только бессмысленно, но и не полезно. Вы все равно не сможете успешно решить свои проблемы.

Я, в свою очередь, настаиваю на том, что практика именно этого метода сможет оживить любую исцеляющую технику или систему.

3. Упражнение. Исцеляющий свет души

Итак, исходное положение – любое комфортное. Расслабьтесь настолько, насколько вам позволяет ваша подготовка. Войдите в такое комфортно-приятное состояние, когда мышцы вашего тела от глубокой релаксации начнут петь в унисон. Войдите в состояние, близкое к блаженству.

Улыбнитесь и спокойно сосредоточьте внимание в области нижней части грудины. Но не на поверхностном слое, а в глубине, в середине грудной клетки.

Уверенно держите свое внимание в этой области и спокойно дышите. И мягко улыбайтесь тихой внутренней благодати, которой наполнилось ваше тело и сознание.

Дождитесь, пока в месте сосредоточения внимания не появится приятное мягкое чувство. Это чувство похоже на теплый струящийся свет. Оно похоже на радость, очень мягкую и нежную радость.

Как только это чувство проявит себя, оно обязательно начнет расширяться и усиливаться. Вы же не мешайте ему распространяться по всей вашей грудной клетке.

Улыбайтесь ему, приветствуйте его. Позвольте этому свету-чувству согреть вас и наполнить изнутри.

Распространите свое сосредоточение на всю грудную клетку и брюшную полость. Позвольте этому свету заполнить все ваше тело. Не спешите. Пусть все происходит постепенно.

Продолжайте улыбаться и соберите свое внимание в области яремной впадины. И расслабьте это место. Почувствуйте, насколько изменились ощущения от расслабления в сравнении с методом.

Теперь эта релаксация приобрела глубину и жизненную силу. Соберите внимание в области вилочковой железы и грудины. Ощутите, насколько восторженным и ярким стало ваше чувство.

Продолжайте ощущать это светлое, радостное чувство столько времени, сколько захотите. Просто живите в нем. Пусть это происходит в течение 15-20 минут.

Вы сейчас пережили концентрацию на том месте, которое в йоге принято считать убежищем души, вы обратили на свою душу внимание, и она подарила вам свет. Исцеляющий свет. Затем вы направили этот свет на "главную кнопку" иммунитета и на главный орган иммунной системы – вилочковую железу и кости грудины.

Вам нужно понять основную мысль этой главы: НА "ГЛАВНУЮ КНОПКУ" ИММУНИТЕТА ЛУЧШЕ ВСЕГО, БЕЗОПАСНЕЕ ВСЕГО, ЭФФЕКТИВНЕЕ ВСЕГО ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ ИМЕННО СВЕТОМ ДУШИ.

Свет души поддерживается энергией, которая хранится в почках и нижнем Дань Тянь. При условии регулярной практики ваша иммунная система всегда будет в тонусе, всегда в силе. Специально для курса "Пуленепробиваемый иммунитет" я записал аудио "Свет Души" с этой медитацией в углубленном и расширенном варианте.

Метод 8. Исцеляющие движения

В работе с иммунной системой нам не обойтись без специальных движений. Основной задачей правильной двигательной активности является пробуждение и пополнение запасов топлива. Кроме этого, уже многие сотни лет разработаны и успешно применяются уникальные, специальные движения для резкой, взрывной активизации иммунной системы.

Здесь уместно будет рассказать один случай, который произошел много лет назад.

Одной очень доброй молодой женщине врачи определили примерную дату в силу ее неизлечимой болезни и выписали ее из больницы спокойно умирать в домашних условиях. Она собрала вещи, которые ей понадобятся в последний путь. И тут кто-то из наших общих знакомых посоветовал ей обратиться ко мне.

Честно говоря, я совсем не был уверен, что смогу ей помочь. Но на всякий случай записал на видео несколько движений, чтобы она смогла их разучить – вдруг поможет... Однако и здесь тоже было не все в ее пользу, поскольку она была уже физически не в состоянии их делать, так как давненько не вставала с постели.

Она на всякий случай решила посмотреть эту видеокассету. Не буду описывать, что она почувствовала, но через некоторое время женщина смогла встать и выполнить некоторые движения. Затем она сумела выполнить весь комплекс от начала до конца. Через пару лет она предъявила мне счет: ей перестали выплачивать пенсию по инвалидности. Прошло много лет. Она до сих пор работает и выглядит очень живой.

Порой я сам не могу до конца себе объяснить того, какая мощь сокрыта в этих, на первый взгляд, довольно простых движениях.

Давайте трезво рассмотрим этот случай. Исходные физические данные этой женщиной очень и очень скромные: она никогда не занималась спортом; хроническая болезнь под-

тачивала ее силы более десятка лет и уже почти свела ее в могилу, то есть энергии для выздоровления у нее практически не осталось.

"Добро" на то, чтобы помирать, от медицины она уже получила, и даже сил для того, чтобы двигаться и делать упражнения, у нее уже не осталось. Она могла только лежать и смотреть. Она не могла двигаться, но она могла смотреть.

Шло время, и эти движения давали ей силу, чтобы встать. Ей стало чуть-чуть лучше, она смогла вставать с постели. И когда она встала, то смогла сделать первое движение. Возможно, не сразу. Возможно, через некоторое время, но каждое движение вело ее к выздоровлению.

Таким образом, мы видим, что подобные движения оказывают оживляющее влияние не только на того, кто их выполняет, но и на тех, кто принимает в этом процессе даже пассивное участие.

Каковы базовые принципы исцеляющего движения?

Во-первых, движения, как правило, выполняются очень медленно и предельно осознанно. Чем медленнее, тем более осознанными будут движения. Тем больший эффект.

Во-вторых, каждое движение поддерживается дыхательной практикой. В некоторых случаях используется прямое абдоминальное дыхание. В случаях с наиболее интенсивной энергетической нагрузкой для достижения максимального эффекта в движениях применяется обратное абдоминальное дыхание.

В-третьих, во время движения применяются четко заданные ментальные действия по управлению потоками энергии и ощущений, в результате чего возникают специфические состояния.

В-четвертых, движения производятся на фоне максимального расслабления. Я бы даже сказал несколько иначе. Во многих случаях движения способствуют максимальной релаксации.

В-пятых, перед началом движения применяется метод 7 и к практике приступаем, "включив" свет души.

Основным объектом концентрации, основным центром накопления ощущений и энергии служит так называемый нижний Дань Тянь – область нижней части брюшной полости.

Здесь находится "термоядерный реактор", источник Жизненной Силы, который обеспечивает полноту нашей жизни, если мы уделяем ему должное внимание. Именно здесь, в этом "котле", можно создать огромные запасы резервной энергии. Именно здесь можно накопить энергию, обеспечивающую иммунитет нашего организма. А уже из этого "котла" энергия передается на хранение в почки.

Одним из самых надежных и совершенных методов пробуждения и накопления иммунной энергии в "котле" являются специализированные движения. Разумеется, описать движения словами – дело непростое.

Но я постараюсь описать одно из простейших базовых движений, при помощи которых вы уже сегодня сможете немного пробудить и запустить ваш "реактор". Почувствовать, как энергия после 2-3 минут активности очень ощутимо зарядит ваше тело.

Оговорюсь еще раз: для наглядности вам лучше ознакомиться с подробными видеоинструкциями по работе с базовыми и продвинутыми движениями в марафоне "Прокачай иммунитет за 10 дней", который вы найдете в открытом доступе на моем канале Youtube.

СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ МАРАФОНА "ПРОКАЧАЙ ИММУНИТЕТ"

Создаем энергетический фундамент для иммунитета.

Самое главное для новичка – научиться аккумулировать жизненную силу в свое организме, и лучший способ сделать это – прямое нижнее дыхание. Достаточно всего 5-7 минут практики, чтобы пробудить иммунную систему к активной обороне.

1. Пробуждаем энергию в животе

Исходное положение: стоя, стопы расположены параллельно, на расстоянии полутора ширины плеч. Ноги слегка согнуты, колени максимально разведены в стороны. Ладони рук, одна на другой, расположены на области живота ниже пупка.

1. Начните совершать движения тазом, как будто рисуете восьмерку.
2. С каждым циклом смещайте центр тяжести с одной ноги на другую.
3. Следите за тем, чтобы позвоночник был максимально выпрямлен и вертикален.
4. Сосредоточьте внимание в области под вашими ладонями.
5. Теперь максимально расслабьте ваше тело и слегка прикройте глаза.
6. Погрузитесь в ощущения, которые, возможно, у вас уже появились.
7. Продолжайте выполнять эти циклические движения тазом в течение 1-3 минут.

Здесь самое главное – уловить ощущения, которые, возможно, появились у вас внизу живота. Это может быть приятное тепло, какое-то движение потоков, вращение шара или что-то похожее.

Следите за тем, чтобы ваши ноги не выпрямлялись полностью при перемещении с одной ноги на другую. Они должны быть все время слегка согнуты.

2. Заряжаем почки силой иммунитета

Согласно традиционной китайской медицине энергия иммунитета (Цзин) хранится в почках. Когда почки здоровы и полны свободной энергии, они распределяют ее равномерно по всему организму.

Таким образом, почки поддерживают наш иммунитет в боевой готовности. Поэтому я предлагаю разучить несложное базовое упражнение по наполнению почек Жизненной Силой.

Исходное положение: стоя, ноги чуть шире ширины плеч. Стопы направлены строго вперед.

1. Положите разогретые интенсивным растиранием ладони на почки и на 30-40 секунд забудьте о том, что в мире есть что-то еще.
2. В этот момент постарайтесь почувствовать, увидеть, представить себе свои почки. Ощутить, как тепло ладоней согревает их.
3. Накапите побольше тепла (жара) в ладонях во время вдоха и представьте, как с выдохом благодатное тепло перетекает из ваших ладоней прямо в почки.
4. Вообразите себе, как они нежатся в лучах вашего тепла и улыбаются вам в ответ.
5. Теперь вновь разотрите ладони и повторите упражнение 5 раз.

3. Заряжаем почки силой иммунитета (продвинутый уровень)

В этом упражнении мы усиливаем энергоемкость почек раз в сто за счет мощной и правильной динамики.

Итак, исходное положение стандартное: стоя, ноги на ширине плеч. Стопы направлены строго вперед и поэтому параллельны.

1. Во время вдоха подтяните правую ногу к левой и легко коснитесь носочком стопы земли возле середины левой стопы, плотно распластанной по поверхности опоры. В это время поднимите ладони обращенные к лицу до уровня глаз, совмещая точки лао-гун (центры ладоней) левой и правой руки.
2. Сделайте небольшую паузу в 1-3 секунды, затаив дыхание после полного вдоха.
3. Начните выдыхать и сделайте большой шаг правой ногой в сторону на 1,5 ширины плеч. Позаботьтесь о том, чтобы ваши стопы встали параллельно, и, продолжая движение, слегка присядьте. Не низко и не высоко. Вам в этом положении должно быть устойчиво и комфортно.
Во время шага руки начинают расходиться в стороны и опускаться по большой дуге вниз и назад таким образом, чтобы ладони расположились на поясничной области, накрывая почки. Минимум треть выдоха приходится на то время, когда ладони уже лежат на пояснице. В этот момент нужно передать тепло из ладоней прямо в почки. Сделайте паузу в 1-3 секунды, чтобы энергия лучше усвоилась в ваших почках.
4. Вдохните и подтяните левую ногу к правой, легко коснитесь носочком стопы земли возле середины правой стопы. В это время поднимите ладони, обращенные к лицу до уровня глаз, совмещая точки лао-гун левой и правой руки.
5. Повторите пункты 2 и 3, но уже в другую сторону.
6. Выполняйте эти движения по 7 раз в каждую сторону, строго координируя движения с дыханием.

4. Четыре точки долголетия

Итак, вы научились стимулировать почки и накапливать в них энергию. Теперь самое время уделить особое внимание важнейшему органу иммунной системы – легким.

Заранее хочу предупредить: упражнение жесткое и требует максимальной отдачи, предельной концентрации и мобилизации всей физической силы. Только в этом случае оно принесет вам желанный результат.

Итак, исходное положение стандартное: положение стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Руки свободно опущены вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ 1:

1. Сделайте небольшой шаг правой ногой вперед, выдвигая ногу на расстояние не более одной длины стопы. Правая нога должна быть выпрямлена в колене и сильно напряжена. Левая нога всей стопой опирается на землю, а правая нога упирается только лишь пяткой. Носочек при этом приподнимите насколько возможно вверх.
2. Перенесите центр тяжести на выставленную вперед правую ногу полностью, насколько это вообще возможно, соединив в единую жесткую структуру туловище и правую ногу. Как будто через ваше тело проходит мощный и толстый металлический стержень и, проходя через ногу, выходит в землю прямо через пятку.
3. С силой приведите носок ноги к голени. Другими словами, что есть силы натяните носочек передней ноги на себя вверх и удерживайте его в течение минуты, с каждой секундой усиливая натяжение вверх. То есть не ослабляете усилие со временем, а увеличиваете его с целью создания небывалого напряжения в области лодыжки и всей голени.
4. Получите ощущение, что нога как будто проваливается в землю по щиколотку или даже по колено.
5. Через минуту этого сверхусилия медленно снимите вес тела с правой ноги, постепенно возвращая центр тяжести на левую ногу, и примите исходное положение.
6. Поменяйте ноги местами и выполните пункты с 1 по 5.
7. Дыхание на протяжении всего выполнения – ровное и спокойное.

8. Нужно выполнить всего лишь по одному разу в каждую сторону.

ВЫПОЛНЕНИЕ 2:

1. Сделайте шаг в сторону на 1,5 ширины плеч, стопы поставьте параллельно.
2. Поднимите руки до уровня плечевых суставов, ладони направлены вниз к земле.
3. Сложите пальцы в щепоть и с силой начните их тянуть к предплечьям.
4. Создайте такое усилие натяжения, на какое вы только способны. Не жалейте себя. Тяните изо всех сил, как будто вы пальцами прямых рук стремитесь дотянуться до подмышечных впадин.
5. В это же время растягивайте ваши руки в стороны от оси тела, как будто желаете сделать ваши руки в 10 раз длиннее. Приложите при этом максимальное усилие, на которое только способны.
6. Совместите два этих противоположных усилия (внутри и наружу), отдавая все силы, которые у вас есть.
7. Через минуту ослабьте усилия и медленно опустите расслабленные руки вдоль тела.
8. Примите исходное положение и отдыхайте.

Приятная усталость будет хорошим знаком правильности выполнения этого упражнения. На Востоке считают, что каждое выполнение этой техники прибавляет один день жизни. Практикуйте его ежедневно по 3 минуты и проверьте на себе.

5. Пробуждение пятого центра

Хочу поделиться с вами храмовой техникой буддийских монахов, после выполнения которой они отправлялись в пораженные эпидемией районы помогать населению. Речь пойдет о внешнем уровне освоения этой древней практики.

Исходное положение: стоя, ноги на 1,5 ширины плеч, стопы смотрят вперед. Хорошо, если предшествовать практике будет прямое нижнее дыхание.

1. Поднимите согнутые в локтях руки, держите предплечья вертикально. Средними пальцами обеих рук касайтесь точек в центре ладоней. Эти точки носят китайское название лао-гун.
2. Очень большое значение имеет рукоположение в позе приветствия. Четыре пальца руки, направленные вверх, воспринимают силу энергии Неба, а большие пальцы направлены в область яремной впадины. Таким образом, сила Неба перенаправляется в энергетический центр (горло, пятая чакра), который в традиционной восточной медицине считается центром управления иммунитета.
3. Очень важно прислушаться к ощущениям в области передней поверхности шеи и горла в тот момент, когда подушечки больших пальцев касаются кожи яремной впадины. Внутри горла будто появляется пульсирующий сгусток.
4. Сопровождая это движение правильным дыханием и специальными звуками (мантрами), можно достичь фантастических результатов. Защитить себя от негативного влияния любых, даже самых агрессивных форм вирусной инфекции.

Например, техника незаменима при первых признаках нездоровья. Если вы к вечеру чувствуете приближающуюся простуду, ломоту в теле, повышенную температуру, выполните эти движения от 7 до 21 раза с полным сосредоточением на ощущениях.

6. "Дыхание пчелы"

Предыдущая техника оказывает мощнейшее стимулирующее воздействие на основную железу иммунной системы вашего организма. Однако для того, чтобы вам стать недостижимым для любой заразы, инфекции, вирусов, вредоносных простейших, но могущественных одноклеточных, одного только движения будет маловато.

Нужно обогатить его правильными вибрациями и правильным же дыханием. Вот тогда это будет "смертельный удар" любой хворобе.

Практика "Дыхание пчелы" даст вам полный контроль над состоянием иммунной системы вкупе со всеми предыдущими практиками. Распрощайтесь с простудами, болями в горле, кашлем и пр.

Мы не станем бороться с симптомами – пусть этим занимаются аптечные рекламщики. Мы поднажмем на причину ваших болячек, чтобы вырвать ее с корнем. Если повезет, то навсегда. Практика не проста, поэтому сегодня – только базовая техническая часть. Все остальное – при встрече на онлайн-курсе.

Итак, знакомо ли вам выражение "затаив дыхание"? Не в прямом смысле – не дышать, а эмоционально, захватывающе... Когда вы забываете, как дышать. То есть дыхание вроде и есть, но оно поверхностное, незаметное и при этом довольно частое.

Это бывает в мгновения восторга, когда боишься спугнуть что-то потрясающее, фантастическое. Когдахватило дух и даже боишься моргнуть, чтобы не спугнуть неожиданную сказку.

Итак, смотрим видео и подводим себя к такому состоянию: http://vladimirospov.ru/kachaem_7

Продержаться нужно хотя бы минуту, а лучше три. Не забывайте дышать, но по чуть-чуть. Цель – войти в подобное состояние и расслабить горло и переднюю сторону шеи. Завершайте каждую свою практику по работе с пробуждением иммунитета этим дыханием.

Метод 9. Сохранение энергии

Пробудить и сделать энергию активной – это ровно половина дела. Нужно теперь умудриться эту энергию сохранить до лучших времен.

В чем здесь дело? А дело в том, что энергия – среда очень и очень непостоянная. Мы можем ее воспринимать не иначе как через ощущения. Сильнее ощущения – больше энергии, слабее ощущения – меньше. А если ощущений нет? Значит, и энергии не существует? Энергия есть, но, возможно, вы ожидаете каких-то особенных ощущений. Таких, когда вы с трепетом воскликнете: "Так вот ты какая, энергия иммунная!!!"

На самом деле все гораздо проще. Для получения ощущений:

- нужно быть очень расслабленным;
- нужно быть очень сосредоточенным (ощущения могут быть весьма тонкими);
- не стоит ждать каких-то потрясающих открытий в области ощущений – они могут быть самыми обычными.

Если чего-то и стоит ожидать, так это изменений в обычных ощущениях. У кого-то они могут быть ярче, у кого-то – едва уловимыми. Главное, что есть изменения.

Задумайтесь о том, что такое энергия. Это сила, которая ВСЕГДА была с вами. Она всегда была внутри вас. Вы уже настолько с ней срослись, что выделить эту силу в отдельное чувство теперь очень сложно.

Вы можете заметить лишь изменения: до начала упражнения и во время (либо после). На первых порах уровень изменений может быть очень незначительным.

Сохранение энергии

Постепенно вы развиваете способность наблюдать изменения в своем состоянии.

Разрешающая способность вашего сознания возрастает, и вы можете улавливать довольно тонкие изменения в состоянии энергии-ощущений.

Упражнением, которое я сейчас упрощенно опишу (а в нем очень много тонкостей, которые делают его просто "бомбой" по своей мощи и результативности), обязательно нужно заканчивать любую практику по пробуждению энергии.

Это упражнение ставит точку в занятии. Оно похоже на кнопку "Сохранить/ Save". И в следующий раз вы начнете уже не с чистого листа – у вас уже будет запас, на который можно опереться.

Именно благодаря этой технике вы можете накапливать иммунную энергию день за днем, занятие за занятием. Лучше всего эту технику выполнять после исцеляющих движений.

4. Упражнение для сохранения иммунной энергии

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч или чуть шире, слегка согнуты в коленях. Стопы параллельны. Это очень важно, чтобы ваши стопы были строго направлены вперед. Ладони рук обращены к низу живота, одна на другой таким образом, чтобы центральные точки ладоней проецировались одна на другую.

Во время вдоха начните смещать ладони вправо и вверх по кругу к солнечному сплетению (против часовой стрелки). С выдохом опускайте ладони по кругу влево в исходное положение.

Повторите минимум 9 вращений в ритме 10-12 оборотов в минуту. Через неделю можете увеличить количество оборотов до 24. А еще через неделю доведите количество вращений до 36.

Смените направление и проделайте 9 вращательных движений по часовой стрелке. С каждой неделей увеличивайте количество оборотов до 36.

Во время вращения легко скользите ладонями по поверхности живота вокруг пупка. Сопровождайте это движение с мыслеобразом вращающегося по ходу движения рук внутри живота солнечного шара.

Кроме всего прочего, это упражнение имеет мощное влияние на перистальтику кишечника, оказывает массирующее действие на внутренние органы, в том числе органы малого таза.

Усилить его действие можно скоординированным движением ног, смещением таза и обратным нижним дыханием, но это проще показать, чем рассказать.

Уверен, что эта техника вызовет революционные изменения в улучшении вашего энергетического баланса. Просто делайте!

Помните простое правило: чтобы появился какой-то результат, нужно что-то делать. Если вы думаете, что достаточно прочесть этот краткий экскурс в подготовку к восстановлению иммунной системы и у вас что-то изменится, то очень заблуждаетесь.

Эффект от выполнения упражнений накапливается с каждым повторением. Эффект рассеивается с каждым пропущенным днем занятий. Неужели несколько минут праздности, которые вы предпочтете действиям, важнее вашей жизни?

Жизни, которая, как вода сквозь песок, вытекает с каждой перенесенной болезнью. Ведь болезнь – это смерть, растянутая во времени.

В этой книге достаточно материала, чтобы в значительной степени стабилизировать свое состояние, потянуться к новой жизни. *Без этих простых девяти методов всерьез восстановить иммунную систему будет очень затруднительно.* Поэтому встаньте из-за компьютера, оторвите свой взор от монитора – и вперед! Действовать!

Ну а тем, кто настроен серьезно, по-взрослому, кто действительно намерен изменить что-то в своей жизни, а не просто любопытствовать, стоит почитать следующую главу.

Что такое "Пуленепробиваемый иммунитет"?

Это целостная система пробуждения и укрепления иммунной системы человека. Практический курс, основанный на принципах традиционной китайской медицины.

Во-первых, это уникальная разработка, не имеющая на сегодняшний день аналогов, ничего подобного вы нигде не встретите. "Пуленепробиваемый иммунитет" способен выдать фантастические результаты в умелых и настойчивых руках. Те, кто практикует эту систему, в состоянии легко и изящно сопротивляться любой заразе в течение года, лишь один раз посетив семинар или тренинг.

Во-вторых, формат обучения выстроен так, что научить можно и ребенка. Кстати, детей в возрасте от 4 лет можно и должно учить некоторым техникам. Но это зависит, как правило, от родителей, поэтому за несколько лет мною была разработана и защищена авторская методика духовно-оздоровительной практики для детей.

Программа прошла государственную экспертизу и рекомендована к внедрению в детских дошкольных учреждениях РФ. На сайте вы найдете видеокурс под названием "100 % иммунитет моего ребенка", который получил оправданное признание и любовь всех родителей.

Секрет четвертый: исцеляющая релаксация

Зародыш любой патологии – в напряжении. Все начинается незаметно, с легкой устойчивой локальной напряженности. Эта напряженность может проходить и вновь появляться. С течением времени напряжение некоторой области вашего тела становится хроническим. Вы привыкаете к такому состоянию и перестаете его замечать. Но мышечный гипертонус не так безобиден, как может показаться на первый взгляд.

В опорно-двигательном аппарате он может проявляться в виде сутулости и сколиоза. Хронические спазмы мышц выводят из строя внутренние органы и железы. Например, постоянное напряжение передней брюшной стенки может явиться причиной нарушения функции поджелудочной железы и желудка, тонкого и толстого кишечника. А напряженность в области передней поверхности шеи нарушает деятельность щитовидной и вилочковой железы.

Можно пытаться восстановить состояние больных органов медикаментозно или применить оперативное хирургическое вмешательство. А можно заново научить свое тело быть расслабленным.

Релаксация лежит в основе любой оздоровительной системы. Это первое, с чего мы учимся помогать себе. Любой лечебный сеанс, медитация, аутотренинг начинается с расслабления. Однако многим некогда заниматься такой пустой тратой времени, как релаксация. Скорее лечиться!

Но релаксация и есть лечение!

Хотите быть здоровыми – расслабьтесь!

Хотите быть счастливыми – расслабьтесь!

Хотите быть успешными – расслабьтесь!

Мнение читателей

"Владимир, начала заниматься вашей практикой уже во время тренинга по почкам. Сразу же сошли отеки с ног. Появилась легкость в теле. За это время я сбросила 4 кг веса. Последние три дня свирепо переболеваю обострением застарелого гайморита, который не проявлялся несколько лет. Отношусь к этому с радостью, так как прекрасно понимаю, что гайморит "дремал" и ждал своего часа, а я его всколыхнула, и он через это обострение выходит из тела. Большое вам спасибо за бесценные практики, которые вы мне дали! Я включила их в свой обязательный ежедневный комплекс и буду продолжать ими заниматься и дальше".

"Я занимаюсь по вашим методикам уже почти год. Немного, 2-3 раза в неделю по полчаса (больше, увы, не получается выделить время), но даже это принесло хорошие результаты и желание продолжать. Сами упражнения дают ощущение необыкновенной легкости и тепла в теле. И эти ощущения остаются после завершения упражнений. Мне очень понравились дыхательные практики. Они не только успокаивают, но и заряжают энергией. И делать их можно где угодно. Еще вот заметила, что за последний год я не болела".



Часть 5. Мистический цигун для женщин от китайских мастеров

Глава 1. Цигун творит чудеса

Даже в наши дни очень часто в Поднебесной косметический Цигун называют мистическим. Напомню, с китайского Цигун переводится как "работа с энергией". Действие его универсально – им занимаются для восстановления и укрепления здоровья, наполнения Жизненной Силой и продления молодости.

В случае с мистическим Цигун, кроме базовой оздоровительной функции, через всю практику красной линией проходит идея сохранения и приумножения красоты и молодости тела. Особое внимание уделяется красоте и чистоте кожи лица, шеи, рук и общему силуэту тела.

Эта маленькая глава – о больших возможностях вашего организма. Это короткий рассказ о том, как оставаться привлекательной долгие годы, прилагая минимум усилий и получая великое удовольствие от процесса.

Это очень мягкий и вместе с тем сильный метод поддержания крепкого здоровья и поистине светящейся красоты, искрометного обаяния и магической привлекательности.

Мистический Цигун – это лекарство без лекарств, которое всегда под рукой. Мы создаем условия и направляем силы природы на решение очередной задачи. А потом происходит чудо.

Миллиарды биохимических реакций в кратчайшие сроки включаются в решение поставленной задачи. Просто направьте поток исцеляющей природной силы в нужное время в нужное место.

Разумеется, для управления такими сложными процессами нужна грамотная стратегия и тактика. И чуть-чуть терпения. А еще немного воли. Щепотка воображения. И... время.

Для того чтобы получить заметные со стороны результаты, достаточно одного занятия – 1,5-2 часа. Эффект будет держаться сутки-двое. И никаких побочных эффектов! Все экологично, быстро, легко.

Это вызывает восторг, уверенность в себе и фантастическое чувство всемогущества! Эта система абсолютно надежна, проста, не требует специальных знаний и подготовки – "бери и делай".



Глава 2. Магия красоты – это просто

Дорогие читатели!

Мне очень хочется, чтобы вы получили максимальную пользу от практики, описанной в этой части книги. Поэтому не спешите пропускать те простые советы, которые я решился вам предложить. Поверьте, я оставил лишь 10 процентов того, что мне очень хотелось бы вам поведать, чтобы сберечь ваше время и силы.

Я оставил лишь самое необходимое – то, без чего вы не сможете достичь и половины результата. Не гнушайтесь простотой этих советов, и вы получите по крайней мере половину возможного результата.

Простые советы, которые дадут максимум результата.

Совет 1. Свежий воздух

Полюбите свежий воздух! Он необходим для дыхания вашей кожи. Разумеется, для всего организма в целом, но для чистоты и молодости вашей кожи – особенно. Причем важен именно контакт поверхности кожи со свежим воздухом. Крайне важно насыщать свою кровь через дыхание свежим чистым воздухом. И лучше всего это делать через осознанное дыхание на прогулках.

Перед сном выйдите на 15 минут из дома. Побродите по вечерним улицам, парку. Насладитесь дыханием. Подставьте свое лицо прохладе вечернего воздуха. Используйте возможность подышать им в грозу и во время дождя.

Спите с приоткрытым окном, чтобы иметь постоянный приток свежего воздуха к вашей коже и легким. Знаете ли вы, что кожа – это структура тела, которой управляют ваши легкие?

Совет 2. Высыпайтесь!

Отходить ко сну необходимо СЕГОДНЯ! То есть до 00 часов.

Если хотите иметь свежий вид, отличное настроение, бодрость и творческое настроение, исключите поздний отбой. Если в 23 часа вы укладываетесь в постель, то как раз успеете выполнить одно-два ментальных, энергетических упражнения и успеть заснуть еще сегодня, то есть до наступления полуночи.

Соблюдайте это правило неукоснительно, и вам удастся кардинально изменить свое "помятое" состояние, которое с каждым днем год за годом становится все более заметным и неприятным.

Ведь это так просто – вовремя лечь спать! Знаете ли вы, что циркадные биоритмы регулируют активность вашей ОСНОВНОЙ жизненной силы – энергию Цзин?

Расход самой важной, определяющей ваше здоровье и долголетие энергии Цзин в разы увеличивается после 23 часов. Просто определив правильное время отхода ко сну, вы сэкономите огромные запасы энергии, так необходимой вам для омоложения.

Совет 3. Чистая вода

Умывайтесь чистой водой! Дважды в день оmyвайте свое лицо и тело чистой прохладной влагой. Не той, что бежит из-под крана. И даже не той, что привозит вам ваша "водяная" компания в бутылках. Это очень спорный вопрос, насколько она чистая.

Очень желательно, чтобы вода была подготовлена. Вы можете делать "ледяную воду", но лучше перед этим пропустить ее через фильтры. Хорошие фильтры.

Методик фильтрации воды – огромное множество. Но нам нужна чистая вода. Поэтому "обратный осмос" вполне подойдет. На выходе мы получаем молекулярно чистую воду. Без примесей.

Пусть вас не заботит отсутствие в воде каких-либо минералов. Нет никакой необходимости минерализовать кожу снаружи. Все минералы доставляются через кровь изнутри. Если вы отдыхаете на природе, то отлично подойдет вода из горной реки, ключевая или ледниковая.

Не стоит с усилием втирать ее в кожу. Достаточно омовения, смачивания. Но это должна быть очень приятная процедура, до предела насыщенная вашим ВНИМАНИЕМ и УДОВОЛЬСТВИЕМ.

Совет 4. Защита кожи

Защищайте ваши кожные покровы! Всем нам привычны слоганы от дорогостоящих маркетологов с призывами защитить кожу. Речь идет о различных косметических продуктах.

Считается признаком хорошего тона иметь в своем обиходе внушительный арсенал тюбиков и баночек от всего и для всего!

Достаточно применить магические слова "увлажнение", "уход", "защита", "24 часа" – и продажи всего этого "натурального" барахла взлетают до небес. Затем нужно нанести защиту от этой самой крутой защиты, а сверху нанести и отполировать еще чем-то невразумительным, но страшно полезным...

Дорогие читатели, в первую очередь я обращаюсь к женщинам, уход и защита за кожей начинаются изнутри. Из самых глубин вашего мудрого тела! А вот потом, если захочется, порадовать свою кожу любым достойным брендом.

Мы приводим внутренние органы в порядок, балансируем эмоции и гормоны – и кожа очищается и разглаживается. Молодеем на 5 лет за 60 минут релаксации и приятных упражнений.

Защищать вашу кожу на всю глубину – это и есть природная сила, которую вы привлекаете во время практики кожного дыхания.

Совет 5. Релаксация

Применяйте релаксацию для омоложения вашей кожи! Измождение, увядание, дряхление, старение – неизбежные процессы. Человеку свойственно стареть сразу после рождения. Однако можно продлить свой век привлекательности на очень существенный период времени.

Все деструктивные изменения в тканях нашего организма связаны с одним основным врагом молодости, здоровья и долголетия – НАПРЯЖЕНИЕМ.

Грамотное расслабление в состоянии решить любые проблемы! С расслабления начинается все. Расслаблением все заканчивается. Расслабьтесь!

Совет 6. Второе сердце женщины

Позаботьтесь о силе ваших ног! Во-первых, это красиво – сильные ухоженные ноги. Во-вторых, это признак здоровья и молодости.

Какая связь между привлекательностью, красотой лица и сильными ногами? Давайте остановимся на этой теме несколько подробнее.

Процессу старения и разрушения в первую очередь подвергаются суставы. Из всех суставов первые претенденты на "вылет" – коленные суставы. Они наименее кровоснабжаемые.

Походка уже не летящая, форма ног далека от идеальной, и вы уже не ходите, а осторожно переставляете ноги, чтобы не так сильно ощущать боль. На лице – гримаса. Красиво?

Восстановить суставы, дать им питание помогут только лишь сильные мышцы. Сильные мышцы питают суставы, формируют силуэт ног. Но самое главное, мышцы растут в любом возрасте!

Даже если вам сегодня в обед 108 лет – начинайте тренировать свои ноги. Ведь именно на ногах природа создала самые массивные мышцы в вашем теле.

Элементарные приседания и привставания на носочки принесут вам огромную пользу – смоделируют идеальный силуэт ног и ягодичной области, позаботятся о сосудах ваших ног, снимут все застойные явления в органах малого таза, а также выведут проблемы из мочеполовой сферы и кишечника и таким образом активизируют выделительную систему, очищая ваш организм. А это для кожи – первое дело!

Более того, приседания, которые я показываю в своих тренингах, укрепляют мышцы вашего позвоночника. Исправляется осанка, и вы сохраняете привлекательность в любом возрасте.

Просто год за годом наращивайте мышечную массу нижних конечностей, и вы освободите и освежите огромную массу крови, которая поднимется к вашим внутренним органам, голове и лицу.

Совет 7. Ходьба – это идеальное средство

Ходите от 30 минут в день! Тренируйте свое второе сердце ежедневно. Совместите пребывание на свежем воздухе с прокачиванием самых крупных мышц вашего тела, отрегулируйте свой вес. Возьмите с собой палочки для скандинавской ходьбы – и вы получите дополнительную нагрузку и красивую форму рук. Избавитесь от старческого обвисания кожи на плечах и сформируете их красивую линию.

Простая ходьба с палочками изменит вашу жизнь. Во всех сферах. Какая бы ни была за окном погода – вам обязательно стоит выйти из дому и пройтись не менее 30 минут. Каждый день!



Глава 3. Мистический цигун для красоты и молодости лица

Пришло время познакомиться с жемчужиной китайской традиционной медицины, так называемым мистическим Цигун. Представляю вам уникальный комплекс "Родник Долголетия" для красоты и молодости лица и здоровья вашего тела.

Регулярно практикуя этот комплекс, вы:

- мягко и глубоко очищаете мягкие ткани вашего лица,
- приводите в тонус мимические мышцы, улучшая упругость и эластичность кожи,
- усиливаете питание и регенерацию каждой клеточки,
- восстанавливаете природную нежность и бархатную поверхность кожи,
- расстаетесь с морщинками день за днем,
- заботитесь о полости рта, освежая дыхание,
- восстанавливаете деятельность желудочно-кишечного тракта,
- молодеете на 10 лет за 5 минут в день,
- с каждым днем накапливаете привлекательность и блеск в глазах,
- излучаете уверенность и женственность.

Подготовка

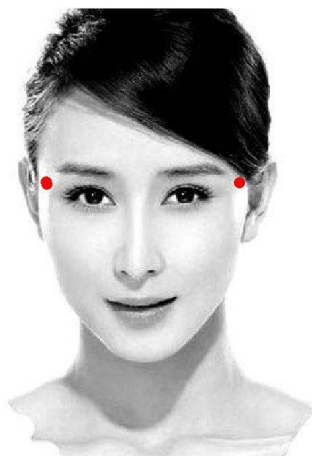
Омойте лицо теплой чистой водой. Дайте капелькам воды высохнуть – не промакивайте лицо салфеткой или полотенцем.

1. Примите вертикальное положение и максимально расслабьте мышцы лица.
2. Помогите этому расслаблению медленным и спокойным дыханием через нос. Вдох и выдох производится с закрытым ртом. Губы расслаблены и совсем немного улыбаются.
Входите в состояние релаксации в течение 1-3 минут.
3. В положении сидя медленно наклонитесь так, чтобы лицо было параллельно земле. Появится ощущение, что каждая клеточка наливается тяжестью, так как кровь приливает к лицу.
Пропустите этот пункт, если у вас есть склонность к повышению артериального давления. Начните его выполнять, когда нормализуете артериальное давление.
4. Очень медленно примите вертикальное положение, сохраняя ощущение наполненности по всей глубине мягких тканей лица.
5. Начните вращать языком с закрытым ртом по трем круговым траекториям в разных плоскостях с ощущением разогрева полости рта. Слюна как будто нагревается и начинает светиться.
6. Одновременно растирайте ладони, пока они не станут горячими. В момент, когда слюны накопится много, произведите звук оплевывания прямо в центр каждой ладони – в область точки лао-гун. При этом брызги вашей слюны должны попасть на ладонь.
7. Начните протирать разогретыми теплыми или даже горячими ладонями лицо, разглаживая морщинки.
8. Произносите при этом протяжный звук "О-О-О".
9. Важно! В этот момент представляйте, думайте о том, как морщины полностью разглаживаются, а в душе воцаряется покой и умиротворение. Лицо сияет свежестью и здоровьем. Произнесите звук "О-О-О" столько раз, сколько вам лет.

10. Повторите пункт 1.
11. Выполните массаж четырех точек, уделяя каждой 1-3 минуты. Массаж выполняйте подушечками указательного или среднего пальца, едва касаясь поверхности кожи. Воздействие на точку таким образом будет больше энергетическим, чем за счет физического давления.

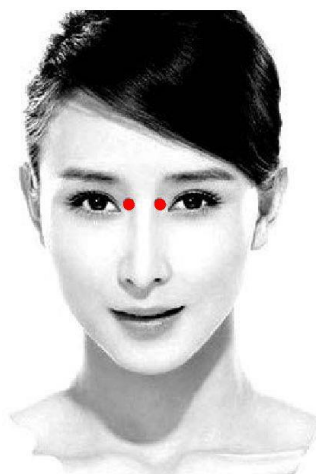
Будьте сосредоточены и внимательны к ощущениям в подушечках ваших пальцев.

ТОЧКА № 1 – ТАЙ ЯН



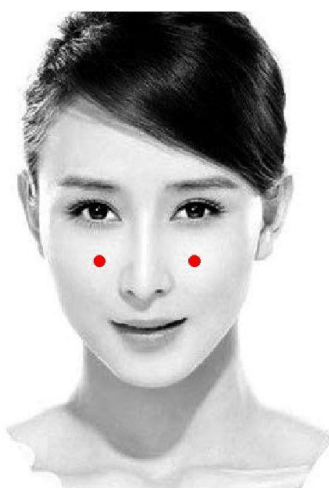
Эта парная точка находится в области височной впадины. По высоте – ровно на середине расстояния между углом глаза и границей роста брови.

ТОЧКА № 2 – ЦИН МИН



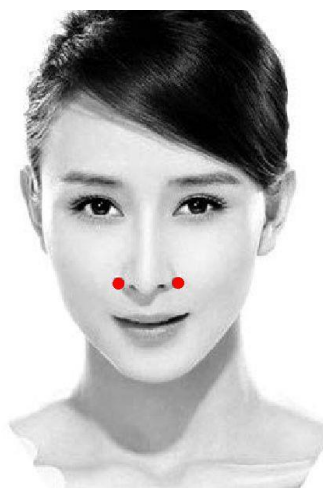
Точку можно найти во внутреннем углу глаза, прижав подушечку пальца к самому основанию переносицы и нащупав небольшое углубление.

ТОЧКА № 3 – СЫ БАЙ



Эта парная точка находится прямо под зрачком, глаза чуть выше линии примыкания верхней части крыльев носа к поверхности щеки.

ТОЧКА № 4 – ИН СЯН



Эту точку можно легко обнаружить в самом углу примыкания крыльев носа к плоскости щек. Место зарождения носогубной складки.

Омолаживающий Цигун

Восток – дело тонкое! На Востоке есть методы омоложения и древние секреты красоты (без каких бы то ни было косметических средств), которые не только преображают внешний вид, помогают избавиться от признаков старения, но и "побочным образом" улучшают зрение, комплексно оздоравливают организм и восстанавливают эмоциональный баланс!

Омолаживающий Цигун – это система мягкого и интенсивного энергетического воздействия на кожу лица и шеи. Это оздоровление внутренних органов и восстановление гормонального баланса. Зная всего несколько упражнений и "волшебных" точек для самомассажа лица, вы сможете буквально остановить время и скинуть 5-10 лет долой.

Омолаживающий Цигун дарит:

- клеточное обновление кожи лица, шеи, рук,
- глубокое очищение кожи,
- разглаживание морщин и морщинок,
- улучшение цвета лица,
- избавление от пигментных пятен и образований,
- повышение упругости и эластичности кожи,
- возвращение контура лица,
- защиту кожи лица,
- улучшение зрения,
- сияние глаз, чистые белки глаз и яркую радужку,
- увлажняющий уход,
- балансирует функции кожи,
- способствует обновлению клеток,
- укрепляет ногти,
- убирает мешки под глазами, без появления синяков под глазами.

Свет сердца – основа красоты

В чем основа красоты? Не той холодной, идеальной, отстраненной и неприступной, а теплой, человеческой, женственной, обаятельной и сильной. Эта красота не меркнет с годами и возрастом. Над этой красотой не властно время.

Основа такой красоты – душевное и сердечное тепло, которое лучится из человека. Женщина может сколько угодно пользоваться услугами лучших косметологов или глотать пилюли бессмертия, но ей никогда не изменить печать жесткости, желчности, злости и тревожности на лице. Эти червоточины ничем не заштукатурить.

Даже если природа щедро одарила ее правильными чертами лица и фантастическим силуэтом фигуры, вся эта красота не будет излучать самого главного – теплоты. Теплоты и света. Красота Снежной королевы мало кого трогает и притягивает.

Красота – это не только математические формулы соотношений и геометрической гармонии. Не будем забывать, что носитель красоты – это прежде всего человек. И лишь в реальном сердечном и душевном тепле рождается свет, одухотворяющий эту красоту.

Начните с открытого сердца. В открытом сердце живут радость и любовь, и, когда они проявляют себя, им становится мало места даже в большом сердце.

И эти настоящие человеческие качества начинают брызгать солнечными лучиками во все стороны. И это безумно привлекательно!

Обязательно воспользуйтесь медитативной практикой аудиотренинга "Свет Сердца", чтобы открыть и возродить человеческую сущность своего сердца!

С его помощью вы сможете не только найти дорогу в мир настоящей красоты, но и откроете источник исцеляющей силы против любых недугов.

Сила гармонии

Молодость, красота, долголетие, здоровье – вечные ценности. Для начала – очень лирическое отступление об основах бытия.

В восточной философии принято за аксиому, что мир состоит из пяти первоэлементов, которые в последнее время чаще называются стихиями. Это некие силы (неосознаваемые вещества), составляющие основу всего видимого и невидимого мира.

Согласно этой системе взглядов мир будет до тех пор устойчив и стабилен, пока эти пять сил пребывают в динамическом равновесии, в нужное время проявляя активность или впадая в состояние покоя.

Мудрецы Востока убеждены в том, что подобное динамическое равновесие (баланс) позволяет любой системе, будь то галактика или же организм человека, находиться в состоянии гармонии или здоровья. Нарушение же баланса этих неведомых сил ведет к хаосу, разрушению, болезням и смерти.

Итак, мы с вами находим еще одну составляющую силу красоты и молодости – гармонию, или баланс.

По представлениям традиционной китайской медицины, эти пять чудесных сил (стихий) наполняют наши внутренние органы, и, если удерживать баланс между ними, наше тело будет пребывать в здравии.

Баланс легче всего удерживать, когда одна из пяти сил проявляет активность в свое время, а затем передает возможность быть активной следующей силе.

Смена активности сил в нашем организме происходит так же естественно, как времена суток сменяют друг друга: на смену утра приходит день, за ним – вечер, потом приходит ночь, и все повторяется снова.

Каждому времени суток присуще определенное состояние.

Эти состояния, регулярно сменяя друг друга, вызывают изменения в природе, что порождает движение и постоянную динамику развития и обновления.

Суточные циклы накладываются на сезонные, годовые...

То есть следование изменениям сил во внешнем мире и создание условий для свободных перемен в мире внутреннем, в нашем организме, приводят к постоянному обновлению, равновесию и гармонии.

А это значит, что теоретически есть возможность оставаться здоровым и молодым, гармоничным и красивым.

Долгое время практики поддержания активного долголетия, молодости, здоровья и красоты держались за семью замками. Только с открытием границ закрытых восточных культур, с открытием сознания стали появляться возможности знакомиться с этими сакральными знаниями.

Пусть вас не пугает некоторая сложность базовых понятий восточной культуры. Сделайте над собой легкое усилие – оно того стоит.

Давайте разберемся с фундаментальной основой восточной медицины – КРУГОМ ЖИЗНИ У-СИН.

Гармония в нашем организме определяется так называемым Кругом Жизни. Это одно из ключевых понятий здоровья и долголетия (более подробно мы поговорим о Круге Жизни в части 6 книги).

Восточная медицина считает, что пресловутые пять чудесных сил (стихий) хранятся во внутренних органах человека:

Стихия Огонь	в сердце
Стихия Земля	в селезёнке
Стихия Металл	в лёгких
Стихия Вода	в почках
Стихия Дерево	в печени

Последовательная концентрация внимания на каждом из органов, собственно, и запускает Круг Жизни, создавая и укрепляя баланс этих пяти чудесных сил. Порой баланс так и норовит выйти из-под контроля по разным причинам, как то: эмоции (в основном негативные), утомление, употребление алкоголя и табака, неотрегулированное питание, погодные условия и пр.

1. Техника. Как практиковать Круг Жизни?

Самое простое – это представлять орган, сияющий нужным цветом.

Делайте это последовательно:

1. Сосредоточьте внимание на сердце и представьте, что оно излучает красное сияние;
2. Перенесите свое внимание на селезенку и представьте, что она излучает золотисто-желтое сияние;
3. Сосредоточьтесь на легких и осознайте, что они светятся ослепительно белым сиянием;
4. Осознайте свои почки и представьте, что они излучают темно-синий свет;
5. Перенесите внимание на печень и заставьте ее сиять изумрудно-зеленым цветом;
6. Сделайте подобное сосредоточение по кругу трижды и закончите концентрацией на сердце.

Это самая простая модель для запуска Круга Жизни. Есть более сложные и гораздо более эффективные практики.

Подробнее о них вы сможете узнать, перейдя по ссылке: <https://vladimirospov.ru>

Связь силы стихий с лицом

Как "запустить" действие чудесных омолаживающих сил? Оказывается, каждая из них проявляет себя в различных частях лица:

Сила Огня	на поверхности лба
Сила Земли	на поверхности носа
Сила Металла	на щеках
Сила Воды	в области подбородка
Сила Дерева	в носогубном треугольнике

Связав эти силы с органами-накопителями, мы можем направлять их омолаживающий эффект на свое лицо. Практически это можно реализовать через практику.

2. Техника Дыхание частями лица

Как и всегда, вам поможет сила воображения.

1. Начните производить вдох и выдох через поверхность лба. При этом во время вдоха представляйте себе, как кожа каждой порой втягивает и пропускает через себя свежий прохладный воздух. Обычно на вдохе появляется ощущение прохлады в области лба. Во время выдоха каждая клеточка отдает отработанную энергию, которая вместе с теплом выходит через кожные покровы лба в окружающее пространство.
2. Выполните по той же схеме дыхание поверхностью носа.

3. Выполните дыхание всей поверхностью щек.
4. Дышите подбородком с ощущением прохлады во время вдоха и тепла во время выдоха.
5. Продолжайте так же дышать, но уже поверхностью носогубного треугольника.

После такого дыхания ваше лицо заживет новой жизнью, наполнится такой свежестью и пульсацией, которые никогда не появятся после самых дорогих косметических процедур.

Мы еще не прошли по глубине покровов вашего лица.

Какую бы глубокую очистительную процедуру вы ни применяли, она затрагивает лишь самые поверхностные слои кожи. Для радикальных изменений этого, к сожалению, мало. А вот чудесные силы имеют свойство общаться, взаимодействовать со всеми, даже самыми глубинными структурами вашего организма:

Сила Огня	с сосудами
Сила Земли	с мышцами
Сила Металла	с кожей
Сила Воды	с костной системой
Сила Дерева	со связками и сухожилиями

Таким образом, мы в состоянии проработать свою красоту по всей глубине: от поверхности кожи, придавая ей нежную и бархатистую фактуру, к мимическим мышцам, создавая упругий и подтянутый мышечный корсет, который способен моделировать силуэт вашего лица (тела).

При этом не будет забыта сосудистая система, которая обеспечивает питание всех структур, и соединительная ткань, отвечающая за эластичность.

Итак, сила гармонии и красоты опирается на здоровые и наполненные внутренние органы, структуры тела и чудесные силы пяти стихий.

Подобная комплексная работа приносит мгновенный результат еще во время выполнения этой практики. Как вы считаете, стоит начать этим заниматься прямо сейчас?

Эффект шарика

Всем известно, что великий праздник жизни продолжается до тех пор, пока есть на что или за счет чего праздновать. Представьте себе только что надутый воздушный шар. Гладенький такой, упругий, с лоснящимися боками. В любой момент готовый взлететь повыше.

А теперь представьте, что с ним будет через несколько дней, когда почти весь воздух из него выйдет. Сморщенная малоподвижная дряблая тряпочка безвольно лежит на полу. Каждому доводилось видеть старческие сморщенные лица – нет наполненности и мало энергии.

То же самое происходит с каждым живым существом. Пока есть заряд в батарейках – кожа молода и упруга. Батарейки подсели – и в зеркало смотреть уже без слез не хочется. Но существует ли батарейка, питающая вашу молодость и красоту? Поможет ли здесь чудодейственный крем? Только если его вам даст Азazelло.

Никакие мази, втирания и припарки не вернут вам заряд ваших батареек. Даже магический крем этого литературного героя обладает лишь временным действием. Но мы-то хотим навсегда! Где же она, эта батарейка?

Да, есть такая в наличии, причем у каждого из живущих на этой планете, по факту рождения. И это не батарейка, это термоядерный реактор!

Только для кого-то это – плод воспаленного воображения, а для кого-то повседневная, но далеко не скучная обыденность.

Источник вашей силы, красоты, здоровья и долголетия находится прямо внутри вас – внизу живота. Китайцы бы назвали его Дань Тянь, японцы – Тандэн. Это и есть домик вашей ГЛАВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ.

Как же запустить этот термоядерный реактор?

Ну, для начала ознакомиться с техникой безопасности, чтобы самому себе не устроить Фукусиму. В этой короткой главе места для инструкций не планировалось. Поэтому дам самый простой и безопасный способ.

3. Техника. Выполните Прямое Нижнее Дыхание

1. В положении сидя (лучше, если на коленях с опорой на пятки) вдохните и осознайте, как наполняется ваш живот и совсем слегка, незаметно выпячивается вперед и в стороны. Почувствуйте, как будто внутри шар расширяется во все стороны: вниз, в промежность, вперед, назад, влево и вправо.
2. Выдохните и ощутите, как воображаемый шар начал уменьшаться и живот опадает. Уменьшающийся шар медленно тяжелеет и становится все более плотным. Мягко подтяните мышцы промежности снизу вверх.
3. Продолжите таким образом дышать в течение нескольких минут, добиваясь, чтобы дыхание стало легким и естественным.
4. С каждым дыханием представляйте энергетический шар, который расширяется во время вдоха и опадает с выдохом.

Если у вас заряжены батарейки, вы будете жить долго и счастливо и почетную свою старость встретите в окружении многочисленных любящих потомков.

Ну а если вам удастся приручить термоядерный реактор, то вам не грозит даже старость!

Зеркало красоты

В восточной медицине состояние внутренних органов можно определить по так называемым зеркалам органов. Например, зеркалом сердца выступает лицо.

Интересно? Тогда вот еще одна табличка.

Зеркала органов

сердце	лицо
селезёнка	губы
лёгкие	волоски на коже
почки	волосы на голове
печень	ногти

Да, именно от состояния сердца зависит степень красоты вашего лица. Если сердце переполнено любовью и радостью жизни, то лицо светится. Если вместо сердца – комочек грязи, то...

4. Техника. Ухаживаем за волосами

Первое, на что обращаем внимание в уходе за волосами – это зеркало почек. Нелишним будет обратить внимание также на мочевой пузырь и всю мочеполовую систему. Что это значит – обратить внимание?

Дело в том, что чудесные силы пяти стихий имеют такую особенность – они приходят каждая со своей стороны света. Так вот, для силы стихии Вода самым удобным и мощным будет направление на север.

Достаточно обратить туда лицо и переднюю поверхность тела, чтобы стать очень восприимчивым для чудесной силы стихии Вода. Звучит несколько фантастически, но восточные мудрецы предусмотрели даже это. Каково?!

Итак, приступим.

1. Сядьте лицом на север, очень глубоко расслабьтесь и сосредоточьте внимание в области почек.
2. Можно представить, как почки засияли темно-синим светом, и вы даже почувствуете, как они наполнились прохладой или очень мягким теплом.
3. Этого тепла становится настолько много, что оно заполняет собой всю брюшную полость и растекается по конечностям.
4. Особенно много достается рукам, отчего они начинают как бы разбухать и нагреваться.
5. Сложите ваши руки ладонями и поместите их на уровне середины груди. Подержите их так около минуты. После чего начните поглаживать ладонями волосистую часть головы приятными, мягкими массирующими движениями ладоней, как будто наносите бальзам на корни волос.
6. Проведите вашими энергичными ладонями по всей длине волос. Делайте это столько, сколько хочется, но не менее 12 раз.

Через две недели такой практики вы удивитесь чудесному результату.

5. Техника. Ухаживаем за ногтями

И опять все непросто. Ногти – это не просто ногти, это зеркало печени.

1. Расположитесь лицом на восток и очень глубоко расслабьтесь, сосредоточив свое внимание в области печени.
2. Представьте, как печень засияла изумрудно-зеленым светом – и вы даже почувствуете, как она наполнилась приятным увлажненным и очень мягким теплом.
3. Этого тепла становится настолько много, что оно заполняет собой всю брюшную полость и растекается по конечностям.
4. Особенно много тепла достается рукам, отчего они начинают как бы разбухать и нагреваться. Сложите ваши руки ладонями и поместите их на уровне середины груди. Подержите их так около минуты.
5. теперь положите большой палец вашей левой руки на открытую и обращенную вверх правую ладонь. Начните потирать подушечкой большого пальца правой руки ногтевую пластину большого пальца левой руки. При этом мысленно полируйте ноготь до блеска. В это время можете представить себе, что вы как будто массируете свою печень.
6. сделайте подобную процедуру с каждым пальцем ваших рук.

Да, эта практика занимает много времени. Но она действительно стоит того!

Дорогие читательницы, я смог вам рассказать лишь малую часть из того, что хотел достать из копилки своих знаний. Искренне надеюсь на то, что вы не даром потратили время, уделенное беглому прочтению этой главы. Я от всей души желаю вам день за днем раскрывать весь заложенный природой потенциал настоящей ЖЕНЩИНЫ – хранительницы мудрости и любви, обаяния и красоты, магической привлекательности.

А мы двигаемся дальше. Впереди вас ждут самые важные секреты восточной медицины.

Секрет пятый: исцеляющее внимание

Иногда мы можем быть мысленно сосредоточены на каком-то процессе или объекте. И бывает так, что нам это не удается.

Чаще всего наше внимание направлено вовне. Этому в немалой степени способствуют СМИ, реклама, телевидение, Интернет. В мире идет нешуточная полномасштабная борьба

ба за внимание. Внимание потребителя. Наше с вами внимание. Оказывается, наше внимание дорого стоит. Очень дорого. И мы добровольно его отдаем.

Что же такое внимание? Прежде всего, это ресурс. Внимание – это энергия. Наша жизненная энергия. У нас уже выработалась нехорошая привычка бездумно раздавать эту энергию. Но если вы научитесь переносить внимание снаружи вовнутрь, это поможет вам накапливать колоссальные запасы Жизненной Силы.

После 25 лет энергия, полученная нами от природы, постепенно безвозвратно покидает тело. Год за годом оно начинает походить на сдувшийся шарик, что хорошо видно по коже, и нам кажется, что это нормально.

Хотя элементарные техники удержания внимания, например, в нижнем энергетическом центре Дань Тянь помогут нам поддерживать отличный тонус мышц и кожных покровов, потрясаящую наполненность и упругость тела долгие годы и даже десятилетия.

Более того, качество внимания будет лишь возрастать с годами, открывая все новые грани этого невероятного инструмента. Например, такие как - концентрация и сосредоточение. С их помощью вы сможете реально помочь своему организму: вывести шлаки и токсины из тканей, привлечь энергию к внутренним органам, железам, суставам и позвоночнику.



Часть 6. У-син. Круг жизни

Глава 1. У-син – китайская грамота

Для многих новичков знакомство с традиционной китайской медициной начинается именно с концепции У-Син. В подавляющем большинстве случаев – ею же и заканчивается.

Статьи и публикации по теме У-Син – это, как правило, зубодробительные тексты. В них, прикрываясь цветистыми переводами с китайского, авторы раскрывают тайны теории У-Син. Возможно, пройдут годы, прежде чем новичок обнаружит в себе способность применить на практике эти знания.

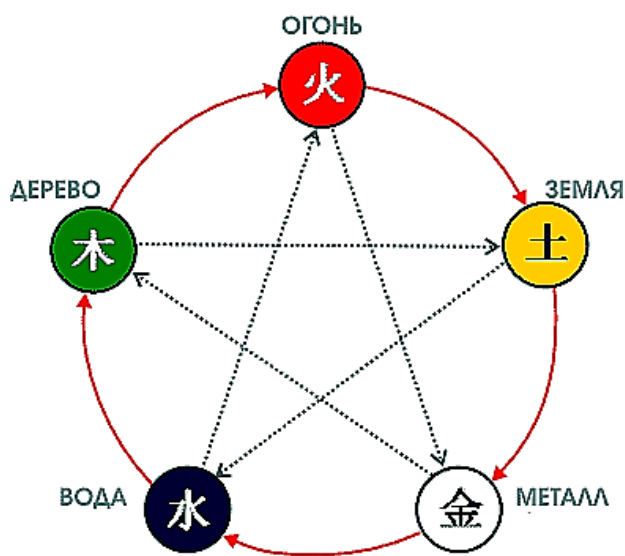
То же самое было и с вашим "непокорным" слугой: неистребимый зуд желания освоить китайскую медицину побыстрее заставил попросту проскочить эту тему, лишив тем самым фундаментального понимания основы основ восточной философии, медицины, астрологии и астрологии, целительного и боевого применения этих знаний в самых разных условиях и случаях.

В этой части книги я намерен, насколько возможно, простым языком с примерами из практики провести вас через эту реку с живой водой знаний. Если же вы одолеете эту книгу до последних строк, то ваша жизнь в очередной раз изменится.

Поняв эту ключевую концепцию восточной философии, вы получите универсальный ключ для решения огромного числа проблем, в том числе связанных со здоровьем.

Один из самых распространенных переводов значения У-Син (кит. wuxing 五行) – 5 трансформаций, 5 изменений, 5 переходов (энергий).

В главе 3 мы уже познакомились с основными категориями этого древнего учения, напомним его суть.



В космогоническом смысле У-Син – пять стихий (сил энергий): Огонь, Вода, Металл, Земля и Дерево. Это те первоэлементы, из которых состоит Вселенная и все, что в ней есть. В том числе - человек.

Стихии-первоэлементы – это больше, чем грубый строительный материал для создания всего сущего в этом мире. Это некая движущая сила, порождающая перемены (переходы). Под действием силы стихий происходит смена времен года, дня и ночи, стадий развития всего живого и эволюция социальных процессов в обществе.

Именно под управлением этих сил происходит строго упорядоченное движение энергии в органах человека, планет, звездных

систем в галактиках и всего живого и не очень живого во Вселенной.

Знание концепции У-Син, ее четкой цикличности позволяет прогнозировать состояние здоровья и развитие болезни, зарождение, раскрытие, обострение и коллапс отношений. А также огромное число процессов в мире, которые нам пока кажутся не связанными между собой и потому весьма и весьма хаотичными.

Вам нужно знать, что в теле человека все системы находятся под влиянием мощнейших сил природы. И нарушение взаимодействия этих внешних сил с внутренними энергиями организма приводит к нарушению баланса и развитию огромного числа патологий.

В этой книге я хочу изложить максимальное количество соответствий концепции У-Син в нашем теле, привести их к системе и вложить в ваши руки, дорогой читатель, надежный инструмент для практического восстановления равновесия важнейших органов, структур, энергий и эмоциональных состояний вашего внутреннего мира.

И тогда вы сможете гармонично сочетать внутреннее равновесие с балансом и гармонией окружающей природы. И вам совсем не захочется разделять мир на Человека и Природу, ибо вся полнота жизни заключена в единстве: **Человек есть Природа.**

Любые попытки их разделения чреваты катастрофическими последствиями. Концепция У-Син, возможно, одна из самых удачных попыток соединить воедино то, что по самому факту существования на этом свете исконно и заведомо является единым.

Владение теорией и практикой У-Син откроет вам безграничные возможности управления своим здоровьем, эмоциональным состоянием и самореализации, поскольку отныне вы будете жить и преуспевать вместе и заодно с природой, со всей видимой и невидимой частью Вселенной.

Система У-Син описывает любые процессы, происходящие во Вселенной. По большому счету это попытка уловить и описать закономерности развития событий. Ведь так гораздо удобнее: зная эти закономерности, вы можете на практике влиять на ход событий.

Например, болезнь развивается строго по системе У-Син, равно как и выздоровление развивается согласно этой системе. А это значит, что, уловив момент самого начала развития болезни, вы можете изменить ее течение и сам исход.

С уверенностью могу утверждать: если вы не сочтете за труд и уделите несколько минут (а может, и часов) на понимание этой прелюбопытнейшей концепции, то во многих сферах вашей жизни начнут происходить пусть маленькие, но чудеса.

Если же вся эта околосточная тема никоим образом вас не волнует, с легкой душой отправляйте эту книгу в корзину, и в вашей жизни ровным счетом ничего меняться не будет. Выбор за вами, дорогой мой читатель.



Глава 2. Календарь перемен по У-син

Развитие болезни

Скажем, вы стоите на обочине дороги у пешеходного перехода и собираетесь перейти на другую сторону. И вот вам приветливо разрешает движение зеленый глаз светофора. И вы уже собрались пересечь опасную зону, как боковым зрением замечаете несущийся на огромной скорости большегрузный автомобиль. Возможно, водитель решил, что успеет на желтый, но причина, почему автомобиль нарушает ПДД, в этом случае не имеет ровно никакого значения.

Итак, вы заметили опасность. Каковы ваши действия? Пойдете ли вы под колеса? Допустите ли, чтобы ваши траектории пересеклись с очевидным ущербом для всех участников этого события, зная, что для вас этот ущерб с большой долей вероятности может оказаться фатальным?

То же самое и с развитием болезни. Вы почувствовали дискомфорт. Пока это не более чем сигнал. Такая предупреждающая СМС. Пока патология лишь планирует свое наступление – она уже нашла вашу ахиллесову пяту, но честно предупреждает вас о том, что скоро будет худо. А пока еще только цветочки – весна (стихия Дерево).

Вы можете никак не среагировать и отмахнуться: "Пройдет как-нибудь..."

Тогда у болезни есть время, чтобы собрать силы и перейти в серьезное наступление. И вскоре эта разрушительная мощь придавит ваше тело мощным приступом боли или заставит на пару недель забыться в знойном бреде высокой температуры и осознать всю бренность бытия. И для болезни это будет лето (стихия Огонь). А для вас – постельный режим. Недуг выходит на максимальные обороты, как разогнанный до огромной скорости автомобиль.

Вас честно предупреждали, но вы решили, что бессмертие – ваше второе имя, не так ли? Лечить болезнь на пике ее силы – весьма сложная задача. Почти невыполнимая. Поздно метаться, предпринимать лечебные усилия. Ваши пути накрепко пересеклись. С таким же успехом можно встать на железнодорожных путях перед летящим товарняком и тормозить его гипнозом с зубочисткой наперевес.

А теперь давайте сменим масштаб и рассмотрим не отдельную болезнь изнутри, череду преследующих вас недугов в течение вашей жизни. Каждый ваш больничный лист, каждая запись в карточку, каждая очередь в аптеку – это знак. Предупреждение о том, что вы идете не туда и не той дорогой.

С каждым разом эти знаки будут все внушительнее. Начиная с безобидной "беспричинной" утомляемости и недомоганий, через регулярные ОРЗ переходя в аллергическую хронику или бронхиты и обструктивное заболевание легких.

Времена года, времена суток

Самый простой пример применения У-Син в действии – это смена времен года. Весну сменяет лето. Лето сменяет осень. Осень сменяет зима. И, в свою очередь, зиму сменяет весна. И так продолжают перемены. Таким образом, в смене времен года мы видим не просто обычную череду сезонов, а перемену вектора (направления), качеств энергий, которые несет в себе каждый сезон.

Весна несет в себе динамику пробуждения, обновления, зарождения новой жизни. Качество энергии – влажное тепло. Ассоциация – ласковое, весеннее, теплое солнышко, теплые дожди (стихия Дерево).

Новый сезон, следующий за весной, – **лето**. Меняет вектор и проявляет себя в виде бурного роста и максимальной активности. Качество энергии, ярким образом характеризующее этот сезон, – жар и зной (стихия Огонь).

Время года – **осень**. Это пора созревания, сбора урожая, накопления. Качество энергии – сухая прохлада (стихия Металл).

Зимой все засыпает, это период стагнации, завершения, переоценки опыта. Качество энергии – холод, сырость (стихия Вода).

Кроме вышеперечисленных четырех сезонов и связанных с ними стихий, восточные мудрецы "нарисовали" еще одну стихию, под которой они выделили время ранней осени (бабье лето). Этот период схождения сил Инь и Ян, равновесия и баланса сил. Качество – влажность и прохлада (стихия Земля).

Эти довольно большие сезонные циклы своими разносторонними качествами энергий оказывают весьма ощутимое влияние на наше психологическое, эмоциональное и соматическое состояние. Например, поздней осенью многие люди тяготеют к депрессии и печали.

В то время как весной запускаются новые программы, строятся новые планы и превалирует радостно-возбужденное состояние.

Кроме подобных сезонных циклов, концепция У-Син различает и более короткие интервалы. В течение суток мы также можем проследить влияние стихий на свое состояние.

Утро, как и весна, – пробуждение и бодрость под влиянием стихии Дерево. Ночную прохладу сменяет утренняя свежесть и тепло восходящего солнца.

Днем реализуется максимальная активность, проходит под влиянием стихии Огонь. Поэтому качество энергии в этот период – дневной жар и зной.

Во время раннего вечера (около 17.00) идет завершение активности и начало отдыха – стихия Земля. Жар спадает, оставляя приятную теплую атмосферу.

Сумерки, или поздний вечер, подведение итогов – стихия Металл. Когда Солнце уже садится за горизонт, на землю приходит вечерняя прохлада.

Ночь – крепкий здоровый сон, покой, тишина и отдых – стихия Вода. Темнота, выпавшая роса вызывают влажную пронизывающую сильную прохладу.

Периоды жизни: всему свое время

Во младенчестве малюсенький организм ребенка очень мягок, нежен и трогателен. Энергия Цзин помогает его бурному развитию и росту. Параллели с весенним ростком-побегом будут весьма уместны. Это власть стихии Дерево – весна, зарождение, прорастание и цветение.

Период жизни, проходящий под знаком Огня, можно определить как юность, бурное развитие, взросление. Энергия Цзин в человеке достигает своего максимума к 25 годам – в этот период она способствует максимальной реализации его ресурсов во всех сферах, в том числе сексуальной.

Его можно уподобить молодому крепкому и гибкому дереву, способному давать плоды. Для него характерен бурный рост, развитие кроны и ствола, формирование и созревание плодов – это период лета.

Далее следует период стихии Земля – этап зрелости, крепкого социального положения, ответственности. Возраст стабильности и покоя. Энергия Цзин неуклонно уменьшается, и активность смещается в сторону энергии Шень.

Позднее лето (бабье лето). Летняя жара спадает, стоит теплая и очень комфортная погода. Уже нет летнего зноя, но осень еще не наступила. Рост уже прекратился, и некогда молодые гибкие побеги превратились в мощные ветви, затвердели. Сильная и хорошо развитая корневая система надежно справляется с любой непогодой.

Осень приходит под знаком стихии Металл. В человеческой жизни это период пожилого возраста. Обмен веществ замедляется, падающий уровень энергии Цзин пересекает черту, за которой неизбежно наступает климакс – человек утрачивает способность к репродуктивной функции.

В природе дерево такого почтенного возраста уже полностью сформировано, имеет максимально плотную и твердую древесину. Это период, когда высыхание и опадание веток идет интенсивнее, чем вырастают новые.

Когда приходит зима, природа замирает, и над миром властвует стихия Вода. Это процесс умирания, полной остановки. Это старость, дряхление и смерть. В тот момент, когда энергия Цзин исчерпывает себя без остатка, организм умирает.

Отношения: пять великих переходов

Может показаться странным, но даже отношения между людьми, в том числе между мужчиной и женщиной, согласно системе У-Син, регулируются теми же универсальными закономерностями.

"Весна" в отношениях – зарождение первых чувств, робкое, порой недоверчивое и неуверенное тяготение друг к другу (этакий конфетно-букетный период). И если эти чувства взаимны, то в отношениях непременно наступит лето.

Юношеский романтический настрой перерастает в пылкую влюбленность, которая, постепенно остывая к периоду позднего лета, как правило, трансформируется в любовь, мудрую и спокойную. Разумеется, если для этого сложатся все обстоятельства, сойдутся в нужный порядок звезды.

В этой фазе отношений уже нет той прежней пылкости, отношения выравниваются, стабилизируются. Люди смогли принять друг друга такими, как есть, и им комфортно находиться друг с другом. Пожалуй, это самое лучшее время, чтобы начать учиться быть вместе, на одной волне.

В "весенний" период отношений любовь воспринимается как данность, как подарок судьбы. Это "просто случается". Было бы ошибкой думать, что так будет всегда. Чтобы сохранить этот праздник жизни, нужно прилагать усилия, совершать активные действия. Однако ничто не вечно под луной, а уж в сфере отношений тем более. Быт, рутина и ответственность не оставляют шансов возвышенной романтике, прежняя красота отношений остается лишь в памяти и на фотографиях.

Усугубляется такое вполне стандартное развитие отношений элементарным невежеством и нежеланием вкладывать энергию и силы в поддержание отношений на приемлемом уровне.

Приходит осень, и в отношениях теплота сменяется прохладой с временными заморозками. Общих интересов и точек соприкосновения становится все меньше, и двое начинают отдаляться друг от друга.

Встречный вектор сменил направление – теперь его стрелки устремлены в диаметрально противоположные стороны. И если такая динамика сохраняется длительное время, то по всем законам жанра на сцене обязана появиться зима. Стужа и холодный ветер. Нет понимания, нет желания понять. Раздражение, страдание, ненависть, пустота.

Одиночество... Отношения умерли... Как же мимолетны и скоротечны весна и лето! Какими бесконечно долгими и тягостными кажутся холодные зимние вечера...

Однако зима зачастую – лишь время для переосмысления опыта ушедшего года (периода) и подготовка к новому сезону. За ней всегда следует весна. Может, стоит вовремя сделать небольшую коррекцию и сохранить отношения, пока осенний шторм не грянул и не порвал все паруса?

Всегда можно что-то изменить, если понимаешь закономерность развития.

Сообразуясь с концепцией У-Син, вы осознаете, что изменения в отношениях неминуемы. Вы интуитивно подбираете такую форму общения, чтобы преодолеть крушение и умирание отношений в тяжелый осенне-зимний период и выйти на новый круг, точнее говоря, на новый виток спирали, празднуя очередную весну.

Зима в отношениях – это не приговор.

При желании уберечь отношения от "заморозков" или даже от "остывания" проявите свою природную мудрость и начните действовать. Ожидание, что все наладится как-нибудь само, приведет лишь к закономерному развитию.

По схеме У-Син развиваются не только отношения, но и социальные процессы, сменяют друг друга эпохи. Любое, пусть даже самое простое действие или движение подчинено всеобщему закону рождения, развития, цветения и увядания.

Самое начало или зарождение движения соответствует весне, утру, стихии Дерево. Затем движение набирает силу, ускорение и достигает своего максимума – теперь это лето, день, Огонь.

Вскоре движение становится менее динамичным, что соответствует позднему (бабьему) лету, началу вечера и стихии Земля.

Наконец, движение подходит к завершению – это фаза осени, вечера, стихии Металл. После этого следует пауза. Полная остановка движения. Зима, ночь, стихия Вода.

После паузы круг повторяется снова и снова.

Таким образом, видно, что У-Син – это динамическая схема эволюции пространственных вселенских сил, которые пронизывают все сферы видимого и невидимого мира от макро- до микрокосмоса. Эти силы, вне всякого сомнения, имеют самое непосредственное влияние на физическое состояние, психическое и эмоциональное равновесие каждого из нас.

Однако одно лишь наблюдение за динамикой развития этих сил так и оставит великий закон Вселенной пылиться в закоулках вашего ума в качестве одной из экзотических теорий. Между тем цель моей книги значительно более прагматична: научить вас извлекать максимально возможную пользу из всех этих выдумок китайских мудрых дедушек с даосским разрезом глаз.

В следующей главе вы узнаете о том, насколько мощно сила стихий влияет на состояние ваших внутренних органов.



Глава 3. Сила стихий и их влияние на органы

В прошлой главе мы говорили о свойствах и качествах первоэлементов, о том, как они изменяются, трансформируясь из одного в другой. Теперь попытаемся научиться взаимодействовать с ними и овладеть скрытыми и, не побоюсь этого слова, безграничными возможностями, которые открываются уже при беглом знакомстве с системой У-Син.

Для того чтобы глубже проникнуть в эту тему, дорогой читатель, вам лучше будет не просто читать: складывать из букв слова, а из слов предложения и умом понимать написанное. Вам нужно научиться чувствовать то, о чем я поведу речь. Визуализировать образы и прислушиваться к ощущениям, возникающим при этом в вашем теле.

Мудрецы, придумавшие эту систему, считали, что основой всего мироздания является пять первоэлементов: Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода, и все сущее в этом мире состоит из этих "строительных кирпичиков". Другими словами, все пять первоэлементов содержатся в каждой точке пространства и при этом находятся в гармоничном балансе между собой. Вопрос состоит в том, как ими воспользоваться.

Для начала давайте разберемся с тем, какое поддерживающее и исцеляющее влияние энергия стихий оказывает на наш организм. Эти сведения вам придется принять как аксиому, ибо знаниями этими восточная медицина пользуется уже не первую тысячу лет.

Итак,

- сила стихии Дерево оживляет и конденсируется в печени,
- сила стихии Огонь питает и накапливается в сердце,
- сила стихии Земля поддерживает и собирается в селезенке и поджелудочной железе,
- сила стихии Металл дает силу и концентрируется в легких,
- сила стихии Вода восстанавливает и наполняет почки.

Здоровье в восточной медицине определяется равновесием и динамическим балансом этих пяти стихий в перечисленных внутренних органах.

Однако удержать это равновесие в реалиях современной жизни весьма не простая задача.

Стрессы, гиподинамия, дурная экология, утомление и переутомление, влияние электронных устройств, несбалансированное питание – все это способствует нарушению равнове-

сия энергии стихий и приводит к возникновению и развитию огромного количества соматических заболеваний.

Хроническая внутренняя напряженность приводит к тому, что энергия стихий не в состоянии нормально "питать" внутренние органы. Для того чтобы восстановить равновесие, достаточно "открыть" внутренние органы для восприятия силы стихий.

Как это сделать?

Здесь на помощь придет великая сила воображения, о которой подробно речь шла в части 2 и 5 этой книги. Именно с помощью этой волшебной способности представлять вы сможете в корне изменить свое внутреннее состояние.

Созданные вами образы и ощущения способны оказывать непосредственное воздействие на всю сложнейшую биохимию вашего тела, как если бы все воображаемое происходило на самом деле.

Таким образом, для того чтобы привлечь силу стихий к внутренним органам, достаточно представить (вообразить) нужные качества и сосредоточить свое внимание в нужной точке пространства. В результате происходит инициация соответствующей энергии в строго заданной части вашего тела.

Здесь, дорогой читатель, лучше не пытаться понять умом и проанализировать это – нужно перейти в сферу ощущений, чувствования. Именно в этом случае вы сможете оказать мощное исцеляющее влияние на свои органы.

Дерево

Если вы сосредоточитесь на области печени и представите молодой зеленый росток, который тянется к свету, то получите мощный заряд энергии стихии Дерево. Сконцентрируйтесь на области правого подреберья и представьте шар изумрудно-зеленого цвета – это поможет накопить в этом месте силу этой стихии.

Огонь

Сосредоточьте внимание в области сердца и одновременно представьте шар огненно-красного цвета, представьте пламя свечи, костра или же свет полуденного солнца. Так вы сможете вызвать активность силы стихии Огонь и накопить ее в своем главном органе.

Земля

Сосредоточьте внимание в области селезенки (поджелудочной железы) в виде шара золотисто-желтого цвета и представьте влажную прохладную землю, образ планеты Земля. Удерживайте свое внимание в заданной области и сохраняйте этот мыслеобраз в сознании, чтобы наполнить Жизненной Силой стихии Земля селезенку или поджелудочную железу.

Металл

Сосредоточьте внимание в области легких в виде ослепительно сияющего шара белого цвета и представьте огромный сухой и прохладный металлический шар или даже металлическую планету. Спокойно вдыхайте и выдыхайте, ощущая движение своей грудной клетки. Почувствуйте, как легкие наполняются силой стихии Металл.

Вода

Соберите свое внимание в области левой и правой почки в виде двух шаров иссиня-черного цвета. Представьте водопад, огромное море или бесконечный океан. Удерживай-

те внимание в области почек, чтобы накопить холодную и влажную энергию стихии Вода в этих органах.

Сосредоточьте внимание в каждом органе по пять минут, придерживаясь последовательности, которая была представлена в этом описании, чтобы не нарушить движение Круга Жизни.

В следующей главе мы займемся описанием последовательности действий для его запуска.



Глава 4. Как найти энергию стихии?

Давно это было. В далекие девяностые. Тогда мне уже казалось, что я с У-Син на "ты". Однако мне не давал покоя один вопрос: неужели все так запросто? Представил себе огонь, почувствовал тепло-жар – и вот уже великая стихия у тебя в подчинении?

И вот прогуливался я как-то по лесу, размышляя над этой задачей. Был тихий теплый осенний вечер. Смеркалось, и гомон лесных птиц стихал, уступая место сумеречной тишине. Свет заходящего солнца в последний раз прошелся золотым росчерком по стволам сосен, и выцветшее небо стало неторопливо густеть в синеву.

"Сумерки – трещина между мирами", – вспомнилась чья-то фраза, и мерная неспешная ходьба погрузила тело в привычное подвешенно-созерцательное состояние.

Для созерцания не нужен ум. Задача по привлечению стихий, поставленная мною, не решалась посредством ума. Поэтому мысли вытекли куда-то в окружающее пространство. Осталась лишь тень последней мысли: "Стихия Огонь..." Это была даже не тень, а некое намерение.

И вдруг тело преобразилось. Вернее так: привычно расслабленное, оно прониклось состоянием. Это не было ощущением, это не было какой-то формой релаксации – это было что-то за гранью моего опыта. Опыта общения с телом.

Это был ОГОНЬ. Не огонь, состоящий из жара и пламени, а СУЩНОСТЬ ОГНЯ. Глубинная сущность всего многообразия его проявлений: пламя свечи, костра, страшного гудящего пожара или вулкана, жар солнца...

Эта сущность огня даже не заполнила все мое существо – она растворила меня в себе. Меня не стало.

В этой глубинной сущности сконцентрирована великая потенция. Она может порождать свет и сияние. Она порождает пламя и жар звезды, но сама таковой не является. Это условие существования огня. Его базовая среда. Огня не будет, если нет этой среды.

"Так вот что такое СТИХИЯ", – уже потом смог анализировать мой мозг. А пока во мне проснулось намерение прикоснуться к стихиям: Огонь, Земля, Металл, Вода и Дерево.

Это был один из самых незабываемых вечеров в моей жизни.

Как же подойти к восприятию пяти стихий, пяти Наичистейших, пяти первоэлементов?

Заметили? Речь идет не о теории У-Син. Не о том, что где-то в глубинах необъятной Вселенной можно найти пять штук кирпичей, похожих на стихии. Речь идет о прямом опыте взаимодействия с величайшим и вездесущим строительным материалом, из которого состоит и ваше тело, и ваш ум, и ваши эмоции, и ваши желания, и вообще ваше все.

Очень условно приближение к пяти стихиям я бы разбил на три шага.

Шаг первый

Первый шаг дается проще всего, но приносит минимальный эффект. Для удобства его можно разбить на два уровня: физический и ментальный.

Итак, уровень первый.

- Прикоснитесь к реальному зеленому ростку любого растения у вас в доме, найдите и получите ощущения от любого дерева. Это может быть вековой дуб или молоденькая березка у вас во дворе. Ваша задача – получить физические впечатления от живого дерева.
- Поднесите ладонь к пламени свечи (не стоит касаться его, нет нужды "экстремальничать"). Ощутите живое тепло от пламени костра или камина. Почувствуйте, как согреваются ваши ладони, тело. Как тепло растекается по вашим тканям.
- Коснитесь ладонью земли. Найдите землю у вас в горшочке с фикусом или в лесу, на даче. Получите физические ощущения от контакта с землей.
- Найдите в непосредственной близости любую металлическую поверхность и потрогайте ее. Ощутите ее прохладу.
- Найдите любую возможность для контакта с водой. Струя в раковине или душ, купание в водоеме, реке или море, водопад или фонтан. Почувствуйте силу, прохладу и проникающую способность воды.

Уровень второй.

Здесь мы выбираем в спутники воображение.

Представьте и почувствуйте шероховатую кору дерева под своими ладонями. Если команда "представьте" лишь отсылает ваш ум к воображению, вторая – "почувствуйте" – подтверждает ваше ментальное действие в биохимии тела. То, что вы смогли ощутить, говорит о том, что тело это воспринимает как реальность и вы смогли себя убедить в том, что воображаемое событие реально произошло.

- Представьте и почувствуйте тепло огня от костра.
 - Представьте и почувствуйте прохладную влагу земли.
 - Представьте и почувствуйте сухую прохладу металла.
 - Представьте и почувствуйте холодную влажность воды.
- Второй шаг

Второй шаг – это переход с уровня обыденности и физического, материального представления о пяти стихиях на уровень более масштабный, и даже космогонический.

Представьте себе зарождение жизни во Вселенной, как на каждой планете под действием силы стихии Дерево начинают прорастать семена первых зеленых растений и вся поверхность планеты покрывается зеленью изумрудного цвета.

- Представьте себе всю мощь, огненный жар и величие стихии Огонь в масштабах Солнца.
- Представьте колоссальную силу стихии Земля, почувствуйте мощь гравитации планеты Земля.
- Представьте огромную несокрушимую силу стихии Металл, осознавая размеры планеты Венера, звезды Металла (кит.).
- Представьте невероятную, сокрушительную силу стихии Вода, сравнимую со всей гидросферой нашей планеты.

Третий шаг

Третий шаг – это, собственно, то, к чему стоит стремиться – способность войти в состояние слияния с глубинной сущностью стихии.

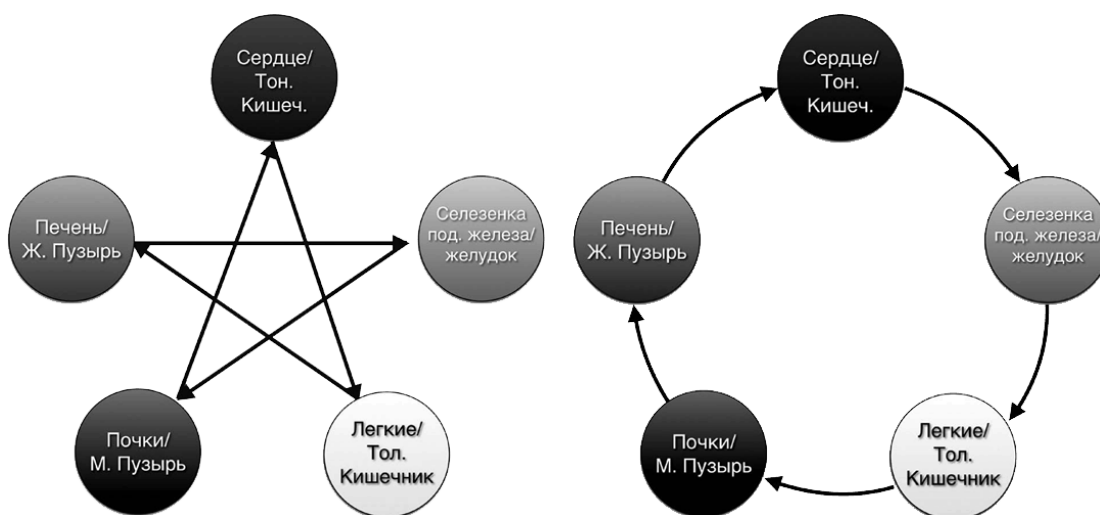
Очень вероятно, что при помощи одних только словесных описаний пройти этот шаг самостоятельно будет непросто. Возможно, во время прохождения тренинга вы сможете ощутить и принять вибрации глубинной сущности стихий.

Пишу эти названия и осознаю, что они лишь способ говорить и ничего на самом деле не отражают. Что победят лишь время и настойчивое стремление к подобного рода исследованиям.

Однако даже ленивое пошевеливание, которое вы произведете, выполняя второй шаг, даст вам ощущение приближения к силам стихий.

Как построить круг жизни?

Нужно точное знание, как вернуться на Круг Жизни.



1. Техника. Думайте о своих органах

1. Представьте, а лучше почувствуйте свою печень. Осознайте ее местоположение, положив ладони на правое подреберье. Постарайтесь вспомнить, как она выглядит (загляните в атлас анатомии, если не помните). Улыбнитесь ей, почувствуйте приятное тепло под ладонями.
2. Представьте и почувствуйте свое сердце. Осознайте его местоположение, положив ладони на нижнюю часть грудной клетки чуть левее середины груди. Вызовите в памяти образ сердца. Улыбнитесь ему, получив ответное чувство под ладонями.
3. Осознайте селезенку (поджелудочную железу), местоположение и образ, положив ладони на один из этих органов. Улыбнитесь им, ощутив волну приятных ощущений под ладонями.
4. Представьте и почувствуйте легкие. Осознайте, что эти большие органы занимают пространство почти всей грудной клетки. Вспомните, как выглядит этот парный орган, и положите ладони на среднюю область груди. Улыбнитесь своим легким и получите ответное чувство – теплое приветствие.
5. Положите ваши ладони на область поясницы сзади и осознайте почки. Представьте себе образ почек и улыбнитесь им с ответным чувством приятного тепла и распираания в этой области.

2 Техника. Дышите своими органами

1. Сделайте вдох печенью, представляя, как она расширяется и наполняется Жизненной Силой и светом энергии стихии Дерево. Сделайте выдох печенью и освободите ее от внутреннего напряжения и патогенной разрушительной силы, представляя, как из каждой клеточки выходит отработанная "грязная" Ци. Продолжайте выполнять дыхание наполнения и освобождения печени не менее 1 минуты или пока не почувствуете реального изменения состояния и облегчения в печени.
2. Вдохните сердцем, как будто оно расширяется и наполняется светом энергии стихии Огонь. Выдохните из сердца и отпустите из него внутреннее напряжение и деструктивную силу. Выполняйте такое дыхание в течение 1 минуты или пока не освободится сердце и в нем не появится чувство легкой радости.
3. Вдохните в селезенку (поджелудочную железу) и наполните ее светоносной живительной энергией стихии Земля. Выдохните из этих органов всю напряженность, усталость и утомление. Дышите селезенкой в течение 1 минуты или пока беспокойство не вытечет.
4. Сделайте вдох легкими, ощущая, как они расширяются и впитывают Жизненную Силу энергии Металл. Сделайте выдох из легких, выпуская напряженность и невозможность выполнения задуманного. Выполняйте это дыхание не менее 1 минуты или пока не почувствуете, как открывается и освобождается грудная клетка.
5. Вдохните почками, наполнив их живительным светом пространственной энергии стихии Вода. Выдохните из почек тяжелую, напряженную, смертельно опасную силу и выполняйте это дыхание столько времени, чтобы освободить почки от тяжелой и холодной силы страха и тревоги.

3 Техника. Соедините органы в Круг Жизни

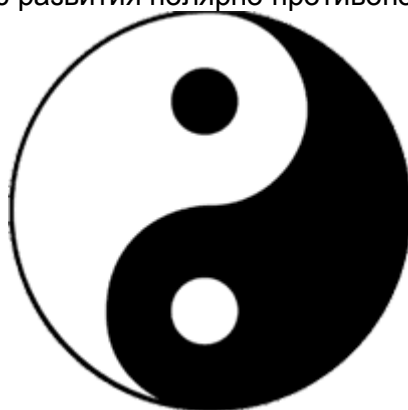
1. Очищенную и светящуюся печень во время очередного вдоха буквально переполните Жизненной Силой, после этого выполните выдох в направлении сердца, представляя поток света, направленный от печени к сердцу.
2. Впитайте сердцем поток света из печени во время вдоха и после небольшой паузы направьте поток совмещенной энергии в селезенку. Во время вдоха она впитает заряд, посланный сердцем, а с выдохом направьте поток Жизненной Энергии в легкие.
3. Вдохните этот объединенный поток легкими и после небольшой паузы направьте поток животворящего света в почки.
4. Глубоко вдохните в почки живительную силу и после короткой паузы сосредоточьте внимание в печени.
5. Пошлите поток света прямо в печень.
6. Повторите этот круг не менее семи циклов, заканчивая каждое занятие на печени.
7. Представьте в темноте пространства свои светящиеся органы, по которым круг за кругом циркулирует свет Жизненной Силы: от печени к сердцу, от сердца к селезенке, от селезенки к легким, от легких к почкам, от почек – снова к печени.

Дорогой читатель! Краткая схема, которую я описал только начало большого Запуска Круга Жизни. Здесь https://vladimirospov.ru/krug_u_sin Вы найдете онлайн видеокурс, где сможете научиться неизмеримо большему. Например, привлекать исцеляющую силу стихий к своим внутренним органам, приводить в полное равновесие свой организм.

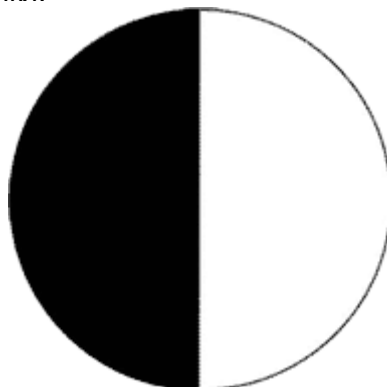


Глава 5. Инь-ян и У-син

Концепция У-Син органично связана с учением Инь-Ян и позволяет рассмотреть динамику перехода и трансформацию развития полярно противоположных сил.



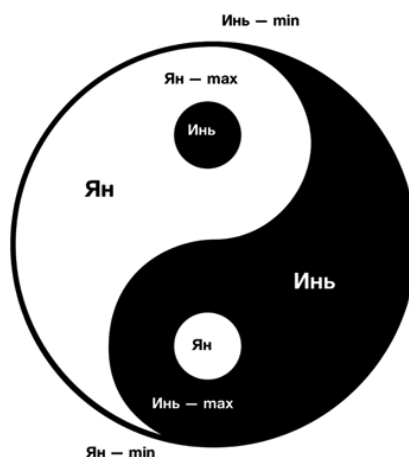
Давайте рассмотрим классическую монаду противоположностей Инь-Ян под несколько необычным углом. Обратите внимание на то, что это очень динамичная иллюстрация взаимодействия разных по знаку сил и явлений. Если бы ее изобразили вот таким образом, то и говорить об этой схеме было бы практически нечего. Статическая фигура, без декларации какой-либо динамики.



Нас же в первую очередь интересуют эволюция, развитие и трансформация.

Из максимально иньского темного состояния рождается Ян. Он еще молод и мал, но постепенно набирает силу и растет. В то время как Инь приходит все в больший упадок и вытесняется наступающим Ян. Но в тот самый момент, когда Ян входит в полную силу, сама его абсолютная власть и торжество уже несут в себе ограничение. Ян достиг максимума. Дальше некуда. Большого достичь невозможно.

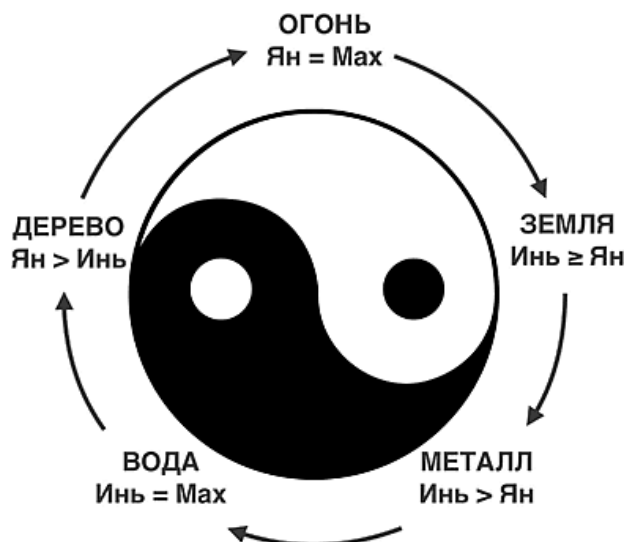
Но жизнь продолжается и развитие не остановить. Само по себе достижение максимума знаменует зарождение процесса, который весь этот максимум сведет к минимуму.



Поэтому мы в этой монаде видим семена (маленькие точки) противоположного качества, это зарождается смена качеств.

Достигая своего максимума, любой процесс порождает свою противоположность. Подбросьте камень так высоко, как только сможете. Когда он достигнет верхней точки, его путь будет направлен вниз.

Так же в полдень, когда свет солнца и его жар достигнут своего максимума, уже в следующую секунду тени начнут удлиняться, а яркость уменьшаться.



Жар начнет спадать, и, когда свет солнца уйдет за горизонт, непременно придет вечер, чтобы на землю опустилась темнота. В полночь тьма достигнет своего апогея и начнет необратимое движение к рассвету.

Динамика перехода Инь в Ян и обратно калейкой ложится на концепцию У-Син.



Глава 6. Наше тело и пять стихий

Взаимодействие органов Чжан-шу

Концепция У-Син – красивая и стройная система. С ее помощью можно не только описать сложнейшее взаимодействие между внутренними органами нашего тела, но и отрегулировать, привести их в равновесие, освободить заблокированную энергию, грамотно и безопасно вывести ее из организма, запустить исцеляющие процессы очищения и регенерации пораженных тканей и клеток.

Давайте разберемся в основах взаимодействия плотных и полых органов нашего тела согласно древней китайской системе.

Чжан – плотные органы. Они способны накапливать энергию и по своей структуре тканей имеют плотную фактуру. К ним относят печень, сердце, перикард, селезенку, поджелудочную железу, легкие и почки.

Фу – полые органы. Они в основном предназначены для проведения энергии и структурно выглядят как трубки. К ним относят желчный пузырь, тонкий кишечник, желудок, толстый кишечник, мочевой пузырь.

Ниже приведена таблица соответствия пяти стихий органам Чжан и Фу.

Стихия	Органы Чжан (Инь)	Органы Фу (Ян)
Дерево	печень	желчный пузырь
Огонь	сердце	тонкий кишечник
Земля	селезёнка, поджелудочная железа	желудок
Металл	лёгкие	толстый кишечник
Вода	почки	мочевой пузырь

Для здоровья человека плотные органы приоритетны. Они же управляют полыми органами, каждый в своей паре: например, печень управляет желчным пузырем, легкие – толстым кишечником.

Практическую ценность владения знанием о системе Чжан-Фу невозможно переоценить. Она заключается в том, что простейшими техниками можно вывести патогенное начало из плотных органов в полые, откуда оно легко и просто покидает организм.

Другими словами, энергия стихий (она же Наичистейшая) накапливается в плотных органах Чжан, способствуя их полному восстановлению и регенерации, а патогенную разрушительную силу мы выводим из организма через органы Фу.

Исходя из строения, фактуры и функциональности, органы Чжан легко отнести к категории Инь, а органы Фу – к категории Ян.

Структуры тела

В подчинении у плотных органов Чжан находятся не только полые органы Фу. Плотные органы управляют (читай "обеспечивают энергией") еще и структурами тела.

Возьмем сердце. Под его началом находится вся сосудистая система организма. То есть для того, чтобы решить проблемы, связанные с кровеносными сосудами, нужно обратиться именно к нему.

Наполнить его чистой энергией стихии Огонь, чтобы сердце наполнилось этой чистой позитивной силой, рождая чувство спокойной и легкой радости. И уже затем раздать эту светлую силу через крупные артерии и довести ее до самых мелких капилляров и до каждой клетки.

Система селезенки – поджелудочной железы управляет и питает мышцы тела.

Легкие управляют состоянием кожи.

Почки определяют состояние костей и суставов.

Печень заботится о связках и сухожилиях.

Стихия	Органы Чжан	Структуры тела
Дерево	печень	связки и сухожилия
Огонь	сердце	кровеносные сосуды
Земля	селезёнка, поджелудочная железа	мышцы
Металл	лёгкие	кожа
Вода	почки	кости и суставы

Зеркала органов

По так называемым зеркалам органов можно определить состояние органов Чжан. По ка-

нонам восточной медицины зеркалом органа считают видимый участок тела, который первым реагирует на заболевание органа.

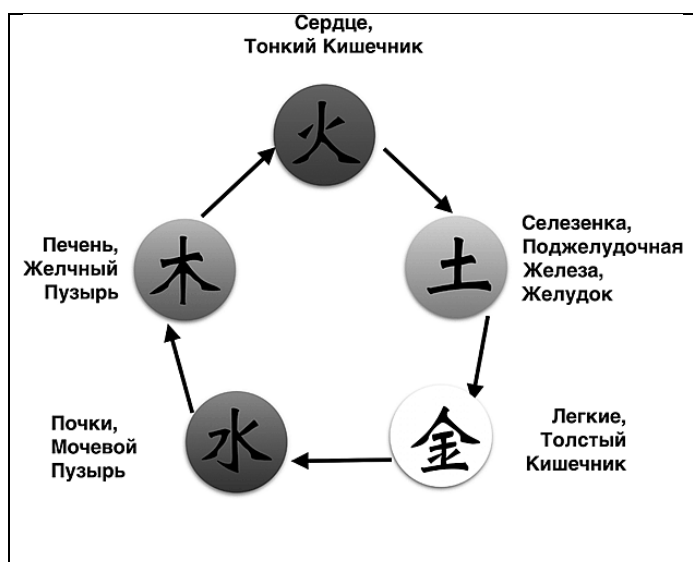
Например, лицо человека очень ярко отражает состояние сердечно-сосудистой системы в режиме реального времени.

Стихия	Органы Чжан	Входные врата
Дерево	печень	глаза
Огонь	сердце	язык
Земля	селезёнка, поджелудочная железа	рот
Металл	лёгкие	нос
Вода	почки	уши

Однако на практике имеется и обратная зависимость. Применяя простые медитативные техники концентрации на зеркалах органов, можно ощутимо изменить состояние внутренних органов.

Входные Врата

Входные Врата (окна органов) – это часть тела, участок, через который человек получает информацию и энергию. Как правило, Входные Врата связаны с органами чувств. Они могут использоваться в качестве дополнительного "приемного устройства" для получения энергии, которая будет питать соответствующий орган.



Стихия	Иероглиф	Органы Чжан
Дерево	木	печень
Огонь	火	сердце
Земля	土	селезёнка, подж. железа
Металл	金	лёгкие
Вода	水	почки



Дерево - печень

От состояния внутренних органов зависит острота слуха, зрения, обоняния, вкуса и тактильных ощущений. Например, при серьезных хронических проблемах с почками высока вероятность снижения слуха.

Проблемы с легкими, скорее всего, отразятся на состоянии слизистой носа. Поэтому регулярные риниты далеко не безобидны, ибо отражают состояние ваших легких.

Сила символов стихий

Как сделать так, чтобы свойства объекта внешнего мира нашли свое отражение в мире внутреннем? Для чего этого нужно? Чтобы изменить состояние. Человек обладает огромным арсеналом для переноса информации, энергии, веществ, газов, жидкости из мира внешнего в мир внутренних.

При этом какие-то процессы служат для сохранения постоянства внутренней среды (гомеостаз), а какие-то – для изменения состояния.

Выпив глоток воды или съев кусочек твердой пищи, вы вводите в свой организм жидкость или органические вещества. В вашем организме есть все, чтобы справиться с задачами измельчения, переработки, извлечения и всасывания. Мы называем это процессами пищеварения.

Система дыхания занимается газообменом, таким образом воспроизводя окислительно-восстановительные процессы, крайне необходимые для жизнедеятельности нашего организма.

Обменом пространственных энергий служат энергетические центры, биологически активные точки, меридианы.

Обработкой информации, анализом, принятием решения и последующими действиями занимается мозг.

Информация собирается перцептуальным аппаратом (аппаратом восприятия) органами чувств.

Чувственное познание предметов окружающего мира – непосредственное восприятие.

Однако я уверен, что возможно это лишь до тех пор, пока информация не дошла до органов чувств. Далее происходит обработка. До мозга (аналитического отдела) доходят уже обработанные сигналы. И эти сигналы с реальностью имеют не так уж много общего.

Это значит, что мы видим не то, что есть на самом деле. Слышим не то и не так, как звучит оригинал.

Тут дело в существенной ограниченности наших органов чувств. Наш перцептуальный аппарат не так уж и хорош, огромные массивы информации остаются "за бортом". Мы их попросту НЕ ВОСПРИНИМАЕМ.

Что-то упускает наше внимание, что-то "отрезается" нашим мозгом при анализе, подгоняется под различные теории нашим концептуальным умом. Короче говоря, картинка мира весьма далека от фотографической точности.

Используя привычные нам способы получения информации, реальности без искажений нам не видать. То есть за неразвитостью инструментов непосредственного восприятия мы довольствуемся лишь суррогатом, неким подобием.

Воображение

Все, что мы воспринимаем, не более чем отношение к чему-либо. С одной стороны, мы упрощаем картинку мира, с другой – как бы дорисовываем, довоображаем ее до удобной нам концепции.

Это, с одной стороны, очень и очень мешает точности анализа, с другой – очень и очень здорово.

Потому что у человека есть одно практичное качество – ВООБРАЖЕНИЕ. Хотя оно создает огромное количество недопониманий и проблем, оно же способно нас из болота этих проблем вытащить. Именно это качество позитивной иллюзорности поможет нам обладать несметными богатствами всего видимого и не очень мира.

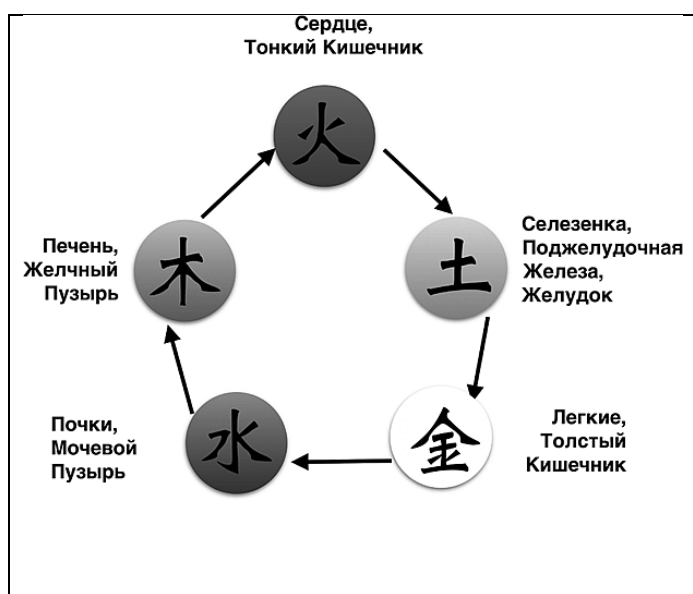
Дело в том, что мы можем придумать для себя то, чего нам не хватает. Поместить то, чего у нас нет, в свое личное пространство. Мы можем дотянуться до Луны и до звезд.

А помогут нам в этом символы космических сил и явлений, то есть графическое выражение этих энергий.

Язык любой культуры является не только средством вербального общения его носителей. Языки, сохранившие свою актуальность и мало изменившиеся с давних времен, несут в себе потрясающую символическую нагрузку. Даже простейший элемент древнего языка содержит плотный сгусток информации и энергии. При чтении древних манускриптов можно легко потерять логическую канву текста.

Однако даже простое визуальное взаимодействие с таким энергоинформационным сгустком может оказать неизгладимое впечатление на глубинные подсознательные структуры. Славянская руника, санскрит, иврит, китайский – эти языки появились несколько тысяч лет назад и дошли до нас без особых изменений.

Символика стихий, выполненная китайскими иероглифами, оказывает мощнейшее корректирующее воздействие на связанные с ними органы.



Стихия	Иероглиф	Органы Чжан
Дерево	木	печень
Огонь	火	сердце
Земля	土	селезёнка, подж. железа
Металл	金	лёгкие
Вода	水	почки



Иероглиф стихии Огонь размещаем в сердце.	Иероглиф стихии Земля помещаем в желудок.	Иероглиф стихии Металл – в легкие.	Иероглиф стихии Вода – в почки.

Сила символов стихий такова, что если поместить умозрительно построенный в вашем воображении образ иероглифа в пространство органа, то процессы восстановления активизируются. Схематично это выглядит следующим образом.

Иероглиф стихии Дерево помещаем в области печени.

Иероглиф стихии Огонь размещаем в сердце.

Иероглиф стихии Земля помещаем в желудок.

Иероглиф стихии Металл – в легкие.

Иероглиф стихии Вода – в почки.

Идея привлекательна своей простотой и эффективностью. Символ, помещенный в пространство органа, немедленно начинает оказывать влияние на энергоинформационную среду, нейтрализуя патогенные процессы и создавая все условия для ускоренной регенерации и восстановления. А значит, подобная практика взаимодействия с символами приводит к реальному омоложению тканей органа.

Тем не менее, при всей эффективности подобной практики и точности воздействия без побочных эффектов я бы скорее отнес ее к вспомогательным средствам, нежели к основным.

Для того чтобы перейти от схемы к практической реализации, просветленные мудрецы придумали Технику Переноса. Тысячи лет человечество создает и испытывает влияние самых разнообразных символов. Можно с уверенностью говорить о том, что символы управляют миром – от государственной геральдики до логотипов на упаковке лапши.

Символ, который находится вовне, оказывает влияние на наше поведение и состояние. Погруженный в пространство внутреннего мира, он имеет воздействие, в сотни и тысячи раз превосходящее внешнюю символику.

Вряд ли вам захочется как-то дополнить свой внутренний мир символом Макдональдса. Однако если речь идет о знаке силы, то здесь можно очень даже подумать. Любой из них – это дверь в иной мир.

И тот, кто умеет грамотно открыть ее, взаимодействует со своим внутренним пространством – символы работают! То есть если сделать перенос этого символа из внешнего мира в мир внутренний и адресно разместить его в заданной и четко локализованной области, то высока вероятность того, что сложится взаимодействие между силой, которую знак представляет, и внутренним пространством человека.

Общая методика не вызывает сложностей применения. Она проста, надежна и по силам даже детям 3-4 лет.

Описание Техники Переноса я дам несколько ниже. А знакомство с этой мощной практикой следует начать с более простого – с созерцания.

Для этого нам потребуется визуальный образ символа. Его можно усилить фоном нужного цвета, распечатать или вывести на монитор. Ниже я приведу изображения, которые сам создавал много лет назад и которые помогают мне до сих пор. Это мой незаменимый набор.

Практика созерцания

Расположите изображение символа перед собой на удобном расстоянии. Расслабьтесь и просто отдыхайте на изображении взглядом.

Включите любую музыку для релаксации, чтобы углубить эффект этого упражнения. Я бы рекомендовал для этого свою композицию "ОМ – звук вечности". Эта вибрация уменьшает активность сознания, приостанавливает внутренний диалог и открывает "двери" в подсознание, делает вас более восприимчивыми и открытыми к пространственным энергиям.

Практикуйте подобное созерцание несколько минут в день.

Очень важно, чтобы вы имели время на созерцание всех пяти символов в той последовательности, в которой они будут приведены ниже.

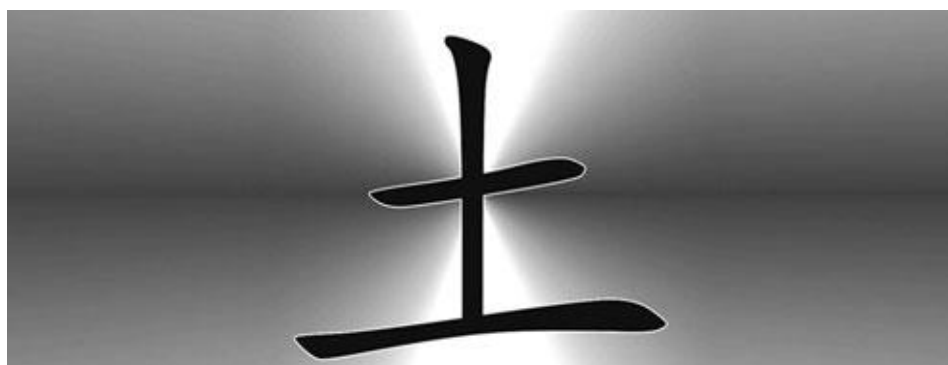
Начальный символ можно заменить, если вам необходимо уделить больше внимания какому-то конкретному органу.

Вы можете начинать созерцание с него и идти дальше по всем пяти символам, не нарушая последовательность. Закончить практику в этом случае следует тем органом, с которого вы начали. Например, если у вас проблемы с почками, то начните с них, далее переключитесь на печень, затем на сердце, селезенку, легкие и вновь на почки.

Карточки символов стихий У-син для созерцания и переноса

Этот набор символов предназначен для оказания воздействия на все основные органы: почки, мочевой пузырь; печень, желчный пузырь; сердце, тонкий кишечник; селезенку, поджелудочную железу и желудок; легкие, тонкий кишечник. Через эту символику возможно также воздействие на предстательную железу, матку и придатки.

Эти карточки начинают работать сразу, как только на них упал ваш взгляд.



Дорогой мой читатель! Я знакомлю вас с практикой взаимодействия с изображениями Силы. Наглядные пособия, которые для этого требуются, я старался создать таким образом, чтобы символы выглядели максимально живыми.

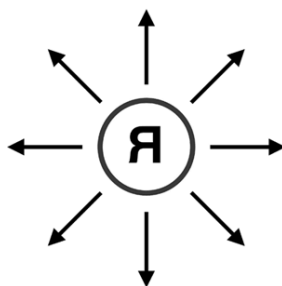
Они работают в цвете, поэтому для эффективной работы вы можете скачать цветной вариант на моем сайте по ссылке: <http://vladimirosipov.ru/usinharta>



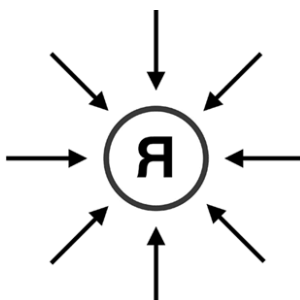
Вы можете их распечатать или вывести на экран монитора; в распечатанном виде разместить на своем рабочем столе, прикроватной тумбочке или повесить на видное место на стене, чтобы начать постоянное воздействие через подсознание на органы и системы.

Как привлечь стихии к внутренним органам

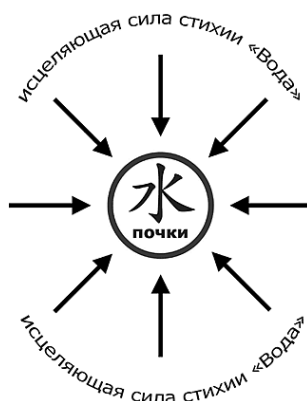
В обыденной жизни мысли, эмоции, стрессы и напряжения "растаскивают" вашу Жизненную Силу по частям в никуда.



А вот так при помощи сосредоточения внимания можно собрать пространственную энергию в свой внутренний мир.

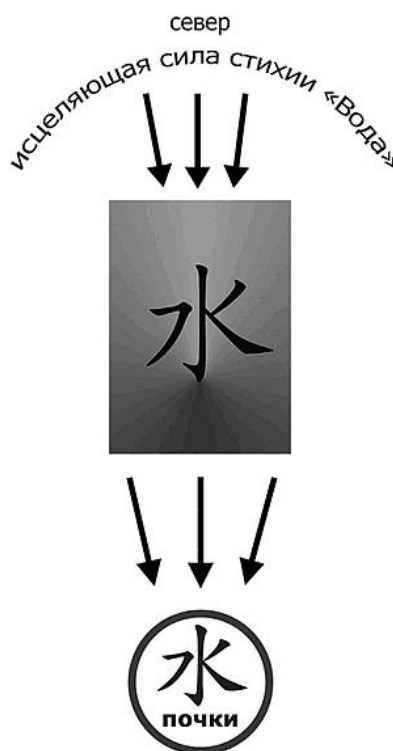


Необходимо каким-то образом сказать подсознанию, что вы хотите привлечь пространственную энергию, например, стихии Вода, для активизации почек.



Как еще можно усилить воздействие на подсознание?

- Учитывать направление в определенную сторону света Энергия воды интенсивнее себя проявляет, приходя с севера То есть во время любой работы с почками старайтесь держаться лицом на север.
- Учитывать время суток. Наибольшая активность силы воды – ночью, а максимальная – в полночь.
- Учитывать время года. Для почек это зима.
- Позаботиться о том, чтобы поблизости был водоем – рек или море.



То есть мы выбираем карточку стихии Вода. Зимой, в декабре (21 декабря), ночью (в 24 часа) располагаемся лицом на север, чтобы получить максимальное количество и воздействие от силы стихии Вода.

Повторюсь, эффективность этого упражнения возрастет, если вы будете выполнять его с использованием учебного пособия "Ом – звук вечности".

Аудиодорожка создает необходимую для работы пространственно-звуковую ткань.

4. Техника Переноса

1. Разместите символ на расстоянии, удобном для созерцания. Можно закрепить его на стене на расстоянии полуметра от глаз (расстояние до монитора компьютера – 50-70 см). Если это небольшая карточка, то можно поставить ее на стол или на пол, если вы предпочитаете заниматься сидя на полу (расстояние от 30 до 50 см). Расслабьте глаза и слегка прикройте верхние веки, чтобы длительное созерцание не вызывало напряжения мышц глазных яблок.
2. Начните всматриваться в центр изображения, как будто смотрите несколько вдаль, за плоскость картинki.
3. Следите за своим дыханием, наблюдайте, как постепенно оно становится глубже и спокойнее. Через некоторое время вы почувствуете, насколько процесс дыхания стал менять ваше внутреннее пространство. Как будто все в вашем организме начинает подчиняться ритму глубокого и спокойного дыхания.
4. Может появиться чувство, что все окружающее пространство стремится к вам и вашему центру во время вдоха и расширяется во все стороны от вас во время выдоха.
5. Вы продолжаете всматриваться в центр символа. Будет очень хорошо, если вы ощутите или даже увидите, как во время вдоха изображение становится более выпуклым, как будто стремится к вам навстречу. Во время выдоха – возвращается на свое место. Постепенно с каждым дыханием амплитуда движения изображения растет и становится больше. И обязательно наступит момент, когда во время очередного вдоха изображение символа отклеится от фона и выйдет за его пределы вам навстречу.
6. Тогда с очередным вдохом вы сможете приблизить символ прямо к поверхности середины лба, физически ощущая его присутствие. Прикройте глаза и удерживайте его некоторое время на уровне середины лба, осознавая при этом область своих почек. Спокойно ощущайте характер его силы, янскую или иньскую энергию, которую он излучает.
7. Сделайте интенсивный вдох, чтобы втянуть символ через поверхность лба и поместить ровно в центр пространства вашей головы. Прислушайтесь к ощущениям.
8. Представьте голубовато-синее свечение в области левой и правой почек. Этот свет может вызвать чувство мягкого тепла и наполненности в области поясницы. Сделав длинный и интенсивный выдох на фоне глубокого расслабления, вы позволите символу соскользнуть из головы вниз в тело, чтобы занять место в пространстве того органа, для которого он предназначен.
9. Некоторое время вслушивайтесь в свои ощущения. Что происходит в этом месте? Что изменилось в пространстве вашего организма?



Глава 7. Пять стихий – пять эмоций

"Пять Наичистейших" – так в Китае называют силы пяти стихий.

Открытые Врата Пяти Сил наполнят ваши основные внутренние органы и структуры тела обновленной и мощной Жизненной Силой. Эта сила способна вычистить и омолодить ваш организм на клеточном уровне, запустить процессы регенерации тканей ваших органов и структур.

Однако мой рассказ был бы далеко не полным без упоминания Сил-Добродетелей, способных справиться с такой непростой задачей.

Эти силы – позитивные эмоции – культивируются и накапливаются в пяти органах Чжан.

Если б мы могли стать более ответственными и осознавали свои эмоциональные переживания, как бы сильно изменилась наша жизнь!

Пусть это покажется вам странным и необычным, дорогой читатель, но 85 процентов болезней к нам приходят из-за дурных, разрушительных эмоций. В том числе болезни неизлечимые, смертельно опасные.

Нет, я не хочу сказать, что с этого момента вам нужно избегать проявления хоть сколько-нибудь негативных эмоций. Кратковременные эмоции не опаснее чем холодный душ. Более того, любые эмоции, будь они позитивные или разрушительные, – это мощнейший поток силы. И будет неразумным подавлять и избегать ее проявления.

Но хронические, преследующие вас месяцами и даже годами деструктивные эмоции – реальная, грозная и смертельно опасная сила. Обида и раздражение, тревога и беспокойство, задумчивость, печаль, уныние и страх, которые длятся дольше нескольких минут, оказывают крайне угнетающее действие на весь организм. Снижают общий энергетический статус, убивая иммунитет.

Стихия	Органы Чжан/Фу	Негативные эмоции
Дерево	печень, желчный пузырь	раздражение, гнев
Огонь	сердце, тонкий кишечник	обида, непримиримость
Земля	селезёнка, п/ж, желудок	задумчивость
Металл	легкие, толстый кишечник	печаль, тоска
Вода	почки, мочевой пузырь	страх

Любую, самую убийственную эмоциональную силу можно "перепечь" в созидательный поток жизни. И это лишь вопрос вашего выбора эмоции, которую вы в себе допускаете.

А заботливое отношение к позитивным эмоциям, их сохранение и приумножение позволит надежно сохранить и приумножить величайшую драгоценность этого мира – ваше здоровье.

Стихия	Органы Чжан/Фу	Позитивные эмоции
Дерево	печень, желчный пузырь	доброта
Огонь	сердце, тонкий кишечник	радость
Земля	селезёнка, п/ж, желудок	уверенность
Металл	легкие, толстый кишечник	мужество
Вода	почки, мочевой пузырь	благородство

Именно эти силы творят чудеса.

Наполняйтесь ими, культивируйте их, заботьтесь о них. Делайте все, чтобы эти Силы-Добродетели приумножались в вашем внутреннем мире.

Стихия	Планета	Качество
Дерево	Марс	радость, любовь
Огонь	Сатурн	открытость
Земля	Венера	мужество
Металл	Меркурий	благородство
Вода	Юпитер	доброта

Соединяйте ваши добродетельные эмоции с силами стихий и планет, и вы сможете сохранить и укрепить Круг Жизни У-Син.



Глава 8. Как привлечь энергии пяти стихий через движения

Представьте, что вы смогли соединить в себе, в своих внутренних органах мощнейшие силы Вселенной: силы стихий, силы звезд-планет и силы ваших эмоций-Добродетелей.

А теперь сделайте простое плавное и красивое движение руками – и вы запустите эту мощь, все эти силы единым потоком по Кругу Жизни У-Син.

Помните этот невероятный секрет восточной медицины? Исцеляющие движения.

Восстановить функциональность дюжины органов, взбодрить иммунную систему, снять усталость и стресс, наполниться Жизненной Силой за несколько секунд простейшими движениями, почти жестами. Не сходя с места. Все просто!

Пять стихий – пять движений. Пять органов Чжан. Пять органов Фу. Пять структур тела – те же пять движений.

И поразительный результат. Подсознание хранит рецепты силы и красоты, долголетия и невероятных возможностей. В том числе возможность к быстрой регенерации и восстановлению пораженных органов и систем, возможность исцеления.

Стихии суть порождения бессознательного. Как бы странно это ни звучало, проявят они себя лишь тогда, когда сознание не будет этому мешать.

Придут и наведут в нашем организме порядок. Космический порядок.

Дело в том, что подсознание не понимает слов. Между сознательным уровнем и подсознанием человека нет прямой связи. Мы не можем напрямую указать подсознанию, что нужно делать. Но мы можем издать звук (об этом в следующей главе), создать образ, сделать жест.

Такой жест, который подсознание понимает. И этот жест-движение сможет изменить пространство. Это движение вызовет к жизни поток энергии вселенского уровня – пробудит дремлющую всемогущую силу стихий ОГНЯ, ЗЕМЛИ, МЕТАЛЛА, ВОДЫ и ДЕРЕВА.

Никаких заклинаний, никакой магии – просто движение – и вы уже окружены и пронизаны пятью мощнейшими силами Вселенной.

Одна минута общения с энергией пространства через эти движения радикально меняет общее состояние. Движения проясняют ум, снимают усталость, обновляют энергию и дают столько новых сил, сколько может обеспечить лишь качественный многочасовой отдых.

Все движения комплекса выполняются последовательно, одно за другим.

Первая ступень изучения – физические движения.

Вторая – ментальное наполнение (МН).

Третья – энергетическое наполнение (ЭН).

5. Техника

Исходное положение: стоя. Стопы на расстоянии 1,5 ширины плеч, параллельны и плотно прижаты к полу. Ноги чуть согнуты в коленях. Руки свободно опущены вдоль тела.

Выполнение:

1. ДВИЖЕНИЕ СТИХИИ ОГОНЬ.

Руки движением вперед описывают шар. Вдох выполняется, когда руки поднимаются, выдох – когда опускаются.

МН: осознать свое сердце.

ЭН: представить огонь, пламя, Солнце. Ощутить энергию стихии Огонь (жаркая, сухая).

2. ДВИЖЕНИЕ СТИХИИ ЗЕМЛЯ.

Во время вдоха руки скрещиваются перед собой и расходятся в стороны.

В конечном положении ладони над головой обращены вверх, пальцами вперед. Шар в этом случае окатывается тыльными сторонами ладоней движением в стороны.

МН: осознать свою селезенку.

ЭН: представить нашу планету, глиняный шар. Ощутить энергию стихии Земля (прохлада, влажная).

3. ДВИЖЕНИЕ СТИХИИ МЕТАЛЛ (ВОЗДУХ).

С выдохом руки опускаются через стороны, окатывая боковые поверхности шара.

В конечном положении ладони находятся в нижней части живота ладонями вверх. Пальцы направлены вперед.

МН: осознать свои легкие.

ЭН: представить атмосферную оболочку планеты, металлический огромный шар. Ощутить энергию стихии Металл/Воздух (прохлада, сухая).

4. ДВИЖЕНИЕ СТИХИИ ВОДА.

Во время вдоха ладони поворачиваются к земле, кисти свободно свисают. Слегка согнутые в локтях руки плавно поднимаются до уровня плеч (головы). С выдохом руки опускаются, как бы притапливая шар. Пальцы следуют за кистями и направлены вверх и вперед.

МН: осознать свои почки.

ЭН: представить гидросферу нашей планеты, океаны, водопады, бушующие потоки воды. Ощутить энергию стихии Вода (холодная, влажная).

5. ДВИЖЕНИЕ СТИХИИ ДЕРЕВО.

Со вдохом кисти подтягиваются к подмышечным впадинам с ладонями, обращенными к небу. Пальцы при этом направлены вперед. С выдохом руки делают толкающее движение вперед, поворачивая ладони вперед от себя. Пальцы направлены вверх.

МН: осознать свою печень.

ЭН: представить зеленые леса, растущую траву. Ощутить энергию стихии Дерево (влажное тепло).

Излагать такой короткий, но гениально глубокий комплекс на страницах этой книги – это, признаюсь, непростая задача. Безусловно, он дан лишь в качестве крайне сжатой иллюстрации очередного способа для создания и запуска Круга Жизни У-Син.



Глава 9. Как привлечь пять стихий через звуки

*Чтобы Вселенная тебя услышала, нужно сказать ей
о том, чего ты хочешь...*

В природе все есть вибрация. Вибрация – это гармонические колебания пространства, тел, предметов и различных сред. Движение электрона по орбите вокруг ядра порождает

вибрацию с высокой частотой. Движение планеты по орбите вокруг Солнца, Галактики вокруг центра Вселенной это тоже вибрации, хотя по нашим меркам очень медленные.

Смена времен года, дня и ночи, вдоха и выдоха, стук сердца – все в природе движется в своем ритме, создавая вибрации, периодичность которых порой ускользает от нашего сознания и понимания.

И вся эта многомерная вибрационная картина может многое рассказать о жизни любого объекта во Вселенной, будь то вирус гриппа или звездная система. Пока есть вибрация, пока есть ритм – есть жизнь.

Как только вибрация нарушена, ее взаимодействия с другими вибрирующими объектами нарушаются – жизнь замирает и приходит смерть.

Человек обладает фантастической возможностью улавливать, создавать и излучать вибрации в невероятно широком спектре. Наш перцептуальный аппарат не в состоянии воспринимать большую часть излучений.

Однако малоизученные возможности мозга лежат за гранью наших самых смелых фантазий. Мы уже научились наблюдать за излучением различных отделов человеческого мозга в режиме реального времени и в состоянии понять, что мозг не только посылает в пространство волновую информацию. Он также ее и принимает.

Эти необычные и малоизученные излучения могут в короткий срок радикально изменить психосоматическое состояние человека. Например, через инфра– или ультразвуковой диапазон излучений можно не только получать информацию и проводить диагностику, но и управлять настроением и менять поведение живых существ.

Речевой аппарат человека служит не только средством коммуникации для взаимодействия.

Это также мощнейший инструмент изменения сознания, мыслей и состояния здоровья. Вы можете избирательно и точно оказывать тонизирующее или успокаивающее воздействие на клетку, орган или систему органов и тканей.

При помощи звуковых колебаний вы можете усилить регенерацию тканей, остановить воспалительный процесс или купировать распространение раковых клеток.

Можете запустить процесс омоложения организма, отдав четкие приказы вашему подсознанию.

На Востоке поют. Это один из древнейших секретов восточной медицины. Для того чтобы привести в состояние здоровья свою печень – поют. Для того чтобы привлечь силу планеты, звезды – поют. Для того чтобы запустить защитные механизмы организма – поют.

Мантры, звуки, слова силы... Чем это отличается от не всегда понятных слов молитвы? Технологически – ничем. Ровно так же, как можно привлечь энергию и силу пространства через символы, это можно сделать через звук.

Разумеется, для того чтобы ваш звук дошел до адресата, возымел эффект и вы смогли получить ответ и результат, нужно его правильно произнести.

О создании правильного звука следовало бы написать целое методическое руководство. Не вдаваясь в подробности, я скажу, что для звукоизвлечения необходимо участие как минимум трех видов энергий: Цзин, Ци и Шень. Поэтому заботьтесь об активности ваших трех Дань-Тянь – хранителей этих видов энергий.

Один из способов восстановления и запуска Круга Жизни У-Син – звуковой или вибрационный.

Стихия	Органы Чжан	Звуки Инь (седатив)
Дерево	печень	"И"
Огонь	сердце	"ДИН"
Земля	селезёнка, поджел./железа	"ДЗИ"
Металл	легкие	"СИНЬ"
Вода	почки	"ГУЙ"

Пропевание этих звуков оказывает седативное, успокаивающее воздействие на органы. Их чаще применяют, чтобы изменить состояние органов Чжан.

Ниже приведены звуки, оказывающие стимулирующее, тонизирующее воздействие на органы. Их чаще применяют для изменения состояния органов Фу.

Стихия	Органы Фу	Звуки Янь (тонизирующие)
Дерево	желчный пузырь	"ЦЗЯ"
Огонь	тонкий кишечник	"БИН"
Земля	желудок	"У"
Металл	толстый кишечник	"ГЭН"
Вода	мочевой пузырь	"ЖЕНЬ"

Однако совершенно правомерно применение звуков Ян, например, для сердца и печени, чтобы пробудить эти органы и придать им активность. Также в некоторых случаях будет оправданным применение звуков Инь для кишечника, желудка, мочевого и желчного пузыря.

Кроме звуков Ян и Инь для плотных и полых органов, есть общегармонизирующие звуки – те, что и не Инь, и не Ян.

В арсенале восточной медицины есть янские и иньские звуки основных меридианов. Через такие звуки можно оказывать воздействие на мышцы, связки и сухожилия, кости и суставы.

Однако особого интереса заслуживает практика звуковых вибраций, способствующая остановке внутреннего диалога и глубинному изменению сознания. При помощи подобной практики открываются фантастические, просто ошеломляющие возможности организма.

Звезда Смерти и Круг Жизни

Взаимодействие элементов стихий, составляющих Круг Жизни, реализуется по так называемым созидющим связям. Классическая пятерка плотных органов (печень, сердце, селезенка/поджелудочная железа, легкие, почки) в такой последовательности замыкается в круг – Круг Жизни. Но устойчивость этому порядку придают контролирующие связи, без которых функциональность Круга Жизни была бы далеко не полной.

Чтобы понять, как именно работают контролирующие связи, проведите простейший опыт. Возьмите небольшой кусок веревки или бечевки, к одному концу привяжите любой небольшой, но увесистый предмет.

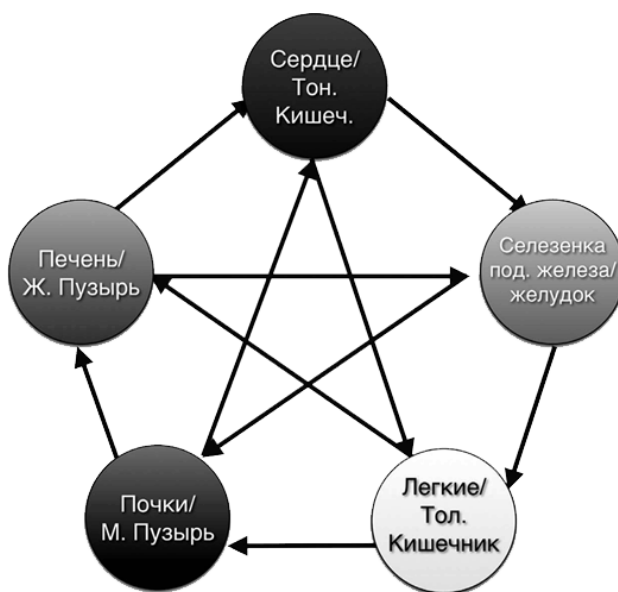
Взявшись за свободный конец веревки, раскрутите его над головой. Проекция на плоскость земли будет напоминать круг правильной формы. Центробежные силы будут удерживать веревку в натянутом положении, эти силы направлены от центра к диаметру круга.

Но наряду с центробежными силами на веревку и привязанный к ней предмет влияют еще и центростремительные силы, направленные к центру.

Центробежные силы уравнивают центростремительные – в результате система пребывает в динамическом равновесии.

Что будет, если центробежные силы перевесят? Вербка не выдержит, и предмет, сорвавшись, уйдет в ближний космос. Что произойдет, если центростремительные силы будут сильнее центробежных? Мы не сможем раскрутить этот предмет.

То же самое происходит и на Круге Жизни. Созидающие связи уравниваются контролирующими. Если созидающие связи составляют круг или пентограмму, контролирующие работают по принципу звезды. Равновесие этих процессов между собой и порождает гармонию.

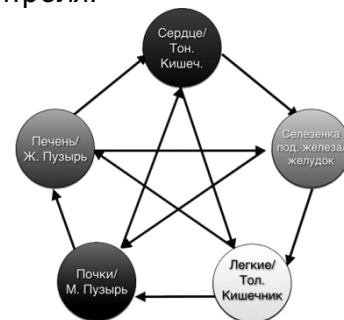


На первых порах обучения и знакомства с концепцией У-Син мы пользуемся только созидающими связями для восстановления правильного хода энергии, тем самым запуская Круг Жизни. Это – первично. Это – главное!

Знакомство с контролирующими связями, динамическими комплексами по созданию и укреплению звезды в формат этой книги не входит. Однако у звезды есть одна особенность, которая позволяет утвердить ее не только как Звезду Контроля.

Эта особенность полностью оправдывает такое название, как Звезда Смерти. Этот термин родился в одной из методик диагностики по динамике возникновения заболеваний у человека. Речь идет о семи переходах по линиям звезды в пентограмме У-Син.

Пять из них составляют звезду контролирующих связей: от почек к сердцу, от сердца к легким, от легких к печени, от печени к селезенке. Это и есть контролирующая звезда.



В самом начале нашего знакомства с концепцией У-Син мы говорили о том, что все процессы, в том числе болезни, развиваются в четко заданном порядке. Каждый врач знает, что тяжелее всего протекают заболевания одновременно двух органов. Например: сердца и легких, почек и сердца, печени и поджелудочной железы.

Давайте взглянем на схему Круга Жизни и определим взаимодействие этих пар органов между собой. Все они состоят друг с другом в контролирующих связях.

Так вот, если болезни появляются в жизни больного в такой последовательности, следуя Звезде Контроля и очень последовательно "пожирая" Круг Жизни, то результат будет фатальным. Пройдя пять переходов по всей Звезде, открывается второй виток движения. И на этом втором витке человеку остается лишь два перехода.

Поясню на примере. Ко мне обратился один пожилой человек с жалобами на плохое общее самочувствие. Он начал рассказывать свою историю с того, что еще в молодые годы сильно переохладил ноги и заработал уретрит, который мучил его долгие годы (см. на схеме почки).

Через несколько лет он стал жаловаться на сердце, и ему поставили диагноз мелкоочаговый некроз, так называемый микроинфаркт (см. на схеме сердце).

После этого он долгое время страдал плевритом (см. на схеме легкие).

Потом начались проблемы с печенью и желчным пузырем (см. на схеме печень).

Следом не заставил себя ждать диабет (см. на схеме селезенка/ поджелудочная железа).

На этом его рассказ не закончился. Дальше был пиелонефрит с нефроптозом в довесок (см. на схеме почки). И это был пятый переход.

Шестым пунктом перехода должно было стать сердце с очередным инфарктом, на этот раз уже обширным, с последующим седьмым переходом в инфаркт легких. На этом его земной путь мог закончиться.

Потому что никто не выживает после седьмого перехода по Звезде Смерти. И все же история этого очень милого и интеллигентного пожилого человека продолжается, он жив и по сей день.

После того как я ему на пальцах показал взаимосвязи, он взялся за себя всерьез. И стал отщелкивать переходы в обратном порядке, год за годом *восстанавливая Круг Жизни, стирая Звезду Смерти*.

Секрет шестой: Круг Жизни

Секрет стабильного здоровья и активного долголетия лежит в динамической смене природных состояний или энергий стихий. До тех пор пока смена энергий происходит своевременно, вы остаетесь здоровыми и счастливыми.

Обращайте пристальное внимание на любые процессы, в которых вы принимаете участие: развитие отношений и социальных процессов, периоды своей жизни, жизни своих детей и внуков, смена времен года и суток, перемена настроения и фазы развития недугов.

Изучайте и применяйте мудрое питание по пяти элементам. Распознавайте влияние созидающих сил и контролирующих энергий. Постепенно секрет Круга Жизни раскроется вам во всей полноте, и вы познаете его красоту и универсальность.



Часть 7. Очищение организма силами планет

Глава 1. Откуда берется энергия?

Человек является полуоткрытой системой. Для питания физического тела, реализации двигательной активности, поддержания жизнедеятельности и постоянства внутренней среды (гомеостаза) ему необходимы не только пища, вода и воздух для дыхания.

Для нормального функционирования и развития человеческий организм нуждается в постоянном обмене энергоинформационного уровня.

Я уже не раз упоминал о том, что с точки зрения восточной концепции мира основой существования любой формы жизни является Жизненная Сила. В разных культурах этой силе даны разные названия, но суть от этого не меняется: Ци (кит.), Ки (яп.), Кхи (вьет.), Прана (сане), Жива (слав.). Под этими силами всегда понимались естественные природные энергии.

Нас пронизывает огромное количество разнообразнейших по качеству потоков. Среди них есть жизненно важные (полезные), есть нейтральные, а есть вредные и даже убийственные. Сейчас в социокультурном пространстве очень активно, можно сказать агрессивно, разрастается весьма плотная синтетическая (искусственно созданная) энергоинформационная среда.

Причем с годами ее плотность растет по экспоненте. Нельзя сказать, что это благотворно сказывается на нашем здоровье. Скорее, наоборот.

Естественные формы натурального обмена действительно Жизненной Силы отходят на задний план и начинают играть второстепенные роли. Об этих силах большинство людей – что греха таить – вспоминают лишь тогда, когда чувствуют, что "выпотрошены" искусственно созданным образом жизни, то есть испытывают опустошенность.

Не буду здесь повторяться о вреде СМИ, телевидения, интернета, искаженными ключевыми ценностями и т. п. Я хочу повернуть поток вашего внимания в сторону натуральных (естественных) сил природы.

Безграничных по масштабу, невероятно мощных и вездесущих. В этой части книги я намерен вам дать уроки прикосновения к этим силам, ключи для овладения ими, способы управления и сохранения баланса.

Сможете ли вы осознать, сколь велика и грандиозна мощь энергии целой планеты? А теперь представьте, что вы научитесь управлять силой подобного масштаба и применять ее для очищения и регенерации тканей своего организма.

Вы сможете соединить основные внутренние органы с огромным потенциалом энергии планет Солнечной системы через простые техники концентрации на специальных карточках, что в свою очередь запускает процессы регуляции, восстановления баланса сил, мощное очищение и восстановление на клеточном уровне.

Вас ждет фантастическое путешествие в далекие миры в поисках СИЛЫ. Вам понадобится чуточка фантазии, щепотка терпения и немного вашего личного времени. Но, уверен, оно стоит того.

Восточная философия – удивительно практичная вещь. Можно наслаждаться филигранными, почти изысканными ментальными построениями, порой невероятно сложными для неподготовленного сознания. Однако каждая деталь картины мира имеет не только теоретическую оболочку, в которой переплетаются удивительные для европейского ума за-

кономерности, но и весьма практичное содержимое. И если вам, дорогой читатель, предстоит решить сугубо реальную, практическую задачу, то вы обязательно сможете найти вполне эффективные инструменты для ее решения.

Давайте взглянем на небо.

Всем нам с детства знакома Северная Полярная Звезда. Самым закоренелым практикам известна навигационная функция этого светила: где бы вы ни были, если вы смогли найти эту звезду на небосклоне, то можете довольно точно сориентироваться на местности и найти направление на север. Это действительно надежный ориентир. В любое время суток координаты этой звезды остаются практически неизменными. То есть все окружающие звезды как будто вращаются вокруг этого центра.

Происходит это из-за того, что находится эта уникальная звезда на линии оси вращения нашей планеты. А ось вращения, как известно, проходит через Южный и Северный полюс. И Северная Полярная Звезда освещает именно северное полушарие планеты Земли, находясь ровно над Северным полюсом. Отсюда и ее название.

Однако на Востоке знанием этой сугубо географической функции Полярной Звезды решили не ограничиваться и пошли дальше. В даосской философии она занимает чуть ли не главное по значимости место среди небесных светил.

Beixing – астрономическое название Северной Полярной Звезды.

В китайской астрологии для этой звезды используется другой термин: – "Предел", который отсылает к искусству Тайцзицюань, где одним из важных моментов при выполнении комплекса упражнений была ориентация по сторонам света. Начинать движения следует, стоя лицом к Северу и обращаясь сознанием к Северной Полярной Звезде.

Ось, проходящая через полюса нашей планеты и через Полярную Звезду, символизирует "Ось Дао".

На практике эта идея выражается в так называемом "макушечном вытягивании", оно зачастую реализуется именно в направлении к Полярной Звезде.

В традиционной медитативной практике любопытнейшей системы рождения Бессмертного Зародыша можно встретить сценарии, которые идут в соответствии со строго выверенным канонам сосредоточения на Полярной Звезде, осознания "Оси Дао", стимуляции шишковидной железы и т. д.

Даосская космология впечатана во многие медитативные практики Востока и имеет эффект, потрясающий основы сознания.

Как видите, практический интерес китайских мудрецов связан со свойствами небесных тел. Учитывая прагматичность, свойственную этому народу, можно быть уверенным: адепты и мастера "внутренних" практик уверенно прибегают к силам планетарного, звездного и даже Вселенского масштаба. Не этим ли объясняются чудесные и фантастические способности некоторых представителей этого народа?

Один простой пример. Возьмем двух совершенно одинаковых по физическим кондициям людей. Одного возраста, одного веса и уровня физической силы. Один из них принимает только физическую реальность и способен эффективно решать любые проблемы, связанные с обслуживанием своего физического тела. Что называется "потребление – выведение – размножение". Практически его жизнь мало отличается от жизни животного.

Другой человек, принимая физическую реальность как данность, в состоянии пользоваться недокументированными в обществе "физиков" возможностями.

Разумеется, он тоже решает вопросы физического бытия. Но в дополнение к этому у него есть знания и способность пользоваться силами природы, которые явно себя не проявляют. Это как другая сторона медали.

То есть помимо чисто животных, телесных аспектов своего существования этот другой человек имеет дело с иными, глобальными измерениями жизни. И счастлив он может быть не только от того, что набил свою утробу и успешно спарился с себе подобными.

Поэтому, как правило, у него нет проблем с физическим здоровьем (или он их решает играючи). Он не идет по пути конфликта между внутренним и внешним, радуется за равновесие и поддерживает состояние своей внутренней среды в гармонии.

В этом человеке есть огонек иной жизни, лучик света от какой-то далекой звезды.

Мне почему-то очень хочется верить, что в каждом человеке есть эта искорка звездного мира. Мы можем называть ее душой, божьей искрой.

Не в названии дело. Дело в том, что она, эта звездная пыль, составляет основу каждого организма. Нужно лишь вспомнить об этом, узнать и суметь ее оживить, дать ей возможность себя проявить еще при этой жизни.

Насколько бы тогда проще и полнее стала жизнь. Скольких проблем можно было бы избежать либо решить их мгновенно по мере их возникновения.

Древние даосы были уверены в том, что души и энергетические тела людей приходят со звезд и к звездам уходят. И лучшее место для этого на небосклоне северного полушария – Северная Полярная Звезда, иногда можно встретить названия "Ось Дао" и созвездие Большая Медведица, "Врата Дао". "Из Дао пришли – в Дао ушли".

Звезды стихий

Учение о пяти первоэлементах У-Син является одним из фундаментальных в классической восточной философии. Его жизнеспособность можно объяснить сугубо практическим потенциалом применения в самых различных областях бытия.

Оказывается, мощнейшие представители этих универсальных и поистине вездесущих сил посредством иероглифов отражены в самых часто созерцаемых светилах:

Солнце – taiyāng – Великий Ян (Солнце),

Луна – taiyīn – Великий Инь (Луна).

По факту рождения каждый китаец вырастает в языковой среде, где эти философские понятия опираются на конкретные явления природы. Иностранцу порой необходимо совершать некое ментальное усилие, чтобы вникнуть в принцип дуальности бытия.

То же самое можно сказать и о системе У-Син. Принять взаимодействие пяти великих сил требует большой внутренней работы.

У носителей китайского языка все проще. Они смотрят на планету Марс – huōxīng – и с младенчества знают, что речь идет о Звезде Огня.

Марс – huōxīng – Звезда Огня.

Сатурн – tǔxīng – Звезда Земли.

Венера – jīnxīng – Звезда Металла.

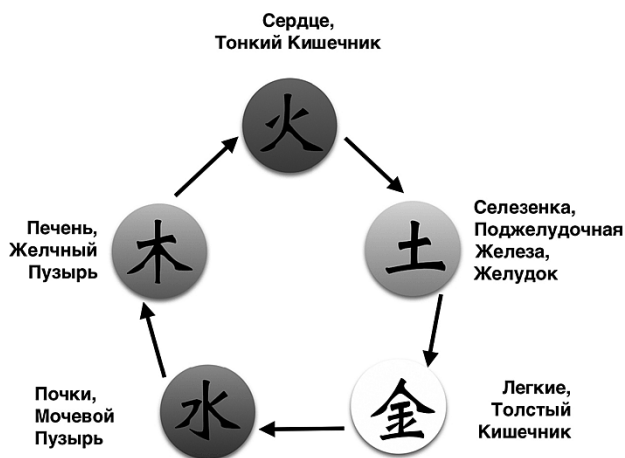
Меркурий – shuǐxīng – Звезда Воды.

Юпитер – mùxīng – Звезда Древа.

Все пять сил У-Син, пять стихий, имеют под собой вполне зримую и очень даже материальную основу.

А при правильном подходе оказывают мощное воздействие на материальную природу, в частности на состояние физического тела. Сила этих планет всегда пребывает с нами.

Согласно учению У-Син, эти планеты управляют деятельностью практически всех органов, систем и структур нашего организма:



Какие планеты управляют, наполняют и дают нам Жизненную Силу?

Звезда Огня (Марс) – сердце и тонкий кишечник.

Звезда Земли (Сатурн) – селезенка, поджелудочная железа и желудок.

Звезда Металла (Венера) – легкие и толстый кишечник.

Звезда Воды (Меркурий) – почки и мочевой пузырь.

Звезда Дерева (Юпитер) – печень и желчный пузырь.

Кроме основных органов, перечисленных выше, сила этих небесных тел оживляет сосуды, мышцы, кожу, кости, связки/ сухожилия соответственно.

Чтобы изменить состояние основных органов, мышечно-сухожильной, кровеносной, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, кожных покровов и пищеварительного тракта, достаточно знать и вменить в практику систему способов привнесения этих колоссальных космических сил в свой внутренний мир.

Творец создал человека по образу и подобию своему, то есть как космогоническое существо, в котором отображены видимые и невидимые черты Вселенной.

Все то же воображение. Если мы смотрим на далекую звезду или планету, то видим лишь светящееся маленькое пятнышко. При этом наш "опыт" говорит нам о том, что это гигантское космическое тело.

Мы сравниваем: эта штука больше планеты Земля. Побывать на этом космическом теле и пощупать его мы не имеем никакой возможности, поэтому спокойно даем себя убедить в том, что она очень большая. И верим в это.

Если нам покажут картинку Марса, мы будем верить в то, что именно так и выглядит поверхность планеты Марс. Хотя это лишь иллюстрация его поверхности. Но мы уже представляем его плотность, силу тяжести, чужие звезды над головой так, как будто бы находились на этой планете.

Наше воображение дорисовывает картинку, как будто мы уже там.

Точно так же работает наше сознание при чтении карты местности или радиосхемы. Тысячи лет человечество создает и испытывает влияние самых разнообразных символов!

Вам уже известна Техника Переноса – ее общая методика, как правило, не вызывает затруднений в применении. Она проста, надежна и по силам даже детям.

Распечатайте символ планеты на мониторе и приступайте к созерцанию.

Я хочу сказать, что для вхождения в соприкосновение с силой реального объекта (космического тела, звезды, планеты), как и в случае с другими стихиями, достаточно знать его символ. Будь это изображение, фотография, схема, пиктограмма или знак. Этот символ будет служить вратами, открывая которые в своем воображении вы сможете изменять свое состояние. То есть реально менять параметры системы.

Если знак небесного тела носит янский характер, то орган, на который оказывается влияние, можно тонизировать, и все обменные процессы будут идти быстрее.

Если знак небесного тела определить как иньский, то с помощью его символа можно оказывать выраженное седативное воздействие и таким образом снять воспалительные процессы, понизить температуру, успокоиться и привести себя в стабильное состояние.

Эту Технику Переноса дал мне мой Учитель. Она служит для привнесения символов, знаков силы, фигур гармонии из мира внешнего в мир внутренний. А я с удовольствием дарю ее вам, дорогой читатель. Пользуйтесь на здоровье!

МАРС – ЗВЕЗДА ОГНЯ

Огненная планета оказывает влияние на сердце, тонкий кишечник и сердечно-сосудистую систему. Кроме этого, имеет опосредованное влияние на состояние лица, вкусовых ощущений от языка.

Созерцание можно проводить на астрологические символы или карточки с китайскими иероглифами (стр. 178).

САТУРН – ЗВЕЗДА ЗЕМЛИ

Звезда Земли оказывает влияние на пищеварительную систему, весь ЖКТ и особенно селезенку, поджелудочную железу и желудок. Кроме этого, очень мощному воздействию этой планеты подвергаются мышцы, губы и ротовая полость. Направление для медитации – лицом на юго-запад.

ВЕНЕРА – ЗВЕЗДА МЕТАЛЛА

Звезда Металла наполняет Жизненной Силой легкие и толстый кишечник. Именно силе этой планеты мы обязаны крепким иммунитетом. Кроме того, энергия этого небесного тела в огромной степени влияет на состояние кожи и нормальное функционирование носа и носоглотки. Направление для медитации – лицом на запад.

МЕРКУРИЙ – ЗВЕЗДА ВОДЫ

Звезда Воды заботится о почках, мочевом пузыре и мочеполовой системе. Именно она наполняет их Жизненной Энергией.

Под большим влиянием силы Звезды Воды находятся кости, суставы и позвоночник, органы слуха, волосы и зубы. Направление для медитации – лицом на север.

ЮПИТЕР – ЗВЕЗДА ДЕРЕВА

Звезда Деревя одухотворяет и наполняет жизнью печень и желчный пузырь. Хранит Высшую Душу и дает энергию соединительной ткани, связкам и сухожилиям. От нее зависит здоровье глаз и состояние зрения. Направление для медитации – лицом на восток. Открытые Врата пяти сил наполнят ваши основные внутренние органы и структуры тела обновленной и мощной Жизненной Силой.

Эта сила способна вычистить и омолодить ваш организм, на клеточном уровне запустить процессы регенерации тканей ваших органов и структур.

Однако мой рассказ был бы далеко не полным без упоминания Созидающих Сил, способных справиться со своей непростой задачей.

Я приведу одну табличку, где опишу качества энергий, что приходят через Врата Символов в ваше сознание и тело. Именно они творят чудеса. Наполняйтесь ими, культивируйте их, заботьтесь о них. Делайте все, чтобы эти Добродетели приумножались в вашем внутреннем мире. Постройте свою Звезду-Планету!

Стихия	Планета	Качество
Дерево	Юпитер	Доброта
Огонь	Марс	Радость, любовь
Земля	Сатурн	Открытость
Металл	Венера	Мужество
Вода	Меркурий	Благородство

В момент открытия Врат Символов сосредоточьте свое внимание в области органа. Он послужит сосудом для накопления позитивной энергии Добродетели.

Позвольте этой созидательной силе наполниться в этом сосуде до краев и допустите, чтобы эта энергия начала переливаться через край. Переполнение органа добродетельной силой служит сигналом к тому, чтобы переключиться на следующую Звезду-Планету.

И так, пока не замкнется Круг Жизни: Марс – сердце, Сатурн – селезенка, Венера – легкие, Меркурий – почки, Юпитер – печень.

Секрет седьмой: исцеляющая концентрация

Это инструмент адресной доставки и накопления в локально обозначенной области энергии внимания. Воображение придает этой энергии необходимые качества и интенсивность.

Таким образом, можно без привлечения методов традиционной медицины менять состояние пораженных тканей и органов, усиливая регенеративную функцию организма.

Другая сторона концентрации – расконцентрация. Рассасывание, рассредоточение, отток от центра к периферии, уменьшение количества вредных жидкостей, клеток и патогенной энергии.

Регулярные тренировки навыков концентрации помогут вам решить самые разные задачи в высшей степени эффективно. Работа с символами чакр, стихий, планет очень поможет вам в этом.



Часть 8. Открытое сердце

Глава 1. Что делать, если у вас есть сердце?

Сердце – это мышца. Сложная, высокоорганизованная мышца. В течение всей жизни неустойчиво, не останавливаясь ни на секунду, оно заботится о том, чтобы наполнить каж-

дую клетку нашего организма кислородом и питательными веществами и отвести продукты жизнедеятельности.

Человеческое сердце как надежный, выносливый и мощный насос. Оно перекачивает самую энергонасыщенную жидкость – кровь – по 300 литров в течение часа, более 7000 литров за сутки и около 2 500 000 литров в год.

Такой объем сопоставим с водоизмещением парусной шхуны приличных размеров. Только в течение суток сердце производит около 100000 сокращений. Это невероятный, титанический труд одного небольшого мышечного органа весом в 300 грамм и целой сети кровеносных сосудов (только общая длина капилляров составляет 100 тыс. км).

Если соединить капилляры в одну нить, то ее длиной можно было бы обмотать нашу планету по экватору 2,5 раза. Серьезное хозяйство, не так ли?..

Один маленький орган отвечает за все тело, за каждый орган, за каждую клеточку. Каждую секунду. Всю жизнь.

Вдумайтесь: одна маленькая мышца, от которой зависит вся ваша жизнь...

Подспудно каждый человек испытывает безотчетный, панический, почти животный страх при боли в груди. Костным мозгом чувствует, что малейший сбой в сердце приводит к фатальным последствиям.

Смертность в связи с сердечно-сосудистыми заболеваниями стоит на первом месте в мире. Самый выносливый, самый сильный, самый главный орган нашего организма... и такой ранимый и хрупкий. Знаний о том, "почему что-то случается с сердцем", практически нет. Реальных инструментов спасительного воздействия под рукой тоже нет (скоростное глотание нитроглицерина не в счет).

Чтобы быть эффективным, сердце нуждается в регулярной тренировке. Оно также нуждается в отдыхе и расслаблении. Это нормальный ритм его жизни: сокращение – расширение – покой. Систола – диастола – пауза. Весь организм зависит от состояния этого ритма.

В этой главе я дам несколько советов и приведу техники, которые помогут вам надолго сохранить эффективность работы вашего сердца, уберечь его от перегрузок, укрепить и обезопасить от разрушительных эмоциональных переживаний.

Я предлагаю вам свой ответ на вопрос: "Что делать, если у вас есть сердце?"

Враги сердца

Для начала познакомимся с врагами сердца, весьма коварными и на протяжении долгого времени незаметно живущими в нашем организме, подтачивая и ослабляя жизнеспособность главного органа. Ваша жизнь уже под угрозой суровых последствий, если хотя бы один из них поселился в вашем внутреннем мире.

Напряжение

Хроническая напряженность в области живота и горла блокирует нормальную работу одного из главных меридианов – передне-срединного. При этом затрудняется приток Жизненной Силы к сердцу и отток отработанной энергии от перикарда и сердца. Это неминуемо приводит к дефициту жизненной энергии и накоплению патогенной деструктивной силы. Как вы думаете, дорогой читатель, насколько эффективно в таких условиях будет работать ваше сердце? На какой срок его хватит?

А между тем один из самых коварных врагов незаметно проникает в ваше физическое тело, живет там всю жизнь, никак себя не проявляя. Болезнь развивается незаметно, постепенно, и непоправимое может случиться в любой момент.

Медикаментозное лечение здесь бессмысленно. Западная медицина со всем своим инструментарием не в состоянии дать хоть сколько-нибудь заметных результатов.

А выход-то настолько прост, что граничит с гениальностью. Нужно научиться расслаблять всего лишь две области вашего тела: переднюю поверхность шеи и переднюю брюшную стенку от солнечного сплетения до лобковой кости. И если идти до конца, то неплохо было бы научить расслаблять еще и область промежности.

Казалось бы, несерьезно это. Какая-то релаксация, когда речь идет о самом жизненно важном органе. Но помните: каким бы методом вы ни взялись помогать своему сердцу, релаксацию вам не обойти.

В противном случае любая помощь будет несущественна. А если даст результат, то лишь временный. Проведя же грамотную релаксацию этих трех областей, вы можете полностью восстановить функциональность вашего главного органа. Возможно, другие методы и не понадобятся.

Теперь нужно сказать несколько слов о напряженности в областях, обозначенных выше. Вы наверняка согласитесь: мы привыкли быть в состоянии напряжения. Мы настолько давно впустили в свою жизнь это состояние, что перестали его замечать. Быть напряженным – для нас норма!

К великому сожалению, вы, дорогой читатель, даже представить себе не можете, скольких проблем со здоровьем можно было бы избежать, будь у вас хотя бы минимальный опыт релаксации.

Но нет! Мы плодим напряженность в своем теле: массивы мышечных напряжений скелетной мускулатуры, гладких мышц внутренних органов увеличиваются день за днем и год за годом. Отдых и сон не в состоянии снять все напряжения, и восстановительные процессы сильно замедлены.

Любое напряжение блокирует свободное течение Жизненной Силы, крови и лимфы. Застойные явления неминуемо разрастаются, и с каждым годом их участки становятся все обширнее. Никакими, даже самыми лучшими массажами эти напряжения не снимаются полностью. Необходим инструментарий, который помог бы решить эту непростую задачу.

Почему же в нашем теле возникают участки напряженности?

Это не более чем ответная реакция нашего организма на любое эмоциональное событие. В особенности событие эмоционально негативное. Любые эмоциональные переживания вызывают реакцию, приводящую различные группы мышц в состояние "боевой готовности" и напряжения.

Возможно, именно тревожность у каждого стоит на первом месте. Далее идут состояния беспокойства, волнения, опасения, нервозности, имеющие долговременный статус и переходящие в хроническую форму. Хронически напряженные мышцы находятся в постоянном тонусе, и это может длиться годами, а то и всю жизнь.

Постоянно живущее напряжение в мышечной ткани имеет сильное негативное влияние на все, что ее окружает: связочно-сухожильный аппарат, нервные сплетения, суставы и внутренние органы. С течением времени в этих структурах происходят необратимые дегенеративные изменения, и в результате мы имеем огромное количество неприятных диагнозов.

Всего этого можно было бы избежать, займись вы "банальной" релаксацией. Тем более что это очень приятная и на удивление быстро восстанавливающая Жизненные Силы процедура.

Без всякой натяжки можно назвать грамотно проведенную релаксацию ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ.

Ниже я хочу поделиться с вами методикой расслабления горла, которая послужит отличным инструментом для восстановления функции сердца. Эта техника поможет вам унять аритмию и восстановить нормальный, естественный сердечный ритм. С помощью этой техники вы сможете открыть передний срединный меридиан, что напитает ваш главный орган свежей и новой жизненной силой.

Непростая релаксация

Мы освоим с вами одну из самых непростых техник релаксации, потому что область горла – один из самых сложных для расслабления участков вашего тела.

Начнем с расслабления передней части шеи.

Снятие напряжения в этой области позволит вам решить проблемы, связанные с эндокринной, иммунной и гормональной системами, восстановить функции щитовидной, паращитовидной и вилочковой железы, значительно усилить иммунитет, отрегулировать эффективность дыхательной системы и нормализовать ритм сердца при различных типах аритмии.

Кроме того, эта короткая медитативная техника способствует установлению уравновешенного эмоционального состояния и на долгое время подарит вам состояние тихой радости.

Примите удобное положение лежа или полулежа. Посвятите несколько минут тому, чтобы хорошенько расслабить все тело.

Представьте, что вы находитесь в прекрасном уголке природы, где вы всегда чувствуете покой и умиротворение. Где вам приятно бывать, где вы можете хорошо отдохнуть и расслабиться.

Максимально точно воспроизведите все окружающие вас условия: возможно, это будет берег океана или берег речки на излучине. Это может быть лесная поляна или уютный домик высоко в горах. Дивный летний вечер, закат и... тишина.

Волны спокойствия мягко, но неуклонно покоряют весь мир вокруг. Все тревоги и беспокойства растворились и исчезли, не оставив следа в вашем личном пространстве. Вы можете беззаботно наслаждаться этим безбрежным покоем и тишиной. Потрескивая, горит костер, и вы физически чувствуете, как медленно и неторопливо вытекает напряжение из вашего уставшего тела.

Вам не нужно делать для этого ничего особенного. Просто наблюдайте, как ваше тело, ваши конечности освобождаются от тяжести и становятся невесомыми.

Стоит лишь немного подождать, любуясь искрами костра, величаво текущей водой, закатом, чтобы тело стало приятно-расслабленным и воздушно-невесомым.

Звук каждой волны прибоя великого океана уносит вас все дальше и дальше в страну беззаботности, покоя и умиротворения.

Все тело пронизано расслабленной радостью отдыха и наслаждается праздностью.

Мысленно поблуждайте по пространству всего своего тела. Убедитесь, что все части тела, конечности, голова расслаблены, как будто излучают свет и пребывают в восторге и радости.

Вы можете найти островки напряженности, например, на уровне горла. Это хорошо ощущается, когда все тело пребывает в расслаблении.

Сделайте глотающее движение и ощутите, насколько расслаблены ваше горло и передняя поверхность шеи.

Мягко и без усилий подтяните затылочную область слегка вверх, как будто растягивая шейный отдел позвоночника.

Подождите, пока расслабится задняя поверхность шеи, и во время очередного выдоха опустите мышцы боковой поверхности.

Вновь сделайте глотающее движение и расслабьте переднюю поверхность шеи, горло, подъязычные мышцы и мышцы нижней челюсти.

С очередным выдохом почувствуйте, как хорошо расслаблена верхняя часть грудной клетки.

Осознайте свое дыхание. Хорошенько почувствуйте вдох и выдох.

Во время вдыхания ощутите приятный поток воздуха в области носа, носоглотки, гортани и даже трахеи. Представьте, как он приятным, слегка прохладным ручейком опускается в грудную клетку легко и свободно, как по широкой трубе, и становится теплым, легким и свободным потоком. При этом полностью расслабляется все пространство горла изнутри.

С каждым дыханием по всей длине этой условной дыхательной трубы все изнутри расслабляется.

Расслабилась грудная клетка, и дыхание стало легким и глубоким.

Расслабились горло и верхние дыхательные пути. Расслабились нижняя челюсть и мимические мышцы лица.

Расслабились боковые поверхности шеи, и растаяла малейшая напряженность в горле. Почувствуйте приятный мягкий свет в области яремной впадины. Ощутите, как этот свет концентрическими волнами заливает все пространство вокруг. Затем поднимается вверх, касается горла и расслабляет его.

Теперь он опускается вниз и касается самого сердца и мышцы сердечной сумки (перикарда).

Волна за волной в ритме биения сердца свет пронизывает каждую клеточку сердца, рождая волну спокойной пульсирующей радости.

Расслабленное горло.

Спокойное, свободное, ритмичное сердце.

Будет хорошо, если вы после такой релаксации выполните медитацию Малого Небесного Круга. Будет еще лучше, если вы, дорогой читатель, освоите и станете регулярно практиковать релаксацию мышц живота.

И будет намного лучше, если вы не побрезгуете включить в свою систематическую практику расслабление промежности.

Страх

Сердце – потрясающий орган! Оно не упустит ни одного обстоятельства вашей жизни и среагирует на любую эмоцию или действие. Нет ничего такого, на что бы сердце не откликнулось. Осознанная или неосознанная информация, мысль, идея, мечта – любое без исключения событие обязательно коснется сердца и оставит в нем свой след.

Каждый ли из нас осознает, насколько травматичными могут оказаться волны бушующего океана эмоций? Порой неожиданное дурное известие становится причиной смерти от сердечного приступа, а кого-то "разбивает" insult из-за пережитых треволнений. Бесконтрольные эмоции – это крайне мощная и страшная сила, способная внезапно изменить состояние человека, ставшего их жертвой.

Организм того, кто подвержен таким эмоциональным вспышкам, никак не защищен от этих жестких колебаний. Если его ослабленные органы и системы не в силах выдержать подобные нагрузки, то скорая помощь может приехать слишком поздно...

Так уж учреждено природой: сердце – главный командор всего организма, который отвечает за все. Как раз эта его вездесущность и становится ахиллесовой пятой при самых различных и жестоких недугах. Негативные, вредные вибрации ослабляют его. Речь идет о деструктивных эмоциональных состояниях, а это по сути, сила, которая неизбежно накапливается в сердце.

Однако, как у всякого командора, у нашего сердца есть свои телохранители. Это прежде всего органы, берущие разрушительную волну на себя. Согласно принципам У-Син, они распределяют нагрузку между собой, таким образом сберегая главный орган от разрушения.

Относительно равномерно распределенная нагрузка по нескольким "сосудам" позволяет сердцу выжить даже в самых сложных эмоциональных ситуациях. Напомню, что печень накапливает гнев и раздражение, селезенка – задумчивость и беспокойство, легкие берут на себя ответственность за печаль и грусть, почки накапливают страх. Само же сердце, как сосуд, в состоянии сохранять в себе вибрации грубости, жесткости, непримиримости и отрицания.

Так вот, самой разрушительной силой для сердца можно назвать "страх". Хотя вибрации страха накапливаются не в самом сердце, а в почках. Они – самые близкие "телохранители" сердца.

В восточной медицине для почек и сердца уготованы полярно противоположные первоэлементы или стихии: для почек – Вода, а для сердца – Огонь. При этом для сердца есть два опасных состояния: когда Вода тушит Огонь (что бывает довольно редко) или когда Воды не хватает и Огонь становится слишком большим. А вот это уже беда.

Беда прежде все для сердца. Почки для сердца – это как радиатор с охлаждающей жидкостью для мотора в автомобиле: если нет отвода тепла, то с двигателем может случиться беда.

И вот когда энергия страха постепенно накапливается в почках, они теряют свою Жизненную Силу. А слабая Вода не в состоянии эффективно контролировать Огонь сердца. Итак, почки уже не в состоянии эффективно выполнять свои прямые функции (главная из них – выделительная). Результатом становятся перебои с кровяным давлением, тахикардия и другие проблемы.

Если же эмоция страха избыточна, почки резко опустошаются, Вода не контролирует Огонь – тогда неминуем срыв.

Лекарства против страха, увы, еще не изобрели. Однако регулярные занятия Тайцзицюань и грамотная практика Цигун дает очень прочную устойчивость к подобным эмоциям. Кроме железного здоровья, вы дополнительно получаете крепкую стрессоустойчивость и контроль своего тела, ума и эмоций. И это не реклама, а жизненное наблюдение.

Другие разрушительные эмоции

Их много. Эмоциональная палитра, в особенности ее темный спектр, весьма разнообразна: ненависть, жестокость, непримиримость, отторжение, обида, гнев, раздражение, требования к миру... Список можно продолжать, однако уже здесь можно заметить характерные для некоторых органов из "большой пятерки" вибрации разрушительных эмоций.

Однозначно вырисовываются печень, почки, сердце. К этому же списку добавляем застенчивую задумчивость от селезенки и "печальку" от легких. Вся "большая пятерка" из пентаграммы органов Чжан выстраивается один к одному.

Но если задуматься над всей этой чехардой эмоциональных проявлений и пойти к их истоку, то легко обнаруживается общий корень – страх. Вся игра эмоций сводится к одной базовой фундаментальной вибрации страха. Она кромсает наше тело в лапшу, сокрушает и убивает все живое.

Позитивные эмоции

Ну не смог я удержаться от того, чтобы вставить "свои пять копеек" в эту тяжелую и темную главу о врагах нашего сердца. Хоть немного, но уравновесить гнетущий мир проблеском луча света.

Не обессудьте, дорогой читатель, что я нарушаю логику рассказа, ведь так не хочется, чтобы в вас зародился хотя бы намек на безысходность и уныние. Это как в каждом добром комиксе: при появлении на свет отрицательного героя просто обязан появиться положительный. Иначе история не сложится. Так и у нас – самое время вывести на сцену противоположно заряженный персонаж.

Сердце = Любовь.

Сердце является накопителем самой созидающей в мире вибрации ЛЮБВИ (по некоторым источникам радости). Лишь эта чистая и незапятнанная "эмоция" в состоянии противостоять страху и напоить своим излучением другие органы из "большой пятерки". Таким образом,

- печень накапливает Доброту,
- селезенка – Открытость и Искренность,
- легкие переполняет Мужество,
- почки – Благородство.

По всем канонам восточной философии наш организм легко попадает в инь-янскую дуальность. Органы накапливают как созидающие энергии, так и разрушающие. А нам остается лишь балансировать где-то на границе между добром и злом, страхом и любовью, жизнью и смертью. Как всегда, приходится делать выбор и принимать решения.

Что вы хотите впустить в свой дом? Что будет выходить из вашего дома? Это зависит лишь от вас, дорогой читатель. Вы – делатель своей судьбы, своей жизни. Я – лишь камень на дороге, засиженный старыми воронами. Возможно, на этом камне написано неразборчиво: "Налево пойдешь..."

А практический вывод таков: *Всячески поддерживаем и укрепляем свои почки, печень, селезенку.*

Именно в такой последовательности по степени важности. Контроль негативных эмоций крайне важен. Я не призываю вас быть холодными машино-роботами, однако желательно не доводить деструктивную эмоцию до хронического состояния.

Простые шаги для контроля негативных эмоций:

1. Переживайте сколько вам угодно, но не более чем несколько минут. Затем переключайтесь на любую позитивную идею и думайте о ней, то есть вкладывайте свою интеллектуальную энергию в позитивную конструктивную деятельность.
2. Если появилась тяжесть или боль в области груди и сердца – сразу же выдохните эти неприятные ощущения прямо из грудной клетки. Или же во время выдоха приоткройте рот и медленно, спокойно и сосредоточенно сделайте несколько длинных выдохов через рот со звуком "ХОУ". При этом поднимите лицо к небу и выдыхайте поток напряженности и боли вверх, к облакам.
3. Поселите в своем сердце состояние тихой радости или любви, как будто ваше сердце есть источник этих наиприятнейших вибраций.
4. Представьте свое сердце в виде сосуда, наполненного золотым светом, осознавая, что через этот сосуд протекает вся кровь вашего организма. Представьте себе, как она начинает светиться таким же золотым сиянием, растекается по всему телу, неся каждой, даже самой отдаленной клеточке вашего тела этот золотой свет. Вы можете чувствовать очень приятную живую волну, которая растекается из грудной клетки по верхним и нижним конечностям, буквально оживляя все ваше тело, мышцы и кровеносные сосуды.

Холодный разум. Горячее сердце

Китайский иероглиф сердца очень напоминает форму самого органа – сердца с тремя основными сосудами, примыкающими к нему. Дополнительные значения иероглифа: "ум" и "душа".

Это очень теплый и сильный иероглиф, он деликатно напоминает контуры сердца. А еще он очень похож на чашу. Чашу Жизни для наполнения энергией и информацией. Три точки над этой чашей легко уходят в соединение с тремя мирами – Неба, Земли и Человека. Ибо сердце – это самый человеческий орган. Орган синтеза и накопления. Орган слияния мира материального и духовного.



Здоровье сердца определяется равновесием холодного рассудочного ума и горячего эмоционального. Эти два вида сознания уравниваются благодаря V чакре (область горла). Однако, имея хронические напряжения в области горла, сохранить равновесие между этими видами сознания удается нечасто.

Это приводит к излишней эмоциональности и, как следствие, частым скачкам артериального давления, что в свою очередь быстро разрушает всю сосудистую систему в целом и сердечную мышцу в частности.

С другой стороны, мы можем иногда наблюдать низкую эмоциональность на фоне холодного рассудочного и аналитического сознания. И это тоже трудно назвать нормальным: при таком свойстве сознания сердце, как правило, холодное и малоподвижное, редко способно к сильным чувствам.

Кровь в теле в этом случае густая и неторопливая. Как правило, это слабый капиллярный кровоток и скудное снабжение внутренних органов питательными веществами и Жизненной Силой.

В этом случае мы наблюдаем другую крайность: слабое сердце из-за слабой жизненной силы. Ведь эмоциональность без экзальтации – источник сильной энергии. А позитивные эмоции способны наполнить тело живительной силой.

Физическая нагрузка

Сердце – это мышца. Как и любые мышцы, для нормальной эффективной деятельности мышцы сердца подлежат тренировке. Дряблые, обрастающие жирком мышцы долго не протянут. Взойти по лестнице на второй этаж для них будет серьезным испытанием.

Физическая нагрузка показана всем ныне живущим, перенесшим инфаркты и инсульты в том числе. Чем интенсивнее нагрузка, тем крепче главная мышца вашего организма. Тем выше шансы на долгую и здоровую жизнь.

Однако в пред- и постинфарктный период будьте крайне осторожны! Прежде чем предлагать своему сердцу мощные физические нагрузки, освободите его от "вражеского нашествия".

Напряжения и деструктивные эмоции и без того отнимают у сердца большую часть жизненной энергии, а значительная физическая нагрузка может попросту добить его. В острой стадии болезни постельный режим – самое главное. В это время, повторяю, нужно вытряхивать и гнать в шею врагов со своей "державы". И, чем меньше врагов, тем больше движения.

Исцеляющая физическая нагрузка начинается с осознания радости в сердце. Тогда ваш пламенный мотор будет трудиться мощно, с готовностью и неустойчиво. Можете заниматься плаванием или скандинавской ходьбой, поднятием тяжестей или активным фитнесом.

Главное – грузите ваше легкое сердце, наполненное спокойной тихой радостью, как можно интенсивнее.



Глава 2. Источник жизненной силы для сердца

В сердце накапливается в буквальном смысле слова вся информация, осознанная и бессознательная. Каждый день, каждый миг нашей жизни сохраняется в пространстве сердца. Более того, сердце хранит накопления прошлых жизней, если вы в эту теорию хоть сколько-нибудь верите.

Это своеобразный жесткий диск, который байт за байтом сохраняет любую информацию. Туда собираются все эмоции и мысли, все ваши размышления и поступки, все мечты о будущем и переживания о прошлом.

Сердце – это центр соединения сознательного и бессознательного. Именно сердце открывает возможность доступа вашего сознания к подсознанию, всем его безграничным возможностям.

В некоторых монастырях Китая и Тибета еще сохранились практики, позволяющие пользоваться необычайным, поистине фантастическим потенциалом, заложенным в наше подсознание.

Однако сердце слишком важный орган для всего организма, чтобы обойтись без мощной защиты и своей автономной энергетической питающей станции. В роли охранника выступает перикард – сердечная сумка.

Мощный мышечный защитный мешок-чехол для сердца. Сердце и перикард – целостная энергетическая система, работающая под прикрытием стихии Огонь. Когда сердце не справляется с энергоинформационной нагрузкой, часть ее берет на себя именно перикард.

Однако перед этим большая часть энергии отводится на селезенку – это депо крови, тонкая доочистка крови и орган кроветворения. И можно слегка помочь этому процессу, длительно выдохнув из сердца в сторону селезенки, направляя на этот орган воображаемый поток энергии.

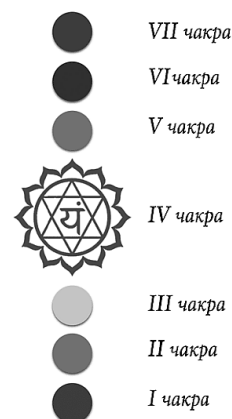
Перикард бьется до последнего, рассеивая нагрузку, которая приходится на сердце. Можете поверить на слово, запас прочности у системы "сердце-перикард" огромен. И уж если вы чувствуете тяжесть в области сердца или появляется ощущение, что сердце как будто сжимают в кулаке – это дает знать о себе именно перикард. Значит, его защитные функции подошли к пределу и вам необходимо срочно помочь сердцу.

Кроме вышеперечисленных способов поддержки, вы можете выполнить комплекс движений У-Син, что довольно быстро приведет в баланс энергии ваших "плотных" органов Чжан. Всего пять движений за три минуты снимут с сердца нагрузку.

Но это еще не все.

Вы в состоянии задействовать мощную "питающую станцию", как будто специально созданную природой для нашего главного органа. Речь идет об энергетическом центре (IV чакра), который в основном заботится о работоспособности сердца и сосудистой системы.

Основная задача энергетических центров – отводить от внутренних органов отработанную энергию и доставлять свежую, обновленную. Разумеется, функционал чакр значительно шире, чем обычный энергообмен, но об этом я подробно писал в главе "Чакры".



Сейчас же нас интересуют способы разгрузки сердечной мышцы от негативной эмоциональной информации через энергетические центры или чакровую систему. Освобождаем сердце через чакры:

- Отводим разрушающую наше сердце энергию через IV чакру ровно так же, как делали это в случае с селезенкой – сделав длинный выдох воображаемым потоком энергии в направлении из нижней части грудной клетки наружу.
- Представляем светящийся чистым светом шар в нижней части груди, где важно получить ощущения раскрытия, приятного тепла и чистого свечения. Возможно, при этом у вас возникнет состояние спокойной тихой радости и немотивированной любви.

Да-да, подобные состояния скорее соответствуют созидательной активности вашей IV чакры, чем физическому сердцу. По другим источникам, состояние любви рождается именно в перикарде, и визуализировать это очень созидательное чувство-состояние можно как сияющий ореол вокруг сердечной мышцы. Как раз на окружающий сердце мышечный мешок перикарда.

О самом главном

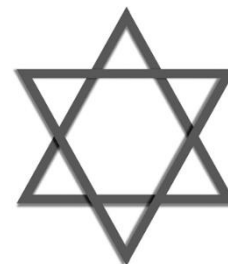
Восток не живет без символов. Огромное количество самых разнообразных изображений может поставить любого дилетанта в тупик и ввергнуть в оупляющую прострацию с по-

следующим безразличием к сонмищу картинок, образов, черт, фигур якобы мифических существ.

Однако не спешите отбрасывать эти попытки и поймите простейшую вещь: вся наша жизнь с рождения и до самой смерти насквозь символична. Начиная от алфавита и дорожных знаков и заканчивая пиктограммами в лифте и словом "ЗАНЯТО" в общественном туалете. Символы регулируют наше поведение, управляют нашим настроением, могут отослать нашу память далеко в прошлое или размазать всей поверхностью лица о суровое и неизбежное настоящее.

Символы – это посредники между нашим умом и реальностью, между внутренним миром и внешней энергией. Язык символов позволяет входить в контакт с силами, которые были для нас недостижимы до того момента, как наше внимание соприкоснулось с несколькими чертами самого простенького символа.

Не будем вдаваться в полный разбор символики IV чакры и ограничимся лишь характерным шестиугольником, состоящим из двух разнонаправленных треугольников.



Простейшая трактовка этого символа позволяет говорить о двух полярных качествах IV чакры: земном и небесном. То есть в нашем сердце уживаются как тяга к земному и материальному, так и тяга к высокому и духовному.

Это один из самых классических символов гармонии. И если принять за основное состояние сердца любовь, то шестиугольный символ можно прочесть так: мир и гармония в сердце породят сочетание высокой божественной любви с любовью земной, плотской и материальной.

Вам, дорогой читатель, может показаться излишне философской эта информация. Но она раскрывает и практический смысл символа: тяга к материальному и последующая зависимость от него могут быть уравновешены состоянием более возвышенным, направленным в духовные сферы.

Бремя материи, излишне отягощающее сердце и не скомпенсированное духовными восхождениями, хотя бы вдохновением и творчеством, может сильно повредить состоянию физического органа сердца.

В данном случае, как вы понимаете, никакие медикаментозные или оперативные методы современной медицины будут не в состоянии решить эту проблему эффективно. Сердце – это удивительный орган равновесия и баланса.

Во-первых, энергетическая система, состоящая из семи чакр, делится ровно надвое именно IV чакрой. Три нижних энергетических центра принадлежат по своей природе Земле, материи и животному миру, а три верхних отдают дань Небу и духовному началу.

И все это удивительным образом сходится в центре равновесия – IV чакре и, в итоге, в нашем физическом сердце. Именно поэтому сердце человеческое называют уникальным органом СИНТЕЗА, где в гармонии уживаются самые противоречивые свойства и качества.

Я хочу вас подвести к мысли о том, что наше физическое сердце, перикард, IV чакра – все это система, представляющая собой точку входа. Можно сказать, это дверь в мир, который обычным перцептуальным аппаратом (аппаратом восприятия) и эмпирическими (опытными) методами исследован быть не может.

Речь идет о вратах, входя через которые обычная земная материя может стать одухотворенной. Что же происходит здесь, на границе миров? Встреча. Рождение ЖИЗНИ. В этом месте свет души встречается с материей нашего тела.

Прошу извинить меня за мою попытку (возможно, далеко не самую удачную) хоть как-то описать схемами и словами явления, уж больно сложные для этих самых описаний.

Самому мне, ей-богу, было бы очень скучно жить в простом мире, где правят материя и формальная логика. При таких ограничениях я бы не смог объяснить ни себе, ни вам, как могут "подняться" почки без контакта, как "вдруг" исцеляются онкологические больные.

Но вот там, где свет души встречается с материей, рождается ощущение тихой радости и любви. И любовь эта совершенно безусловна. Сила энергии этой любви настолько велика, что способна полностью менять и трансформировать материю, то есть ИСЦЕЛЯТЬ.

Свет души, проникающий в материю тела, настолько мощно меняет информационную среду, что исцеление становится лишь делом времени.

Нам известно, что у каждого живого существа есть душа. Мы ассоциируем себя с физическим телом, маленьким, слабым, часто больным и тщедушным. И нам кажется, что где-то там, внутри тела, есть что-то маленькое, невидимое и, в общем-то, неведомое – это что-то мы называем душой. Так вот, согласно восточному миропониманию это маленькое местечко в области нашего сердца – это не душа. Это лишь "дверь", врата в мир души.

Мир души огромен. Возможно, по нашим меркам он безграничен. Если есть Душа и она готова к воплощению, то у нее появляется тело. Так что это не у нас есть душа, это мы есть у души. Возможно, это не самый принципиальный для кого-то вопрос, однако... как сильно все меняется, когда мы начинаем думать иначе. Не так ли?..



Глава 3. Золотые сосуды

Сердце управляет сосудистой системой всего тела. Состояние сосудов определяет эффективную доставку самой энергонасыщенной субстанции (крови) в каждый орган, часть тела, каждую клеточку и отведение отработанных продуктов жизнедеятельности с последующей утилизацией.

Ни для кого не секрет, что от состояния сосудистой системы во многом зависит состояние сердца. То есть если сосуды в плачевном состоянии, то нашему сердцу требуется гораздо больше времени и энергии для того, чтобы доставлять питательные вещества и обеспечивать отведение шлаков и токсинов.

В результате мы имеем ослабленное сердце, сниженное качество жизни, теряем личную эффективность, утрачиваем огромные возможности к интенсивному движению, оказываемся связанными огромным количеством ограничений (в том числе в плане питания) и попадаем в группу риска.

Иметь здоровые сосуды (здоровое сердце) – значит жить полноценной жизнью. Кому бы этого не хотелось?

Не буду вдаваться в разбор сонмища патологий сосудистой системы, потому как это в основе своей заболевания "среды". Иначе говоря, сложились благоприятные условия для развития того или иного заболевания сосудов.

Я покажу вам основу системы для полного восстановления функциональности кровеносных сосудов, что непременно приведет к облегчению работы и восстановлению сердечной мышцы. Упражнение "Золотые сосуды"

Итак, система (сердце, перикард, IV чakra) – это некая мистическая зона, в которой происходит прикосновение физического естества к силе духовного уровня.

Мягкое сосредоточение в этой области вашего тела в течение 5-10 минут обязательно даст ощущения, которые для некоторых из вас будут не самыми привычными, но довольно приятными.

Помните, что сосредоточенность не должна носить механический характер. Скорее, это может напоминать предвосхищение, подобное ожиданию чуда. Эти ощущения могут напоминать некоторую приподнятость настроения, безотчетную волнующую радость. При должной настойчивости вы обязательно обнаружите в себе эти ощущения.

Когда они появляются в вашем теле, это говорит о том, что вы начинаете осознавать соприкосновение души с вашим материальным существом.

Это восхитительное состояние постепенно будет расширяться и заполнять не только область сердца и перикарда, но и захватывать новые границы по всей грудной клетке. Это может быть похоже на переполняющую вас безотчетную тихую радость и безусловную любовь.

Позвольте этим чувствам (энергиям) свободно расширяться и усиливаться с каждой минутой пребывания в этом состоянии. Будьте глубоко и безмятежно сосредоточены на этих процессах, чтобы не потерять, возможно, самого главного контакта в своей жизни – контакта со своей Душой.

Выходите на осознанный контакт со своей духовной сущностью тогда, когда вам этого захочется. Делайте это ежедневно в любую свободную минутку, и вы удивитесь, насколько прочной становится эта связь. Насколько меняется эмоциональная атмосфера, в которой вы ежедневно пребываете. Насколько спокойней и позитивней становится ваша жизнь.

Осознайте высокую концентрацию силы радости и любви в вашем сердце. С каждым дыханием свет этого переживания переполняет пространство вашего сердца все более интенсивно. С каждым сокращением мышцы сердца этот свет выплескивается в основные артерии сосудистой системы и почти мгновенно растекается по всему телу.

Этот свет зажигает каждый мелкий сосудик, каждый капиллярчик вашего тела, дает ему состояние жизни и полноты. Сосредоточьте свое внимание в том месте, которое вас беспокоит, направьте туда больше света и радостных ощущений.

С течением времени вы ощутите небывалое наполнение всего своего тела уютной, теплой и радостной энергией, как будто вся ваша кожа и мышцы свободно и легко дышат и пульсируют.



Глава 4. У-Син против варикоза

Если у вас есть проблемы с варикозным расширением вен, я предлагаю выполнить не-большой комплекс, состоящий из шести упражнений.

Подъем на носочки на двух ногах

Исходное положение: стоять ровно, стопы располагаются на ширине плеч. Медленно подняться на носочки. Сильно напрячь мышцы голени и бедра в верхней точке. Задержаться в этом положении 1-3 секунды и медленно опуститься, максимально расслабив мышцы ног, ягодичной области, живота и поясницы. Дыхание – Обратное Нижнее.

Во время подъема на носочки выполнить обратный вдох, подтягивая промежность и нижнюю часть передней брюшной стенки. С обратным выдохом опуститься на полную стопу, расслабляя низ живота и область промежности.

Выполнить 20 раз.

Подъем на носочек на одной ноге

Исходное положение: стоя на левой ноге, правая нога слегка приподнята вверх. Лево-й рукой можно опираться на стену или любую другую опору. Медленно подняться на носочек. Сильно напрячь мышцы голени и бедра в верхней точке. Задержаться в этом положении 1-3 секунды и медленно опуститься, максимально расслабив мышцы ноги, ягодичной области, живота и поясницы. Дыхание – Обратное Нижнее.

Во время подъема на носочек выполнить обратный вдох, подтягивая промежность и нижнюю часть передней брюшной стенки. С обратным выдохом опуститься на полную стопу, расслабляя низ живота и область промежности. Это усиление первого упражнения.

Выполнить по 10 раз на каждую ногу.

Подъем на носочки на возвышении

Исходное положение: встать носочками на порожек, брусок или любое возвышение. Пятки могут опираться на пол на 5-7 см ниже пальцев ног. Медленно подняться на носочки. Сильно напрячь мышцы голени и бедра в верхней точке. Задержаться в этом положении 1-3 секунды и медленно опуститься, максимально расслабив мышцы ног, ягодичной области, живота и поясницы. Дыхание – Обратное Нижнее.

Во время подъема на носочки выполнить обратный вдох, подтягивая промежность и нижнюю часть передней брюшной стенки. С обратным выдохом опуститься на полную стопу, расслабляя низ живота и область промежности.

Выполнить 20 раз.

Приведение стопы к голени

Исходное положение: из положения стоя, стопы на ширине плеч, выставить левую ногу, выпрямленную в коленном суставе, вперед на расстояние одной стопы и поставить на пятку. С силой притянуть стопу к голени. Натянуть носочек и удерживать стопу в напряженном положении около минуты.

После этого поменять ногу и повторить упражнение. Дыхание спокойное и расслабленное.

Выполнять в течение 1 минуты на каждую ногу.

Приседания от моего Мастера

Исходное положение: стоять ровно, стопы на ширине плеч. Руки, согнутые в локтях, поднять до уровня плеч. Развернуть сжатые в кулаки кисти ладонями вперед и почти коснуться казанками пальцев, расположив их на уровне верхней части грудной клетки.

Медленно начинать приседать, сохраняя положение спины и всего тела в вертикальной плоскости. Приседать до того момента, пока не появится ощущение дискомфорта в коленных или тазобедренных суставах и спина не начнет наклоняться вперед.

Затем так же медленно начинать вставать, медленно и равномерно увеличивая нагрузку на мышцы ног. В тот момент, когда ноги выпрямляются, напрячь мышцы бедра и голени до максимума, чтобы затем сразу сбросить напряжение и расслабить мышцы. Во время выполнения упражнения выполнять Обратное Нижнее Дыхание: опускание тела сопровождается обратным вдохом, поднятие – обратным нижним выдохом.

Выполнить 20 раз.

Положение Цзо Чань (сидение на пятках)

Это обычное сидение на пятках, подогнув ноги под себя. Руки можно положить на колени ладонями вниз или же сложить их в виде чаши внизу живота. В таком положении вы сидите между упражнениями от 1 до 3 минут.

В это время у вас максимально гармонизируется работа I чакры, что в немалой степени нормализует кровообращение нижних конечностей. Если у вас проблемы с суставами ног и вы чувствуете дискомфорт или даже боль в ногах, начните сидеть в этом положении с нескольких секунд, постепенно увеличивая время пребывания в этой исцеляющей позе.



Глава 5. Сила покаяния

В одном ведическом трактате сказано: "Сердце Архата может вместить в себе Вселенную".

Сердце – это орган синтеза, созидания, сотворения реальности. Однако к таким "чудесам" сердце обычного человека не готово. Оно слишком "тяжелое". И тут дело не в грехах или несправедности. Дело в качестве той силы, которую сердце излучает в мир.

Дарующее сердце излучает совершенно иные вибрации, чем требующее. И то и другое сердце по-своему меняют мир: вибрации требований и долженствований порождают суету, хаос и болезни, вибрации благодарности – гармонию, свет и порядок.

Закономерен вопрос: за что благодарить?

Лучшая и самая чистая благодарность безусловна и беспричинна. Но для начала можно найти повод для благодарности. Например, благодарите за жизнь, за возможность любить и радоваться каждому дню, за каждый удар сердца, за каждый урок от жизни... Поводов благодарить – огромное количество. Всегда есть за что поблагодарить и синее небо, и землю...

Над человеком, пребывающим в состоянии благодарности, карма не расправляет свои черные крылья и наказание на его голову не падает. Наполните свое сердце БЛАГОДАРНОСТЬЮ, и ваша жизнь, ваша судьба сильно изменятся.

Обида, ненависть, раздражение – это не только дурные эмоции, убивающие ваше сердце. Это процессы с закономерными и предсказуемыми результатами – деструктивными, разумеется.

Благодарность – это окончание всех подобных процессов. Только она способна остановить эту дурную бесконечность.

Не примите это как назидание. Выбор всегда останется за вами. Но если вы желаете знать и практиковать полную схему завершения вредоносных процессов, то обратите внимание еще и на ПОКАЯНИЕ.

С греческого это слово переводится как "перемена ума". Очень хочется допустить вольность и назвать покаяние двунаправленным процессом:

- простить от всей души (всегда найдется "кого"),
- просить прощения до самой глубины души (всегда найдется "за что").

Жесткому сердцу, отягощенному требованиями, будет весьма сложно прикоснуться к миру души.

Однако благодарность и покаяние создают идеальную атмосферу для встречи двух миров – мира материи и мира духа.

Все эти процессы разворачиваются в вашем сердце. Как только вы "напоили" негативную эмоцию благодарностью, ее развитие "схлопывается" и приходит к завершению. Таким образом, сердце оказывает воздействие и формирует новую реальность.

Вы попросили прощения и простили своих родителей, наполнились к ним благодарностью, у вас изменились отношения – и вы снова вместе.

Покаяние и благодарность могут радикально изменить ход болезни, и даже самые безнадежно больные люди выходят победителями и становятся здоровыми.

Формула действий для максимально эффективной перемены любых обстоятельств может выглядеть так:

ПРОСТИТЬ + ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ + БЛАГОДАРИТЬ + ОТПУСТИТЬ = РЕЗУЛЬТАТ.

Результатом сразу после подобной практики может оказаться перемена состояния. Например, всеохватывающее чувство возвышенной радости и пронизывающего светлого потока любви.

В результате подобной практики вы привлекаете мощный поток силы через Врата Души, наполняя свою жизнь ощутимо иным смыслом.

То есть если у вас есть проблема любого уровня, начните ее решение именно с этой формулы.



Глава 6. Скорая помощь для сердца

Если вы почувствовали дискомфорт в груди слева, то, прежде всего, нужно, бросив все дела, навести порядок и помочь самому главному органу вашего тела.

Это займет не более 15 минут, но отведет от вас серьезную угрозу, сведет до минимума негативное воздействие на сердце, приведет к норме перикард, почки и печень. Речь идет о точечном массаже. О том, как правильно оказать воздействие на точки, очень подробно я рассказывал в книге "Снимаем боль. Точечный самомассаж".



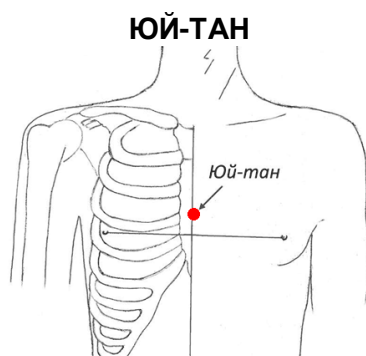
Эта точка меридиана перикарда находится на предплечье, примерно в 4 см (2 цуня) выше лучезапястной складки, между лучевой и локтевой костями.

Любые боли в области груди, гормональные и половые нарушения, любые энергетические проблемы связаны с этой точкой. Работаем вначале на правой руке, затем на левой не менее 3 минут на каждой точке.

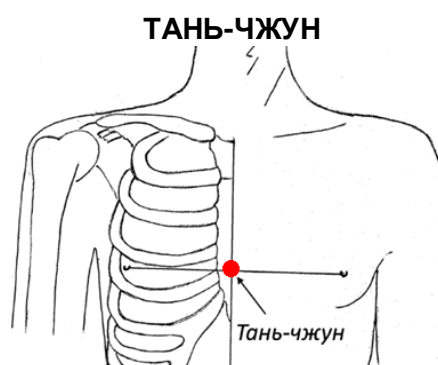


Находится на локтевой складке с внутренней стороны. Там, где складка упирается в локтевой сустав.

Начинаем с правой руки и работаем не менее 2 минут на каждую точку.



Находится на срединно-грудинной линии, чуть выше линии между сосками. Работаем на точке от 2 до 3 минут.



Находится на срединно-грудинной линии, чуть ниже (1 см) линии между сосками.

Благодаря этой точке в работу вовлекается все тело. Работаем на точке от 2 до 3 минут.

Миссия невыполнима?

В этой главе я рассказал лишь о самых основных условиях, сберегающих и восстанавливающих здоровье самого главного органа – вашего СЕРДЦА.

Охватить необъятное в рамках одной книги невозможно. Задача, которую я ставлю при ее написании, может оказаться или непростой, или вовсе невыполнимой.

Где-то в глубине души я верю, что во время прочтения этих строк вы, дорогой читатель, постепенно меняете свое отношение к этому сложному и прекрасному миру. Меняете отношение – меняетесь сами.

Однако если вы хотите узнать больше, привести свой ум в систему и обогатить свою жизнь систематической практикой, то добро пожаловать по этой ссылке: <http://vladimirosipov.ru>

Мнение читателей

"Благодарна Владимиру за то, что разрушился мой внутренний барьер "русское и китайское". Когда слышала термин "китайская медицина", во мне внутри звучало: а где наше, русское? Слушая теоретическую информацию на тренингах Владимира, вдруг поняла, что барьера-то нет. Нет русского, нет китайского, а есть что-то большее, единое. Я из числа пока невидящих, но прекрасно чувствующих потоки энергии, проявляемой органами".

"Я с Вами уже полтора года, принимаю участие во всех тренингах, практически все практики использую. Вот уже год как вышла на пенсию, но в свои 66 лет возраста не ощущаю и сейчас чувствую себя лучше, чем 10 и даже 20 лет назад".

"Занимаюсь 2 месяца. За эти 2 месяца правая почка поднялась на 3,5 см (из 7 см), гинеколог уже не ставит диагноз "опущение матки и влагалища", "отошел" давно занемевший мизинец на левой руке, значительно увеличилась подвижность тазобедренного сустава.

В целом состояние более оптимистичное, чем мое обычное. Появились силы и желание действовать. Наибольшее удовольствие приносят упражнения: обратное нижнее дыхание, поза дерева, дыхание различными частями тела и органами, наматывание шелковой нити".

"У меня была лимфома, и врач говорил, что не встречал ни одного излечившегося человека за всю свою практику. Что предстоит многолетнее лечение с повторениями и ухудшением состояния. Так и было в течение 6 лет: рецидив за рецидивом, облучения, химиотерапия. Уже еле передвигалась.

Можно сказать, что не жила, а только мучилась. Заработала рак кожи на лице. Удалили. Потеряла все зубы. Тоже мелочь, вставим. А вот с сердцем, печенью, селезенкой и астмой пришлось серьезно поработать на курсе "Тотальное очищение".

Как раз на этой неделе прошла обследование. У меня все в порядке, никаких следов онкологии и внутренние органы в хорошем состоянии, как будто и не было никакой химии. Владимир вселил в меня веру. У меня ушел страх. Я стала получать удовольствие от жизни и наслаждаться. Выбросила из дома все лекарства и избавилась от сумки с вещами для больницы, которая стояла всегда наготове".

"Мне 78 лет, но хочется жить, а не выживать. Болячек много, основная проблема – суставы и позвоночник. С Вами познакомилась недавно и решила начать с тотального очищения. Уже есть улучшения. Ушли ночные судороги ног, онемение рук, могу спать на боку, что раньше из-за боли было недоступно".

"Укрепить свое здоровье мне помог курс "Очищение организма", упражнения по наматыванию шелковой нити, комплекс 18 форм Тайцзи, Цигун. Ежедневно выполняю массаж точек Цзу-Сань-Ли и Юнь-Цюань, Круг Жизни У-Син. В борьбе с гипертонией помогают медитации комплекса "Живи без боли", релаксация в положении стоя и медитация "Антистресс". На своем примере оздоровления я рекомендую выполнять упражнения Цигун родным, друзьям и единомышленникам".

"Мне очень нравится, как Вы даете упражнения – по слоям. Начиная с простого и потом наслаивая понемногу дополнительные элементы. С ходу все было бы сложно понять, а так практика получается лучше. Нравится также, что движения мягкие, плавные".

Секрет восьмой: исцеляющая энергия

Не так много в этой жизни есть вещей, которые вызывают у меня удивление. Я не верю в чудеса и Деда Мороза.

Но сейчас я обращаюсь к вам, друзья, читателям этой книги и слушателям вебинаров, а также участникам практических тренингов "Секреты восточной медицины".

Я хочу выразить свое восхищение вашими успехами, вашими потрясающими, невероятными и порой фантастическими результатами. День за днем вы своими руками творите настоящее чудо.

Вы не смирились. Вы не встали покорно на колени. Приговоренные страшными диагнозами, вы продолжаете жить.

Вы живете вопреки статистике и, кажется, вопреки самому здравому смыслу.

Вы побеждаете неизлечимые заболевания. Вы вот так запросто "снимаете" диагнозы с самым неутешительным прогнозом.

Это ли не чудо?!

Вы говорите "НЕТ" самой смерти. Вы выбираете ЖИЗНЬ.

Я преклоняюсь перед вашим мужеством и уважаю ваш выбор.

Вы смогли отыскать и пробудить в самой глубине своего существа всепобеждающую исцеляющую силу. Ничто в этом мире не сравнится с ней по созидательной мощи. Этот животительный источник – суть и основа жизни каждого существа.

Свет Души. Теперь вы знаете, как его найти.

Так пусть Свет Души освещает ваш Путь. Всегда.

Желаю вам успехов на Пути Здоровья!

Ваш Владимир Осипов.

Остров

По мере того как работа над этой книгой близилась к своему завершению, я все чаще задавался вопросом: когда зародился во мне интерес к таинственному, неизведанному? И все чаще вспоминал остров. Ту пору, когда испытывал простое детское счастье. Мне, десятилетнему пацану, было тогда не до философского анализа своих чувств. Не до того было.

Мы жили на острове. Вдвоем. Я и отец. Было все, что должно быть на острове: солнце, белый песок, шум прибоя, иногда – звук мощных двигателей. И этот остров был НАШ!

Тогда я не знал, что на острове могут быть пальмы вместо зарослей тальника и облепихи. Не знал, что остров может быть окружен бирюзовой прозрачной водой океана, а не мутными песчаными заводями могучей сибирской реки, а в бассейне может отражаться тростниковая крыша бунгало на фоне синего тропического неба.

Но что могло быть романтичнее призрачно светящейся крыши брезентовой палатки в лунную ночь? Только купол огромного звездного неба, трель ночного сверчка и шелест волн о песчаный берег.

Что может сравниться со всепоглощающим чувством надежности, уюта и уверенности, когда отец рядом? И вы – одна команда. И у вас есть своя территория – целый остров. За три недели на жарком солнце тело, не знающее обуви и одежды, превратилось в щедро поджаренную тушку.

"Смотри!" – почему-то шепотом говорит отец, когда я пробираюсь на его жест через плотные заросли тальника к берегу протоки, и одними глазами показывает направление.

Я вижу здоровенную суковатую корягу, плывущую поперек течения. Вглядываюсь – и глазам не верю: нереальных размеров лось с громадными ветвистыми рогами мощными гребками переплывает протоку, направляясь прямо к нашему острову. Степенно выходит на берег, отряхивается... и спокойно смотрит на две замершие фигурки. Гигант... Великан... Нет – Гора...

"У нас гости", – шепчет отец. Я опасливо поглядываю на него...

Отец. Папа. И ничего в мире больше не существует. Я. Отец. Остров.

Рыбалка на спор: у кого улов крупнее, кто ловит чаще... А потом тройная уха, когда "благородная" рыба готовится в бульоне из пескарей и ершей...

Протекающая крыша заслуженной, чуть ли не времен Октябрьской революции палатки...

Молнии, с шипением входящие в песок так близко, что через плотный брезент видно мгновенно вырастающее из неба дерево с ослепительными корнями и могучим плазменным ветвящимся стволом.

Мгновенно дыбом вставшие волосы на голове от электрической напряженности пространства. От ужаса полной тишины в наступившей тьме...

Почему нет грома в эпицентре молнии? Гром рождается в тишине? Наступившую темноту порождает свет? Может быть, удар молнии открывает дверь в иной мир? Или это просто детский ужас перед неизвестностью?

Вечерние комары... Вернее, так: КОМАРЫ-Ы-Ы-Ы... Которые, как по команде, дематериализуются куда-то в иное измерение после полуночи.

И звезды... Лежать на раскаленном за день, а сейчас остывающем песке у догорающего костра под душистый запах тяжелой и плотной горбушки черного деревенского хлеба с тмином и смотреть, смотреть в этот далекий мир Млечного Пути. И пытаться проникнуть в него. Хоть одним глазком, хоть одной клеточкой...

Никогда я не понимал, как свет звезд могут называть холодным. В такие моменты мерцающий живой свет бесконечно таинственного НЕБА манил и звал меня. Тогда, я и предположить был не в состоянии, куда приведет меня этот Зов Неба.

Теперь я точно знаю, что всю жизнь он вел меня, этот зов Неба. Зов Души. Спасибо тебе, отец. Ты первым показал мне это Небо. Именно ты научил меня любить эту жизнь неистово, как любил ее сам. Эту книгу я посвящаю тебе.

Благодарность

Я хочу выразить сердечную признательность человеку, встреча с которым изменила мою жизнь. Изменила в такой степени, что появилась незримая, но четкая грань, разделившая мою судьбу на "до" и "после".

Этот человек – Александр Ефимович Червоненко. Доктор медицинских наук, врач, ученый. Он стал для меня Учителем. Для меня он – Человек с большой буквы. Без этого Человека я бы не состоялся. В некоторых случаях просто не выжил бы. Без него этот скромный труд никогда бы не увидел свет. Низкий тебе поклон, Учитель. Долгие тебе лета.

Я приношу искреннюю благодарность мастеру Лоу Цзинь за годы терпеливого ежедневного труда, тысячи дней подробных и обстоятельных объяснений искусства Тайцзицюань стиля Чень простому русскому "лаоваю". Невозможно описать, насколько кропотливой, насколько титанически сложной оказалась работа, направленная на преодоление лингвистических, философских и социокультурных барьеров, возникающих во время обучения.

Я выражаю свою искреннюю признательность мастеру Чжу Сянь Хуну за его кропотливую и методичную подачу тонкостей в обучении Тайцзицюань стиля Ян.

Мое почтение и огромное уважение мастеру Тайцзицюань стиля Ян У Шифу. Я во многом обязан ей своей пластикой, открытостью и свободой движений по сей день.

Мне очень приятно признать высочайший уровень мастерства и умение описать все нюансы работы с энергией мастера Тайцзицюань стиля Чень Фу Нэн Бина, а также его способность обучать.

Я бесконечно благодарен мастеру Тайцзицюань стиля Хун Ли Миню за помощь в осмыслении его бесценных энциклопедических знаний и практических навыков в области Цигун и Тайцзи.

Я не могу не поместить в этот достойный ряд моего бессменного помощника и вдохновителя, моего друга и коллегу, мою жену Аню. Мне не хватит слов, чтобы передать всю благодарность, переполняющую меня. Я почти уверен, что без ее мудрой и мягкой настойчивости я никогда не взялся бы за подобный труд.





Владимир Олегович Осипов — признанный эксперт в области оздоровительного Цигун.

Автор нетрадиционной методики восстановления почек при диагнозе нефроптоз и опущение органов — Нетрадиционная Методика Поднятия Внутренних Органов (НМПВО).

Автор «Детской духовно-оздоровительной практики» прошедшей в 1995 году государственную экспертизу и рекомендованной к использованию в детских дошкольных учреждениях Российской Федерации.

Инструктор каратэ и внутренних стилей ушу (Хосинмон).

Инструктор Тайцзицюань стиля Чень.

Занимается обучением и лечением людей более 25 лет.

Оздоровительные программы Владимира Осипова построены на многовековой китайской прикладной системе пяти первоэлементов, а также системе боевого и целительного искусства Тайцзицюань.

Многие годы жил и учился в Китае у лучших мастеров Цигун и внутренних стилей ушу. С 2009 года проводит выездные тренинг-туры в Китае и других странах мира.

Эта книга — удивительная. Ее написал человек, знающий, что такое отчаяние. Молодой и полный сил, но прикованный к постели или инвалидному креслу, он начал поиск средств излечения — и нашел их в недрах древней китайской медицины. Сейчас Владимир Осипов здоров, активно практикует искусство Тайцзицюань разных стилей, ведет семинары и тренинги.

В книге «Секреты восточной медицины» собраны результаты его 15-летних поисков и просеивания огромного количества информации, апробирования систем Цигун и Тайцзи, которым он обучался у настоящих китайских мастеров.

Вы узнаете о том, как снять острую боль, остановить утечку энергии и самостоятельно отрегулировать ее поступление; как с помощью правильно подобранных техник быстро восстановиться даже при тяжелейших патологиях внутренних органов, которые безуспешно лечились годами. Как привлечь на свою сторону природные стихии, научиться исцеляющему дыханию, создать «пуленепробиваемый иммунитет» и даже помолодеть.

В книгу включены любопытные эпизоды о жизни автора в Китае, повседневных привычках его обитателей, традициях сохранения здоровья, бодрости и долголетия. Связь здорового образа жизни с философскими воззрениями этого народа представлена просто и доступно. Здесь приведены многочисленные статические и динамические практики, а также отзывы тех, кто применял их на тренингах и вебинарах Владимира Осипова.

Пробуйте! Вы стоите на пути удивительных перемен.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ОМЕГА-Л

ISBN 978-5-370-04143-3



9 785370 041433

