A photograph of Vladimir Pletnev, a middle-aged man with short brown hair and a friendly smile, wearing a purple t-shirt. He is standing outdoors in a lush, green environment with a small waterfall in the background. The text is overlaid on the image.

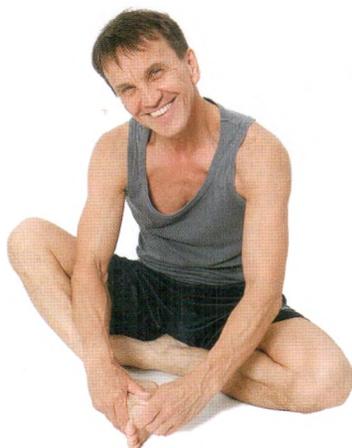
**Владимир
Плетнёв**

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА
книга для тех, кто любит жизнь**

В.Н. Плетнёв

**ПСИХО-
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
ЧЕЛОВЕКА**

**книга для тех,
кто любит жизнь**



Москва
АНП «Физкультурный центр Плетнёва»
2012

УДК 796.011

ББК 75.1

ПЗ8

Плетнёв В.Н. Психофизическая культура человека. Книга для тех,
ПЗ8 кто любит жизнь. — М.: АНП «Физкультурный центр Плетнёва», 2012. —
320 с., ил.

ISBN 978-5-902048-89-3

Как сохранить здоровье и продлить творческую активность? Этот вопрос волнует многих. Более 30 лет назад возник он и у автора методики Психофизической культуры Владимира Плетнёва. Многие годы он пробовал решить проблему оптимального сочетания работы, отдыха, духовной жизни и активного долголетия, однако большинство известных ему систем были либо непрактичны, либо очень сложны, либо требовали слишком аскетического образа жизни. В поисках ответа он исколесил чуть ли не всю Азию, изучал боевые искусства и методики оздоровления в буддийских и даосских монастырях Китая. Книга составлена как практические ответы В.Н. Плетнёва на наиболее часто задаваемые на различных встречах, лекциях, беседах, а также в многочисленных письмах, вопросы.

Книга может стать настоящим пособием для людей, стремящихся к здоровью, долголетию и гармоничному развитию.

ISBN 978-5-902048-89-3

© В.Н. Плетнёв, 2012

© АНП «Физкультурный центр Плетнёва»,
2012

Вместо предисловия

Готовя к изданию книгу Владимира Николаевича Плетнева «Психофизическая культура человека», редакция рассматривала возможность получить отзывы нескольких известных специалистов в области медицины и лечебной физкультуры. Однако за то время, пока шла работа над книгой, в редакции скопилось огромное количество писем от людей, кто занимается психофизической культурой на постоянной основе и уже получил практические, конкретные результаты, улучшив состояние здоровья и решив многие проблемы в жизни. Письма приходили к нам со всей России – из Москвы и Екатеринбурга, Новороссийска и Краснодара, были письма и от последователей ПФК, проживающих за рубежом – в Канаде, США... Среди авторов писем – врачи, преподаватели, студенты, госслужащие, представители бизнеса, офицеры спецслужб, профессиональные спортсмены, инженеры, домохозяйки и пенсионеры... Этим людей самых разных профессий и возрастов (младшему – 18 лет, старшему – 76) объединила их вера в систему психофизической культуры и искренняя благодарность ее создателю – Владимиру Николаевичу Плетневу, автору настоящей книги.

По нашему мнению, эти письма говорят об эффективности методики психофизической культуры более красноречиво, чем мнение любого самого авторитетного и влиятельного специалиста. Письма публикуются с сокращениями. Стиль и орфография авторов сохранены.

«ЧЕЛОВЕК САМ ТВОРЕЦ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ»

ГОРЕВИЧ Игорь, 45 лет

...Побывал я на двух семинарах Плетнева, и меня в его системе привлекла гармония. Большой плюс этой методики в том, что он дает человеку навыки владения своим телом. ...Как врач, могу с полной ответственностью заявить, что таблеткой сделать здоровье невозможно. Таблетка дает лишь временное облегчение, а саму болезнь очень сложно победить с помощью лекарственных препаратов. Каждый человек сам создает себе здоровье и сам его поддерживает. А если он сидит или лежит целыми днями на диване перед телевизором с сигаретой в зубах и бутылкой пива, надеясь, что доктор ему потом поможет, то он глубоко заблуждается. Человек сам творец своего здоровья. Поэтому призываю всех присоединиться к нам.

«НИКОГДА НЕ ДУМАЛ, ЧТО МОЖНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ТАК ХОРОШО!»

СИБГАТУЛЛИН Рустам, 35 лет

Занимаюсь уже второй месяц. Был на последнем семинаре Владимира Плетнева и проникся его идеей. Никогда не думал, что можно чувствовать себя так хорошо! Никогда не думал, что стану подниматься в пять утра и черпать ту утреннюю энергию, которую дарит нам природа. За что всем организаторам спасибо. Моя врачебная профессия – это весь опорно-двигательный аппарат, и нервная система, и внутренние органы. А та комплексная зарядка, которую преподали нам Владимир Николаевич и его ученики, как раз и подразумевает работу и развитие всех структур организма. Это и массаж внутренних органов, и растяжка связочного аппарата, и разработка суставов. В комплексе, одним словом. Система Плетнева может стать большим подспорьем любому человеку в плане ортопедических заболеваний. За исключением несчастных случаев, приводящих к травмам, вся остальная медицина – для ленивых. Если человек занимается своим здоровьем, а это включает в себя и зарядку, и гимнастику, и питание, и образ мышления, то это дает ему экономию времени, денег и всего остального. Чтобы распространить повсеместно этот опыт, считаю, его необходимо пропагандировать...

«И ВСЕ ЖЕ ЧУДО ПРОИСХОДИТ!»

ЕВТУШЕНКО Наталия, 64 года

В группе физической культуры по методике В.Н. Плетнева занимаюсь более года. И хотя с юности «дружу со спортом» и веду активный образ жизни (утренняя зарядка, плавание, пешие прогулки), тем не менее опутимо беспокоит хронический недуг – разбалансированность опорно-двигательного аппарата. ...И в последние годы все чаще приходилось прибегать к приему обезболивающих препаратов...

Именно в таком тревожном состоянии пришла в группу ПФК. Практическое здравомыслие подсказывало: не надо создавать иллюзий на чудодейственное исцеление, так в жизни не бывает. И все же чудо происходит! Благодаря душевному настрою, правильно подобранным физическим упражнениям, побудительной «растяжке» организма. Месяца через два-три перестали ощущаться постоянные боли в «проблемных» областях позвоночника, отпала необходимость в таблетках.

Полагаю, эффект оздоровления суммируется из многих составляющих факторов: воздействия природной среды, чистой энергетики коллективизма и доброжелательности, психотерапевтических методов инструктажа, дозированной физической нагрузки. Все они в отдельности оказывают огромное благотворное влияние, приводят к гармонии души и тела, возрождают «закостеневший» организм.

В самом деле, это же огромная разница лечения – или человек получает медицинскую процедуру в стесненной, нервной обстановке больничного помещения, пропитанного специфической атмосферой бессилия и отчаяния, или же он в предрасветный час ощущает каждой клеточкой своего организма пробуждение нового дня, энергию вечных сил природы, красоту окружающего мира и свою принадлежность к нему... При этом он усваивает психологическую установку на доброе самочувствие, дружелюбное расположение к людям, неприятие зла. Это так важно в наше время, когда люди разуверились в настоящем и будущем, наблюдают разрушение системы общественных ценностей. Большая роль в нравственном и физическом оздоровлении людей принадлежит плеяде инструкторов, которые ежедневно проводят занятия, создают необходимый настрой оптимизма и уверенности в своих силах, помогают нам раскрыть потенциал своего организма.

Благотворно воздействие личности Владимира Николаевича Плетнева во время его приездов в наш город, при проведении индивидуальных занятий. Его мудрость, открытость, юмор, живое общение с людьми, его великолепная пластика – все это служит побудительным мотивом к самосовершенствованию.

**«...Я СМОГУ ЖИТЬ, РУКОВОДСТВУЯСЬ ВЫРАЖЕНИЕМ:
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»!**

ЖИВОТЕНКОВ Александр, 22 года

В течение 3-х месяцев я занимаюсь физической культурой, разработанной В.Н. Плетневым.

Считаю, что за столь короткий промежуток времени у меня повысился уровень стрессоустойчивости, увеличилась подвижность суставов и эластичность связок. Та зарядка, которой я занимался раньше, не давала таких результатов. Появилась бодрость духа и тела, отличающаяся от прежнего состояния.

Самое главное – то, что эти тренировки улучшили состояние моего позвоночника. Из-за сколиоза мне приходилось обращаться к массажистам и костоправам несколько раз в год, несмотря на то, что я выполнял упражнения, укрепляющие мышцы вдоль позвоночника, как мне казалось. После статичных упражнений Владимира Николаевича я заметил значительные улучшения. Появилась гибкость тела, которой я добивался с детства, что меня очень радует.

Скажем так: я уверовал в действенность системы только тогда, когда увидел конкретные результаты. Это дало мне надежду на то, что в дальнейшем, благодаря этой системе, я смогу жить, руководствуясь выражением: «Помоги себе сам»!

«СПАСИБО ВЛАДИМИРУ НИКОЛАЕВИЧУ ПЛЕТНЕВУ!»*АБДУЛКЕРИМОВА Ирина, 50 лет*

Осенью, в конце октября 2009 года мне посчастливилось попасть на семинар Плетнева В.Н.... Услышанное и увиденное на семинаре только еще укрепило веру в то, что здоровье человека находится в его руках. Простые примеры Владимира Николаевича заставили задуматься над тем, как мы живем и что с нами происходит, насколько сильно взаимодействие между нашим психическим и физическим состоянием, как наши мысли могут влиять на наше тело и т.д.

...Сейчас я уже с вечера жду, когда наступит утро, чтобы радостно проснуться и бежать на занятия. Я не пропустила ни одного дня, даже если меня не было в городе, я занималась там, где находилась (в Москве, на рыбалке, в лесу и т.д.).

Самое удивительное – это мои результаты. За этот период, чуть больше года, я ни разу не была на «больничном». У меня ни разу не заболела голова, хотя раньше минимум раз в месяц были сильные головные боли, скачки давления, врачи говорили, что слабые сосуды, рекомендовали какие-то капли, которые я так и не купила. Я ни разу не простудилась, хотя зимой все вокруг говорили об эпидемии гриппа. Однозначно, мой иммунитет укрепился. Прекрасное настроение каждый день, море энергии, бодрости. Раньше после работы было одно желание – упасть на диван, поскорее накормив семью. В настоящее время я готова с удовольствием делать рутинную домашнюю работу, заниматься детьми, а потом прилечь на диван, чтобы обнять мужа. Улучшилось зрение, ушел целлюлит, «звездочки» на ногах, уменьшился живот, стала прямее спина, гибче позвоночник. Я больше улыбаюсь и, как следствие, получаю больше комплиментов.

Мне очень нравится фраза: «Люди, не приходите к врачу за три дня до смерти. Занимайтесь своим здоровьем, пока хорошо, и чтобы это «хорошо» продлить, как можно дольше».

И я убедилась, что психофизическая культура по системе Владимира Плетнева помогает мне поддерживать здоровье и сохранять молодость. Сейчас я чувствую себя лучше, чем двадцать лет назад.

**«...ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ
НЕОТДЕЛИМЫ ДРУГ ОТ ДРУГА...»***ГОРБАЧУК Зинаида, 51 год*

...Владимир Николаевич – живой пример физически здорового и духовно богатого человека. Глядя на него и его последователей, понимаешь, что выражение «физическое здоровье и духовное развитие неотделимы друг от друга», – это не просто набор слов, а образ жизни, наполненный смыслом.

Приятно осознавать, что ты в одной команде с такими людьми. А для улучшения физического самочувствия нужно лишь усердие, помноженное на время, которое мы готовы потратить на саморазвитие и самосовершенствование. Спасибо, Владимир Николаевич!

**«С БЛАГОДАРНОСТЬЮ К МЕТОДИКЕ, ВЛАДИМИРУ НИКОЛАЕВИЧУ,
ВСЕМ ИНСТРУКТОРАМ!»**

МОЛОШЕНСКАЯ Людмила, 34 года

Второй год занимаюсь психофизической культурой.

Докладываю об успехах.

Сустав большого пальца правой ноги болел несколько лет. Не слышу его более!

Восстанавливала работу кишечника, всех внутренних органов после операции (камень в правом протоке почки убирали).

С зарядки возвращаюсь как Буратино, с улыбкой на устах. Рассказываю всем знакомым, чтобы знали о такой общности и возможности поправить здоровье. ... Большое спасибо за то, что имеем такую возможность в нашем городе.

**«ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ ОГРОМНОЕ СПАСИБО ПЛЕТНЕВУ В.
ЗА ЕГО МЕТОДИКУ, РАЗРАБОТАННУЮ ДЛЯ РОССИЯН!»**

ГРИЩЕНКО Наталия, 57 лет

...За сравнительно небольшой срок занятий по системе Плетнева В., замечаю ощутимые положительные сдвиги как в состоянии здоровья, так и во внутреннем состоянии. В этом году меня отправили на пенсию, жизнь изменилась в корне, ощущение невостребованности отразилось в глубокой депрессии, в каком-то внутреннем опустошении. Уже после одного месяца занятий мне стало легко на душе, стала проходить депрессия. Во мне появилась какая-то легкость не только в организме, но и по отношению к окружающим, больше терпимости и лояльности. В отношении здоровья свой диагноз «ревматоидный артрит» уже забыла. Коленные суставы и плечевые вообще не беспокоят. Недавно вешала занавеску, а вечером, глядя на нее, сама обалдела, я даже не обратила внимание, что столько времени я продержала руки в поднятом состоянии, у меня не заболели суставы, я даже забыла, что раньше этого сделать не могла. Еще пока немного иногда побаливают тазобедренные суставы, надеюсь, и про них забуду. ...Уже появились любимые упражнения, в которых испытываешь наслаждение. Это дорожка «шарик»...

Хочется сказать огромное спасибо Плетневу В. за его методику, разработанную для россиян!

«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!»*МИНЯЕВ Евгений, 53 года*

Я всю свою сознательную жизнь занимался спортом и разными системами оздоровления. Сначала это был баскетбол, легкая атлетика (десятиборье), бокс, и это мне здорово помогло в жизни, особенно при службе в армии. ...К сожалению, когда перевалило за 50 лет, я получил очень серьезную травму (подрыв ахилловых сухожилий обеих ног), которая надолго вырвала меня из строя и длительное время не позволяла вести активный образ жизни. Несколько месяцев на костылях, затем ходьба с палочкой, постепенное восстановление здоровья с помощью различных щадящих систем оздоровления...

Но вот однажды... когда я после занятий плаванием делал утреннюю гимнастику на берегу моря... ко мне подошел молодой парень спортивного сложения и сказал: «Я вижу, что Вы увлекаетесь физическими упражнениями, попробуйте познакомиться с нами в группе. Уверен, что не пожалеете, и Вам понравится»... На следующий день я пришел к 06.00. и с тех пор каждое утро прихожу на утреннюю гимнастику по методике психофизической культуры Плетнева В.Н. (далее ПФК). Она прекрасно разминает тело, занятия в группе из 20-30 человек создают великолепное настроение и буквально заряжают на целый день энергией, а общение с друзьями по субботам за чашечкой чая дает возможность поделиться своими успехами и выяснить все возникающие вопросы. Во время зарядки также приобретаешь навыки выполнения базовых упражнений, которые потом можно делать дома при самостоятельных занятиях... Я узнал и научился выполнять самомассаж, упражнения «кошка», «крокодил» и другие... Изучать упражнения помогают семинары, которые систематически проводит сам автор методики психофизической культуры В.Н. Плетнев. ...

Какие впечатления и результаты? От занятий получаю большое моральное удовлетворение, хороший эмоциональный и душевный настрой. В физическом плане стал чувствовать себя заметно лучше, ощущаю, что идут позитивные изменения в теле. Мои цели – глубоко усвоить систему психофизической культуры, полностью восстановить здоровье, стать инструктором и принять участие в распространении этой системы.

ПФК может быть очень интересна для воспитания молодежи, не говоря уже о ее роли и значении для оздоровления молодых.

«ВСЕМ ЖЕЛАЮ ДОБРОГО ЗДРАВЬЯ И СОЗИДАНИЯ!»*МЕЗЕНЦЕВА Анастасия, 34 года*

Уже полтора года изучаю и практикую систему Плетнева.

Что это дает конкретно:

- 1) повысился иммунитет, ушли хронические болезни;
- 2) внутренних энергетических сил стало больше;

- 3) более детальное изучение своего тела;
- 4) раскрытие большого потенциала в двигательной деятельности тела;
- 5) в семье стала царить гармония;
- 6) у меня появились самые мои любимые и близкие единомышленники в этом деле. Это мой муж и мои сыновья 5 и 6,5 лет;
- 7) ...сознание стало чище. Легко стала восприниматься и усваиваться любая информация;
- 8) легко стало общаться с людьми разного возраста, разного характера, с разными взглядами на жизнь...

Вся моя жизнь теперь имеет смысл. Я знаю, зачем я здесь и в чем моя миссия.

Теперь я занимаюсь тем, что все свои мысли и весь свой смысл воплощаю в реальность.

Можно все это назвать чудом, волшебством, еще как-то. Но это все человек может сделать сам и только сам, ни на кого не надеясь, никого не обвиняя, не сетуя на жизнь или судьбу.

Можно себя изменить, можно исполнить любые свои желания, можно обрести любовь к себе и ко всем.

«...С КАЖДЫМ ДНЕМ ПОЯВЛЯЕТСЯ ГИБКОСТЬ, ПОДВИЖНОСТЬ, СИНХРОННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ...»

БЕКЕТОВА Галина, 60 лет

...С возрастом у меня накопилось множество проблем со здоровьем, и когда я впервые пришла на занятия, то практически ни одно движение, упражнение у меня не получалось. ...А сейчас я чувствую, что с каждым днем появляется гибкость, подвижность, синхронность движений, становится легче выполнять упражнения.

...Занятия дают огромный заряд энергии, появляется бодрость, и когда иду на работу, а не на зарядку, чувствую, что мне чего-то не хватает.

«ДАННАЯ МЕТОДИКА – ЭТО ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И «ПОНИМАНИЯ» СВОЕГО ТЕЛА»

ПОТАПОВ Дмитрий, 19 лет

1. Методика Плетнева очень проста для тех, кто только начинает ее изучать, и очень сложна для тех, кто изучает ее углубленно.
2. Методика помогла мне понять то, что спортом нужно заниматься не ради побед и достижений, а ради здоровья (оно дороже)!
3. Данная методика – это инструмент для развития и «понимания» своего тела.

4. Методика хороша тем, что к каждому человеку, который ее изучает, можно подобрать индивидуальный подход исходя из его возраста, здоровья, образа жизни!

«...КОМПЛЕКСЫ ПОЛЕЗНЫ И ПОСИЛЬНЫ ДЛЯ СТАРОГО И МОЛОДОГО, БОЛЬНОГО И ЗДОРОВОГО»

ПЕСТОВСКИЙ Г.П., 76 лет

К 2009 г. накопил несколько хронических болезней: гипертония 2 ст., давление 190-200/80, ИБС, бронхит и др.

В июле 2009 г. решил присоединиться к группе занимающихся утренней зарядкой... в которой главное – плавность, дыхание и правильность исполнения чудесных движений, вызывающих оздоровление суставов, связок, позвоночника, всех внутренних органов и систем. Невероятно, но эти комплексы полезны и сильны для старого и молодого, больного и здорового.

Приняли очень приветливо. Инструкторы терпеливо, доброжелательно показывали, как правильно выполнять упражнения. Такие добрые отношения сохраняются постоянно и являются, по-моему, ведущим оздоровляющим фактором.

После первых же дней занятий моя всегда согнутая дугой спина стала требовать, чтобы я и после зарядки сохранял не привычную, но приятную позу почти прямого позвоночника...

Постепенно уверенней стало работать сердце, походка стала быстрой, даже легкой. Давление снизилось до 160-170/90-70, привычное покашливание стало значительно реже, а обострения болезней не было за весь период занятий (1 год 4 месяца!).

Я благодарен Плетневу В.Н., инструкторам Саше, Севе, Насте, Лене и другим, которые щедро делятся теплотой своей души.

«МЕТОДИКА УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

БОГОМОЛОВ Виктор, 45 лет

Методика работает, если люди по ней работают каждый день. Снижаются болевые синдромы, люди начинают передвигаться без костылей, улучшается подвижность суставов сумок, снижаются головные боли, т.е. снижаются болевые синдромы...

Методика улучшает качество жизни. Мне лично помогла с последствиями контузии, более активен стал, нет хромоты, болевые ощущения смягчены, меньше тревожат... Плохо функционировала правая нога, подошва и голеностоп ноет перед плохой погодой, благодаря методике снял болевой спазм.

...В.Н.Плетнев имеет большой практический опыт, годы тренировок, он практик и его личное состояние здоровья говорит о многом – это и есть результат системы оздоровления, которую он разработал. ...Методика помогает людям, если соблюдаются принципы:

постепенно, постоянно, последовательно. Как встал утром так и сделал зарядку. ...Помогают систематические занятия. Система, система и еще раз система занятий...

«МЕТОДИКА ПОМОГАЕТ, ПОТОМУ ЧТО СБЛИЖАЕТ ЛЮДЕЙ»

САЛИМЗАДЕ Фидан, 18 лет

ПФК подходит для всех людей, нет ограничений по возрасту. Мне методика Плетнева помогла тем, что спина не болит. Разминка за 10-15 минут помогает подготовить тело к любому виду спорта и быть разогретым.

Что дает методика? Здоровье. Восстанавливает организм, даже после застаревших повреждений и травм, которые были получены в молодости. Человек, занимающийся ПФК – добрый, хороший, понимающий. Методика помогает, потому что сближает людей, несмотря на возраст, вне зависимости от состояния здоровья... Каждый делится своим опытом и учится друг у друга чему-то новому.

«МЕТОДИКА ДИСЦИПЛИНИРУЕТ, ОРГАНИЗУЕТ»

ФОМИНА Тамара, 55 лет

...Нравится постепенность, плавность, присутствует самомассаж, без напряжения для организма. Индивидуальный подход. Когда человек занимается в системе, то она помогает. Методика дисциплинирует, организует...

«ХОЧЕШЬ ИЗМЕНИТЬ МИР – ИЗМЕНИ СЕБЯ»!

ЕЛЕУСИЗОВА Ольга, 34 года

...Методика В.Н. Плетнева вернула меня к жизни. На структурном уровне, после спортивных травм, восстанавливается опорно-двигательный аппарат. На эмоциональном уровне – равновесие. Методика научила идти к своей мечте и принимать трудности и ошибки в качестве учителей, нового шага к саморазвитию... Система прежде всего направлена на самовоспитание. Невозможно воспитать кого-то, если не знаешь, как воспитать самого себя. Проста в понимании и доступна для любого человека. Существует обоснование в необходимости утренней зарядки, а также, что значит правильная разминка, восстановление, с учетом временного, сезонного фактора. Индивидуальный подход при проведении занятий. Дает ощутимый результат за короткий период времени.

Тем, кто поверил, вначале учителю – Владимиру Николаевичу Плетневу, затем в систему, в себя и свои способности, предан тому, что делает и продолжает Верить, Надеется и Любить, она помогла и помогает.

«...НА ИЗВЕЧНЫЙ ВОПРОС «КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ?» Я МОГУ ОТВЕТИТЬ: «Я ЗНАЮ КАК!!!»

ВАРАВА Сергей, 37 лет

Свое ознакомление с системой В. Н. Плетнева я начал более трех лет тому назад в 2009 году. До этого практиковал занятия йогой. Цель занятий была одна – общее укрепление организма. Система удивила своей универсальностью. Она подходит абсолютно всем возрастным категориям. Уровень нагрузки мышц, суставов, сухожилий и связок во всех комплексах упражнений очень легко корректируется персонально под каждого человека.

Детально прорабатывается такой важнейший аспект, как правильность дыхания. Ни один увиденный и примененный мной до этого комплекс упражнений не давал понимания важности дыхания, объяснения способов дыхания, правильности его выполнения...

Однозначно теперь могу сказать, что на извечный вопрос «Как быть здоровым и сохранять здоровье?» я могу ответить: – «Я знаю как!!!» ...Жестокая аллергия, которая мучила меня с 10 летнего возраста по три-четыре летних месяца, сейчас еле заметна в течение 2-3 недель. Сыновья в возрасте 10, 8 и 5 лет занимаются по системе психофизической культуры и радуют меня своим хорошим здоровьем, физической силой и отличной учебной работой в школе....

И эти все результаты не были бы возможны, если не знакомство с Владимиром Николаевичем Плетневым.

«...ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТАЛ ПРАВИЛОМ ДЛЯ НАШЕЙ СЕМЬИ»

СЛЕПНЕВА Анжелика, 33 года

Мы вместе с мужем Сергеем здесь занимаемся. Он преподаватель физкультуры в морской академии, и ему методика Владимира Плетнева пригодилась в работе. А я к Владимиру Николаевичу ходила на семинары. К нему меня привело желание заниматься здоровьем своей семьи. Проблем со здоровьем у нас нет, но хочется, чтобы здоровый образ жизни стал правилом для нашей семьи. Я и свою шестилетнюю дочку Аню уже сюда привела...

«...ОДИН ИЗ СПОСОБОВ, ЧТОБЫ ПОЗНАТЬ САМОГО СЕБЯ»

СОЛОМАТИН Николай, 40 лет

...Раньше я делал зарядку периодически, а сейчас – регулярно. Ведь человек запрограммирован так, что с утра в нем закладывается информация на весь предстоящий

день, поэтому очень важно, с чего ты начнешь этот день. А зарядка дает бодрость. Я это ощущаю на себе. Во всяком случае, уже не чувствую трудности в подъеме в половине шестого утра. Есть такое выражение: познай самого себя. И лично для меня эта утренняя зарядка – один из способов, чтобы познать самого себя.

**«ЕСЛИ ХОТИТЕ БЫТЬ ВЕСЕЛЫМИ, БОДРЫМИ
И РАДОСТНЫМИ, ПРИХОДИТЕ К НАМ!»**

БЕЛИЧЕНКО Владимир, 55 лет

Я занимаюсь по системе Плетнева с первого же дня, когда в феврале этого года начала формироваться наша группа единомышленников. Каждое утро, и в снег, и в дождь, и в ветер мы собираемся и вместе делаем зарядку... Поначалу меня смущало, что в непогоду ранним утром надо идти заниматься, а сейчас просыпаюсь уже без звонка будильника, и меня сюда тянет. Потому что зарядка мне дает бодрость на целый день. Чувствуешь себя, как пружина. И настроение на весь день хорошее... Если хотите быть веселыми, бодрыми и радостными, приходите к нам заниматься!

**«МЕТОДИКА ВЛАДИМИРА НИКОЛАЕВИЧА ПЛЕТНЕВА –
ЭТО ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ТЕЛА И ДУХА»**

ИВАЩЕНКО Всеволод, 38 лет

...Я стал заниматься после того, как Владимир Плетнев второй раз приезжал с семинарами в наш город. Благодаря занятиям его комплексом я стал себя гораздо лучше чувствовать, бодрее... Уже многое освоил, но впереди еще огромный путь. Честно скажу, какими только комплексами физзарядки не занимался, но такого эффекта, такого прилива сил, как сейчас, никогда прежде не испытывал... Методика Владимира Николаевича Плетнева – это путь к здоровью тела и духа. Двигаясь этим путем, мы обретаем гармонию с собой и с миром.

**«БОЛЬШОЕ СПАСИБО ВАМ, НАШИ УЧИТЕЛЯ, НАСТАВНИКИ, ЗА ВАШЕ
ДОБРО И ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ!»**

ИВАНОВА Мария, 70 лет

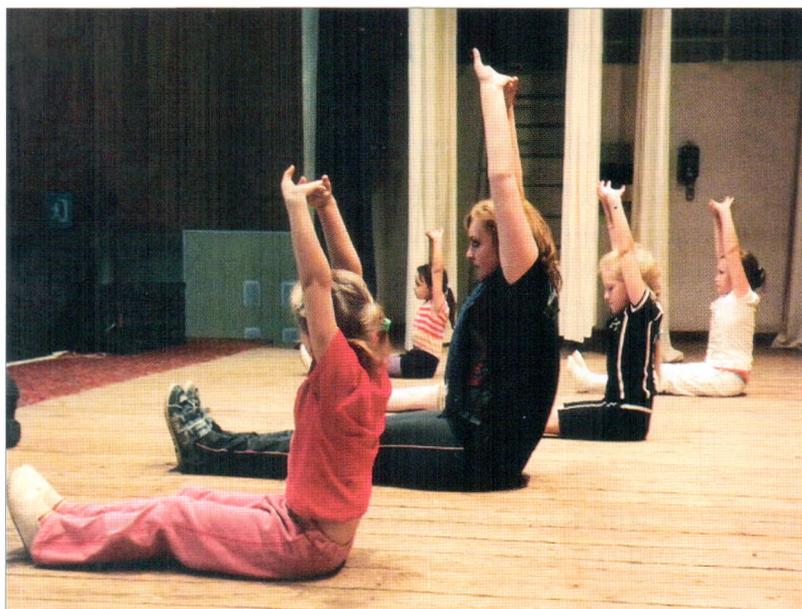
...Сейчас мне очень помогла встреча с прекрасными людьми, организаторами здорового образа жизни. Они объединили людей всех возрастов, от самых юных до пожилых, на занятиях утренней зарядкой по методике мастера физической культуры Владимира Николаевича Плетнева... И с каждым днем нас становится все больше...

И я вижу, чувствую, что каждый из нас относится к этим занятиям с благодарностью. Большое спасибо вам, наши учителя, наставники, за ваше добро и желание помогать людям!

«ПУТЬ ПФК: ЛЕЧЕНИЕ-ОЗДОРОВЛЕНИЕ- ПОЗНАНИЕ-ТВОРЕНИЕ»

*СЕМЕНОВ Владимир, 52 года,
директор Общественной Организации
Краснодарского края
«Родители против наркомании»*

Ежедневные занятия Психофизической Культурой по методике Плетнева Владимира Николаевича постепенно возвращают человеку вкус жизни, последовательно раскрывают красоту окружающего мира, постоянно напоминают о том, что только соблюдение законов Жизни разумного человека приведет его к счастью.



В клубе «Яшмовый цветок» инструктор проводит занятия в детской группе

От автора

Уважаемый читатель!

Перед вами – первая книга о психофизической культуре человека (ПФК). Так названа система оздоровления человека, которая создавалась в течение многих лет. Можно назвать ПФК не просто оздоровительной системой, а *образом жизни* – *образом жизни тех, кто понимает, что ответственность за здоровье и долголетие лежит на самом человеке.*

Очень многие из нас не удовлетворены собой и хотели бы усовершенствовать как свое тело, так и свою жизнь. Поэтому различных систем, направленных на достижение этих целей, в наше время существует огромное количество. Как говорится, «спрос рождает предложение» – от обилия различных оздоровительных методик, восточных единоборств, духовных и религиозных практик просто разбегаются глаза. Казалось бы, что нового можно здесь изобрести, что интересного предложить людям? Книга, которую вы держите в руках, призвана ответить на эти и другие вопросы о психофизической культуре.

Прежде всего, почему «психофизическая культура»? Есть всем известная физическая культура, которой мы, чаще всего без большого удовольствия, занимались на уроках в школе. Из-за этого стереотипа понимание физической культуры у нас искажено. Люди чаще всего представляют, что «физическая культура» – это просто набор неких движений и упражнений, не думая о том, что *культура отношения к собственному телу включает в себя и воспитание, духовное развитие личности.*

Люди часто противопоставляют тело и дух. В жизни нередки две крайности: физически развитый, крепкий, но грубый, невоспитанный, духовно ограниченный человек – и, наоборот, человек умный, культурный, духовно богатый, но при этом слабый телом, дряхлый, болезненный. Очевидно, что ни тот, ни другой не являются гармонично развитыми личностями. И суть предлагаемого ПФК комплексного подхода в том, чтобы *помочь человеку стать здоровым и физически, и духовно, так как здоровое тело и здоровый дух – не две противоположности, а две составляющие гармоничного единства.*

Большинство людей начинают занятия физическими упражнениями с желания поправить форму и приходят в фитнес-клубы, оздоровительные центры, тренажерные залы только за этим. Подход там, если можно так выразиться, «количественный»: инструктора заинтересованы в том, чтобы клиентов было как можно больше, а клиенты – в том, чтобы сделать как можно больше упражнений в рамках оплаченного времени. Вся система таких занятий построена на достижении конкретных физических целей – например, убавления нескольких лишних сантиметров на талии или бедрах или проработки определенной группы мышц. С точки зрения психофизической культуры, такое совершенствование тела в заданных рамках – это только первый шаг, первая ступенька на пути к совершенствованию человека, его воспитанию как личности. *Физические упражнения меняют человеческое тело, но не человека.* А для ПФК лучший результат – это внутреннее состояние комфортности души, а не только результат изменения тела. *ПФК призвана развивать не только тело, но и дух человека,* менять его отношение к себе, к людям и окружающему миру с негативного, неуверенного, разочарованного на позитивное, доброжелательное, открытое. В этом существенное отличие ПФК от привычной «физической культуры», понимаемой только как набор физических упражнений, а также от аэробики, гимнастики и любого вида спорта.

Мой многолетний опыт изучения физической культуры в Китае, обучение в Шаолинском монастыре, даосском монастыре на горе Удан, Сианьском институте ушу, изучение специальной литературы привели меня к пониманию – необходимо кардинально поменять отношение граждан к физической культуре. Нужен **комплексный подход**. ПФК не ставит задач только на физическое совершенствование. Необходимо *идти от внешнего к внутреннему, от физического к духовному.* В этом, а не только в физическом совершенствовании, суть ПФК.

Неизбежен вопрос: что такое «духовность» и почему это так важно? Сейчас все говорят о духовном воспитании – об этом можно слышать с телеэкранов, со страниц газет, от политиков и священников, творческих и научных деятелей. *В мое понимание духовности, на котором построена система ПФК, входит воспитание уважения человека к самому себе, к окружающим его людям и к стране, в которой он живет, ее культуре и истории.*

Подобный подход распространен на Востоке. На вопросы: «Что такое ушу в Китае? Или зонгшинь во Вьетнаме? Или йога в Индии?» вам ответят, что это *методы психофизического (то есть работающего над телом*

и сознанием) воспитания человека с сохранением своих духовных и культурных ценностей. Узнав, что на Востоке существует какая-то особая духовность, достаточно большое количество людей в нашей стране пытаются постичь боевые искусства и оздоровительные системы Индии, Китая, Японии и других стран Юго-Восточной Азии. Но полного понимания особенностей каждого направления, ментальности каждой из групп, культурных ценностей чужой страны иностранцу добиться очень трудно, если не невозможно. Это трудно постичь даже коренному населению этих стран. В конечном итоге, наш человек приходит в тупик противоречий – восточная мудрость проповедует одно отношение к жизни, а в российском обществе приходится жить по другим законам. С одной стороны – догмы о милосердии, воспитании тела и духа на примере философов, героев Азии, Востока, с другой – реальность жизни в нашем обществе. В итоге человека ждет только разочарование – или в самом себе, или в жизни, или в системе, которой он занимается.

Поэтому система ПФК не является копией известных восточных систем оздоровления, бездумно перенесенной на российскую почву. Много лет прозанимавшись восточными системами оздоровления и боевыми искусствами, я понял, что сами по себе они не будут «работать» в России. Как говорится, «заемным умом жив не будешь». Со временем я пришел к выводу, что наши исконно российские духовные ценности и духовные ценности, например, Китая не совпадают. То же можно сказать и о других странах Востока – Японии, Вьетнаме, Индии. Можно и нужно говорить о духовных ценностях и примерах людей из этих стран, но никогда нельзя забывать об изучении духовной культуры собственной страны, ее собственных героях, и, конечно, о нашей российской реальности и менталитете, с учетом которых и создавалась методика ПФК.

Мало кто будет отрицать, что за последние годы, если взять период с начала 90-х годов и по сегодняшний день, в духовном воспитании людей возникла огромная пропасть. Нельзя же, в самом деле, считать проявлениями духовности строительство торговых центров на месте детских спортивных площадок. Такова реальность, и наивно было бы думать, что если она нам не нравится, то кто-то из нас может легко и просто ее поменять. Но, как говорится, «не можешь изменить обстоятельства – меняй отношение к ним». Именно это и предлагает каждому человеку ПФК: *сменить отношение к окружающей действительности с отрицания, неприятия, озлобленности – на веру в то, что наше собственное счастье, наше здоровье и долголетие находятся в наших собственных руках. Девизом должны стать слова «Возьми*

себя в руки». Это относится как к физическому воспитанию (работа над нашим телом), так и к духовному (работе над нашим сознанием). Среди **направлений ПФК** – тренировка сознания и психики, овладение специальными способами регулирования дыхания и движения. Укрепление здоровья, усиление иммунитета, профилактика заболеваний, улучшение физических возможностей, замедление старения организма – все это направления, которыми занимается ПФК.

Создавая систему ПФК, в течение первых двадцати лет я изучал, наблюдал, работал над собой, выясняя, как мое тело реагирует на методику, как эта методика помогает мне, – и потихонечку, шаг за шагом, я шел к тому, чтобы поделиться этим опытом с другими. В России, как и на Востоке, издавна существовали традиции воспитания, когда старший передавал свой опыт младшим, наставник – ученикам. Каждый из нас должен брать за что-то ответственность в этой жизни, вот и я взялся за продолжение этих традиций воспитания, за наставничество. В 1999 году я поставил себе задачу: *хотя бы сотне человек помочь обрести веру в себя, изменить их отношение к себе и к миру на более положительное, научить их бороться за свое здоровье и свое будущее*. На сегодняшний день уже не сотня, а несколько тысяч человек по всей России являются последователями системы ПФК. География очень широкая – Москва, Екатеринбург, Новороссийск, Белгород, Краснодарский край, Ростов, Ставрополь, Владикавказ... Есть последователи ПФК и за рубежом – в Израиле, Канаде, США, Черногории, ЮАР.

В силу специфики своей работы, я очень много езжу по стране и вижу, как живут люди, что их заботит и беспокоит. У людей существует огромная потребность быть услышанными и желание улучшить свою жизнь. Каждый хочет, чтобы на его проблемы обратили внимание и помогли их решить – излечили от болезни, дали совет, поддержали в трудную минуту... Кто-то опускает руки, отчаивается и плывет по течению. Кто-то ищет пути бегства от действительности с помощью алкоголя, наркотиков, ухода в разного рода секты. Испытывая страх перед окружающим миром и своим будущим, люди выбирают разные формы психологической защиты. Многие теряют веру в собственные силы и не верят, когда пытаешься им объяснить, что здоровье – это вовсе не поход к врачу и не прием разрекламированных чудо-таблеток. К сожалению, человек всегда ищет некое чудо: что он будет читать книжку, сидя в кресле или лежа на диване, сделает пару упражнений – и будет здоров. Но так не бывает. *«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот*

поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос», – говорил Плутарх¹. Если всевышний даровал вам жизнь, то вы не должны ее уничтожать, нарушая Законы Природы. За свою жизнь необходимо бороться, и не с кем-нибудь, а прежде всего с самим собой – своим сознанием, своими разрушающими привычками.

Здесь мне хотелось бы сделать отступление и рассказать о том жизненном опыте, который подтолкнул лично меня к изменению своей жизни и началу работы над собой, что и привело к созданию системы ПФК. Как известно, саморазвитие человека начинается с первоначального импульса, активного стремления проявить себя, чего-то достичь в жизни. Вот в июле 1978 года такое желание изменить себя пришло и ко мне. Толчком послужила странная, немного фантастическая ситуация. Кому-то она покажется выдумкой, но видит Бог, я честен перед вами. Однажды вечером, плотно поужинав и выкурив сигарету, я привычно уселся перед телевизором. Через некоторое время я вдруг оказался в состоянии некоего сна, как в фильме, и увидел свою комнату сверху, ощущение было такое, что я парил. Но самым странным было то, что я увидел на своем месте перед телевизором незнакомца – толстого, обрюзгшего, в грязном трико и заляпанной майке, пожилого уставшего человека. И мне будто кто-то сказал сверху: «Это ты, тебе 42 года. Таким ты будешь, если жизнь твоя будет продолжаться в том же русле».

Когда я очнулся, вроде бы все было по-прежнему. Была та же комната, и я так же сидел на диване. Но, честно говоря, мне стало страшно от увиденного и жалко того человека, то есть меня в будущем. Этот необычный случай стал моим первым шагом на том пути, по которому я иду вот уже более тридцати лет.

С 1978 по 1980 год были годы закладывания фундамента, становления, изменения моего внутреннего мира. Сложность заключалась в том, что в то время отсутствовала какая-либо информация, помогавшая мне в личностном развитии. Было очень мало книг, статей, фильмов. Да и окружающим не были понятны мои стремления. Однако, как ни трудно мне было тогда, но сейчас я доволен тем, что были такие сложности, потому что они воспитывали меня, закаляли мой характер.

В поисках себя я начал заниматься каратэ. В самбо, вольную или классическую борьбу мне путь был уже закрыт по возрасту, меня не хотели брать,

¹ **Плутарх** (ок. 45 – ок. 127) – древнегреческий философ-моралист, автор множества биографических, философских, религиозных трудов. – *Прим. ред.*

считали бесперспективным. И в группу каратэ в СКА № 17 города Свердловска я был записан с испытательным сроком, так как я не вписывался в установленные там возрастные рамки и не имел спортивных достижений. Сегодня эти параметры не играют роли. Но тогда при приеме в группу мне сказали: «Ты здесь до первого теста». По списку я был 286-м. Через четыре года из этой группы нас осталось 3 человека. Тренировки были тяжелые, порой изнурительные, некоторые были специально построены так, чтобы отсеять как можно больше занимающихся. Но не только это было сложно для меня. Я жил от города на расстоянии 25 километров. Тренировки заканчивались поздно вечером, последний поезд до моего поселка уходил в 00:30, и в результате я приезжал домой во втором часу ночи. Утром приходилось вставать в 6 часов, делать зарядку и спешить на работу. А иногда поезд не ходил, я шел пешком. Эти трудности формировали меня как личность даже больше, чем сами тренировки, потому что давали мне пищу для размышлений о ценности жизни, закаляли меня.

С 1984 по 1989 год я преподавал рукопашный бой в органах МВД. В это время доступной мне информации о восточных боевых искусствах и оздоровительных системах появилось уже больше, и меня стал занимать вопрос: «Почему в Китае, Японии, Вьетнаме физической культурой занимается большое количество пожилых людей, и мастерами многие становятся только в 60-70 лет, а у нас уже к 30-35 годам люди превращаются в «развалины», страдают от травм и болезней, многие уходят из жизни в расцвете сил?» Я стал искать дальнейшие пути саморазвития, новые системы и методики физического воспитания.

Судьба сделала мне очередной сюрприз. В апреле 1989 года я по стечению обстоятельств попал на учебу к китайским мастерам: председателю федерации ушу Синьцзян-Уйгурского автономного района КНР Ли Зундэ и его лучшему ученику Ма Шипинь. Но до этого был отбор, где из 400 кандидатов отобрали 286 (опять это число!). Кстати, в даосской нумерологии данное число в сумме составляет цифру 7 – магическое число. В дальнейшем до предварительного экзамена смогли удержаться 180 человек. К экзаменам допустили 70, сдали экзамен семеро. На сегодняшний день, насколько мне известно, только два человека из этой группы продолжают заниматься ушу.

Жили мы в горах, еда была наискуднейшая. Занятия проводились по два часа утром, два часа днем и два часа вечером. Остальное время ухо-



Даосский монастырь на горе Удан Шань, Китай, 2000 г. Фото из архива автора

дило на физическую работу, так как жили мы практически натуральным хозяйством. Вставали мы в три утра, ложились спать в 11 вечера. И все это происходило в течение четырех месяцев. В том же 1989 году, осенью, я проходил обучение у президента Азиатской ассоциации ушу, мастера Чан Калона. Каждый день по четыре часа я и еще один ученик обучались у Чан Калона основам тайцзи² – «мягкого стиля». В то же время девять студентов, обучавшиеся у других мастеров (среди которых были Президент центра ушу Италии Бертоно Марко и непальский принц Асурадж) занимались динамическими боевыми искусствами, выполняли много силовых тренировок. Поначалу я считал, что мне не повезло: то, что давал мне китайский учитель, сложно было понять и тем более записать на бумагу. Это не были силовые упражнения, как у других преподавателей. Когда я закончил курс и собирался получать свидетельство, Чан Калон сказал, что главное – не бумага, а внутреннее понимание того, чем я занимался. Он сказал, что лишь когда я сам пойму это, только тогда смогу чего-то

² Тайцзи (тайцзицюань) – китайское боевое искусство, один из видов ушу. Популярно также как оздоровительная гимнастика. – Прим. ред.

достичь. Сначала я думал, что это просто обычные красивые слова. В тот момент я еще не осознал в полной мере смысл того, что мне давал Чан Калон. Но само отношение учителя ко мне, основанное на уважении и терпимости, дало мне нужный импульс, и я до сих пор практикую комплекс тайцзи.

Мне стало ясно, что прежде всего *восточный учитель видит в ученике не неграмотного новичка, а человека, которого нужно уважать*. И общается с ним спокойно, без крика, методично, не раздражается от непонимания или «глупых» вопросов начинающих. Такие отношения между учеником и учителем редко встретишь в России. После встречи с Чан Калоном я впервые задумался, что при обучении боевым искусствам важно не только то, какие упражнения тебе дает учитель, а как с тобой в тот момент общаются, как к тебе относятся, какое мировоззрение тебе прививают, то есть *духовная составляющая*.

Впоследствии судьба дала мне шанс пройти обучение в монастырях Китая. Когда я впервые попал в знаменитый Шаолинь в 1996 году, я имел весьма поверхностное представление о нем. Я думал, что необыкновенная техника прыжков, ударов, которую показывают в кино, – это и есть суть шаолиньского боевого искусства. Тогда я был еще «сырой», не готовый к восприятию восточного мировоззрения. На Востоке люди воспринимают мир таким, каков он есть, не пытаются идеализировать его или, наоборот, воспринимать все пессимистично, трагически. Можно сказать, не носят ни черных, ни розовых очков, а живут естественно и относятся ко всему спокойно. Ключ к пониманию восточного мировоззрения – *естественность*, гармония с природой и с самим собой, а не умение добиваться невероятных физических результатов. Я же, будучи новичком, ехал в Шаолинь в «розовых очках», с завышенными и неверными ожиданиями, и потому был немного разочарован, что реальность не совпала с моими фантазиями.

Несколько лет спустя я посетил даосский монастырь на горе Удан, и впечатления были совсем иными. Если в Шаолине я, образно говоря, был новобранцем в армии и смотрел на все удивленными глазами, еще не понимая сути, то в даосском монастыре я начал познавать восточное боевое искусство с другой стороны, с упором не на эффектные физические трюки, а на развитие внутреннего мира. Беда многих людей в том, что они обращают внимание лишь на внешнюю сторону вещей. Для них любой человек с бритой головой и четками – «монах с Востока», даже если это вовсе не так. Однако настоящий



С монахом Ван Липином. Даосский монастырь на горе Удан Шань, Китай, 2000 г.

Фото из архива автора

монах не поедет зарабатывать деньги, показывая свое «боевое искусство» как фокусы. Это я понял именно в даосском монастыре. Внешняя эффектность, типа умения бегать по стене, – это не суть боевого искусства. Думаю, меня и допустили к занятиям в монастыре не потому, что я рвался научиться делать трюки в стиле азиатских боевиков, а потому, что я искренне хотел понять духовные, философские ценности, которым монахи могли меня научить.

Я узнал, что мастерство монахов делится на три уровня. Самый низкий уровень – это «боевой» монах, который обучает (примерно так же, как принято у нас) профессионально поставленному рукопашному бою. Более высокий уровень – монах, который занимается врачеванием и известен не только в монастыре, но и за его пределами. И самый высокий уровень, которого очень сложно достичь даже тем, кто живет в монастыре – это духовный учитель.

Чем выше уровень подготовки монаха-мастера боевого искусства, тем меньше его заметно со стороны, потому что монахи не любят его показывать и говорить об этом. Истинное мастерство не бросается в глаза, не кричит о себе. Это не просто умение мастерски владеть оружием, своим телом, бое-

выми приемами, а умение не применять их без надобности. ***Вершина боевого искусства – умение владеть собой.*** Без этого умения человек, владеющий лишь приемами боя и демонстрирующий их направо и налево – просто хороший профессиональный драчун.

Благодаря обучению в монастырях, я со временем стал понимать истинное значение понятия «боевое искусство». А сравнение обучения у Ли Зундэ и Чан Калона с обучением единоборствам в СССР выявило, в чем состоит основное отличие подхода к преподаванию боевых искусств на Востоке и рукопашного боя в России. У нас прежде всего учат профессионально драться, учат демонстрировать силу, побеждать соперника. На Востоке же считают, что *главное* – не только победа в поединке, не столько физическое превосходство над другими людьми, а прежде всего *внутренняя культура личности, отношение человека к себе и окружающим*. Именно эта культура, а не сила, мощь или количество одержанных побед, делает человека «мастером», а то, чем он занимается, – искусством. В философии боевого искусства изначально заложено основное понятие – *мораль, духовность*. Первый и самый главный посыл восточного воина – будь добр. Люби свой дом, уважай старших, будь защитником слабых и борись со слабостями в себе (т.е. с негодованием, раздражением, жестокостью, гневом, бравадой своей силой и т.д.). Без развития в себе этих качеств, без победы над слабостями человек никогда не станет настоящим мастером. Мастером своего дела может быть человек любой профессии, не только мастер единоборств. И все, чем человек занимается, включая боевые искусства, отражает его внутренний духовный мир, его культуру, его отношение к жизни и к людям.

Таким образом, на Востоке ***боевое искусство – это воспитание в себе не только умения пользоваться своим физическим телом, но и культуры духа, культуры отношения к себе и окружающему миру.*** Огромная ошибка нашего мировоззрения, как мне думается, состоит в том, что у нас по-прежнему не учат отношению к жизни, а учат силовым приемам борьбы. К сожалению, этот подход до сих пор не изменился. Когда я занимался каратэ в СССР, я учился терпеть, когда меня били, когда приходилось разбивать доски и кирпичи, когда надо было выстоять 10, 15 поединков подряд. А китайцы этому не учили, не заставляли делать то, что заставляли делать отечественные тренеры. Силовая составляющая была для них на втором плане, им было важно, чтобы ученику было комфортно от того, что он делает. Для меня это было неожиданно и странно, сначала я не чувст-



С президентом ассоциации боевых искусств Гонконга Само Хунгом (Хун Хунг Бао), учениками из Японии и Бельгии. Институт боевых искусств, г. Сиань, Китай, 2002 г.

Фото из архива автора

вовал удовлетворения. И только годы спустя я понял, что в восточном подходе, ориентированном не на изучение определенных движений и достижение наибольшего результата, а на самопознание и духовный рост, был иной смысл, иная философия, следование которой поможет сделать физическую культуру комплексной, **психофизической**, то есть основанной не только на физической мощи, умении терпеть, бороться и побеждать, но и на духовности.

Исторически на Востоке был накоплен огромный опыт духовности, достигнуто многое в общественных отношениях, в искусстве, в медицине, которая старше европейской более чем на тысячу лет. Конфуцианство, которое лежит в основе общественной морали в Китае, построено на простых и естественных законах. У нас в России подобные правила тоже существовали,

но в силу разных исторических и социальных потрясений были разрушены, изменены, забыты. Нужно признать, что советская система отношений и воспитания человека, хотя в ней было много правильного и разумного, не всегда будет понята и принята современными людьми. Пример Павла Корчагина, к сожалению, сегодня не востребован. Где же найти пример, образец, чтобы побудить человека к работе над собой? Тогда, когда мы учились у Запада, перенимая без разбора и хорошее, и дурное, китайцы из века в век продолжали идти своим путем. У них, например, прочно усвоено уважение младшего к старшему. Младший не сядет за стол, пока не сел старший. Или другой пример – китайцы кушают палочками, чтобы не торопиться, и делают их из дерева, потому что дерево – это живой, природный материал, в отличие от пластика или металлического сплава... Я не призываю бездумно копировать китайский образ жизни. Но именно беседы с китайцами заставили меня обратиться и к нашей истории, задуматься, что было у нас в России и что мы утратили. Очень важно учиться у других, но не слепо копировать все подряд, а найти, в чем главный смысл, и перенести его на наш менталитет, на наш образ жизни. В основной массе люди, изучая Восток, занимаются бездумным подражанием, «обезьянничают». Этого делать не надо. Есть такая даосская притча про обезьяну – приведу ее в качестве иллюстрации своей мысли.

ПРИТЧА ОБ ОБЕЗЬЯНЕ, ИГРАВШЕЙ В ШАХМАТЫ

Два небожителя спустились с небес на вершину горы и сели играть в шахматы. Их заметила обезьяна и стала наблюдать за их игрой. Люди, что жили окрест, прослышали про чудо и потянулись к горе, чтобы увидеть небожителей. Но небожители, заметив приближающуюся толпу, улетели. Когда люди поднялись на гору, они, к своему удивлению, увидели там обезьяну за шахматной доской. Один человек решил сыграть с обезьяной – и проиграл, проиграл и следующий. Наконец император сказал: «Кто выигрывает у этой обезьяны в шахматы, получит от меня в награду столько золота, сколько сможет унести». И тогда один хитроумный пастух сел играть с обезьяной. Пастух сделал ход – сделала и обезьяна. Тогда он достал банан и стал его есть – обезьяна заволновалась. Пастух достал апельсин и начал его чистить – обезьяна не выдержала, вырвала у него апельсин, бросила игру и убежала...

Перенимая привычки небожителей, обезьяна копировала только внешнюю форму, не понимая внутренней сути. Запомнив, как ходят фигуры, смысла игры она так и не уяснила. Подобным образом люди, заинтересовавшись восточными боевыми искусствами, ищут в них прежде всего механику – приемы, упражнения, упуская из виду самое главное и основное – духовность, отношение людей к себе, к окружающим, к Природе. Я сам, когда ехал в Китай, полагал, что обучусь боевым приемам – и сразу стану мастером. А мне объяснили, что смысл мастерства вовсе не в этом. Поэтому сейчас моя задача – рассказать людям, что в основе совершенствования себя лежит не только механика физических упражнений, правильное питание и тренировка, а прежде всего духовность. Это тот исток, без которого человек не может жить и к которому ему нужно вернуться.

Мой жизненный опыт, позволивший мне на практике сравнить отечественные и восточные подходы к физической культуре и воспитанию, подтвердил, что необходимо, взяв все лучшее из кладезя знаний Востока, не «обезьянничать», а развивать свою, российскую методiku физического воспитания с учетом нашего менталитета, климатических условий, физических особенностей и иных факторов, свойственных для нашей страны, а также родных, отечественных примеров для подражания. Лично на меня на этапе становления, еще в 70-е годы, очень повлияла прочитанная в журнале «Уральский следопыт» биография **Александра Засса**³ – знаменитого русского силача начала прошлого века, прозванного «Железным Самсоном». В статье не было подробного рассказа об упражнениях, но сама история этого человека меня поразила. Этот уникальный атлет в детстве не отличался выдающимися физическими данными, но благодаря придуманной им системе тренировок с цепями, которую он назвал «изометрическими упражнениями», смог добиться поразительных результатов и даже титула «Сильнейшего человека планеты». В двадцатые годы Александр Засс выпустил несколько брошюр о себе и своей методике. Очень жаль, что этот выдающийся спортсмен, после пер-

³ **Засс, Александр Иванович** (сценическое имя «Железный Самсон») (1888–1962) – русский атлет, артист цирка. Автор собственной системы тренировок (изометрических упражнений с цепями и динамических – с тяжелым мешком), сочетающих укрепление сухожилий с дыхательной гимнастикой. Выступая в цирке, как силач и борец, показывал номера, которые никто больше не мог повторить. Впервые на арене цирка выступил в возрасте 20 лет, последний раз предстал перед публикой в 1954 году, в возрасте 66 лет. Племянник Засса Ю. Шапошников издал о нем книгу «Тайна Железного Самсона». – Прим. ред.

вой мировой войны и пребывания в австрийском плену вынужденно оказавшийся в эмиграции в Великобритании, так до конца жизни и не смог вернуться в Россию и создать здесь школу, передать свои знания ученикам. Так, о дыхательной гимнастике, которую практиковал «Железный Самсон», нам сейчас почти ничего не известно, а ведь она составляла важную часть комплексного подхода, обеспечившего «русскому богатырю» его успех...

Говоря об отечественной физической культуре, нельзя обойти вниманием и оригинальную систему физического развития русского атлета, доктора **А.К. Анохина**⁴. Она популярна не только среди профессиональных спортсменов, но и среди обычных людей. Сначала свою систему Анохин назвал просто «Новая система», а затем она получила более точное название «Волевая гимнастика». Почему «волевая»? Дело в том, что Анохин предлагал делать упражнения без использования специальных спортивных снарядов, вне спортивных помещений (недаром ее называли «лучшей комнатной гимнастикой»). Основная идея занятий «по Анохину» состоит в *сознательном сокращении мускулов*, занятиях без отягощений (т.е. без спортивных снарядов). Напрягать мышцы нужно усилием воли, имитируя преодоление сопротивления, представляя себе поднятие тяжестей. Вот вам и роль сознания в физической культуре! Подобные упражнения, требующие участия сознания и воображения, успешно применяются и в ПФК.

Анохин говорил о своей системе: *«Волевая гимнастика не сделает вас Поддубным⁵ ... Она не даст вам бицепсов по 45 сантиметров или возможности выжимать 6–7 пудов одной рукой, но зато значительно укрепит здоровье. Даст красоту форм и очертаний и ту нормальную силу для каждого, которая утеряна современным человеком»*. Поскольку со времен Анохина люди вряд ли стали бо-

⁴ **Анохин, Александр Константинович** (псевдоним Б. Росс) (1882–1920) – русский врач и атлет, один из создателей русской спортивной школы. Будучи еще студентом, опубликовал первые статьи, связанные с физической гигиеной и тренировкой. Одна из них появляется отдельной брошюрой в 1905 году. Впоследствии доктор Анохин выпустил семь книг, непосредственно посвященных различным известным на тот момент системам тренировки. Работа Анохина «Волевая гимнастика. Психофизические движения» (1909), до 1930 года переиздавалась 16 раз. Под редакцией Анохина выпускался также «Всероссийский календарь спортсмена». А.К. Анохин стал первым русским дипломированным тренером, выдержав экзамен перед специальной комиссией Киевского атлетического общества. – *Прим. ред.*

⁵ **Поддубный, Иван Максимович** (1871–1949) – русский и советский профессиональный борец и атлет, известный феноменальной силой, мастерством и спортивным долголетием (закончил карьеру борца в возрасте 70 лет). Его называли Иван Железный и «Чемпион Чемпионов». Заслуженный артист РСФСР (1939), Заслуженный мастер спорта СССР (1945). – *Прим. ред.*

лее здоровыми и физически активными (скорее наоборот), «волевая гимнастика» не утратила актуальности и по сей день.

Хочется сказать несколько слов и о **Евгении Сандове**⁶ с его системой, о которой он написал книжку «Сила и как ее приобрести». Сандов был русским только по материнской линии и вся его карьера прошла за границей, в Европе, однако книги его издавались в России большими тиражами, по его методике занимались в Санкт-Петербургском атлетическом обществе, среди его последователей был знаменитый Иван Поддубный. Сандов до сих пор популярная фигура среди спортсменов-культуристов. Конечно, если бы дело было только в приобретении силы, накачивании мышц, система Сандова не была бы столь интересной для нас. Но сам Сандов на вопрос «В чем заключается общая польза его системы?» давал такой ответ: *«Польза ее, конечно, не ограничивается видимым мускульным развитием. В ней участвуют и внутренние органы. Печень и почки сохраняются в порядке, сердце и нервы укрепляются, мозг и энергия подтягиваются. Не только мускульная сила увеличивается, но и общее состояние здоровья становится удовлетворительным»*. Независимо от восточных мастеров, Сандов обратил внимание на те же скрытые взаимосвязи мышц, внутренних органов, сознания, энергии. Таким образом, мы можем говорить о попытке Сандова создать полноценную комплексную систему оздоровления, которая в начале XX века активно внедрялась в России.

Все описанное выше, опыт России и опыт Востока, стало теми «кирпичиками», из которых строилась предлагаемая мной система психофизической культуры. А основой, фундаментом системы стал жизненный опыт, который я приобрел в переходный период от советской к современной действительности. Я бы не стал тем, кто я есть, если бы лишь читал книжки или занимался только каратэ или изометрическими упражнениями Засса, не выходя из зала. Если бы я не перепробовал в жизни множество профессий – каменщик, токарь, милиционер, частный детектив, коммерсант, преподаватель, тренер, инструктор, если бы не понял важность отношений между людьми и важность духовного мира каждого человека, если бы мне не объяснили, что мастерства в любом деле можно добиться только со временем, через работу над собой, преодоление лени и тяжелый труд, – то, наверное, и не было бы ПФК, а был бы очередной набор красивых физических упражнений, который я бы пропагандировал. Это не было

⁶ **Сандов, Евгений** (настоящее имя – Фридрих Вильгельм Мюллер) (1867–1925) – выдающийся атлет XIX века, считается основоположником современного культуризма. – *Прим. ред.*

бы комплексной методикой психофизической культуры. Российская психофизическая культура, как и боевые искусства Востока, – это не умение побеждать на татами или ринге, а то, как человек проявляет себя в жизни. Человек может быть сильным, одним махом побеждать семерых, а жизнь ему наносит удар – и он сразу ломается, срывается, не выдерживает проверки на прочность из-за того, что научился только физическим упражнениям, но не научился взвешенному отношению к жизни, не приобрел необходимый жизненный опыт и силу духа. А ПФК призвана его этому научить.

* * *

Вот так, объединив восточный и российский опыт и знания в области физической культуры с личным опытом, в течении 30 лет изысканий, проб и была создана ПФК. Конечно, можно было бы идти другим, более легким путем – следуя возникшей моде на все восточное, открыть центр китайских боевых искусств или оздоровительных систем, не доказывая необходимость физической культуры как комплексного воспитания человека. Ведь за долгие годы я добился неплохих результатов в каратэ, ушу, цигун, цинна⁷. В 1989 году я был единственным, кому разрешили преподавать в России цинна. Можно было бы ходить в китайских одеждах, называть себя «мастером боевых искусств», говорить заумные слова и зарабатывать неплохие деньги. Но дальше что? Где развитие, где радость жизни, в чем она? В деньгах? Деньги нужны, чтобы быть более свободным и ни от кого не зависеть. Не более. Сами по себе они удовлетворения не дают. А вот когда к тебе приходит человек, у которого большие проблемы со здоровьем, угнетенное сознание, а через некоторое время он становится здоровым, жизнерадостным, – вот это действительно счастье. Радость от того, что ты помогаешь людям жить, смотреть на мир не с тоской, угнетением и безысходностью, а с радостью, надеждой и верой в то, что *все проблемы решаемы, а жизнь – это прекрасная штука, что нужно радоваться жизни, любить ее и бороться за нее*. Вот такие встречи с людьми, которым нужна была помощь, и явились поворотным шагом в жизни, когда я решил не сосредотачиваться только на боевых искусствах и начал оказывать помощь людям, постепенно формируя, создавая ПФК. И тот

⁷ **Цинна** (кит. «схватить или поймать», «держат и контролировать») – древнекитайская техника захвата, используемая во многих боевых искусствах, включая ушу, айкидо и дзюджитсу. Под техникой цинна подразумевается воздействие на суставы, мышцы, сухожилия, нервные узлы противника с целью полного контроля над ним. – *Прим. ред.*

1978 год, давший мне первый импульс, не дает мне идти легкой дорогой. Сегодня я вижу на примерах последователей ПФК, что мои знания, опыт, возможности, позволившие создать эту систему, дают людям больше пользы, чем если бы я просто преподавал боевые искусства. Наверное, в этом и есть смысл моего существования и цель моей жизни.

На личном примере и примере своих последователей я могу сказать, что здоровья можно достичь только путем долгой, каждодневной и упорной комплексной работы над собой. Не ПФК делает человека здоровым, а он сам делает себя здоровым или больным, работая над собой или махнув на себя рукой. Но ПФК помогает человеку в этой работе над собой и дает ему возможность обрести единомышленников, идущих по тому же пути к той же ясной цели.

Задача ПФК – дать человеку гораздо больше, чем просто работа над телом. Должна быть какая-то общая, объединяющая духовная составляющая. Какая? **Быть здоровым человеком.** Здоровым не только телом, но и духом – ведь можно быть здоровым телом, но по сути своей быть эгоистом,



Практические занятия с инструкторами ПФК. Новороссийск, 2011 г.

Фото из архива автора

хамом. Можно, например, ходить в фитнес-клуб, качать мышцы, тренировать растяжку, а выйти оттуда и кого-нибудь оскорбить... Все последователи ПФК знают о том, что есть внешняя красота тела, красота формы и движений, а есть внутреннее состояние человека, красота его души. *И внешнее, и внутреннее обязательно должны находиться в гармонии.* Только тогда человек будет действительно здоров.

Люди должны знать, что приходя заниматься в группу ПФК, они получают что-то, чего не получают в других местах. Что же именно? Отвечу словами моих последователей из Новороссийска, которые единодушно признались, что главное, что дают им занятия ПФК, кроме улучшения здоровья, – это *человеческие отношения*, которых им не хватало. Два года назад они не были знакомы между собой, но теперь для них стали очень важны отношения между собой в группе, отношения со своими инструкторами. Оказалось, что люди прежде всего обращают внимание не на то, как инструктор двигается, говорит или преподает, не на его спортивную подготовку, а на доброе и вежливое к ним отношение, на проявляемую инструктором заботу о своих подопечных, внимание к их потребностям, интересам. Именно это привлекает людей, именно поэтому мне звонят люди из Канады со своими человеческими проблемами, именно поэтому меня приглашают поехать в Америку, Израиль, Арабские Эмираты, в Черногорию, где узнали о системе ПФК. Многие предложения я вынужден отклонять, так как должен прежде всего быть полезным дома, в России, создать школу, передать знания ученикам, продолжателям дела психофизической культуры. Людей в России и за рубежом интересуют не мои личные успехи – их интересует главное: моя система. Первоначально, конечно, всех привлекает, что человеку 57 лет, а он ловкий, гибкий, уверенный... Но суть – не во внешней физической форме, которой мне удалось достичь, а в личностном росте, духовном развитии, к которому я стремлюсь сам и призываю других. Для того, чтобы что-то изменить в себе, надо менять свой взгляд на мир и свой образ жизни. Я всегда говорю об этом стихами:

*Необходимо нам одно мгновенье,
Принять то верное решение
Свой образ жизни поменять.
Внутри меняться, не снаружи –
Один лишь шаг нам в жизни нужен.*

* * *

Хочу сказать несколько слов и об этой книге. *Для чего нужна эта книга?* Мне не раз задавали этот вопрос: зачем ты вообще ее пишешь, когда подобных изданий и так невероятное количество? Я смотрел эти книги в магазинах, на книжных развалах. Литературы действительно очень и очень много, но вся она сводится к выдаче читателям чисто технической информации: предлагается некий набор движений и упражнений, иногда, как небольшой эпиграф, рассказывается пара легенд о каком-нибудь учителе-гуру, но не более того. К тому же избытие информации, порою противоречивой, не дает человеку конкретных ответов на вопрос: «Что делать?». А как мы знаем, человек с противоречивыми установками обречен на болезнь. Получается, что избытие литературы не решает проблему человека. Людям, увлекающимся различными оздоровительными системами, диетами, методиками, очень трудно найти систему, объединяющую всю полезную информацию в единый комплекс. Книга о ПФК пытается восполнить этот пробел, рассказав всем желающим о такой системе.

Моя задача – сделать так, чтобы люди знали о том, что они не одиноки, что есть путь, с помощью которого они смогут улучшить свою жизнь, укрепить здоровье, и это предлагает им ПФК. Книга – это возможность обратиться к людям, которых я не знаю лично, «поговорить» с ними, поддержать их намерение что-то поменять в своей жизни и помочь им сделать первый шаг на пути к здоровью. В книге я постарался собрать воедино ту информацию, которая хотя бы отчасти дала бы толчок людям, кто не уверен в себе и своем будущем. Без этой книги было бы сложно охватить все то количество людей, которых мне хотелось бы заинтересовать психофизической культурой. Книга – моя «трибуна» для тех, кто пока лично не может присутствовать на занятиях ПФК, и для тех, кто по каким-то причинам разуверился, что подобный комплексный подход к физической культуре может существовать.

И у живого общения, и у книги есть свои плюсы и минусы. Многие из того, о чем я говорю в книге, невозможно объяснить, когда ты напрямую разговариваешь с человеком. В книге можно привести рисунки, таблицы, сноски, фотографии. Но в то же время при личном общении работают жесты, мимика, интонация, взгляд, другие вербальные и визуальные средства. Человек смотрит на меня, слушает, может задать мне вопрос, я могу ему ответить. Если он чего-то не понимает, он задает вопрос, я с ним разговариваю, объясняю. В книге же человек просто берет информацию, которая, возможно,

заинтересует его. Несомненно, книгу может прочитать значительно больше людей, чем удастся охватить при личном общении. Но, повторюсь, она призвана не заменить живое общение, а помочь людям сделать первый шаг, дать импульс, наставить на путь. *Прочтение книги должно подтолкнуть человека к практическим занятиям психофизической культурой, к реальному общению с единомышленниками.* Именно они, те люди, с кем я занимался и занимаюсь, сподвигли меня на написание этой книги. А теперь задача книги – побудить к занятиям других людей.

Для кого эта книга? Для всех – для всех, кто желает попробовать изменить себя и стать здоровым человеком. Среди последователей ПФК в настоящее время – воспитанники детских садов и студенты вузов, портовые и заводские рабочие, артисты и бизнесмены, пенсионеры и государственные чиновники. Для занятий нет ограничений ни по возрасту, ни по месту жительства, профессии или материальному достатку. Она не привязывает человека ни к конкретным тренажерам, ни к определенному месту занятий. Каждый может начать заниматься ПФК – достаточно просто захотеть сделать этот шаг и потом не останавливаться.

Я считаю, что *только тогда у нас будет здоровое общество, когда по ТВ и радио при поддержке государства будет вестись настоящая пропаганда физического и духовного воспитания, физической культуры.* Подтверждение тому – опыт внедрения психофизической культуры. Во многих городах России у ПФК уже есть последователи, но самого масштабного результата удалось достичь в Новороссийске. Почему так произошло? Потому что там о ПФК рассказывают по телевидению, круглый год выпускается тематическая газета. И в результате практически все жители города уже знают о системе ПФК. Подобную же роль – дать людям информацию и побудить их к действию – должна сыграть и эта книга.

На следующем этапе у человека, прочитавшего книгу, может возникнуть потребность узнать подробнее об этой системе. Ответить подробнее на вопросы «Где это? Кто это? Что это?», конечно, поможет сайт, на котором можно будет общаться, разговаривать, задавать вопросы. И чем больше будет критических, «неудобных» вопросов, тем лучше. Я буду рад поделиться с людьми своим опытом, помочь им найти то, что им нужно, необходимо и полезно. Что именно? *Во-первых*, получить уверенность в себе. *Во-вторых*, изменить отношение к своему телу, объяснить, что одними таблетками и рецептами здоровью не поможешь. *В-третьих*, научиться избавляться от

негативных мыслей, негативного отношения к себе и окружающему миру. И, кроме всего перечисленного, – своим примером вести за собой других.

Есть такое выражение: «Знают многие – применяют единицы». Так вот, дай Бог, чтобы все люди, узнавшие о системе ПФК, применяли ее на практике. Не важно, как именно они к этому придут – через зарядку, через бег, обливание или какие-то иные упражнения – это уже право каждого решать самому. ПФК не ставит жестких ограничений и запретов. Главное – начать заниматься, что-то реально делать, применять свои знания на практике, а не просто сидеть и ждать чуда. В этой связи мне хочется рассказать небольшую притчу.

ПРИТЧА О ПАРОМЩИКЕ И УЧЁНОМ

Однажды один ученый решил переправиться на другой берег реки, чтобы проповедовать свои учения. Для этого он воспользовался услугами паромщика. И вот во время переправы между ними состоялся такой диалог.

Ученый: А знаешь ли ты астрологию?

Паромщик: Не знаю.

Ученый: А знаешь ли ты математику, географию?

Паромщик: Не знаю.

Ученый: Умеешь ли ты хотя бы читать и писать?

Паромщик: Не умею. Я всего лишь паромщик.

Ученый: Никчемный ты человек!

Паромщик ничего не сказал на эти слова. Но вдруг вокруг потемнело, словно наступила ночь. Поднялся сильный ветер, приближалась огромная волна.

Паромщик спросил у ученого: «Умеешь ли ты плавать?»

Ученый ответил: «Нет. Я же ученый».

И тогда Паромщик сказал: «Так зачем тебе все твои знания, если ты не можешь спасти даже свою жизнь?»

Так давайте же научимся бороться за свое здоровье, а не только знать о том, что можно быть здоровым. **Не нужно ждать, когда придет болезнь и поздно будет спастись – нужно взять себя в руки и активно действовать!**



Что такое здоровье человека?

Определений здоровья очень много, так же как и мнений о способах его улучшения, совершенствования, укрепления и т.д. На самом деле это не очень хорошо потому, что нет единых обоснованных критериев и требований, единого мнения, а значит, нет и научных способов, методов достижения того, чего нет – то есть здоровья. Это удел энтузиастов. Поэтому каждый сам для себя определяет степень здоровья, а соответственно – и образ жизни. А как можно воспитывать здоровых детей, если сами взрослые не соблюдают критерии и правила здорового образа жизни, то есть духовного и физического здоровья. Существует представление, что здоровье – это спорт. А разве это действительно так? Много ли вы найдете среди спортсменов людей, которые не имеют травм, болезней различной степени? Единичны. Профессиональный спорт – это насилие над организмом, а *насилие над организмом может привести к рекордам, показателям, медалям, но не к здоровью*. Поэтому люди и пробуют на себе все, что кажется им наиболее подходящим для укрепления здоровья – пилюли, микстуры, целителей, различные оздоровительные методики, закаливание, голодание, диеты и т.д., бросаются из одной крайности в другую. В моем понимании ***быть здоровым – означает иметь такое сознание и физическое тело, которое позволяет радоваться жизни и переносить всевозможные стрессовые ситуации и тяжелые физические нагрузки***. Вроде просто, но за всем этим стоит большая работа над собой.

Кто-то может решить, что за своим здоровьем нужно идти к доктору. Величайшее заблуждение! В больницу, к врачу ходят не за здоровьем, а чтобы избавиться от болезни, от боли. А это все временно. Через некоторое время будет то же самое, только еще хуже, еще больнее, плюс могут возникнуть новые, неизвестно откуда взявшиеся проблемы со здоровьем. Хотя почему «неизвестно откуда»? Известно. От тех лекарств, которыми вы лечились. Почитайте, что написано в инструкциях выписанных доктором лекарств, в разделе «Противопоказания». Обращали внимание? Ужас – лечимся от простуды, а получаем и проблемы со зрением, и расстройство желудка... Злоупотребление лекарствами может дать много серьезных осложнений. И это от одного лекарства, а их выписывают, как врач решит. А решить он может все что угодно, в зависимости от его квалификации.

Вам известно, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, по смертности среди профессий врачи стоят на шестом месте в мире? Эта цифра



Занятия инструкторов. Горы Тянь-Шань, 1990. Фото из архива автора

вам ни о чем не говорит? Как говорили древние – «Врач, исцелися сам». Ни для кого не секрет, что чуть ли не половина продаваемых лекарств не соответствует своему предназначению, то есть являются фальшивыми, опасными – хотя любые искусственные лекарства опасны по определению. Врачи не знают причины возникновения более 70% болезней, известных человечеству. Наверное, вам приходилось слышать от врачей – «Это возрастное», «Состояние сердца и почек согласно возрасту», «Давайте попробуем эти лекарства» и т.п. А если врачи не знают точно, откуда болезнь берется, разве могут они устранить эту болезнь? Залечить, подлечить, приглушить – да, но *вылечить* – вряд ли.

Поймите меня правильно: я не против медицины и врачей, они делают нужное, благородное дело. Настолько, насколько позволяют достижения медицины, имеющаяся аппаратура, врачебная практика и лекарства. А все это пока еще очень далеко от совершенства. Поэтому рассчитывать необходимо прежде всего на себя. Не в плане лечения, конечно, а в том, что надо не доводить себя до состояния больного, отодвигая время так называемых «старческих болезней» до 100 и более лет.

? Вы говорите о жизни в сто лет. Вы сами в это верите? Ведь средняя продолжительность жизни в России – всего 70 лет.

Давайте начнем с того, что *любой человеческий организм – самый совершенный механизм на Земле*. Я имею в виду человеческое тело. Это самовосстанавливающаяся, самоисцеляющаяся система. Порезали палец, сломали кость – все заживает и срастается само. Врачу необходимо не допустить заражения и соединить сломанные кости. Организм сам регулирует давление, сам очищает кровь, избавляется от шлаков. Задумайтесь о том, какой замечательный, уникальный аппарат нам дан!

Как у любого аппарата или прибора, у человеческого организма тоже есть свой «гарантийный срок» службы, в течение которого организм должен быть здоров и работать без сбоев. Определяли продолжительность этого срока в разные времена по-разному. Знаменитый средневековый медик Парацельс считал, что человек может жить 600 лет. Русские ученые Илья Мечников и Александр Богомолец⁸ говорили о 160 годах. Наиболее реалистичной и убедительной представляется мне цифра в 100–120 лет, которую независимо друг от друга вычислили даосские монахи в Китае и древнегреческие ученые-пифагорейцы.

В основе этих вычислений лежит простая идея цикличности. Как известно, цикличность очень распространена в живой природе. Подобно тому, как год за годом повторяются весна, лето, осень и зима, подобно тому, как каждый месяц меняются фазы луны, в жизни человека тоже сменяются четыре цикла – рождение, юность, зрелость и мудрость.

А как же старость, спросите вы? Предлагаю вообще не говорить о «старости»: тот возраст, который мы традиционно считаем пожилым, преклонным, на самом деле должен являться возрастом мудрости, возрастом обретения нового опыта и начала нового жизненного этапа. Да, именно так: если мы ведем здоровый образ жизни, то после того, как первый жизненный цикл заканчивается (по расчетам даосов, в возрасте 48 лет, по расчетам пифагорейцев – в возрасте

⁸ **Мечников Илья Ильич** (1845–1916) – великий российский и французский биолог, один из основоположников эмбриологии и основатель научной геронтологии; **Богомолец Александр Александрович** (1881–1946) – советский патофизиолог и общественный деятель, академик, заслуженный деятель науки РСФСР, Герой Социалистического Труда. Автор работ по патологической физиологии, эндокринологии, онкологии и проблемам долголетия. – *Прим. ред.*

60 лет), все начинается сначала – происходит новое возрождение, «вторая молодость», и человек не заканчивает свое земное существование, а снова проходит четыре последовательных жизненных этапа.

К вопросу о том, как рассчитывается жизненный цикл человека, мы еще вернемся. Пока же следует запомнить и принять как руководство к действию, что *организм человека рассчитан на срок жизни минимум в 120 лет* (что подтверждается большим количеством научно проверенных и доказанных данных⁹). С этим уже никто и не спорит, да и спорить тяжело, потому что фактов, примеров – огромное количество. Просто напомним вам несколько известных.

Единичные случаи долгожительства известны в самых различных странах и частях света¹⁰, но есть на земле места, где долгожители компактно проживают веками – так называемые «очаги долголетия», обособленные районы, где люди живут значительно дольше, чем в других местах и до конца жизни сохраняют жизнеспособность и энергию. Наиболее известны три таких района: Вилька-бамба (Эквадор), долина р. Хунза (Индия) и Абхазия (Северный Кавказ).

Конечно, скажут некоторые – у них и экология другая, и питание другое, и стрессы не такие, как у нас. Все это отговорки. Как говорится, кто хочет – ищет способ, кто не хочет – ищет причину. *В нашем коротком периоде жизни виноваты прежде всего мы сами, точнее – наше сознание.* Спросите себя честно: сколько вы собираетесь жить? Только честно ответьте сами себе. Я проводил такой опрос. Из примерно ста опрошенных 70% ответили – «лет 70-80, если Бог даст», 25% вообще не думали об этом, а 5% хотели дожить до 95 лет, и это при том, что им уже было больше 80. И как с такой установкой вы хотите жить 120 лет? «По мыслям твоим да отпущено тебе будет». А если мы не ставим себе цель жить минимум до 120 лет, то мы соответственно

⁹ Например, подсчитано, что продолжительность жизни млекопитающих животных в среднем в 5-7 раз больше, чем срок их полового созревания. По отношению к человеку, у которого половое созревание завершается к 20 годам, этот подсчет дает 100-140 лет жизни. – *Прим. ред.*

¹⁰ В СССР после Всесоюзной переписи 1959 года был зафиксирован свой потрясающий рекорд долголетия: по официальным данным, жителю высокогорного села в Азербайджане Махмуду Багир оглы Эйвазову (1808(?)–1960) в год переписи было 150 лет. Его трудовой стаж также является рекордом – 133 года (по другим данным – 135 лет). В честь долгожителя в 1956 году была выпущена серия почтовых марок «Махмуд (Мухамед) Эйвазов». В 1957 году Эйвазов еще работал в высокогорье в колхозе «Комсомол». По словам долгожителя, рецепт его долголетия был прост: он «никогда не пил, не курил и не врал». Из наиболее известных долгожителей можно также отметить следующих (данные считаются неподтвержденными): Золтан Петридж (Венгрия) – 186 лет; Петр Зортай (Венгрия) – 185 лет (1539–1724); Тэнсе Абзиев (Осетия) – 180 лет; Худине (Албания) – 170 лет; Ханджер Нине (Турция) – 169 лет; Сайяд Абдул Мабуд (Пакистан) – 159 лет. – *Прим. ред.*

и ведем себя так – едим и пьем что попало, дышим как попало, не работаем ни над сознанием, ни над телом. Зачем всем этим заниматься, все равно в 70 лет уйдем в иной мир, как все. Именно в этом сознании, в образе жизни, в поступках кроется причина того, что человек не достигает долголетия. **Осознанная цель прожить «долго» (100, 110, 120... лет) – основное условие продолжительности жизни.**

Решить – это только начало, первый шаг, а вот действовать, постоянно работать над собой, над своим сознанием и телом – вот это самое важное, трудное, но именно это принесет результат.

Наши мысли являются силой – живительной или разрушающей. Мне 57 лет. И только сейчас я начинаю понимать радость жизни. По гибкости, силе, выносливости я намного дальше продвинулся, чем в 20-25 лет. Но это только внешне, а *самое лучшее, что я получаю от жизни – это ощущение самой ЖИЗНИ.* А так как тело и сознание едины, то вся информация от мозга передается телу – мышцам, связкам, внутренним органам. Если это жизнеутверждающая информация – мы будем чувствовать себя хорошо, если же информация негативная, отрицательная – возникают проблемы со здоровьем. Скажете, что это примитивно и маловероятно? А вы попробуйте сами. Поставьте себе цель «продолжительность жизни», и определите, что вы должны сделать за этот период. *Давайте своему мозгу, своему сознанию команду – уверенную, волевою, без тени сомнения.* Вы почувствуете, как все ваше тело подчиняется вашей команде. Это всего лишь одна из возможностей человеческого организма – воздействовать через сознание на свое тело. В основе любого нашего действия лежит желание. Если вы чего-то не хотите, так никто вас и не заставит. Как говорят на Востоке, «Сто буйволов может привести к реке и один человек, но заставить пить одного буйвола не смогут и сто человек».

Желание – это состояние ума, или, в нашем примере, первичное состояние. «Я желаю жить до ста двадцати лет, потому что...» Затем желание надо трансформировать в веру: «Я буду жить до ста двадцати лет, потому что...» *Давайте себе такую установку каждый день.* Давайте уверенно, решительно, убежденно. На это не надо много времени, всего две-три минуты. Но уже буквально через несколько дней вы почувствуете, что этого вам уже мало, что вам уже хочется что-то делать. Начнет появляться информация о здоровом образе жизни, питании, дыхании, различных оздоровительных системах. Это реакция и разума, и тела, которые говорят, что пора что-то поменять. Хочешь жить до ста лет – а как ты

живешь, о чем ты думаешь, что ты ешь и пьешь, как тренируешь свое тело и сознание? Так дело не пойдет: *хочешь дольше жить – тогда давай перестраивайся, начинай жить по-другому*. Бросай свой диван и телевизор, пошли подальше свою лень, не занимайся обжорством. И тогда вы обязательно найдете и литературу, и людей, которые непременно появятся на вашем пути и помогут по-другому посмотреть на все земные ценности и понять, если вы до сих пор этого не поняли, что **самая ценная вещь на земле – это жизнь, это здоровье**.

К сожалению, часто происходит обратное, и лень побеждает человека.

*Я истину решил познать,
И в долгий путь собрался.
Стоял и думал, что с собою взять,
Так долго думал, что остался.*

Знаете, в основном человек задумывается о своей жизни, обращает внимание на свое здоровье тогда, когда уже заболел, когда появилась более или менее серьезная проблема со здоровьем. «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится», как говорят на Руси. Только тогда начинаются действия. По этим действиям людей можно разделить на две категории. *Первая* – это те, кто начинает искать врачей, целителей, знахарей, шаманов, «кремлевские таблетки» и т.д. «Вот он я, такой хороший, но такой больной, лечите меня, спасайте меня, дайте мне что-нибудь, чтобы я помолодел, похорошел, сбросил вес, избавился от болезней». И *вторая* категория людей – это те, кто начинает искать причину своей проблемы, не соглашается с приговором врачей, делает все, чтобы выздороветь, и главное – не болеть. Это инициативные, решительные люди, которые понимают, что жизнь и здоровье – в их собственных руках. Однажды в спортзале я встретился с человеком, у которого не было ноги. Но он с такой энергией, с такой самоотдачей работал над собой, занимался, тренировался, что другим даже стыдно становилось за свои жалобы и нытье.

Я хочу привести еще пример, который, может быть, не очень известен, но я считаю его примером для подражания, а жизнь этого человека – примером любви к жизни, борьбы за жизнь. Я говорю об академике **А.А. Микулине** (1895–1985), знаменитом советском авиаконструкторе, Герое Социалистического труда. В возрасте пятидесяти лет он оказался в больнице с тяжелым истощением нервной системы, поражением сосудов мозга и нарушениями

работы сердца. Будучи «приговорен» врачами, Микулин не сдался, не опустил руки, а решил разобраться в причинах ухудшения собственного здоровья, победить недуг и приближающуюся старость. Вот что пишет сам Микулин: *«До пятидесятилетнего возраста, как и большинство людей, я не очень-то заботился о своем здоровье, не придавал особого значения физической культуре. Однако когда тяжело заболел и оказался в больнице, у меня появилось, наконец, время и желание разобраться — как инженеру, электронику, механику и конструктору — в причинах старения человеческого организма, разработать активную систему борьбы со старостью. Мне это хотелось сделать не ради того, чтобы «скрипеть» как можно дольше и, выйдя на заслуженный отдых, наблюдать со стороны, как бурлит жизнь, а чтобы как можно дольше быть ее активным участником и полноценно работать»*. Авторская методика академика Микулина, включающая гимнастику, рекомендации по правильному питанию и дыханию, позволила ему прожить полноценную и яркую жизнь до 90 лет. Я всем рекомендую прочитать книгу Микулина «Активное долголетие (Моя система борьбы со старостью)», впервые опубликованную в 1977 году. Каждый найдет в ней что-то для себя полезное.

На самом деле людей, которые, подобно академику Микулину, смогли преодолеть себя, победить недуги и возраст и вести долгую, здоровую и активную жизнь, достаточно много. Это и американский врач-натуропат *Поль Брэгг*¹¹, и доктор *С.М. Бубновский*¹², и выдающиеся русские хирурги, академики *Н.М. Амосов*¹³

¹¹ **Брэгг, Поль Чаппис** (1895–1976) — известный американский деятель альтернативной медицины, натуропат, диетолог, пропагандист здорового образа жизни, основатель и активист американского движения за здоровое питание. Автор бестселлера «Чудо голодания» (1930). — *Прим. ред.*

¹² **Бубновский, Сергей Михайлович** (род. 1955) — российский врач, доктор медицинских наук. В 25 лет он попал в автокатастрофу и получил множественные тяжелые травмы, грозящие инвалидностью. Вопреки самым неутешительным прогнозам врачей, смог самостоятельно избавиться от костылей и малоподвижности с помощью разработанного им нового подхода к лечению опорно-двигательного аппарата с острыми и хроническими поражениями — кинезитерапии. Директор «Центра Кинезитерапии Бубновского». Всю жизнь посвятил изучению экстремальной медицины. Ведет активный научный поиск в области естественной медицины, которая исключает применение лекарств. — *Прим. ред.*

¹³ **Амосов, Николай Михайлович** (1913–2002) — советский и украинский кардиохирург, ученый-медик, автор новаторских методик в кардиологии. Разработал системный подход к здоровью («метод ограничений и нагрузок»), занимался проблемами геронтологии. Автор книг «Раздумья о здоровье» (1977), «Преодоление старости» (1996) и других. — *Прим. ред.*

и *Ф.Г. Углов*¹⁴, и *Майкл Дебейки*¹⁵, и *В.И. Дикунь*¹⁶, сумевший восстановить себя после тяжелой травмы и теперь помогающий людям по авторской методике оздоровления, и многие другие. Я уверен, что тому, кто задумывается об активном долголетии, необходимо ознакомиться с их трудами.

Возвращаемся к первой категории. Не будем осуждать этих людей – они сложили весла и их просто несет, куда вынесет. Но учитывая, что природа выбирает сильнейших, думаю, что их участь незавидна. А вторая категория, понимая, что необходимо что-то делать самому, начинает заниматься и фитнесом, и восточными системами оздоровления, и закаливанием, и вегетарианством, и диетами, и эзотерикой, пока в конце концов не приходит к выводу, что необходима система, образ жизни, который позволит им быть здоровыми, вести активное долголетие.

Вот для таких людей я и пишу эту книгу. Для таких людей и разработана наша психофизическая культура.

? Почему вы считаете, что самое важное в достижении здоровья и долголетия – это сознание? Как вы пришли к этому пониманию?

Ответьте себе на вопрос: *что такое сознание?* Из чего оно состоит, каким образом влияет на нас? Уверен, и проверял это много раз: ответы у всех

¹⁴ **Углов, Федор Григорьевич** (1904–2008) – советский и российский хирург, член Российской академии медицинских наук, пропагандист здорового образа жизни. До глубокой старости преподавал, писал статьи и книги, давал интервью, выступал с лекциями. В возрасте 100 лет водил машину, читал без очков, плавал, мог читать по памяти стихи. Одну из последних операций выполнил накануне собственного столетия в присутствии представителей Книги Рекордов Гиннеса, в которую внесен как старейший практикующий хирург России и СНГ. Автор книг «Береги здоровье и честь смолоду» (1988), «Человеку мало века!» (2001) и др. – *Прим. ред.*

¹⁵ **Дебейки, Майкл Эллис** (1908–2008) – выдающийся американский хирург, один из основателей кардиохирургии, автор множества медицинских открытий в этой области. За свою 75-летнюю карьеру врача провел около 60 тысяч операций на сердце. – *Прим. ред.*

¹⁶ **Дикунь, Валентин Иванович** (род. 1948) – артист цирка, силовой жонглер. В результате перелома позвоночника оказался прикованным к постели. На основе разработанной им самим восстановительной системы смог полностью излечиться от тяжелого недуга и также помог вылечиться большому количеству больных. С 1988 года – директор Центра реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями детского церебрального паралича. Автор книги «Как стать сильным» (1990). – *Прим. ред.*

будут разные – не только у нас, обычных людей, но и у ученых мужей. Даже они не могут ответить точно на эти вопросы. Это, в общем-то, понятно. Если мы не знаем в точности, кто мы такие, откуда взялись, не знаем истинной истории человечества, тут о полной научной ясности в такой области, как сознание, говорить еще очень рано. Гипотез существует много, давайте не будем создавать еще одну. Примем как факт: есть я – человек, материальное существо, которое можно потрогать, посмотреть. Есть мое сознание – мой ум, разум человека, который нельзя ни потрогать, ни посмотреть, но который управляет человеком. Давайте поверим в это. Не будем пока углубляться в религию, в эзотерику, говорить об аурах, душе, астральном теле и так далее. Есть материальное тело – и есть нематериальное сознание. И нематериальное управляет материальным. Самый простой пример: утром звонит будильник. Первым просыпается сознание: вы начинаете возвращаться к реальной жизни. Затем следует команда телу: «Подъем!» и вы встаете. Как, каким образом это происходит, я не знаю, да и никто, наверное, точно не знает. Но именно сознание управляет телом, а не тело сознанием.

Теперь, если мы уверены, что сознание изначально первично, – философам-материалистам просьба не беспокоиться, – можно сделать вывод: чем здоровей наше сознание, тем здоровей и человек. Недаром одно из изречений тибетской медицины гласит: *«Сорока тысячам заболеваний соответствует сорок тысяч состояний сознания»*. На Востоке давно поняли, что **физическое состояние человека, его страдания, болезни напрямую связаны с нарушениями на уровне мысли, поведения, морали, отношения к людям, к окружающему миру. Причина большинства заболеваний – в сознании человека, в его духовности, эмоциях и мышлении.**

Мой опыт работы с людьми различных профессий и возрастов позволяет сделать вывод, что люди с определенными чертами характера имеют соответствующие заболевания. Например, такие распространенные недуги, как диабет и панкреатит (воспаление поджелудочной железы). Как правило, люди, имеющие эти болезни – умные, сильные, волевые, прирожденные лидеры, которые хотят все контролировать, все знать и не допускают мысли, чтобы что-то было не так, как они хотят. Попробуйте только не выполнить их решение. Они не будут давать воли другим людям. Это могут быть не только подчиненные, но и члены семьи. Такой человек может сдерживаться дома, но отрываться на работе, а может, наоборот, быть деспотом в семье. Из-за этого возникают спазмы в солнечном сплетении, начинаются проблемы с поджелу-



Уроки у инструктора Школы Фан-Цюань. Урумчи, Китай. 1989 год.

Фото из архива автора

дочной железой. Активно работающий мозг лидера требует быстрых углеводов, отсюда нагрузка на весь организм, в том числе на поджелудочную железу. Люди, страдающие панкреатитом и тем более – сахарным диабетом обычно ограничивают волю, сознание других людей, за что и страдают.

Современный человек очень мало внимания уделяет своему сознанию, эмоциям. Зачастую, когда пытаешься объяснить это взрослым, умным людям, от тебя отмахиваются – «Что ты нам сказки рассказываешь, что я, ребенок, что ли? Сам все знаю. некогда мне заниматься такой ерундой, нет времени, много работы. Покажи лучше упражнения, чтобы снять боль». Да, упражнениями можно боль уменьшить и даже на какое-то время убрать ее. Но причина боли остается, а значит, через некоторое время будет новая вспышка, может быть, даже более сильная.

В данном случае можно рекомендовать пересмотреть свое мировоззрение, свое отношение к окружающим, близким, быть более благодарными.

вежливыми, спокойными, понять, что каждый имеет право на свой опыт, на свое мнение в этой жизни, и вершить судьбу других людей мы не вправе. Обратите внимание, что среди долгожителей вы не встретите ни одного человека, обладающего такими лидерскими качествами. Все долгожители – спокойные, уравновешенные, вежливые, улыбающиеся люди. Все они окружены любовью и заботой многочисленных родственников, находятся в труде. Эти черты характера и здоровья передаются по наследству. *Повторяющаяся из рода в род наследственная предрасположенность к неправильному образу жизни, образу мыслей, поступков ведет к так называемым наследственным заболеваниям.* Возможно, какие-то болезни и передаются только генетически, не знаю. Но убежден, и тому есть множество доказательств, что наследственные болезни – это неправильное воспитание детей, которые повторяют ошибки родителей, и заболевания – это следствие неправильного воспитания и миропонимания.

Решающую роль сознания, воли в жизни человека я очень четко понял, когда в 1996 году был тяжело ранен. У меня была опасная черепно-мозговая травма, смещение трех шейных позвонков, я потерял много крови и долго пробыл без сознания. Состояние было критическим, так как смещенные позвонки сдавливали шейную артерию, что в любой момент могло привести к смерти. Шансов остаться в живых было очень мало. Медики сделали все, что могли, и уповали только на Всевышнего и мою любовь к жизни. Я уверен, что именно мое страстное, осознанное желание жить позволило мне не только быстро выздороветь, но и, к удивлению и несмотря на категорические запреты врачей, снова заниматься спортом.

Сейчас сложно описать словами мои ощущения и образы, которые я видел, будучи без сознания, в состоянии, близком к клинической смерти. Кто-то может сказать, что это лишь мои иллюзии и фантазии. Я помню пугающую пустоту, в которой оказался, и шум, похожий на стук вагонных колес. Мне было очень страшно, я не хотел «там» оставаться. Но вдруг я почувствовал, будто чья-то невидимая рука тянет меня обратно. И я увидел седобородого старца с суровым лицом, который сказал мне: *«Ты сюда попал за твою гордыню, за уверенность, что всего уже достиг. Возвращайся назад и начни новый путь, помогай людям».* Это видение – второе уже видение в моей жизни, после того памятного дня, когда мне был «явлен» мой неприглядный образ в будущем – сильно изменило мою жизнь, хоть и продолжалось всего несколько секунд. Слова старца были строги и су-

ровы, но наполнили меня радостью. Я понял, что мне Создателем дан еще один шанс измениться, перестроить свое мировоззрение, поменять свою жизнь и начать все с начала. Как человек я тогда заново родился. Не только потому, что мое тело не умерло от полученных ран, но и потому, что изменилось мое сознание, пробудилась моя душа.

После этого случая я ощутил в себе дар определять скрытые проблемы человека и его здоровья. Как будто наряду с наставлением, полученным от старца, мне был дан свыше маленький «рентгеновский аппарат», позволяющий интуитивно выявлять причины заболеваний и проблем тех, кто обращается ко мне за помощью. Во Владикавказе ко мне привели больную девочку, которой не смогли помочь ни московские, ни заграничные врачи. Согнутую, скрюченную калеку. И я при виде ее почувствовал, будто мои руки сами знают, что нужно делать, чтобы исправить ее позвоночник. Будто не я сам, а кто-то или что-то свыше направляло мои действия. От напряжения меня прошиб пот, и даже все находившиеся вокруг люди ощутили жар. Мы сделали несложное упражнение, и через десять минут девочка встала ровно и заулыбалась – ее осанка выправилась, плечи выровнялись. Было то удачное стечение обстоятельств или так было суждено свыше – я не знаю, но мне удалось помочь девочке.

И потом было еще несколько подобных случаев. Там же, во Владикавказе, ко мне обратились за помощью две женщины. Одна из них пожаловалась на постоянные, изматывающие головные боли. У второй женщины, еще молодой, в результате перенесенного инсульта была частично парализована левая рука, скрючены три пальца. Я попросил ту женщину, которая жаловалась на головные боли, снять обувь и показал ей, как делать массаж большого пальца ноги – в восточной медицине большой палец связан с состоянием головы и шеи. Сделав массаж, женщина сразу почувствовала себя лучше, голова перестала болеть. По всей видимости, от ношения узкой обуви у нее постоянно был «зажим» воротниковой зоны, что и вызывало головную боль. А ее подруге, у которой была ограничена подвижность пальцев после инсульта, я посоветовал делать простое упражнение с карандашом: между пальцами, чтобы разделить их, мы поставили карандаш и стали массировать каждый палец от кончика к основанию – начиная с мизинца, затем безымянный и средний палец. Одновременно с этим мы сделали массаж плеча. Всего 10-15 минут мы делали массаж пальцев и плеча, и «зажатая» рука женщины расслабилась, пальцы начали понемногу двигаться...

Похожий случай был со мной и в Америке, где я был на спортивных соревнованиях. Нашу тренировку однажды посетили мужчина и женщина на инвалидной коляске. Они с интересом понаблюдали за нашими упражнениями, мы разговорились. Оказалось, что некоторое время назад его жена попала в аварию и травмировала позвоночник. Ноги начали отказывать, появились постоянные страшные боли в спине. Женщине пришлось «сидеть» на обезболивающих уколах, постоянно принимать таблетки, чтобы хоть немного облегчить свое самочувствие. Врачи сказали, что ходить она уже не будет. Я предложил посмотреть позвоночник женщины. Она без колебаний согласилась, несмотря на то, что увидела меня впервые. По ее глазам было видно, что она уже почти потеряла надежду на выздоровление. Я посмотрел позвоночник и обнаружил компрессию всех позвонков. А это значит, что все нервные окончания тоже сжаты, что и вызывает сильнейшие боли и необходимость делать уколы и глотать таблетки. Другого решения, кроме постоянного приема обезболивающих или сложной и дорогостоящей опе-



На соревнованиях с участниками сборной по каратэ кёкусинкай. Анапа, 2006 г.
Фото из архива автора

рации в иностранной клинике, женщине никто не предложил. Я постарался объяснить женщине, что с ее позвоночником все не так уж плохо, делу можно помочь. Мы сделали с ней диагностику по ребру стопы – проекционной линии позвоночника. И именно там, где болевые ощущения на стопе были наиболее сильными, там были сильнее всего сжаты позвонки. Мы сделали самомассаж пальцев ног, и они начали двигаться! У женщины появились слезы на глазах, когда она поняла, что снова может шевелить пальцами. Я сказал женщине и ее мужу, что три-четыре месяца массажа – и подвижность ног вернется, процесс пока еще обратим. Но если не делать никаких упражнений, то тогда действительно может быть уже поздно исправлять ситуацию. Прощаясь, они горячо благодарили меня и выразили желание и дальше заниматься русской психофизической культурой, которая смогла реально помочь им в беде лучше всех клиник Америки и Англии, куда они обращались, и вернула им надежду...

Из таких случаев, примеров, когда ПФК помогала людям, можно составить отдельную книгу. Расскажу еще лишь об одном. Однажды председатель федерации каратэ попросил меня посмотреть одного человека, который раньше занимался каратэ, а теперь у него начались какие-то проблемы со здоровьем. Какие именно проблемы, он мне не сказал. Больным оказался немолодой монгол, грузный, опухший и прикованный к постели. Меня поразил его темный, почти черный, цвет кожи. Оказалось, что для того, чтобы повысить свой физический уровень, он употребил слишком много мумиё¹⁷ вместе с какими-то другими средствами, которые ему рекомендовали монахи в Монголии. Врачам удалось спасти его от немедленной смерти, но не поставить его на ноги. У него начали отказывать почки, иммунная система, легкие – потому и потемнела кожа. Состояние было очень тяжелым. Но я сказал ему, его жене и сыну: «Давайте начнем лечение. Каждый день вы должны будете повторять эти действия». И показал им, как одновременно вытягивать, разрабатывать пальцы на руках и ногах, как делать дыхательные упражнения. И снова я понимал, что советы эти исходят свыше, как озарение, а не придуманы мною заранее. Я взял коробок спичек, положил больному на живот и сказал ему: «Ты должен взять этот коробок сво-

¹⁷ Следует строго соблюдать правила приема мумиё, поскольку неверная дозировка может привести к печальным последствиям. Доза мумиё, равная 600 мг/кг веса человека, принятая за один раз, является смертельной. – *Прим. авт.*

ей рукой. Если ты и вправду потомок Чингисхана, если ты хочешь жить, ты сможешь это сделать. Если же не захочешь бороться, то ты умрешь». Минут 15 он тянулся к коробку и наконец смог взять его правой рукой. Я заставил его повторить то же и левой. Потом убрал коробок и повторил упражнение с другим предметом. Мы занимались с большим целых три часа, и уходя от него, я чувствовал себя как выжатый лимон. Занятия продолжались еще две недели. За это время он похудел, пропала отечность, вернулся нормальный цвет лица. Он уже не лежал пластом, а мог сидеть на кровати. В конце концов я решил, что ему уже можно пробовать вставать. Все боялись, что он упадет, но я велел ему взяться за спинку стула и встать с кровати. Затем сделать несколько шагов, сначала с помощью стула, а затем и без него. Я напомнил ему о его обещании упорно заниматься, о его желании снова ходить, снова быть здоровым. Через три недели он уже ходил. Что я сделал, какие навыки применил? Благодаря высшим силам, которые помогли когда-то мне самому, я снова убедился сам и сумел объяснить больному человеку, что без воли к жизни, без желания стать здоровым нельзя обрести здоровье. Ключ к нашему здоровью – именно в нашем сознании.

Еще раз я задумался о важной роли сознания, когда впервые попал в даосский монастырь. Я думал, что меня сейчас научат всем тонкостям движения, управления своим телом, мышцами, и был удивлен, злился и даже хотел уехать, когда вместо этого меня учили видеть и слушать природу, успокаивать свое сознание, медитировать, владеть своими эмоциями. Конечно, для меня, человека с другим мировоззрением, это показалось какой-то нелепицей, шуткой. Уже позже я понял, что если человек научится управлять своим сознанием, разумом, то натренировать тело намного проще. Когда вы делаете движения осознанно, понимая энергетическую ценность каждого упражнения, каждого вдоха и выдоха, механизм взаимодействия частей тела, что, зачем и почему следует, последствия каждого движения, то польза и быстрота усвоения значительно повышаются. Именно там, в монастыре я понял: **нельзя отделять сознание от тела, это две составляющие одного целого, Человека. С большим сознанием невозможно иметь здоровое тело.** Это все самообман.

Меня поразили монахи, я бы сказал, старшего поколения. Дело в том, что жизнь в монастыре нельзя назвать легкой: ранний подъем до восхода солнца, медитативные молитвы, скудные по нашим меркам завтраки, обеды и ужины – и весь день работа и различные занятия по 6-8 часов. Нагрузка на самом

деле колоссальная. А монахи, которые по внешнему виду были явно не юнцы, по своей энергии и работоспособности ни в чем не отличались от своих более юных собратьев. Они были всегда доброжелательны, вежливы, спокойны, улыбочивы, всегда готовы оказать помощь. Я мысленно сравнивал их со своими знакомыми, как правило, озабоченными, суровыми, молчаливыми людьми, и видел поразительную разницу. Вначале я не понимал причины этого: работа, физическая нагрузка значительно больше, чем у нас, питание хуже, не пьют, не курят, телевизора нет, из развлечений, если так можно сказать, – это медитация, боевые искусства, упражнения и книги. Большинству из монахов было более 90 лет! Но они были жизнерадостны, веселы, здоровы, подтянуты. Это казалось мне удивительным. И только позже, пообщавшись с ними, я понял, что секрет их бодрости и здоровья – в их сознании, в отношении к окружающему миру, в их жизненной философии. После встречи с монахами я намного изменил свой взгляд на жизнь и начал понимать, что *самое важное в жизни – сознание, энергия и близость к Природе*¹⁸.

Первое, что открылось мне после знакомства с мировоззрением монахов: *все во вселенной наполнено энергией*. Что такое энергия, точно не знает никто, но все живое и неживое, в нашем понимании, ею обладает. И люди, и животные, и растения, и камни, и вода – все обладает энергией. Для человека энергия – это жизнь. Чем меньше энергии – тем он слабее, немощнее, болезненнее. И наоборот – чем больше энергии, тем человек жизнерадостнее, бодрее, здоровее. ***Энергию человек берет из космоса, солнца, воздуха, земли, воды, продуктов питания, общения с людьми, домашними животными и растениями.*** Давайте все вышеперечисленное мы условно определим словом «Природа», именно так – с большой буквы. Чем ближе человек к Природе, чем больше он изучает ее законы и живет по ним, тем больше у него энергии, тем он здоровее.

И второе: *мир, как мы знаем, дуален, то есть двойственен*. В нем все стремится к единству и совершенству, но тем не менее, есть левое и правое, верх и низ, север и юг, день и ночь, прилив и отлив, есть *Добро и Зло*. Задумывались ли вы когда-нибудь, что такое Добро и Зло? Откуда они берутся, куда деваются, как действуют на нас, почему мы становимся то добрее и спокойнее, то злее и раздражительнее? А главное, как Добро и Зло действуют на наше самочув-

¹⁸ В это понятие монахи включают и отношение человека к окружающему миру, его отношения с другими людьми в различных ситуациях. Если в этих отношениях присутствует гармония, то можно сказать, что человек близок к Природе. – *Прим. авт.*

вие? Вряд ли вы об этом думаете. Отвлекают более насыщенные материальные дела. Но то, что Добро и Зло существуют, люди знали с древних времен. У всех народов, на всех континентах есть понятия Добра и Зла. В мифах древнего Египта и Греции, в Библии и в русских сказках и былинах, в европейских эпохах и балладах, в легендах индейцев и африканцев и т.д. – везде присутствует Добро и Зло, добрые и злые боги, герои и персонажи. Даже маленьким детям по сказкам знакомы Баба-Яга и Добрый молодец, Кашей Бессмертный и Марья-царевна, и многие другие. «Сказка ложь, да в ней намек». Все эти сказки, мифы и легенды говорят о том, что уже с древних времен люди имели представление о двух мощных неизвестных силах, которые управляют людьми и жизнью на Земле. Мы не знаем, а может быть, никогда и не узнаем, что это за силы и для чего они нужны во Вселенной, но человечеством накоплен определенный опыт наблюдений за их проявлениями. Опять же, обратите внимание: в мире существует огромное количество всевозможных институтов, лабораторий, ученых, профессоров, которые изучают что угодно – червячков, жучков, паучков, а о Добре и Зле позволено говорить разве что философам, которых мало кто читает, да религиозным деятелям, как о чем-то мистическом. Но это ничего не объясняет. Да, есть Добро и Зло. Все это знают, и что дальше? Что мы противопоставляем злу? По сути – ничего. Даже религия не спасает: и верующие люди не всегда добры и милосердны, так как Зло не оставляет в покое никого – ни верующих, ни неверующих.

Мировоззрение даосских монахов, которое, возможно, несколько ненаучно (хотя наука от этого очень и очень далека), но, как мне кажется, более реально и практично пытается объяснить эти явления, их воздействие на человека и самое главное – как с этими явлениями жить. Суть примерно такова. **Добро и Зло – это два мощных центра энергии.** Если вспомнить, что практически все религии «помещают» Бога на небо, а силы Зла – в подземный мир, можно представить, что «центр Добра» находится в космосе, а центр энергии Зла – под землей. *Добро – это источник жизни, которая дается всем существам во вселенной, а вот Зло живет только за счет того, что эту энергию забирает.* А как забрать энергию у человека? Для этого у Зла существует очень много помощников, с помощью которых оно это делает. Даосская притча о сотворении мира говорит, что Бог создавал мир 7 дней и на восьмой день упорядочивал его, а дьявол на девятый день все разрушил тем, что внес во все хорошее, созданное Богом, семена Зла – страх, ненависть, гнев, раздражение, возбуждение, гордыню, страсть власти и наживы... Все отрицательные эмоции и действия являются



Чемпионат мира среди полицейских и пожарных (Полицейская олимпиада). Нью-Йорк. август 2011. Фото из архива автора

помощниками Зла, усиливают его внутри нас и вокруг нас, провоцируют ссоры, обиды, скандалы, конфликты, даже войны. Что заставляет человека убивать себе подобных? Ради чего – ради денег? Из-за страха? Ради чего погибли миллионы ни в чем не повинных людей в войнах XX века? А с точки зрения обычных человеческих моральных принципов это разве нормально – убивать человека, если он не такой, как ты, или по-другому думает? Наверное, каждый ответит «Конечно, нет!» А как же Афганистан, Чечня, Югославия и Ирак и другие «горячие точки»? Получается, все это делали ненормальные?

Хорошо, это мировые, масштабные примеры. А что происходит на улицах, в семьях? Оглянитесь вокруг, посмотрите на идущих вам навстречу людей. Часто вы видите на их лицах улыбку, радушие? К сожалению, нет. А скандалы со взаимными оскорблениями, а крики мамаш на своих расшалившихся малышей? Если вы смотрите американские сериалы, то, вероятно, обратили внимание, что герои постоянно выясняют отношения, друг на друга кричат, даже бросаются чем попало. Знаете, какое американцы приду-

мали этому объяснение? «Они выбрасывают плохую энергию». *Вот в этом-то и суть всех революций, войн, конфликтов – в массовых выбросах энергии.* Парадоксально, но факт: когда люди выбрасывают слишком много энергии, то им не становится лучше – лучше становится только Злу, которое усиливается и растет. Мир устроен так, чтобы противоборствующие начала – Добро и Зло – находились в равновесии как внутри нас, так и вокруг нас. Но Зло вечно пытается склонить чашу весов на свою сторону, возобладать над Добром, усилиться за его счет. Поэтому *задача Зла – любым способом забрать у человека энергию.* И оно, Зло, уже много веков это успешно делает. Только в XX веке произошло две страшные мировые войны, множество революций – в том числе и в нашей стране, десятки террористических актов, незатухающих межнациональных конфликтов и гражданских войн. Я уже и не говорю о жестоких временах древности и средневековья. Любой человек может привести много исторических примеров того, как люди массово проливали кровь себе подобных – вспомним хотя бы испанскую инквизицию, уничтожение людей в гитлеровских концлагерях, войну во Вьетнаме, незатухающий палестино-израильский конфликт, а вот теперь «на очереди» Ближний Восток... Причем ненависть людей зачастую бывает направлена не на врагов и захватчиков, а на собственных сограждан, соседей, братьев, родственников.

Я уверен, что все мы в своей жизни и ругались, и ссорились, и скандалили, на кого-то кричали в приступе «справедливого» гнева, быть может, с кем-то даже подрались... Вспомните, что вы после этого испытывали – бодрость, радость, вдохновение или разбитость и усталость? Догадались, почему? Правильно – энергию-то у вас забрали! Нет, не всю, конечно – вы ведь донор. Приходит время, и опять – крик, недовольство, страх, злость, и снова – отдача энергии. И чем больше мы отдаем энергии, тем чаще нас посещают болезни, причины которых мы не знаем, тем меньше наша продолжительность жизни. И еще: вспомните, проанализируйте свой собственный жизненный опыт. Ведь очень часто после ссор, криков, скандалов вам было стыдно, неловко, хотелось помириться, извиниться, или вы искали себе оправдание, что поступили правильно, что кто-то другой виноват в этом, что вас до этого довели. Ведь было такое, правда? Догадались, почему это происходит? В период конфликта Зло со своими помощниками каким-то образом перекрывает ваше сознание, забирая энергию, и вы не соображаете, что делаете. «Я не помнил себя от злости», «готов был убить его», «крышу снесло» и так далее.

Более образно: вспомните яркий солнечный день, может быть, лес, река, море. У вас замечательное, веселое и радостное настроение. И вдруг на небе появляется темная туча, которая расползается все больше и больше, и вот уже занимает полнеба. И ваше веселое, радостное настроение меняется на ощущение тревоги, страха, беспокойства, – пошел отбор энергии. Теперь представьте, что эта темная туча – и есть то самое Зло, и оно выбрало вас и посылает свое темное облако к вам за энергией. Первое, что должно сделать это облако – заблокировать положительную, добрую энергию вашего сознания. И оно это делает, потому что его в данный момент больше всего. И вот вспышка ярости, зачастую непонятной даже вам самим. Бывает, что вы не хотите этого, а конфликт происходит помимо вашей воли. Но вот энергию у вас забрали, сознание разблокировали, и вы опять нормальный человек. Бывало что-то похожее у вас в жизни? Уверен – такое бывало, и неоднократно.

Я лично убежден, что *существует вселенская энергия*. То, что вокруг нас – это энергия, и мы, люди – это энергия. Энергия Добра и Зла равномерно распределяется везде, в Космосе и Природе. Все состоит из энергии Добра и Зла, и люди в том числе. Существует две силы, два центра, которые излучают эти энергии и концентрируют их в себе. Можно представить, что центр энергии Добра находится в Космосе, а энергия Зла – под землей, например, в аду. Когда человек веселый, радостный, бодрый, энергичный, – значит, он настроен на силу Добра, на центр Добра, он получает от него энергию и, в свою очередь, излучает энергию Добра, питая и саму силу Добра, и все окружающее его пространство, усиливая и увеличивая «площадь» Добра. Вы замечали, что вам нравятся, вас притягивают люди улыбочивые, веселые, радостные? Даже если у вас не очень приподнятое настроение, находясь в их компании, подпитываясь их энергией, вы сами через некоторое время «отогреваетесь душой», становитесь спокойнее, доброжелательнее, радостнее, а затем уже и сами излучаете эту добрую энергию вокруг себя. Помните песенку из старого мультфильма – «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется»? А бывает и ровно наоборот. Я думаю, каждый из вас может вспомнить эпизоды из собственной жизни, когда некие люди или события портили вам настроение и вы становились «чернее тучи», все раздражало, бесило, в вас словно «бес вселялся», хотелось ругаться, драться, все крушить. Вокруг вас уже не было радости, улыбок, все становилось мрачными, сосредоточенными – энергия Зла уже начала завоевывать свое пространство, усиливаться, забирая у вас энергию Добра. У вас начинались проблемы с давлением, болела голова, колотилось сердце, «ныли старые раны»...



Занятия со старшей возрастной группой. Новороссийск, 2011 год.

Фото из архива автора

Кто-то скажет – сказка. Сказка – ложь, да в ней намек. Что эти силы есть, понимает, догадывается или верит каждый, кто хоть раз задумывался над этой проблемой, кто задавался вопросом, кто он, откуда и что происходит вокруг него. А уж как назвать эту энергию – Ци, хварена, прана, Пи или эти силы – Добро и Зло, Бог и Сатана, Жизнь и Смерть и т.д. – это дело мировоззрения, веры, знаний каждого из нас.

? Выходит, что Зло всемогуще и человек ничего не может сделать?

Зло – могучая сила. Вся история человечества, от убийства Каином Авеля до происходящих на наших глазах событий в Ливии и Сирии, тому пример. Но это вовсе не значит, что человек беспомощен перед ним. У человека есть не менее могучее оружие – его *сознание*. Это очень эффективное оружие, по сути, единственное оружие, которое может противостоять Злу и не дать ему возмож-

ность усиливаться за счет энергии человека. И Зло это прекрасно понимает и делает все возможное, чтобы люди не пользовались этим оружием. Скажите, вы раньше часто слышали что-нибудь подобное тому, что я вам говорю об энергии, Добре и Зле, сознании? Вряд ли. Злу это не нужно, ему это смертельно. Представьте, что однажды все люди узнают про это, поймут это и начнут вести себя по-другому. Что произойдет, если в мире совсем не останется Зла – никто не знает. Возможно, это не очень хорошо для Космоса, так как Добро и Зло – это равновесные силы, которые уравнивают друг друга. Давайте не будем лезть в дебри, не наша это задача. Не моя, по крайней мере. Есть люди, которые знают об этом намного больше, но почему-то не хотят, чтобы это знали остальные, чтобы это стало достоянием всех. Наверное, так нужно. У нас другая задача. Мы узнали малую толику этих знаний, но благодаря им мы стали намного сильнее, потому что нами теперь сложнее управлять, забирать нашу энергию.

Итак, *наше сознание – это могучее оружие, способное противостоять Злу.* «Как, каким образом?» – спросите вы. Во-первых, уже тем, что вы обладаете знанием об энергии, о Добре и Зле. Я вспоминаю далекие 80-е годы XX века, когда я только начинал заниматься каратэ. Все было очень примитивно: книг не было, фильмов не было, инструктора были энтузиасты-самоучки. И вот ко мне впервые попала перефотографированная и переведенная с югославского языка книга по каратэ. Я на всю жизнь запомнил первую фразу: *«Даже не умение применять приемы каратэ, а только знание их ставит вас на голову выше всех остальных».* Вы являетесь носителем древних знаний. Вы понимаете, что вы сами, ваше здоровье, ваша продолжительность жизни, – это ваша энергия. *Ваша задача – постоянно получать новую чистую энергию от Природы и не позволять Злу и его помощникам (отрицательным эмоциям и их проявлениям) у вас ее забирать, ухудшая ваше здоровье и сокращая жизнь.*

А как же тогда бороться со Злом, спросите вы. Сознанием! Не пускайте Зло в себя. Не пускайте в себя негативные мысли. Это первое, что вы должны научиться делать. Сложно – да. Трудно – да. Невозможно – нет, возможно! Просто очень долгое время люди были лишены этого знания. Людей всячески уводили и уводят от него, и они пускают в свое сознание все подряд, всякую гадость и мусор, которые щедро «льют» на нас ТВ и другие СМИ, распространяют различные секты и группы и т.д. Противостоять этому нас никто не учил ни в семье, ни в школе, да мы и сами не учились, потому что не знали (и нам никто не объяснял), как работать со своим сознанием.

? Считаете ли Вы, что во многих бедах виноваты СМИ, в частности, телевидение?

Да, и оно в том числе. Телевидение сегодня – это прежде всего мощнейший источник формирования негативных мыслей. А негативные мысли – это источник болезней. Благодаря моему тридцатилетнему опыту занятий лечебной физкультурой я могу твердо сказать, что *примерно 60-70% проблем со здоровьем носит психосоматический характер, то есть в основе их лежат негативные мысли, эмоции, чувства*. А уж в этом плане СМИ (в том числе и телевидение) формируют негатив на сто процентов. Я думаю, каждый из присутствующих прекрасно это понимает, но ведет себя как в поговорке – «А Васька слушает, да ест». Утром – телевизор, вечером – телевизор, ну а как же без него, вдруг что-то случится, кого-нибудь убили, взорвали, случилась катастрофа, эпидемия, а вы не знаете! Да как же так, что же теперь делать, как без этого жить! Все знают, а вы нет. Вот беда-то!

Меня часто спрашивают: «Что же вы посоветуете, как не реагировать на эти события?». Отвечаю. Очень просто. *Не смотрите телевизор*. Вот не смотрите – и все. Сейчас у многих в квартире появилось по два-три телевизора, а главное, что удивительно, люди гордятся этим. Не понимают люди, что смотря телевизор, они становятся духовно беднее. Что остается в вашем сознании через день-два после просмотра? В лучшем случае какая-то информационная каша в голове и затаенный негатив, который копится и копится, ожидая бурного выплеска. Телевизор отвлекает человека, делает его раздражительным, вспыльчивым, заряжает негативными эмоциями и отнимает время.

А чем же заниматься, спросите вы? Ну уж если вы не можете без телевизора, формируйте свою фильмотеку, выбирая умные, добрые, познавательные и развивающие фильмы. Или если уж смотреть ТВ, то строго по программе отбирать только действительно хорошие передачи – тут уж каждый выбирает сам для себя, что такое хорошо. Убирайте все эти жуткие новости, программы о криминале и чрезвычайных происшествиях, боевики, фильмы ужасов, скандальные ток-шоу и многое другое.

Надеюсь, вы уже поняли, что ваше личное здоровье требует, чтобы ему уделяли достаточно много времени. Смотрите сами.

Работа над сознанием – это не только определенные правила поведения и техники, но и медитация, молитва, чтение книг, прослушивание музыки, любование природой и произведениями искусства, собственное худо-

жественное творчество, общение с интересными людьми, – то есть духовное развитие личности. На все это требуется время.

Дыхание, работа над дыханием – это систематические дыхательные упражнения. Это тоже время, так как в спешке, в суете практически невозможно сделать дыхательную гимнастику правильно.

Правильное питание тоже требует определенного времени как на приготовление и прием пищи, так и на переход от нашего обычного беспорядочного питания «чем попало и когда попало» к питанию энергетически сбалансированной, полезной пищей.

Физические упражнения – это, разумеется, тоже время, так как тренировки должны быть регулярными и ежедневными, а не делаться от случая к случаю, под настроение.

Поэтому чем больше времени вы будете уделять своему здоровью, тем меньше времени у вас будет на просмотр телевизора. А это само по себе замечательно.

Может быть, Создатель наградил человека умением любить, радоваться, испытывать нежность, сострадать и вместе с тем – способностью испытывать негативные эмоции (злость, страх, печаль, тревога, ненависть, гордыня, жадность, зависть и т.п.), чтобы человек, во-первых, смог с помощью разума и души осознать, что это грех, это плохо, а во-вторых, осознав, начал избавляться от негативных качеств, становиться умнее, добрее, спокойнее, в конце концов избавляясь от болезней, а значит, и увеличивая продолжительность жизни. Скажите, а нужны ли Космосу, Природе, всему мирозданию такие существа – злобные, завистливые, жадные, уничтожающие себе подобных ради каких-то денег, или потому, что у них другой цвет кожи или другая вера? Наверное, каждый скажет: «Конечно, нет. Чем меньше такие особи живут, тем лучше». Но ведь, согласно Ветхому Завету, знаете, сколько жили первые люди, о которых говорится в Книге Бытия (*Быт. 5:5-11, 9:29, 11:11, 19, 25*)?

Адам – 930 лет, Сиф – 912 лет, Мафусаил – 969 лет, Ной – 905 лет (из них 350 лет после потопа), Енос – 905 лет, Раф – 912 лет, Сим – 500 лет, Фалех – 239 лет, Нахор – 148 лет...

Подобные примеры долголетия можно найти и в других религиях. Один из основателей даосизма, китайский мудрец Пэн Цзу, которого называют также «прародителем китайской нации» и «отцом» даосской теории долголетия, по преданию прожил около 767 лет. Древнеиндийские хроники утверждают,

что выдающийся мыслитель буддизма, Нагарджуна, прожил около 600 лет. Древнегреческие герои Нестор и Тиресий прожили соответственно втрое и в семь раз дольше, чем обычный человек.

Согласно Библии, первые 10 поколений людей жили около 900 лет. После Ноя продолжительность жизни упала с 950 до 500 лет за одно поколение, а затем покати́лась вниз до сегодняшних 70-80 лет.

Что же произошло и почему – загадка. Сам ли человек стал меняться в худшую сторону (вряд ли, с чего бы это вдруг), или ему кто-то в этом помог? Зло, например, которое научилось манипулировать человеком каким-то образом или внедрилось в него в виде негативных реакций и мыслей, либо научилось забирать жизненную энергию с помощью негатива.

Верить или не верить этому – дело каждого. Главное – понять. Понять, что *оставаясь жадными, злыми, гневными, заносчивыми, мы не нужны Природе*. Чем меньше мы проживем, тем ей лучше. И можно тренироваться день и ночь, сидеть на диетах, но, не изменив сознания, мы не улучшим своего здоровья и не продлим свои годы жизни.

Нужно – не люблю этого слова, но другого нет, – бороться со Злом. Со злом, которое находится либо в нас, либо вокруг нас, как кому удобнее.

Давайте возьмем себе за правило.

Как только у нас начинает портиться настроение, что-то или кто-то начинает нас раздражать, в голову начинают лезть дурные мысли, хочется заругаться, повысить голос – мы четко представим себе Зло, которое из черной тучи или из земли змеей вползает и разливается по нашему телу, стремится к нашему сознанию, блокирует его, и если мы сейчас не уничтожим Зло, из нас начнут забирать, «откачивать» энергию. Возьмите себя в руки: вы уже знаете, что происходит. Улыбнитесь мысленно, рассмейтесь внутри себя, покажите Злу дулю¹⁹ и скажите: *«Врешь, не возьмешь, все знаю, поди прочь!»*

Я понимаю, что это очень тяжело. Со мной однажды произошел такой случай. Я переходил дорогу неподалеку от монастыря, возле которого жил. И вдруг меня сбивает машина! После удара я отлетел в сторону, приземлился, в голове – вспышка, страх, ярость... Стоп: как же так? Всем рассказываю, как надо бороться с негативными эмоциями, а сам... Я встал, подошел к машине. Водитель сидит ни жив ни мертв, глаза как блюда. Открываю дверь: «Как

¹⁹ Магический оберег у славян, способный отгонять нечистую силу и сглаз. – Прим. ред.

дела? Не ушибся? Все в порядке?» Он головой кивает, слова сказать не может. «Будь внимателен», – сказал я и пошел. Шел и, честно говоря, радовался за себя. Да, радовался – потому что Зло проверило меня, устроило мне испытание, и не самое легкое. И это – моя маленькая победа, победа Добра над Злом в моей жизни. И я вам желаю таких побед – ваших личных побед Добра над Злом.

? Как с помощью сознания бороться с негативными мыслями, эмоциями, чувствами, поступками?

Первое. Как мы уже говорили, всегда помните о Зле. Первое и самое главное – понимать проблему. Это основа, мы ее знаем. Это знание – наше главное оружие. Это знание поможет решить многие наши проблемы, и не только со здоровьем, но и снять многие бытовые проблемы. Ибо, меняя себя, мы будем менять и мир вокруг себя.

Второе. Нам нужно научиться бороться с негативными мыслями. Очень нелегкая задача. Мы не изолированы и не находимся на необитаемом острове, как Робинзон Крузо, да и у него негатива хватало, и ему повседневная жизнь подбрасывала различные сюрпризы, зачастую не очень радостные. Семейные проблемы, неурядицы на работе, социальные вопросы, климатические условия, никак не заканчивающаяся «перестройка»... как говорил Конфуций, «Не дай вам бог жить в эпоху перемен». Посмотришь вокруг – а чему радоваться, если все плохо? А плохо ли?

Древние риши²⁰ (индийские мудрецы) открыли закон природы (я часто повторяю, что мы не знаем и не изучаем законы природы. Вот один из них).

«О чем ты думаешь, тем ты и становишься».

Понимаете, о чем закон, о чем идет речь? *Если мы будем впускать негативную информацию «в себя», в свой разум, будем думать плохо об окружающих людях, о событиях, о погоде, о работе, то и будем сами носителями негатива.*

²⁰ **Риши** – в Ведах мудрецы, святые, Посвященные – посредники в передачах мантр и знаний. Название «риши» идет от одного из древних мудрецов, через которого человечеству были переданы священные писания и великие тексты и заветы. – *Прим. ред.*

Есть старая притча. У крестьянина сбежала лошадь. Все его жалели: «Какое у тебя случилось несчастье!». А крестьянин отвечал: «Несчастье, счастье – кто его знает?». Через некоторое время лошадь вернулась и привела с собой табун диких лошадей. Соседи крестьянина обрадовались: «Какое счастье, сколько лошадей у тебя появилось!» А крестьянин отвечал: «Несчастье, счастье – кто его знает?». Сын крестьянина повел лошадей купаться на речку, одна лошадь его лягнула и сломала ему ногу. Снова все его жалели: «Какое у тебя случилось несчастье!» А крестьянин отвечал: «Несчастье, счастье – кто его знает?». Через неделю пришли в деревню военные и стали забирать молодых парней на войну. А сын крестьянина со сломанной ногой, естественно, остался дома. Все соседи говорили крестьянину: «Какое счастье!» А крестьянин отвечал: «Несчастье, счастье – кто его знает?»... И так можно продолжать долго. Только попробуйте эту формулу применить в своей жизни, в своей практике. *Задача – все принимать спокойно.*

«Нереально», – скажет кто-то. Но на самом деле, тяжело будет только поначалу. И только потому, что мы к этому не готовы, нам никто этого не объяснил. Убежден: никто не станет утверждать, что чем больше человек нервничает, переживает, боится, кричит, ругается, оскорбляет других и т.п., тем здоровее он становится, тем лучше у него идут дела, тем успешнее у него бизнес, тем больше у него искренних друзей, которые не отвернутся от него, если придет беда, тем крепче его семья и т.д. Просто *нужно пересмотреть ценности в своей жизни*, определить, что важнее – здоровье, долголетие, семья, друзья, или деньги и другие так называемые блага, которых никогда достаточно не бывает.

? И все же: есть ли что-то главное в борьбе со Злом?

Да. Это любовь. *Любовь – главная защита от Зла, от негативных мыслей, от окружающего несовершенства.* Я выскажу, может, несколько крамольную, непривычную мысль. И пусть каждый задумается, проанализирует, может быть, и убедит меня в том, что я неправ.

Наша земная любовь – любовь эгоистичная. Вспомните: «она (он) мне нравится, я его (ее) люблю, потому что он (она) такой красивый, умный, ласковый, щедрый», «Это мой ребенок, я его люблю, ради него я готов на все, потому что он мой, а другие дети и их проблемы меня не волнуют», «Весь мир не обнимешь, не обогреешь» и т.п. Поэтому настоящей любовью обла-

дал только Иисус Христос, который делал людям добрые дела, не прося и не ожидая ничего взамен. Если мы откроем Евангелия, то найдем там описание множества чудесных добрых дел, которые Иисус творил, избавляя людей от болезней и страданий. Он давал хлеб голодным, исцелял сухоруких, бесноватых, «расслабленных» (парализованных), прокаженных и слепых и даже воскрешал умерших – и не искал ни славы, ни благодарности. Мы не обладаем божественным могуществом Иисуса, но вот к такой бескорыстной любви к людям надо стремиться, воспитывать в такой любви себя и своих детей.

Я помню один случай из 90-х годов. Моему сыну было тогда года четыре. Я однажды на прогулке купил ему «Сникерс». Сын был страшный сладкоежка. И вдруг мы видим на автобусной остановке бездомного мальчика без одной ноги, голодного, замерзшего. Я спросил у сына, не хочет ли он отдать конфету этому мальчику. Это и есть экстремальная ситуация для ребенка: отдать свое. Сын боролся с собой и все-таки решил отдать. И попросил меня пойти вместе с ним, но я сказал: «Это твой поступок. Соверши его сам». Это было много лет назад, сейчас сыну двадцать три года, и в прошлом году он все накопленные деньги отдал другу, чтобы тот мог оплатить обучение в вузе. Каждое лишение – это, конечно, стрессовая ситуация, но именно так, бескорыстно помогая другим, можно воспитать любовь к окружающим людям, внимательность к их нуждам и бедам. Любовь – это не только благостное, светлое чувство. Это и преодоление, это и жертва, это и сострадание. Если оно есть внутри нашего сердца – оно с нами будет всегда, а если сострадания в нашем сердце нет, то не будет и любви – ведь сложно на камне вырастить цветы.

Или вот, к примеру, у меня в доме по соседству живет многодетная семья из Таджикистана. Живут бедно. Часто я делюсь с ними продуктами, сладостями, одеждой. У меня много дисков с фильмами, и я даю таджикам их посмотреть. У них такие удивленные глаза – как, за что? Да ни за что. Просто потому, что мне хочется сделать хорошее дело хорошим людям. Пусть это даже не что-то глобальное, но эти маленькие вроде бы дела позволяют проявить любовь к ближнему.

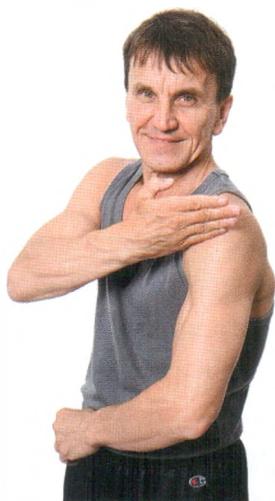
*И дай Вам Бог любимым быть,
Как любите других.
И дай Вам Бог счастливо жить,
Не разделяя мир на «наших» и «чужих».*

И в конце – несколько *простых правил работы над сознанием*, которым можно и нужно научиться:

- *всегда помнить о Зле;*
- *не выражать недовольство, не отвечать негативом на негатив, злом на зло;*
- *не впускать в себя негативную информацию, плохие новости;*
- *не излучать негативную реакцию;*
- *не осуждать других;*
- *не злиться;*
- *не раздражаться;*
- *не думать о том, что вам не нравится, думать о том, что вам приятно;*
- *убирать все обиды и комплексы;*
- *избегать частицы «не» в своей речи, а главное – в мыслях. Реже произносить «не люблю», «ненавижу» и тому подобные слова;*
- *прекратить ругаться нецензурной бранью;*
- *научиться радоваться даже негативным событиям, находя и в несчастье что-то хорошее («Все, что ни делается, – к лучшему»).*



Энергетика



- Что такое энергетика? • В чем заключается принцип полярности Инь-Ян? • Какова структура энергетического тела человека?
- Как связана энергетика и здоровье человека? • Какую энергию мы берем из воздуха? • Откуда жизненная энергия в солнечном свете? • Что такое циклы, по которым изменяется энергетика?
- Что такое жизненный цикл человека? • Как годовой цикл влияет на человека? • Как лунный цикл влияет на нашу энергетику? • Как меняется энергетика человека в течение недели? • Почему суточный цикл сильно влияет на энергетику? • Что такое зодиакальный цикл?

? Что такое энергетика?

Когда мы чувствуем недомогание, или у нас что-то болит, мы, как правило, обращаемся за помощью к медицине. И все мы привыкли к тому, что у каждого врача есть своя узкая специализация, в пределах которой он работает. При этом все тело разделяется на «зоны ответственности», за каждую из которых отвечает «свой» доктор. И все же такой подход не всегда эффективен. Один из главных его недостатков в том, что очень часто лекарствами «залечиваются» только симптомы, внешние признаки болезни, а ее глубинные причины остаются без внимания.

Однако существует альтернативный подход, который с незапамятных времен исповедуют на Востоке. Восточное мировоззрение рассматривает человека как единую систему, тесно связанную с окружающим миром. При этом считается, что здоровье отдельных органов нашего тела зависит от состояния организма в целом, а состояние организма, в свою очередь, зависит от **энергетики человека**. Эта теория стала особенно широко известна в последнее время. Что же это такое – энергетика? И как она может нам помочь понять свой организм, избавиться от болезней, укрепить свое здоровье? Почему на Востоке считают, что энергетика – это основа здоровья?

Большинство школ и направлений, работающих с энергетикой человека, основываются на представлениях о человеке из древних восточных культур – Китая, Индии и Тибета. Между тем, средневековая медицина на Западе также пользовалась понятием «энергия». Вспомним хотя бы великого ученого и врача Парацельса. Но так оказалось, что именно на Востоке древние знания об энергетике мира и человека сохранились до наших дней. Мы сейчас наблюдаем повсеместно в России и на Западе обращение к Востоку за мудростью, философией и практическими навыками, такими как врачевание. На эту тему издана масса хорошей литературы, поэтому обозначу свою задачу так – задать направление, обозначить путь, помочь сориентироваться в этой сложной теме. А когда придет понимание, что это такое, возможно, появится и желание изучить этот предмет самостоятельно более глубоко и использовать, чтобы помочь себе.

Попробуем во всем этом разобраться. Почему же на Востоке говорят, что энергетика – основа здоровья? Для простоты используем метафору. Уподобим наше тело автомобилю. Корпус машины строится из металла, пластика, резины и других материалов, а строительным материалом для нашего

тела служат химические вещества, получаемые из пищи. Машина движется благодаря бензину, мы живем благодаря поступающим в организм воздуху и пище. Машиной управляет водитель, решающий, когда начать движение, в какую сторону повернуть, когда остановиться, – и наше сознание – это тоже водитель, контролирующий движения нашего тела и наши поступки. А наша энергетика, по той же аналогии, – это все системы управления и электроника, то, без чего ни одна машина ездить не может. Представьте себе, если у автомобиля неисправно рулевое управление – катастрофа неизбежна. А хорошо настроенное управление – это безопасность и для водителя, и для окружающих. Аналогично и хорошая энергетика управляет всеми органами и частями нашего тела, заставляет их функционировать в гармонии. И подобно тому, как каждому автомобилю периодически нужно устраивать техосмотр, так же нужно заниматься диагностикой энергетики человека и, если выявлены нарушения, приводить ее в порядок. Именно поэтому можно сказать, что *хорошая энергетика – это залог нашего здоровья.*

Откуда же берется эта энергетика в человеке и как она устроена? Давайте разберемся. Мы живем в очень сложном и интересном мире, нас окружает воздух, животные и растения, другие люди, мы ходим по земле и видим над собой небо с Солнцем, Луной и бесконечно далекими звездами. Все эти объекты постоянно взаимодействуют между собой – взаимно притягиваются под действием гравитации, испускают электромагнитные волны и т.п. Но, кроме того, согласно восточным представлениям, вся обозримая реальность буквально пронизана потоками особой энергии, которую в Китае называют «ци», а в Индии – «прана». Мы же будем использовать слово «энергия» или «жизненная энергия», понимая под ней эту загадочную силу, и отличать ее от известной нам электрической энергии.

Эта таинственная энергия проявляется на многих уровнях – в космосе, в окружающем нас пространстве и в нас самих. Сложно ответить на вопрос, откуда она берется. Наверное, этот вопрос можно поставить рядом с таким – как возникла жизнь на Земле? Получить на них ответы было бы очень здорово. Но не это для нас самое важное. Прежде всего, нас интересует вопрос: раз эта энергия присутствует повсюду, как ею управлять в наших интересах? И вот тут-то древние восточные цивилизации могут нам помочь – они накопили большой опыт в этом вопросе. Китайская астрономия и астрология изучают взаимодействие этой энергии с планетами и человеком. Потоки энергии на ландшафте и в доме изучает фен-шуй. А энергетику человека – акупунктура

или рефлексотерапия. Мы будем говорить, в первую очередь, об энергии в человеке и брать из других областей то, что нам понадобится для объяснения.

? В чем заключается принцип полярности Инь-Ян?

Мы живем в мире противоположностей – практически все, что нас окружает, имеет своего «антипода»: день – ночь, горячее – холодное, лето – зима, мужчина – женщина, небо – земля, светлое – темное, север – юг, плюс – минус, Добро – Зло и т.д. Можно сказать, что для каждой вещи или явления есть своя пара – противоположность: это один из базовых законов мироздания.

И жизненная энергия не является исключением. Она подтверждает этот закон, разделяясь на **Инь** и **Ян** – два вида энергии, которые друг друга взаимно дополняют и присутствуют везде. Считается, что именно *энергия, разделенная на Инь и Ян – это причина всех изменений в мире, которые происходят благодаря постоянному взаимодействию этих двух сил.*

Первоначально эти силы назывались «уступающая» (Инь) и «настойчивая» (Ян). Сейчас зачастую Инь называется «отрицательной» энергией, а Ян – «положительной» энергией. Но давайте поймем, что эти названия не несут никакой эмоциональной окраски наподобие: отрицательный – это плохой, а положительный – это хороший. В случае жизненной энергии ничего подобного нет: как Инь, так и Ян – обе эти энергии «хорошие». Смысл в словах «положительный» и «отрицательный» примерно такой же, как «плюс» и «минус» у батарейки. Чтобы был ток и движение, одинаково важны оба полюса.

Разделение энергий на Инь и Ян в Китае выражают *диаграммой*, которая называется «монада», а по-китайски – «Тай-Цзы» или «Великий Предел» **(рис.1).**

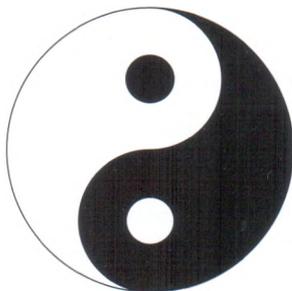


Рис. 1. Восточный символ Инь-Ян, также называемый «монада» и «Тай-Цзы»

Здесь Ян – это светлая часть, а Инь – темная. Но обратите внимание, что в каждой части находится точка противоположного цвета. Это указывает на одну из особенностей Инь и Ян: *каждая из этих энергий содержит в себе зародыш противоположной энергии. Они не могут существовать друг без друга, они зависят друг от друга и взаимно порождают друг друга.* Это общий закон природы: мы же не считаем, что день лучше ночи. Но мы знаем, что день обязательно сменится вечером, который перейдет в ночь. А ночь завершится с восходом Солнца, наступит утро, мы проснемся, отдохнувшие и полные сил, чтобы днем заняться делами. Это естественный ход вещей, который и принято называть гармонией.

Аналогично и жизненная энергия, Инь и Ян сменяют друг друга и в природе, и в нашем организме. И наша задача – поддерживать этот изменяющийся баланс энергий. Это обеспечит нам гармонию энергий в теле и, как результат, здоровье. *У человека Инь и Ян проявляется и на уровне эмоций: активность, деятельность – это Ян, а пассивность, отдых – это Инь.* И опять же, чтобы чувствовать себя хорошо, важно чередовать одно с другим, работу с отдыхом. Иначе бесконечная работа приведет к переутомлению. А длительная пассивность породит апатию, вялость и низкий тонус.

Приведем такой пример. Считается, что Земля – это Инь, а Солнце – Ян. Любое зерно, посаженное в землю, тянется к солнцу, к «плюсу». Но при этом его корни остаются в земле, они связаны с «минусом». Мы наблюдаем, что растение развивается, получая и Ян от Солнца, и Инь от Земли. Только в этом случае оно может принести хорошие плоды. Если же происходит нарушение баланса энергий, то растение погибает. Если слишком много Инь – растение загнивает, а если, наоборот, чересчур много Ян, то оно засыхает.

На этом примере также видно, что растению во время различных фаз своего развития нужна разная пропорция энергий Инь и Ян. Зерно прорастает в земле, где повсюду Инь. Затем появляется росток, и доля Ян постепенно увеличивается. Это характеризует *жизненный* цикл растения. Но есть и более короткий цикл – *годовой*: зима – царство Инь, а лето – владения Ян. Еще короче *лунный* цикл: в полнолуние много Инь, в новолуние – Ян. Ну а самый короткий цикл – *суточный*: ночью доминирует Инь, а днем царит Ян. Это означает, что человек, как и растение, живет в постоянно изменяющемся циклическом ритме энергий. И для любого живого существа важно следовать этим изменениям энергий, стараться их не нарушать.

Итак, мы видим, что названия энергий – «отрицательная» и «положительная» – в большой степени условны. И оказывается, что к одной из этих двух стихий, Инь или Ян, относится практически все, что находится в природе и внутри нас. Человеческое тело тоже не является исключением.

Давайте опишем наш организм на языке Инь и Ян. Инь – это *нижняя часть тела*, которая ближе к земле, которая сама – тоже Инь. *Верхняя часть*, которая ближе к небу – это Ян, как и само небо. Наша кожа, нервная и кровеносная системы – тоже Ян, поскольку они образуют своего рода внешнюю «оболочку». А то, что скрыто глубоко внутри – это Инь: кости скелета, головной и спинной мозг, внутренние органы, которые, в свою очередь, в зависимости от своих свойств и функций делятся на «плотные» (Инь) и «полые» (Ян):

Плотные органы (Инь)	Полые органы (Ян)
Сердце	Желудок
Легкие	Желчный пузырь
Селезенка	Мочевой пузырь
Печень	Толстый кишечник
Почки	Тонкий кишечник

? Какова структура энергетического тела человека?

Давайте теперь поговорим о том, *как именно* движется жизненная энергия в нашем теле. На основании многотысячелетнего опыта Востока об этом можно говорить достаточно уверенно. Итак, *энергия в теле человека течет по строго определенным путям, которые называются «каналы» и «меридианы»*. Они распространяются по всему телу, объединяют все его органы и части, внутренние и внешние, в единое целое, переносят между ними энергию.

Важно подчеркнуть, что знание о движении энергии в теле человека – не только наследие древности. Все эти вопросы изучаются в Китае и в наши дни самым серьезнейшим образом в нескольких научных институтах. На сегодняшний день известно свыше 60 тысяч энергетических каналов, которые образуют сложнейшую сеть. Эта сеть в чем-то похожа на кровеносную или нервную системы человека. И, подобно тому, как основное количество кровеносных сосудов в теле – это мельчайшие капилляры, а «главных» сосудов совсем немного, так и энергетическая сеть состоит, в основном, из мелких канальчиков.

Среди всех каналов самые важные – это **12 регулярных меридианов**. *Внутри тела они соединяются с внутренними органами, а снаружи – с конечностями и суставами.* Перечислим эти главные меридианы, а в скобках укажем основной вид энергии (Инь или Ян), которую меридиан переносит:

1. Меридиан легких (Инь),
2. Меридиан толстой кишки (Ян),
3. Меридиан желудка (Ян),
4. Меридиан селезенки и поджелудочной железы (Инь),
5. Меридиан сердца (Инь),
6. Меридиан тонкой кишки (Ян),
7. Меридиан мочевого пузыря (Ян),
8. Меридиан почек (Инь),
9. Меридиан перикарда (Инь),
10. Меридиан «трех обогревателей» (Ян),
11. Меридиан желчного пузыря (Ян),
12. Меридиан печени (Инь).

Меридианы Инь проходят вдоль внутренней поверхности конечностей, пересекают грудь и живот. *Меридианы Ян* проходят вдоль внешней поверхности конечностей, по спине и ягодицам. Меридианы Инь соединяются с внутренними органами, расположенными в верхней части тела, а меридианы Ян – с «нижними» пищеварительными органами.

Наверняка возникнет вопрос, что такое «три обогревателя»? «Три обогревателя» – это вымышленный орган, а точнее, совокупность органов, расположенных таким образом:

- Выше диафрагмы – «верхний обогреватель» (сердце и легкие), который контролирует кровообращение;
- От диафрагмы до пупка – «средний обогреватель» (селезенка и желудок), который отвечает за пищеварение и усвоение питательных веществ;
- Ниже пупка – «нижний обогреватель» (печень, почки, мочевой пузырь, толстый и тонкий кишечник), который регулирует водно-солевой обмен и выделительную функцию.

Таким образом, эти 12 меридианов транспортируют жизненную энергию к органам и системам нашего тела. И все эти 12 меридианов связаны между собой более мелкими каналами.

В дополнение к ним выделяют еще 2 «главных» меридиана: задне-срединный и передне-срединный. Задне-срединный меридиан, который идет по спине вдоль позвоночника, управляет энергией Ян во всех Ян-меридианах (меридианах «полых» органов). А передне-срединный, проходящий спереди по животу, груди и шее – контролирует энергию Инь в Инь-меридианах (меридианах «плотных» органов). Т.е. всего «главных» меридианов – 14. В общем виде сеть меридианов изображена на **рис.2.**

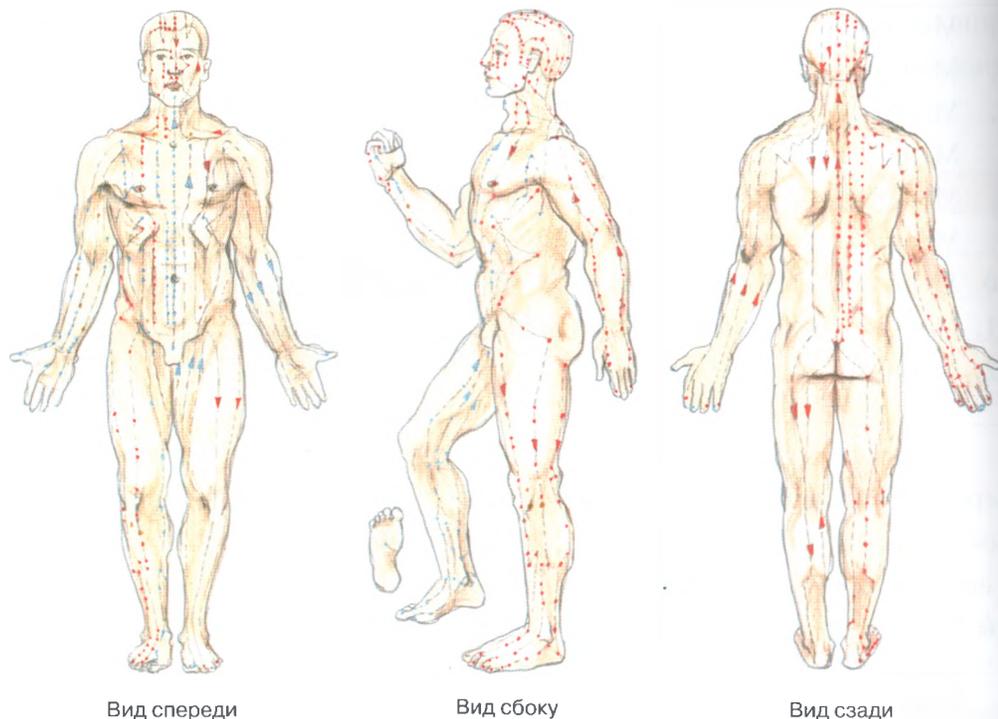


Рис. 2. Расположение сети энергетических меридианов в теле человека

Кроме них, выделяют еще 8 «чудесных» меридианов. Они связывают «главные» меридианы и перераспределяют между ними энергию. Вообще, о меридианах можно написать отдельную книгу, но моя задача иная – объяснить, как они работают и почему это важно для нашего здоровья. А потом при желании вы можете обратиться к специальной литературе, найти там их точное расположение в теле человека и рекомендации, как по ним проводить диагностику и лечение.

Итак, мы выяснили, ГДЕ течет энергия в теле человека. А сейчас давайте поговорим о том, КАК она течет.

По каждому регулярному меридиану энергия движется в определенном направлении, в соответствии со своим законом. Один из таких главных законов – это *суточный цикл энергии*. Дело в том, что поток энергии в теле подчиняется циклическому закону: этот цикл равен 24 часам или одним суткам. *Поток начинается в меридиане легких, проходит по очереди все регулярные меридианы и заканчивается в меридиане печени, где цикл начинается заново.*

Делим 24 часа на 12 регулярных меридианов и получаем, что каждому меридиану отводится 2 часа: в течение этого времени меридиан наиболее активен, а концентрация энергии в нем максимальна. Соответственно, в противоположной точке цикла, через 12 часов, концентрация энергии в нем минимальна. Знание времени максимума и минимума энергии очень важно при воздействии на меридиан для усиления лечебного эффекта.

Задне-срединный и передне-срединный меридианы активны круглосуточно, постоянно обеспечивая обмен энергией между регулярными меридианами.

Суточный цикл движения энергии в меридианах выглядит таким образом:

Меридиан	Вид энергии	Время максимума энергии в меридиане	Время минимума энергии в меридиане
Легких	Инь	3:00-5:00	15:00-17:00
Толстой кишки	Ян	5:00-7:00	17:00-19:00
Желудка	Ян	7:00-9:00	19:00-21:00
Селезенки и поджелудочной железы	Инь	9:00-11:00	21:00-23:00
Сердца	Инь	11:00-13:00	23:00-1:00
Тонкой кишки	Ян	13:00-15:00	1:00-3:00
Мочевого пузыря	Ян	15:00-17:00	3:00-5:00
Почек	Инь	17:00-19:00	5:00-7:00
Перикарда	Инь	19:00-21:00	7:00-9:00
«Трех обогревателей»	Ян	21:00-23:00	9:00-11:00
Желчного пузыря	Ян	23:00-1:00	11:00-13:00
Печени	Инь	1:00-3:00	13:00-15:00



Рис. 3. Энергетические каналы выходят на поверхность на пальцах рук и ног

Древняя восточная медицина, изучая, как циркулирует в нашем теле жизненная энергия, выявила *определенные точки на теле, отличающиеся повышенной чувствительностью – биологически-активные точки*. Таких точек уже известно несколько тысяч. И оказалось, что каналы и меридианы проходят именно через эти точки, соединяя их между собой. Воздействие на такую точку может сильно повлиять на ток энергии в меридиане, который через нее проходит, и в результате оказать воздействие на тот орган, который с этим меридианом связан. Именно на этом факте основывается китайская акупунктура и современная рефлексотерапия: исследования, проведенные в наше время, показали, что такие точки обладают повышенной электропроводностью.

Таким образом, *работа меридианов в большой степени зависит от состояния особых точек, через которые они проходят*. Если в одной из точек возникает «пробка», она блокирует свободное течение энергии по всему меридиану, и от этого страдает связанный с ним внутренний орган. Вот почему важно эти точки содержать в «чистоте», своевременно диагностировать в них «блоки» и устранять их.

Подчеркну, что учение об энергетике – это очень сложная наука, а самостоятельная меридианная диагностика – весьма изощренная техника. Врачи традиционной китайской медицины учатся своей профессии десятилетия, проходят большую практику ассистентами, и только потом получают право лечить людей самостоятельно. Это связано с тем, что неправильные или неумелые попытки воздействовать на биологически-активные точки с помощью акупунктуры или прижигания могут нанести здоровью большой вред.

Поэтому в качестве альтернативы, которая подойдет всем, можно предложить диагностику по энергетическим каналам. Эти каналы, как и меридианы, проводят энергию к органам нашего тела, но проходят не по поверхности, а внутри тела, выходя на поверхность на пальцах рук и ног (**рис. 3**). Меридианы можно уподобить коридорам здания: они наполняются людьми только в свои определенные «рабочие» часы. А каналы – как лифты – работают постоянно, круглые сутки передают энергию от кончиков пальцев ног до макушки и от макушки до кончиков пальцев рук.

Если знание меридианной диагностики сродни высшей математике, то работа с названными каналами – это простая арифметика, доступная всем. При работе с меридианами энергетический «блок» в особой точке может устранить только специалист с помощью иглоукалывания или прижигания. А для того, чтобы убрать «блок» в канале, любой человек может воспользоваться простыми и безопасными методами *самомассажа*, о которых мы поговорим далее.

? Как связана энергетика и здоровье человека?

Давайте теперь поговорим о *причинах заболеваний, связанных с энергетикой*.

Откуда вообще появляется эта энергия в нашем теле? Оказывается, она складывается из двух составляющих – *внутренней или зародышевой*, той, что нам сообщили наши родители, и *внешней энергии*, которую мы постоянно получаем из окружающей среды на протяжении всей нашей жизни – из пищи, из воздуха и воды, от растений, от неба и земли. Причем мы получаем извне как Инь, так и Ян.

Кроме этого, мы уже выяснили, что энергия – Инь и Ян, «минус» и «плюс», – в нашем теле циркулирует непрерывно по особым циклическим законам, то усиливая свой ток, то уменьшая его. Она течет по большой раз-

ветвленной системе энергетических каналов, среди которых есть несколько главных, подобных руслам больших рек.

Таким образом, нарисовав всю картину целиком, мы можем понять **энергетические причины заболеваний**.

Во-первых, это *нарушение притока энергии извне или ухудшение ее качества*. Всем известно, что овощи и фрукты, выращенные на грядке в земле, политые, удобренные и обласканные солнышком, гораздо вкуснее тех, что выращены в теплицах на гидропонике. Причем можно даже сравнить один и тот же сорт, выращенный в разных условиях – один будет вкуснее другого. Причина этого в том, что натуральные продукты во время своего роста и созревания получали в достатке хорошую энергию. И, как результат, сами оказались ею наполнены через край.

То же самое касается и людей. Человек, который проводит большую часть времени в помещении, питается однообразной, химической, переработанной и «низкоэнергетической» пищей, лишен свежего воздуха, и потому постепенно снижает свой энергетический запас и жизненный потенциал. Его покидают целеустремленность и жизнерадостность. А после эмоционального упадка наступает черед и проблем с организмом.

Во-вторых, причина многих заболеваний в том, что *энергия, будь она и в достатке, внутри тела движется неправильно, вопреки своим законам*. Прежде всего, это нарушение баланса и гармонии между Инь и Ян, когда одна энергия доминирует и подавляет другую. Почему это происходит? В этом «повинны», как правило, засоры, «блоки» в энергетических меридианах и каналах в местах, где на них расположены биологически-активные точки. Как именно проверить каналы на наличие «блоков», провести диагностику и затем попробовать эти «блоки» устранить, мы поговорим в главе о самомассаже.

Итак, *большинство заболеваний – это следствие нарушения равновесия между Инь и Ян*. При этом выделяют 4 состояния:

1. Большой избыток энергии («очень Ян»);
2. Избыток энергии («Ян»);
3. Недостаток энергии («Инь»);
4. Большой недостаток энергии («очень Инь»).

Большой избыток или большой недостаток энергии – это как раз и есть результат возникновения энергетических «блоков» в каналах и меридианах.

Основная «магистраль» движения энергии в теле – это *позвоночник*. Параллельно ему проходит задне-срединный меридиан, а также все каналы

внутренних органов, идущие от пальцев ног к темени. Если тело человека условно разделить на «положительную» и «отрицательную» зоны, то получим, что зона «плюса» – это голова, руки и корпус до крестца. А «минус» – это все, что ниже крестцового сочленения и ноги. При таком разделении человек похож на батарейку с двумя полюсами – «плюсом» и «минусом». Сверху на человека действует Ян («плюс»), снизу Инь («минус»), и эти энергии встречаются в районе поясницы (**рис. 4**).

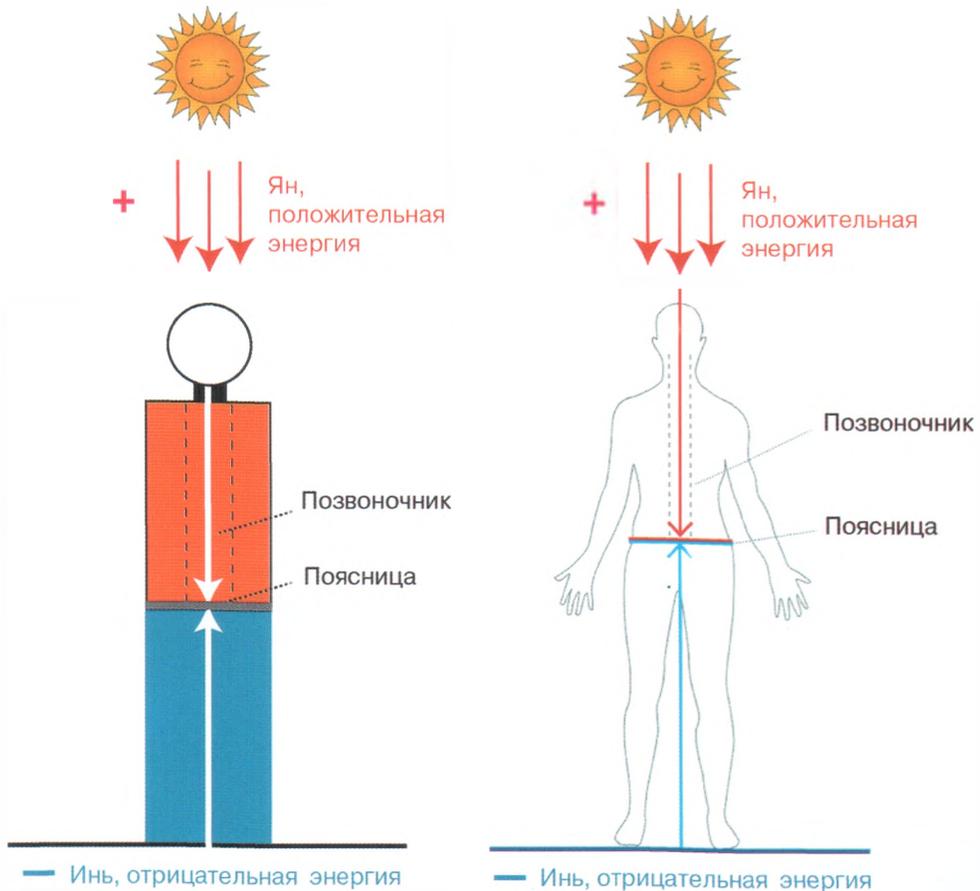


Рис. 4. Движение энергий Инь и Ян в теле человека

Как видим, место встречи энергии Инь и Ян – это поясница, а место ее течения – позвоночник. Поэтому движение энергии в нашем организме во многом зависит от того, насколько здоров и подвижен наш позвоночник. На позвоночнике человека находятся две основные точки пересечения энергии.

одновременно это две основные точки, где возникают «блоки» и откуда начинаются многие болезни. Первая точка расположена там, где заканчивается шейный и начинается грудной отдел позвоночника – это «плюс». Вторая точка находится в районе крестцового сочленения – это «минус» (рис. 5)



Рис. 5. Позвоночник человека и движение энергий Инь и Ян

Взаимосвязи между заболеванием и избытком или недостатком энергии можно свести в таблицу:

Избыток в энергетическом центре «плюса»	
Орган или система	Сопутствующее заболевание
Нервная система, гипофиз, кровоснабжение головного мозга, внутреннее и среднее ухо	Головная боль, головокружение, бессонница, потеря памяти, синдром хронической усталости
Глаза, язык, лоб, затылочный нерв, слуховой нерв	Боль в затылке, звон в ушах, ухудшение зрения и слуха, аллергия
Щеки, наружное ухо, лицевая кость черепа, зубы	Невралгия, экзема, сыпь
Нос, рот, губы, евстахиева труба	Насморк, лихорадка, болезни горла, потеря слуха
Гортань и голосовые связки	Ларингит, осиплость голоса
Мышцы шеи и плеч, миндалины	Хронический кашель, гастрит, боли в предплечье, шейно-грудной остеохондроз
Щитовидная железа	Простудные заболевания
Руки (запястья, пальцы, локти, предплечья), бронхи	Кашель, затрудненное дыхание, бронхиальная астма, боли в кистях и предплечьях рук
Бронхи, легкие, грудная клетка	Воспаление легких, заложенность в бронхах
Желчный пузырь	Разлитие желчи, желтуха
Печень, система кровообращения	Высокое давление, высокая температура, нарушение кровообращения, артрит

Избыток в энергетическом центре «минуса»	
Орган или система	Сопутствующее заболевание
Желудок	Несварение и другие заболевания желудка
Поджелудочная железа	Гастрит, рак желудка
Селезенка	Ослабление иммунитета
Почки, надпочечники	Аллергия, кожные высыпания, заболевания почек, нефрит и пиелонефрит, затвердение артерий, синдром хронической усталости
Почки и мочепускающий канал	Фурункулез, экзема, кожные заболевания
Тонкая кишка, лимфатическая система	Ревматизм, бесплодие
Толстая кишка	Запор, диарея, дизентерия
Аппендикс, надчревная область	Судороги, затрудненное дыхание

Избыток в энергетическом центре «минус»	
Орган или система	Сопутствующее заболевание
Половые органы, матка, мочевого пузыря, коленные суставы	Непроходимость маточных труб, болезненные и нерегулярные менструации, боли в коленях, быстрая утомляемость, ночная потливость
Простата, мышцы таза, седалищный нерв	Боли в спине, невралгия седалищного нерва, быстрая утомляемость, ночная потливость
Голеностоп, лодыжки, стопы	Нарушение кровообращения и спазмы в ногах, синдром холодных ног, отеки лодыжек

? Какую энергию мы берем из воздуха?

Когда солнечные лучи, несущие энергию, проникают в землю, в ней пробуждаются и прорастают семена, растения появляются из земли. И таким образом происходит обмен «отрицательного» начала земли и «положительного» начала Солнца. «Плюс» движется сверху, «минус» в ответ движется ему навстречу, и так возникает постоянный круговорот энергии. В результате воздушное пространство насыщается энергией. В отличие от Солнца, которое несет только «плюс», и от земли, которая несет только «минус», в воздухе держатся частицы и с положительным, и с отрицательным зарядом. Человек дышит и «плюсом», и «минусом». В нем, как и в природе, происходит постоянный обмен «отрицательного» и «положительного».

Воздух – первый и самый важный из источников энергии. Можно изолировать человека от Солнца, он будет жить неделю в подвале, где нет ни прямых солнечных лучей, ни той солнечной энергетики, которая присутствует на улице. Можно ограничить человека в питании. И все равно он будет жить, даже если при этом не будет себя хорошо чувствовать. Но если человеку «перекрыть кислород», то он не проживет и нескольких минут. Поэтому дыхание – это основа основ для жизни. И здоровье человека зависит от того, каковы у него объем дыхания, его частота и глубина.

Итак, *определяющие факторы воздуха как источника энергии:*

1. **Место** – какая атмосфера вокруг нас, где мы находимся (в деревне или в городе), есть ли рядом лес, заводы и предприятия и т.п.
2. **Способ дыхания.** Способы дыхания мы разберем в отдельной главе.

? Откуда жизненная энергия в солнечном свете?

Если быть точным, то *жизненная энергия возникает при попадании солнечного света на землю*. Это связано с тем, что от Солнца летят лучи с большой энергией, а ударяясь о землю, распадаются на множество лучей с низкой энергией, превращаются в тепло. При этом 1 солнечный луч может превратиться в 100 тепловых. Вот именно при этом превращении и возникает жизненная энергия.

По аналогичному принципу в акупунктуре работает полынная сигара для прижигания биологически-активных точек на меридианах. Ведь задача состоит в том, чтобы не только оказать тепловое воздействие на точку с помощью тлеющей сигары, но, прежде всего, через эту точку, как через шлюз, закачать в меридиан энергию. Откуда же берется энергия в полынной сигаре? Ключевой момент здесь в том, что энергия возникает не просто в сигаре, а в тлеющей сигаре. При этом сушеная полынь, имеющая как растение сложную внутреннюю структуру из многих клеток, превращается в пепел, который по своему составу однороден. Т.е. что мы видим? Сложный по составу объект превращается в простой. По смыслу – это то же самое, когда солнечные лучи превращаются в тепло.

Поэтому Солнце питает все живое – и растения, и животных, и человека. Это **второй по важности после воздуха источник энергии**. Его *определяющие факторы* таковы:

1. *Место* – солнечная активность в месте нашего проживания.
2. *Количество часов на солнце*, насколько часто мы бываем вне помещения.

В данном случае я имею в виду не прямые солнечные лучи. Быть на солнце – это если мы просто выходим на улицу в дневное время. При этом солнце влияет на нас в любом случае.

Солнце обладает только положительной энергией, а Луна – отрицательной. Таким образом, человек получает сверху и положительную, и отрицательную энергию, в зависимости от времени суток. С момента восхода Солнца, днем и до захода мы получаем положительную энергию независимо от сезона (**рис. 6**). А с заката и до рассвета мы получаем отрицательную энергию независимо от того, где мы находимся.



Рис. 6. Зависимость энергии от времени суток

? Что такое циклы, по которым изменяется энергетика?

За миллионы лет на нашей планете под воздействием сил Космоса сформировались *периодические циклы* у многих природных явлений. Наблюдаем ли мы за чередованием приливов и отливов, за сменой времен года, за восходом и закатом Солнца – везде в природе мы видим повторяющиеся процессы. Эти природные циклы называются **биоритмами**.

На сегодняшний день известно множество различных видов биоритмов, так или иначе влияющих на работу человеческого организма. Но самые важные из них определяются движением Земли и Луны – это **суточный, лунный и годовой циклы**. Кроме них, очень важным для каждого человека является и **жизненный (возрастной) цикл**.

Во всех этих временных циклах можно выделить четыре фазы:

№ фазы	Суточный цикл	Лунный цикл	Годовой цикл	Жизненный цикл
1	Утро (пробуждение)	I четверть Луны	Весна	Возрождение
2	День (активность)	II четверть Луны	Лето	Юность
3	Вечер (подготовка ко сну)	III четверть Луны	Осень	Зрелость
4	Ночь (сон)	IV четверть Луны	Зима	Мудрость

Для удобства отобразим их на общей диаграмме (рис. 7):

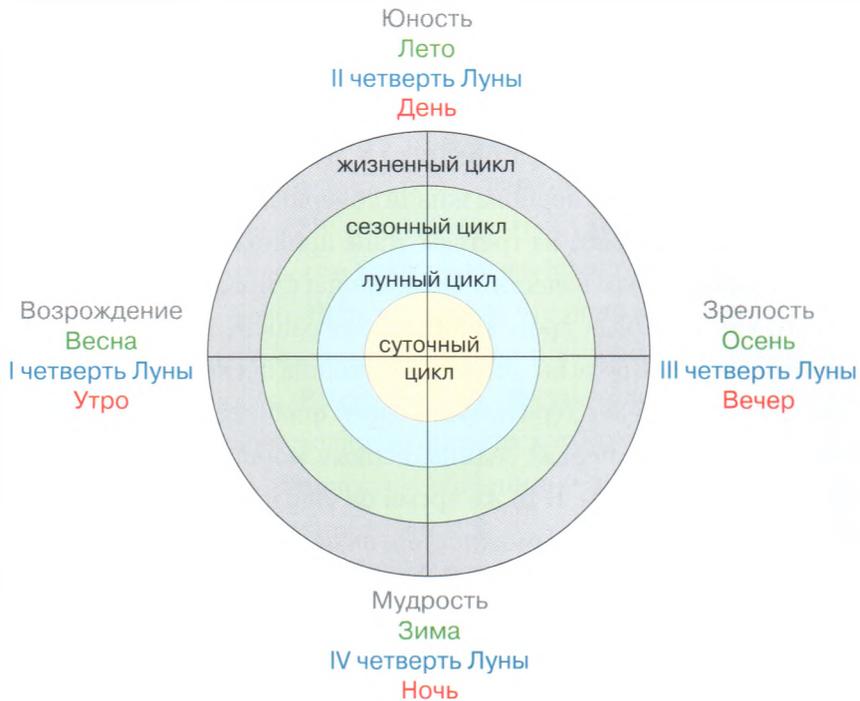


Рис. 7. Природные временные циклы и их взаимоотношение

? Что такое жизненный цикл человека?

Жизненный или возрастной цикл отражает этапы возрастной и энергетической перестройки организма человека. В китайском даосизме выделяют **12-летние циклы**, а в системе древнегреческих ученых-пифагорейцев – **15-летние**. Т.е. через каждые 12 или 15 лет, в зависимости от принятой системы, человек переходит на следующую ступень развития и физически, и психически, и энергетически. В переходный период, время «межсезонья», когда организм перестраивается на новый лад, он наиболее подвержен негативному влиянию и болезням.

Данные циклы описывают жизненный путь человека от младенчества до старости. В первые 12 (15) лет человек растет, развивается, адаптируется к окружающему миру. В следующий период происходит взросление, возмужание, к окончанию цикла человек становится физически зрелым.

А вот о третьем этапе и четвертом этапе, этапах зрелости и мудрости, нужно рассказать подробнее.

Если провести параллель между сутками и жизнью человека, то цикл зрелости ассоциируется с полднем, после которого день переходит во вторую половину, идет на убыль. Период зрелости, с 24 до 36 лет (по системе даосов) и с 30 до 45 лет (по системе пифагорейцев) – это период созревания человека как личности. В первые два периода жизни совершается физическое развитие и созревание человека. А вот на третьем этапе происходит развитие сознания человека, его личностных качеств. Этот процесс можно уподобить огранке драгоценного камня. Когда происходит эта «огранка», внутри человека идет борьба противоречий. Вроде бы жизнь уже прошла несколько стадий, человек уже не так молод, начинает терять часть своей физической силы и привлекательности – появляется первая седина, первые морщинки, начинаются первые проблемы со здоровьем. В то же время он еще и не стар, у него еще много желаний, нереализованных возможностей, он все еще ищет себя, смысл своей жизни. Не случайно многие психологи говорят о так называемом «кризисе среднего возраста». Что же побеждает в человеке в результате этой внутренней борьбы противоречий? Вариантов два. Человек на четвертом этапе жизни приходит или к старости, или к мудрости – все зависит от того, как он преодолеет тот барьер, то распутье, что возникает на его пути в периоде зрелости. Или он благополучно перейдет в следующую фазу жизни, или будет уже развалиной. Или он будет продолжать жить полнокровной жизнью, или будет уныло доживать свой век. Выражаясь образно, либо человек, пройдя испытание зрелостью, попадает в фазу мудрости и действительно становится подобен ограненному драгоценному камню, который, избавившись от всего пустого и лишнего, начинает сиять новым ярким блеском, либо он попадает в фазу старости, становясь старше, но не мудрее.

Во время этапов возрождения и юности все люди проходят примерно одинаковый путь – яркий, оптимистичный, нацеленный в будущее, а вот на этапе зрелости возникает своего рода распутье. Поэтому период зрелости является критически важным, самым сложным для человека. Его не все преодолевают благополучно, не каждый переходит в стадию мудрости. Нельзя думать, что мудрость наступит у всех сама собой, даже если ничего для этого не предпринимать. Если человек в периоде зрелости ничего не делает для развития своей личности, не совершенствует себя ни физически, ни духовно, не приобретает полезный опыт, не учится новому, – у него не будет мудрости.

У него будет просто старость. Можно даже сказать, что четвертый этап жизни будет таким, каким был третий, и именно от периода зрелости зависит, будет человек мудр или будет он стар.

В четвертом периоде жизни у человека две дороги: или доживать свой срок в старости, или быть мудрым, имея накопленный опыт, и при этом оставаться внутри юным. Конечно, в этом возрасте невозможно быть таким же физически активным, как в юности. Не надо идти вопреки природе и рассчитывать, что и в 60, и в 80, и в 120 лет ты будешь так же бодр, как в 15 или 20. Но в возрасте мудрости важен уже в первую очередь разум, сознание, а во вторую очередь – тело. Ведь мы знаем, что основа человеческой личности – не тело, но разум, сознание. И именно в возрасте мудрости эта основа выходит на первый план. В возрасте мудрости человек уделяет внимание уже не столько совершенствованию физического тела, сколько развитию духовного мира – чтению, творчеству, общению с людьми и т.д. В молодости мы, напротив, больше внимания уделяем телу (физическим упражнениям), так как у нас еще не полностью сформировалось сознание. А раз оно еще не сформировалось, с нами должны поделиться опытом те, кто уже обрел мудрость, – то есть старшие по возрасту. Когда мудрый пожилой человек делится своим опытом с молодыми, это дает им – знания и опыт, а ему – энергию жизни, потому что он чувствует себя нужным, полезным. Почему часто бывает, что пожилой человек, выйдя на пенсию, быстро умирает? Потому что он чувствует, что не нужен ни другим, ни даже самому себе. А вот когда человек, находящийся на четвертом этапе жизненного цикла, делится опытом с теми, кто находится на первом его этапе, внутри него снова просыпается молодость, бурлит энергия, наступает «вторая молодость» – начинается новый цикл, новое возрождение. В этом случае я предлагаю говорить не о «старости», а об успешном достижении возраста мудрости, о начале нового этапа жизни и нового жизненного цикла. При правильном отношении к своему здоровью человек может прожить минимум 120 лет. Надо осознанно и последовательно стремиться к этому.

Формирование человека как личности по системе даосов завершается к *48 годам*, а по системе пифагорейцев – к *60 годам*. Это срок, когда заканчивается **1-й большой жизненный цикл**. За ним следует **2-й большой цикл**, который также начинается с возрождения. 2-й цикл также включает в себя 4 этапа, которые, однако, длятся в 2 раза короче, чем этапы первого цикла: 6 и 7,5 лет вместо 12 и 15, в зависимости от системы.

После 2-го идет **3-й большой цикл**. Он также состоит из 4 этапов длительностью 3 года (т.е. вдвое короче этапов второго цикла) у даосов и 3 года 9 месяцев у пифагорейцев.

4-й большой цикл также содержит 4 этапа, и каждый из них длится 1 год 6 месяцев в системе даосов и 1 год и 10 с половиной месяцев в системе пифагорейцев (т.е. вдвое короче этапов третьего цикла).

Сделаем расчет всех жизненных циклов, указав годы жизни для каждого этапа.

Этап	Возраст	
	Система даосов	Система пифагорейцев
1-й цикл		
Длина этапа	12 лет	15 лет
Возрождение	0-12	0-15
Юность	12-24	15-30
Зрелость	24-36	30-45
Мудрость	36-48	45-60
2-й цикл		
Длина этапа	6 лет	7 лет 6 месяцев
Возрождение	48-54	60 лет – 67 лет 6 месяцев
Юность	54-60	67 лет 6 месяцев – 75 лет
Зрелость	60-66	75 лет – 82 года 6 месяцев
Мудрость	66-72	82 года 6 месяцев – 90 лет
3-й цикл		
Длина этапа	3 года	3 года 9 месяцев
Возрождение	72-75	90 лет – 93 года 9 месяцев
Юность	75-78	93 года 9 месяцев – 97 лет 6 месяцев
Зрелость	78-81	97 лет 6 месяцев – 101 год 3 месяца
Мудрость	81-84	101 год 3 месяца – 105 лет
4-й цикл		
Длина этапа	1 год 6 месяцев	1 год 10,5 месяцев
Возрождение	84 года – 85 лет 6 месяцев	105 лет – 106 лет 10,5 месяцев
Юность	85 лет 6 месяцев – 87 лет	106 лет 10,5 месяцев – 108 лет 9 месяцев
Зрелость	87 лет – 88 лет 6 месяцев	108 лет 9 месяцев – 110 лет 7,5 месяцев
Мудрость	88 лет 6 месяцев – 90 лет	110 лет 7,5 месяцев – 112 лет 6 месяцев

Система даосов была разработана во II веке нашей эры, система пифагорейцев еще древнее и относится к VI веку до н.э. И в те далекие времена люди были уверены, что жить они должны минимум 90-110 лет. Поскольку в современном мире продолжительность жизни выросла по сравнению с древними временами, мы можем смело *говорить о продолжительности жизни минимум до 120 лет*. Но уточним, что этот расчет – лишь схема. В каждом конкретном случае она должна трактоваться субъективно, так как у каждого человека этапы жизненного цикла могут проявляться по-своему. *Перешагнем ли мы рубеж в сто лет – зависит от нас, нашего образа жизни, нашего сознания и наших привычек.*

Очень важно понимать, что время, возраст – понятие циклическое. В первую очередь это касается пожилых людей. Часто бывает, что они, одолеваемые различными недугами, утрачивают веру в себя, в свои силы. Однако возраст мудрости – это еще не конец жизни, это лишь конец одного цикла, за которым начинается новый, происходит новое возрождение.

Стоит еще отметить, что наш жизненный цикл – наиболее контролируемый из всех природных временных циклов. Все прочие циклы – это ритмы макрокосмоса, от человека они не зависят. Человек может под них подстраиваться, но изменять их не может. Когда ему удастся включиться в эти природные циклы, достигается гармония с Природой. Жизненный или возрастной цикл является самым длительным из всех, влияющих на человека. И, повторюсь, жизненный цикл во многом зависит от самого человека. Человек в состоянии как продлить его, так и уменьшить.



Как годовой цикл влияет на человека?

Годовой или сезонный цикл длится целый год – 365 дней. Первый сезон годового цикла – весна – начинается в 1-й день 1-го месяца по лунному календарю. Каждый из 4 сезонов года продолжается 72 дня. А между сезонами – так называемые «периоды межсезонья», которые длятся по 18 дней (**рис. 8**)

Периоды межсезонья наиболее сложные по энергетике для человека, так как в эти 18 дней происходит сезонная перестройка организма. В межсезонье наиболее высок риск заболеть. А самым тяжелым является межсезонье между зимой и весной, когда организм больше всего ослаблен. В это время надо заниматься профилактическими упражнениями, направленными на общее укрепление организма.

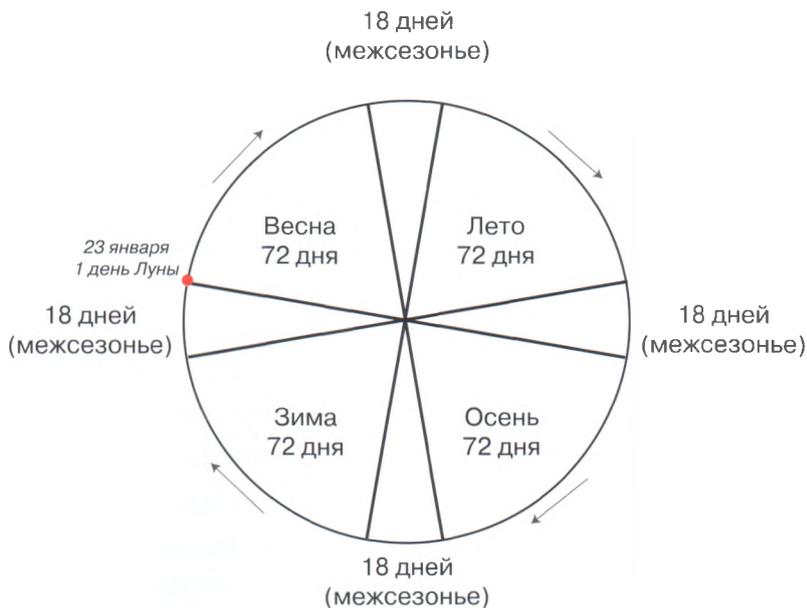


Рис. 8. Годовой цикл

Продолжительность упражнений, степень нагрузки, повторяемость должны соответствовать каждому циклу. Очень важно учитывать и то, какой орган или система наиболее уязвимы в каждый сезон. Это определяется местом нахождения Луны в том или ином знаке Зодиака. Опишем связь между сезонами годового цикла и органами человека:

Сезон	Профилактические упражнения	Активные упражнения
Весна: март, апрель, май	Укрепление голеностопов, плечевого пояса, грудной клетки	Активные дыхательные упражнения, работа над тазобедренными суставами, растяжка мышц спины
Лето: июнь, июль, август	Тренировка сердечно-сосудистой системы, легких	Растягивание и укрепление мышц ног, плечевого пояса, спины
Осень: сентябрь, октябрь, ноябрь	Профилактика заболеваний нервной системы и легких	Укрепление голеностопов, плечевого пояса, грудины
Зима: декабрь, январь, февраль	Укрепление тазобедренных суставов, поясницы, нижней части спины	Работа над диафрагмой, плечевым поясом, верхней частью спины

Следование сезонному циклу включает не только определенные упражнения, но и правильное питание «по сезону».

Что касается внутренних органов, то весной ослаблены печень и желчный пузырь, летом – сердечно-сосудистая система, кровеносные сосуды, осенью – легкие и кожа, зимой – почки, надпочечники и мочевой пузырь. Во время ослабления необходимо проводить профилактику по их укреплению.

То есть, если весной ослаблены печень и желчный пузырь, то мы должны и в питании, и на занятиях делать упор на поддержание их работы. И не забывать про настрой: лучше избегать тех эмоций, которые ухудшают состояние ослабленных органов. Например, печень и желчный пузырь страдают от излишнего скептицизма, нудности, самобичевания. Сердечно-сосудистая система особенно напряжена в летний период, ей соответствует эмоция радости. Если радости недостаточно – эта система страдает. Поэтому, чем больше поводов для радости в жизни человека в этот период – тем лучше будут себя чувствовать его сердце и сосуды. Кроме того, и в рационе питания летом должно быть больше овощей, фруктов, которые содержат много витаминов и микроэлементов. Осени соответствует печаль. Она естественна, но излишние печаль, переживания, обида, разочарование действуют на кожу, на легкие. Отсюда частые простудные заболевания. Зиме соответствует эмоция страха, а излишнее беспокойство разрушает почки и надпочечники. Следовательно, в каждый сезон надо уделять внимание тому, чтобы эти эмоции не овладевали нами сверх меры и не разрушали зависимые от них органы.

? Как лунный цикл влияет на нашу энергетику?

Из всех небесных тел Луна находится ближе всего к нашей планете. Поэтому она, наряду с Солнцем, наиболее сильно воздействует на все живое на Земле. Лунные циклы очень важны для всякого живого организма, не исключая и человека. Луна оказывает влияние на приливы и отливы в морях и океанах, на водно-солевой обмен животных и растений, на цикличность размножения в животном мире и на многие другие природные процессы. Биоритмы человека тоже соотносятся с фазами Луны.

В давние времена люди пользовались лунным календарем в своей повседневной жизни, но в наши дни это древнее знание известно немногим. Поэтому, прежде чем говорить о лунном цикле, сначала вспомним несколько общих понятий.

Обычный календарный (солнечный) месяц делится на 4 недели. А лунный месяц – на **4 фазы или четверти (рис. 9)**. Начало лунного цикла принято считать с момента новолуния – в это время наступает первая лунная фаза. Она длится до т.н. «первой четверти Луны» – момента, когда лунный серп на небе становится размером ровно в половину лунного диска. С первой четверти до полнолуния – время второй фазы. После полнолуния наступает третья фаза – Луна начинает убывать и в конце концов опять становится видна только половинка лунного диска (этот момент в астрономии называется «последней четвертью Луны»). С последней четверти Луны до следующего новолуния – четвертая фаза. Таким образом, от новолуния до полнолуния – I и II фазы (это период «растущей Луны»), от полнолуния до следующего новолуния – III и IV фазы (это период «убывающей Луны»). Каждая лунная фаза длится чуть дольше недели (7,4 лунных суток), а весь цикл – от 28 до 30 суток (в среднем 29,5 суток). От того, в какой фазе находится Луна, зависит энергетика организма человека, его психологический настрой, жизнестойкость и активность.

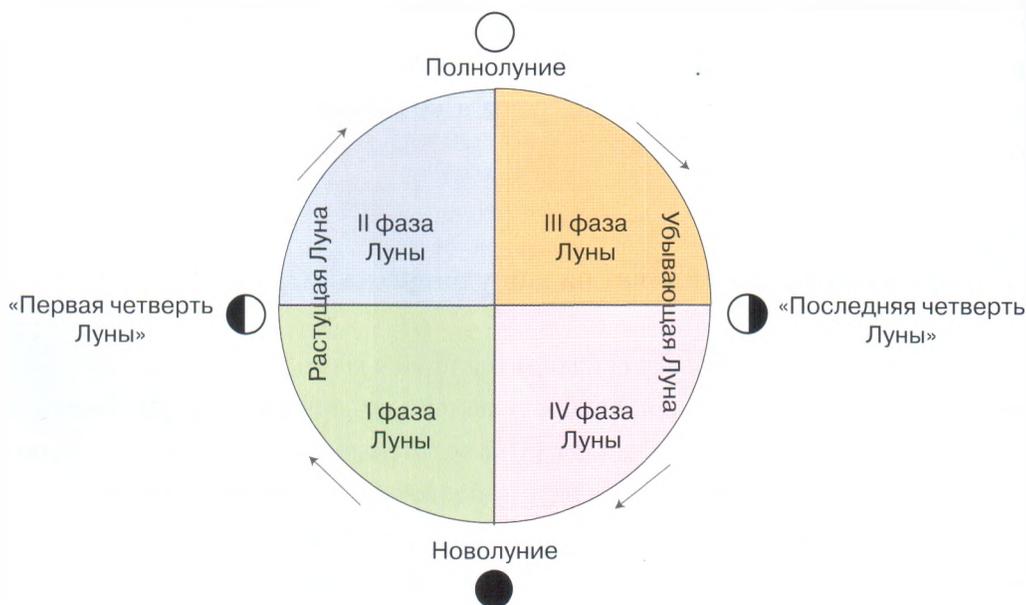


Рис. 9. Лунный цикл

В лунном цикле очень важна **первая фаза**, когда Луна быстро «растет». Это начало лунного цикла, время зарождения, когда задается настрой для всего цикла. Влияние Луны на нас в этой фазе предопределяет ход всего лунного месяца. В первой четверти Луна набирает силу, и мы тоже набираемся сил. Это хорошее время для начала новых дел, в том числе – для начала занятий физической культурой. В эту фазу после новолуния можно начинать любой оздоровительный цикл, интенсивнее делать физические упражнения. Так мы синхронизируемся с началом лунного цикла и укрепляем свой организм за счет энергии растущей Луны.

К началу **второй фазы** на небе видна правая половина лунного диска. В этой фазе энергия продолжает нарастать, и можно проводить активные тренировки, давать себе значительную физическую нагрузку. В эту фазу лучше всего проводить процедуры, связанные с очищением организма.

Третья фаза длится от полнолуния до последней четверти и заканчивается тогда, когда видна только левая половина лунного диска. Полнолуние – это пик лунного цикла, время, когда энергия Инь, идущая от Луны, достигает максимума. Это 15-й, 16-й, 17-й дни лунного месяца. В полнолуние влияние Луны наиболее сильно, а человек – наименее защищен. Нужно внимательно следить за своим здоровьем, не перенапрягать организм. Не стоит выполнять силовые упражнения и испытывать сильные эмоции. В это время под воздействием силы полной Луны у человека плохая свертываемость крови, и в случае травм процесс заживления замедляется. После третьей фазы силы человека начинают убывать.

Во время **четвертой фазы** лунный цикл подходит к концу. Энергетика организма истощается, ощущается упадок сил. Поэтому в это время лучше выполнять пассивные движения, самомассаж, дыхательные упражнения, проводить банные процедуры, профилактику. Активные нагрузки противопоказаны, потому что организм в этот период ослаблен.

Затем наступает новолуние и начинается новый цикл.

Более подробные рекомендации в соответствии с лунным циклом приведены в таблице.

Фаза Луны	Влияние фаз Луны на органы и системы тела	Рекомендации	
Первая фаза <i>(1-7 лунные сутки).</i> <i>Начало фазы – новолуние, конец – «первая четверть Луны»</i>	1 треть	Голова, глаза, мозг, верхняя челюсть	Физические упражнения, физиотерапевтические процедуры (контрастный душ), диета, очистительные процедуры для кожи
	2 треть	Нижняя челюсть, горло, пищевод, шейные позвонки, внутреннее ухо	
	Последняя треть	Плечи, легкие, нервная система	
Вторая фаза <i>(8-15 лунные сутки).</i> <i>Начало фазы – «первая четверть Луны», конец – полнолуние</i>	1 треть	Грудь, живот, локтевые суставы	Увеличение физической нагрузки, теплые ванны, баня, очистительные процедуры для печени и желчного пузыря, голодание
	2 треть	Грудной отдел позвоночника, сердце	
	Последняя треть	Желчный пузырь, желудок, тонкий и толстый кишечник, селезенка, печень, поджелудочная железа	
Третья фаза <i>(16-22 лунные сутки).</i> <i>Начало фазы – полнолуние, конец – «последняя четверть Луны»</i>	1 треть	Эндокринная система, почки, надпочечники, поясница	Уменьшение физической нагрузки, диета, теплые ванны, очистительные процедуры для кожи
	2 треть	Яичники, мочевой пузырь, предстательная железа, слепая кишка, аппендикс	
	Последняя треть	Тазобедренные суставы, тазовые кости, копчик, крестец, прямая кишка, половые органы	
Четвертая фаза <i>(23-29, 30 лунные сутки).</i> <i>Начало фазы – «последняя четверть Луны», конец – новолуние.</i>	1 треть	Наружное и внутреннее ухо, кожа, кровеносная система, лимфатическая система	Умеренная физическая нагрузка, диета, очистительные процедуры для кишечника
	2 треть	Кисти рук, запястья, кости ног, глаза	
	Последняя треть	Ступни, прямая кишка, анус, ягодицы	

Человек должен понимать, что *состояние его здоровья в значительной мере зависит от движения Луны, от лунного цикла*. Сверяясь с лунным календарем, где указаны фазы и периоды нахождения Луны в каждом знаке Зодиака, он сможет следить за меняющимся состоянием своего здоровья и соответственно проводить профилактику заболеваний. Лунный календарь можно найти в разных источниках, но для удобства читателей мы его приводим в приложении к этой главе.

? Как меняется энергетика человека в течение недели?

Энергия подчиняется многим циклическим законам. Она движется неравномерно не только в течение года и лунного месяца, но и в течение недели.

Луна и Солнце – это «минус» и «плюс» энергетике, связаны и с днями недели. А именно, понедельник – это день Луны, а воскресенье – день Солнца. Таким образом, неделя, расположенная между «минусом» и «плюсом», тоже энергетически заряжена. И то, как мы работаем и отдыхаем, зависит от влияния Солнца, Луны и планет.

Семидневная неделя – это на первый взгляд искусственный ритм, но интересно, что она сформировалась у разных народов независимо друг от друга. Дни недели еще в древности получили наименование по названиям известных тогда планет Солнечной системы, а также Луны и Солнца. Понедельник считали днем Луны, вторник посвятили Марсу, среду – Меркурию, четверг – Юпитеру, пятницу назвали днем Венеры, суббота считалась днем Сатурна, а воскресенье – днем Солнца. Даже в христианстве, которое пришло на смену языческому почитанию Солнца как божества, воскресенье окончательно не утратило связи с Солнцем, так как Иисус Христос в древних текстах иногда именуется «солнцем правды». В некоторых европейских языках Солнце и Луна до сих пор отражены в названии воскресенья и следующего за ним понедельника: воскресенье – «солнечный день», “Sunday” по-английски, “Sonntag” по-немецки, а понедельник, соответственно, “Monday” или “Montag”, т.е. «лунный день». Сами названия дней недели указывают нам на две противоположности, два источника противоположной энергии, «плюса» и «минуса».

Почти во всех религиях пользуются лунным календарем. Живя по нему, люди стараются быть ближе к Природе. Они учитывают тот факт, что большее влияние на наше эмоциональное и психофизическое состояние оказывает

именно Луна. Она влияет на движение жидкостей, а наше тело, как известно, на 60-80% состоит из жидкости. А Солнце дает нам возможность получения энергии. То есть влияют на нас две космические силы – Солнце (Ян) и Луна (Инь). «Плюс» от Солнца дает рост энергии, а «минус» от Луны, напротив, заставляет нас волноваться, переживать, уставать и т.д.

Между понедельником и воскресеньем, как мы знаем, 5 дней, которые влияют на человека совершенно по-разному. Два дня, воскресенье и понедельник, «плюс» и «минус» – это два полюса, а пик – это четверг. Остальные дни распределены так: два – до пика, два – после пика. Со вторника по четверг «минус» уменьшается, а в пятницу и субботу возрастает «плюс», достигая максимума в воскресенье (рис. 10):

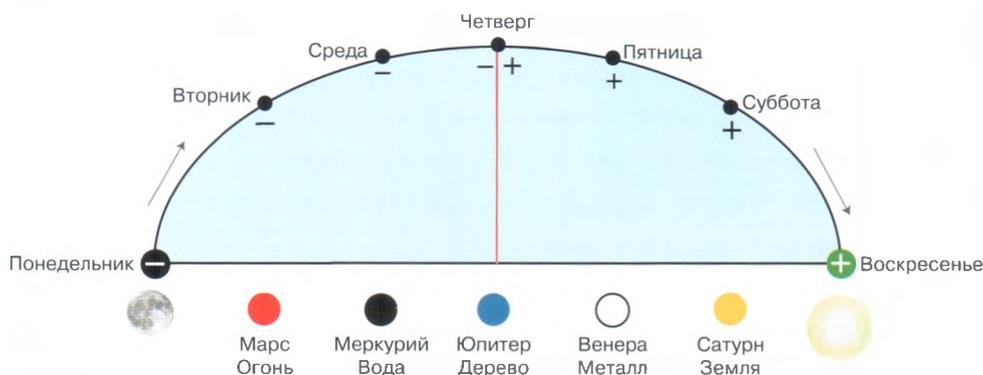


Рис. 10. Недельный цикл

В течение недели уровень работоспособности неодинаков. Поскольку понедельник – день Луны, наша энергетика пребывает в «минусе». И наша работоспособность, как физическая, так и умственная, находится на минимальном уровне. Поэтому очень важно отдохнуть в воскресенье, а понедельник посвятить пассивной работе. Затем наша отрицательная энергия постепенно убывает, и наша активность достигает максимума в середине недели – в среду и четверг. Четверг – самый пик активности. С четверга по субботу наша положительная энергия потихоньку растет, достигая максимума в воскресенье. В воскресенье мы набираем максимум положительной энергии, это – пик «плюса», а потом, под влиянием Луны, в понедельник начинается очередной спад.

Зная эти закономерности, по которым изменяется в течение недели наша энергетика и работоспособность, можно оптимально организовать режим труда и отдыха. В пять будних дней недели человек должен так распределить свою работу, чтобы в воскресенье отдохнуть. Начиная со вторника, у нас активность растет, мы готовы к трудовой деятельности – поэтому отдыхать в эти дни нецелесообразно. А вот в понедельник у нас низкая, угнетенная энергетика, поэтому по возможности не надо заниматься ответственной, срочной, «горящей» работой. Не случайно именно в понедельник происходит больше всего производственных аварий – когда человек плохо отдохнул в воскресенье, а ему приходится активно работать в понедельник, он допускает ошибки, не справляется. Еще хуже, если на понедельник приходится полнолуние. 15, 16, 17-й день лунного цикла, на которые обычно выпадает полнолуние (не путать с 15, 16, 17 числом календарного месяца!) – это самый пик активности Луны. С точки зрения энергетики, это самое негативное время как для физического, так и для эмоционального состояния человека. Если полнолуние – то есть пик негативного влияния Луны – выпадает на понедельник, то к изначально отрицательной энергетике этого дня недели добавляется и второй отрицательный фактор. А если это происходит еще и зимой – это третий «минус». Таким образом, в дни, когда влияния зимы, понедельника и полнолуния накладываются, нужно быть предельно осторожным и с работой, и со своим здоровьем.

Соберем качества дней недели в таблицу:

День недели	Планета	Орган или система	Характеристика
Воскресенье	Солнце	Сердечно-сосудистая система (сердце, перикард, кровеносная система)	День комфорта и радости
Понедельник	Луна	Водно-солевой обмен, желудок	День пассивности, спокойствия
Вторник	Марс	Мышцы, внутренние половые органы	День мягкости
Среда	Меркурий	Кожа, легкие	День воздуха
Четверг	Юпитер	Печень, межпозвонковые диски	День силы
Пятница	Венера	Наружные половые органы	День изящества, красоты
Суббота	Сатурн	Позвоночник	День жесткости

- *Воскресенье* – это день радости, отдыха и комфорта.
- *Понедельник* – это день спокойствия, медлительности, рассуждений. Все должно делаться медленно, спокойно, не торопясь, без суеты.
- *Вторник* – это день мышц, внутренних половых органов, мягкости, легких решений. Это не противоречит активности, так как чем мягче, эластичнее мышцы, тем сильнее человек.
- *Среда* – это легкие, кожа. Это день воздуха, воздушной стихии. Это означает подвижность, свободу в решениях и действиях. Упражнения делаются, в основном, дыхательные. Это день активности, эмоциональной легкости.
- *Четверг* – это день печени и межпозвоночных дисков. Еще он называется «день силы». Это день волевых решений.
- *Пятница* – это день, связанный с наружными половыми органами. Это день изящества, податливости, день красоты, творчества.
- *Суббота* – это день жесткости, когда должна выстраиваться какая-то определенная конструкция, какие-то планы, когда надо четко определиться, принимать решение. Жесткость связана с позвоночником.

? Почему суточный цикл сильно влияет на энергетику?

Лунный и годовой циклы достаточно продолжительны по времени, поэтому человеку сложнее отследить их влияние на здоровье. Действительно, оценить перемены, медленно происходящие в течение 30 или 72 дней, сложнее, чем заметить изменения в состоянии своего организма в течение суток. Суточный цикл влияет на человека непосредственно и напрямую, поэтому, хоть он и самый короткий, ему принадлежит едва ли не ведущая роль среди прочих биоритмов. Большинство процессов и реакций нашего тела подчиняются именно этому ритму, связанному с вращением Земли вокруг своей оси. Управляет суточным циклом свет: в светлое время суток человек активен, а после наступления темноты скорость физиологических процессов понижается. Хотя наша активность и может быть изменена искусственно, человеку очень нежелательно изменять свой суточный ритм, чтобы оставаться здоровым.

Как и в случае с циклом Луны, в суточном цикле наиболее важна его первая фаза – утро. Период пробуждения, когда утром человек просыпается и готовит себя к активной фазе, очень короткий по времени, всего 15 минут.

Но в нем заложено «зерно» того, каким будет для человека весь предстоящий день. Это происходит потому, что это «зерно» связано с эмоциональным настроением и чувствами. **Каков будет психоэмоциональный настрой человека утром в эти 15 минут после того, как он открыл глаза, – таким будет и весь день.** По аналогии мы можем сказать, что весна – то же самое «зерно» для годового цикла, рождение человека – «зерно» его жизненного цикла. В первой фазе любого цикла всегда закладывается «зерно», из которого развиваются последующие фазы. Поэтому и жизнь человека, и функционирование органов и систем его тела во многом зависит от этой начальной фазы.

Связь фаз суточного цикла и деятельности человека удобнее показать на схеме (рис. 11):



Рис. 11. Суточный цикл

Первая фаза цикла, утро, очень важна, потому что именно в этот период мы можем зарядиться энергией на целый день. Следовательно, утро лучше начать с того, чтобы после пробуждения выйти на природу, встретить восход Солнца, получить от него заряд положительной энергии. Можно сделать дыхательные упражнения, умыться прохладной водой, потом хорошо растереть ладони, сделать самомассаж головы и стоп (см. подробнее в главе «Самомассаж»). Потом можно немного отдохнуть и приступить к завтраку.

Таким образом, утром мы набираем энергию, а во второй половине дня постепенно ее тратим. Но не стоит утром сразу растрчивать всю энергию, полученную от Солнца, на физические упражнения. Лучше сделать небольшую зарядку, потягивания для пробуждения и активизации организма. А физические упражнения лучше делать на пике активности, в 16-17 часов вечера, но не позднее 18 часов, когда нужно начинать готовиться ко сну.

Другая причина того, что суточный цикл сильно влияет на энергетику, это закон течения энергии в меридианах, который подчиняется именно суточному циклу. Каждый орган или система организма в течение суток имеют 2-часовой период максимальной активности. Это лучшее время для лечебного или профилактического воздействия на данные органы. Повторим эту информацию еще раз:

Время суток	Орган в максимальной активности
Ночь, 1.00 – 3.00	Печень
Ночь, 3.00 – 5.00	Легкие
Утро, 5.00 – 7.00	Толстая кишка
Утро, 7.00 – 9.00	Желудок
Утро, 9.00 – 11.00	Селезенка, поджелудочная железа
День, 11.00 – 13.00	Сердце
День, 13.00 – 15.00	Тонкая кишка
День, 15.00 – 17.00	Мочевой пузырь
Вечер, 17.00 – 19.00	Почки
Вечер, 19.00 – 21.00	Перикард
Вечер, 21.00 – 23.00	Органы теплообразования («три обогревателя»)
Ночь, 23.00 – 1.00	Желчный пузырь

Планируя распорядок дня, надо учитывать подъемы и спады активности организма и отдельных его органов. Знание этого биологического ритма помогает определить оптимальное время приема пищи, занятия физическими упражнениями и умственной деятельностью, время отдыха и отхода ко сну.

И, наконец, в течение суток организм переживает периоды общеэнергетических подъемов и спадов. В этом отношении надо добавить одну очень интересную вещь. Иногда можно услышать, что человек должен спать два раза в день, и один перерыв на сон должен быть в 2-3 часа дня. Действительно, на период с 14.00 до 15.00 приходится один из суточных энергетических спадов.

Не зря в странах Южной Европы существует послеобеденная сиеста. Оказывается, она имеет смысл и с точки зрения энергетики. Однако в России человек не может днем спать на работе или производстве. Поэтому желательно во второй половине дня, лучше в период с 14 до 15 часов, хотя бы 10-15 минут побыть одному и расслабиться, послушать музыку.

Энергетические подъемы	Энергетические спады
с 5 до 6 утра	с 2 до 3 часов
с 11 до 12 часов	с 9 до 10 часов
с 16 до 17 часов	с 14 до 15 часов
с 20 до 21 часа	с 18 до 19 часов
с 24 до 1 часа ночи	с 22 до 23 часов

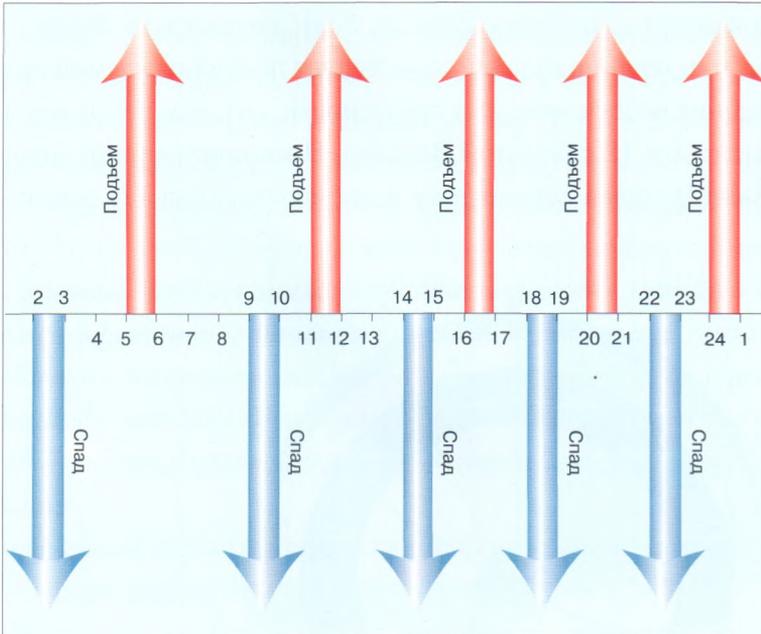


Рис. 12. Энергетические подъемы и спады в течение суток

Что касается отхода ко сну, то лучше это делать до 11 вечера. Именно на период между 22 и 23 часами приходится один из физиологических спадов, за которым следует очередной подъем, продолжающийся до 1 часа ночи. Поэтому к 23 часам надо постараться заснуть. Если человеку не удалось это сделать, позже заснуть будет значительно труднее.

Утром же, между 5 и 6 часами, наступает физиологический подъем, поэтому, если человек просыпается в это время, – он просто следует своему внутреннему ритму. Ничего сложного в этом нет. Когда спрашивают, как же пораньше лечь и встать с восходом Солнца, ответ очень простой: «Для того, чтобы это сделать, надо попробовать!»

? Что такое зодиакальный цикл?

Зодиакальный цикл также задает свои правила изменения потоков энергии. Он тесно связан с лунным циклом, поскольку за полный лунный месяц Луна последовательно проходит все 12 знаков Зодиака. И находясь в разных знаках, она оказывает различное воздействие на человека.

Кратко напомню, что такое Зодиак. Если, находясь на Земле, наблюдать за Солнцем, то в течение года оно проследует по воображаемой круговой линии на звездном небосклоне. Эта окружность, которая называется эклиптической, пересекает все 12 созвездий Зодиака. Поскольку в природе все взаимосвязано, знаки Зодиака соотносятся с временами года так, как показано на рисунке.

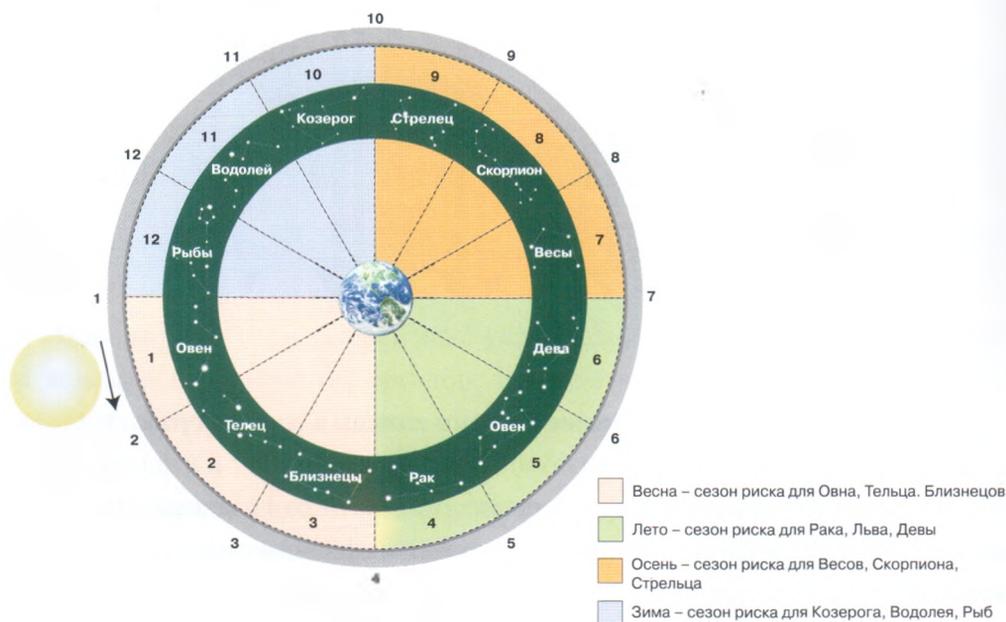


Рис. 13. Зодиакальный круг и сезоны риска для здоровья

Что касается лунного цикла, то новолуние каждый раз начинается в следующем знаке Зодиака в порядке их следования. К примеру, если предыдущее новолуние было в знаке Тельца, то следующее наступит, когда Луна будет находиться в Близнецах. *Солнце проходит полный зодиакальный круг за год, а Луна – за месяц.*

Луна оказывает сильное воздействие на все обменные процессы в организме. В новолуние жидкость из области головы устремляется вниз и равномерно распределяется по организму. Во второй четверти жидкости в организме начинают двигаться изнутри наружу, к коже. Во время полнолуния, в третьей четверти потоки жидкости устремляются вглубь организма, сжимаются. В четвертой – приливают к ногам и голове.

Движение жидкости также зависит от того, в каком знаке Зодиака находится Луна. С древних времен лекари Востока и Запада знали об этом факте и действовали в соответствии с принципами медицинской астрологии. При выдаче рекомендаций больному они всегда учитывали его знак Зодиака, а также расположение планет, Солнца и фазу Луны в день обследования. В Индии и Китае врачи и в наши дни также пользуются и солнечным календарем, и лунным, учитывают движение Луны и знаки Зодиака.

Поэтому опыт, накопленный за долгие столетия, можно применять и сейчас. ***Зная, к каким заболеваниям «предрасположен» каждый знак Зодиака, можно эффективнее проводить их профилактику.*** Для предупреждения проблем со здоровьем людям, рожденным под определенным знаком Зодиака, *рекомендуется придерживаться режима питания и физических нагрузок, разработанных именно для данного знака.* Эти рекомендации прописаны в таблице.

Там же указаны для каждого знака и периоды «наибольшего риска» для здоровья, совпадающие с тем сезоном года, с которым соотносится этот знак **(рис. 13)**. Например, для Овна, Тельца, Близнецов – это весна, а для Стрельца, Весов или Скорпиона – осень. Кроме того, стоит беречь себя в те дни лунного месяца, когда Луна находится в «своем» знаке Зодиака. Это связано с тем, что в это время ослаблено движение жидкости у представителей этого знака. Для определения таких дней можно пользоваться лунным календарем.

Сезон года = сезон риска	Знак Зодиака	Слабые места	Рекомендации
Весна	Овен	<i>Голова, глаза, верхняя челюсть, зубы, полость рта</i>	Хороши прогулки на свежем воздухе, сон в проветренной комнате
	Телец	<i>Нижняя челюсть, носоглотка, горло, шея, сонная и позвоночные артерии</i>	Полезны водные процедуры, но не в холодной воде. Не напрягайте голосовые связки. Воздержитесь от приема лекарств, кроме жизненно необходимых. Ограничьте себя в еде, но не голодайте
	Близнецы	<i>Легкие, бронхи, плечевой пояс, щитовидная железа</i>	Полезны очистительные процедуры, баня, дыхательная гимнастика. Не поднимайте тяжести
Лето	Рак	<i>Желудок, поджелудочная железа, селезенка, легкие, грудная клетка</i>	Не переохлаждайтесь. Исключите алкоголь, активные водные процедуры
	Лев	<i>Сердечно-сосудистая система, позвоночник</i>	Не поднимайте тяжести, экономьте физические силы. Полезны релаксационные процедуры
	Дева	<i>Толстый и тонкий кишечник, сигмовидная кишка</i>	Не употребляйте трудно перевариваемую пищу и пищу животного происхождения
Осень	Весы	<i>Мочеполовая система, почки, органы малого таза, поясница</i>	Исключите употребление алкоголя, ограничьте употребление жидкостей. Полезны релаксационные мероприятия
	Скорпион	<i>Малый таз, половые органы, надпочечники</i>	Не употребляйте острую пищу, алкоголь. Избегайте стрессов, различных ударов, травм
	Стрелец	<i>Печень, желчный пузырь, кровеносная система, бедра, таз</i>	Не перегружайте печень и ноги. Хорошее время для начала оздоровительных программ
Зима	Козерог	<i>Суставы, сухожилия, колени, позвоночник, печень, желчный пузырь</i>	Нежелательны тяжелые физические упражнения
	Водолей	<i>Кровеносная система, опорно-двигательный аппарат, лодыжки, голени</i>	Ограничьте прием лекарств
	Рыбы	<i>Лимфатическая система, кровеносная система ног, голени, стопы</i>	Полезны водные и очистительные процедуры

«Слабые места» для каждого знака Зодиака обозначают органы и части тела, наиболее подверженные опасности в момент нахождения Луны в этом знаке. В этот период эти органы нежелательно перегружать или оперировать. Еще Гиппократ писал в своих дневниках: «Не прикасайся железом к части тела, управляемой знаком, который как раз пересекает Луна». Воздействие на орган в неблагоприятное для него время чревато осложнениями и последующим лечением. Связь «слабых мест» на теле человека со знаками Зодиака схематично показана на **рис. 14**.



Рис. 14. Наш организм и влияние знаков Зодиака

Таким образом, не рекомендуется перегружать или оперировать орган, связанный со знаком Зодиака, в котором находится Луна в этот день. В то же время, органы и системы, связанные с диаметрально противоположным знаком, в этот период работают хорошо. И наиболее благоприятным периодом для воздействия на орган считается нахождение Луны в противоположном для него знаке. К примеру, неподходящее время для лечения щитовидной железы — нахождение Луны в Тельце, а подходящее, когда Луна проходит противоположный знак — Скорпион.

На зодиакальном круге хорошо видно, какие знаки противоположны друг другу. Еще раз обратите внимание, что во время ослабления знака, и в годовом, и в лунном циклах, нужно проводить профилактику для ослабленных органов, которые с ним связаны. В то время как для органов противоположного знака можно выполнять весь комплекс оздоровительных процедур – разминку для подвижности суставов, упражнения на эластичность мышц, укрепление связок, самомассаж, дыхательную гимнастику.

	Знак Зодиака, в котором находится Луна ↓	Уязвимый орган или система ↓	Активность в системе ↓	Противо- положный знак ↓	
1	<i>Овен</i> →	Голова, глаза, верхняя челюсть, зубы, полость рта	Мочеполовая система, почки, органы малого таза, поясница	← <i>Весы</i>	7
2	<i>Телец</i> →	Нижняя челюсть, носоглотка, гор- ло, шея, сонная и позвоночные артерии	Малый таз, половые органы, надпочечники	← <i>Скорпион</i>	8
3	<i>Близнецы</i> →	Легкие, бронхи, плечевой пояс, щитовидная железа	Печень, желчный пузырь, крове- носная система, бедро, таз	← <i>Стрелец</i>	9
4	<i>Рак</i> →	Желудок, подже- лудочная железа, селезенка, легкие, грудная клетка	Суставы, сухо- жилия, колени, позвоночник, печень, желчный пузырь	← <i>Козерог</i>	10
5	<i>Лев</i> →	Сердечно-сосу- дистая система, позвоночник	Кровеносная система, опорно- двигательный ап- парат, лодыжки, голень	← <i>Водолей</i>	11
6	<i>Дева</i> →	Толстый и тонкий кишечник, сигмо- видная кишка	Лимфатическая система, крове- носная система ног, голени, стопы	← <i>Рыбы</i>	12
	↑ Противополож- ный знак	↑ Активность в системе	↑ Уязвимый орган или система	↑ Знак Зодиака, в котором находится Луна	

Положение Луны в круге Зодиака и работа органов нашего организма связаны таким образом, как показано в таблице. Посмотрим на таблицу слева направо (→). Например, если Луна находится в знаке Девы, уязвимой системой будет являться кишечник, а орган, соответствующий противоположному знаку Рыб – лимфатическая система – будет работать хорошо. И наоборот: посмотрев на таблицу справа налево (←), мы поймем, что Луна в знаке Рыб ослабит лимфатическую систему, но орган, соответствующий противоположному знаку Девы – кишечник – будет работать хорошо.

дуг
эм,
га-
го
ин-
те-

7
8
9
10
11
12

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРЬ ЛУННЫХ ФАЗ НА 2012 И 2013 ГОД

Лунный календарь указывает дату и время основных фаз Луны, а также, в каком знаке Зодиака происходит та или иная лунная фаза. Календарь позволяет в течение всего года следить за лунным циклом. Все события и даты даются по московскому времени.

2012 ГОД

Время и дата	Фаза Луны / Луна в знаке Зодиака
10:14; 01 января	Первая четверть, растущая Луна в Овне
11:30; 09 января	Полнолуние, Луна в Раке
13:07; 16 января	Последняя четверть, убывающая Луна в Весах
11:39; 23 января	Новолуние, Луна в Водолее
08:09; 31 января	Первая четверть, растущая Луна в Тельце
01:53; 08 февраля	Полнолуние, Луна во Льве
21:03; 14 февраля	Последняя четверть, убывающая Луна в Скорпионе
02:34; 22 февраля	Новолуние, Луна в Рыбах
05:21; 01 марта	Первая четверть, растущая Луна в Близнецах
13:39; 08 марта	Полнолуние, Луна в Деве
05:25; 15 марта	Последняя четверть, убывающая Луна в Стрельце
18:37; 22 марта	Новолуние, Луна в Овне
00:40; 31 марта	Первая четверть, растущая Луна в Раке
00:18; 07 апреля	Полнолуние, Луна в Весах
15:49; 13 апреля	Последняя четверть, убывающая Луна в Козероге
12:18; 21 апреля	Новолуние, Луна в Тельце
14:57; 29 апреля	Первая четверть, растущая Луна во Льве
08:35; 06 мая	Полнолуние, Луна в Скорпионе
02:46; 13 мая	Последняя четверть, убывающая Луна в Водолее
04:47; 21 мая	Новолуние, солнечное затмение, Луна в Близнецах
01:16; 29 мая	Первая четверть, растущая Луна в Деве
16:11; 04 июня	Полнолуние, лунное затмение, Луна в Стрельце
15:41; 11 июня	Последняя четверть, убывающая Луна в Рыбах
20:02; 19 июня	Новолуние, Луна в Близнецах
08:30; 27 июня	Первая четверть, растущая Луна в Весах
23:51; 03 июля	Полнолуние, Луна в Козероге
06:47; 11 июля	Последняя четверть, убывающая Луна в Овне
09:24; 19 июля	Новолуние, Луна в Раке

Время и дата	Фаза Луны / Луна в знаке Зодиака
13:56; 26 июля	Первая четверть, растущая Луна в Скорпионе
08:27; 02 августа	Полнолуние, Луна в Водолее
23:54; 09 августа	Последняя четверть, убывающая Луна в Тельце
20:54; 17 августа	Новолуние, Луна во Льве
18:53; 24 августа	Первая четверть, растущая Луна в Стрельце
18:58; 31 августа	Полнолуние, Луна в Рыбах
18:15; 08 сентября	Последняя четверть, Луна в Близнецах
07:10; 16 сентября	Новолуние, Луна в Деве
00:40; 23 сентября	Первая четверть, Луна в Козероге
08:18; 30 сентября	Полнолуние, Луна в Овне
12:33; 08 октября	Последняя четверть, убывающая Луна в Раке
17:02; 15 октября	Новолуние, Луна в Весах
08:31; 22 октября	Первая четверть, растущая Луна в Козероге
23:49; 29 октября	Полнолуние, Луна в Тельце
04:35; 07 ноября	Последняя четверть, убывающая Луна во Льве
02:08; 14 ноября	Новолуние, солнечное затмение, Луна в Скорпионе
18:31; 20 ноября	Первая четверть, растущая Луна в Водолее
18:45; 28 ноября	Полнолуние, лунное затмение, Луна в Близнецах
19:31; 06 декабря	Последняя четверть, убывающая Луна в Деве
12:41; 13 декабря	Новолуние, Луна в Стрельце
09:19; 20 декабря	Первая четверть, растущая Луна в Рыбах
14:21; 28 декабря	Полнолуние, Луна в Раке

2013 ГОД

Время и дата	Фаза Луны / Луна а знаке Зодиака
07:57; 05 января	Последняя четверть, убывающая Луна в Весах
23:43; 11 января	Новолуние, Луна в Козероге
03:45; 19 января	Первая четверть, растущая Луна в Овне
08:38; 27 января	Полнолуние, Луна во Льве
17:56; 03 февраля	Последняя четверть, убывающая Луна в Скорпионе
11:20; 10 февраля	Новолуние, Луна в Водолее
00:30; 18 февраля	Первая четверть, растущая Луна в Тельце
00:26; 26 февраля	Полнолуние, Луна в Деве
01:52; 05 марта	Последняя четверть, убывающая Луна в Стрельце
23:51; 11 марта	Новолуние, Луна в Рыбах
21:26; 19 марта	Первая четверть, растущая Луна в Близнецах
13:27; 27 марта	Полнолуние, Луна в Весах
08:36; 03 апреля	Последняя четверть, убывающая Луна в Козероге
13:35; 10 апреля	Новолуние, Луна в Овне

Время и дата	Фаза Луны / Луна а знаке Зодиака
16:30; 18 апреля	Первая четверть, растущая Луна в Раке
23:57; 25 апреля	Полнолуние, лунное затмение, Луна в Скорпионе
15:14; 02 мая	Последняя четверть, убывающая Луна в Водолее
04:28; 10 мая	Новолуние, солнечное затмение, Луна в Тельце
08:34; 18 мая	Первая четверть, растущая Луна во Льве
08:24; 25 мая	Полнолуние, лунное затмение, Луна в Стрельце
22:58; 31 мая	Последняя четверть, убывающая Луна в Рыбах
19:56; 08 июня	Новолуние, Луна в Близнецах
21:23; 16 июня	Первая четверть, растущая Луна в Деве
15:32; 23 июня	Полнолуние, Луна в Козероге
08:53; 30 июня	Последняя четверть, убывающая Луна в Овне
11:14; 08 июля	Новолуние, Луна в Раке
07:18; 16 июля	Первая четверть, растущая Луна в Весах
22:15; 22 июля	Полнолуние, Луна в Водолее
21:43; 29 июля	Последняя четверть, убывающая Луна в Тельце
01:50; 07 августа	Новолуние, Луна во Льве
14:56; 14 августа	Первая четверть, растущая Луна в Скорпионе
05:44; 21 августа	Полнолуние, Луна в Водолее
13:34; 28 августа	Последняя четверть, Луна в Близнецах
15:36; 05 сентября	Новолуние, Луна в Деве
21:08; 12 сентября	Первая четверть, Луна в Стрельце
15:12; 19 сентября	Полнолуние, Луна в Рыбах
07:55; 27 сентября	Последняя четверть, убывающая Луна в Раке
04:34; 05 октября	Новолуние, Луна в Весах
03:02; 12 октября	Первая четверть, растущая Луна в Козероге
03:37; 19 октября	Полнолуние, лунное затмение, Луна в Овне
03:40; 27 октября	Последняя четверть, убывающая Луна во Льве
16:49; 03 ноября	Новолуние, солнечное затмение, Луна в Скорпионе
09:57; 10 ноября	Первая четверть, растущая Луна в Водолее
19:15; 17 ноября	Полнолуние, Луна в Тельце
23:27; 25 ноября	Последняя четверть, убывающая Луна в Деве
04:22; 03 декабря	Новолуние, Луна в Стрельце
19:11; 09 декабря	Первая четверть, растущая Луна в Рыбах
13:28; 17 декабря	Полнолуние, Луна в Близнецах
17:47; 25 декабря	Последняя четверть, убывающая Луна в Весах

Дыхание



- Почему дыхание – основа здоровья? • Как нужно дышать во время занятий? • Как дыхание связано с долгожительством?
- Как проверить, правильно ли мы дышим? • Как все-таки правильно дышать – через нос или через рот? • Какие существуют простейшие дыхательные упражнения, чтобы расслабиться, снять ежедневный стресс? • Какой комплекс упражнений можно выполнять ежедневно, чтобы тренировать дыхание? • О чем надо думать во время дыхательных упражнений, чтобы сознание, движение и дыхание координировались? • Когда и как правильно заниматься дыхательными упражнениями? • Стоит ли заниматься дыхательными упражнениями в загазованном городе?

? Почему дыхание – основа здоровья?

Сейчас мы поговорим об одном очень важном вопросе, о котором большинство из нас никогда не задумывается. Сейчас все больше говорят о том, как правильно питаться, и многие стали следить за своим питанием. То, что физические нагрузки необходимы, городские жители, которые большую часть дня проводят, сидя за компьютером или за рулем машины, тоже понимают и стараются следить за своей физической формой. Насколько правильно они это делают – это другой вопрос...

Так что же такое важное мы упускаем? Знаете ли вы, что человек в день съедает примерно чуть больше 1 килограмма пищи, выпивает 2 литра воды, а вдыхает около 1440 л воздуха¹? Многие ли из нас задумываются над тем, как мы дышим? Нет, обычно мы дышим неосознанно и не обращаем внимания на дыхание, пока не сталкиваемся с заложенностью носа, кашлем, вплоть до астмы. А ведь дыхание – это важнейший процесс, фактически – основа жизни. Вдумайтесь: жизнь человека начинается с первым вдохом и заканчивается с последним выдохом. Наши предки всегда помнили об этом. Не случайно слова «душа» и «дыхание» в нашем языке (как и в греческом, и в древнееврейском, и многих других) имеют один корень. Вы наверняка слышали выражение «вдохнуть жизнь». Это фраза идет из Библии, где сказано, что Бог вдохнул в человека дыхание жизни².

И восточные мудрецы, и западные медики изучали процесс дыхания. Можно сказать, что с точки зрения западной школы **дыхание – это механический процесс газообмена между человеком и окружающей средой**. Давайте посмотрим, как описывают дыхание западные ученые. Не буду «грузить» вас медицинскими терминами, просто освежим знания из курса анатомии.

Итак, мы делаем вдох через *нос*, где воздух фильтруется, очищается и увлажняется. Далее воздух проходит через *глотку*, представляющую собой трубку между основанием черепа и 5-7 шейными позвонками, и попадает в *гортань*, которая переходит в *трахею*, соединяющую верхние дыхательные пути с главным органом дыхания – *легкими*. Трахея раздваивается на два *bronха*: один входит в правое легкое, другой – в левое. Каждый бронх дробит-

¹ Расчет, исходя из средних значений: дыхательный объем легких – 0,5 л и частота – 14 вдохов в минуту. – *Прим. ред.*

² «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт. 2: 7) – *Прим. ред.*

ся на более мелкие бронхи (бронхиолы) и заканчивается микроскопическими легочными пузырьками – *альвеолами*, опутанными густой сетью кровеносных сосудов. Из-за альвеол легкие внешне напоминают пористую губку. Именно в альвеолах легких происходит газообмен: венозная кровь отдает углекислый газ и, обогащаясь кислородом из воздуха, несет его обратно по артериям к клеткам нашего организма (**рис. 1**).

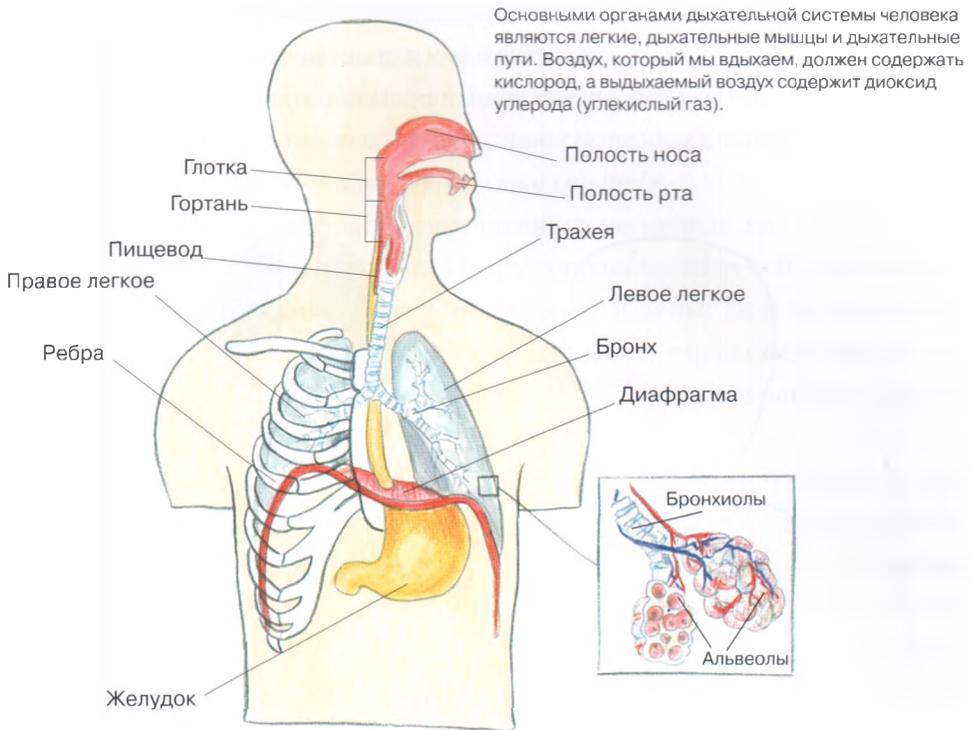


Рис. 1. Органы дыхания человека

Зачем нужен этот газообмен? Клетки нуждаются в кислороде для окислительных процессов. В ходе окислительных реакций высвобождается *энергия*, необходимая нам для жизни. Поэтому, если кислород не будет непрерывно поступать к клеткам, а углекислый газ, который образуется в ходе обмена веществ, не будет непрерывно удаляться из организма, то очень быстро наступит смерть. Вы знаете, что человек может прожить без еды несколько недель? Даже без воды можно прожить несколько дней. Но если остановится дыхание, то уже через 5–7 минут в мозге произойдут необратимые изменения.

Как и почему воздух попадает в легкие и покидает их? Ведь легкие, в отличие от, например, сердца, не состоят из мышц, и поэтому они не могут сами по себе дышать. Дыхание происходит благодаря *поднятию и опусканию ребер и движениям диафрагмы*.

При **вдохе** грудная клетка расширяется, межреберные мышцы растягивают легкие, воздух в них разрежается, давление его становится ниже атмосферного, и наружный воздух врывается по дыхательным путям в легкие, пока давление воздуха в легких не уравнивается с атмосферным давлением. При **выдохе** грудная клетка сжимается, давя на расширенные легкие, при этом давление внутри них растет, и воздух выталкивается через дыхательные пути наружу (**рис. 2**).

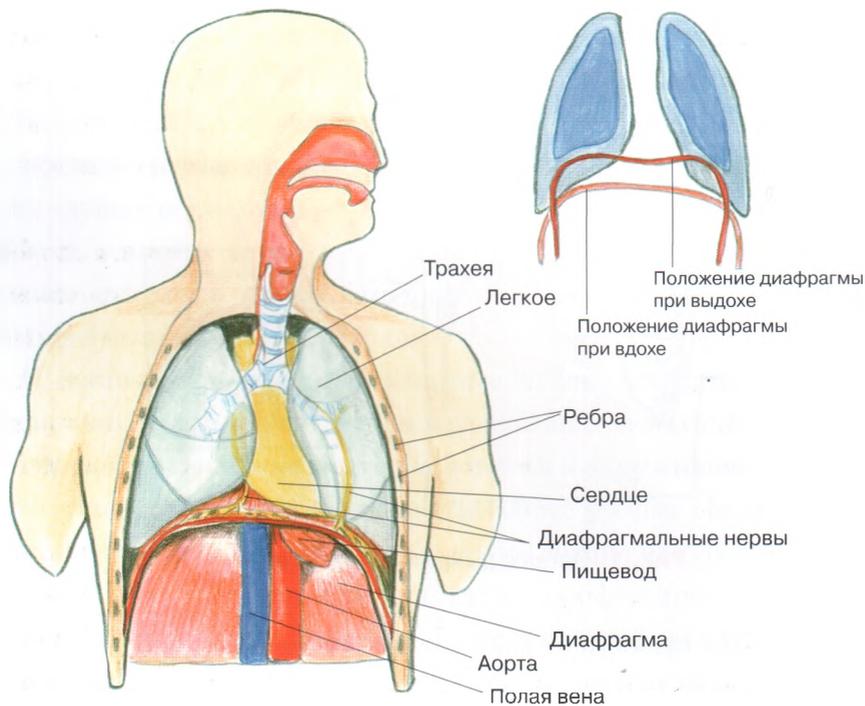


Рис. 2. Диафрагма и органы дыхания

В повседневной жизни 75% объема воздуха в легких обновляется за счет движения диафрагмы. **Диафрагма** – наибольшая и важная мышца брюшной полости. Диафрагма, подобно куполу парашюта, полностью покрывает внутренние органы брюшной полости, отделяя брюшную полость от

грудной. Хотя диафрагма движется реже сердца, за счет большей площади и амплитуды движения она проталкивает кровь даже сильнее, чем сердце. Именно поэтому А.С. Залманов³ в книге «Тайная мудрость человеческого организма» назвал диафрагму «вторым сердцем»: *«В здоровом организме диафрагма совершает в 1 минуту 18 колебаний, она перемещается на 4 см вверх и на 4 см вниз. Амплитуда – 8 см и 18 колебаний в 1 мин, 1000 – в час, 24 000 – в сутки. Теперь подумайте о работе, выполняемой этой мышцей, самой мощной в нашем теле, и о внушительной площади, которая опускается, как совершенный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишки, оживляя все брюшное кровоснабжение. Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед к грудной клетке. Это второе венозное сердце!»*.

Масштабы работы диафрагмы впечатляют, не правда ли? Но это если она работает в правильном режиме. А вот у городских жителей, просиживающих дни в офисах, мышцы живота обычно ослаблены. При малоподвижной, вялой диафрагме внутренние органы начинают смещаться вниз, и это становится причиной болезней дыхательной, пищеварительной и других систем организма.

Если же диафрагму держать в тонусе, это приносит большую пользу. При обычном дыхании диафрагма расширяется в среднем на 2 мм. Регулярно занимаясь дыхательными упражнениями, можно добиться того, чтобы диафрагма расширялась сильнее (вплоть до 1 см). Что это нам дает? Расчет очень простой. Изменение диафрагмы всего на 1 см приводит к увеличению емкости грудной полости примерно на 200–300 мл. Это значит, что *за один вдох вы сможете получить больше кислорода и вывести больше углекислого газа из организма*.

Мы видим, что западная медицина хорошо изучила механизм дыхания. Но к тому моменту, когда на Западе осознали значение дыхания для здоровья человека, на Востоке уже накопили гигантский практический опыт и научились с помощью дыхательных упражнений не только поддерживать человека

³ **Залманов, Абрам Соломонович** (1875–1965) – доктор медицины, с 1918 года председатель Главного Курортного Управления, председатель Государственной Комиссии по борьбе с туберкулезом. Некоторое время был личным врачом Ленина. С 1921 года работал в клиниках крупнейших городов Европы. Теоретический анализ и опыт практической работы привели его к созданию метода капилляротерапии. Его книги «Тайная мудрость человеческого организма» (1958), «Чудо жизни» (1960), «Тысячи путей к выздоровлению» (1965) неоднократно переиздавались в СССР, России и во Франции. – *Прим. ред.*

в тонусе, но и лечить многие заболевания. Все известные нам восточные учения и боевые искусства уделяют большое внимание вопросам правильного дыхания. И речь идет не о том, что было в прошлом. На Востоке, прежде всего в Китае, Индии, Японии, и в наши дни сохраняется понимание, что от правильного дыхания зависит здоровье и долголетие. В качестве примера могу рассказать один случай, который произошел со мной в 1990 году в одном из парков китайского города Чанша.

На тот момент я уже десять лет занимался каратэ, второй год – ушу, в том числе обучался ушу у китайских мастеров и прошел курс на Всесоюзном семинаре ушу в Москве. Судя по экзаменам, я был лучшим в группе. Конечно, это придавало самоуверенности, было желание показать свои возможности. И вот однажды в парке я познакомился с группой пожилых китайцев, которые по утрам приходили туда заниматься на свежем воздухе. После нескольких встреч мы начали общаться, и я показал им те упражнения, которые знал. Они посмотрели и спросили, как я дышу. Мне был непонятен смысл этого вопроса: «Что значит, как дышу? Как все». В ответ самый пожилой китаец дал мне такой совет: *сначала учиться думать и дышать, а только потом – двигаться*. В то время я даже не понимал, что он имел в виду. Понадобились годы, чтобы осознать, что укрепление здоровья, усиление иммунитета, профилактика заболеваний организма, улучшение физических возможностей, замедление старения тела – всего этого можно добиться, тренируя правильное дыхание. А ведь для тех китайских пенсионеров это было азбучной истиной!

Это неудивительно, потому что древний Китай и древняя Индия – две страны, чьи достижения в изучении дыхания до сих пор остаются непревзойденными. Если говорить об Индии, то вы знаете, это страна является родиной йоги, а неотъемлемой частью йоги является система дыхательных упражнений, известная как **пранаяма**.

Слово «пранаяма» составлено из двух слов: «прана» – это уже известная нам универсальная жизненная энергия (аналог китайской «ци») и «айяма» – растяжение, протяжение, расширение. Можно сказать, что пранаяма – это метод совершенствования физического тела и ума с помощью дыхания. Дыхание в йоге считается важнейшим способом получения праны, то есть энергии. Она находится в воздухе, но это не воздух, не кислород или какой-то другой химический элемент. Прану получают из воздуха не только человек, но и животные и растения – все живые существа, то есть без праны не было бы жизни. Как тут не вспомнить «дыхание жизни Бога» из книги Бытия!

Йоги, как и западные ученые, признают дыхание важнейшей функцией организма, ведь все остальные функции без дыхания невозможны. Но в чем восточная медицина ушла далеко вперед, так это в понимании, что *организм – это единое целое и все функции тесно связаны друг с другом.*

Вот простой пример: слабые легкие и плохое пищеварение часто сопутствуют друг другу. Давайте разберемся, почему. Организм получает энергию, в том числе, в процессе усвоения пищи. Если органы пищеварения не усвоили всю пищу, организм недополучает питание и энергию. Значит, и легкие также не получают энергию для полноценной работы и ослабевают. Вся пища должна быть окислена кислородом, чтобы быть готовой к выводу из организма. Слабые легкие приводят к недостаточной насыщенности крови кислородом, это ухудшает пищеварение, приводит к недостаточной очистке организма, «зашлаковке», в результате – к проблемам со здоровьем.

Согласно пранаяме, *управляя дыханием, а значит, управляя обменом праны, можно лечить болезни, улучшать его самочувствие, увеличивать умственную силу человека и избавлять его от низших страстей.* То, что дыхание влияет на физическое здоровье, я думаю, уже понятно. Если мы дышим неправильно, то кровь в легких недостаточно очищается и через артерии приносит продукты распада опять к клеткам. Естественно, это отравляет организм и может быть причиной болезней.

Но каким образом дыхание может влиять на умственные способности, на «обуздание страстей» (если говорить современным языком, это значит – нормализовать работу нервной системы)? Одна из целей дыхательных упражнений пранаямы – аккумулировать энергию в том числе и в солнечном сплетении⁴. Таким образом, обмен энергии во время дыхания связан с работой нервной системы.

Хочу отметить, что данным западной медицины это не противоречит. Дыхание действительно связано с **вегетативной нервной системой** – частью нервной системы, которая регулирует работу внутренних органов. В ней выделяют две подсистемы – **симпатическую** и **парасимпатическую**. Давайте поговорим о них поподробнее, это поможет понять связь между дыханием и нервной системой.

⁴ **Солнечное сплетение** – концентрация нервных узлов в брюшной полости человека, под диафрагмой по обе стороны брюшной аорты. Это самое мощное из всех нервных сплетений, его часто называют «брюшным мозгом» – *Прим. ред.*

Симпатическая нервная система обеспечивает мобилизацию организма для выполнения срочных задач, **парасимпатическая** отвечает за расслабление и восстановление⁵. Если говорить о дыхании, то *на вдохе* организм мобилизуется, включается **симпатическая система**, происходит активизация работы внутренних органов. *На выдохе* срабатывает **парасимпатическая система**, соответственно, падает давление, снижается сила и частота сокращений сердца и т.п.

Очевидно, что работать должны обе системы – и симпатическая, и парасимпатическая. Но в условиях современной жизни, когда мы все делаем в бешеном темпе, все время ощущаем на себе давление: «быстрее, выше, сильнее» – мы постоянно находимся в состоянии симпатического нервного возбуждения. Симпатическая система действительно должна постоянно работать, но не всегда – в состоянии напряжения. Стресс, напряжение, перегрузки становятся причинами сердечно-сосудистых заболеваний; заболеваний желудочно-кишечного тракта; нарушений сна; синдрома хронической усталости; невротозов и депрессивных состояний; головных болей; расстройств в сексуальной сфере; ускорения старения; снижения иммунитета, что, в свою очередь, может привести к инфекционным, вирусным и онкологическим заболеваниям.

Вспомните: когда вы рассержены или взволнованы, вы дышите коротко, быстро, поверхностно. Когда вы спокойны, счастливы, вы дышите медленнее и глубже. *Ритм дыхания, его продолжительность и глубина во многом определяют состояние организма и влияют на наше эмоциональное состояние, а любое физическое, умственное, эмоциональное состояние отражается на дыхании.* То есть между дыханием и эмоциональным состоянием человека существует как прямая, так и обратная связь.

Какой мы можем сделать из этого практический вывод? **Контролируя дыхание, мы можем лучше сконцентрироваться, сфокусировать сознание.** Йоги давно поняли, что осознанный контроль над дыханием – способ борьбы со стрессом, восстановления душевного равновесия, укрепления

⁵ Повышение активности **симпатической нервной системы** сопровождается расширением зрачка, учащением пульса и повышением артериального давления, расширением мелких бронхов, уменьшением перистальтики кишечника и сокращением сфинктеров мочевого пузыря и прямой кишки. Повышение активности **парасимпатической системы** характеризуется сужением зрачка, замедлением сердечных сокращений, снижением артериального давления, спазмом мелких бронхов, усилением перистальтики кишечника и расслаблением сфинктеров мочевого пузыря и прямой кишки. (Краткая Медицинская Энциклопедия, 1989). – Прим. ред.

и оздоровления организма. С помощью дыхательных упражнений можно научиться расслабляться, сознательно «включать» парасимпатическую систему.

Как мы уже говорили, другой древний центр изучения дыхания – Китай, где даосские мастера достигли больших успехов в дыхательных практиках. Уже в IV–III вв. до н.э. существовали тексты, в которых были достаточно подробно описаны различные дыхательные методики, в какое время суток их нужно практиковать и какую пользу они могут принести человеку⁶.

Многие из вас, наверное, слышали о таком понятии, как *цигун*. Если объяснять вкратце, «ци» – это уже известная нам всеобщая, универсальная жизненная энергия (фактически, аналог «праны»). Иероглиф «гун» можно перевести как мастерство, достижение совершенства. Таким образом, можно перевести слово «цигун» как *метод совершенствования управления жизненной энергией ци через дыхание*. По представлениям даосов, человек и Небо – это единое целое, связанное циркуляцией энергией ци. Через дыхание происходит взаимное проникновение ци человеческого организма и ци космоса. Даосы различают дыхание через легкие, через кожу и внутреннее, так называемое зародышевое дыхание, но мы сейчас не будем углубляться в эти тонкости, мы пока говорим именно о дыхании легких.

Мы уже знаем о том, что с точки зрения даосов, причина болезней – дисбаланс Инь и Ян, застой или, наоборот, переизбыток энергии ци в организме. С помощью дыхательных упражнений цигун мы можем регулировать циркуляцию энергии («внутренней ци») в теле, а это значит, можем укрепить организм.

Как можно заметить, в подходе йоги (Индия) и цигуна (Китай) много общего. На мой взгляд, это только подтверждает верность этих подходов. Конечно, в йоге и цигуне есть много разных нюансов, но для первых шагов в сторону оздоровления вполне достаточно азов теории, которые я сейчас озвучил. Теперь я бы хотел перейти к практическим выводам, которые мы можем получить из этих древних традиций.

Во-первых, есть *четыре основных способа дыхания* в зависимости от того, какие участки легких и какие группы мышц задействованы в дыхании:

- *верхнее дыхание,*
- *среднее дыхание,*
- *нижнее дыхание,*
- *полное дыхание.*

⁶ «Десять вопросов» и «Речи о Высшем Дао Поднебесной» – Прим. ред.

Если во время вдоха поднимаются только ключицы и плечи, верх грудной клетки – это дыхание *верхнее*, оно же *поверхностное*. К сожалению, оно встречается очень часто. Почему «к сожалению»? Дело в том, что такое дыхание позволяет сделать только короткий вдох и короткий выдох. При этом вентилируются верхние доли легких, а средние и нижние работают с меньшей нагрузкой.

Какие тут минусы? *Во-первых*, такое дыхание неэффективно: мы тратим энергию, а кислорода получаем минимум. *Во-вторых*, нижние, непродветриваемые, доли легких становятся благодатной почвой для размножения патогенных микробов. *В-третьих*, поверхностное дыхание приводит к недостаточному снабжению организма кислородом, что в свою очередь, приводит к различным нарушениям в работе организма. Если вы дышите только поверхностно, со временем это приведет к развитию бронхита, трахеита, к сердечным заболеваниям, к головным болям, повышенному давлению, простудным заболеваниям, проблемам со щитовидной железой.

Если на вдохе за счет движения межреберных мышц расширяется и немного приподнимается грудная клетка, а на выдохе ребра движутся вниз и внутрь, мы имеем дело со *средним дыханием*. В этом случае воздухом наполняются средние и частично верхние доли легких.

Нижнее дыхание отличается тем, что в работу включается диафрагма. На вдохе диафрагма движется вниз, при этом нижние доли легких расширяются и наполняются воздухом, а передняя стенка живота выдается вперед, живот как будто «надувается». Во время выдоха за счет плоских мышц живот стягивается, диафрагма расслабляется и поднимается. Характерная особенность такого типа дыхания – в нем участвует лишь диафрагма, тогда как ребра и межреберные мышцы остаются неподвижными.

На первый взгляд кажется, что нижнее дыхание – самое правильное. Но на самом деле, самое эффективное и полезное – *полное дыхание*. Так называют дыхание, при котором *последовательно выполняется нижнее, среднее и верхнее дыхание*. Давайте сейчас попробуем выполнить *упражнение на полное дыхание*.

Встаньте, держите позвоночник прямо, руки пусть свободно висят вдоль туловища, плечи должны быть расслаблены. Начните делать медленный вдох носом, стараясь направить поток воздуха в нижнюю часть легких, ближе к диафрагме. При этом диафрагма опускается, освобождая место для воздуха, надавливает на брюшную полость и заставляет живот выпячиваться (**рис. 3.1**).



Рис. 3.1. Первый этап, нижнее дыхание – живот раздувается на входе



Рис. 3.2. Второй этап, среднее дыхание – расширяется грудная клетка

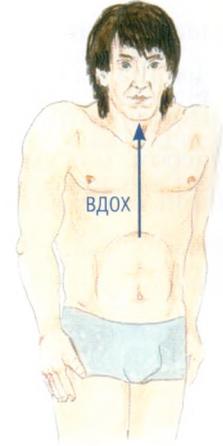


Рис. 3.3. Третий этап, верхнее дыхание – подъем ключиц и плеч

Далее направьте воздух в среднюю часть легких. Живот остается слегка выпяченным, и воздух заставляет расширяться нижние ребра, а затем и среднюю часть грудной клетки. **(рис. 3.2).**

Затем направляйте воздух в верхнюю часть легких, при этом расширяется верх груди, раздвигаются верхние ребра. Чтобы воздух дошел до самых верхушек легких, в завершение вдоха надо втянуть внутрь нижнюю часть живота, при этом диафрагма поднимется, начнет подпирать грудную клетку снизу и заставит воздух продвинуться до самого верха легких. **(рис. 3.3).**

В этом состоянии сделайте паузу (она должна продолжаться ровно столько, пока вам комфортно, не надо прикладывать усилия и задерживать дыхание) и делаем медленный *выдох через рот* в такой последовательности. В начале выдоха грудь по-прежнему расправлена, живот начинает понемногу расслабляться и вдавливаться. Затем уходит напряжение груди, она опадает, а живот втягивается. В конце отпустите напряжение, чтобы живот и грудь приняли свое нормальное положение.

Очень важно, что *вдох и выдох должны выполняться без напряжения*, легко, свободно. Следите, чтобы вдох был плавным и медленным, а не состоял из трех отрывочных отдельных движений. Это должно быть *одно волнообразное движение* – от выпячивания живота, затем раздвижения ребер, груди

и к вдавливанию живота и максимальному раздвижению верхней части груди. И тогда вы почувствуете, как легкие полностью заполнились воздухом.

Повторяйте это упражнение ежедневно (хотя бы по 10 минут утром и вечером, можно перед сном) стремитесь к тому, чтобы постепенно полное дыхание стало для вас естественным. Когда вы будете выполнять это упражнение, поначалу можно класть ладони на живот. Тогда выпячивание и возвращение передней брюшной стенки будет для вас наглядным. Или могу посоветовать выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы контролировать правильность движений.

Чем же так полезно полное дыхание? Очевидно, что *при таком дыхании двигаются все элементы дыхательного аппарата (и диафрагма, и грудная клетка) и вентилируется максимальный объем легких*. При этом на выдохе из нижней части легких уходит застоявшийся воздух, уничтожается питательная среда для размножения микробов, которые попадают в организм при вдохе. Кроме того, при нижнем дыхании диафрагма сжимает и массирует органы брюшной полости, что улучшает их функциональное состояние.

Далее, *по тому, как диафрагма движется во время вдоха и выдоха, выделяют два вида дыхания – прямое и обратное.*

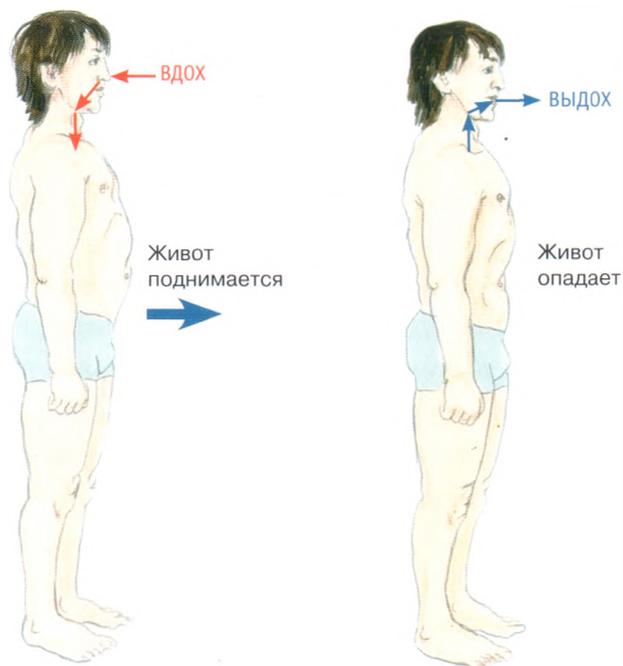


Рис. 4.1. Прямое дыхание

При *прямом дыхании* на входе диафрагма опускается и начинает давить на органы, расположенные под ней. Диафрагма также давит на мышцы живота, заставляя их выпячиваться. Живот как будто «раздувается». На выдохе живот втягивается, давит на органы и вверх на диафрагму, которая в результате поднимается.

При таком дыхании диафрагма работает в полную силу, мягко массируя органы брюшной полости. Такое дыхание называют естественным, так как именно так дышат новорожденные дети. Некоторые продолжают дышать таким образом всю жизнь, но у большинства дыхательные привычки меняются, и они в основном дышат только грудью.

При *обратном типе дыхания* на входе раскрывается грудная клетка, живот подтягивается, и внутренние органы сжимаются со всех сторон мускулатурой. Это заставляет диафрагму подниматься вверх, в то время как воздух заполняет весь свободный объем легких. На выдохе мышцы живота и грудная клетка расслабляются, диафрагма опускается.

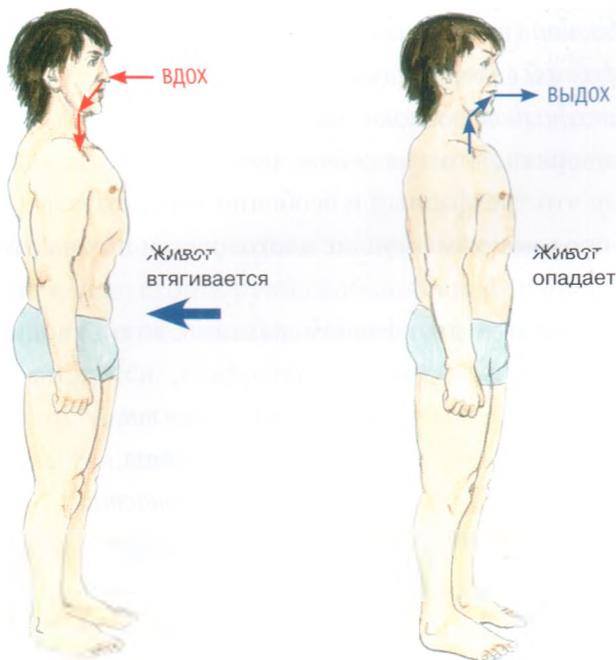


Рис. 4.2. Обратное дыхание

Этот тип дыхания является неотъемлемой частью даосских практик. Зачем он нужен? Практика обратного дыхания позволяет раскрепостить

мускулатуру грудной клетки. Если мышцы закрепошены, энергия ци рассеивается. По мнению даосов, расслабленное тело наиболее эффективно накапливает и удерживает ци. Кроме того, такая практика развивает способность управлять движениями диафрагмы, осознанно контролировать дыхание.

Почему так важно осознанно контролировать дыхание? У большинства людей из-за сидячего малоподвижного образа жизни происходит постоянное напряжение мышц спины и верхнего плечевого пояса, вырабатывается неправильная осанка, происходит смещение внутренних органов. В результате мы дышим в основном поверхностно, используя объем легких всего лишь на 20-30%. Хотя, как правило, дыхание происходит неосознанно, автоматически, но это одна из функций организма, которая может контролироваться сознанием. Мы должны воспользоваться этой возможностью, чтобы исправить свое дыхание.

Следующий важный момент восточных практик: большое внимание уделяется *ритмичности циклов дыхания*.

Один цикл дыхания – это один вдох и один выдох. Цикличность дыхания может быть:

- *двухфазной* (вдох – выдох),
- *трехфазной* (вдох – пауза – выдох или вдох – выдох – пауза)
- *четырёхфазной* (выдох – пауза – выдох – пауза).

Сразу оговорюсь, что мы сейчас будем говорить только о **двухфазном цикле**, потому что трехфазный и особенно четырехфазный можно осваивать только при «продвинутом» уровне подготовки и под наблюдением опытного наставника.

Если же говорить о двухфазном дыхании, то соотношение между вдохом и выдохом может быть таким:

- *вдох и выдох равны по продолжительности.*

Например, вдох 3 секунды – выдох 3 секунды.

- *вдох и выдох не равны по продолжительности.*

Рекомендуется, чтобы *вдох был в два раза короче, чем выдох*. То есть, если 3 секунды – вдох, то выдох – 6 секунд.

подавляющее большинство людей дышит в двух фазах, причем вдох у них равен выдоху, но при коротком выдохе мокрота, питательная среда для микробов, не покидает легкие, поэтому надо стремиться делать выдох подлиннее.

Помните, мы говорили о парасимпатической нервной системе, отвечающей за релаксацию, расслабление. Если мы хотим ее «включить», активизи-

ровать, то двухфазное дыхание с соотношением вдоха и выдоха 1:2 – первый шаг к достижению этой цели. При ровном спокойном дыхании, концентрации мыслей на дыхании, релаксация наступает легко и быстро. Приведу *примеры упражнений на двухфазное дыхание*. Обратите внимание, что в этих упражнениях мы не только дышим, но и движемся. Например, в цигуне считается очень важным согласовывать сознание, дыхание и движения.

Первое упражнение можно сочетать с прогулкой, например, в парке. Старайтесь шагать равномерно. Следите за осанкой, чтобы позвоночник был ровным. Расслабьте лицевые мышцы, опустите плечи. Дышите произвольно – так, как вам комфортно. Суть упражнения в том, что *вдох и выдох надо делать на равное количество шагов*. Например: 3 шага – вдох, 3 шага – выдох, или 4 шага вдох – 4 шага выдох и т.п. Выберите наиболее удобное для себя количество шагов и дышите равномерно, спокойно.

Со временем можно переходить к соотношению вдоха и выдоха 1:2, т.е. если делаете 3 шага на вдохе, то 6 шагов на выдохе. Еще одна задача, которую можно решить с помощью этого упражнения, – это увеличение дыхательного объема легких. Для этого попробуйте увеличивать количество шагов, например, на 4 шага – вдох, на 8 шагов – выдох. Но будьте внимательны к своим ощущениям – если вам некомфортно, не увеличивайте число шагов.

Второе упражнение также просто в исполнении, но довольно эффективно. *Исходное положение*: стоим, руки свободно висят вдоль тела. Делаем вдох через нос и одновременно поднимаем руки в стороны. В этот момент грудная клетка расширяется, диафрагма поднимается (дыхание обратное полное). Делаем выдох через рот, одновременно опуская руки. На выдохе грудная клетка сжимается, диафрагма опускается, мышцы живота расслабляются.

Это упражнение можно повторять ежедневно от 3 до 9 раз, в зависимости от самочувствия. Начинайте выполнять с двух равных по продолжительности фаз вдох – выдох. Но, повторяя упражнения, каждый раз старайтесь поднимать и опускать руки чуть медленнее. Так вы увеличите продолжительность вдоха и выдоха, а значит, и увеличите объем дыхания. Со временем можно будет делать акцент на выдох, стремясь к соотношению длины вдоха и выдоха как 1:2. Для этого опускать руки надо будет в два раза дольше, чем поднимать.

? Как нужно дышать во время занятий?

Приступая к занятиям, надо всегда уточнять у наставника, какой тип дыхания использовать. Потому что неправильное дыхание может если не навредить, то перечеркнуть пользу от занятий. *На занятиях мы обязательно сначала настраиваемся, концентрируем сознание, в этот момент лучше использовать прямое поверхностное дыхание.* Я также рекомендую его для выполнения упражнений с медленными движениями, при растяжках и самомассаже. Отдельно надо тренировать *полное дыхание*, пока оно не станет для вас естественным.

? Как дыхание связано с долгожительством?

Последователи некоторых восточных учений считают, что каждому человеку в жизни отмеряно определенное количество вдохов. И если человек дышит медленно, он медленнее тратит отпущенное ему количество вдохов, а значит, проживет дольше. Если он дышит быстро, то и проживет меньше. В это можно верить или не верить, но то, что дыхание влияет на здоровье, а значит, и на продолжительность жизни, – очевидно.

Тот, кто дышит быстро, как правило, дышит поверхностно, при этом микробы скапливаются в нижних, невентилируемых долях легких. Тот, кто дышит медленно, обычно вдыхает глубоко и, тем самым, проветривает все легкие. Также полное дыхание позволяет диафрагме массировать органы брюшной полости, что помогает поддерживать их в рабочем тонусе и состоянии. Правильное полное дыхание обеспечивает поступление всем органам крови, насыщенной кислородом, и своевременное удаление продуктов распада. Поверхностное дыхание приводит к недостаточному снабжению организма кислородом, что нарушает работу всех систем организма.

Кроме того, чем медленнее и реже человек дышит, тем процессы в его организме идут медленнее, тратится меньше энергии, органы работают дольше и меньше изнашиваются⁷. При длительной практике можно довести ритм и объем дыхания до впечатляющих значений. Но обычному человеку, толь-

⁷ По данным американских ученых, жизнь человека можно продлить до 300–400 лет, если через каждые 3–4 месяца вводить его на 30 дней в состояние летаргического сна, при котором все физиологические процессы, в том числе дыхание, замедляются. – *Прим. ред.*

ко приступающему к процессу оздоровления, гнаться за рекордными достижениями не надо. Реально со временем научиться *делать вдох за 4 секунды, выдох – за 8 секунд*. В этом случае за минуту мы будем выполнять 5 циклов дыхания, что гораздо меньше, чем при обычном ритме дыхания (среднестатистический человек делает 14-16 циклов в минуту).

? Как проверить, правильно ли мы дышим?

Хорошо, что вы об этом задумались. Многие думают: «У меня нет одышки, кашля, значит, мое дыхание в порядке». Кашель, одышка, удушье – это признаки нарушения *внешнего дыхания*. А вот нарушение газообмена в клетках заметить гораздо сложнее, оно проявляется уже как болезни внутренних органов, которым не хватает кислорода. Вы можете вести активный образ жизни, придерживаться диеты, ухаживать за собой, но вред от неправильного дыхания может свести на нет ваши усилия по оздоровлению.

В идеале дышать надо свободно и мягко, дыхание не должно быть слышно. При этом не должно быть ощущения напряжения в области носоглотки, гортани или ременных мышц воротниковой зоны. Когда человек напряженно дышит или кричит, дыхание становится коротким, поверхностным, воротниковая зона шеи напрягается, там сужаются позвоночные и сонные артерии, в результате повышается давление. А когда дыхание мягкое, артерии расслабляются и сердечно-сосудистая система работает в режиме релаксации. Выдох не должен быть напряженным, выдувающим.

Существует ряд тестовых упражнений для определения состояния дыхания. Например, можно провести *тестовое упражнение со свечой*.

Сядьте за стол, поставьте на него свечу на расстоянии 15-20 см от своего лица. Расслабьтесь и просто дышите, глядя на свечу. Если пламя свечи при выдохе не колеблется, у вас свободное дыхание. А если пламя колеблется, значит, при выдохе вы выталкиваете, выдуваете воздух, как будто выплевываете арбузное семечко. Такой тип дыхания так и называется – «выплывающий». Так учат дышать в музыкальной школе для игры на духовых инструментах. Но если вы не музыкант, «выплывающее» дыхание приведет только к напряжению организма и повышению давления. Нужно стараться как можно реже дышать таким образом. Между прочим, мы так дышим, когда ругаемся, кричим, торопимся – короче говоря, в состоянии стресса.

Еще одно *тестовое упражнение* – *на этот раз с пером* – поможет определить продолжительность выдоха и объем легких. Для этого теста нам понадобится пуховое перо. Тест можно проводить на улице, когда нет ветра, или в закрытом помещении – главное, чтобы было, на что подняться. Если делать тест дома, можно встать на стол. Поднимите руку с пером вверх, сделайте вдох, а затем, отпустив перо, выдох. Если выдох закончится раньше, чем перо коснется пола, объем легких задействован небольшой. Чтобы развивать легкие, можно повторять это упражнение, выполняя до 10 раз. Со временем у вас начнет получаться, что выдох соответствует времени падения пера. Тогда можно будет поднимать перо выше, так будет увеличиваться и продолжительность выдоха.

Чем хорошо это упражнение? Если определять время вдоха-выдоха с помощью часов, мы будем напрягаться, концентрируя свое внимание на часах. А во время этого упражнения мы просто наблюдаем, как падает перо, не отсчитывая секунды и не отвлекаясь от дыхания. Продолжительность выдоха определяется расстоянием, которое пролетело перо за время выдоха. Если это расстояние увеличилось, значит, и продолжительность выдоха увеличилась.

Кстати, любое упражнение, которое я показываю, когда мы выполняем его в первый раз, является тестовым. Оно, как лакмусовая бумажка, помогает оценить состояние дыхательной системы. Но если регулярно повторять эти упражнения, постепенно увеличивая продолжительность выдоха, то это станет хорошей практикой, так как они помогают дышать свободно и без напряжения.

? Как все-таки правильно дышать – через нос или через рот?

Можно сказать однозначно: *вдох надо делать через нос, а не через рот*. Слизистая оболочка носа согревает и увлажняет вдыхаемый воздух, препятствует попаданию в организм частиц пыли и микроорганизмов. При вдохе через рот холодный воздух и пыль напрямую поступают в пищевод и селезенку, что очень негативно отражается на их состоянии, а ведь здоровая селезенка – один из главных факторов продолжительной жизни. Выдыхать можно через нос или через рот, но надо иметь в виду, что через нос мы выдыхаем меньший объем воздуха, и дыхание получается поверхностным.

Получается, есть *два способа дыхания. Первый способ* – *вдох и выдох через нос*. На вдохе кончик языка касается нёба, на выдохе он остается в том же поло-

жении. Этот способ дыхания применяется, когда нам нужно настроиться, помедитировать, когда мы выполняем упражнение в статической позиции. **Второй способ** – вдыхаем через нос, кончик языка поднимаем к нёбу, а выдыхаем через рот и кончик языка опускаем вниз. Данный способ применяется при релаксационных упражнениях, во время растягиваний и динамических упражнений.

? Какие существуют простейшие дыхательные упражнения, чтобы расслабиться, снять ежедневный стресс?

Есть одно простое и очень эффективное **упражнение**, которое мне показали китайские велорикши. Они занимаются очень тяжелым физическим трудом, при этом их работа является мало оплачиваемой, и питаются они довольно скудно. Несмотря на такие трудные условия жизни, как правило, рикша подтянут и физически крепок. Я поинтересовался, как им удастся поддерживать себя в такой прекрасной физической форме. Оказалось, что они занимаются дыхательными упражнениями, практикуют цигун. Мне показали упражнение, при помощи которого они расслабляются, восстанавливают силы между поездками. Рикши выполняют его, сидя в своей повозке, но мы будем делать упражнение, сидя в кресле или на обычном стуле.

Исходное положение: сидим, держим корпус прямо, глаза закрыты, руки лежат на бедрах ладонями вверх (**фото 1.1, 1.2**).

◀ **Фото 1.1.**

Исходное положение анфас.



Фото 1.2. ▶

Исходное положение
в профиль.
Обратите внимание,
спина прямая.



Делаем продолжительный вдох через нос без напряжения, кончик языка при этом касается нёба. Одновременно медленно открываем глаза и, вдыхая, поднимаем голову и глаза вверх (**фото 1.3**).

Делаем выдох через рот, кончик языка опускаем вниз. На выдохе медленно опускаем голову и глаза. Спустив голову, закрываем глаза (**фото 1.4**).



◀ **Фото 1.3.**

Подход №1 – на вдохе поднимаем взгляд наверх.

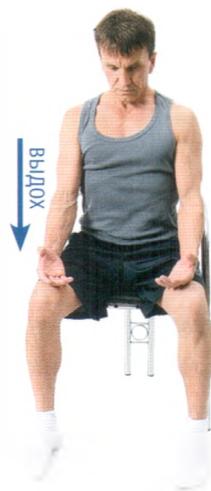


Фото 1.4. ▶

Подход №1 – на выдохе опускаем голову.

Во время *второго подхода* вновь поднимаем голову, открывая глаза, на вдохе раскрываем грудную клетку сильнее, а на выдохе опускаем голову ниже и в конце движения закрываем глаза (**фото 1.5, 1.6**).



◀ **Фото 1.5.**

Подход №2:
на вдохе поднимаем взгляд и голову.



Фото 1.6. ▶

Подход №2 – на выдохе опускаем взгляд и голову вниз, ниже, чем в первом подходе.

К *третьему подходу* амплитуда движения головы и ребер увеличивается максимально (но когда мы поднимаем голову, не запрокидываем ее назад), на выдохе стараемся коснуться подбородком груди (**фото 1.7, 1.8.**).



◀ **Фото 1.7.**

Подход №3 – на вдохе грудная клетка расширяется максимально.

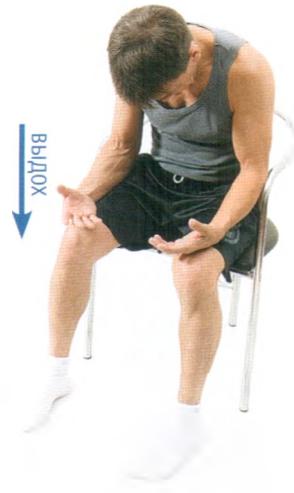


Фото 1.8. ▶

Подход №3 – на выдохе опускаем голову, касаемся подбородком груди.

Каждый подход повторяем по 3 раза. Каждый раз на вдохе мысленно представляем, как происходит дыхание внутри организма, как расширяется грудная клетка и воздух входит в легкие. На выдохе представляем, как сжимается грудная клетка, и воздух покидает легкие. Постарайтесь максимально расслабиться, вы почувствуете, что с каждым подходом (когда дыхание становится все глубже) тело расслабляется легче и сильнее.

? Какой комплекс упражнений можно выполнять ежедневно, чтобы тренировать дыхание?

Во-первых, можно и нужно повторять те упражнения, которые я уже показал. Во-вторых, сейчас я покажу *комплекс упражнений на двухфазное дыхание*, который хорошо подойдет как начальный комплекс для тренировки дыхания.

Вводное упражнение комплекса

Выполняем его, чтобы успокоиться и настроиться на занятие. Встаньте, ноги поставьте вместе, ладони сложите, так чтобы центры ладоней оказались друг на друге (у мужчин сверху правая рука, у женщин – левая). Ладони прикладываем к телу в точке на 3-4 сантиметра ниже пупка.



◀ **Фото 2.1.**

Исходная позиция для мужчины: ноги вместе, ладони сложить чуть ниже пупка, правая рука сверху.



Фото 2.2. ▶

Исходная позиция для женщины: ноги вместе, ладони сложить чуть ниже пупка, левая рука сверху.

Выполняем 3 цикла двухфазного прямого дыхания: вдох через нос, выдох через рот (кончик языка опускаем вниз). Соотношение вдоха к выдоху 1:2, например, вдох – 3 секунды, выдох – 6 секунд. Совет: глаза можно держать полуприкрытыми.

Первое упражнение комплекса

Ставим ноги на ширину стопы. Руки опущены вдоль корпуса. Выполняем обратный тип дыхания: на вдохе раскрывается грудная клетка и втягиваем живот, поднимая диафрагму, на выдохе диафрагма опускается вниз, живот расслабляется. Вдох делаем через нос, выдох через рот. На вдохе прямые руки плавно поднимаем перед собой, на выдохе – опускаем. В руках должно быть ощущение легкости, свободы, не должно быть зажатости, жесткости. Представьте, что от земли идет поток теплого воздуха, который плавно поднимает ваши руки через центры ладоней. Выполняем упражнение 6 раз. Во время выполнения упражнения делаем вдох –

3 секунды через нос, выдох – 6 секунд через рот. Концентрируем сознание на отсчете времени вдоха и выдоха.



▲ **Фото 3.1.**

Исходное положение: ноги на ширине стопы, руки внизу.



▲ **Фото 3.2.**

На вдохе поднимаем расслабленные руки вверх, чуть выше плеч.



▲ **Фото 3.3.**

На выдохе опускаем руки до уровня тазобедренного сустава.

Кажется, что это очень простое упражнение, но часто его выполняют неправильно. Самая распространенная ошибка – корпус наклоняется назад.



◀ **Фото 3.4.**

Неправильное положение тела: корпус отклонен назад.



Фото 3.5. ▶

Неправильное положение рук: локти опущены вниз.

Обратите внимание, что таз нужно поджать, а корпус держать прямо, чтобы макушка и таз находились на одной прямой.

Второе упражнение комплекса

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, но ноги полусогнуты. Запястья рук слегка разворачиваем к себе, как будто держим в руках большой шар (**фото 4.1**). Дыхание обратное полное. Вдох – 3 секунды, в этот момент представляем, что через центр ладони воздушный поток поднимает руки до уровня глаз, мы как будто рисуем руками полукруг от



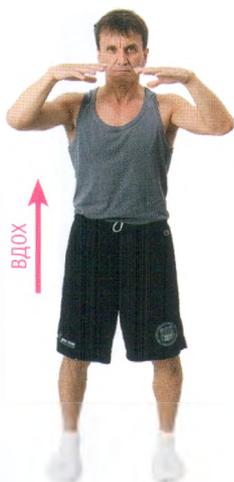
◀ **Фото 4.1.**

Исходное положение:
руки на уровне тазобедренного сустава, ладони развернуты к себе.



Фото 4.2. ▶

Руки плавно поднимаем по дуге
(вид сбоку).



◀ **Фото 4.3.**

Верхняя точка движения рук.

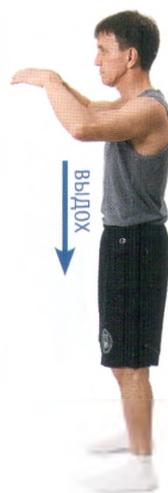


Фото 4.4. ▶

На выдохе опускаем руки вниз
вдоль корпуса.

тазобедренного сустава до уровня глаз. **(фото 4.2–4.3)**. На выдохе опускаем руки вдоль тела к исходному положению **(фото 4.4)**.

Выполняем упражнение 6 раз. Во время выполнения упражнения делаем вдох – 3 секунды через нос, выдох – 6 секунд через рот.

Третье упражнение комплекса

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Представляем теперь, что держим в ладонях шар, который сначала плавно надувается, раздвигая наши руки, а потом также плавно сдувается **(фото 5.1)**.



◀ **Фото 5.1.**

Исходное положение: руки слегка согнуты, держим их на уровне таза, ладони «смотрят» друг на друга.



Фото 5.2. ▶

На вдохе разводим руки в стороны, поднимая до уровня плеч.

На вдохе поднимаем руки в стороны до уровня плеч **(фото 5.2.)**. На выдохе делаем обратное движение руками вниз **(фото 5.3.)**. Ладони до конца не сводим, как будто шар не дает нам их соединить. Когда мы вдыхаем, шар как будто надувается, когда выдыхаем — как будто сдувается, но не до конца.



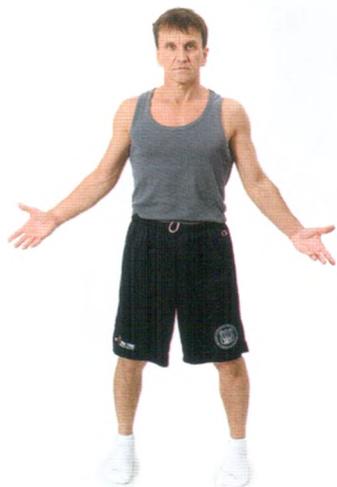
◀ Фото 5.3.

На выдохе опускаем руки, ладони до конца не сводим.

Выполняем упражнение 6 раз. Во время выполнения упражнения делаем вдох – 3 секунды через нос, выдох – 6 секунд через рот.

Четвертое упражнение комплекса

Руки развернуты на уровне таза так, чтобы ладони «смотрели» вверх (фото 6.1). Поднимаем руки через стороны, делая большой круг. Наверху руки остаются параллельно друг другу, образуя «столб» (фото 6.2).



◀ Фото 6.1.

Исходное положение: ладони смотрят вверх.



Фото 6.2. ▶

Верхняя точка: ладони наверху, смотрим на них.

◀ **Фото 6.3.**

На выдохе начинаем медленно опускать руки вдоль тела, постепенно расслабляя мышцы лица, плеч и т.п.

**Фото 6.4.** ▶

Нижняя точка: руки на уровне таза, ладони смотрят вниз.

Вместе с руками поднимаем голову, смотрим наверх на ладони. На выдохе руки медленно опускаем вниз перед собой, ладони сначала на уровне лица, потом грудной клетки, пока не опустим до уровня таза (**фото 6.3–6.4**). В тот момент, когда мы опускаем руки, последовательно расслабляем мышцы лица, плечи, верхнюю часть корпуса.

Выполняем упражнение 6 раз. Во время выполнения упражнения делаем вдох – 3 секунды через нос, выдох – 6 секунд через рот.

В конце комплекса возвращаемся в исходное положение (**фото 6.5**) – накладываем ладонь на ладонь (у мужчин сверху правая, у женщин – левая) на теле, чуть ниже пупка, ноги ставим вместе, как во вводном упражнении.

▲ **Фото 6.5.**

Завершение комплекса, финальная позиция.

В итоге у нас получился **комплекс из четырех упражнений** (не считая вводного):

- 1) *руки поднимаем прямо перед собой, ладони смотрят вниз;*
- 2) *руки поднимаем полукругом перед собой;*
- 3) *поднимаем руки в стороны до уровня плеч;*
- 4) *поднимаем руки вверх через стороны, наверху образовываем «столб».*

Сначала выполняем двухфазное дыхание с равными циклами вдох-выдох, например, 5 секунд на вдох и 5 секунд на выдох. Один цикл занимает 10 секунд. Затем переходим к выполнению комплекса упражнений с соотношением вдоха и выдоха 1:2 (вдох – 3 секунды, выдох – 6 секунд). Каждое упражнение мы выполняем по 6 раз, значит, на одно упражнение уходит 1 минута. На весь комплекс из четырех упражнений (не считая вводное) понадобится всего 4 минуты.

Если вы занимаетесь на восходе солнца, выполняйте упражнения, стоя лицом на восток. Если вы занимаетесь утром (до полудня), но уже после восхода солнца, стойте лицом на север. Выполняя упражнения после полудня (с 12 до 18 часов), стойте лицом на юг. Если решили позаниматься после 6 вечера, выполняйте упражнения лицом на север.

Можно выполнять комплекс полностью или по частям. Имейте в виду, что вводное упражнение помогает нам утром позитивно настроиться на новый день. Поэтому, если времени для занятий немного, можно выполнить вводное упражнение и еще одно из комплекса, либо сделать вводное и дополнить его самомассажем.

? О чем надо думать во время дыхательных упражнений, чтобы сознание, движение и дыхание координировались?

Во время любых занятий, будь то дыхательные упражнения или самомассаж, не забывайте о **трех основах ПФК: сознании, дыхании, движении**. Без правильного подхода к любому из этих элементов эффект от занятий резко снижается.

Во время занятий *следите за тем, чтобы сознание присутствовало «здесь и сейчас»*. Представьте себе художника, увлеченно рисующего картину, или музыканта, вдохновенно играющего на своем инструменте. В этот момент их сознание сконцентрировано на том, чем они занимаются, и их внимание не отвлекается на события окружающего мира. *Очистите сознание от посторонних мыслей, сосредоточьтесь на дыхании и своих движениях*. Например, делая самомассаж стопы, мы можем думать о стопе, концентрироваться на движении рук, представляя, как самомассаж облегчает наше состояние.

Первое время можно *концентрироваться на счете*: про себя считать, сколько времени занимает вдох, сколько выдох. Выполняя дыхательное

упражнение, мы можем концентрироваться на самом процессе дыхания, представляя, как на вдохе наши легкие наполняются свежим воздухом, тело – энергией, бодростью, а выдох очищает организм от шлаков. При этом нет жесткой установки, о чем думать.

Могу дать такую рекомендацию: приступая к занятиям, старайтесь оставить мысли о бытовых проблемах, неурядицах, конфликтах, *настраивайтесь на позитив, думайте о чем-то приятном для вас*. Создавайте внутри себя оазис гармонии и радости, пусть у вас появится ощущение внутренней улыбки. Вспомните моменты счастья, уверенности в себе и своих силах. Не забывайте, что *концентрация на положительном увеличивает позитив, концентрация на отрицательном только усиливает негатив*. Наблюдение за дыханием само по себе дает положительный эффект: успокаивает ум, отвлекает от грустных мыслей, снимает тревогу и волнение.

Со временем, при более высоком уровне подготовки, мы придем к тому, что сознание уже не присутствует «здесь и сейчас», упражнения будут выполняться как бы на автомате. Но к этому приходят не сразу.

? Когда и как правильно заниматься дыхательными упражнениями?

Лучше всего заниматься рано утром, но, если такой возможности нет, то можно выполнять упражнения в любое время дня. Главное – заниматься *регулярно*.

Заниматься следует, по меньшей мере, за полчаса до или спустя два часа после приема пищи. *Никогда не делайте дыхательные упражнения на полный или на голодный желудок*.

Не стоит заниматься, когда вы простужены или в период обострения проблем с пищеварением. Не забывайте об *основном принципе занятий*: «*постепенность – постоянство – последовательность*». Не спешите, помните, что лучше все делать постепенно. Если вы попытаетесь добиться результатов, скажем, за неделю, от этого будет больше вреда, чем пользы.

Помните, что *дыхание должно быть свободным, без напряжения*. Перед началом занятий постарайтесь расслабить мышцы, а во время упражнений следите, чтобы не напрягались ноздри и гортань. Если вам приходится прилагать чрезмерные усилия и напрягаться, значит, вы что-то делаете неправильно.

Желательно *делать упражнения на свежем воздухе*. Можно заниматься и внутри помещения, если там чисто и тихо. Хорошо проветривайте помещение перед занятиями, но следите, чтобы не было сильных сквозняков. Одежда для занятий должна быть как можно более свободной, чтобы живот мог беспрепятственно расширяться при глубоком вдохе.

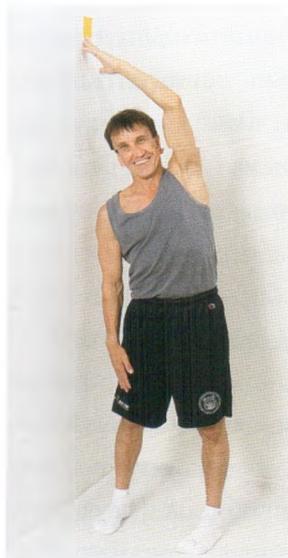
? **Стоит ли заниматься дыхательными упражнениями в загазованном городе?**

Постоянно заставлять себя глубоко дышать и не нужно. Состояние экологии оставляет желать лучшего. Воздух, особенно в крупных городах, сейчас содержит много вредных примесей. Но это не единственное ограничение. Дело в том, что частое глубокое дыхание может привести к повышенному внутричерепному давлению. Поэтому будет достаточно, если первые три-четыре месяца занятий вы будете выделять для дыхательных упражнений 10 минут в течение дня, еще раз повторю, главное – выполнять их ежедневно.

Вопрос, заниматься ли дыхательными упражнениями в принципе, для нас больше не стоит. Мы уже поняли, что от работы дыхательной системы зависит очень многое. Регулярная дыхательная практика производит заметный положительный эффект: укрепляет и оздоравливает органы дыхания, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализует кровяное давление, улучшает настроение, снимает чувство тревоги и апатии, стабилизирует психоэмоциональное состояние в целом. Но нужно понимать, что оздоровительный результат принесут только регулярные дыхательные упражнения. Если время позволяет, выходите для занятий в парк, не забывайте об упражнениях, когда выезжаете за город, отправляетесь в отпуск – *делайте дыхательные упражнения везде, где есть возможность насытить организм чистым воздухом*.

Напоследок хочу сказать вот что. Многие из нас ищут здоровье у специалистов, тратя время, деньги и энергию на поиск чудодейственных лекарств и методик. А ведь природа дала каждому такой бесценный способ регулирования здоровья, как дыхание. Ежедневно выполняя дыхательные упражнения, каждый может прийти к правильному дыханию – основе здоровья.

Самодиагностика



- Для чего нужна самодиагностика? • Состояние каких органов и систем организма можно проверить с помощью самодиагностики?
- Что собой представляет костно-мышечная система? • Каким образом мы можем определить состояние костно-мышечной системы?
- В чем причина такой разницы в длине шагов? • Как можно проверить состояние позвоночного столба? • Какие есть тесты для диагностики плечевого пояса? • Каким способом можно провести самодиагностику внутренних органов? • Как правильно проводить самодиагностику по стопе? • Как проводить самодиагностику в зоне живота и груди? • Что может стать причиной искривлений скелета и неполадок в работе внутренних органов? Какие есть факторы риска?
- Каковы общие рекомендации по выполнению самодиагностики?
- Каких принципов надо придерживаться, приступая к занятиям после самодиагностики, на что обратить внимание? • Существуют ли универсальные упражнения, которые можно выполнять, скажем, каждое утро?

? Для чего нужна самодиагностика?

Самый очевидный ответ – для **определения состояния собственного здоровья**. Однако это далеко не единственная цель. Самодиагностику следует рассматривать как первый шаг к пониманию себя. Можно вспомнить слова мудреца Лао-Цзы: «*Познать людей – достаточно ума, познать себя – нездешний нужен свет. Телесно крепкий победит других, а сильный духом победит себя*». В суете обыденной жизни мы редко прислушиваемся к своим ощущениям и задумываемся о своем здоровье, только когда в работе организма происходит сбой. И даже тогда многие предпочитают не разбираться в причинах заболевания, а просто принимают таблетки, чтобы быстро снять симптомы.

Самодиагностика не дает точный ответ на вопрос, в каком состоянии находятся ваши сердце, печень, желудок, легкие и т.п. Но если в ходе самодиагностики вы почувствовали болезненные ощущения, вы получили сигнал о том, что в определенном органе или системе организма есть проблема. Что делать дальше, как реагировать на этот сигнал? Можно пойти к врачу, получить диагноз и лекарство по рецепту, снять симптомы и жить дальше, как раньше, – до того момента, когда самочувствие снова не ухудшится. Доверяясь другим, мы снимаем с себя ответственность за свое здоровье. А можно взять себя в руки и начать что-то менять: вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями, освоить самомассаж, поменять режим питания. Важно понимать: можно знать много разных тестов для самодиагностики, но если после определения проблемных областей вы не меняете свой образ жизни, то даже самые глубокие теоретические знания окажутся по сути бесполезными. Оздоровление и хорошее самочувствие приходят благодаря внимательному отношению к себе и регулярным самостоятельным занятиям. Самодиагностика как раз дает толчок к вдумчивому отношению к себе.

? Состояние каких органов и систем организма можно проверить с помощью самодиагностики?

Самодиагностика способна дать *информацию о состоянии внутренних органов и структуры тела*, под которой мы имеем в виду *мышечно-костную систему*. И начинать следует именно со структуры тела, так как, скажем, искривления скелета могут быть причиной неправильной работы внутренних

органов. По моим наблюдениям, причины 70% болезней лежат в области психосоматики¹, а оставшиеся 30% связаны со структурой тела.

Приведу наглядный пример. Представьте, что под три ножки шкафа мы положили по пуговице. Рано или поздно вещи, которые лежат на полках, сдвинутся в сторону той ножки шкафа, под которой ничего не лежит. Это неизбежно из-за действия законов физики. Так же и у человека неправильная структура скелета, искривления или зажимы приводят к смещению и, соответственно, к неправильной работе внутренних органов.

? Что собой представляет костно-мышечная система?

Костно-мышечная система², или **опорно-двигательный аппарат**, состоит из *пассивной* части – костной системы (скелета) и *активной* – мышц.

Скелет состоит из костей черепа, позвоночника и грудной клетки, костей верхних конечностей, нижних конечностей и их соединений. Скелет взрослого человека состоит из более чем 200 костей и продолжает свое формирование в течение всей жизни: кости постоянно обновляются и растут в соответствии с ростом всего организма.

Мышцы отвечают за движение тела, причем длина любого нашего движения зависит от состояния рабочей мышцы. У человека только на спине есть 250 мышц и 156 связок, но используем мы далеко не все из них. Из-за наличия транспорта и других благ цивилизации современный человек двигается гораздо меньше, чем его предки. Мы совершаем однообразные движения, в результате у нас работает относительно небольшая группа мышц, причем с постоянным напряжением, а другие мышцы атрофируются. Например, нашим предкам нужно было залезать на деревья, вытягивая руки и подтягиваясь на них, а сейчас мы редко до конца разгибаем руки и обычно не поднимаем их выше плеч. Неработающие

¹ **Психосоматика** (греч. psyche – душа, soma – тело) – направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов (чувств, эмоций, мыслей человека и т.д.) на возникновение и последующую динамику соматических (телесных) заболеваний. Иными словами, психосоматика изучает влияние психического состояния человека на его физическое здоровье. – *Прим. ред.*

² **Опорно-двигательный аппарат, костно-мышечная система** – единый комплекс, состоящий из костей, суставов, связок, мышц, их нервных образований, обеспечивающий опору тела и передвижение человека или животного в пространстве, а также движения отдельных частей тела и органов (головы, конечностей и др.). *БСЭ, 1978. – Прим. ред.*

мышцы атрофируются за ненадобностью, и одновременно с этим происходит ухудшение кровоснабжения органов, которые они окружают. *Получается парадокс – чем больше мы стремимся к удобству, тем меньше у нас здоровья.*

Суставы соединяют кости и обеспечивают амплитуду движения. Связки направляют и удерживают суставы, они предотвращают их «выкручивание». Если связки слабые, суставы «вылетают», может разрушиться суставная сумка. Если, наоборот, связки напряженные, тогда движение становится ограниченным, человека как будто «скручивает». Соответственно, происходит напряжение, спазм и внутренних органов.

Интенсивные занятия в тренажерном зале, как правило, приводят к «закачиванию» мышц. Клиенты фитнес-клубов получают красивое тело, не задумываясь над тем, что их связки остались слабыми, суставы – малоподвижными, мышцы – неэластичными. *Методика ПФК основана на проработке суставов, мышц и связок.* Во время занятий мы стремимся сделать мышцы эластичными, связки – крепкими, но не напряженными, а суставы – подвижными.

Нужно понимать, что *работа над телом должна быть дозированной и комплексной.* Если вы делаете упражнение на эластичность мышц, то следующим обязательно должно быть упражнение на укрепление связок, а дальше – на подвижность суставов. Если заниматься только растяжкой, то суставы начинают «вылетать», связки – ослабевать. Поэтому подход должен быть комплексный.

? Каким образом мы можем определить состояние костно-мышечной системы?

Условно разделим тело сверху вниз на три области:

- 1) **нижние конечности:** от тазобедренных суставов до голеностопов;
- 2) **позвоночный столб:** от грудины до таза;
- 3) **плечевой пояс:** от головы до груди.

В целях самодиагностики мы можем выполнить тестовые упражнения для каждой из этих областей. И начнем мы с *голеностопа*. На Востоке его называют основой, «корнем» костно-мышечной системы, так как любые искривления голеностопа сказываются на всей костно-мышечной системе. В этом можно убедиться, если представить организм в виде двух треугольников, общая высота которых является позвоночным столбом (рис. 1).

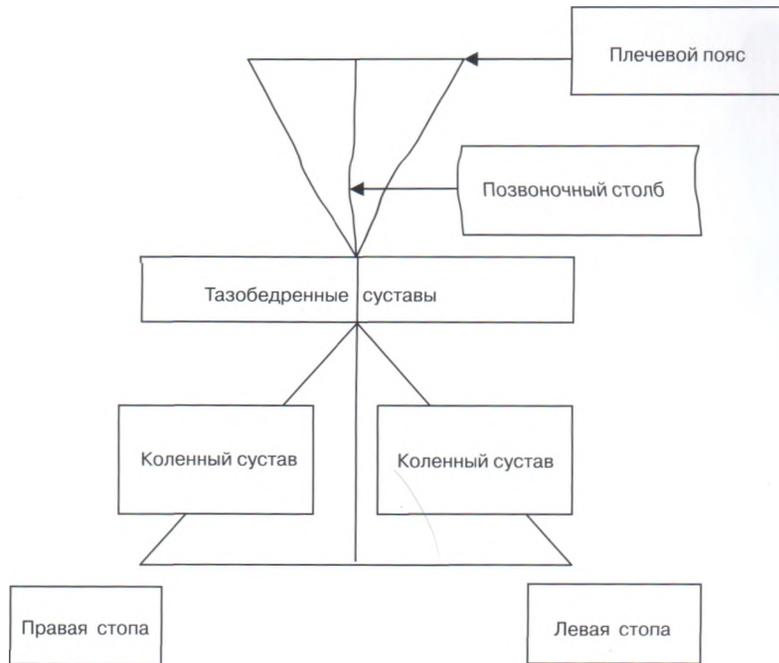
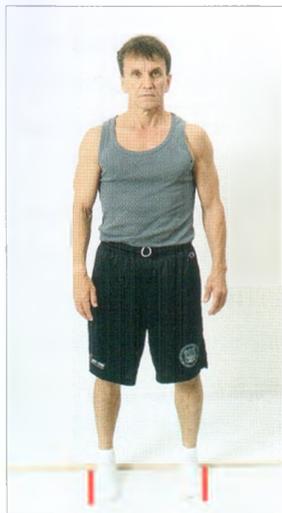


Рис. 1. Принцип треугольника

Как работает «принцип треугольника»? Если позвоночный столб остается прямо, а стопа выворачивается наружу, то меняется вся конструкция. Если, допустим, левая стопа вывернута наружу, соответственно, меняется положение левого коленного и тазобедренного суставов. В то же время позвоночник остается в прямом положении, и в результате искривление слева отражается по диагонали: с правой стороны тела зажимаются позвоночные диски в области поясницы, нарушается работа внутренних органов (правой почки, толстого кишечника, печени, желчных протоков, мочеоточника). Поэтому, когда возникают какие-либо болезненные состояния с правой стороны тела, то диагностику проводят по левой, противоположной стороне, и наоборот.

Тестовое упражнение №1

Первое упражнение мы выполним для **диагностики состояния голеностопов**. Для этого проведем прямую линию на ровной поверхности (в комнате роль такой линии может сыграть плинтус). Встаем босиком так, чтобы пятки были по линии, а между ногами было расстояние в длину стопы (**фото 1.1, 1.2**). Стопы должны быть параллельны друг другу – внимание! – *по внешней стороне стопы*.



◀ **Фото 1.1.**

Исходное положение – стоя, пятки выровнены по линии.



Фото 1.2. ▶

Крупный план.

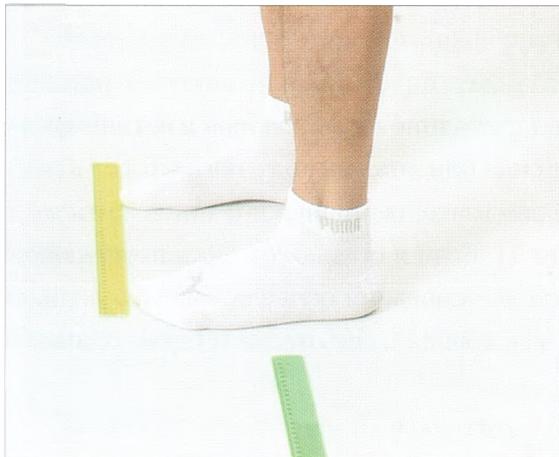
Закрываем глаза – это очень важное условие в данном упражнении. Теперь делаем шаг правой ногой, потом делаем шаг левой (приставляем ее) **(фото 2)**.



▲ **Фото 2.**

Первый шаг.

Делаем так 3 приставных шага (ведущая нога – правая). Там, где теперь носок правой ноги, кладем какой-нибудь предмет для ориентира. Затем возвращаемся на исходную линию и делаем три шага с левой ноги, приставляя правую. Кладем другой предмет там, где теперь носок левой ноги. Теперь сравним: в идеале длина шага одной ноги должна соответствовать длине шага другой ноги. Значит, если те предметы, которые вы положили слева и справа, находятся на одной линии, то у вас все в порядке с голеностопами обеих ног. Но, как правило, у большинства людей видна разница – от 2-3 см до 10-15 см. Разница говорит о том, что шаг правой ноги не равен шагу левой ноги **(фото 3)**.



◀ **Фото 3.**

Разница в положении правой и левой ноги после 3 шагов.

? В чем причина такой разницы в длине шагов?

Когда дети начинают ходить, у многих заметно косолапие, так как они опираются на внешнюю часть стопы, но затем нагрузка переходит на большой палец. К тому же со временем голеностоп толчковой ноги (у правшей это левая нога) оказывается вывернут по сравнению с другой ногой (**фото 4.1, 4.2**). Это приводит к тому, что коленный сустав «сбивается», а дальше это отражается на тазобедренном суставе.

Выполняя тест, мы сделали три шага с разницей, например, 5-10 см. А теперь представьте, какая разница накапливается, если мы в день делаем, скажем, 5000 шагов. Насколько после этого разболтаны тазобедренные суставы!

Выворот стопы сказывается и выше, вплоть до искривления позвоночника в области 2-го и 3-го шейных позвонков. Это, в свою очередь, может стать причиной неправильного функционирования носоглотки, зрительных органов, пищевода, бронхов, а также повышенного давления.



▲ **Фото 4.1.**

Голеностоп в правильном положении (носки на одном уровне).

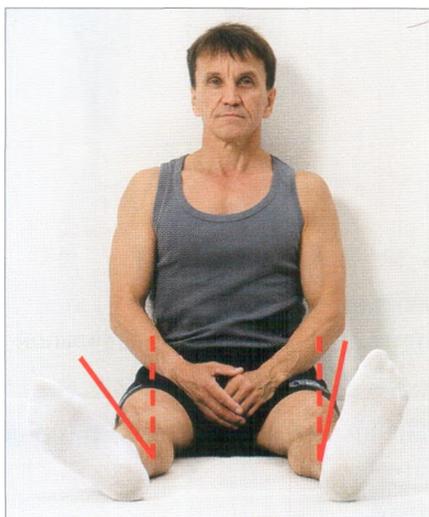


▲ **Фото 4.2.**

Голеностоп в вывернутом положении (носки на разном уровне).

Тестовое упражнение №2а

Следующее упражнение проверяет состояние **голеностопов и тазобедренных суставов**. Исходное положение: сидя или лежа на полу, ноги в расслабленном состоянии. Для наглядности можно взять две линейки и приложить их к внутренним поверхностям стоп (**фото 5**). Если я ставлю линейки перпендикулярно полу, то расстояние от линейки до основания большого пальца должно быть одинаковым на обеих ногах. Но, как правило, оно оказывается не одинаковым у большинства людей.



◀ **Фото 5.**

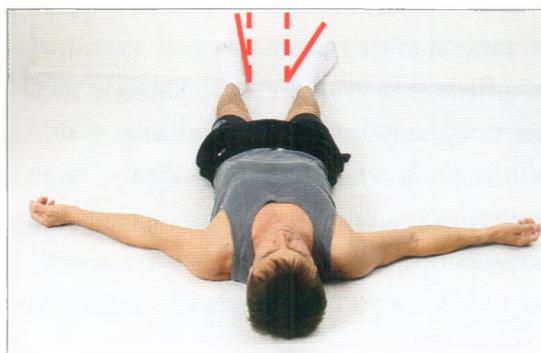
Одна стопа вывернута – это неправильное состояние.

Тестовое упражнение №2б

Предыдущее упражнение можно выполнить в упрощенном варианте – без линеек. Для этого нужно лечь на пол, стопы поставить напротив стены или шкафа (но не касаться их стопами) (**фото 6**). На фоне стены легко увидеть, насколько отклоняется каждая стопа от воображаемого перпендикуляра к полу.

▼ **Фото 6.**

Неправильное положение – правая нога сильно вывернута наружу.

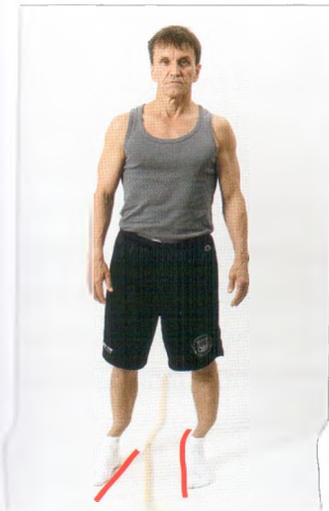


Насколько у вас одна нога вывернута, настолько коленный и тазобедренный суставы также вывернуты, а значит, есть и зажим в крестцовом сочленении.

Следующее упражнение позволяет самодиагностировать *тазобедренные суставы*.

Тестовое упражнение №3

Встаньте перед стеной, начертите между ногами ровную линию и поставьте стопы так, чтобы их внешняя сторона была параллельна линии. Ноги поставьте на ширине длины стопы. Не смотря на ноги, чуть подпрыгните. После приземления посмотрите вниз. Скорее всего, вы увидите, что теперь ноги стоят не параллельно. Это значит, что одна нога вывернута по отношению к другой (**фото 7.1**).



◀ **Фото 7.1.**

После прыжка видно, что правая нога не параллельна линии.



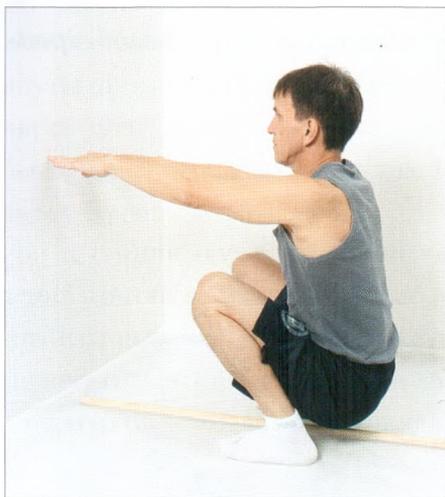
▲ **Фото 7.2.**

Дотрагиваемся руками до стены.

Теперь встаем напротив стены, ноги ставим параллельно, как в начале этого упражнения.

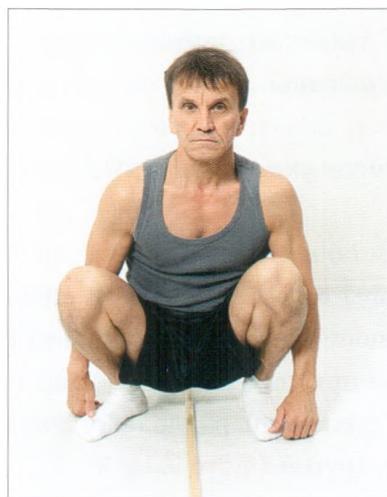
Поднимаем руки до уровня плеч и достаем пальцами до стены. Не нужно опираться на стену или отталкиваться от стены пальцами (**фото 7.2**).

Далее садимся на корточки, при этом корпус и голову держим прямо. **(фото 7.3)**. Если вы увидите, что одно колено, как и стопа, ушло в сторону, значит, есть искривления в тазобедренных суставах **(фото 7.4)**.



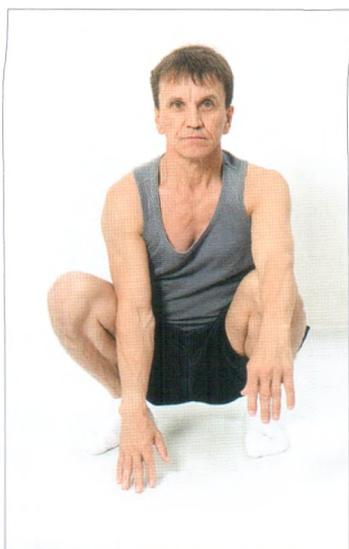
▲ **Фото 7.3.**

Садимся на корточки, руками касаемся стены, корпус держим прямо.



▲ **Фото 7.4.**

Правое колено вывернуто наружу.

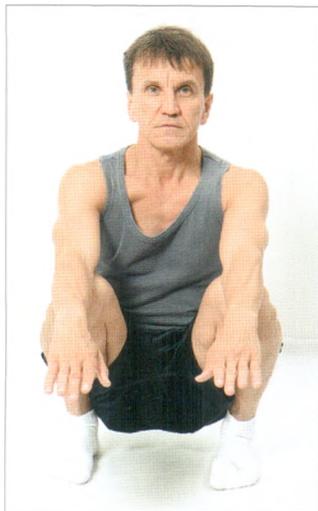


▲ **Фото 7.5.**

Опускаем руки на колени.

Для большей наглядности теперь опустите руки, сохраняя между ними расстояние. Просто опускайте их и посмотрите, куда у вас ляжет левая, а куда правая рука. При наличии искривлений левая ляжет на колено, а правая уйдет между колен, в сторону **(фото 7.5)**.

Таким образом, у нас одно колено отклонилось, одна рука провалилась – это показывает, насколько вывернут тазобедренный сустав. Правильное положение должно быть таким: угол между коленями равный, руки ложатся на колени. **(фото 8.1)**.



◀ **Фото 8.1.**

Правильное положение
тела в конце теста.

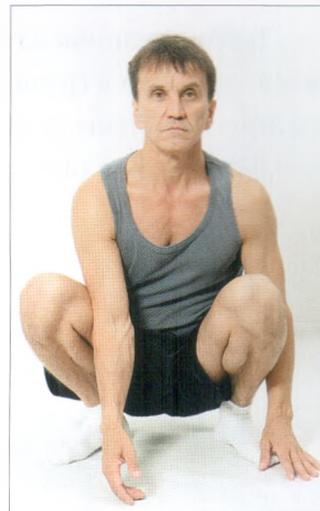


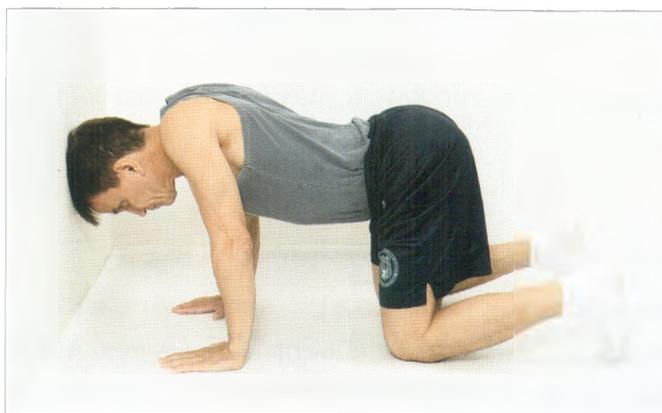
Фото 8.2. ▶

Неправильное положение
тела в конце теста.

? Как можно проверить состояние позвоночного столба?

Тестовое упражнение №4

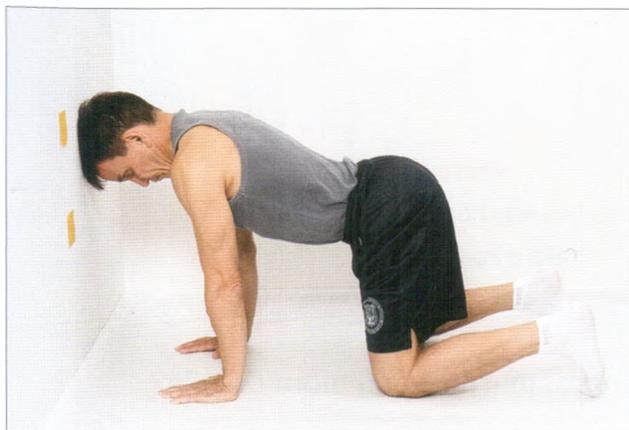
Для этого можно выполнить следующее упражнение. Встаньте на четвереньки, касайтесь стены головой в области темени, позвоночник прогните в пояснице. Расстояние от кончиков пальцев рук до стены равно ладони, локти смотрят назад. Теперь попробуйте опустить голову как можно ниже, не отрывая при этом темя от стены (**фото 9.1**). Для наглядности можно поставить на пол книги, высота стопки должна быть такой, чтобы мы лбом касались верхней книги. Можно отметить положение головы при помощи канцелярского стикера.



◀ **Фото 9.1.**

Опускаем голову
как можно ниже,
касаясь теменем стены.

Теперь поднимаем голову, по-прежнему прижимая темя к стене, подбородок прижимаем к груди. Можно попросить кого-то встать рядом с линейкой, касающейся стены, чтобы зафиксировать верхнюю границу движения шеи и головы. Можно также отметить ее при помощи стикера (**фото 9.2**).



◀ **Фото 9.2.**

Верхняя граница движения.

Амплитуда движения говорит о состоянии **шейного и грудного отдела позвоночника**: чем меньше амплитуда, тем больше зажим в этой области. При условии регулярных упражнений амплитуда будет увеличиваться.

Еще один способ самодиагностики разных отделов позвоночного столба – через *рефлекторные зоны на стопах* – мы рассмотрим далее.



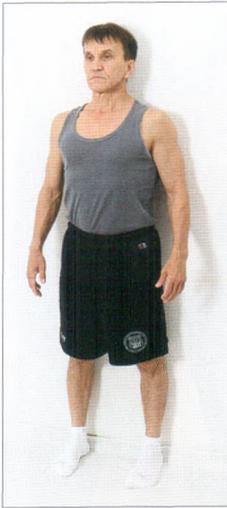
Какие есть тесты для диагностики плечевого пояса?

Следующее тестовое задание поможет нам провести самодиагностику **плечевого пояса**.

Тестовое упражнение №5

Встанем у стены, касаясь ее пятками (**фото 10.1**).

Теперь сделаем шаг вперед на длину стопы. Поставим ноги так, чтобы между ними было расстояние, равное длине стопы (**фото 10.2**).



◀ **Фото 10.1.**
Исходное положение

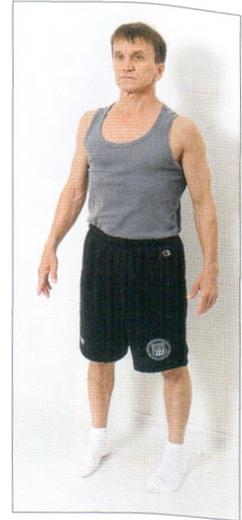


Фото 10.2. ▶

Отходим от стены на ширину стопы.

Поднимаем руки через стороны (**фото 10.3-10.4**).



◀ **Фото 10.3.**
Поднимаем руки
в стороны.



Фото 10.4. ▶
Через стороны
поднимаем руки
вверх.

При этом ладони держим вместе, скрещивая только большие пальцы, так чтобы либо правый большой, либо левый большой палец был сверху. Упражнение выполняется два раза, со сменой положения пальцев (**фото 10.5-10.6**).



◀ **Фото 10.5.**

Положение пальцев 1:
ладони вместе, левый
палец сверху.



Фото 10.6. ▶

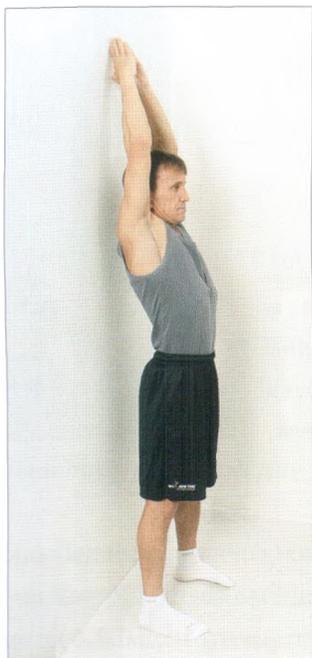
Положение пальцев 2:
Ладони вместе, правый
палец сверху.

Теперь попробуйте скрещенными ладонями коснуться стены. В этот момент мы касаемся стены только пальцами (**фото 10.7**).

Затем разводим руки в стороны на ширину плеч. По-прежнему касаемся стены только пальцами рук (**фото 10.8**).

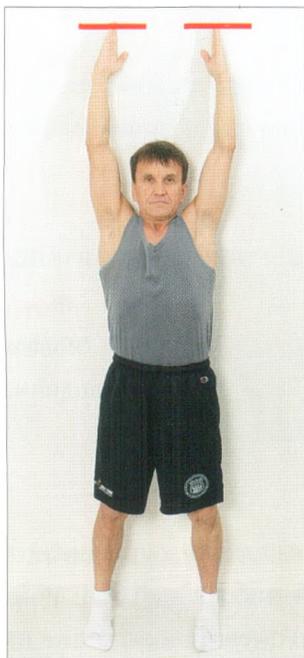
▼ **Фото 10.7.**

Касаемся стены пальцами.



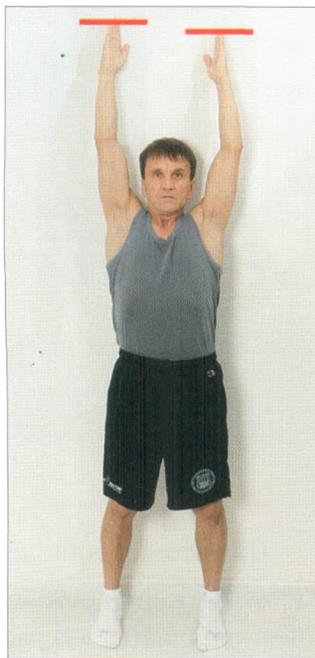
▼ **Фото 10.8.**

Руки на ширине плеч.



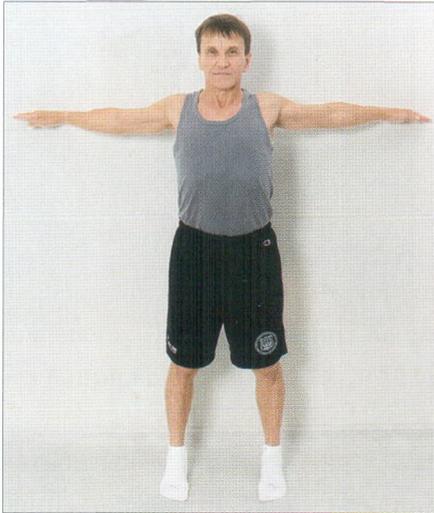
▼ **Фото 10.9.**

Перекас в плечевом отделе.



В идеале ладони должны быть на одной линии, параллельной полу (**фото 10.8**). Если ладони оказались не на одной линии, это говорит о перекосе в плечевом отделе (**фото 10.9**).

Далее медленно опускайте руки вдоль тела до уровня груди, касаясь пальцами стены. Если при этом какая-то ладонь не сможет касаться стены, корпус будет наклоняться вперед или в сторону, значит, есть проблема в плечевом поясе (**фото 10.10**).



◀ **Фото 10.10.**

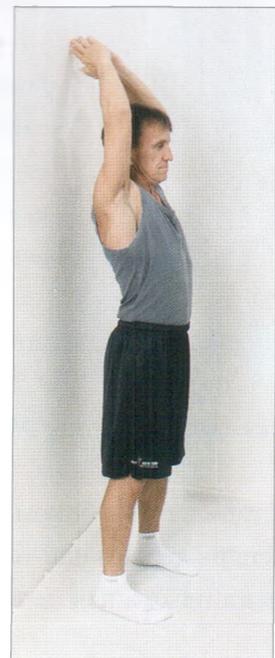
Корпус должен быть прямым, обе ладони – касаться стены.

Какие могут быть ошибки при выполнении этого упражнения?

Во-первых, *не сгибайте руки в локтях* (**фото 11.1**).

Фото 11.1. ▶

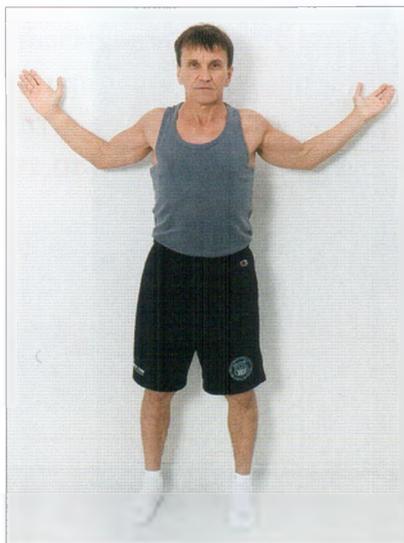
Ошибочное положение – руки согнуты в локтях, когда мы отводим их назад.



Если руки в этом положении полусогнутые, в этом случае работает не только плечевой пояс, но и диафрагма **(фото 11.2)**.

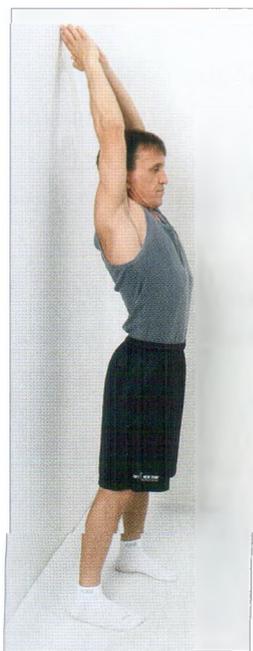
Фото 11.2. ►

Ошибочное положение – руки согнуты в локтях, когда мы опускаем руки параллельно полу.



▼ **Фото 11.3.**

Неправильное положение корпуса.



Во-вторых, корпус не должен выгибаться, иначе мы искривляем таз и позвоночник **(фото 11.3)**.

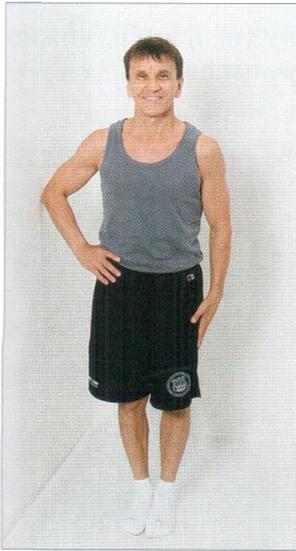
Если вы видите, что выполняете это упражнение с ошибками, попробуйте отойти от стены не на длину стопы, а на 5-6 см. Найдите то расстояние, при котором вы можете выполнить этот тест без ошибок. *Чем ближе вы подходите к стене, тем больше ваша нынешняя физическая форма отстает от идеальной.*

Еще одно упражнение на самодиагностику *плечевого пояса*.

Тестовое упражнение №6

Встаем к стене боком, касаясь ее одним локтем **(фото 12.1)**.

Теперь делаем шаг от стены, так чтобы между ногами было расстояние, равное длине стопы **(фото 12.2)**.



◀ **Фото 12.1.**

Исходное положение:
стоим у стены, ноги вместе.
Ближнюю к стене руку
сгибаем в локте, так чтобы
локтем мы касались стены.
Другая рука расслабленно
висит вдоль тела.

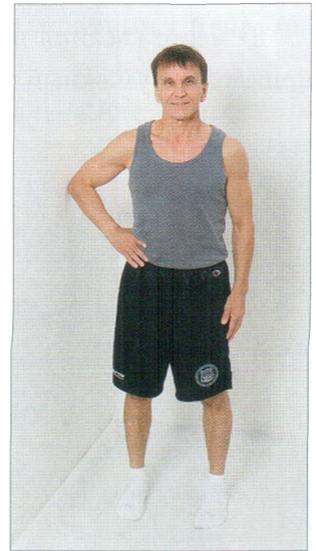
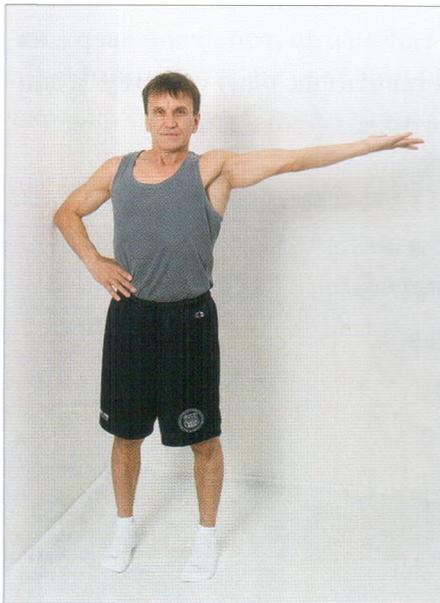


Фото 12.2. ▶
Делаем шаг.

Поднимаем руку, которая у нас не согнута в локте, сначала в сторону, потом вверх. Ладонь смотрит вверх. Движение должно выполняться свободно, без напряжения (**фото 12.3-12.4**).



◀ **Фото 12.3.**

Поднимаем руку
в сторону.

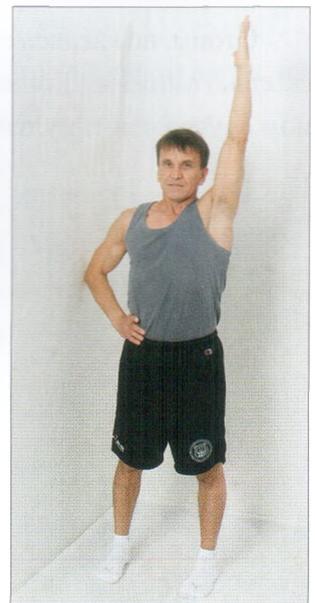
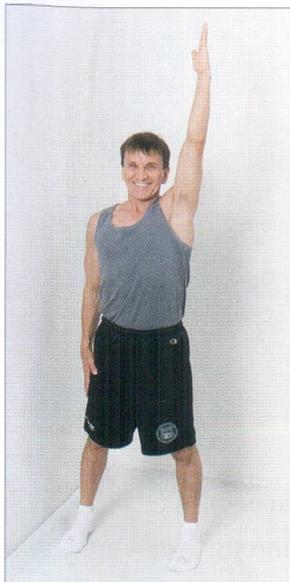


Фото 12.4. ▶
Поднимаем руку
вверх.

Затем делаем шаг к стене (**фото 12.5**).

Теперь пальцами руки, которая была наверху, стараемся коснуться стены (**фото 12.6**).

В месте касания нужно поставить какую-то отметку (например, можно приклеить бумажный канцелярский стикер) **(фото 12.7)**.



◀ **Фото 12.5.**

Делаем шаг к стене.

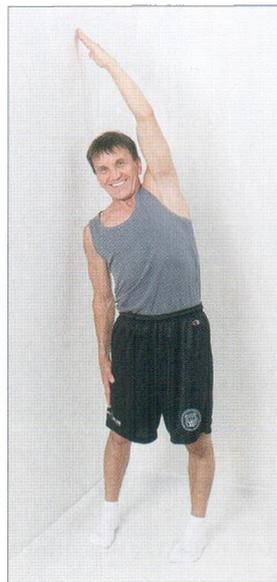
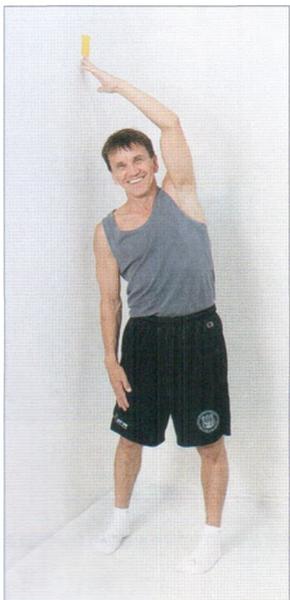


Фото 12.6. ▶

Касаемся рукой стены.

Стоим, не касаясь стены плечом, и снова тянемся другой рукой вверх, насколько сможем. Для наглядности можно поставить еще одну отметку. В данном случае я дотянулся до верхней границы стикера **(фото 12.8)**.



◀ **Фото 12.7.**

Наклеиваем на стену стикер. Мы коснулись стены по нижней границе стикера.

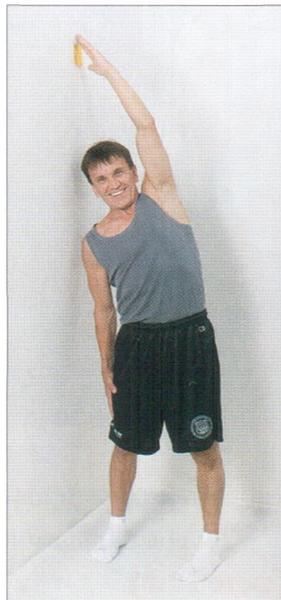
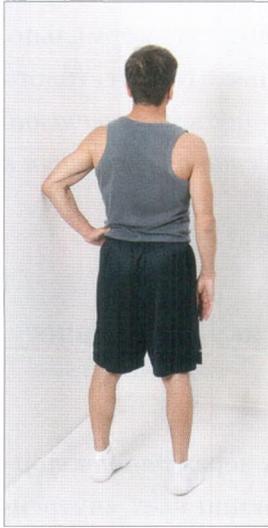


Фото 12.8. ▶

Тянемся рукой вверх.

Теперь повторяем упражнение с другой стороны. Становимся точно так же, но другим плечом к стене (**фото 13.1**).

Поднимаем руку через сторону вверх и касаемся пальцами стены, ставим отметку (стикер) в месте касания (**фото 13.2**).



◀ **Фото 13.1.**

Исходное положение в другую сторону: теперь левая рука согнута в локте.

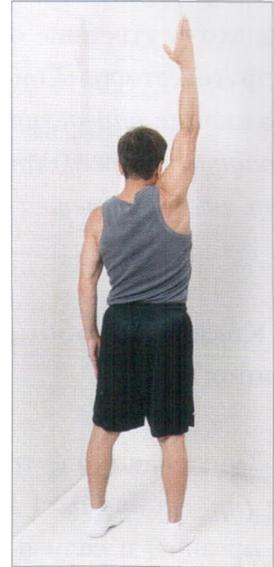


Фото 13.2. ▶

Рука наверху.

Стоим, не касаясь стены плечом, и снова тянемся другой рукой вверх, насколько сможем. Ставим вторую отметку (**фото 13.3-13.4**).



◀ **Фото 13.3.**

Касаемся стены правой рукой.

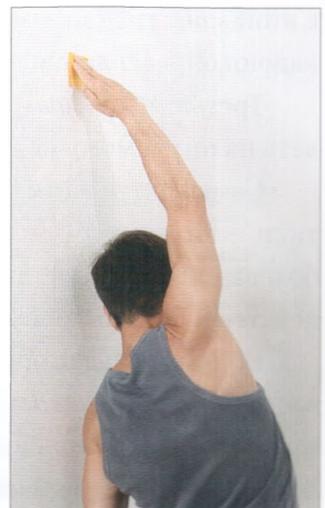


Фото 13.4. ▶

Место касания стены крупным планом.

На фотографии видно, что когда я тянусь к стене правой рукой, то касаюсь стены выше, чем когда я тянусь левой. Разница в местах касания стены правой и левой рукой говорит о *перекосе в плечевом отделе*: правая сторона сильно вытянута, а левая сторона (соответственно, и весь мышечный корсет, все межреберное пространство, весь бок) не растянута. В результате получается, что внутренние органы с одной стороны функционируют нормально, а с другой стороны они сжаты. Наша задача – с помощью этого тестового упражнения *определить, какая сторона у нас «недотянута» и постепенно растянуть ее, регулярно повторяя данное упражнение и стараясь прийти к тому, чтобы отметки были на одном уровне.*

? Каким способом можно провести самодиагностику внутренних органов?

Заболевания внутренних органов дают о себе знать через **рефлекторные (проекторные) зоны**. На теле человека есть проекции всех внутренних органов, и если в какой-то зоне есть болезненные ощущения, значит, в соответствующем органе есть проблемы.

Самая большая рефлекторная зона – это *область живота*. Но для профилактики эта зона не слишком подходит, так как болевые ощущения в животе говорят о заболеваниях, находящихся уже в стадии обострения.

Вторая зона проекций – это *ладонь*. Самодиагностика в этой зоне затруднена тем, что чувствительность ладоней снижена. Надавливая на проекции в этой зоне, трудно заметить болезненные ощущения. Можно сказать, что по ладони определяются лишь 10% заболеваний.

Третья зона – *уши*. Но зоны на ушах настолько мелкие, что воздействовать на них самому не только трудно, но даже опасно.

Самая актуальная рефлекторная зона для самодиагностики и профилактики – это *стопы (рис. 2 и 3)*. По стопе можно определить большинство заболеваний, а массаж стопы оказывает профилактическое и оздоравливающее действие. Воздействие через стопы практически не имеет побочных эффектов.

Во всех рефлекторных зонах человеческого тела расположены так называемые **точки-глашатаи**. Не путайте их с точками для иглоукалывания или прижигания. Болезненные ощущения в точках-глашатаях сообщают о проблемах в работе внутренних органов. Основная часть этих точек расположена



Рис. 2. Анатомическое строение стопы

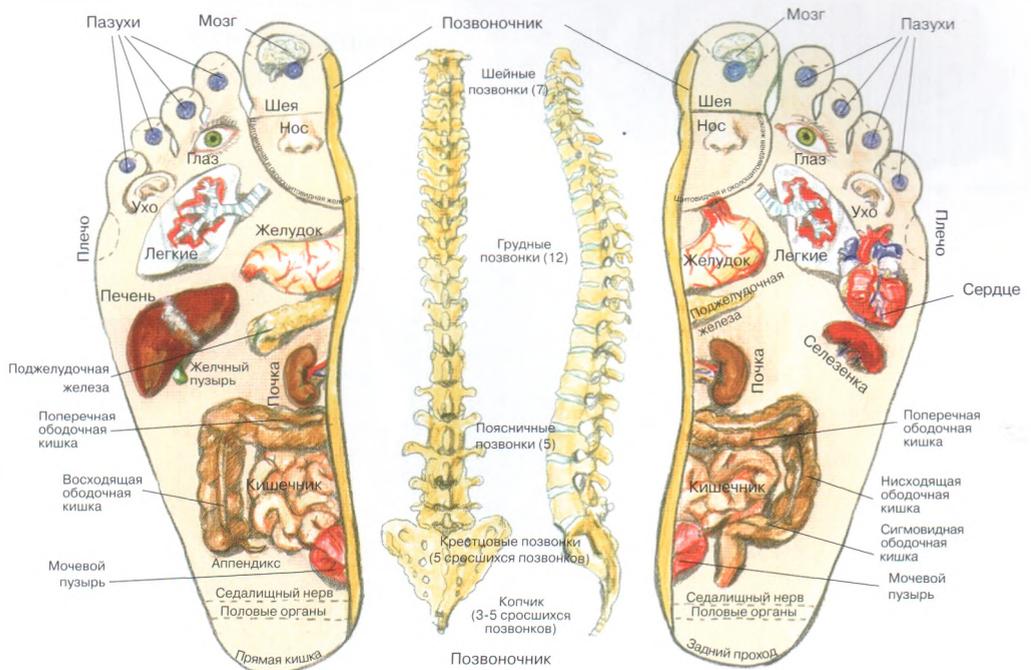


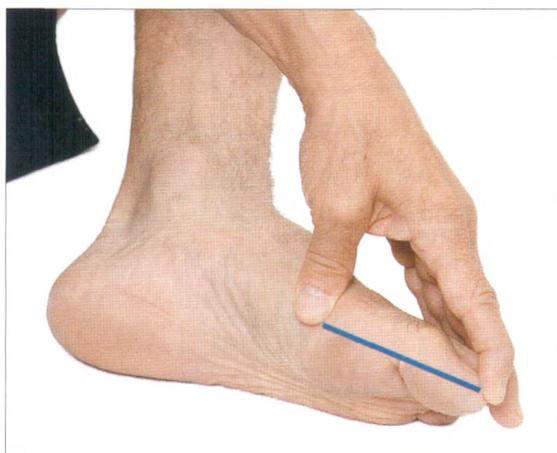
Рис. 3. Рефлекторные зоны стоп

на стопе (80%), часть – на животе и груди (15%), часть на плечевом поясе (5%). Сначала мы должны найти основные точки на своем теле и провести самодиагностику, после этого мы включим эти точки в нашу программу самомассажа.

Всего существует 178 точек-глашатаев. Для первоначальной диагностики достаточно проверить 10-15 точек, которые дадут нам информацию о состоянии внутренних органов и костно-мышечной системы.

Рассмотрим подробнее точки-глашатаи на стопе.

1) **Позвоночный столб** – линия на внутреннем ребре стопы. На этой линии, как и на самом позвоночнике, выделяются разные зоны (**фото 14-17**).

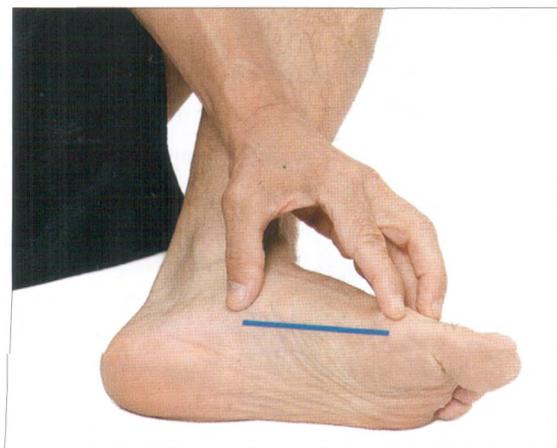


◀ **Фото 14.**

Зона №1 (от внешнего края дистальной фаланги большого пальца до края проксимальной фаланги) – 7 позвонков шейного отдела.

Фото 15. ▶

Зона №2 (от верхнего края первой кости плюсны до клиновидной кости предплюсны) – 12 позвонков грудного отдела.





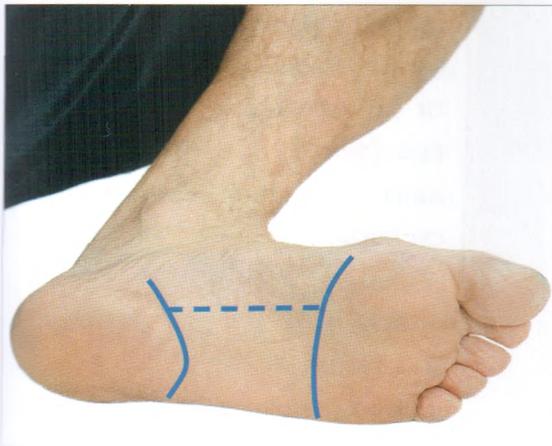
◀ **Фото 16.**

Зона №3 (от ладьевидной кости предплюсны до пяточной кости) – 5 позвонков поясничного отдела.

▼ **Фото 17.**

Зона №4 (участок на задней части пяточного бугра) – 5 крестцовых позвонков и копчик.

Далее стопа делится на три зоны. Воображаемые *поперечные* линии раздела называются «линия диафрагмы» и «линия тазобедренного сустава». Линия раздела *вдоль* стопы начинается между большим и вторым пальцем) (**фото 18**).



◀ **Фото 18.**

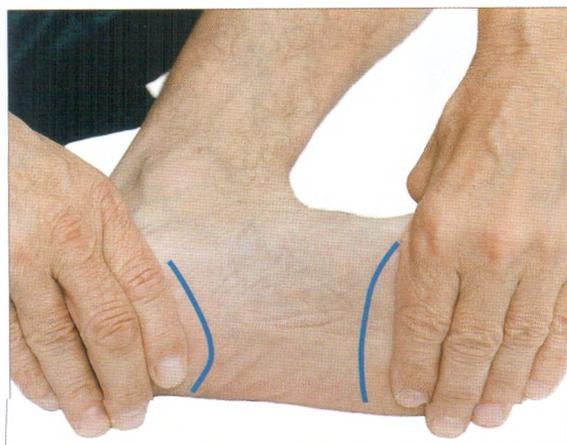
Три зоны на стопе и продольная линия на стопе вдоль плюсны.



2) *Верхняя часть стопы – зона головы и грудины* (**фото 19**) начинается от верхней части фаланг пальцев до верха костей плюсны, до «линии диафрагмы».

◀ **Фото 19.**

Верхняя часть стопы – зона головы и грудины.



3) *Средняя часть стопы* (кости плюсны до кубовидной и ладьевидной костей предплюсны) – зона от диафрагмы до тазобедренного сустава (**фото 20**).

◀ **Фото 20.**

Средняя часть стопы.



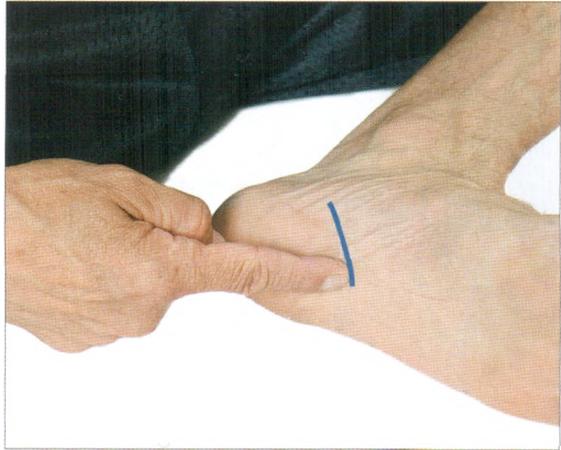
4) *Нижняя (пяточная) часть стопы* (от таранной кости до пяточного бугра) – зона таза (**фото 21**). Верхняя граница зоны – «линия тазобедренного сустава».

◀ **Фото 21.**

Нижняя (пяточная) часть стопы.

5) *Линия поясничного отдела (фото 22)* проходит по внутреннему краю пятки.

Фото 22. ►
Поясничный отдел.



6) *Тазобедренные суставы (фото 23)* – зона на внешнем краю пятки.

Фото 23. ►
Зона тазобедренных суставов.



7) *Точка копчика (фото 24)* находится на внутреннем краю пятки.

Фото 24. ►
Точка копчика.





8) *Зона шейного отдела* (проксимальные фаланги большого, второго и третьего пальцев). Боль здесь может говорить о шейно-грудном остеохондрозе (**фото 25**).

◀ **Фото 25.**

Зона шейного отдела.



▲ **Фото 26.**

Зона щитовидной железы.

9) *Зона между большим и вторым пальцем*, от ложа ногтя большого пальца до его основания, представляет *щитовидную железу* (**фото 26**). Двигаем палец руки от ногтя большого пальца внутрь, к стопе. В этой зоне может быть как несколько болезненных точек, так может болеть и вся зона. Помимо проблем с щитовидной железой, это может говорить о *шейно-грудном остеохондрозе и зажатости ременных мышц шеи*.

На стопе есть точки всех внутренних органов, но не торопитесь сразу искать на стопе точки почек или печени. **Будьте осторожны с точками органов, для работы с ними нужно изучить их очень подробно.** Важно знать, как правильно массировать эти точки, в каком направлении, с каким давлением – есть разные техники, которые по-разному влияют на организм. С большой осторожностью надо проводить пальцем во внутренней части большого пальца и во внутренней стороне пятки, которая отвечает за лимфососуды и кровоснабжение – избегайте сильного надавливания в этих зонах. Для на-

чала определите состояние позвоночника, выполняйте упражнения на восстановление правильного состояния позвоночника.

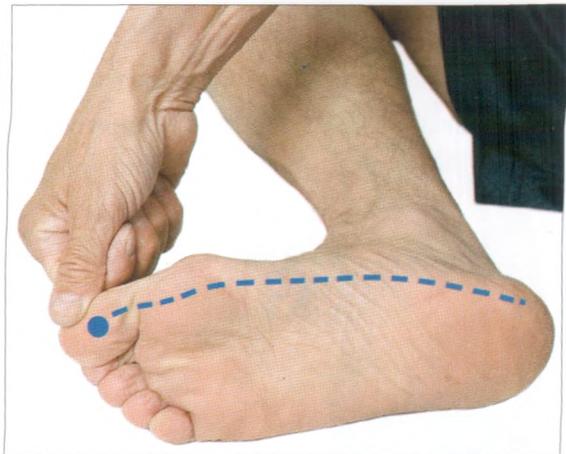
? Как правильно проводить самодиагностику по стопе?

Поставив большой палец руки в начало линии позвоночного столба, надавливайте до болезненного ощущения и затем немного ослабляйте давление (**фото 27.1**). С таким сильным, но не болезненным давлением ведите палец по линии позвоночника вверх (**фото 27.2**). Если вы будете давить слишком сильно, то не почувствуете те болезненные ощущения, которые должны сигнализировать о проблемах со скелетом. Обратите внимание: *где появляется ощущение боли – в этом отделе позвоночника есть зажатость*.

Важная деталь – точно также надо проверить другую ногу. На одной стопе может быть больно, на другой нет. О чем это говорит? Позвоночник состоит из позвонков, между ними – межпозвоночные диски. Иногда бывает компрессия диска, когда нет расстояния между позвонками – в этом случае болевая реакция наблюдается на обеих ногах. Если диск зажат с перекосом в одну сторону, то боль при надавливании будет на ноге, куда направлен перекос диска.



▲ **Фото 27.1.** Исходная точка движения.

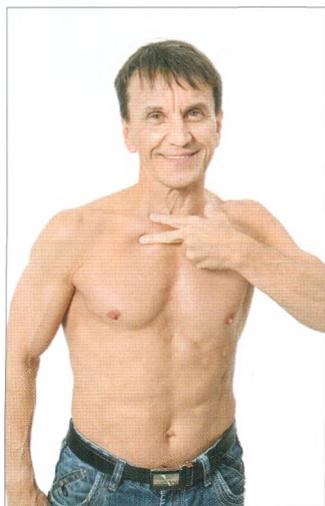


▲ **Фото 27.2.** Конечная точка движения.

? Как проводить самодиагностику в зоне живота и груди?

Следующая зона, где находится примерно 15% точек-глашатаев, – это **живот и грудь**.

Точка №1 – печень. Найти точку можно, отмерив расстоянием пальцами. Сначала ставим указательный палец левой руки сверху ключицы, а средний – на верхней границе 1-го ребра (**фото 28.1-28.2**).



◀ **Фото 28.1.**
Исходное положение.

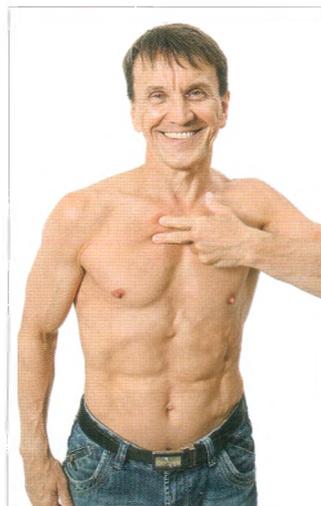
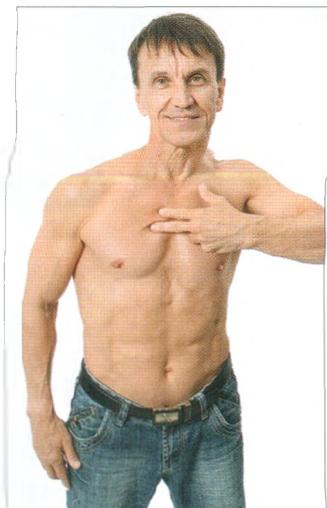


Фото 28.2. ▶
Теперь средний палец
двигаем ниже
(проходим 1-е ребро).



◀ **Фото 28.3.**
Еще раз двигаем палец –
к основанию 2-го ребра
и грудины.

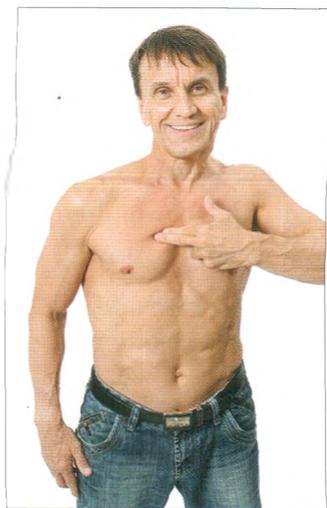


Фото 28.4. ▶
Доходим до 3-го ребра.

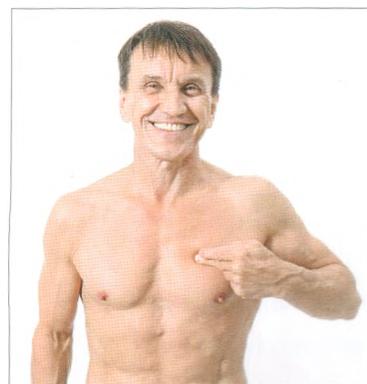
Это **точка печени (фото 28.4)**. Если есть болевые ощущения в точке между 3 и 4 ребром – это признак плохой циркуляции крови от печени к сердцу. Надо эту точку массировать каждое утро по минуте – полторы.

Точка №2 – сердце. Ставим указательный и средний пальцы правой руки сверху ключицы, передвигаем их симметрично вдоль 3 и 4 ребра (**фото 29.1**). Эта точка на левой стороне, фактически зеркальное отражение точки печени, является точкой сердца (**фото 29.2**). Болезненные ощущения говорят о напряженном состоянии перикарда – сердечной сумки, защищающей сердце от перегрузок.



▲ **Фото 29.1.**

Переход на левую сторону грудины.



▲ **Фото 29.2.**

Точка сердца.



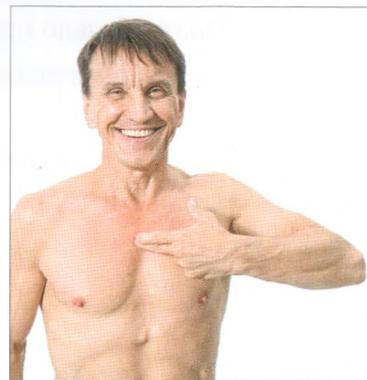
◀ **Фото 29.3.**

Выполняем массаж.

Массируем эти точки, создаем небольшое давление. Важно сначала массировать справа, потом слева (**фото 29.3**).

Точка № 3.

От яремной ямки отступаем на 2-3 см – это **стык грудины**. Здесь есть ямка в центре грудины (**фото 30**). Это **верхняя точка перикарда**, которая также говорит о работе кровеносной системы. Если здесь есть болевые ощущения, значит, имеет место большая нагрузка на сердце.

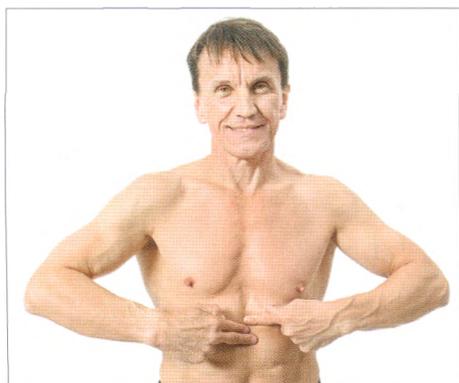


▲ **Фото 30.**

Верхняя точка перикарда.

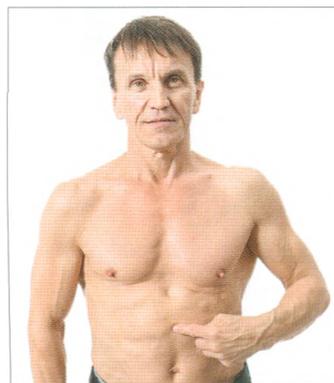
Три точки, которые мы сейчас показали, образуют *круг «тройного перикарда»*. Массируя эти точки (по кругу, начиная с точки печени, затем к точке сердца и к верхней точке перикарда), мы делаем профилактику печени, сердца и легких. **Массировать точки №4, 5, 6 и 7 нельзя – они служат только для диагностики!**

Точка № 4 – желудок. Ориентир – мечевидный отросток, где заканчивается грудная клетка. От него опускаемся ниже на 2 пальца (**фото 31-32**).



▲ **Фото 31.**

Опускаемся на 2 пальца от мечевидного отростка.



▲ **Фото 32.**

Эта точка показывает состояние желудка.

Если есть болезненное ощущение – возможно, зажаты грудные позвонки, и зажатые нервы отрицательно влияют на работу позвоночника и желудка. Поэтому надо проверить состояние позвоночника и задуматься о системе питания.

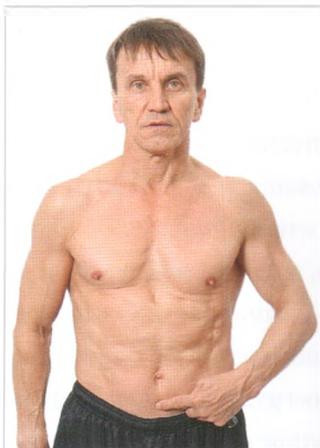
Точки № 5 и 6 – толстый и тонкий кишечник. Отходим в стороны на 2 пальца от пупка – это точки толстого (левая) и тонкого (правая) кишечника (**фото 33**).



▲ **Фото 33.**

Точки толстого и тонкого кишечника.

Точка № 7 – мочевого пузыря. Опускаемся на 3 пальца ниже пупка – это точка мочевого пузыря (**фото 34**).



◀ **Фото 34.**

Точка мочевого пузыря.

«Зеркальные» отражения этих точек есть и на спине. Но для первичной самодиагностики будет достаточно проверить точки на груди и животе.

Выявить, например, проблемы с сердцем или шейно-грудной остеохондроз можно и на стопе, и на груди. Если и там, и там есть болевые ощущения, то шансы, что есть проблемы в этой области, очень высоки.

Так с помощью тестовых упражнений можно определить состояние костно-мышечной системы, а по точкам-глашатаям на стопе, груди и животе – состояние внутренних органов и позвоночного столба.

? Что может стать причиной искривлений скелета и неполадок в работе внутренних органов? Какие есть факторы риска?

Людей можно разделить на группы, внутри которых есть предрасположенность к определенным заболеваниям, по следующим признакам:

1. *Пол:*
 - а. мужчины,
 - б. женщины.
2. *Возраст*
3. *Профессия, род занятий* (это может вызывать специфические проблемы):
 - а. те, кто много стоят;
 - б. те, кто много сидят;
 - с. те, кто много времени проводит в движении.
4. *Имеющиеся заболевания:*
 - а. Приобретенные:
 - і. из-за однообразных движений (спорт, профессиональные заболевания, следствия однообразной бытовой работы);
 - іі. в результате аварий, несчастных случаев.

в. Врожденные:

- i. заболевания внутренних органов;
- ii. психофизические заболевания;
- iii. заболевания костной и мышечной системы.

Один из факторов риска – *профессиональный*. Проводя весь рабочий день в одной позе, мы, сами того не замечая, «зарабатываем» искривление. Если понаблюдать за кассирами, продавцами, легко заметить, что они всегда подают и поднимают одной рукой, а другой работают на кассе. Стоматологи постоянно стоят в наклонном положении, а пациенты всегда расположены с одной стороны по отношению к ним. Отсюда и варикоз, и шейно-грудной остеохондроз, и зажим поясницы. У дальнобойщиков распространенные профессиональные заболевания – болезни желудка и геморрой. В чем причина? Не только в питании, ведь у них сейчас есть возможность питаться в придорожных кафе. Во-первых, дело в том, что они постоянно сидят, что приводит к зажиму в области позвоночника (от 3-го до 5-го позвонка) и таза. А во-вторых, они входят и выходят из кабицы, ступая левой ногой. Многократное повторение одного этого действия приводит к перекосу в поясничном отделе. В советское время проводили производственную гимнастику, чтобы увеличить работоспособность человека и избежать профессиональных травм. Проводилась диспансеризация, ежегодный осмотр. К сожалению, сейчас этого никто не делает, и никто не задумывается, правильное или неправильное у человека положение тела во время работы, а ведь от этого зависит здоровье сотрудников.

Помимо профессионального фактора есть и *естественный*. Большинство населения является праворуким, и это учитывается дизайнерами при создании интерьеров, предметов обихода. Обратите внимание, мебель в домах и офисах расставлена с учетом потребностей правой руки. На любом стадионе бегают против часовой стрелки именно потому, что толчковая нога у правой руки левая. Если понаблюдать за бегунами, вы заметите, что у них правый шаг, как правило, короче, потому что левая стопа смотрит прямо, а правая немного развернута, соответственно, длина левого шага длиннее.

Мы стараемся обустроить мир вокруг нас так, как нам удобно. Но однообразие движений приводит к тому, что одни группы мышц развиваются чрезмерно, а другие атрофируются. Дисбаланс отрицательно влияет на состояние здоровья. Поэтому, если в ходе самодиагностики мы обнаруживаем «неполадки» в организме, нужно задуматься над тем, что в среде обитания и образе жизни привело к этим «неполадкам», и по возможности их исправлять.

? Каковы общие рекомендации по выполнению самодиагностики?

Помните о важном принципе: **самодиагностику надо выполнять без напряжения**. Все движения выполняются мягко, легко. Не нужно сильно вытягиваться или резко двигаться. Дыхание обязательно должно оставаться спокойным. Вам должно быть комфортно при исполнении этих упражнений. Если не получается дотянуться до какой-то точки, не стоит делать это любой ценой. Если мы говорим: «Делайте, насколько позволяет тело», – это не значит «насколько позволяют физические возможности при напряжении», наоборот, речь идет о выполнении упражнения в зоне комфорта. Мы уже понимаем, что напряжение, спазмы внутренних органов приводят к отрицательным последствиям. Не ставьте себе цель: «Через неделю я должен дотянуться». Это неправильно. Вы можете через месяц дотянуться, но внутренние процессы не меняются так быстро. Оздоровления не будет, наоборот, вы даже можете нанести себе вред. Поэтому **занимайтесь в своем ритме, в своей зоне комфорта**.

Отслеживать прогресс в занятиях поможет *дневник*, рекомендуем завести его в начале занятий. Фиксируйте в нем результаты самодиагностики и изменения по ходу занятий. Например: «Сегодня самодиагностировал плечевой пояс. Оказалось, что амплитуда движения правой рукой больше, чем левой. Не могу до конца прогнуться в плечевом поясе» и т.п.

Для наглядности будет очень полезно, если кто-нибудь вас сфотографирует во время выполнения тестовых упражнений. Человеку очень сложно увидеть себя со стороны в момент движения, он видит конечную точку, а не траекторию движения. Только со стороны можно увидеть, где таз вывернулся, куда ушла рука. Если есть возможность, сделайте *фотографии* в той же последовательности, как показано в этой книге.

Если вы занимаетесь самостоятельно, без инструктора, ваша **схема работы** должна быть следующей:

1. **Самодиагностика**. Проведите сеанс и запишите в дневник ощущения от самодиагностики по тестам и точкам-глашатаям.
2. **Выбор комплекса упражнений** (включая гимнастику, дыхание, самомассаж, питание).
3. **Повторная самодиагностика** через 3-4 месяца. Если в первый раз болезненные ощущения были, например, в 5 точках, то на этот раз они могут быть уже только в двух-трех, что говорит о позитивных изменениях в организме.
4. **Выполнение комплекса упражнений**, прорабатывающих те области, в которых остаются болезненные ощущения.

Допустим, мы обнаружили в определенных точках болезненные ощущения или обнаружили искривление в костной системе – что теперь делать, какие могут быть дальнейшие шаги?

Прежде всего, **не надо воспринимать результаты самодиагностики с негативом**. Да, вы вдруг увидите то, что раньше не замечали, и это может вас удивить. Но это не должно быть причиной негативной самооценки, мнения, что вы «кривые, плохие, неправильные». Ваше отношение к себе очень важно. Если воспринимать себя негативно, это приводит к саморазрушению. Надо понимать, что тестовые упражнения – это просто лакмусовая бумажка, которая показывает, что именно надо исправлять, над чем работать. И замечательно, что мы можем это увидеть, а значит, и исправить. Если вы обнаружили какие-то проблемы, лучше всего **обратиться к инструктору, чтобы он подобрал необходимые упражнения**.

Например, человек выполнил тестовые упражнения и увидел, что у него одна нога вывернута, «завалилась». В этом случае поможет *самомассаж*: разминание, разбивание и растирание всей области голенистопа (подробнее об этих техниках в главе «Самомассаж») и упражнение «Дерево». Мы делаем самомассаж обеих стоп, при этом 40% времени уделяем той ноге, которая уже вывернута, расслаблена – ее надо укреплять. На ногу, которая более жесткая, которая кажется правильной, даем нагрузку больше – ее надо разминать, разрабатывать. Наша цель – максимально приблизить состояние обеих ног к тому положению, в котором они должны быть по отношению к оси.

Одним из основных направлений работы будет самомассаж стопы. Природа дала нам возможность делать профилактику организма через рефлекторные зоны, но мы ее практически не используем. Целый день мы ходим в обуви, изолируя стопы от естественной среды и механического воздействия. Когда мы спим, на рефлекторные зоны на стопе также ничто не воздействует. Если какая-то часть тела не прорабатывается, особенно такая важная, как стопа, где находятся проекционные зоны внутренних органов, то происходит застой энергии. Работая со стопой, мы занимаемся профилактикой всего организма.

? **Каких принципов надо придерживаться, приступая к занятиям после самодиагностики, на что обратить внимание?**

Основные принципы методики – постепенность, последовательность, постоянство. В Китае мне рассказали такую историю: два города воевали друг с другом, в конце концов, войско одного города разрушило и захватило вто-

рой город. Что сделал в этом разрушенном городе новый правитель? Приказал одним людям убрать грязь, очистить город от мусора. Другим – восстановить коммуникации и стены. Когда это было сделано, он пригласил в город торговцев и банкиров. И город ожил.

По сути это метафора человеческого организма. И работа над ним тоже должна проходить в три этапа. **Первый этап** условно можно назвать «*очищением*». Прежде всего, надо избавить организм от явных «перекосов». Ведь если у человека, например, шейно-грудной остеохондроз, то у него проблемы и с бронхами, щитовидкой и так далее. Надо не только делать упражнения для шеи, а еще самомассаж стоп в зоне шейно-грудного отдела, самомассаж ладони в зоне шейно-грудного отдела, дыхательные упражнения, самомассаж «воротниковой» зоны и диагностирующие упражнения. Это поможет снять проблемы костно-мышечной системы и связанные с ними заболевания внутренних органов.

На этом этапе все упражнения и самомассаж должны быть дозированы, надо все делать осторожно, пока не исправим «неправильные» участки, недостатки (зажатость, перетянутасть, атрофированность).

Второй этап – «*восстановление*», когда нужно научиться поддерживать костно-мышечную систему в том положении, в котором она должна быть. Необходимо поставить правильную динамику движения, координацию и положение тела. Если продолжать говорить о шейно-грудном остеохондрозе, то на втором этапе мы учимся правильно двигать головой и делаем упражнения на верхней части стопы, где находится рефлекторная зона шейного отдела.

А на **третьем этапе** – «*укрепления*» – можно уже добиваться, чтобы физическое состояние организма было выше среднего уровня, увеличивать свои физические возможности. Так что работа должна быть постепенной, постоянной, последовательной, от простого к сложному.

Не стоит, не выравнивая структуру тела, садиться в какие-то сложные позы. В обычных китайских школах первые четыре года обучения с детьми занимаются выравниванием структуры тела. Только после этого они могут попасть в специализированные спортивные школы, где их начинают тренировать. Без выравнивания занятия не будут эффективны.

Не забывайте о **комплексном подходе к оздоровлению**. Помимо движения важно делать самомассаж и дыхательные упражнения, правильно питаться. Занимаясь дыхательными упражнениями (см. главу «*Дыхание*»), следует обращать внимание, чтобы длина шага правой и левой ногой была одинакова, выворотность стоп относительно осевой линии была одинаковой.

? Существуют ли универсальные упражнения, которые можно выполнять, скажем, каждое утро?

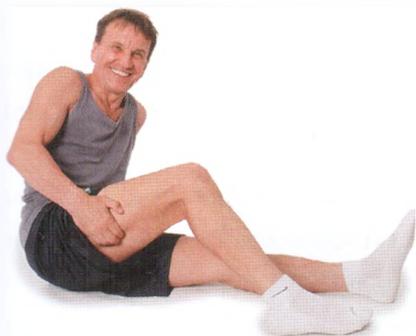
Универсальность прежде всего в самом человеке. И при этом надо понимать, что каждый человек индивидуален. Давать одну рекомендацию в виде упражнения невозможно. Можно дать какие-то общие упражнения, но они не решат проблему конкретного человека. В принципе, есть простые упражнения-тесты, исполнение которых не займет много времени.

Простейшее упражнение, которое можно выполнять всем и в любое время в любом месте, – ***упражнение с ручкой или другим предметом.*** Встаньте в исходную позицию, ноги поставьте на ширине плеч. Положите предмет (например, ручку) на пол перед собой, между стоп. Попробуйте сначала поднимать предмет одной рукой, а опускать другой (повторите 8-10 раз). Обратите внимание, какой рукой вам легче доставать ручку, не сгибая ноги в колене. Та рука, которой доставать предмет вам некомфортно, сигнализирует о том, что эта сторона вашего тела «зажата» со спины, поясницы. Этой рукой каждый день поднимайте предмет на 3-5 раз больше. Так вы будете разрабатывать зажатую сторону тела.

Для уменьшения перекоса, связанного с праворукостью, правшам можно посоветовать чаще использовать левую руку, например, левой рукой класть и доставать вещи из шкафа. Также обратите внимание, что ***все комплексы упражнений надо делать в обе стороны – вправо и влево.***

Итак, мы провели *самодиагностику состояния голеностопа, тазобедренного сустава, позвоночного столба, шейного отдела и плечевого пояса.* Тестовые упражнения показали, насколько правильно наше движение, его амплитуда и пропорциональность костной системы. С помощью точек-глашатаев на стопе мы определили *состояние отделов позвоночника и внутренних органов.* Диагностику внутренних органов мы можем провести также по точкам в верхней части тела. В случае, если в точках-глашатаях определенного органа, например, печени или сердца, в разных зонах (на туловище и на стопе) у вас возникают болезненные ощущения, это с большой степенью вероятности говорит о проблемах в этом органе. *Проведите самодиагностику, учтите факторы риска и затем пройдите через три уровня оздоровления с помощью самомассажа и упражнений.*

Самомассаж



- В чем заключается воздействие самомассажа на организм? • Как связана энергетика человека и самомассаж? • Как подготовить пространство для самомассажа? • Как выбрать оптимальное время для самомассажа?
- С чего нужно начинать самомассаж? • Что такое «закон трех «П»?
- Какие существуют способы самомассажа? • В какой последовательности выполняется самомассаж всего тела? • Как подготовить ладони перед самомассажем? • Как выполняется самомассаж кистей? • Что делать людям, у которых болят пальцы? • Как выполняется самомассаж локтевого и плечевого суставов? • Как выполняется самомассаж головы? • Как делать самомассаж воротниковой области? • Как выполнять растирание грудной клетки и живота? • Как выполняется проработка точек-глашатаев сердца и печени? • Как делать самомассаж поясницы? • Как выполнять самомассаж живота? • Как выполняется проработка тазобедренных суставов? • Как выполняется проработка коленных суставов? • Как делать разминание бедер? • Как делается проработка голеностопа?
- Как выполняется самомассаж стоп? • Как самомассаж стоп связан с проработкой проекционных зон? • Как выполнять общий комплекс самомассажа? • Как выполнять расслабляющий самомассаж?
- Каким должно быть дыхание при расслабляющем самомассаже? • Как выполнять расслабляющий самомассаж плечевого пояса? • Как выполнять расслабляющий самомассаж позвоночного отдела? • Как выполнять расслабляющий самомассаж опорно-двигательного аппарата? • Как делать базовый комплекс расслабляющего самомассажа?

Самомассаж – это способ оздоровления, известный с глубокой древности. Давайте определим смысл самого слово «самомассаж» и его отличие от массажа.

Во-первых, человек посредством самостоятельных механических движений и позитивного настроения воздействует на *рефлекторные зоны*, отвечающие за работу организма.

Во-вторых, благодаря самомассажу происходят изменения в *осознании* своего тела, понимании происходящих в нем процессов. Человек начинает самостоятельно регулировать состояние своего организма.

В-третьих, для этого не нужно тратить время на посещение специальных учреждений. Неоспоримое преимущество самомассажа в том, что этот «доктор» всегда рядом. Чтобы заняться оздоровлением, не обязательно посещать специальные занятия. Для достижения результатов достаточно регулярно делать самомассаж 10-15 минут в день у себя дома.

Самое главное, **самомассаж – это активный шаг к собственному оздоровлению**. Он замечателен тем, что человек занимается своим здоровьем сам, «берет себя в руки»: настраивает сознание на свое тело, начинает прислушиваться к его состоянию. А также, самомассаж – это язык, на котором можно «разговаривать» со своим телом: определять, в каком месте болит, какие суставы плохо работают, и помогать своему телу. А поскольку тело и сознание человека связаны воедино, то оздоровление тела – это залог гармонии и счастья.



В чем заключается воздействие самомассажа на организм?

Самомассаж оказывает комплексное благотворное воздействие на организм благодаря механическому воздействию на кожу, мышцы, связки, внутренние органы и костную систему. А также во многом за счет концентрации сознания на оздоровлении, и дыхания, приносящего в организм свежую целебную энергию вместе с вдыхаемым воздухом.

При самомассаже *кожа* освобождается от старых клеток, в ней активизируются обменные процессы и капиллярный кровоток. Кожа обновляется и становится более здоровой и молодой.

В *мышцах* нормализуется обмен веществ, восстанавливается их тонус.

КАКОВА РОЛЬ СОЗНАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ САМОМАССАЖЕ?

*Что есть здоровье? Это составляющая двух величин: душа и тело. А между ними «прослойка» – разум, сознание. Как ни странно, наш разум не всегда подчиняется нам, так как чувства и эмоции преобладают над ним. Все причины болезней заложены в нашей голове. Соответственно, **оздоровление зависит от наших мыслей.***

Человек с противоречивыми установками обречен на страдания и болезни. Любая форма «защиты», не решающая проблем, ведет к нарушению работы внутренних органов.

- 1. **Агрессивная** форма защиты (непринятие реальности) разрушает сердечно-сосудистую систему, печень, позвоночник.*
- 2. **Пассивная** форма защиты (безволие, слабость духа, постоянное желание «поплакаться», «опереться на плечо») вредно воздействует на легкие, почки, опорно-двигательный аппарат.*
- 3. Категорическое **отрицание** всего, отсутствие желания действовать, принятия помощи – злокачественные опухоли, рак.*

*Самомассаж, активно используемый нами при занятиях ПФК, действует СОЗНАНИЕ, чтобы помочь оздоровлению ТЕЛА. Потому мы называем его **психосоматическим самомассажем.***

Увеличивается эластичность *связок* и подвижность *суставов*. Ускоряется восстановление после травм – ушибов, вывихов, растяжений, переломов.

Действуя на *кровеносные и лимфатические сосуды*, самомассаж способствует нормальному кровообращению и лимфотоку, повышает иммунитет.

Активное участие *дыхания* в самомассаже приводит к переосмыслению этого автоматического «процесса», дающего нам жизнь. *Дыхание углубляется и становится более наполненным.*

Особое внимание при самомассаже уделяется *желудочно-кишечному тракту* для нормализации его деятельности.

При самомассаже улучшается *эмоциональное состояние*, поскольку самомассаж – это совместная работа тела и сознания. Механические движения вызывают сложные подсознательные реакции, которые сжигают энергию нервного напряжения. Практика самомассажа позволяет целенаправленно управлять своей *психикой*, по желанию мобилизуя ее для решения важных дел или, наоборот, успокаивая ее и расслабляя.

И, конечно, самомассаж – это прекрасный метод *рефлексотерапии*¹, который гармонизирует *энергетическое тело человека* – каналы и меридианы, несущие жизненную силу² всем органам. Остановимся на этом более подробно.



Как связана энергетика человека и самомассаж?

Представление о том, что человек, помимо тела из плоти и крови, наделен еще и энергетическим телом, было известно многим древним культурам. Но в наиболее развитом виде до нашего времени дошли учения об энергетике человека из Китая и Индии.

Известно, что на теле человека находятся *проекционные зоны*³ и *точки-глашатаи*⁴. самомассаж проекционных зон активизирует связанные с ними органы и нормализует их работу. Точки-глашатаи используются как для самодиагностики, так и для лечения. Каждая такая точка также связана со «своим» внутренним органом и может сообщить о его самочувствии. Если при нажатии на точку-глашатай возникают болезненные ощущения, это означает,

¹ Область традиционной восточной медицины, признанная многими западными медицинскими школами, описывающая методы излечения заболеваний внутренних органов путем механического или теплового воздействия на особые области на теле человека – рефлекторные (проекционные) зоны и точки. – *Прим. ред.*

² Невидимая субстанция, известная с древности, благодаря которой биологические объекты получают способность к жизни. Известна в Индии как прана, в Китае как энергия ци. – *Прим. ред.*

³ Проекционная (рефлекторная) зона рассматривается в рефлексотерапии как область на коже, взаимосвязанная с определенным внутренним органом или частью тела. Воздействие на эту зону приводит к изменению состояния связанного с ней органа. И, наоборот, ухудшение или улучшение в работе органа тела приводит к изменению состояния проекционной зоны этого органа. Одному органу может соответствовать несколько проекционных зон, расположенных на разных частях тела (ухе, лице, ладони, стопе и т.д.) – *Прим. авт.*

⁴ Рефлекторная точка, наиболее сильно связанная с внутренним органом или частью тела. Состояние органа наиболее сильно отражается именно в такой точке. – *Прим. авт.*

что орган, соответствующий этой точке, нездоров. А поскольку связь между точкой-глашатаем и ее органом двухсторонняя, то, воздействуя на точку, можно улучшить состояние органа, с ней связанного.

Как мы уже знаем, кроме проекционных зон и точек-глашатаев энергетику человека формируют *10 главных энергетических каналов и 14 меридианов*. Они похожи на провода внутри тела человека, по которым течет энергия – жизненная сила (она же – «ци», «прана» и т.п.). Кроме этих основных каналов и меридианов существует множество более мелких. Вся энергетическая сеть человека подобна кровеносной системе, в которой есть главные артерии и вены и много мелких ветвящихся капилляров. Каналы и меридианы, как и проекционные зоны, связаны с определенными внутренними органами. Например, каналы, идущие от кончика большого пальца ноги до макушки, связаны с селезенкой, поджелудочной железой и печенью. И если мы начнем массировать большой палец, то, улучшив ток энергии в этих каналах, тем самым окажем благотворное влияние сразу на все связанные с ними органы.

Самомассаж тесно связан с энергетическим телом человека.

Во-первых, перед самомассажем проводится **самодиагностика**: проверяются точки-глашатаи – есть ли среди них болезненные? Если таковые найдутся, при самомассаже нужно обратить особое внимание на органы, которые с этими точками связаны.

Во-вторых, механические движения при самомассаже активизируют **проекционные зоны**, и, следовательно, связанные с ними органы тела.

В-третьих, самомассаж пальцев рук и ног оказывает положительное воздействие на **энергетические каналы**, которые в пальцах начинаются или заканчиваются.

Подробнее о проекционных зонах и энергетических каналах речь пойдет в разделах, которые посвящены самомассажу ладоней и стоп.

? Как подготовить пространство для самомассажа?

Перед самомассажем нужно правильно подготовить **место** для его выполнения. Заниматься лучше в помещении, а не на открытом пространстве. Помещение должно быть чистым, хорошо проветренным, без сквозняков.

Поскольку при самомассаже активную роль играет сознание, рекомендуется заранее *убрать все, что может его отвлечь*: закрыть окна, отключить

компьютеры, телевизоры и телефоны, попросить своих близких некоторое время не беспокоить. Можно включить приятную расслабляющую музыку.

Важно понимать, что собственная энергетика человека сильно зависит от окружающей среды. Если ее энергетика отрицательна, то она воздействует на человека негативно. А положительная, наоборот, подпитывает и укрепляет его энергетику.

Не рекомендуется делать самомассаж на голодный желудок, так же как и только что встав из-за стола. Оптимально, если человек ни сыт, ни голоден.

Одежду для занятий предпочтительно выбирать из тонких хлопчатобумажных тканей. Она не должна быть плотной и жесткой, чтобы не мешать контакту ладоней и тела. Лучше всего заниматься, раздевшись до пояса.

Выполнять самомассаж в положении лежа рекомендуется *на жесткой поверхности*. Если лежать на мягком, например, на одеяле, самомассаж не будет эффективным, поскольку мышцы полностью не смогут расслабиться. Можно заниматься на полу, главное, чтобы он не был холодным. А также можно использовать тонкий гимнастический коврик или специальный коврик для йоги.

? Как выбрать оптимальное время для самомассажа?

Самое благоприятное время для самомассажа – *утром, до и во время восхода солнца*. Упражнения, направленные на пробуждение, активизацию и профилактику, лучше выполнять именно в эти часы.

Вечером, после захода солнца, лучше делать расслабляющий и успокаивающий самомассаж, но не позднее, чем за 40 минут до сна.

От самомассажа рекомендуется воздержаться в *последние дни лунного месяца и в новолуние* (29 и 30 и 1 дни лунного месяца), а также в *полнолуние* (15, 16, 17 дни лунного месяца).

? С чего нужно начинать самомассаж?

Самомассаж предполагает самостоятельную и сознательную работу человека над своим здоровьем. При этом *в основе каждого метода самомассажа лежат 3 базовых элемента – сознание, дыхание и движение*. **Сознание** должно быть настроено на оздоровление и сконцентрировано на конкретном органе

или части тела. *Дыхание* должно быть полным и освежающим, приносящим энергию в организм. *Движения* должны выполняться осмысленно и тщательно. Только взаимодействие этих трех составляющих придадут самомассажу подлинную силу и эффективность.

Поэтому *первый шаг* перед самомассажем – это *осмысление этих трех базовых элементов самомассажа – сознания, дыхания и движения, очищение сознания от тревожных мыслей и формирование позитивного настроения на оздоровление.*

Следующий шаг – это *самодиагностика*. В основе самомассажа лежит индивидуальный подход к оздоровлению. Его методы представляют собой не шаблонную панацею, раз и навсегда установленную и годную для всех, но *адаптируются для каждого конкретного человека*. Это связано с тем, что у каждого человека свой, индивидуальный набор «проблемных» областей, которые требуют оздоровления в первую очередь. И даже у одного человека этот набор со временем меняется. Поэтому перед самомассажем нужно *определить, какие органы в данный момент работают разбалансированно, какие части тела беспокоят*. И затем уже при самомассаже на эти органы следует обратить особое внимание, тщательно их проработать и помочь им восстановиться.

Современный темп жизни диктует нам свои правила: человек должен себя постоянно мобилизовать. Это приводит к тому, что психофизическая нагрузка преобладает над расслаблением. А отсутствие баланса между нагрузкой и расслаблением – это и есть коренная причина многих хронических заболеваний. Считается, что активный спорт – бег, футбол, фитнес – приносит здоровье. Но это верно лишь отчасти, поскольку спорт нацелен на достижение результата через напряжение и нагрузки. Причем каждый вид спорта развивает человека однобоко: нагружает лишь определенные группы мышц, оставляя другие без внимания. В дополнение к этому, жизненные стрессы и психологическое напряжение стягивают связки, что уводит внутренние органы от их естественного положения, нарушая тем самым их работу.

Поэтому перед самомассажем рекомендуется сначала *оценить состояние своего организма, проверить, как работают различные органы и части тела*. А затем, исходя из этой оценки, приступать к самомассажу. Его уникальность также в том, что для самодиагностики используются те же методы, что и для оздоровления. Человек сначала исследует себя, свое здоровье, а затем его регулирует, восстанавливает и гармонизирует.

Следующий подготовительный шаг перед самомассажем – это *подготовка рук, нашего рабочего «инструмента»*. Для этого нужно растереть ладони и размять пальцы рук (См. раздел «Как подготовить ладони перед самомассажем».)

? Что такое «закон трех «П»?

Закон трех «П» – **«Последовательность, Постоянство, Постепенность»** – выражает общий принцип гармоничного и успешного развития. Он применим как на глобальном уровне, например, к государству, так и ко всем аспектам жизни человека – работе, семье, здоровью, отношению к людям, питанию.

Разберем этот закон в отношении самомассажа.

1. Последовательность

«Последовательность» – это первое правило закона трех «П»: *нужно выполнять самомассаж, следуя установленному порядку – от пальцев рук вверх к голове, а затем вниз до стоп.*

2. Постоянство

«Постоянство» заключается в том, что в течение одного сеанса самомассажа *следует использовать один набор способов*. Если на одной руке выполняется растирание, то и на другой также нужно растирать. Недопустимо, если одну руку – только растираем, а другую – только разминаем. Правильный подход, выражающий «Постоянство», таков: если на левой руке делаем мягкое растирание, то и на правой растирать нужно мягко.

Также принцип «Постоянства» нужно соотносить с днями недели. Скажем, в определенный день недели, например, каждый понедельник, основное время уделяем растиранию пальцев рук. А по вторникам занимаемся областью груди и живота.

3. Постепенность

«Постепенность» отражает движение *от простого к сложному*. Поясним это на примере.

Можно разминать стопу, сидя на стуле или на полу. Вариант со стулом – более простой и комфортный. Самомассаж на полу – более трудный, но и

более эффективный, поскольку при этом нужно вертикально держать спину и одновременно вытягивать свободную ногу. При этом самомассаж совмещается с растяжкой. «Постепенность» заключается в том, что начинать нужно с более простого варианта со стулом. А уже затем переходить к более сложному варианту – сидя на полу.

? Какие существуют способы самомассажа?

Основные способы самомассажа – это разминание, «разбивание» и растирание. Давайте рассмотрим их подробнее.

Разминание

Разминание – это мягкая проработка мышц, суставов, связок и проекционных зон – областей на коже, связанных с определенным внутренним органом или частью тела (см. *сноску 3 на с. 178*). Как правило, оно выполняется пальцами рук при самодиагностике, а также для активизации проекционных зон. В зависимости от части тела и цели воздействия, разминание может быть как слабым нажатием, так и сопровождаться сильным надавливанием, непрерывным или пульсирующим.

Суставы и связки следует разминать следующим образом: начинать мягко, а затем постепенно усиливать давление для того, чтобы найти границу между легким нажатием и сильным надавливанием, вызывающим болевые ощущения. Такое «пограничное» усилие является оптимальным для дальнейшего разминания.

Усилие при разминании и при самомассаже вообще подбирается самостоятельно. Достаточно недели-другой практики, чтобы понять, как лучше массировать: организм сам подаст сигнал.

Как правило, при разминании количество движений и ритм дыхания важной роли не играют.

При разминании важна активная роль сознания. Разминая мышцы, следует представлять, что они становятся менее напряженными, из них уходят стресс и спазмы, в них восстанавливаются кровотоки и нормализуется метаболизм, мышечные волокна освобождаются от токсинов.

При разминании суставов нужно представлять, что они становятся мягкими и теплыми. Сознание при этом должно концентрироваться на том, как подвижность суставов приходит в норму, а в околосуставных тканях восстанавливается кровоток. При разминании проекционной зоны нужно думать о том, что внутренние органы, соответствующие проекционной зоне, получают сигналы и энергию оздоровления.

«Разбивание»

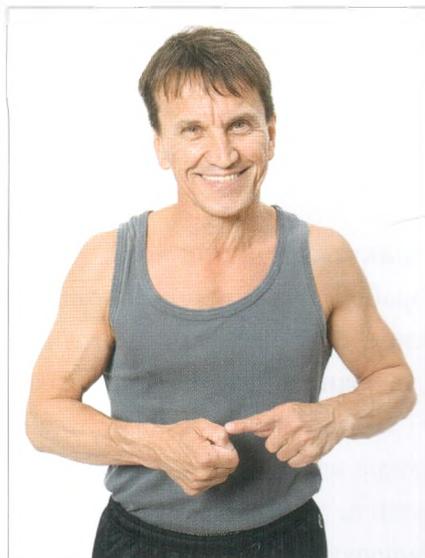
«**Разбивание**» – это жесткое воздействие, прежде всего, на суставы для восстановления их подвижности. Также «разбивание» применяется при самодиагностике и для проработки болевых точек.

Проработка суставов особенно важна, так как именно через них проходят энергетические каналы, питающие энергией внутренние органы. Если в каком-либо суставе возникают солевые отложения, это ограничивает его свободу движений и блокирует поток энергии в канале, который через него проходит. При этом говорят, что в суставе возник «блок»⁵. В результате такого энергетического «голодания» страдает внутренний орган, связанный с этим каналом.

Чтобы разрушить солевые отложения в суставе и восстановить его подвижность, нужна встряска и вибрация. Это как раз достигается с помощью «разбивания». Оно выполняется первым суставом большого пальца (**фото 1.1**) или вторым суставом среднего пальца (**фото 1.2**), и напоминает постукивание «молоточком». Такое воздействие не должно быть слишком жестким и не должно вызывать сильных болевых ощущений.

«Блоки» определяются при разминании, так как им соответствуют болевые точки: нажатие на такую точку вызывает болезненные ощущения. При «разбивании» болевых точек также прорабатываются и «блоки», что приводит к очищению энергетического канала и восстановлению его работы.

⁵ Нарушение нормальной работы сустава, мышцы или сухожилия. В суставе «блок» возникает из-за отложения солей и препятствует нормальному течению жизненной силы по энергетическому каналу, проходящему через сустав. В мышцах и сухожилиях «блок» возникает из-за регулярного перенапряжения, а также в результате травм или спазмов после эмоциональных расстройств. Это приводит к нарушениям в работе внутренних органов, с которыми связаны «заблокированные» мышцы. – *Прим. авт.*



◀ **Фото 1.1.**

«Разбивание» выполняется первым суставом большого пальца.

▼ **Фото 1.2.**

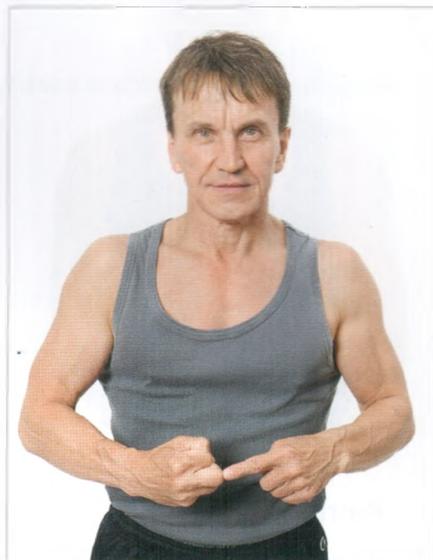
«Разбивание» выполняется вторым суставом среднего пальца.

Перед тем, как делать «разбивание» болевой точки, нужно подобрать оптимальное усилие. Это делается путем нескольких надавливаний на точку: сильное нажатие вызовет болевое ощущение, а легкое касание не даст нужного лечебного эффекта. Ориентироваться нужно на среднее усилие между этими двумя крайностями. Но при «разбивании» в зоне позвоночника нужно прикладывать чуть большее усилие, чтобы добираться до позвонков.

«Разбивание» болевых точек рекомендуется делать от 30 до 60 с. Длительность «разбивания» сустава зависит от того, где он находится, а также от степени его «заблокированности».

Темп дыхания при «разбивании» произвольный.

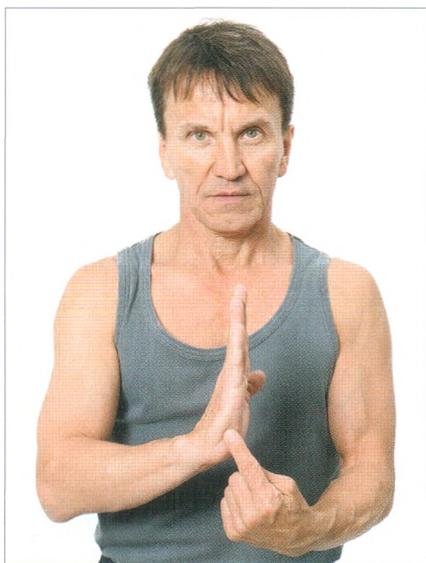
При «разбивании» суставов нужно концентрироваться на том, как сустав с каждым движением получает встряску, небольшое «землетрясение», разрушающее отложения солей. Если «разбивается» болевая точка в месте, где «заблокирован» энергетический канал, можно представлять канал в виде русла реки, загроможденного камнями и деревьями. И при каждом «разбивании»



эта плотина постепенно разрушается, русло очищается, и канал наполняется свежей стремительной энергией.

Растирание

Растирание проводится для общей проработки и стимуляции сразу нескольких проекционных зон. Таким образом, при растирании активизируются одновременно несколько органов, связанных с проекционными зонами.



◀ **Фото 2.1.**

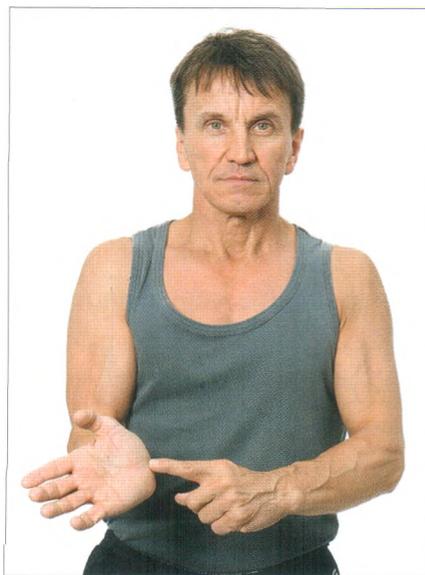
Растирание выполняется ребром ладони.

▼ **Фото 2.2.**

Растирание выполняется основанием ладони.

Растирание выполняется либо ребром ладони (**фото 2.1**), либо ее основанием (**фото 2.2**), либо всей ладонью.

Для растирания очень важно точное количество движений, которое определяется индивидуально для каждой части тела. Также важно контролировать дыхание.



При растирании нужно представлять, как из ладоней исходит целительная энергия и проникает в растираемую область, наполняя ее теплом и здоровьем.

? В какой последовательности выполняется самомассаж всего тела?

В самомассаже существует определенная **последовательность проработки разных частей тела**. Рекомендуется ее придерживаться, *следуя закону трех «П»: начинать с рук, затем массировать голову, грудь, живот и, наконец, ноги*. Причем не менее половины всего времени нужно уделять проработке *ладоней и стоп*. Это наиболее важные области со множеством проекционных зон.

Подробно **последовательность самомассажа** выглядит таким образом:

1. Пальцы рук,
2. Ладони,
3. Запястья,
4. Локтевые суставы,
5. Плечевые суставы,
6. Лицо,
7. Лоб,
8. Череп (волосистая часть головы),
9. Воротниковая зона,
10. Грудина (вся грудная клетка и ребра),
11. Поясница,
12. Живот,
13. Тазобедренные суставы,
14. Коленные суставы,
15. Стопы.

Последовательность самомассажа всего тела показана на **рис. 1**.

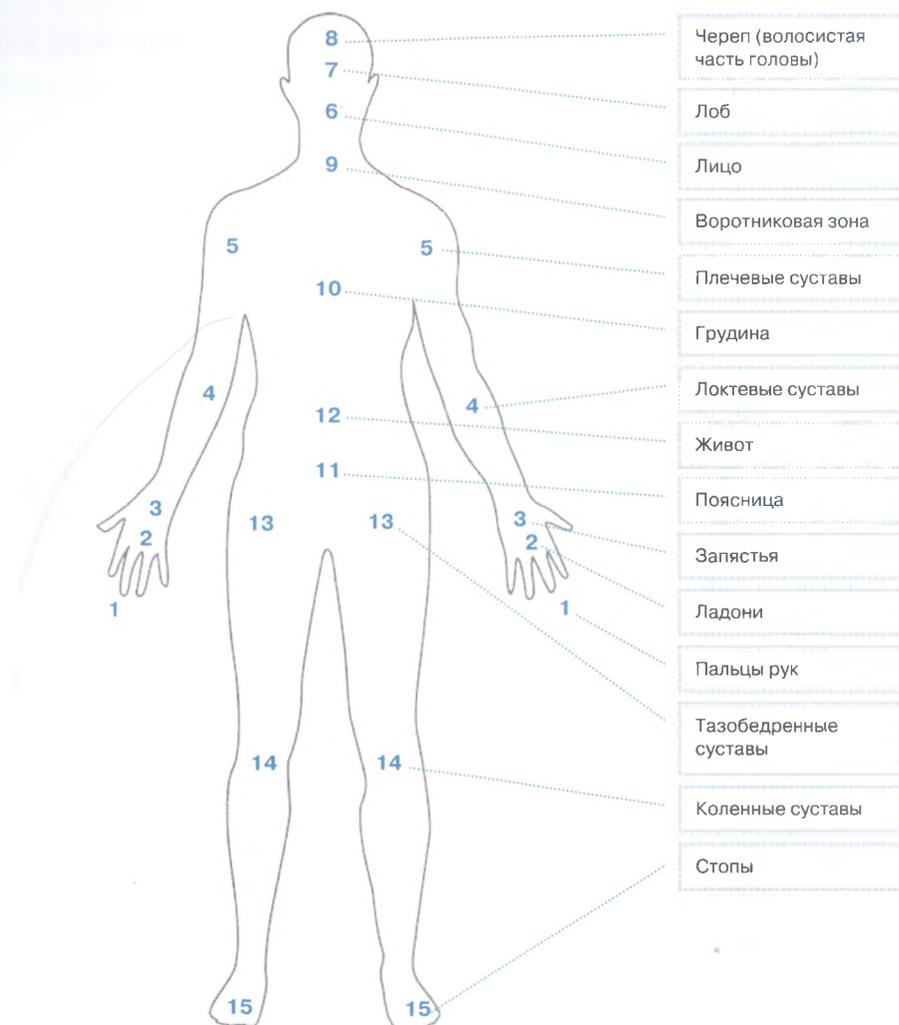


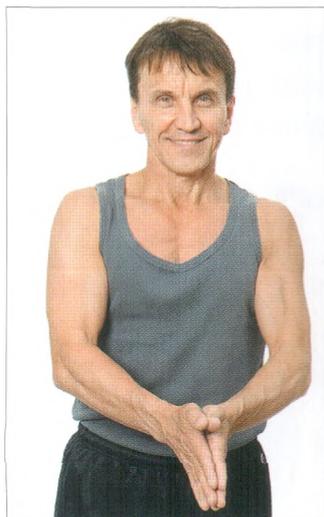
Рис. 1. Последовательность самомассажа всего тела

? Как подготовить ладони перед самомассажем?

Поскольку самомассаж выполняется, в основном, ладонями, необходимо их предварительно подготовить, настроить этот «инструмент» на улучшение своего здоровья. Сделать это можно следующим образом:

1. Встаньте или сядьте на стул, выпрямите спину вертикально, стопы поставьте на ширину плеч.
2. Сложите ладони вместе на уровне груди так, чтобы кончики пальцев рук соприкасались друг с другом **(фото 3.1)**.

3. Энергично разотрите ладони друг о друга 18 раз, двигая ими вперед-назад, а затем – круговыми движениями также 18 раз. При этом нужно фокусировать сознание на их центрах. Представляйте, что в них возникают «солнечные шары», которые наполняются пульсирующей энергией (**фото 3.2**).
4. После растирания ладоней «шары» должны стать горячими. Если такого ощущения не возникает, рекомендуется повторить растирание.



◀ **Фото 3.1.**

Растирание ладоней.

Воображаемый
«солнечный шар»
в центре ладони

Фото 3.2. ▶

Представляем,
что в центре ладоней
находятся «солнечные
шары».



Теперь ладони готовы для самомассажа. По мере его выполнения можно неоднократно возвращаться к этому упражнению, чтобы пополнить энергетический запас в ладонях, восстанавливая тепло в «солнечных шарах».

? Как выполняется самомассаж кистей?

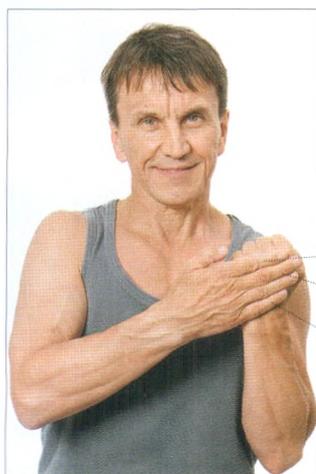
Кисти – это начало самомассажа и следующая по важности область после стоп. Кистям следует уделять большое внимание: их проработка сохраняет гибкость запястья и всех суставов на пальцах, препятствует образованию в них солевых отложений и служит профилактикой артрита.

Самомассаж восстанавливает в кистях кровотоки и работу энергетических каналов, несущих энергию другим органам тела. А проработка ладоней стимулирует проекционные зоны, которые на них находятся, и таким образом улучшает работу внутренних органов и отделов костно-мышечной системы, связанных с этими зонами.

Проекционные зоны и каналы на ладонях

Ладони можно условно разделить на три уровня, на которых находятся проекционные зоны, соответствующие главным отделам тела – диафрагмы, живота и таза. Эти уровни легко запомнить, если использовать следующий прием. На любой руке сожмите пальцы в кулак и на тыльную часть ладони положите сверху пальцы другой руки, тогда:

- **Указательный палец** обозначит область диафрагмы,
- **Средний и безымянный пальцы** – это брюшная область,
- **Мизинец** укажет на линию запястья – это область таза (**фото 4.1**).



◀ **Фото 4.1.**

Проекционные зоны на кисти.

Область диафрагмы

Брюшная область

Область таза

▼ **Фото 4.2.**

Сустав в основании большого пальца связан с крестцом.

Граница тыльной части ладони у основания большого пальца – это зона крестца (**фото 4.2**). Когда в суставе в основании большого пальца накапливаются соли, это влияет и на крестцовое сочленение, ограничивая его подвижность. Поэтому проработка этого сустава разминает и крестец, облегчая его движения.



Зона крестцового сочленения

Подробное расположение проекционных зон на ладонях схематично показано на **рис. 2**.

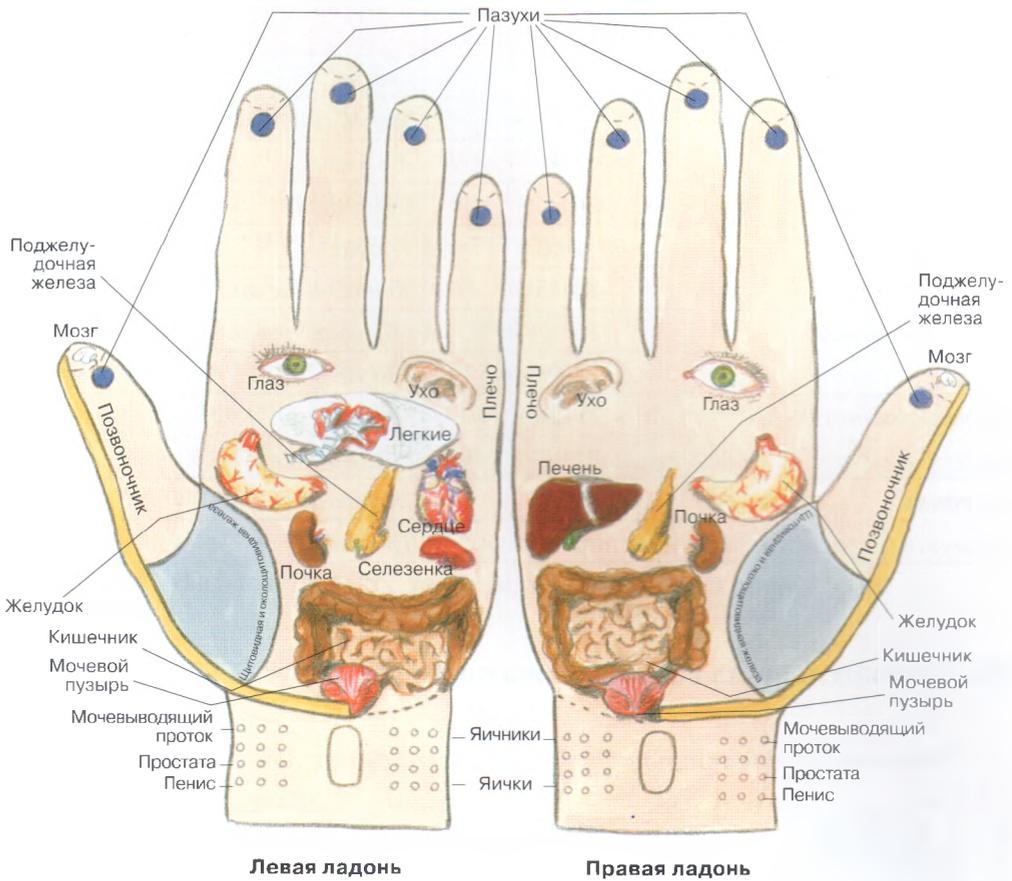


Рис. 2. Проекционные зоны на ладонях

На каждой руке находится по 5 каналов: в каждом пальце – свой канал, связанный с определенным внутренним органом. Начинаются каналы на пальцах у ногтевого ложа. В течение суток каждый канал наиболее активен только небольшой промежуток времени, порядка 2 часов (см. **таблицу 1**).

Выполняя руками самомассаж, например, стоп, мы соединяем энергетические каналы на пальцах рук с каналами и проекционными зонами на стопах. При соединении каналов жизненная энергия перетекает из одного канала в другой по принципу сообщающихся сосудов: из переполненного энергией канала она движется в обедненный канал. Так происходит дополнительная саморегуляция и гармонизация энергетического тела человека.

Таблица 1

Связь энергетических каналов на пальцах с внутренними органами

Палец	Время максимальной активности канала	Орган, связанный с каналом
<i>Безымянный</i>	3-5	<i>Легкие</i>
	5-7	<i>Толстый кишечник</i>
<i>Большой</i>	7-9	<i>Желудок</i>
	9-11	<i>Селезенка</i>
<i>Мизинец</i>	11-13	<i>Сердце</i>
	13-15	<i>Тонкий кишечник</i>
<i>Указательный</i>	15-17	<i>Мочевой пузырь</i>
	17-19	<i>Почки</i>
<i>Центр ладони</i>	19-21	<i>Диафрагма</i>
	21-23	<i>Область пупка</i>
<i>Средний</i>	23-1	<i>Желчный пузырь</i>
	1-3	<i>Печень</i>

Последовательность самомассажа кистей

Общая последовательность самомассажа кистей такова:

1. Пальцы (указательный, средний, безымянный и мизинец);
2. Верхняя часть ладони (с внутренней стороны);
3. Средняя часть ладони (с внутренней стороны);
4. Нижняя часть ладони (с внутренней стороны) и основание большого пальца;
5. Большой палец;
6. Запястье.

Мужчины сначала прорабатывают левую кисть, а затем – правую. Женщины, наоборот, сначала прорабатывают правую кисть, а затем – левую.

Проработка пальцев (указательного, среднего, безымянного и мизинца)

Самомассаж кисти начинается с последовательного растирания пальцев на обеих руках в такой **последовательности**:

1. Указательный;
2. Средний;
3. Безымянный;
4. Мизинец.

Цель растирания пальцев – восстановление их гибкости и проработка суставов. Это, в свою очередь, активизирует энергетические каналы, которые проходят в пальцах и связаны с внутренними органами. Большой палец прорабатывается аналогично другим, но немного позже, после самомассажа нижней части ладони и основания большого пальца.

Каждое растирание выполняется на выдохе, причем длительность движения и выдоха должны быть соразмерны.

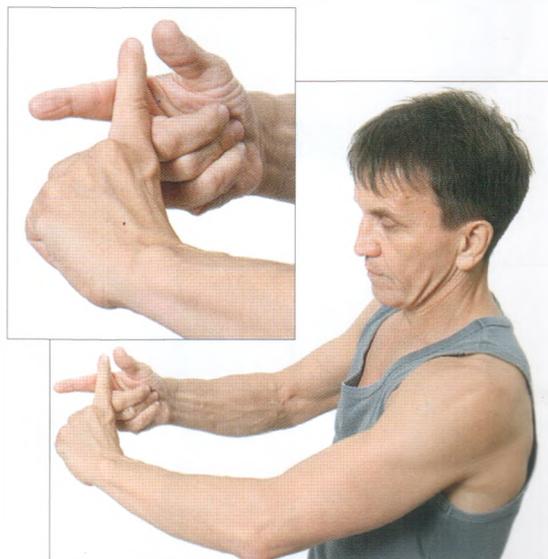
Рекомендуемое количество растираний – 3.

Мужчины сначала прорабатывают пальцы на левой руке, а затем – на правой. Женщины, наоборот, сначала прорабатывают пальцы на правой руке, а затем – на левой.

Выполняя растирание, следует сосредоточиться на том, как прорабатываемый палец охватывает мягкое тепло, и он наполняется энергией.

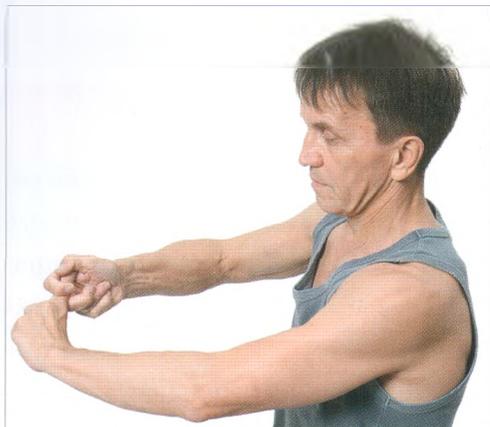
Растирание с подкручиванием

Прорабатываемый палец захватывается большим, указательным и средним пальцами другой руки (**фото 5.1–5.2**). После чего прорабатываемый палец с давлением и небольшим подкручиванием протягивается сквозь захват. При этом захват движется вдоль пальца от начала к его концу, закручиваясь вокруг него по спирали (**фото 5.3–5.5**). Обратите внимание на направление подкручивания: рука захвата должна вращаться к себе, а прорабатываемый палец – от себя.



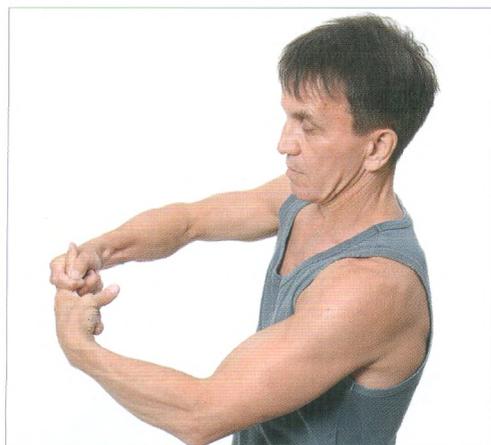
▲ **Фото 5.1.**

Захват прорабатываемого пальца.



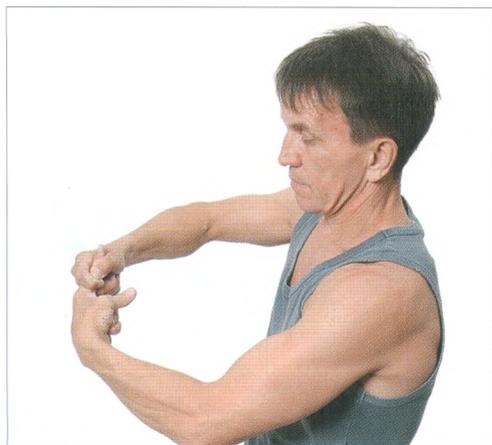
◀ **Фото 5.2.**

Захват прорабатываемого пальца.



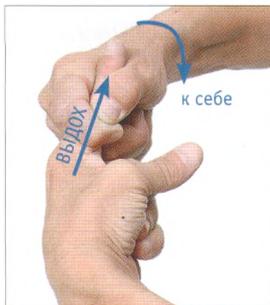
◀ **Фото 5.3.**

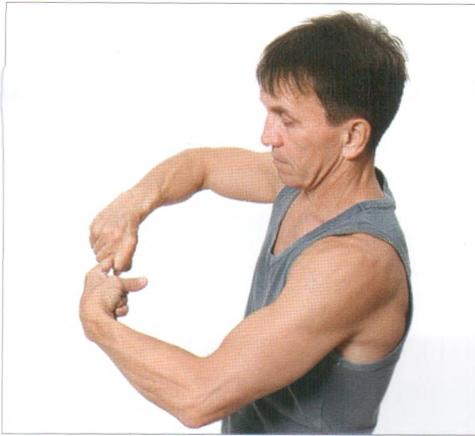
Начало проработки пальца:
растирание с подкручиванием.



◀ **Фото 5.4.**

Середина проработки пальца:
растирание с подкручиванием.





◀ **Фото 5.5.**

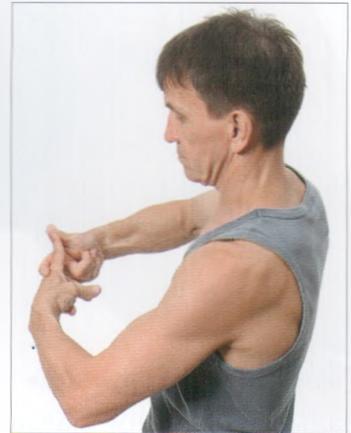
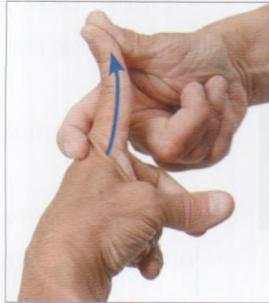
Растирание с подкручиванием идет до самого кончика пальца.



Растирание с протягиванием

Фото 6.1. ▶

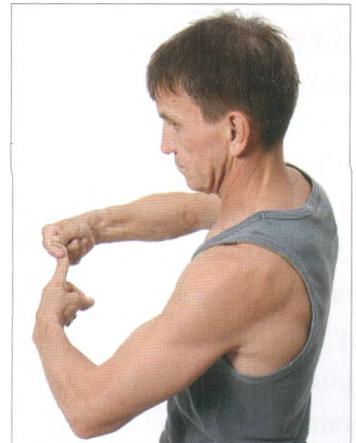
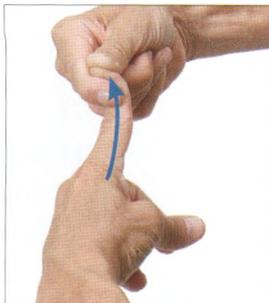
Растирание с протягиванием: начало движения.



Прорабатываемый палец захватывается указательным и средним пальцами другой руки, а большой палец другой руки упирается в его кончик, слегка прогибая его (**фото 6.1**). После чего захват с давлением протягивается вдоль прорабатываемого пальца (**фото 6.2**)

Фото 6.2. ▶

Растирание с протягиванием: конец движения.



Проработка верхней части ладони

Самомассаж верхней части ладони стимулирует зоны глаз, легких, диафрагмы, а также внутреннего и наружного уха.

Пальцы рабочей руки, кроме большого пальца, кладутся на тыльную сторону прорабатываемой ладони (**фото 7.1**). Большой палец рабочей руки кладется под основание указательного пальца (**фото 7.2**).

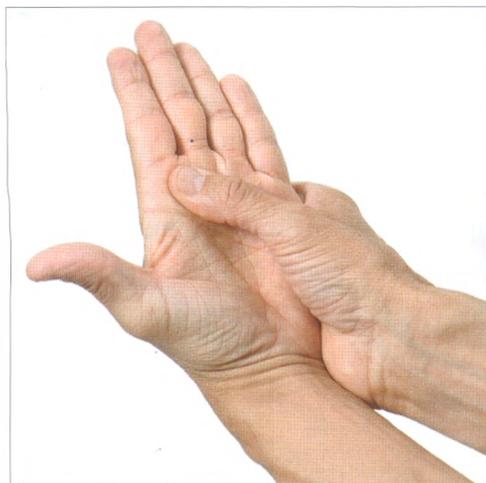


◀ **Фото 7.1.**

Проработка верхней части ладони – захват: четыре пальца рабочей руки на тыльной стороне прорабатываемой ладони.

Разминаем «коренные» суставы пальцев большим пальцем рабочей руки: ведем его от основания указательного пальца по диагонали вниз (**фото 7.3**), затем вверх к «коренному» суставу среднего пальца. Подобным образом продолжаем зигзаг до «коренного» сустава мизинца (**фото 7.4–7.6**). Причем движение вниз должно приходиться на сустав, а движение вверх – на промежуток между пальцев.

Движение вниз делаем на вдохе, движение вверх – на выдохе.



▲ **Фото 7.2.**

Проработка верхней части ладони – захват: большой палец рабочей руки кладется под основание указательного пальца.



◀ **Фото 7.3.**

Проработка верхней части ладони: разминание зигзагом (начало движения на вдохе).

▼ **Фото 7.4.**

Проработка верхней части ладони: разминание зигзагом (продолжение движения на выдохе).

На **фото 7.7** показано зигзагообразное разминание верхней части ладони целиком.

Рекомендуемое количество разминований – 3.

Мужчины сначала прорабатывают левую ладонь, а затем – правую. Женщины, наоборот, сначала прорабатывают правую ладонь, а затем – левую.



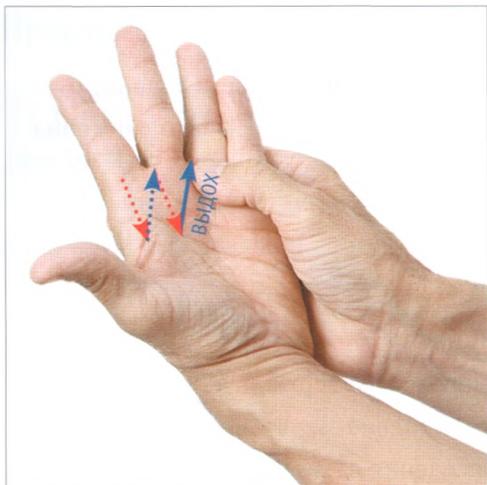
◀ **Фото 7.5.**

Проработка верхней части ладони: разминание зигзагом (продолжение движения на вдохе).



га-
го-
та-

го



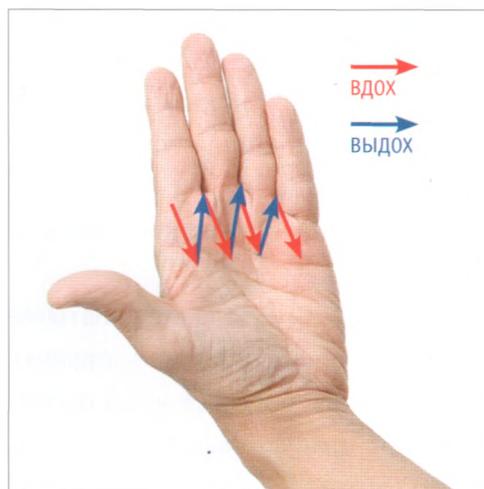
◀ Фото 7.6.

Проработка верхней части ладони: разминание зигзагом (продолжение движения на выдохе).

▼ Фото 7.7.

Проработка верхней части ладони: зигзагообразное разминание целиком.

При самомассаже верхней части ладони следует представлять, как в ней усиливается кровоток по капиллярам и вокруг «корневых» суставов пальцев. Проекционные зоны (глаз, легких, диафрагмы, внутреннего и наружного уха) активизируются, а органы, связанные с ними, подпитываются энергетически.



Проработка средней части ладони

Средняя часть ладони – это зона брюшной области. На ней находятся точки, связанные с органами желудочно-кишечного тракта. самомассаж этих точек помогает улучшить его работу.

Особое внимание следует уделить точкам, связанным с:

- **желудком и селезенкой** – на левой ладони,
- **желчным пузырем и печенью** – на правой ладони.

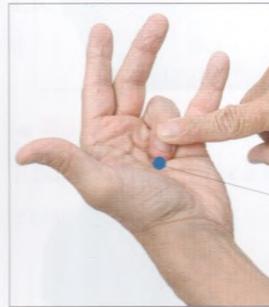
Найти их достаточно просто: сжимаем пальцы в кулак и отмечаем на ладони точку под кончиком безымянного пальца. Это и есть искомая точка (фото 8.1). Разгибаем пальцы.

Точки, связанные с желудком и селезенкой, желчным пузырем и печенью, нужно разминать большим пальцем другой руки, двигая его от этих точек вверх-вниз на 2-3 см в течение 10 секунд (**фото 8.2–8.5**). Ритм дыхания при этом не важен.



◀ **Фото 8.1.**

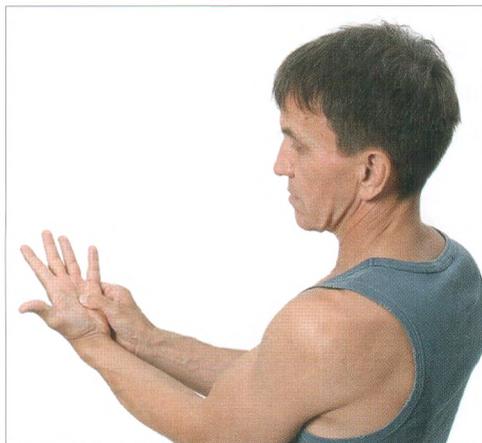
Определение точки, связанной с желудком и селезенкой.



Точка желудка и селезенки

Мужчины сначала прорабатывают левую ладонь, а затем – правую. Женщины, наоборот, сначала прорабатывают правую ладонь, а затем – левую.

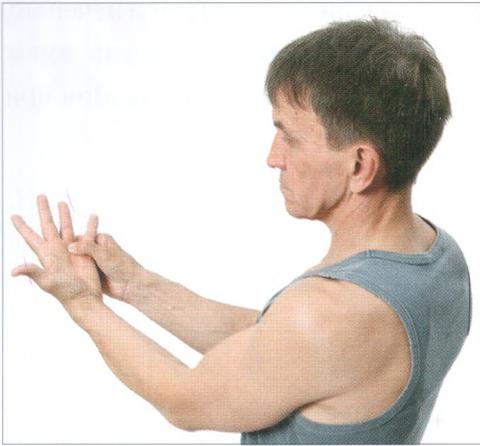
Разминая эти точки, следует концентрироваться на том, как в них входит целительная энергия и передается органам, которые с ними связаны: желудку и селезенке (для точки на левой ладони) или желчному пузырю и печени (для точки на правой ладони).



◀ **Фото 8.2.**

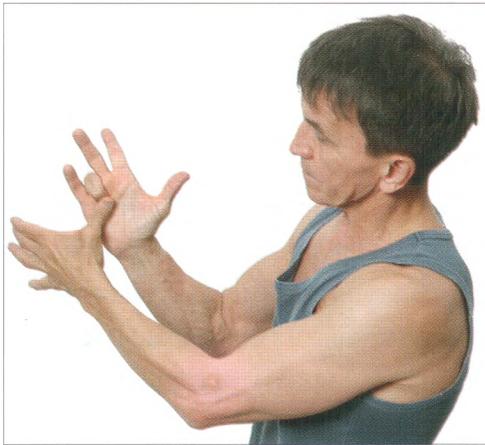
Проработка точки, связанной с желудком и селезенкой.





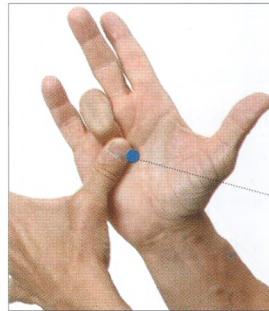
◀ **Фото 8.3.**

Проработка точки, связанной с желудком и селезенкой.

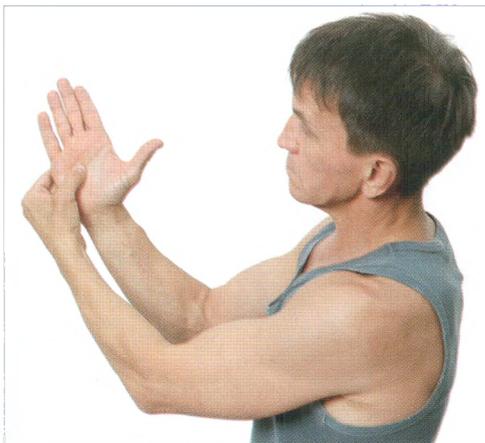


◀ **Фото 8.4.**

Определение точки, связанной с желчным пузырем и печенью.



Точка желчного пузыря и печени



◀ **Фото 8.5.**

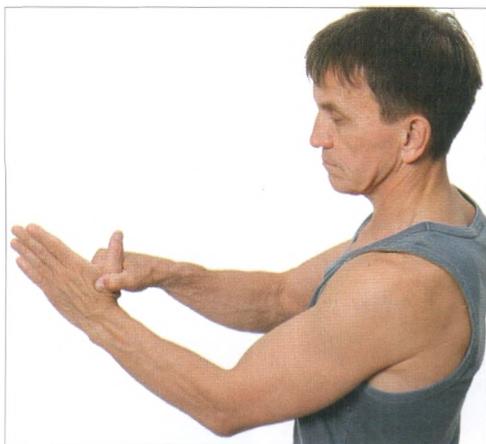
Проработка точки, связанной с желчным пузырем и печенью.



Проработка нижней части ладони и основания большого пальца

В нижней части ладони находится проекционная зона, связанная с тазом и мочеполовой системой.

Эту часть ладони разминаем второй фалангой указательного пальца. Для этого захватываем большой палец на прорабатываемой руке большим пальцем и второй фалангой указательной пальца другой руки (**фото 9.1**). Причем вторую фалангу указательного пальца кладем в основание большого пальца на так называемый «бугорок Венеры», где расположены проекционные зоны почек, надпочечников, мочевого пузыря.

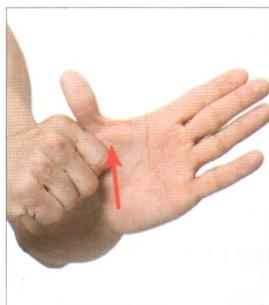


◀ **Фото 9.1.**

Проработка нижней части ладони: захват.



Второй фалангой указательного пальца разминаем эту зону, прикладывая среднее давление (**фото 9.2–9.3**). Оно не должно быть слишком сильным, но и не должно ощущаться как легкое поглаживание.



◀ **Фото 9.2.**

Проработка нижней части ладони выполняется второй фалангой указательного пальца.



◀ **Фото 9.3.**

Разминание нижней части ладони.



Ритм дыхания произвольный.

Мужчины сначала прорабатывают левую ладонь, а затем правую. Женщины, наоборот, сначала прорабатывают правую ладонь, а затем левую.

В утренние часы рекомендуется делать нечетное количество разминований, поскольку они посылают *пробуждающие* сигналы. А вечером – четное количество, так как вечером разминание – *успокаивающее*.

Разминая эту проекционную зону, следует представлять, как улучшается работа органов, которые с ней связаны: **почек, надпочечников и органов мочеполовой системы.**

Проработка большого пальца

Большой палец прорабатывается аналогично другим пальцам – методом растирания с подкручиванием или с протягиванием (см. раздел «Проработка пальцев (указательного, среднего, безымянного и мизинца)»). Мягкое растирание большого пальца прорабатывает рефлекторные зоны, связанные с **головой и мозгом**, улучшает мозговую активность, снимает головную боль.

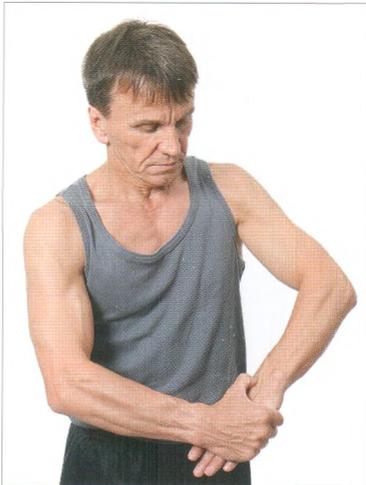
Проработка запястья

На запястьях находятся проекционные зоны, связанные с мочеполовой системой (см. также **рис. 2** на стр. 191):

- У мужчин внутренняя часть запястья – это зона предстательной железы, внешняя часть – зона яичек;
- У женщин внутренняя часть запястья – это зона матки, а внешняя часть – зона яичников.

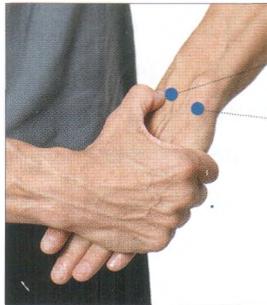
Поэтому самомассаж запястий является эффективной профилактикой заболеваний соответствующих органов – воспалений предстательной железы, яичника, маточных труб.

Сначала делается хват: кисть слегка «вытягивается» из запястья другой рукой, чтобы облегчить доступ к зонам для их проработки (**фото 10.1**). Разминание зон проводится большим пальцем другой руки, либо одновременно указательным и средним пальцами другой руки (**фото 10.2**). Оно должно сочетать давление на зоны с небольшой вибрацией.



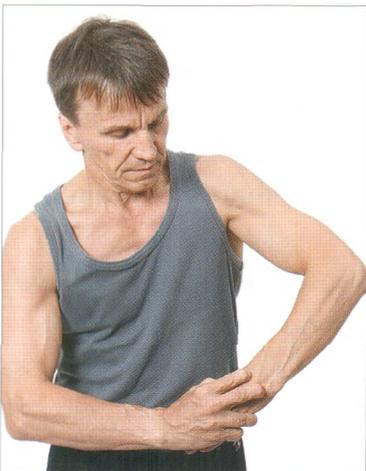
◀ **Фото 10.1.**

Разминание запястья большим пальцем руки.



Точка на внутренней стороне запястья

Точка на внешней стороне запястья



◀ **Фото 10.2.**

Разминание запястья указательным и средним пальцами руки.



Ритм дыхания при этом не важен. Время проработки выбирается индивидуально: как правило, достаточно 15-30 секунд.

Мужчины сначала прорабатывают левое запястье, а затем – правое. Женщины, наоборот, сначала прорабатывают правое запястье, а затем – левое.

При самомассаже запястья нужно думать о том, как запястный сустав согревается, восстанавливается его подвижность, улучшается функционирование *органов мочеполовой системы*.

? Что делать людям, у которых болят пальцы?

Если болят пальцы, нужно их самостоятельно разминать, *соблюдая закон трех «П»: постепенно, постоянно и последовательно*. Так, зачастую после инсульта руки «стягивает» так, что двигать пальцами практически невозможно. В таких случаях может помочь разминание. Если пальцы еще слишком слабы или не разгибаются, можно использовать карандаш, подкладывая его в места, где не разгибается фаланга. И понемногу разминать пальцы один за другим. Как правило, через 10-15 сеансов человек начинает двигать пальцами и может держать ручку. Также можно разминать пальцами пластилин – сначала мягкий, а затем, когда пальцы немного окрепнут, – жесткий, предварительно заморозив его в холодильнике.

Главное для восстановления подвижности пальцев – работать ими, совершать движения, что-то разминать, со временем усиливая нагрузку.

Выполняя эти упражнения, нужно представлять, как пальцы охватывают тепло, их суставы получают энергию и начинают работать с легкостью. В пальцах активизируется капилляроток, доставляя к суставам и околоуставным тканям кислород и необходимые минеральные вещества.

? Как выполняется самомассаж локтевого и плечевого суставов?

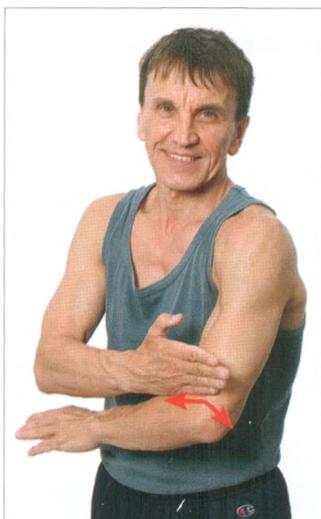
Самомассаж локтевого и плечевого суставов является профилактикой шейно-грудного остеохондроза, а также благотворно воздействует на проекционные зоны селезенки и поджелудочной железы. И, кроме того, освобождает суставы от возможных солевых отложений и очищает энергетические каналы, которые проходят в руках.

Растирание суставов

Основной метод растирания суставов – движения ребром ладони вокруг них (**фото 11.1–11.2**). Обратите внимание, что внешняя часть рук растирается энергично, а внутренняя – очень мягко.

Вдох нужно делать через нос, прижав язык к небу, а выдох – через рот, опустив язык. Темп дыхания при этом роли не играет.

При растирании суставов следует представлять, что в них проникает целительная энергия, они становятся теплее, подвижнее, избавляются от отложений солей.



◀ **Фото 11.1.**

Самомассаж локтевого сустава выполняется ребром ладони.

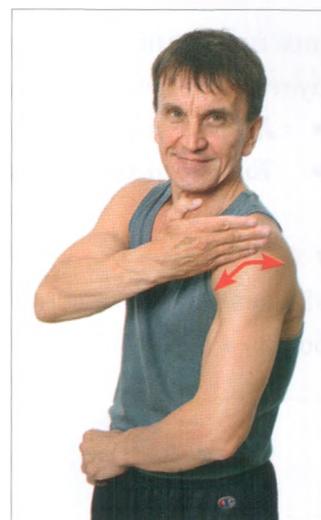


Фото 11.2. ▶

Самомассаж плечевого сустава выполняется ребром ладони.

Фото 11.3. ▶

Растирание предплечья выполняется вдоль мышц по внешней стороне.

Рекомендуется также растирать и области между суставов для повышения тонуса мышц и активизации энергетических каналов, которые там проходят (**фото 11.3**). Однако это можно делать только на наружной стороне руки. Внутреннюю сторону прорабатывать



нельзя, поскольку можно пережать кровеносные сосуды и нарушить кровоток, а также работу энергетических каналов. Растирание также стимулирует работу толстого кишечника и нормализует работу сердца.

«Разбивание» суставов

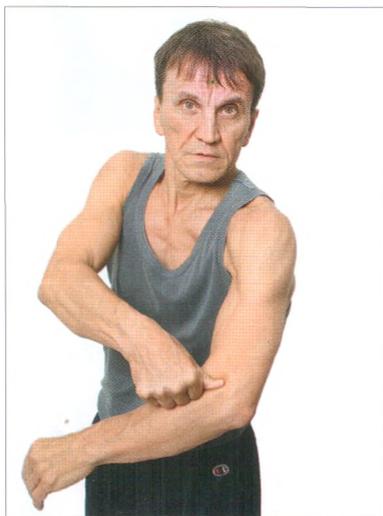
Если подвижность сустава ограничена из-за отложения солей, нужно постараться их убрать, чтобы восстановить работу сустава. Это можно сделать с помощью «разбивания» сустава. Последовательность «разбивания» такова.

Сначала «разбиваем» локтевой сустав большим или указательным и средним пальцами другой руки (**фото 12.1–12.3**). Это действие также активизирует проекционные зоны:

- *Желудка и сердца* – на левой руке,
- *Толстого кишечника и печени* – на правой руке.

▼ Фото 12.1.

«Разбивание» локтевого сустава большим пальцем.

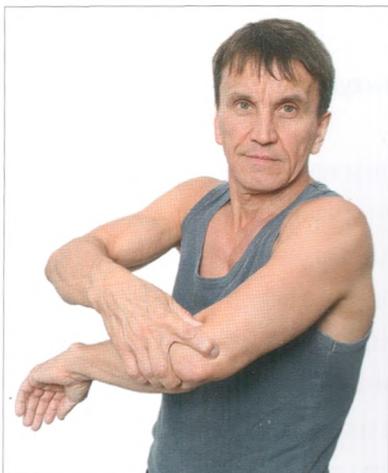


▼ Фото 12.2.

«Разбивание» локтевого сустава захватом руки.



Затем «разбиваем» плечевой сустав. Для этого нужно сначала захватить сустав ладонью другой руки (**фото 12.4**), а затем всеми пальцами одновре-



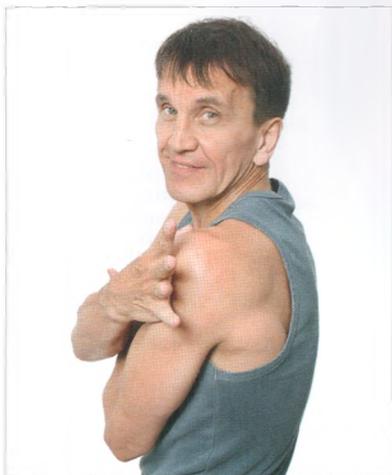
◀ **Фото 12.3.**

«Разбивание» локтевого сустава указательным и средним пальцами.



менно сдавливать вокруг сустава пульсирующими толчками (**фото 12.5**). Это активизирует проекционные зоны:

- *Селезенки и сердца* – на левой руке.
- *Печени* – на правой руке.

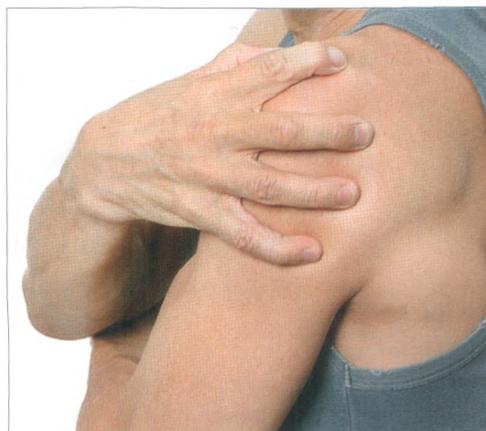


◀ **Фото 12.4.**

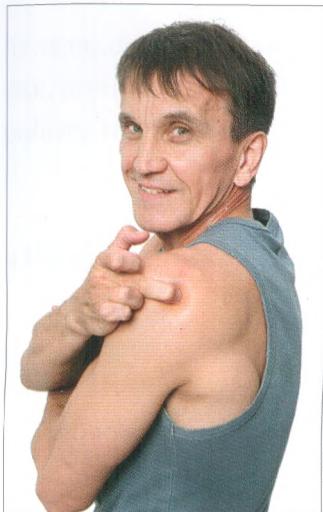
Захват плечевого сустава ладонью перед «разбиванием».

▼ **Фото 12.5.**

«Разбивание» плечевого сустава пальцами руки.

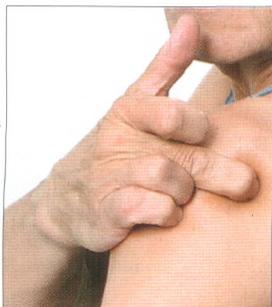


Затем, не снимая захвата, нужно проработать плечевой сустав каждым пальцем по очереди (**фото 12.6**).



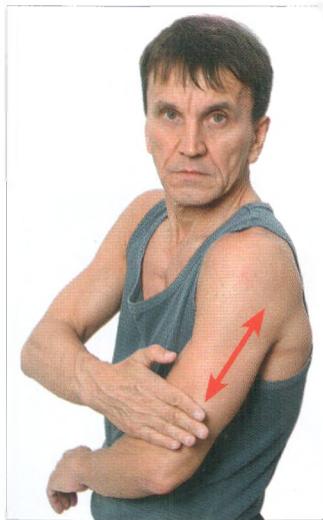
◀ **Фото 12.6.**

«Разбивание» плечевого сустава средним пальцем.



При «разбивании» локтевого и плечевого суставов следует думать о том, как в них разрушаются отложения солей и выводятся из организма. Суставы обретают легкость движений.

Растирание предплечья



▲ **Фото 13.1.**

Растирание предплечья.

После «разбивания» плечевого и локтевого суставов рекомендуется растереть предплечье ладонью другой руки, чтобы нормализовать работу энергетических каналов.

На вдохе ладонь движется к плечевому суставу, на выдохе – к локтевому (**фото 13.1**). Причем длина движения должна совпадать с длительностью вдоха или выдоха.

При растирании нужно концентрироваться на том, как в энергетических каналах усиливаются потоки энергии.

? Как выполняется самомассаж головы?

На голове находится множество проекционных точек⁶, связанных с внутренними органами. Массируя эти точки, можно стимулировать работу внутренних органов, снимать болезненные ощущения в различных частях тела и проводить профилактику заболеваний.

Подробное расположение проекционных точек на голове, лице и шее с указанием «связанных» заболеваний показано ниже на **рис. 3–5**. Поскольку количество точек велико и расположены они близко друг от друга, для наглядности покажем их на отдельных рисунках.

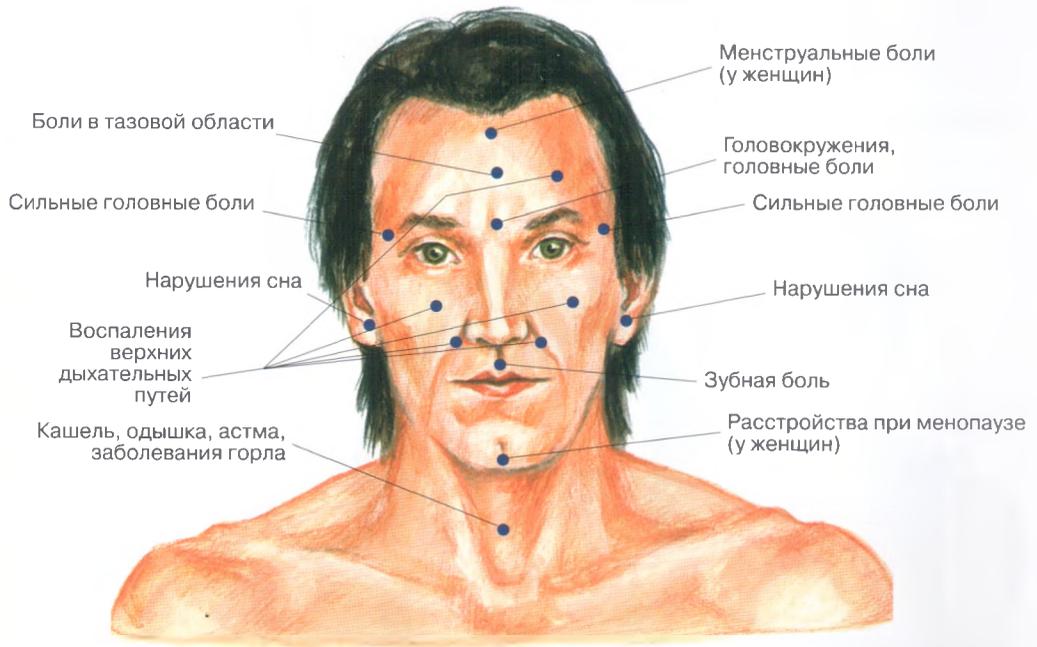


Рис. 3. Проекционные точки на лице и шее

⁶ Проекционная точка – это точка на поверхности кожи, которая, согласно традиционной китайской медицине, энергетически связана с определенным внутренним органом. Воздействие на проекционную точку приводит к изменению состояния и деятельности связанного с ней органа. Характер подобного воздействия и изменения может быть возбуждающим, нормализующим или успокаивающим. – *Прим. ред.*

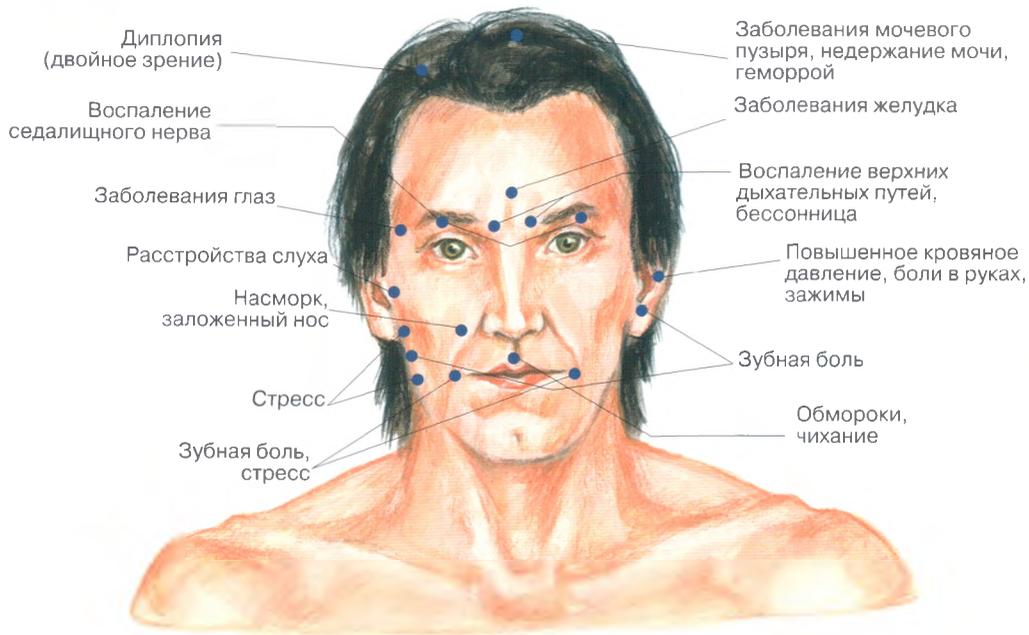


Рис. 4. Проекционные точки на голове

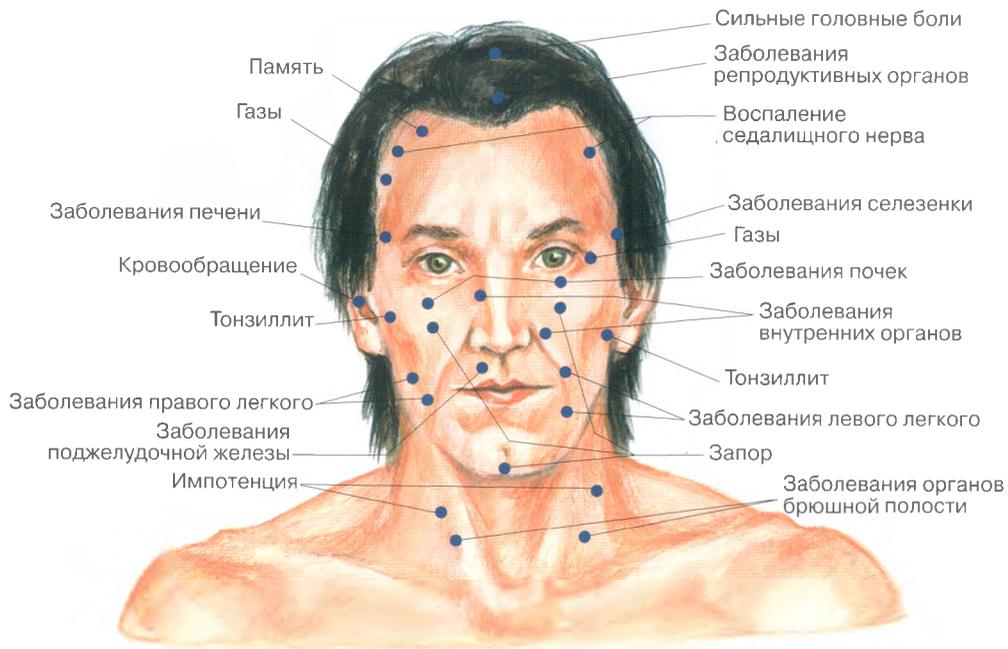


Рис. 5. Проекционные точки на голове и шее

Самомассаж средней части лица и подбородка

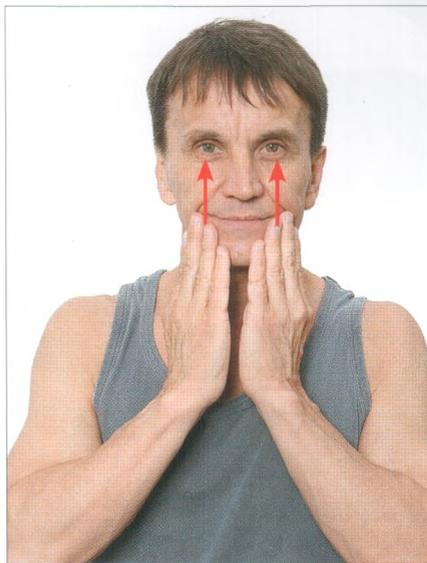
Цель самомассажа лица – активизация проекционных точек, расположенных на лице, и расслабление лицевых мышц. Это восстанавливает естественную мимику и поддерживает здоровье кожи.

Перед началом самомассажа готовим ладони (см. раздел «Как подготовить ладони перед самомассажем»). самомассаж лица начинаем с растирания – от подбородка до нижних век. На вдохе – ладони двигаем вверх (**фото 14.1**), на выдохе – вниз (**фото 14.2**). Количество растираний должно быть небольшим и обязательно нечетным: 5, 7, 9, 11 раз.

При растирании нужно представлять, как из ладоней исходит тепло и проникает в кожу лица, тонизируя лицевые мышцы и активизируя проекционные точки.

▼ Фото 14.1.

Начало движения вверх на вдохе.



▼ Фото 14.2.

Начало движения вниз на выдохе.

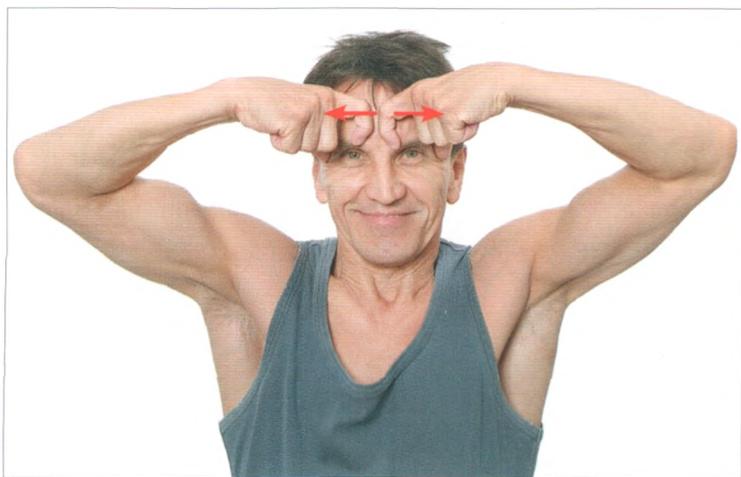


Самомассаж лба

Большие пальцы упираем в районе висков чуть ниже бровей (точки заболевания глаз и печени) и делаем растирание вторыми фалангами указательных пальцев, прорабатывая все проекционные точки, которые находятся на лбу (**фото 15.1–15.2**). Движение идет от центра лба к вискам.

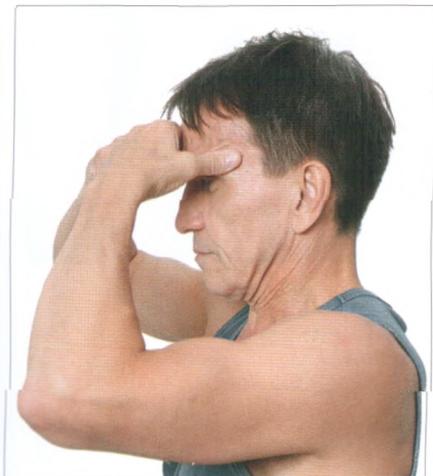
▼ **Фото 15.1.**

Начало движения.



◀ **Фото 15.2.**

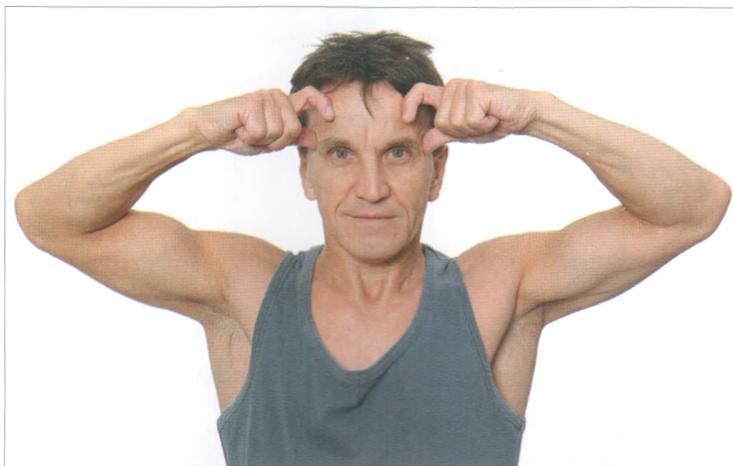
Начало движения (вид сбоку).



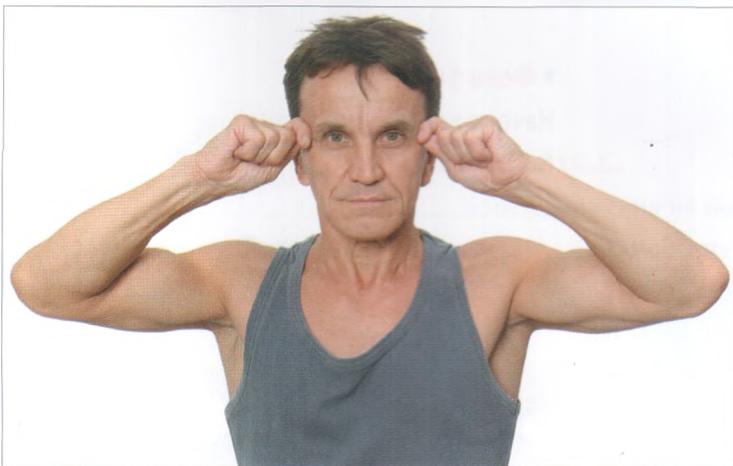
На вдохе фаланги движутся горизонтально примерно до краев бровей (**фото 15.3**). На выдохе фаланги опускаются вниз до уровня внешних уголков глаз (**фото 15.4**).

▼ Фото 15.3.

Середина движения.

**▼ Фото 15.4.**

Конец движения.



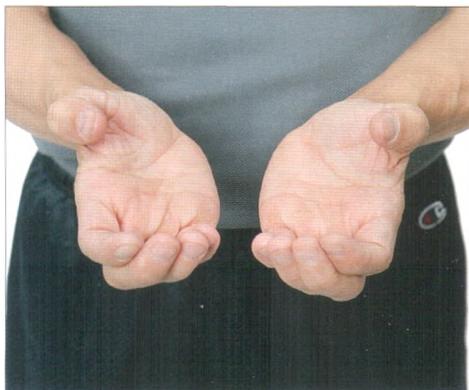
Количество растираний должно быть небольшим и обязательно нечетным: 5, 7, 9, 11.

Растирая лоб, нужно представлять, что кожа на лбу разглаживается, морщинки уменьшаются и активизируются проекционные точки.

Самомассаж макушечной и затылочной областей

Самомассаж этой области служит профилактикой нарушений циркуляции лимфы и почечных расстройств, а также предотвращает преждевременное облысение и поседение волос за счет стимуляции волосяных луковиц.

Начальное положение ладоней таково: все пальцы, кроме больших, складываем в «гребенку» (**фото 16.1**), а большими пальцами упираемся в районе висков.



◀ **Фото 16.1.**

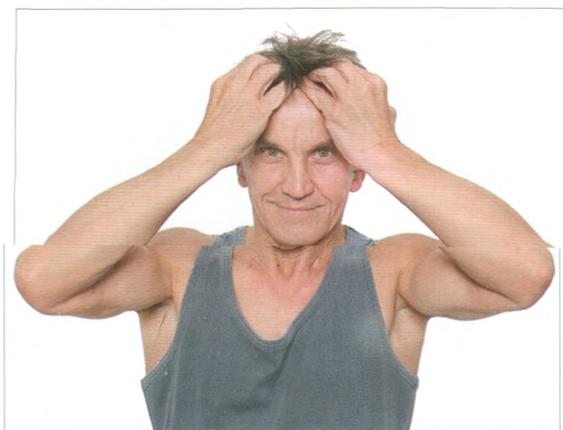
Области макушки и затылка прорабатываем «гребенкой» из пальцев рук.

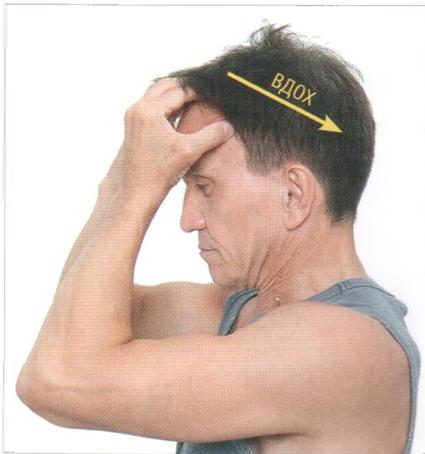
▼ **Фото 16.2.**

Начало движения на вдохе (вид спереди).

На вдохе двигаем «гребенку» ото лба до затылка (**фото 16.2–16.3**). На выдохе – от затылка опускаем ладони до шен, чтобы большие пальцы оказались в основании черепа (**фото 16.4–16.5**).

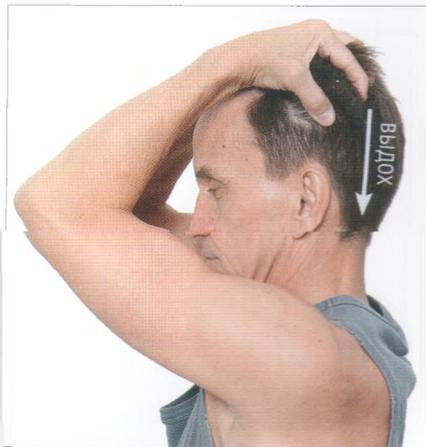
Количество растираний должно быть небольшим и обязательно нечетным: 5, 7, 9, 11.





◀ **Фото 16.3.**

Начало движения на вдохе
(вид сбоку).



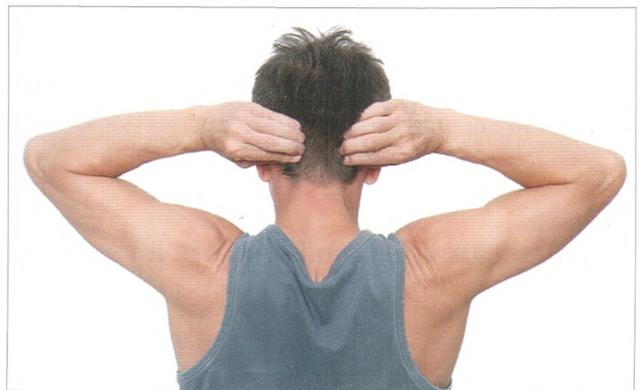
◀ **Фото 16.4.**

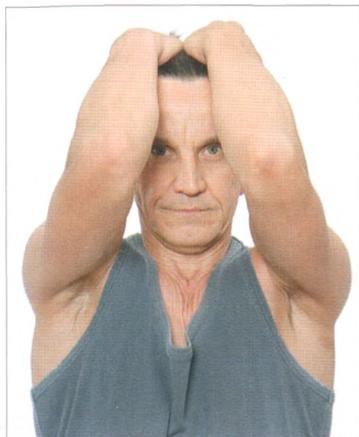
Начало движения на выдохе.

▼ **Фото 16.5.**

Конец движения на выдохе.

Обратите внимание, что на вдохе, когда ладони движутся вверх до затылка, локти направлены вперед (**фото 16.6**). А на выдохе, когда ладони опускаются от затылка к шее, локти разводятся в стороны (**фото 16.7**). При этом раскрывается грудная клетка.



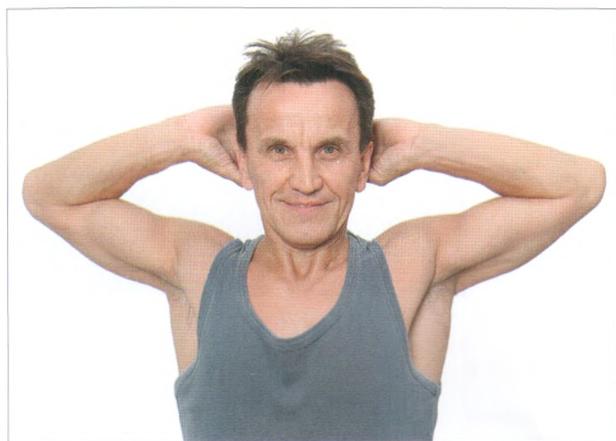


◀ **Фото 16.6.**

На вдохе локти направлены вперед.

▼ **Фото 16.7.**

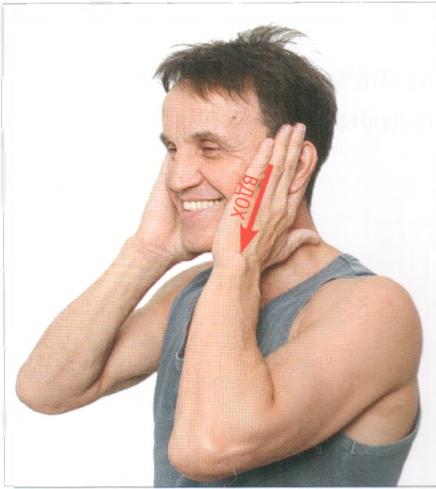
На выдохе локти разводятся в стороны.



При самомассаже этой области нужно представлять, что пальцы рук передают энергию волосяным луковицам, укрепляя их. А также стимулируются проекционные точки, оказывающие положительное воздействие на мочеполовую систему.

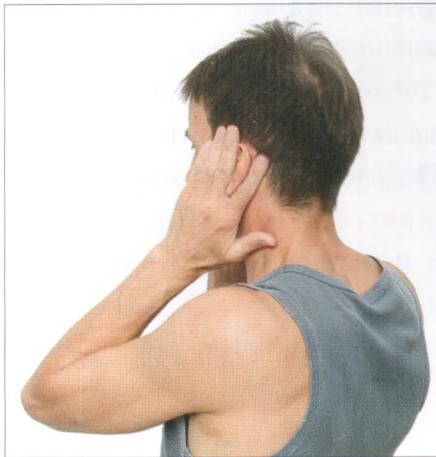
Самомассаж височной области и ушей

Большие пальцы кладутся на шею, указательные – заводятся за уши, а остальные пальцы – на височную область (**фото 17.1–17.2**). На вдохе двигаем пальцы вниз до челюсти (**фото 17.3**), а на выдохе – обратно вверх, до висков (**фото 17.4**). Количество растираний должно быть небольшим и обязательно нечетным: 5, 7, 9, 11.



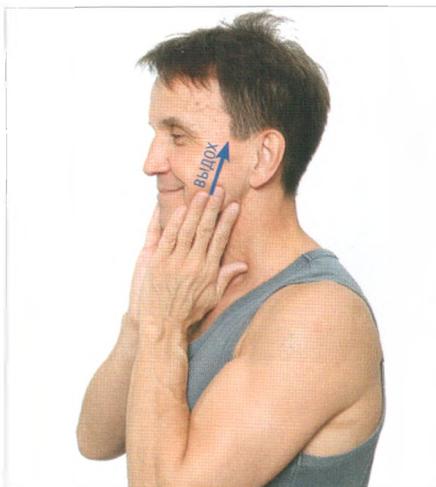
◀ **Фото 17.1.**

Начальное положение ладоней.



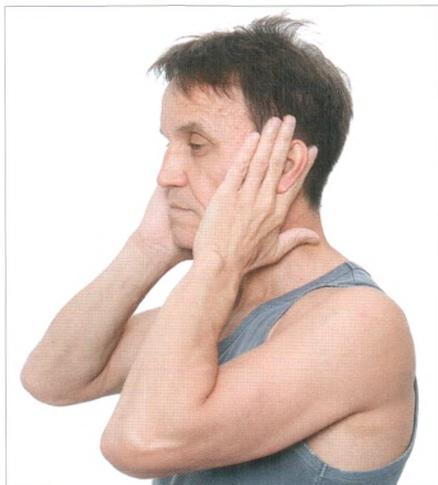
◀ **Фото 17.2.**

Начальное положение ладоней
(вид сзади).



◀ **Фото 17.3.**

Конец движения на вдохе
и начало движения на выдохе.



◀ **Фото 17.4.**

Конец движения на выдохе
и начало следующего движения
на вдохе.

Затем растираем уши круговыми движениями ладоней, при этом прорабатывая проекционные точки почек и надпочечников. Однако ухо уникально тем, что на нем находятся проекционные точки практически всех органов тела. Таким образом, растирая уши, мы также активизируем эти точки, стимулируя работу связанных с ними органов. Подробное расположение проекционных точек и зон на ухе показано ниже на **рис. 6(а)** и **6(б)**.

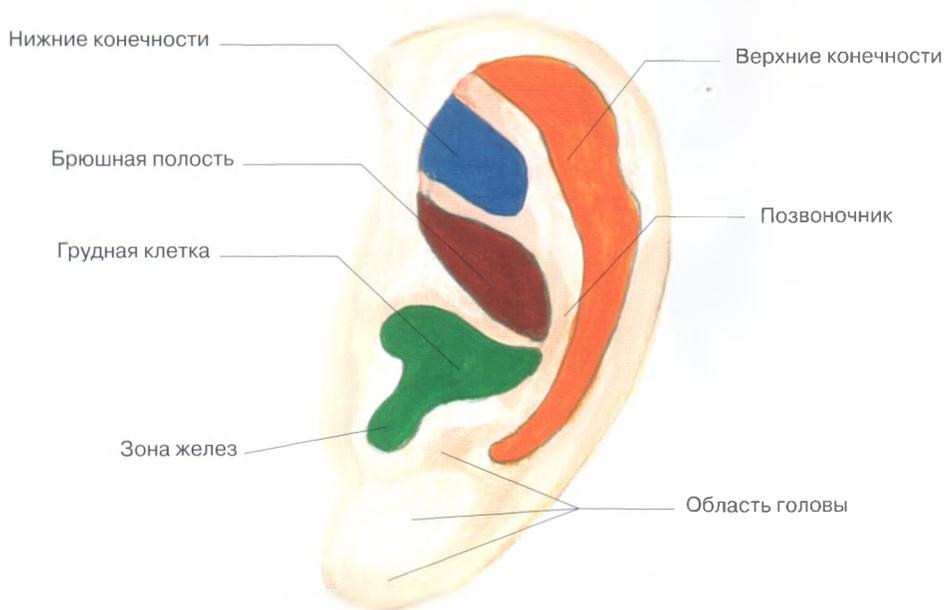
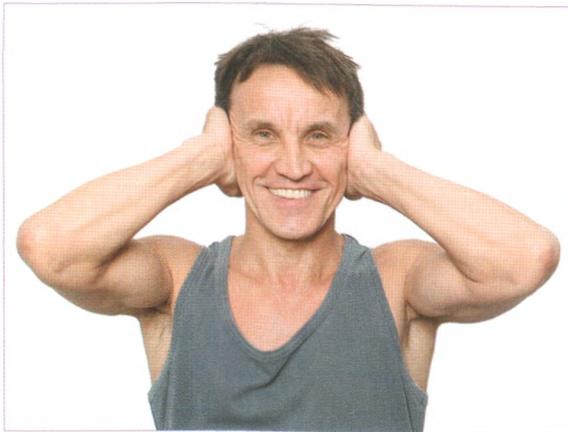


Рис. 6(а). Проекционные зоны на ухе



Рис. 6(б). Проекционные точки на ухе

Кладем ладони на уши и на вдохе делаем ладонями полукруг вверх и к вискам **(фото 18.1)**. На выдохе опускаем ладони вниз и к затылку. При этом ладони не отрываются от ушей. Подобным образом делаем 9 кругов.



◀ **Фото 18.1.**

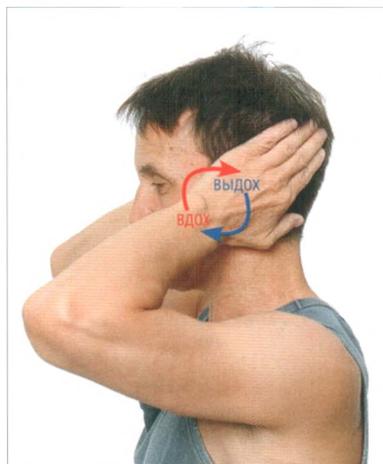
Круговое растирание ушей
(движение на вдохе к вискам).

Фото 18.2. ▶

Круговое растирание ушей
(к затылку).

Затем делаем ладонями 9 кругов в противоположном направлении. На вдохе – полукруг вверх и к затылку. На выдохе ладони опускаем вниз и к щекам (**фото 18.2**).

Растирая уши, представляем в сознании, как целительная энергия из ладоней проникает во все множество проекционных точек, расположенных на ушных раковинах и мочках. Таким образом, нормализуется работа многих органов и частей тела.



? Как делать самомассаж воротниковой области?

Самомассаж воротниковой области выполняется для проработки мышц, которые там находятся. Это помогает устранить мышечно-сухожильные «блоки»⁷ и косвенно оказывает следующее воздействие:

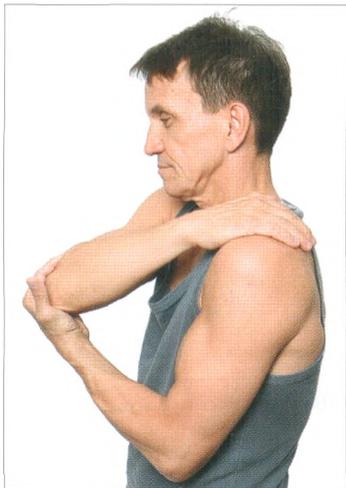
- при самомассаже на **правой** стороне – активизирует желчные протоки и нормализует работу желчного пузыря, почек и мочеточников; это называется «**дренаж печени**»;
- при самомассаже на **левой** стороне – усиливает кровоток в области сердца, служит профилактикой сердечных расстройств и шейно-грудного остеохондроза; это называется «**дренаж сердца**».

«Дренаж сердца»

Остановимся на «дренаже сердца» подробнее. Он выполняется правой рукой на левой стороне воротниковой области.

⁷ «Блок» – это нарушение нормальной работы мышцы или сухожилия. Возникает из-за их постоянного перенапряжения, а также в результате травм или спазмов после эмоциональных расстройств. Приводит к нарушениям в работе внутренних органов, с которыми связаны «заблокированные» мышцы или сухожилия. – Прим. авт.

Заводим правую руку за левое плечо. При этом левой рукой помогаем правой таким образом, чтобы она зашла за шею как можно дальше **(фото 19.1–19.2)**.



◀ **Фото 19.1.**

Заводим правую руку за левое плечо, помогая ей левой рукой.

▼ **Фото 19.2.**

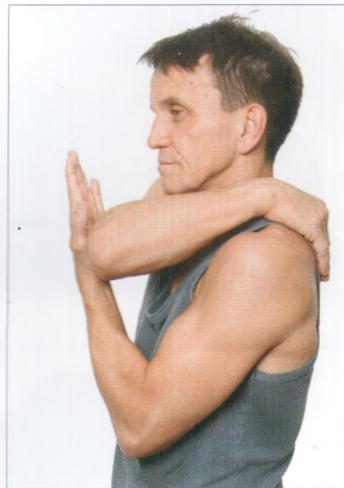
Правая рука должна зайти за шею как можно дальше.

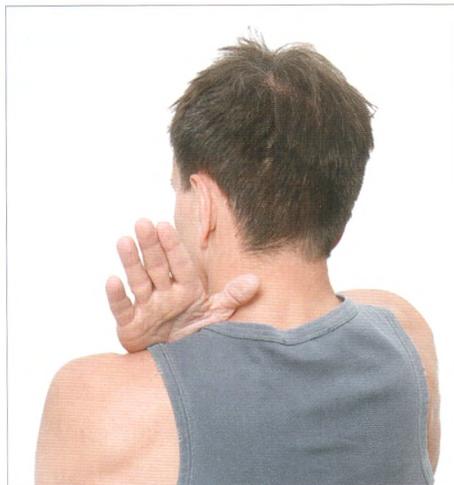
Кладем основание правой ладони на плечо **(фото 19.3)**. Опустив ладонь, определяем начальную точку дренажа в том месте, где кончик среднего пальца касается спины **(фото 19.4–19.5)**. Из этой точки пальцами делаем растирание до плечевого сустава **(фото 19.6–19.7)**. Растирание должно быть длительным, похожим на медленное движение гусеницы. Достигнув плечевого сустава, переносим ладонь в начальную точку **(фото 19.8)**.

Рекомендуемое количество растираний – 3 или 5.

Дыхание неглубокое в произвольном ритме.

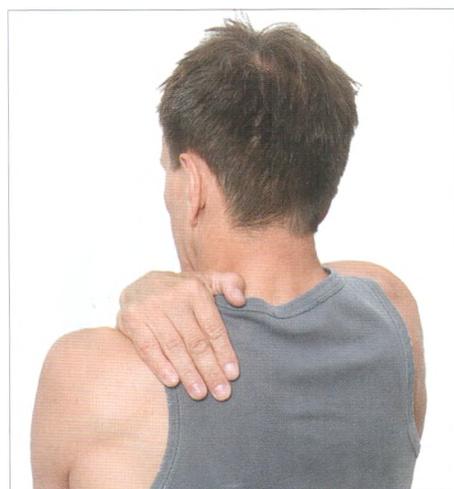
Делая растирание на левой стороне, представляем, как из правой ладони исходит «солнечная энергия» и проникает в кожу, прогревая мышцы и связки, придавая им тонус. Под действием движения ладони усиливается кровоток и лимфоток.





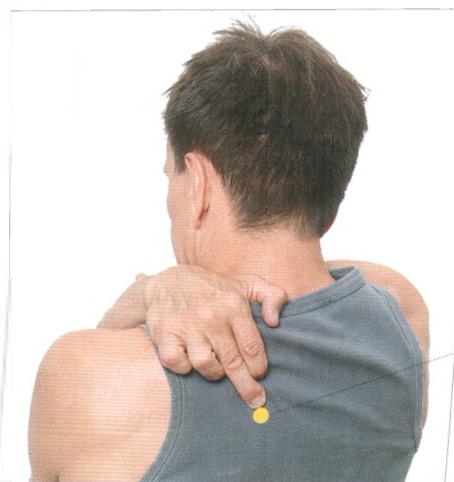
◀ **Фото 19.3.**

Основание левой ладони кладем на плечо.



◀ **Фото 19.4.**

Опускаем левую ладонь на плечо.



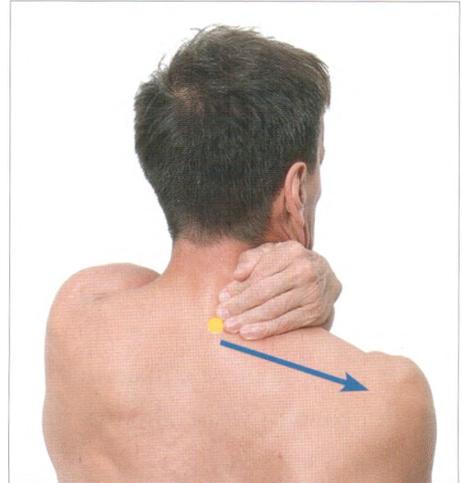
◀ **Фото 19.5.**

Начальную точку «дренажа сердца» определяем там, где кончик среднего пальца касается спины.

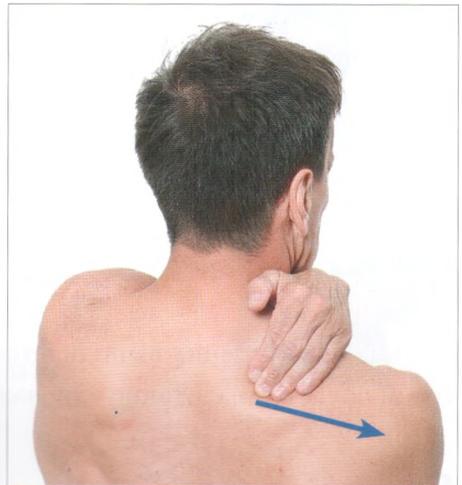
Начальная точка «дренажа сердца»

Фото 19.6. ▶

Самомассаж воротниковой области:
«дренаж сердца» –
начало движения.

**Фото 19.7.** ▶

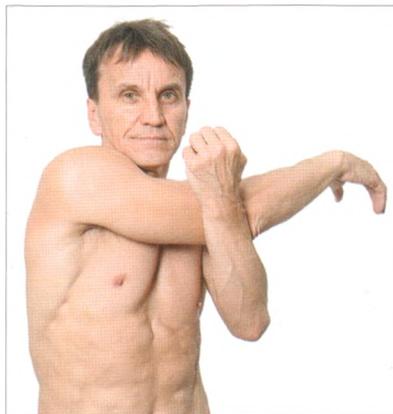
Самомассаж воротниковой области:
«дренаж сердца» –
середина движения.

**Фото 19.8.** ▶

Самомассаж воротниковой области:
«дренаж сердца» –
конец движения и перенос ладони
в начальную точку.



Растиранием мы прорабатываем только поверхностный слой мышц или зажатых связок. В то же время до некоторых точек на спине человеку трудно дотянуться и сделать их самомассаж. Поэтому после «дренажа сердца» нужно также размять плечевой сустав и слегка потянуть мышцы спины и плеча на левой стороне. Для этого заводим левую руку за шею с правой стороны, помогая ей правой рукой. Локоть можно немного выставить вперед (**фото 19.9**). Когда мы вытягиваем «трапецией» руку и прорабатываем плечевой сустав, мы растягиваем и расслабляем мышцы спины, улучшая кровообращение, снимая более глубокие «зажимы» и энергетические «блоки» в мышцах и связках спины и плечевого пояса.



▲ **Фото 19.9.**

Начальное положение рук при разминании мышц спины и плечевого сустава.

«Дренаж печени»

«Дренаж печени» выполняется левой рукой на правой стороне воротниковой области аналогично «дренажу сердца».



Как выполнять растирание грудной клетки и живота?

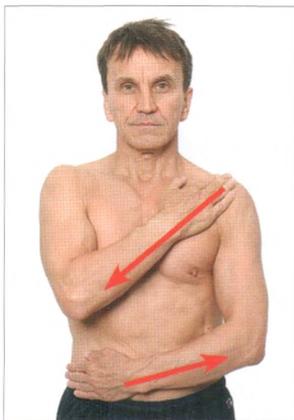
Растирание грудной клетки и живота нормализует работу легких и сердечно-сосудистой системы, а также активизирует работу органов желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Рекомендуемое количество растираний – 18. Обратите внимание, что за одно растирание принимаются все движения ладонями за один дыхательный цикл (вдох и выдох). Вдох делаем через нос, при этом язык прижимаем к небу. Выдох – через рот, язык расслаблен.

Делая самомассаж, представляем, что в центрах ладоней находятся небольшие «солнечные шары», полные энергии. При растирании эти «шары» испускают энергию, которая проникает в растираемую область, принося силу и здоровье.

Для мужчин

Левую ладонь кладем на подреберье с правой стороны, правую ладонь – на левую ключицу (**фото 20.1**). На вдохе правой рукой делаем растирание по диагонали от ключицы через центр груди на правый бок, а левой рукой – горизонтально с правого бока на левый (**фото 20.2**). На выдохе двигаем руки наоборот: правую руку – с правого бока на левый, а левую руку – поднимаем с левого бока по диагонали через центр груди до правой ключицы (**фото 20.3–20.5**).



◀ **Фото 20.1.**

Начальное положение рук – левая ладонь лежит на правом подреберье, а правая ладонь – на левой ключице.



Фото 20.2. ▶

Середина движения на вдохе.



◀ **Фото 20.3.**

Конец движения на вдохе.



Фото 20.4. ▶

Середина движения на выдохе.

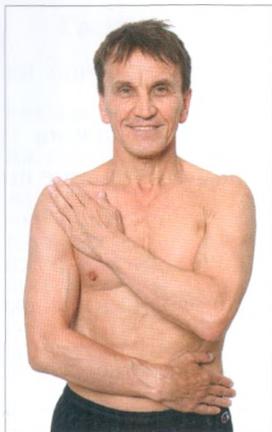
рук при
ны

воротни-

их и сер-
гудочно-

е, что за
гельный
м к небу.

неболь-
пускают
ровье.



◀ **Фото 20.5.**

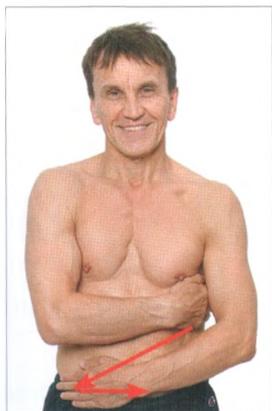
Конец движения на выдохе.

Для женщин

Женщины это упражнение выполняют немного по-другому: все движения ладонями идут ниже груди, чтобы не задеть молочные железы (**фото 21.1–21.5**).

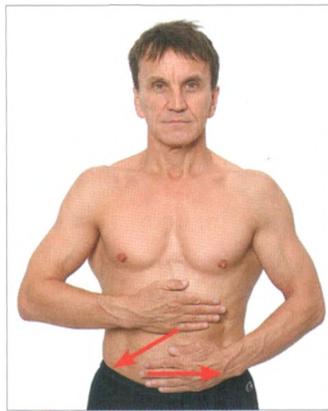
▼ **Фото 21.1.**

Растирание грудной клетки и живота: начальное положение рук (вариант для женщин).



▼ **Фото 21.2.**

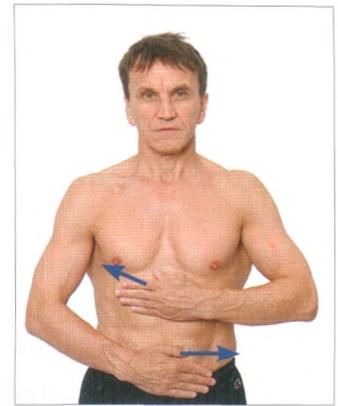
Растирание грудной клетки и живота: середина движения на вдохе (вариант для женщин).





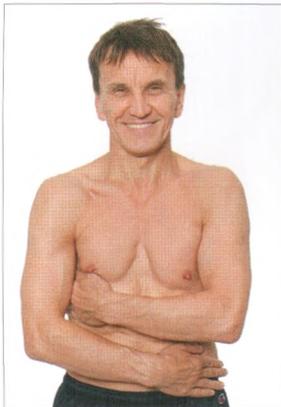
◀ **Фото 21.3.**

Растирание грудной клетки и живота: конец движения на вдохе (вариант для женщин).



▲ **Фото 21.4.**

Растирание грудной клетки и живота: середина движения на выдохе (вариант для женщин).



◀ **Фото 21.5.**

Растирание грудной клетки и живота: конец движения на выдохе (вариант для женщин).

? Как выполняется проработка точек-глашатаев сердца и печени?

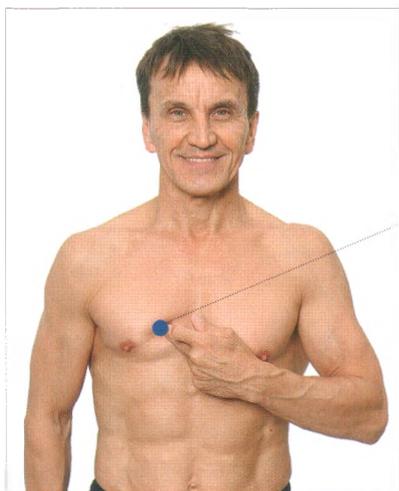
Проработка точек-глашатаев *сердца и печени* позволяет узнать о самочувствии этих органов, а также нормализовать их работу.

Для определения состояния точки-глашатая нужно аккуратно нажать на нее средним пальцем руки. Нажатие должно быть похоже на вибрацию с небольшим давлением. Если оно вызывает болезненные ощущения, это говорит о том, что орган, соответствующий этой точке-глашатаю, нездоров.

В этом случае можно нормализовать работу этого органа, прорабатывая точку-глашатай таким же способом, как и при определении ее состояния, нажимая на нее. Длительность ее проработки порядка 15 секунд. Если болезненные ощущения не исчезли, следует повторить проработку. Если после этого нажатие на точку снова оказывается болезненным, это говорит о серьезной проблеме в работе этого органа.

Вначале прорабатываем точку-глашатай печени, а затем – сердца. Дыхание при этом произвольное.

Точка-глашатай печени находится на правой груди между 3 и 4 ребрами. Чтобы найти ее, нужно последовательно считать ребра на правой груди от ключицы, «идя» по ним указательным и средним пальцами левой руки (**фото 22.1**) (см. точку №1, с. 166).



◀ **Фото 22.1.**

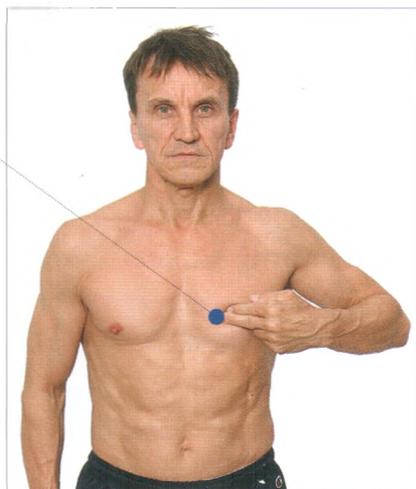
Точка-глашатай печени.

Точка-глашатай печени
(между 3 и 4 ребрами)

▼ **Фото 22.2.**

Точка-глашатай сердца.

Точка-глашатай сердца
(между 3 и 4 ребрами)



Точка-глашатай сердца находится на левой груди между 3 и 4 ребрами. Аналогично, чтобы ее отыскать, нужно последовательно считать ребра на левой груди от ключицы, «идя» по ним указательным и средним пальцами правой руки (**фото 22.2**) (см. точку №2, с. 167).

Прорабатывая точку-глашатай, нужно концентрироваться на том, как с каждым мягким нажатием уходят болезненные ощущения, связанный с точкой орган освобождается от перенапряжения, начинает работать лучше.

? Как делать самомассаж поясницы?

Основная цель самомассажа поясницы – это проработка проекционных точек на энергетическом меридиане мочевого пузыря (рис. 7), связанных с такими органами, как *тонкий и толстый кишечник, почки, надпочечники, селезенка, поджелудочная железа*, что приводит к нормализации их работы.

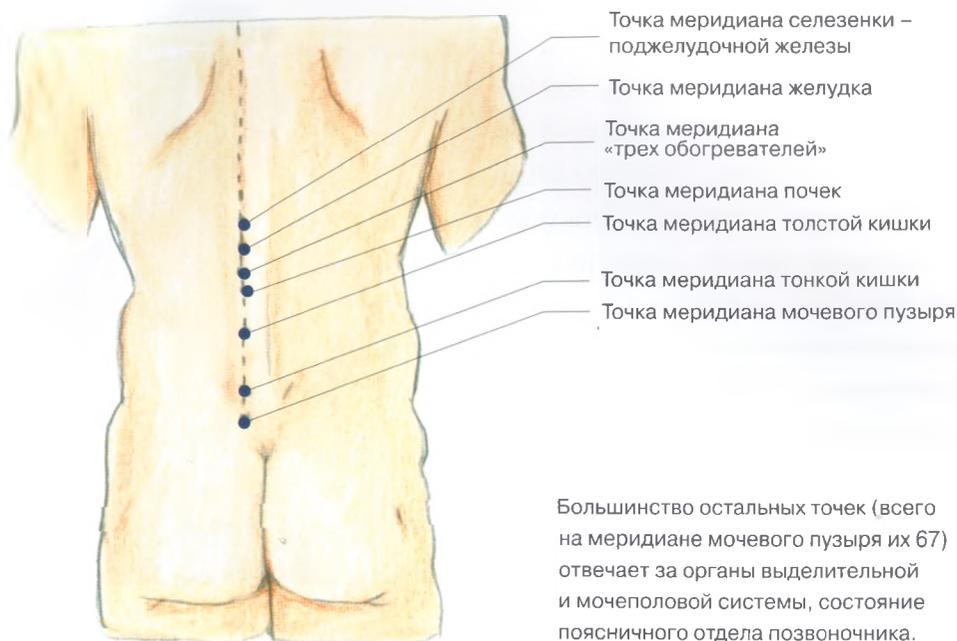
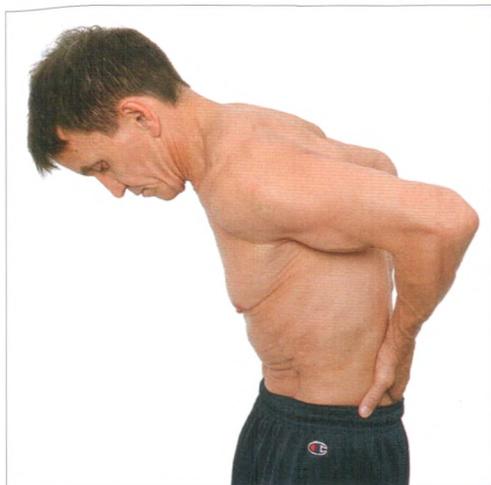


Рис. 7. Проекционные точки на меридиане мочевого пузыря в области поясницы

Основной способ самомассажа поясницы – это растирание. Чтобы выполнить его правильно, нужно округлить спину (фото 23.1). Для этого нужно слегка наклониться и подать вперед таз. Если спина прямая, это неправильная позиция, затрудняющая самомассаж (фото 23.2).

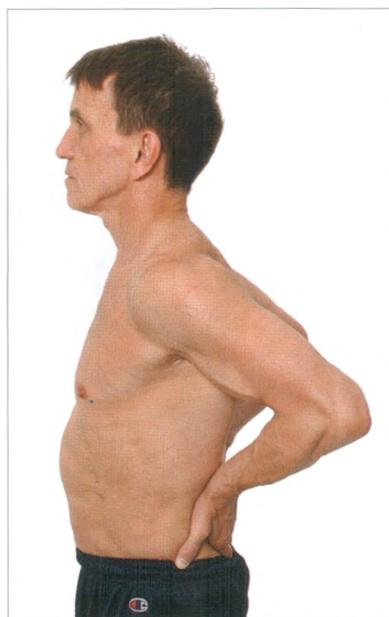


◀ **Фото 23.1.**

Самомассаж поясницы:
спина должна быть слегка округлой
(правильно).

▼ **Фото 23.2.**

Самомассаж поясницы:
прямая спина (неправильно).



Растирая поясницу, фокусируемся на «солнечных шарах» в центрах ладоней. Из них истекает целительная энергия, которая входит в проекционные точки в этой области, благотворно влияя на связанные с точками внутренние органы.

Вертикальное растирание

Сначала растираем поясницу вертикально. На вдохе двигаем ладони вверх, на выдохе – вниз (**фото 24.1–24.2**)

Рекомендуемое количество растираний – 36. Обратите внимание, что за одно растирание принимаются все движения ладонями за один цикл «вдох-выдох».

**◀ Фото 24.1.**

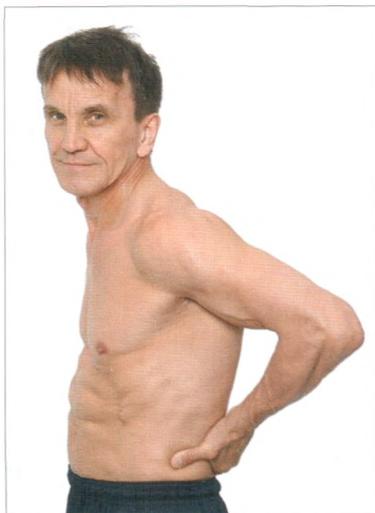
Вертикальное растирание поясницы:
движение ладоней на вдохе.

**◀ Фото 24.2.**

Вертикальное растирание поясницы:
движение ладоней на выдохе.

Горизонтальное растирание

Затем растираем поясницу горизонтально. Большие пальцы рук упираем в бока (**фото 25.1**), а остальными пальцами как «гребенкой» на вдохе растягиваем мышцы от позвоночника в стороны (**фото 25.2–25.3**). На выдохе возвращаем пальцы в исходную позицию без растирания.



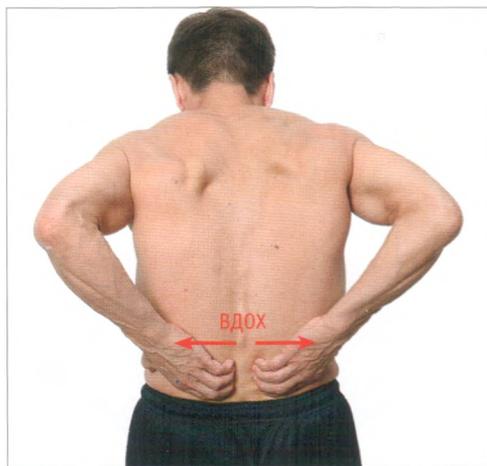
◀ **Фото 25.1.**

Горизонтальное растирание поясницы: большие пальцы рук упираются в бока.



Фото 25.2. ▶

Горизонтальное растирание поясницы: начальное положение ладоней.

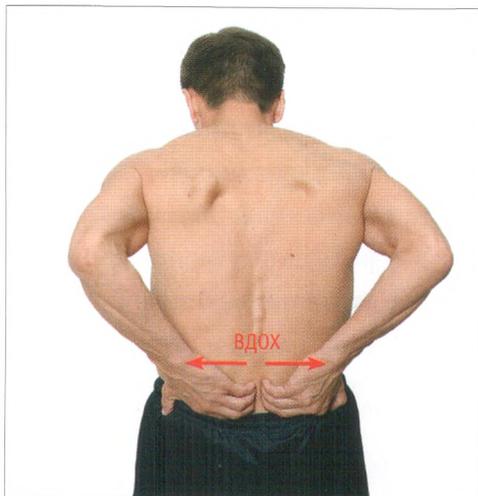


▼ **Фото 25.3.**

Горизонтальное растирание поясницы: конец движения на выдохе.



Горизонтальное растирание поясницы выполняется на трех уровнях, чтобы полнее охватить всю область. Сначала делаем растирание на нижнем уровне – в области пояса (**фото 25.4**). Затем перемещаем ладони вверх на ширину «ребенки» (т.е. примерно на ширину ладоней) – на средний уровень – и снова делаем растирание (**фото 25.5**). Затем опять поднимаем ладони на

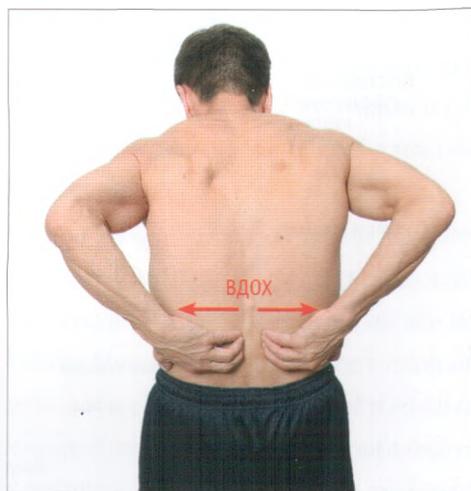


◀ **Фото 25.4.**

Горизонтальное растирание
поясницы на нижнем уровне.

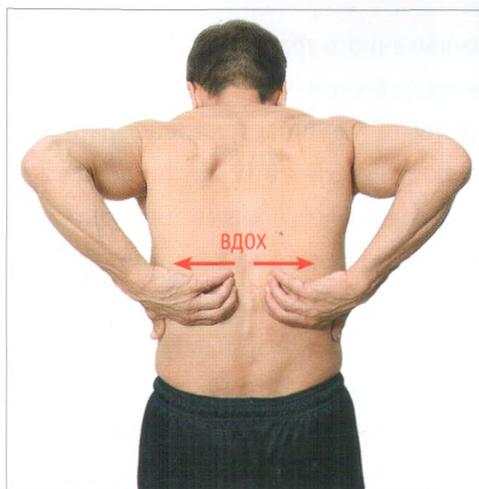
Фото 25.5. ▶

Горизонтальное растирание
поясницы на среднем уровне.



▼ **Фото 25.6.**

Горизонтальное растирание
поясницы на верхнем уровне.



ширину «гребенки» – на верхний уровень – и еще раз делаем растирание (**фото 25.6**).

Растирание поясницы на трех уровнях считается за одно растирание. Всего рекомендуется выполнить 9 растираний.

? Как выполнять самомассаж живота?

Самомассаж живота активизирует работу всех органов желудочно-кишечного тракта. А проработка отделов живота позволяет определить состояние расположенных под ними органов: если самомассаж вызывает болезненные ощущения, это говорит о проблемах в работе внутреннего органа. Расположение органов желудочно-кишечного тракта приведено на **рис. 8**.

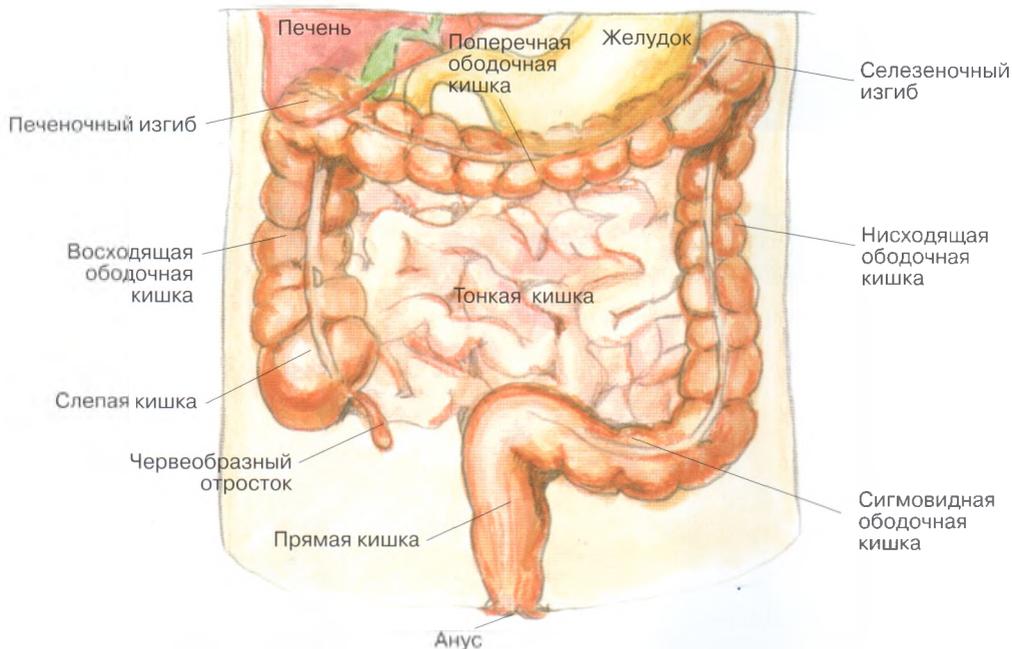


Рис. 8. Органы желудочно-кишечного тракта

Несложная процедура самомассажа живота улучшает кровообращение и лимфообращение в брюшной полости, работу внутренних органов (прежде всего желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, помогает при гинекологических и урологических недугах, грыжах, остеохондрозе, – то есть воздействует комплексно практически на весь наш организм. Кроме того, самомассаж расслабляет напряженные мышцы и связки живота. Когда живот постоянно напряжен, возникают спазмы, болевые ощущения, нарушение лимфообращения, нарушается работа сердечно-сосудистой системы. Поэто-

му одна из задач самомассажа живота – сделать живот мягким, каким **должен** быть живот здорового человека. самомассаж живота создает условия для нормальной работы мышечно-связочного и костно-хрящевого аппарата, кровеносных сосудов и нервных окончаний, внутренних органов.

Учитывая эффективность этого метода, массаж и самомассаж живота с давних времен практиковался человечеством как одна из основных лечебных массажных практик. Его применяли как китайские мастера цигун, так и русские знахари. То, что они называли «кулачным массажем» или «правкой живота», сейчас признано и официальной медициной под названием «висцеральная хиропластика» (что в переводе как раз и означает «правка живота»). Способы проработки живота применялись разные. Читатели, хорошо знакомые с советской литературой, могут вспомнить сцену «постановки горшка» на живот деда Щукаря из «Поднятой целины». Такие достаточно сильные воздействия применялись для исправления грыжи, смещения внутренних органов, но были и более мягкие, щадящие способы проработки живота. Я сам помню из детства, как мои мама и бабушка, хорошо знакомые с народными традициями лечения, делали себе массаж живота с применением масла или шерстяного клубка.

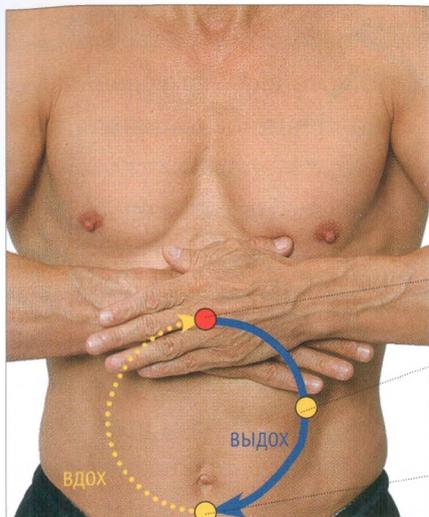
К сожалению, знания о народных знахарских способах лечения в наши дни уже во многом утрачены. Специалистов, которые могут качественно сделать полную проработку внутренних органов, воздействуя конкретно на все их проекционные точки на животе, не так и много. Начинающему бывает сложно найти и выполнить самомассаж конкретных точек в соответствии с восточными практиками (которые, к тому же, отличаются друг от друга) или полузабытыми традициями. Поэтому в домашних условиях проще всего выполнять самомассаж всего живота. Мы разберем два его варианта: полукруговой и круговой.

Полукруговой самомассаж живота

Полукруговой самомассаж активизирует лимфу *желудочно-кишечного тракта*, предотвращая возникновение кишечных спаек.

Он выполняется обеими ладонями. Сначала готовим ладони к выполнению массажа (см. раздел «Как подготовить ладони перед самомассажем?»). Затем кладем правую ладонь на область желудка (чуть ниже солнечного сплетения). Левую ладонь кладем на правую так, чтобы их центры были друг над другом.

Из исходного положения сложенными ладонями делаем 9 полукругов по часовой стрелке, не отрывая ладоней от тела (**фото 26.1**):



◀ **Фото 26.1.**

Движение ладоней по полукругу по часовой стрелке.

1. Исходная точка

2. Средняя точка

3. Нижняя точка

1. *Исходная точка* – чуть ниже солнечного сплетения.
2. *Средняя точка* – на подреберье с левой стороны.
3. *Нижняя точка* – немного ниже пупка.

Движения синхронизируем с дыханием: делаем вдох, а на выдохе описываем ладонями полукруг. Соотносим движение и дыхание таким образом, чтобы в момент окончания выдоха ладони остановились в нижней точке.

Сознание концентрируется на центрах ладоней: они излучают тепло и целительную энергию, которые проникают через кожу и активизируют лимфу.

На следующем вдохе ладони переносим вверх в исходную точку, не касаясь тела.

Затем из исходного положения сложенными ладонями делаем 9 полукругов против часовой стрелки, не отрывая ладоней от тела (**фото 26.2**):

1. Исходная точка

2. Средняя точка

3. Нижняя точка

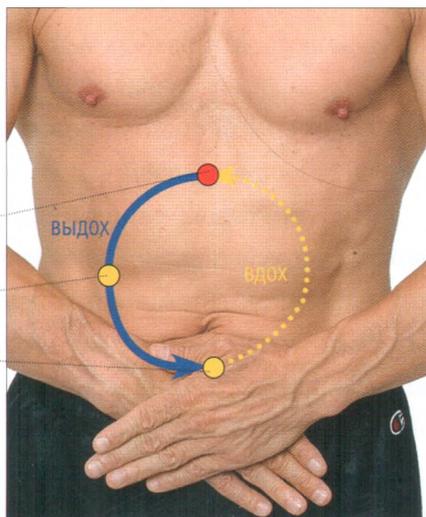


Фото 26.2. ▶

Движение ладоней по полукругу против часовой стрелки.

1. *Исходная точка* – чуть ниже солнечного сплетения.
2. *Средняя точка* – на подреберье с правой стороны.
3. *Нижняя точка* – немного ниже пупка.

Мужчины и женщины выполняют полукруговой самомассаж по-разному: мужчины сначала делают полукруги по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Женщины, наоборот, начинают делать полукруги против часовой стрелки, затем – по часовой стрелке.

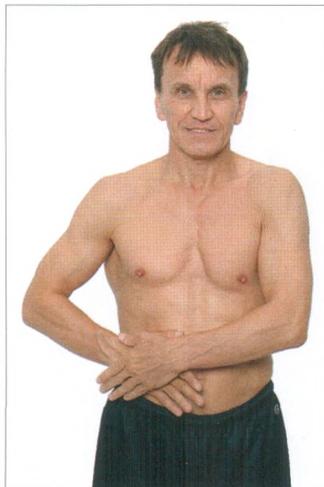
Круговой самомассаж живота

Круговой самомассаж активизирует желудок, сигмовидную кишку и мочевой пузырь. Техника его выполнения для мужчин и женщин немного отличается.

Для мужчин

Кладем правую ладонь на область печени (на правое подреберье). Левую ладонь кладем на правую так, чтобы их центры были друг над другом **(фото 27.1)**.

Из исходного положения сложенными ладонями делаем 18 кругов по часовой стрелке, не отрывая ладоней от тела **(фото 27.2)**:



▲ **Фото 27.1.**
Исходное положение ладоней (для мужчин).

1. *Исходная точка* – на подреберье с правой стороны **(фото 27.3)**.
2. *Верхняя точка* – чуть ниже солнечного сплетения **(фото 27.4)**.
3. *Противоположная точка* – немного ниже подреберья с левой стороны **(фото 27.5)**.
4. *Нижняя точка* – немного ниже пупка **(фото 27.6)**.
5. Возвращаем ладони в исходную точку.

Круговые движения синхронизируем с дыханием: на вдохе ладони движутся вверх, на выдохе – вниз.

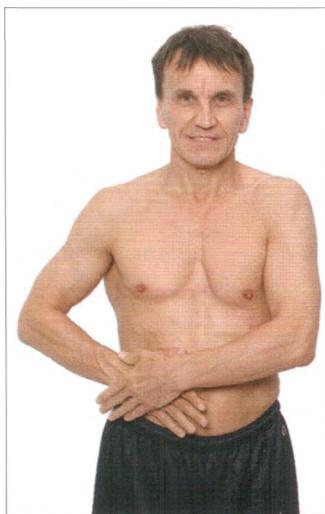
▼ **Фото 27.2.**

Движение ладоней по кругу по часовой стрелке (для мужчин).

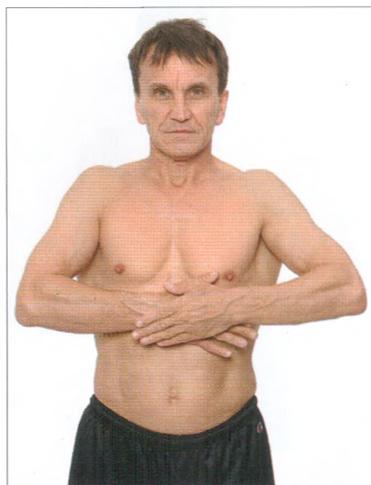


Делая самомассаж, концентрируемся на «солнечных шарах» в центрах ладоней, излучающих тепло и энергию, которые стимулируют работу желудка, сигмовидной кишки и мочевого пузыря.

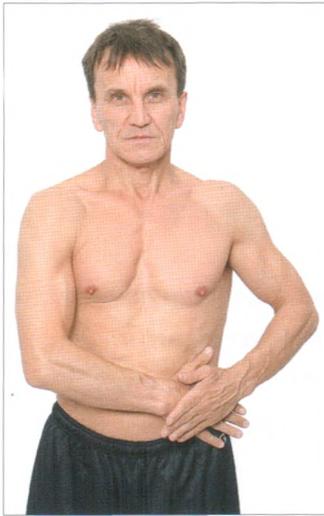
На **фото 27.3–27.6** показано выполнение ладонями одного круга.

◀ **Фото 27.3.**

Ладони в исходной точке.

**Фото 27.4.** ▶

Ладони
в верхней точке.



◀ **Фото 27.5.**

Ладони в противоположной точке.

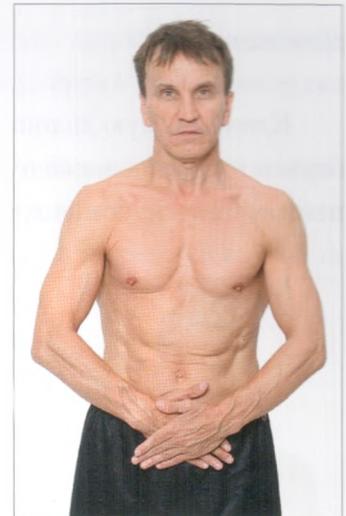


Фото 27.6. ▶

Ладони в нижней точке.

Затем кладем ладони на противоположную точку и делаем 18 кругов против часовой стрелки (**фото 27.7**):

1. *Исходная точка* – немного ниже подреберья с левой стороны.
2. *Верхняя точка* – чуть ниже солнечного сплетения.
3. *Противоположная точка* – на подреберье с правой стороны.
4. *Нижняя точка* – немного ниже пупка.
5. Возвращаем ладони в исходную точку.

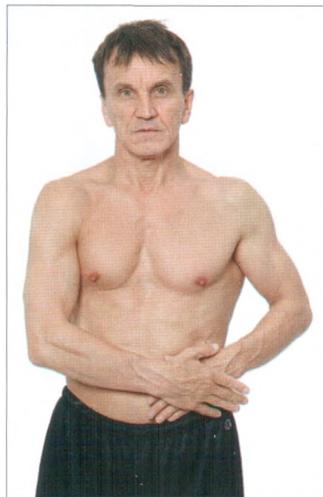


▲ **Фото 27.7.**

Движение ладоней по кругу против часовой стрелки (для мужчин).

Для женщин

Кладем левую ладонь на область сигмовидной кишки (под левым подреберьем на уровне ниже пупка). Правую ладонь кладем на левую так, чтобы их центры были друг над другом (**фото 28.1**).



▲ **Фото 28.1.**
Исходное положение ладоней (для женщин).

Из исходного положения сложенными ладонями делаем 18 кругов против часовой стрелки, не отрывая ладоней от тела (**фото 28.2**):

1. *Исходная точка* – на подреберье с левой стороны.
2. *Верхняя точка* – чуть ниже солнечного сплетения.
3. *Противоположная точка* – на подреберье с правой стороны.
4. *Нижняя точка* – немного выше пупка.
5. Возвращаем ладони в исходную точку.

Круговые движения синхронизируем с дыханием: на вдохе ладони движутся вверх, на выдохе – вниз.



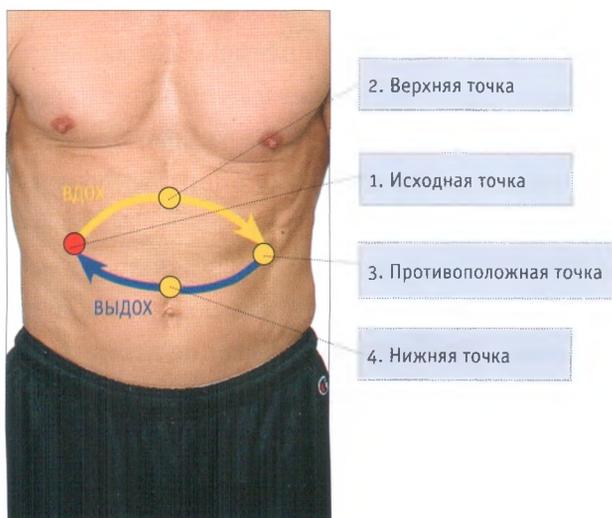
▲ **Фото 28.2.**
Движение ладоней по кругу против часовой стрелки (для женщин).

Выполняя самомассаж, представляем в центрах ладоней «солнечные шары», излучающие тепло и энергию, которые стимулируют работу желудка, сигмовидной кишки и мочевого пузыря.

Обратите внимание, что нижняя точка круга у женщин находится выше пупка, а не ниже, как у мужчин. Поэтому круг у женщин получается меньше.

Затем кладем ладони на противоположную точку и делаем 18 кругов по часовой стрелке (**фото 28.3**):

1. *Исходная точка* – на подреберье с правой стороны.
2. *Верхняя точка* – чуть ниже солнечного сплетения.
3. *Противоположная точка* – на подреберье с левой стороны.
4. *Нижняя точка* – немного выше пупка.
5. Возвращаем ладони в исходную точку.



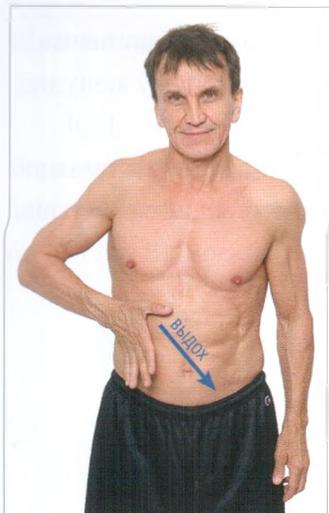
▲ **Фото 28.3.**

Движение ладоней по кругу по часовой стрелке (для женщин).

Самомассаж области печени и кишечника

Самомассаж области печени активизирует работу *печени и желчных протоков*.

Правую ладонь кладем на область печени (на правое подреберье) (**фото 29.1**). На выдохе двигаем ее вниз и влево по диагонали на 4 пальца ниже пупка (**фото 29.2**). На вдохе переносим ладонь в исходную точку.



◀ **Фото 29.1.**

Ладони в исходной точке.

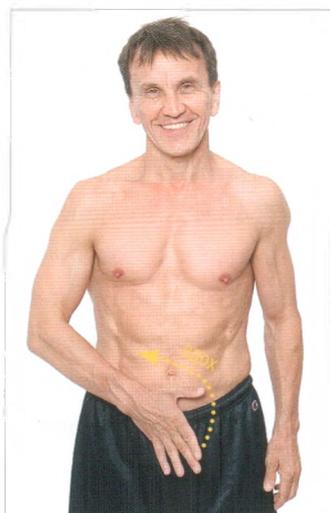


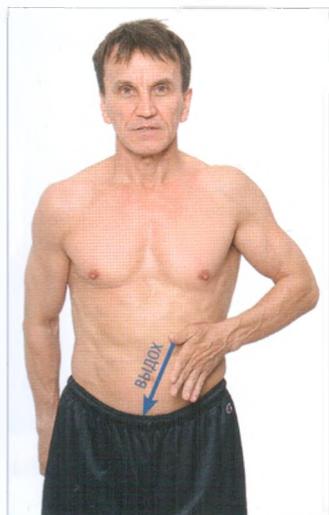
Фото 29.2. ▶

Ладони в нижней точке.

Выполняем самомассаж 9 раз. Сознание концентрируем на том, как энергия из «солнечных шаров» в центрах ладоней проникает в тело, подпитывает печень и очищает желчные протоки.

Затем делаем самомассаж кишечного тракта для стимуляции его деятельности.

Левую ладонь кладем над сигмовидной кишкой (под левым подреберьем левее и выше пупка) (**фото 29.3**) и двигаем ее вниз и вправо по диагонали до уровня правого тазобедренного сустава (**фото 29.4**). Движение происходит также на выдохе. На вдохе переносим ладонь в исходную точку. Выполняем самомассаж также 9 раз.



◀ **Фото 29.3.**

Ладони в исходной точке.

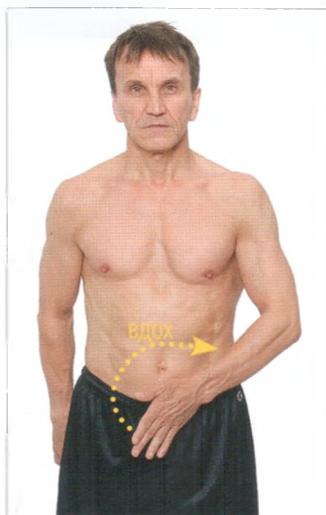


Фото 29.4. ▶

Ладони в нижней точке.

Делая растирание, представляем «солнечные шары» в центрах ладоней. Они излучают целительную энергию, которая впитывается через кожу и активизирует кишечный тракт.

Многие при самомассаже живота делают слишком легкие, поглаживающие движения, как будто стирают пыль со стола. Однако этот массаж нужно делать с некоторым давлением. Не должно быть просто поглаживания кожного покрова, нужно делать небольшой нажим. Болевые ощущения при этом вполне возможны и даже нормальны (напротив, если их совсем нет, это может являться противопоказанием для выполнения массажа). Там, где при самомассаже возникают болевые ощущения, надо останавливаться на несколько секунд и выполнять точечный массаж конкретно этих точек.

Самомассаж живота, в отличие от самомассажа других частей тела, нельзя делать ни на полный, ни на голодный желудок. Если желудок пуст, нужно выпить стакан воды комнатной температуры. Через 5 минут можно приступить к самомассажу, который тогда будет более эффективным. В паре с самомассажем живота надо выполнять самомассаж средней части стопы – области, где находятся проекционные точки кишечника. Это поможет добиться лучшего результата.

? Как выполняется проработка тазобедренных суставов?

Основная проблема тазобедренных суставов – это солевые отложения, препятствующие их нормальной работе. Для их профилактики применяется «разбивание». Этот способ самомассажа также предотвращает почечные расстройства и нарушения работы органов малого таза и мочеполовой системы.

Делая «разбивание», представляем как сустав вибрирует. Отложения солей, ограничивающие его подвижность, постепенно разрушаются и исчезают.

Сначала прорабатываем заднюю часть тазобедренных суставов. Ложимся на правый бок и «разбиваем» левый тазобедренный сустав. Основание ладони кладем на левую ягодицу (**фото 30.1**) и медленно ведем ладонь к тазобедренному суставу, делая частые давящие толчки (**фото 30.2**). Все движение должно занимать порядка 15-20 секунд. Затем переносим ладонь в исходную позицию, не касаясь при этом тела.

Нужное количество движений определяется самостоятельно. Обычно достаточно 3-5. Выполняя «разбивание», дышим в свободном ритме.



◀ **Фото 30.1.**

Ладонь в исходной точке.



◀ **Фото 30.2.**

Ладонь в конечной точке.

Затем персворачиваемся на левый бок и аналогично «разбиваем» правый тазобедренный сустав.



◀ **Фото 30.3.**

«Разбивание» боковой части тазобедренного сустава.

Далее «разбиваем» боковую часть тазобедренных суставов. Ложимся на правый бок. Ребром ладони медленно водим вокруг боковой части левого тазобедренного сустава, делая давящие толчки (**фото 30.3**).

Нужное количество движений определяется самостоятельно. Как правило, достаточно 3-5 «разбиваний».

Затем ложимся на левый бок и повторяем движения для правого тазобедренного сустава.

? Как выполняется проработка коленных суставов?

Проработка коленных суставов проводится в качестве профилактики отложения солей и артрозных проявлений. Кроме того, проработка левого коленного сустава активизирует работу поджелудочной железы, а правого – работу почек.

Садимся на стул. Пальцами руки охватываем коленный сустав и делаем ими частые пульсирующие движения с давлением, таким образом «разбивая» связки вокруг сустава со всех сторон (**фото 31.1**). Дышим при этом в свободном ритме. Длительность проработки ориентировочно 30-60 с.



◀ **Фото 31.1.**

«Разбивание» коленного сустава пальцами руки.



«Разбивая» коленные суставы, представляем в сознании, что они слегка встряхиваются, «сбрасывают» с себя соли, которые выводятся из организма.

Затем складываем ладони «лодочкой» (**фото 31.2**) и медленно, с усилием, ведем ее вокруг коленного сустава от голени к бедру (**фото 31.3–31.4**). Нужно количество движений определяется самостоятельно, обычно достаточно 3-5. Ритм дыхания также произвольный.

▼ **Фото 31.2.**

Ладони в исходной точке.



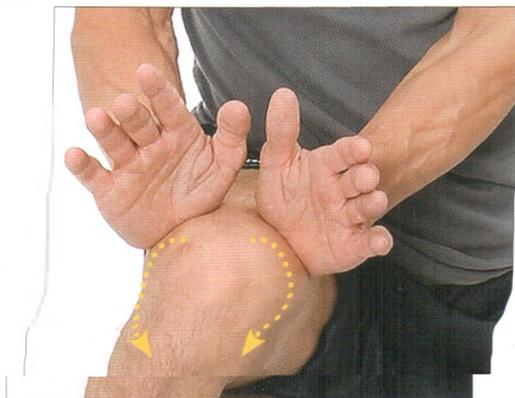


◀ **Фото 31.3.**

Ладони в средней точке.

▼ **Фото 31.4.**

Ладони в конечной точке.



Это «разбивание» можно выполнять стоя, поставив ногу на стул (**фото 31.5–31.6**)



◀ **Фото 31.5.**

Ладони в исходной точке.



▼ **Фото 31.6.**

Ладони в конечной точке.

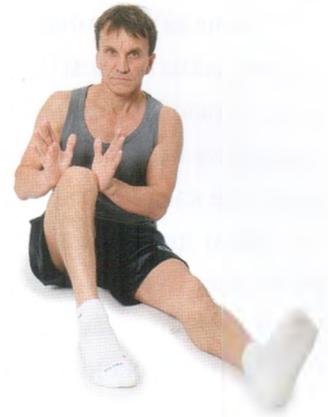
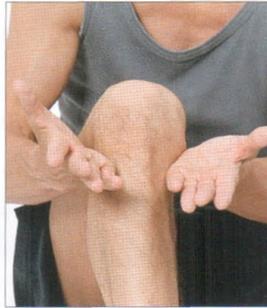
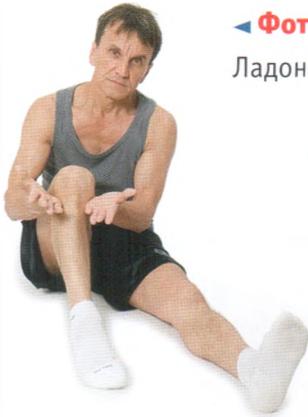


А также сидя на полу (**фото 31.7–31.8**).

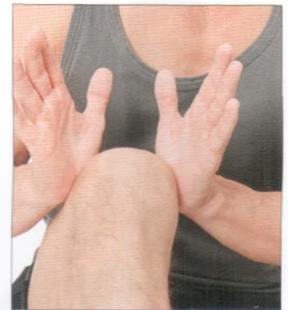


◀ **Фото 31.7.**

Ладони в исходной точке.

**Фото 31.8.** ▲

Ладони в конечной точке.



Затем садимся на пол, обхватываем коленные чашечки пальцами рук, сжимаем их и начинаем ими слегка вибрировать с давлением, разминая связки (**фото 31.9**).

◀ **Фото 31.9.**

Разминание связок вокруг коленных чашечек.



? Как делать разминание бедер?

Разминание *бедер* придает хороший тонус мышцам и активизирует энергетические каналы, которые на них находятся. Также оно рекомендуется при артрозах тазобедренных суставов и для улучшения работы почек.

Сначала разминаем мышцы и связки на передней стороне бедер. Пальцами рук захватываем бедра чуть выше коленных чашечек (**фото 32.1**) и ведем руки к тазобедренным суставам, делая при этом медленные пульсирующие движения пальцами (**фото 32.2–32.3**). Затем переносим ладони в исходную точку, не касаясь бедер.

Ритм дыхания произвольный. Нужное количество движений определяется самостоятельно. Как правило, достаточно 3-5.

Делая самомассаж, думаем о том, как мышцы расслабляются, освобождаются от напряжения, отдыхают, наполняются свежей силой.



◀ **Фото 32.1.**

Ладони в исходной точке.



◀ **Фото 32.2.**

Ладони в средней точке.

◀ **Фото 32.3.**

Ладони в конечной точке.

▼ **Фото 32.4.**

Ладони складываем в «гребешок».



Далее разминаем мышцы и связки на задней стороне бедер. Складываем ладони в «гребешок» (**фото 32.4**) и кладем их сзади бедер чуть выше подколенной ямки (**фото 32.5**). Затем медленно ведем ладони до тазобедренных суставов, делая пульсирующие нажатия (**фото 32.6–32.7**)

◀ **Фото 32.5.**

Исходная точка.





◀ **Фото 32.6.**
Средняя точка.



◀ **Фото 32.7.**
Конечная точка.

? Как делается проработка голеностопа?

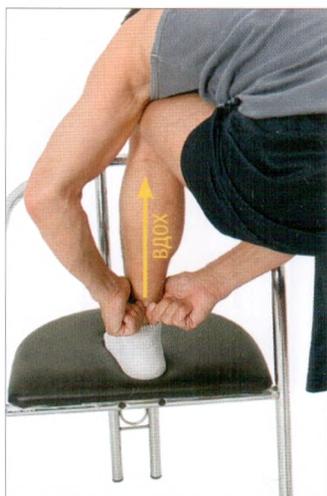
Самомассаж *голеностопа* оказывает следующее воздействие:

- На *левой ноге* – активизирует работу левой почки и мочеточников, служит профилактикой воспаления ахиллова сухожилия, защемления седалищного нерва и расстройств мочеполовой системы;
- На *правой ноге* – активизирует работу правой почки и желчных протоков.

Проработку голеностопа начинаем с подготовки рук, после чего переходим к растиранию икроножных мышц, идущих от пятки до подколенной

ямки. Большими пальцами рук обхватываем ногу чуть выше лодыжки, а растирание выполняем вторыми суставами указательных пальцев (**фото 33.1–33.2**). На вдохе ведем ладони снизу вверх (**фото 33.3–33.4**).

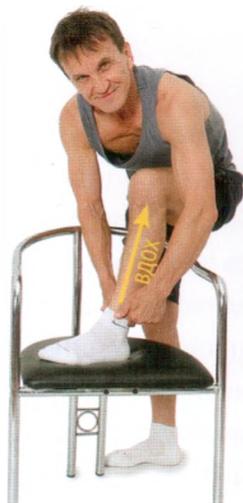
Количество движений определяется самостоятельно, обычно достаточно 3–5.



◀ **Фото 33.1.**
Начальная точка
на вдохе (вид сзади).



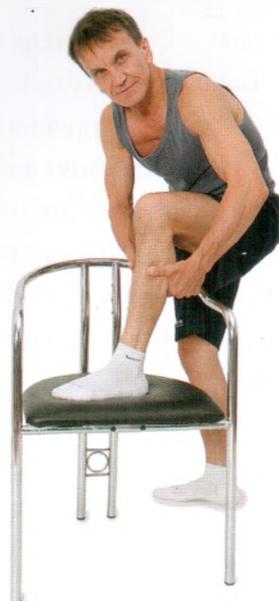
Фото 33.2. ▶
Конечная точка на вдохе
(вид сзади).



◀ **Фото 33.3.**
Ладони в исходной
точке.



▼ **Фото 33.4.**
Ладони в конечной точке.



Прорабатывая голеностоп, представляем, как к мышцам возвращается тонус и энергия, из них выводятся токсины, исчезает тяжесть и усталость в ногах, ноги вновь обретают молодость и легкость.

Затем растираем переднюю часть голени. На выдохе обхватываем ее ладонями и двигаем их вниз (**фото 33.5–33.6**). На вдохе возвращаем ладони в начальное положение.

Количество движений определяется самостоятельно, обычно достаточно 3-5.



◀ **Фото 33.5.**

Начало движения
на выдохе (вид сбоку).

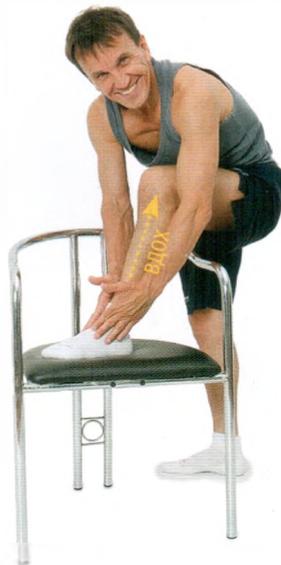


Фото 33.6. ▶

Конец движения
на выдохе.

? Как выполняется самомассаж стоп?

Стопы – это последняя по порядку область самомассажа, но при этом самая важная из всех. Если человека образно представить как дерево, то стопы – это его «корень». Несколько часов в день человек ходит или стоит, и к тому же постоянно в обуви. При этом на стопы приходится большая нагрузка. А поскольку на них находится множество проекционных зон внутренних органов и через них проходят энергетические каналы, то от здоровья стоп во многом зависит состояние всего организма. Именно по этой причине самомассаж стоп очень важен для оздоровления и профилактики многих заболеваний.

Например, если одна стопа немного развернута в сторону, то могут возникнуть проблемы в коленном и тазобедренном суставах, поясничном отделе. От этого может начаться смещение некоторых шейных позвонков. Затем падает острота зрения, возникают проблемы с щитовидной железой и носоглоткой, повышается давление. Можно лечить все эти разнообразные болез-

ни отдельно, но оказывается, что их источник – это нарушения в стопе. И их устранение поможет избавиться от этих недугов.

Важность самомассажа стоп известна с глубокой древности, что подтверждает китайская легенда об императоре Цинь Ши Хуанди⁸.

ЛЕГЕНДА О ЦИНЬ ШИ ХУАНДИ

Однажды император Цинь Ши Хуанди в поисках «пилюли бессмертия» прибыл в один город, где ему доложили:

– Близ города в пещере живет старик. Он был уже стар, когда ваш дедушка был юношей.

– Пошлите за ним людей, – приказал император.

Стража отправилась за стариком и вскоре привела его к императору.

– Скажи, старик, существует ли «пилюля бессмертия»? – спросил император.

– Нет, не существует, – ответил тот.

– Но ты очень стар, а выглядишь так молодо. Правда ли, что ты знавал еще моего деда, когда тот был юношей? – спросил император.

– Правда, – ответил старик и привел доказательства этого.

– Как же ты смог прожить так долго, что ты делал? – спросил император.

– Всего лишь массировал стопы, – ответил старец.

– Может ли это дать бессмертие?

– Нет, бессмертие – не даст, но принесет здоровье и долголетие.

И тогда император повелел собрать всех лучших врачей и лекарей, и они прописали самомассаж стоп как обязательную процедуру для профилактики и лечения солдат, офицеров и чиновников.

⁸ **Цинь Ши Хуанди** – правитель древнекитайского царства Цинь (с 246 г. до н. э.), положивший конец многовековой эпохе Вожюющих Царств. Он установил единоличное господство на всей территории Внутреннего Китая и вошел в историю как правитель первого централизованного китайского государства. – *Прим. ред.*

Проекционные зоны и каналы на стопах

На стопе можно условно выделить три проекционных зоны, связанные с разными отделами организма:

- **Верхняя зона** находится в области пальцев – это проекция головы (большие пальцы), плечевого пояса и грудной клетки до диафрагмы.
- **Средняя зона стопы** связана с внутренними органами от диафрагмы до тазобедренных суставов.
- И **нижняя зона** в области пяток – это позвоночник, таз, половые органы и бедра.

Проекционные зоны, расположенные ближе к внутреннему краю стопы, связаны с костно-мышечной системой. Зоны на самой стопе – с внутренними органами (см. также **рис. 3** на стр. 159). А край стопы с внутренней стороны – от начала ногтевого ложа большого пальца до пятки – это «проекция» позвоночника.



Рис. 9. Проекционные зоны внутренних органов на стопе (вид сбоку и сверху)

На стопах также находится множество энергетических каналов (**рис. 10**)

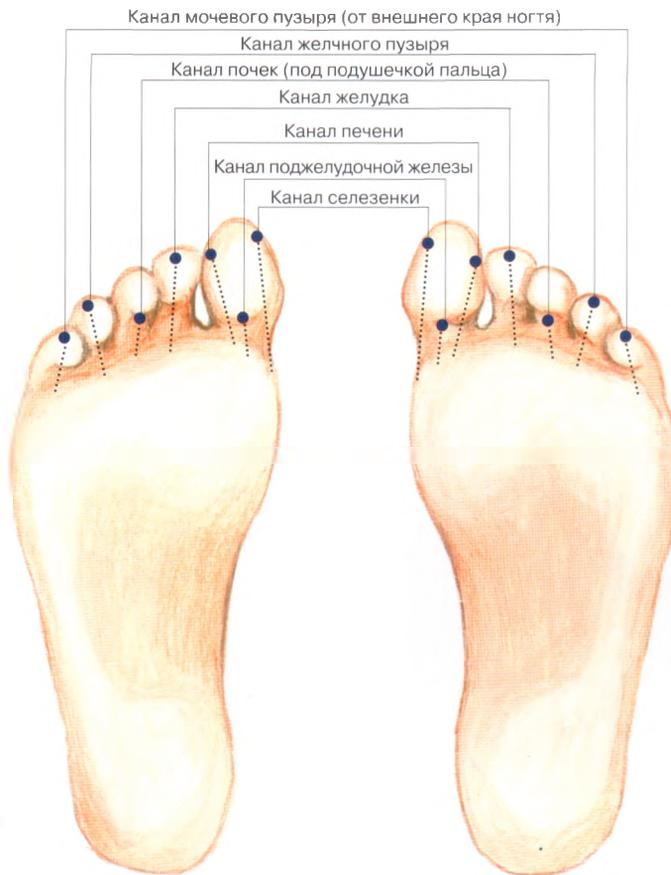


Рис. 10. Энергетические каналы на стопах

- **Большой палец.** На большом пальце сразу три канала. Первый канал начинается ближе к внутренней части стопы. Он связан с селезенкой. Вторым каналом идет по середине пальца. Он выходит из точки, расположенной в начале ногтевого ложа. Орган этого канала – поджелудочная железа. Исходная точка третьего канала находится ближе ко второму пальцу. Этот канал связан с печенью.
- **Второй палец.** Канал, связанный с желудком, начинается под пальцем и идет по его середине.
- **Третий палец.** Канал этого пальца начинается под подушечкой пальца и связан с почками.

- **Четвертый палец.** Орган этого канала – желчный пузырь.
- **Мизинец.** Канал мизинца выходит из точки, расположенной на внешнем крае ногтя. Он связан с мочевым пузырем.

Эти каналы находятся на обеих ногах, поэтому обязательно нужно прорабатывать обе ноги.

На каналах находятся особые точки, управляющие течением энергии. На стопе таких точек 15, и они расположены, в основном, в суставах пальцев: на большом пальце – 2, а на остальных пальцах – по 3 (**фото 34.1**). 15-я энергетическая точка находится под лодыжкой (**фото 34.2**).



◀ **Фото 34.1.**

Энергетические точки на стопе находятся в суставах пальцев.



◀ **Фото 34.2.**

Энергетическая точка под лодыжкой.

Последовательность самомассажа стоп

Самомассаж стопы следует делать в таком порядке:

1. Разминание,
2. «Разбивание» найденных болевых точек и «блоков»,
3. Растирание пальцев,
4. Проработка верхней зоны,
5. Проработка средней зоны,
6. Проработка нижней зоны.
7. Растирание подъема ноги.

Мужчины сначала прорабатывают левую стопу, а затем – правую. Женщины, наоборот, сначала прорабатывают правую стопу, а затем – левую.

Необязательно выполнять весь комплекс упражнений целиком. Можно использовать лишь то, что необходимо. Например, если на стопе нет «блоков», можно только разминать и растирать. Однако поначалу, когда человек только начал заниматься, он может обнаружить множество «блоков». Поэтому на первых порах рекомендуется выполнять весь комплекс.

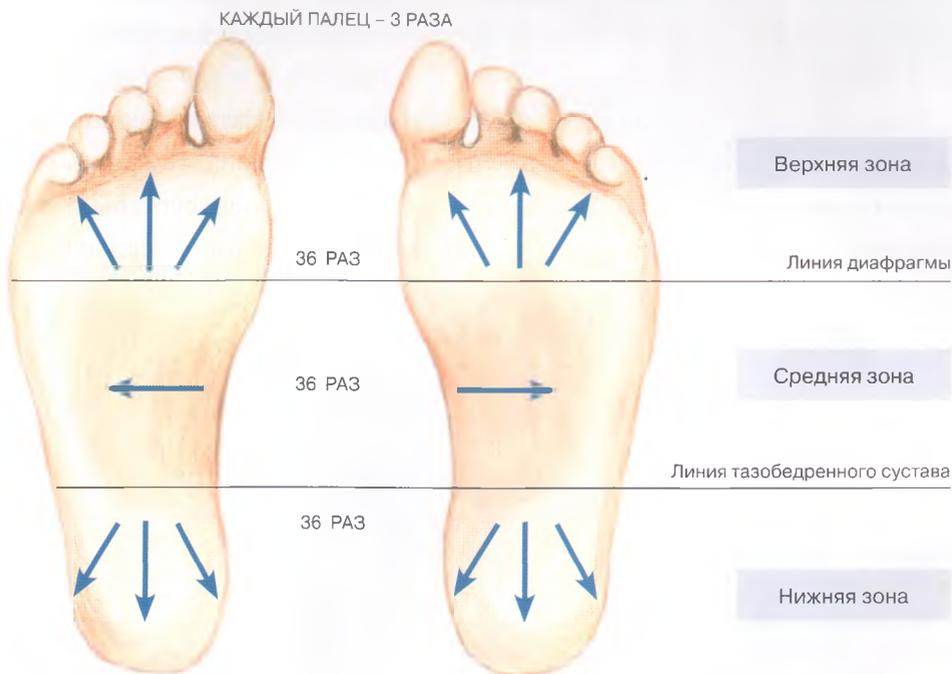


Рис. 11. Количество движений при растирании различных зон на стопах

Обратите внимание, что при растирании важно не затраченное время, а точное количество движений (**рис. 11**). Так, для растирания стопы:

- Каждый палец – 3 раза,
- Верхняя зона – 36 раз, движение идет вдоль стопы от начала зоны к пальцам,
- Средняя зона – 36 раз, движение идет поперек стопы от внутренней части к внешней,
- Нижняя (пяточная) зона – 36 раз, движение идет от начала зоны к пятке.

Рассмотрим методы самомассажа стопы подробнее.

Разминание стопы

Общее направление разминания стопы – от пальцев к пятке (**фото 35.1**). Верхнюю зону нужно разминать от линии диафрагмы к пальцам (**фото 35.2**). Среднюю зону – в том же направлении, от пятки к пальцам (**фото 35.3**). А нижнюю зону, наоборот, от линии тазобедренного сустава к пятке (**фото 35.4**). Далее идем снизу вверх – от пятки к лодыжке и верхней части голени.

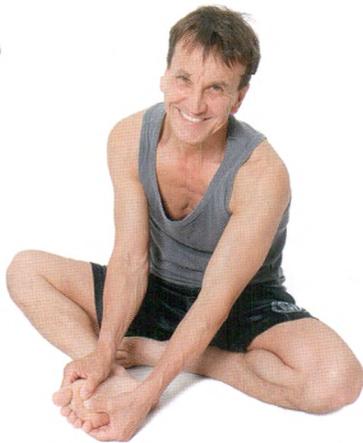
Самомассаж стопы начинается с подготовки рук. Затем переходим к поглаживанию подошвы, пальцев, пятки, верха голеностопа. После этого приступаем к разминанию: прорабатываем фаланги пальцев, суставы и связки. Работаем, в основном, большими, указательными и средними пальцами рук.



◀ **Фото 35.1.**

Разминание большого пальца стопы.



**◀ Фото 35.2.**

Разминание верхней зоны стопы.

**▼ Фото 35.3.**

Разминание средней зоны стопы.

Разминая стопу, представляем, как связки расслабляются, стопа становится более расслабленной, мягкой. Снимаются спазмы, защемления и «блоки», вокруг суставов ускоряется кровоток.

**◀ Фото 35.4.**

Разминание нижней (пяточной) зоны стопы.



«Разбивание» стопы

«Разбивание» применяется для проработки найденных в суставах стопы болевых точек и «блоков». Они появляются, в основном, на границе подошвы с внутренней части стопы – в проекционной зоне позвоночника, протянувшейся от начала ногтевого ложа большого пальца до пятки (**рис. 12**). Другая область, где часто встречаются болевые точки – это проекционная зона шейно-грудного отдела, расположенная в основании большого пальца.

Выполняя «разбивание» болевой точки, следует представлять в сознании, как с каждым движением точка получает импульс, разрушающий солевые отложения в суставе, как боль из точки уходит. А энергетический канал, проходящий через нее, наполняется до краев свежей энергией.



Рис. 12. Болевые точки обычно находятся в зоне позвоночника

Если болевая точка обнаружена на подошве, то ее нужно только разминать, но не «разбивать». Это связано с тем, что на подошве находятся мышцы и связки, в то время как «разбивание» применяется только для костей и суставов (См. раздел «Разбивание»).

Растирание пальцев ноги

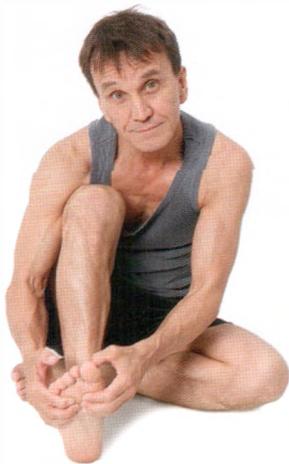
Растирание стопы начинаем с пальцевых фаланг, прорабатывая проекционные зоны, связанные с головой и шеей. Самомассаж пальцев ноги улучша-

ет зрение и слух, активизирует память, помогает снять нервное напряжение и избавиться от бессонницы. А также активизирует энергетические каналы, которые находятся на пальцах.



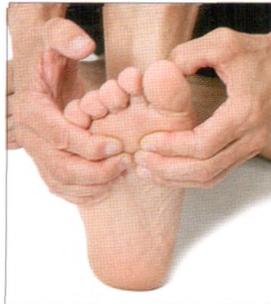
Рис. 13. Органы, связанные с пальцами стопы

Ставим стопу на пол. Пальцы обеих рук (кроме больших) упираем в подошву рядом с основанием большого пальца ноги, между пальцевых костей **(фото 36.1)**.



◀ **Фото 36.1.**

Растирание пальцев стопы:
пальцы рук упираем в подошву.



Большими пальцами рук делаем 3 протягивающих движения на верхней поверхности стопы от основания большого пальца к его кончику **(фото 36.2–36.3)**. При этом большой палец немного наклоняется вниз. Каждое движение выполняем на выдохе.



◀ **Фото 36.2.**

Растирание пальцев стопы:
начало движения.

▼ **Фото 36.3.**

Растирание пальцев стопы:
конец движения.

Аналогично по 3 раза разминаем каждый палец ноги. При этом упор пальцами рук сдвигаем, упираясь в подошву рядом с костью того пальца, который разминаем в данный момент.

Выполняя растирание, в сознании удерживаем мысли о том, как пальцы стопы принимают теплую энергию от пальцев рук. Это воздействует на проекционные зоны, и в результате проясняется мышление, улучшается память, обостряются зрение и слух. Сильные эмоции растворяются в спокойствии.



Растирание верхней зоны стопы

Цель самомассажа верхней зоны стопы – проработка областей, связанных с грудной клеткой, плечевым поясом, грудным отделом позвоночника, сердцем и легкими (**рис. 14**).

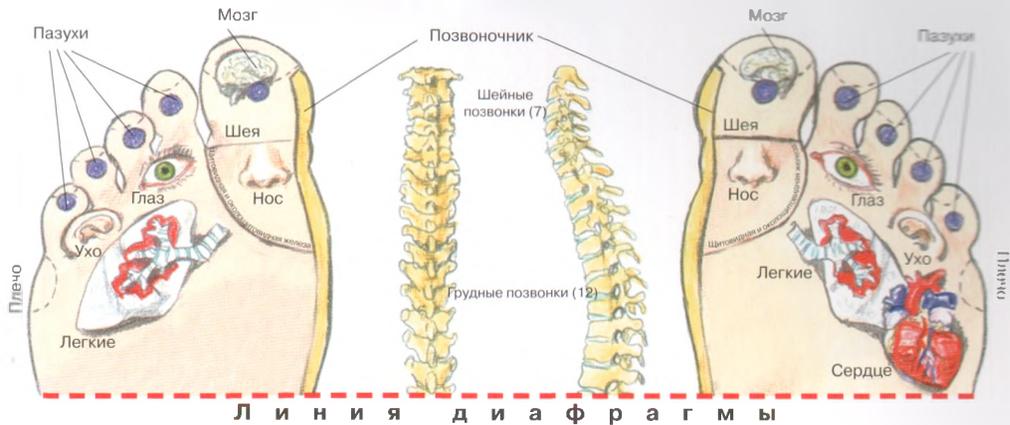


Рис. 14. Органы, связанные с верхней зоной стопы

Расслабляем стопу. Основание ладони кладем на границу зоны – линию диафрагмы.



◀ **Фото 37.1.**

Растирание верхней зоны стопы.

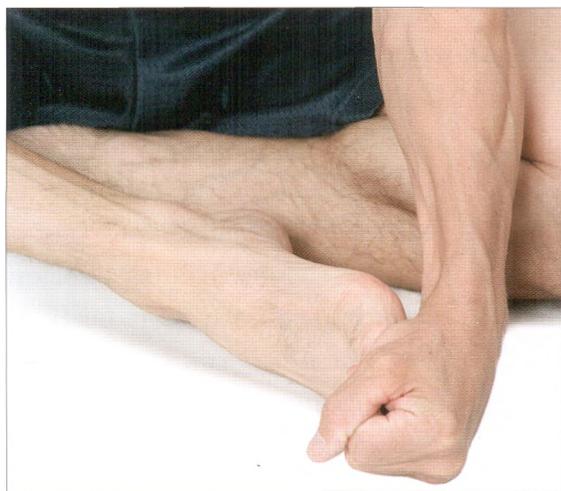
Пальцами рук охватываем пальцы ног и фиксируем захват (**фото 37.1**). Ладонью делаем растирающие движения 36 раз – от линии диафрагмы к кончикам пальцев ног (**фото 37.2–37.3**). Каждое движение выполняем на выдохе. Оно должно быть похоже на одновременное сжимание и протягивание. Даже можно слегка вытягивать пальцы ног из суставов.

Растирая верхнюю зону стопы, представляем в центрах ладоней «солнечные шары», передающие целительную энергию проекционным зонам, связанным с грудной клеткой, легкими и сердцем. Работа этих органов нормализуется.



◀ **Фото 37.2.**

Растирание верхней зоны стопы:
начало движения.



◀ **Фото 37.3.**

Растирание верхней зоны стопы:
конец движения.



Растирание средней зоны стопы

Далее растираем среднюю зону стопы, стимулируя области, связанные с органами желудочно-кишечного тракта (**рис. 15**).

Поперек стопы делаем всей ладонью 36 растираний, двигая ее от внутренней части стопы к внешней (**фото 38.1–38.2**). Каждое растирание выполняется на выдохе. На вдохе ладонь возвращаем в исходную позицию без растирания, т.е. не касаясь стопы (**фото 38.3**).

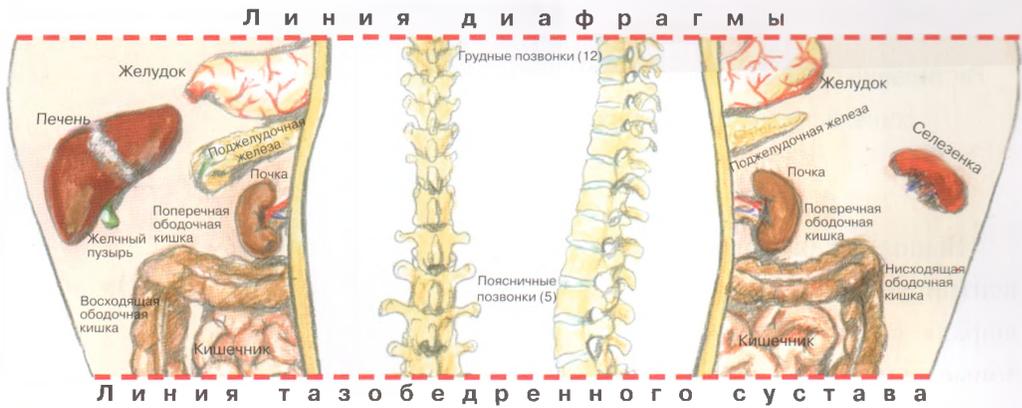
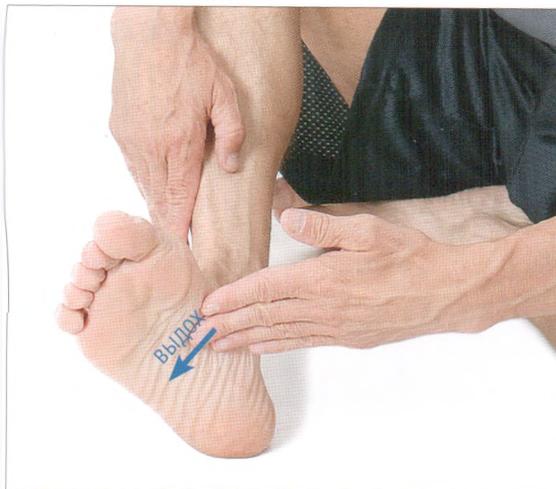
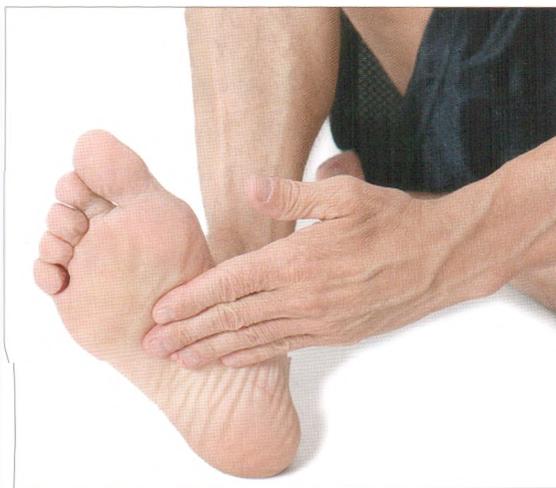


Рис. 15. Органы, связанные со средней зоной стопы



◀ **Фото 38.1.**

Растирание средней зоны стопы:
начало движения.



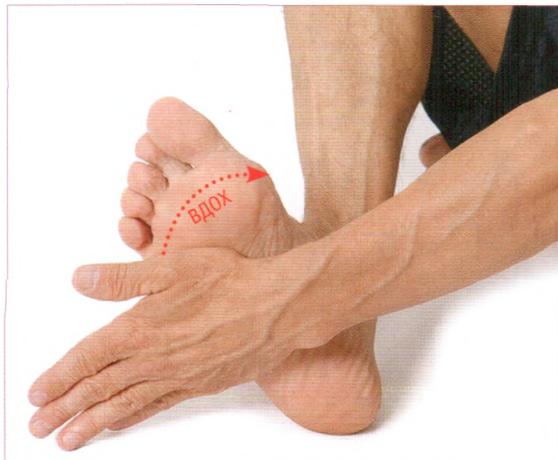
◀ **Фото 38.2.**

Растирание средней зоны стопы:
середина движения.

Фото 38.3. ►

Растирание средней зоны стопы:
конец движения.

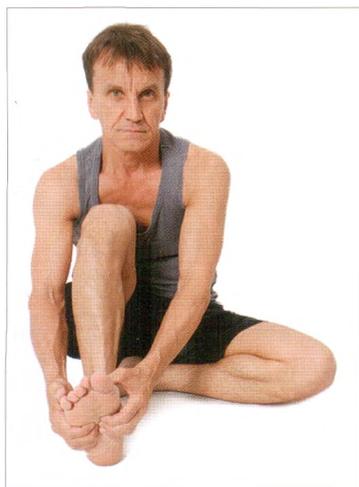
Выполняя растирание, концентрируемся на «солнечных шарах» в центрах ладоней, которые излучают энергию. Эта энергия входит в среднюю зону стопы и растворяется в проекционных зонах органов желудочно-кишечного тракта, что приводит к гармонизации работы всей пищеварительной системы.



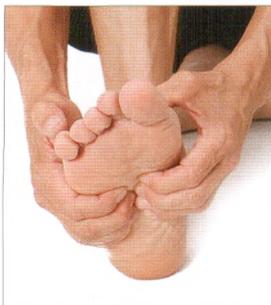
Растирание пальцевых костей на средней зоне стопы

Продолжаем проработку средней зоны стопы. Пальцами рук упираемся в середину подошвы стопы (**фото 39.1**). Большими пальцами рук «протягиваем» косточку каждого пальца ноги по 3 раза (**фото 39.2–39.3**). Каждое растирание выполняется на выдохе.

Растирая пальцевые кости, концентрируемся на том, как активизируются проекционные зоны, связанные с органами желудочно-кишечного тракта.

**◀ Фото 39.1.**

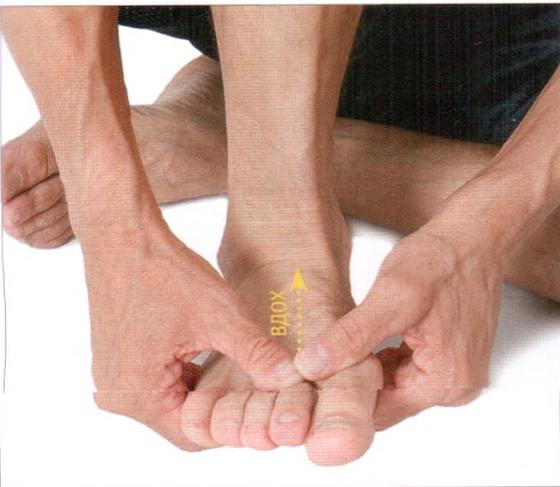
Растирание пальцевых костей на стопе:
пальцы рук упираем в середину подошвы стопы.





◀ **Фото 39.2.**

Растирание пальцевых костей на стопе: начало движения.



◀ **Фото 39.3.**

Растирание пальцевых костей на стопе: конец движения.

Растирание нижней зоны стопы

Проработка нижней зоны стопы положительно влияет на работу связанных с ней органов мочеполовой системы (**рис. 16**).

Пяточную зону растираем 36 раз основанием большого пальца ладони. Протягивающее движение направлено к концу пятки (**фото 40.1–40.2**). Каждое растирание выполняем на выдохе.

Растирая нижнюю зону, представляем, как прогреваются и активизируются проекционные зоны органов мочеполовой системы, что приводит к улучшению ее функции.

Линия тазобедренного сустава

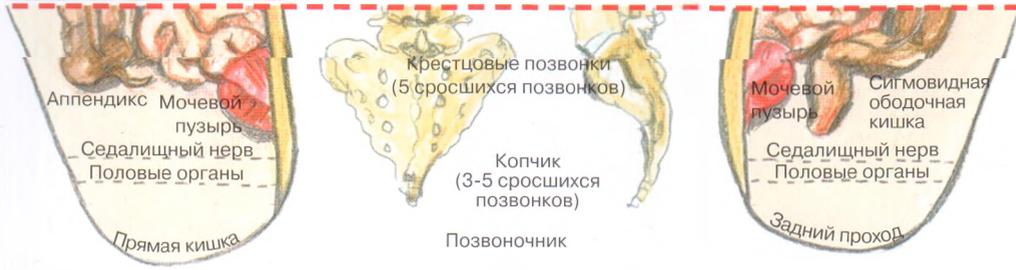
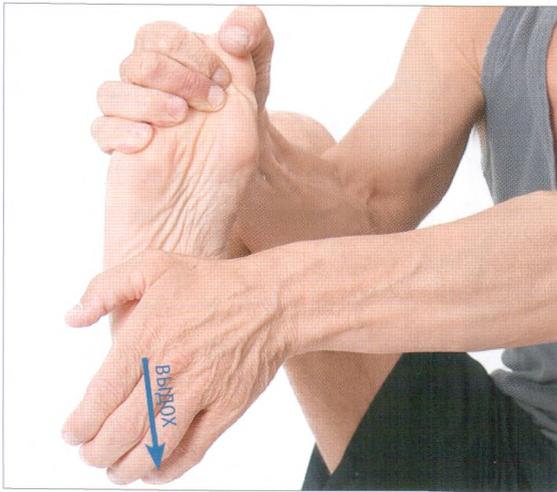


Рис. 16. Органы, связанные с нижней зоной стопы



◀ **Фото 40.1.**

Растирание нижней зоны стопы:
начало движения.



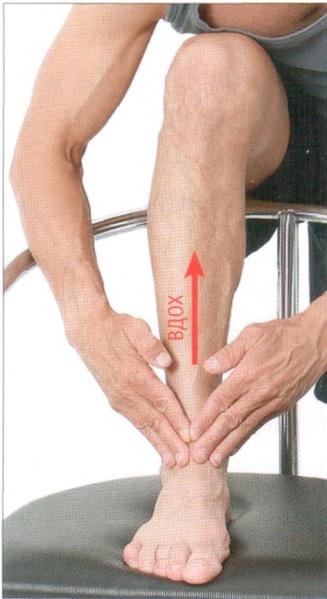
◀ **Фото 40.2.**

Растирание нижней зоны стопы:
конец движения.

Растирание подъема ноги

Теперь прорабатываем подъем ноги – области лодыжки и начало голени – для того, чтобы энергия от стоп поднималась по каналам вверх. Это растирание также является профилактикой варикозного расширения вен и проблем с почками и желчными протоками.

Сначала 18 раз растираем переднюю часть голеностопа. Для этого складываем ладони «лодочкой» вокруг лодыжки (**фото 41.1**) и на вдохе поднимаем «лодочку» вверх (**фото 41.2**). Достигнув верхней точки, на выдохе переносим ладони в исходное положение, не касаясь ноги. Каждое движение сочетаем и соизмеряем с дыханием – их длительность должна быть одинакова.



◀ **Фото 41.1.**
Растирание передней
части подъема ноги:
начало движения.



Фото 41.2. ▶
Растирание передней части
подъема ноги:
конец движения.

Затем растираем заднюю часть голеностопа – также 18 раз. Поднимаем «лодочку» из ладоней от лодыжки вверх по икроножной мышце (**фото 41.3–41.4**).

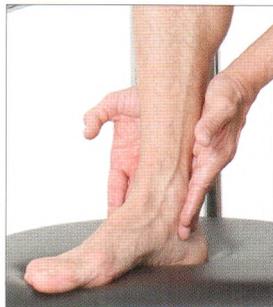
Заднюю часть голеностопа можно также растирать фалангами указательных пальцев, захватывая голеностоп большими пальцами (**фото 41.5**).

Растирая подъем ноги, представляем в сознании, как с каждым вдохом свежая энергия поднимается от лодыжки вверх по голеностопу.



◀ **Фото 41.3.**

Растирание задней части подъема ноги: начало движения.



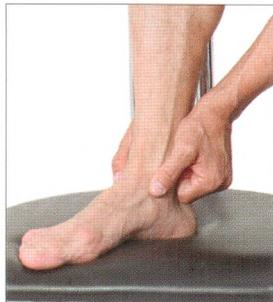
◀ **Фото 41.4.**

Растирание задней части подъема ноги: конец движения.



◀ **Фото 41.5.**

Растирание задней части подъема ноги фалангами указательных пальцев.



? Как самомассаж стоп связан с проработкой проекционных зон?

На стопах находятся проекционные зоны всех органов и частей тела. Выполняя самомассаж, мы прорабатываем эти зоны и одновременно диагностируем состояние связанных с ними органов. Болевая точка или «блок», найденные в определенной зоне, говорят о том, что орган, связанный с этой зоной, нездоров. И после проработки стоп нужно уделить особое внимание самомассажу той части тела, где находится «больной» орган. Это поможет нормализовать его работу.

Например, при самомассаже стопы обнаружена болевая точка на участке, связанном с поясницей. Мы делаем вывод, что с поясницей что-то не так. Возможно, она простужена или сильно напряжена после долгой работы за компьютером. Тогда после проработки стопы следует тщательно сделать самомассаж поясницы, чтобы не допустить осложнений (см. раздел «Как делать самомассаж поясницы»).

Прорабатывая точку-глашатай, нужно концентрироваться на том, как с каждым нажатием связанный с нее орган освобождается от перенапряжения, начинает работать более слаженно и гармонично.

Аналогично, если при проработке стопы появились болезненные ощущения в основании большого пальца (это проекционная зона шен), потом нужно сделать акцент на самомассаже шен и плечевого пояса (см. раздел «Как делать самомассаж воротниковой области»). Растирая уши, представляем в сознании, как целительная энергия из ладоней проникает во все множество проекционных точек, расположенных на ушных раковинах и мочках. Таким образом, нормализуется работа многих органов и частей тела.

Но можно пойти и от обратного. Если у человека, например, хронический шейно-грудной остеохондроз, от которого возникают проблемы с давлением и щитовидной железой, то при работе со стопами он может основной акцент сделать на суставах больших пальцев, где находится проекционная зона груди (см. разделы «Растирание пальцев ног» и «Растирание верхней зоны стопы»).

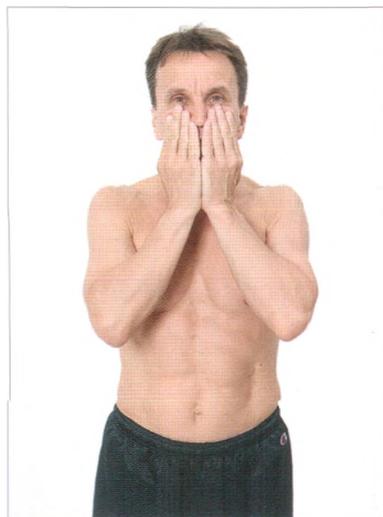
? Как выполнять общий комплекс самомассажа?

Общий комплекс самомассажа рекомендуется выполнять после завершения самомассажа отдельных частей тела для общей гармонизации организма. Можно также выполнять его отдельно, особенно, если не хватает времени для детальной проработки каждой части тела.

Этот комплекс состоит из последовательных и непрерывных растираний с помощью ладоней. Каждое растирание должно выполняться согласованно с дыханием – на вдохе или выдохе. Длительность растирания также должна быть соразмерна вдоху или выдоху. При этом вдох делаем через нос, прижимая язык к небу. Выдох – через рот, язык при этом расслаблен.

Выполняя комплекс, крайне важно задействовать свое сознание, концентрируясь на дыхании и на каждом движении, а не делая их автоматически и бездумно. Сознание, сосредоточенное на самомассаже, позволяет контролировать жизненную силу, направлять энергию в тот орган или часть тела, которые требуют оздоровления. В результате эффект от самомассажа значительно возрастает. Предварительно следует подготовить ладони (см. раздел «Как подготовить ладони перед самомассажем?»). Ощувив в центрах ладоней «солнечные шары», полные энергии, можно приступать к самомассажу. Выполняя его, нужно представлять, как из этих «шаров» вытекает энергия и впитывается в растираемый орган или часть тела, наполняя их сиянием и здоровьем.

1. Вдох. Ладони кладутся на подбородок и двигаются по лицу вверх к затылку (**фото 42.1–42.2**).

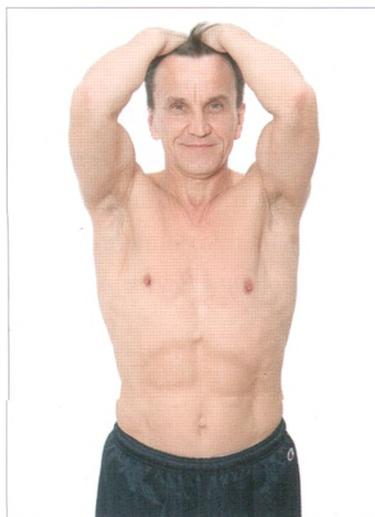


◀ **Фото 42.1.**

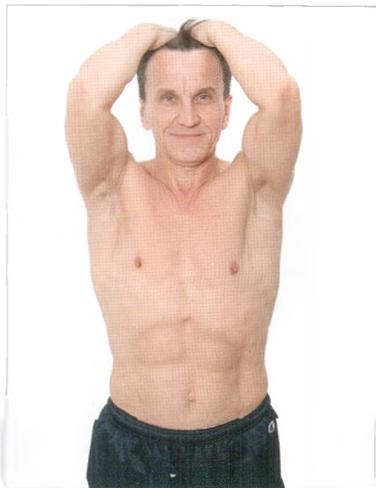
Начальное
положение
ладоней.

Фото 42.2. ▶

Конечное
положение
ладоней.



2. **Выдох.** Ладони опускаются от затылка к шее, локти разводятся в стороны, грудь распрямляется (фото 42.3–42.4)



◀ **Фото 42.3.**

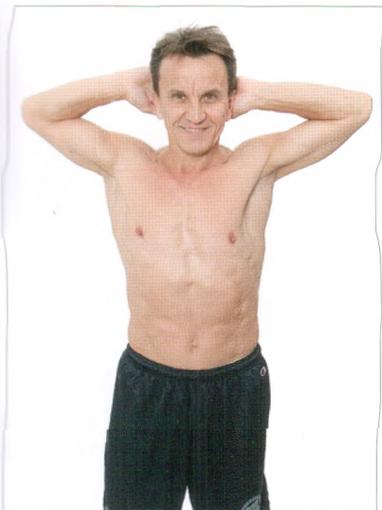
Начальное
положение
ладоней.



Фото 42.4. ▶

Конечное
положение
ладоней.

3. **Вдох.** Из положения на шее ладони перемещаются на центр грудной клетки (фото 42.5–42.6).



◀ **Фото 42.5.**

Начальное
положение
ладоней.

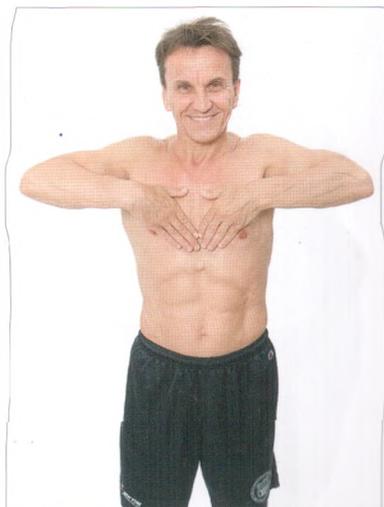
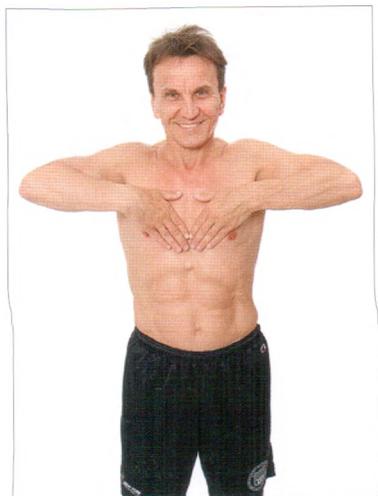


Фото 42.6. ▶

Конечное
положение
ладоней.

При выполнении комплекса силу нажатия выбираем самостоятельно. Помним о том, что самомассаж не должен быть легким поглаживанием! В то же время ощущения не должны быть болезненными. Комфортную силу нажатия каждый может подобрать себе индивидуально.

4. Выдох. Ладони от центра груди опускаются до точки чуть ниже пупка (фото 42.7–42.8)



◀ **Фото 42.7.**

Начальное положение ладоней.

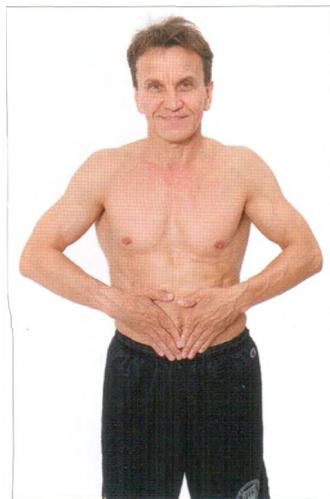
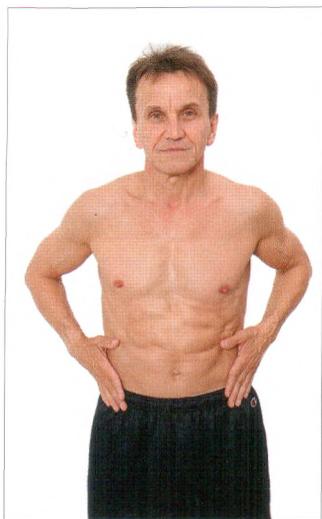


Фото 42.8. ▶

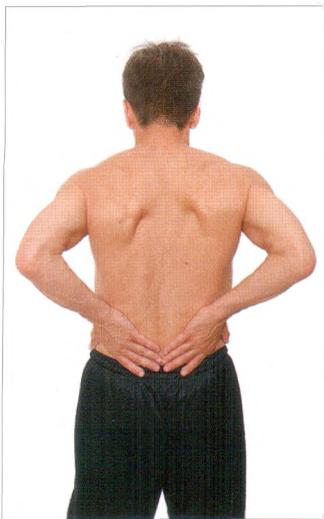
Конечное положение ладоней.

5. Вдох. Ладони от точки чуть ниже пупка двигаются вокруг поясницы за спину и опускаются вниз до крестца (фото 42.9–42.11)



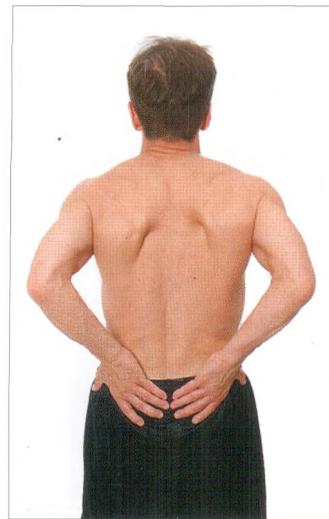
▲ **Фото 42.9.**

Начальное положение ладоней.



▲ **Фото 42.10.**

Среднее положение ладоней.



▲ **Фото 42.11.**

Конечное положение ладоней.

6. *Выдох.* Ладони от крестца опускаются по ягодицам и бедрам до коленных суставов. При этом корпус слегка наклоняется вперед (**фото 42.12–42.13**)



◀ **Фото 42.12.**

Начальное положение ладоней.



Фото 42.13. ▶

Конечное положение ладоней.

7. *Вдох.* Ладони от коленных суставов опускаются по икроножным мышцам до ахиллесовых сухожилий (**фото 42.14–42.15**)



◀ **Фото 42.14.**

Начальное положение ладоней.



Фото 42.15. ▶

Конечное положение ладоней.

8. *Выдох.* Ладони с ахиллесовых сухожилий переносятся на переднюю часть голеностопа на уровень лодыжек (**фото 42.16–42.17**).



◀ **Фото 42.16.**

Начальное положение ладоней.

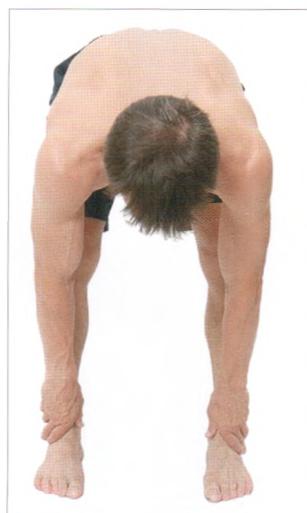
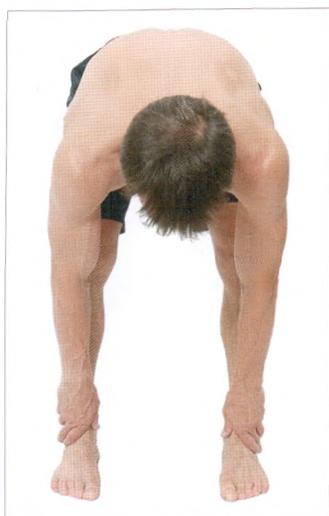


Фото 42.17. ▶

Конечное положение ладоней.

9. *Вдох.* Ладони от лодыжек поднимаются по голеням до коленных суставов (**фото 42.18–42.19**).



◀ **Фото 42.18.**

Начальное положение ладоней.

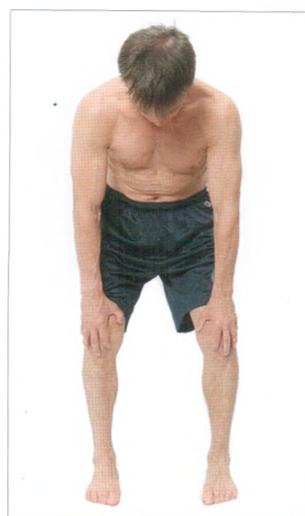
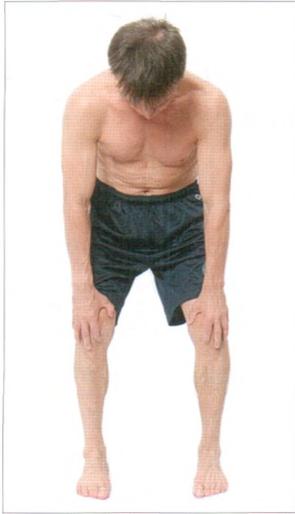


Фото 42.19. ▶

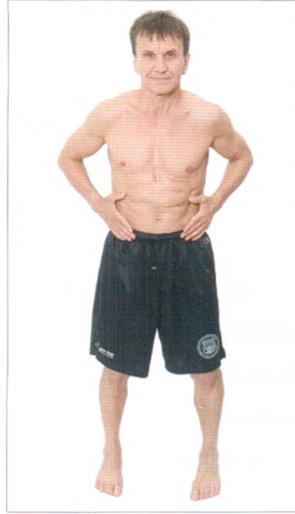
Конечное положение ладоней.

10. Выдох. Ладони от коленных суставов (**фото 42.20**) поднимаются до тазобедренных (**фото 42.21**) и кладутся друг на друга в районе пупка (**фото 42.22**).

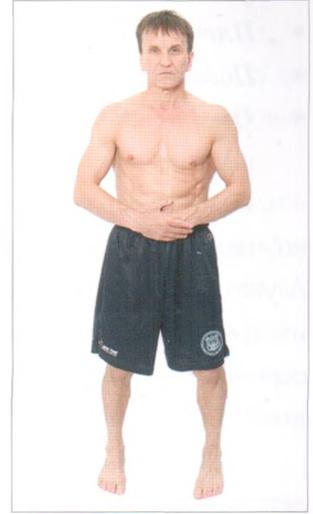
У мужчин левая рука снизу, правая – сверху. Женщины, наоборот, правую руку кладут снизу, а левую – сверху.



▲ **Фото 42.20.**
Начальное положение ладоней.



▲ **Фото 42.21.**
Среднее положение ладоней.



▲ **Фото 42.22.**
Конечное положение ладоней.

Затем весь общий комплекс самомассажа повторяем еще раз, но с небольшим отличием. В конце комплекса мужчины кладут вниз правую руку, а сверху – левую. У женщин, наоборот, левая рука снизу, а правая – сверху.

? Как выполнять расслабляющий самомассаж?

Расслабляющий самомассаж используется для глубокой проработки мышц, связок, суставов и энергетической стимуляции проекционных зон. В его методах сознание и дыхание играют более активную роль, чем при обычном самомассаже. Поскольку тело и сознание человека связаны друг с другом тесным образом, образуя единую психофизическую систему, расслабление и проработка физического тела приводит к улучшению настроения, возникает радость и уверенность в себе.

Поэтому расслабляющий самомассаж рекомендуется применять для снятия нервного напряжения, усталости, бессилия. Он помогает улучшить психическое состояние, избавиться от апатии, лени, снять такие негативные эмоции, как гнев и раздражение.

Методы расслабляющего самомассажа используются для проработки следующих частей тела:

- **Плечевого пояса;**
- **Позвоночного отдела** (от шеи до поясницы);
- **Опорно-двигательного аппарата** (от тазобедренных суставов до голеностопа).

Начинать расслабляющий самомассаж рекомендуется с самодиагностики, чтобы понять состояние организма, определить, в чем ему нужна помощь. А уже затем, вооружившись «картой» проблемных и болезненных областей, их прорабатывать. Такой порядок действий похож на работу механика автосервиса: настоящий специалист сначала проверяет узлы автомобиля, и только потом приступает к его ремонту.

Самодиагностика, как правило, проводится в трех положениях: сидя, лежа и стоя.

? Каким должно быть дыхание при расслабляющем самомассаже?

Дыхание в методах расслабляющего самомассажа играет наряду с сознанием одну из ключевых ролей. Поэтому для хорошего результата необходимо научиться правильно дышать и контролировать свое дыхание, наблюдать за каждым вдохом и выдохом.

Как можно научиться концентрировать свое сознание на дыхании?

Во-первых, для этого нужно «видеть» движение дыхания по телу и стараться соизмерять длительность вдоха и выдоха с этим воображаемым движением. Если представлять себе, как дыхание движется, его проще контролировать.

Например, прорабатывая плечевой пояс, можно вдохнуть, а на выдохе представить, как выдыхаемый воздух движется от плеча вниз к локтю, затем к запястью и выходит наружу через пальцы. Можно представить движение дыхания и в виде плывущего облачка или течения теплой воды. Одним словом, движение дыхания может принимать различные образы. Все зависит только от собственного воображения: кто-то может представить, как руку окутывает пар, у кого-то будет ощущение, что его гладят по руке. Опытным путем каждый может найти

для себя удобный образ. *Главное – зримо представлять, как движение дыхания расслабляет все органы, мышцы, суставы, через которое проходит, снимает в них «блоки».*

Во-вторых, наблюдая за дыханием, нужно следовать правилу: «Вдыхаем чистое, выдыхаем грязное». Т.е. представлять, что на вдохе внутрь входит чистый и свежий воздух, а с выдохом из тела выходят загрязнения, токсины, шлаки, болевые ощущения и напряжение.

Подобную визуализацию дыхания можно практиковать где угодно, а не только во время самомассажа: на работе, в душе, на прогулке. Такая тренировка будет развивать сознание и закреплять образное дыхание.

Концентрируясь на движении дыхания, нужно уметь замечать возникающие препятствия. Если в каком-то месте сознание задержалось, «отстало» от дыхания, это может означать, что концентрация слабая, человека что-то отвлекает. Обычно двух-трех попыток достаточно, чтобы сознание укрепилось и устойчиво наблюдало за дыханием. Если же сознание в каком-то месте регулярно сбивается и задерживается, это означает, что в этом месте – серьезный «блок», который нужно затем дополнительно проработать.

Чтобы научиться контролировать дыхание, можно делать следующее упражнение одному или с напарником. Он берет в руки карандаш. Делаем вдох и концентрируемся на карандаше. Затем делаем выдох, а напарник в это время ведет карандаш от плеча по руке вниз. Наблюдая за карандашом, по мере его движения вниз к кончикам пальцев расслабляем руку. На первых порах можно карандашом касаться руки. Освоив такой вариант, в дальнейшем можно следить за карандашом только глазами.



Как выполнять расслабляющий самомассаж плечевого пояса?

Расслабляющий самомассаж плечевого пояса восстанавливает тонус мышц и гибкость связок грудной клетки, нормализует работу дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, стимулирует работу головного мозга, повышает интеллектуальный потенциал и помогает избавиться от негативного эмоционального фона.

Выполняя расслабляющий самомассаж, не нужно стремиться сделать как можно больше упражнений и поставить рекорд. Лучше сделать несколько раз и повторить на следующий день, постепенно приучая организм расслабляться сознательно.

Дыхание

Перед вдохом кончик языка прижимаем к небу ближе к передним зубам. Делаем медленный вдох через нос – не менее 4 секунд. Можно и дольше, если получается. Расслабляем и опускаем язык, и делаем медленный выдох, около 8 секунд.

Таким образом, длительность выдоха в 2 раза больше вдоха. Такой способ дыхания будем называть «дыхание в режиме 1:2».

Упражнение 1 – сидя за столом

Это упражнение выполняется следующим образом. Садимся на стул перед столом, на который кладем обе руки ладонями вниз (**фото 43.1**). Важно, чтобы локти касались поверхности стола. Спину держим прямо. Расстояние между руками не должно быть слишком большим, иначе грудная клетка наклонится вперед.



▲ **Фото 43.1.**
Исходное положение.

Делаем вдох. На выдохе в сознании представляем, как расслабляется левая рука. Расслабление начинается от центра грудины, от яремной ямки, далее оно идет по плечу, предплечью, локтю и оканчивается в запястье. В начале упражнения рука напряжена и лежит на столе, а в конце должно возникнуть ощущение, что ее опустили вниз. При этом левая сторона тела может даже немного наклониться.

Затем делаем вдох и на выдохе аналогично расслабляем правую руку, начиная также от центра грудины и заканчивая в запястье. Одновременно прекращаем выдох.

А теперь важная третья часть. Делаем вдох, а на выдохе концентрируемся на том, как расслабляются обе руки одновременно. При этом голова опускается и наклоняется на грудь (**фото 43.2**).



◀ **Фото 43.2.**

Конечное положение.

Таким образом, расслабляем плечевой пояс, шейный отдел, плечевой и локтевой суставы, запястья. В этом положении сидим 20-30 с, ощущаем состояние полного расслабления, отсутствия малейшего движения. Продолжаем дышать в режиме 1:2, но очень неглубоко. Затем медленно выпрямляемся.

Упражнение 2 – сидя на стуле

Садимся на стул перед зеркалом, спину держим прямо. Свободно опускаем руки вниз и расслабляем их (**фото 44.1**). Смотрим, одинаково ли они опустились, сравнивая расстояние от кончиков пальцев до пола. Если одна рука выше над полом, чем другая, это может означать, что первая рука напряжена, и поэтому не опустилась до конца.



▲ **Фото 44.1.**

Исходное положение.

Делаем вдох и на выдохе расслабляем эту руку: представляем, как теплая волна расслабления вместе с дыханием медленно идет от центра грудины к плечу, затем опускается по предплечью, локтю и оканчивается в запястье. Снова проверяем, одинаково ли расслабились руки.

Оставляя руки в расслабленном состоянии, делаем вдох. Затем медленно выдыхаем и представляем, как расслабляющий поток струится из середины груди, поддерживаемый дыханием, втекает в оба плеча и неспешно струится вниз до локтей и оканчивается в запястьях. При этом наклоняемся вперед так, чтобы в конце выдоха грудь опустилась на колени. Кисти рук при этом касаются пола (**фото 44.2–44.3**).



◀ **Фото 44.2.**

Промежуточное
положение.



Фото 44.3. ▶

Конечное положение.

На вдохе медленно разгибаем корпус и приводим его в вертикальное положение.

Упражнение 3 – сидя на полу

Садимся на пол таким образом, чтобы ягодицы оказались на пятках (**фото 45.1**). Для удобства можно использовать небольшую подушку (**фото 45.2**).



◀ **Фото 45.1.**

Начальное положение.



Фото 45.2. ▶

Начальное положение
(с использованием подушки).

Дышим в режиме 1:2 – вдох в 2 раза короче выдоха.

Медленно вдыхаем (**фото 45.3, 45.7**). На выдохе представляем, как расслабляется левая рука: от центра грудины ощущение покоя движется к плечу, затем по предплечью, опускает к локтю и оканчивается в запястье. В конце выдоха левая рука опускается на пол (**фото 45.4, 45.8**).

Делаем следующий вдох. На выдохе таким же способом расслабляем правую руку. Заканчивая выдох, свободно кладем правую руку на пол (**фото 45.5, 45.9**).

◀ **Фото 45.3.**

Начальное положение.



Фото 45.4. ▶

После первого выдоха левая рука расслабленно лежит на полу.



◀ **Фото 45.5.**

После второго выдоха правая рука также расслабленно лежит на полу.



Фото 45.6. ▶

После третьего выдоха голова опускается на грудь.



Делаем третий вдох. На выдохе расслабляем обе руки, концентрируясь на совместном движении дыхания и расслабления из центра груди по плечам, далее вниз к локтям и завершающегося в запястьях. В конце выдоха голова опускается на грудь (**фото 45.6, 45.10**).

◀ **Фото 45.7.**

Начальное положение
(вид сзади).



Фото 45.8. ▶

После первого выдоха
левая рука расслабленно
лежит на полу
(вид сзади).

◀ **Фото 45.9.**

После второго выдоха
правая рука также
расслабленно лежит
на полу (вид сзади).



Фото 45.10. ▶

После третьего выдоха
голова опускается
на грудь (вид сзади).

При выполнении этого упражнения сознание должно быть полностью сосредоточено на расслаблении, которое вместе с потоком дыхания охватывает всю руку: от плечевого сустава и до кончиков пальцев. Длительность выдоха нужно соотносить с движением расслабляющего сознания.

? Как выполнять расслабляющий самомассаж позвоночного отдела?

Наш позвоночник в течение дня испытывает сильную нагрузку: мы с утра и до вечера либо ходим, либо сидим. А отдыхает он только в горизонтальном положении, когда мы спим ночью. В результате дневной нагрузки позвонки давят друг на друга. Это приводит к их деформации, что влечет за собой появление «блоков» в мышечном корсете, перенапряжение гладких мышц, которые поддерживают на месте внутренние органы. Они смещаются, их функция нарушается, и у человека возникают хронические заболевания.

Поэтому позвоночник – основу нашего тела – надо особенно беречь и внимательно к нему относиться. Один из наиболее эффективных способов профилактики нарушений в позвоночном отделе – это расслабляющий самомассаж.

Дыхание

Вдох делаем следующим образом. Кончик языка прижимаем к небу, вдыхаем воздух через нос и мысленно представляем, что он движется вверх посередине лба до темечка, и опускается по позвоночнику вниз через шейный, грудной и поясничный отделы до крестца. При выдохе кончик языка опускаем вниз и представляем, что расслабляющий поток воздуха исходит из точки на четыре пальца ниже пупка, поднимается вверх через диафрагму, солнечное сплетение, яремную ямку, шею и челюсть до нижней губы, откуда выходит наружу. При этом можно представлять, что на вдохе по телу течет теплая вода – от носа вверх до темечка, затем по позвоночнику льется вниз до крестца, неся заряд энергии, «смывая» накопившуюся за день усталость позвонков и межпозвонковых дисков, а на выдохе она поднимается и выходит наружу через нижнюю губу, «унося» с собой напряжение.

Соотношение времени для вдоха и выдоха – 1:2. Вдох длится примерно 4 с, а выдох – 8 с.

Упражнение 1 – сидя на стуле

Садимся на стул лицом к стене. Спину держим вертикально. Большие пальцы ног касаются стены. Стул должен быть отодвинут от стены, обеспечивая оп-

тимальное расстояние. Это можно проверить, вытянув к стене руки: они должны быть прямыми, а кончики пальцев – касаться стены (**фото 46.1**).

Если корпус не вертикален, а наклонен вперед (**фото 46.2**) или назад (**фото 46.3**) – это неправильное положение тела, препятствующее нормальному дыханию.



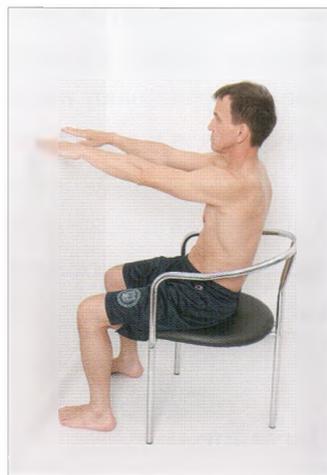
▲ **Фото 46.1.**

Проверка оптимального расстояния до стены.



▲ **Фото 46.2.**

Спина наклонена вперед (неправильно).

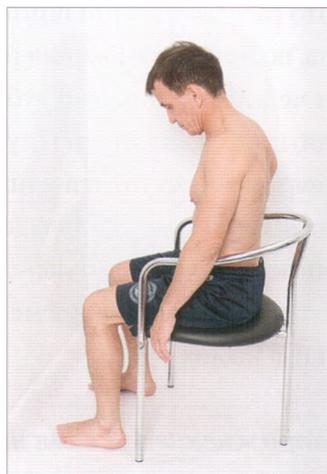


▲ **Фото 46.3.**

Спина отклонена назад (неправильно).

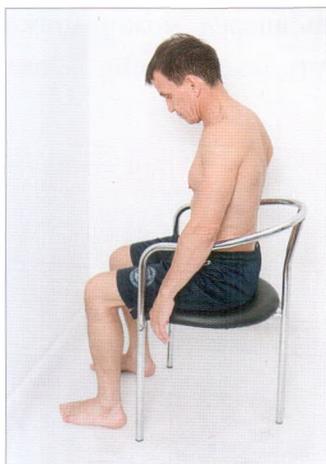
Зафиксировав корпус прямо (**фото 46.4**), делаем вдох, представляя в сознании, как воздух движется по телу: из носа поднимается через лоб к темечку, затем опускается по позвоночнику до крестца, наполняя его свежей энергией.

Затем выдыхаем и постепенно втягиваем живот. При этом тазовую область подаем назад. Грудная клетка сжимается, диафрагма немного опускается вниз, а позвоночник прогибается вверх и растягивается. Сознание следит за дыханием: воздух из точки чуть ниже пупка поднимается вверх и выходит наружу через нижнюю губу, унося с собой напряжение и усталость (**фото 46.5–46.7**).

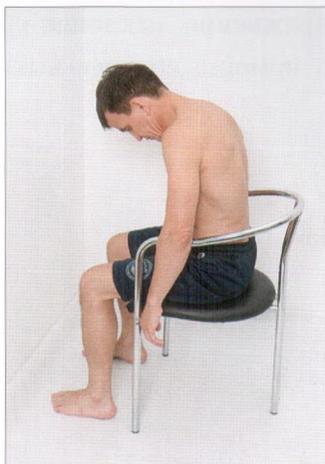


▲ **Фото 46.4.**

Исходное положение.



▲ **Фото 46.5.**
Начало выдоха.



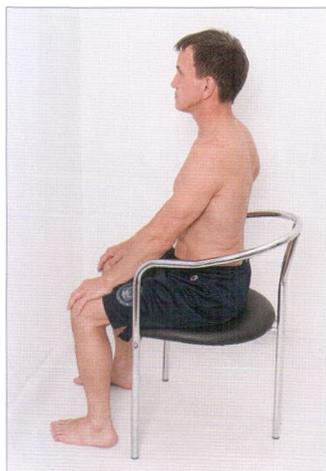
▲ **Фото 46.6.**
Продолжение выдоха.



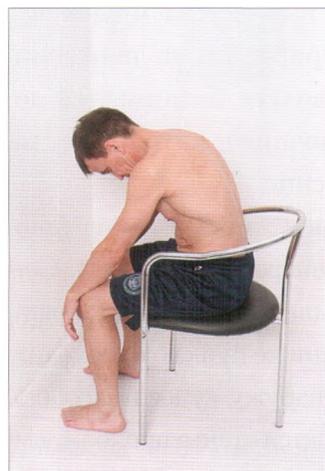
▲ **Фото 46.7.**
Завершение выдоха.

На вдохе возвращаем корпус в вертикальное положение. При этом контролируем дыхание: воздух поднимается от носа к темечку, затем опускается по позвоночнику до крестца, неся заряд свежей энергии.

В другом варианте этого упражнения можно полностью опустить грудь на колени, при этом максимально вытянув позвоночник (**фото 46.8–46.10**).



▲ **Фото 46.8.**
Начало выдоха.

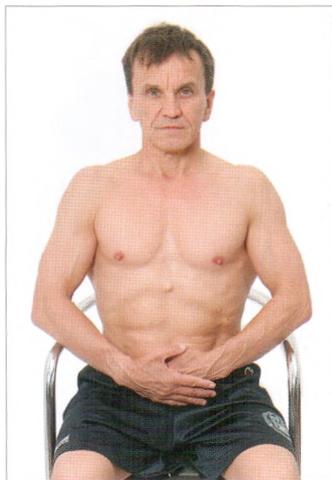


▲ **Фото 46.9.**
Продолжение выдоха.



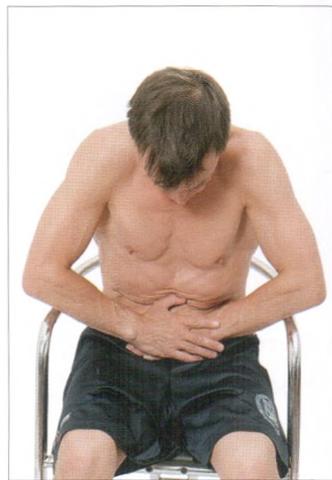
▲ **Фото 46.10.**
Завершение выдоха.

В третьем варианте упражнения, наклоняя грудь вперед, можно мягко вдавливать живот руками, помогая сильнее вытянуть позвоночник (**фото 46.11–46.12**).



◀ **Фото 46.11.**

Начало выдоха.



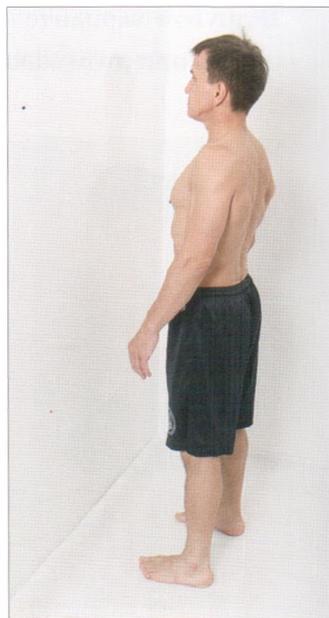
▲ **Фото 46.12.**

Завершение выдоха.

Упражнение 2 – стоя

Встаем лицом к стене, расстояние от стены равно длине стопы, ноги на ширине плеч, кончики больших пальцев ног на одной линии (**фото 47.1**). Кончиком языка касаемся неба и делаем вдох через нос. При этом концентрируемся на движении потока дыхания по телу: воздух поднимается до темечка, затем по позвоночнику опускается до крестца, «смывая» напряжение.

Делая выдох, расслабляем живот и постепенно вытягиваем его, наклоняясь вперед (**фото 47.2**). Сознание сосредотачиваем на движении воздуха: представляем, как из точки чуть ниже пупка он восходит до нижней губы и вытекает наружу, «унося» с собою усталость. Когда голова касается стены, продолжаем наклоняться, немного подавая таз назад (**фото 47.3**). Когда наклон максимальный, выдох заканчиваем (**фото 47.4**). При этом касаемся стены затылком.



▲ **Фото 47.1.**

Исходное положение.

▲ **Фото**

Начал

▲ **Фото**

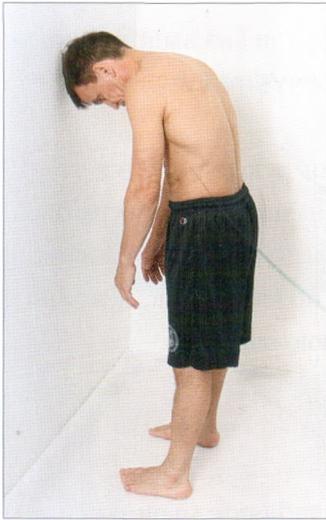
Начал

На

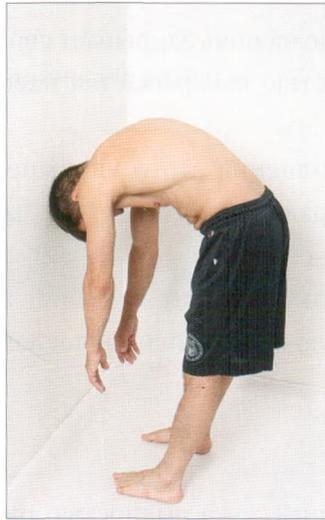
(**фото**

по поз

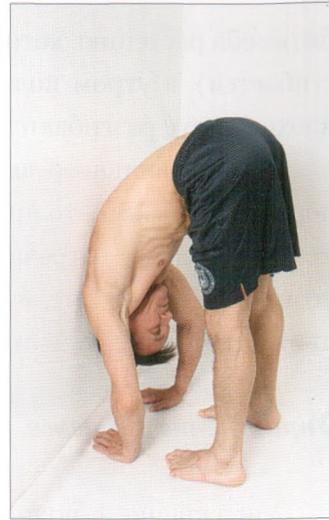
напряж



▲ **Фото 47.2.**
Начало наклона.



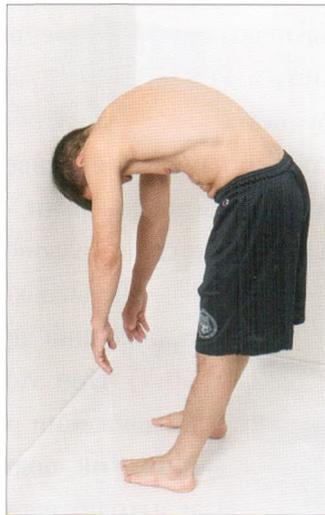
▲ **Фото 47.3.**
Продолжение наклона,
голова касается стены.



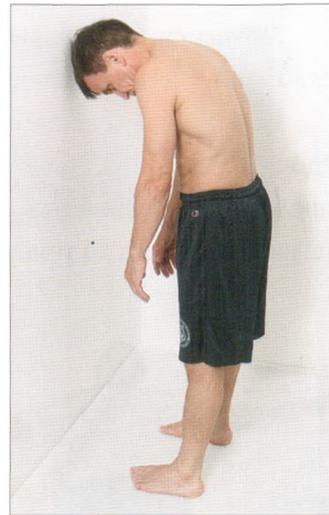
▲ **Фото 47.4.**
Максимальный наклон.



▲ **Фото 47.5.**
Начало подъема корпуса.



▲ **Фото 47.6.**
Продолжение подъема
корпуса.



▲ **Фото 47.7.**
Конечное положение
корпуса.

Начинаем вдох (язык прижат к небу) и медленно поднимаем корпус (**фото 47.5–47.7**). Представляем, как воздух поднимается до темечка, а затем по позвоночному столбу, заряжая свежей энергией каждый позвонок, снимая напряжение межпозвоковых дисков, нисходит до крестца. Можно уподо-

бить себя растению, которое на ночь закрывает свой бутон (на выдохе корпус сгибается), а утром полностью раскрывается навстречу яркому солнцу (на вдохе корпус разгибается).

Для правильного выполнения этого упражнения рекомендуется иметь перед собой какую-то преграду, например, стену, чтобы движение вверх было не свободным, а встречало сопротивление. Когда разгибаем корпус, должно возникать ощущение, будто кто-то сверху тянет за позвоночник, а в конце движения – за шею, которую выпрямляем в последнюю очередь.

Упражнение 3 – лежа

Упражнение в положении лежа полностью расслабляют мышцы спины и позвоночный столб. Все защемленные межпозвонковые диски восстанавливаются и выравниваются. Поэтому это упражнение рекомендуется делать перед сном, чтобы дополнительно расслабить позвоночник, нагруженный за целый день.

Ложимся на пол, выпрямляем спину, вытягиваем руки в стороны и расслабляем. Ноги можно согнуть в коленях **(фото 48.1)**.

Сначала расслабляем грудной и поясничный отделы позвоночника. Делаем вдох, позвоночник при этом немного прогибается вверх **(фото 48.2)**. В сознании представляем, как поток воздуха и свежей энергии, «смывая» напряжение, поднимается от носа до темечка и опускается по позвоночнику до крестца.

На выдохе позвоночник опускается, и поясница прижимается к полу **(фото 48.3)**. При этом внимание сосредоточено на движении воздуха: из точки чуть ниже пупка он поднимается до нижней губы и выходит наружу вместе с накопившейся усталостью.

Глубокое дыхание может привести к легкому головокружению. В этом случае это упражнение нужно завершить.

Рекомендуемое количество «вдохов-выдохов» – от 5 до 9, причем оно должно быть нечетным: 5, 7 или 9.



▲ **Фото 48.1.**

Исходное положение.

▼ Фото 48.2.

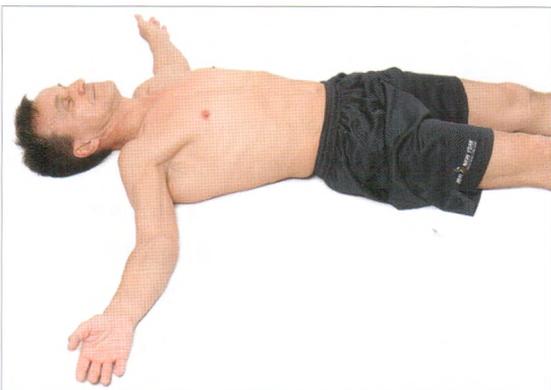
На вдохе поясница поднимается вверх.

**▼ Фото 48.3.**

На выдохе поясница опускается на пол.

**▼ Фото 48.4.**

Исходное положение.

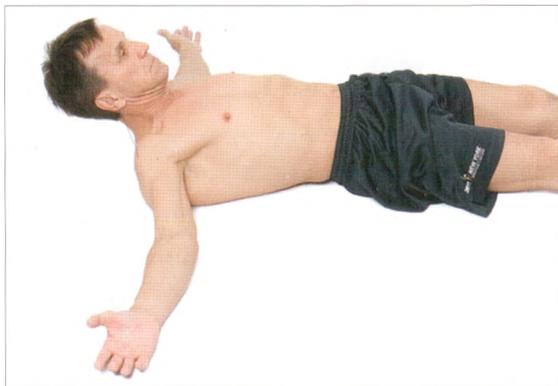


Затем расслабляем шейный отдел. Голова лежит ровно и прижата к полу. Делаем вдох через нос: воздух течет до темечка, и затем вниз по позвоночнику до крестца, неся энергию, «смывая» напряжение (**фото 48.4**).

Делаем выдох (через рот). Концентрируемся на том, как воздух из точки чуть ниже пупка стремится по телу вверх и выходит через нижнюю губу, «унося» с собой усталость. При этом голова поднимается (**фото 48.5**). В конце выдоха поясница прижата к полу, а подбородок подтянут к груди (**фото 48.6**).

▼ **Фото 48.5.**

На выдохе голова поднимается.



▼ **Фото 48.6.**

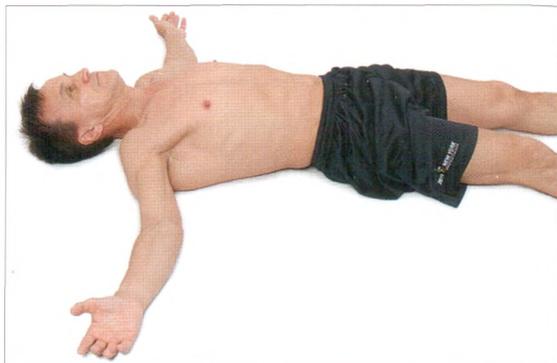
На выдохе поясница опускается на пол.



На вдохе опускаем голову на пол, расслабляем руки и позвоночник (**фото 48.7**). Поясница при этом поднимается вверх (**фото 48.8**). Не забываем следить за дыханием: воздух входит через нос, движется до темечка и стремится вниз по позвоночнику до крестца, «смывая» напряжение со всех зажатых позвонков и межпозвонковых дисков.

▼ Фото 48.7.

На вдохе голова опускается.

**▼ Фото 48.8.**

На вдохе поясница поднимается вверх.



? Как выполнять расслабляющий самомассаж опорно-двигательного аппарата?

Расслабляющий самомассаж опорно-двигательного аппарата восстанавливает суставы, мышцы и связки этой области: тазобедренные и коленные суставы, мышцы бедер и голеней, сухожилия и связки голеностопа и стоп, а также помогает при самодиагностике, в поиске энергетических и мышечных «блоков». Прежде всего, он включает работу с сознанием и дыханием. Во всех приведенных здесь упражнениях при вдохе и выдохе нам нужно будет представлять движение потока воздуха внутри нашего тела. Поначалу, чтобы на-

учиться контролировать дыхание и представлять расслабляющее движение воздуха по телу, можно одновременно сопровождать его пальцем, проводя им по коже. Это поможет сформировать «внутренний взгляд», наблюдающий за дыханием. Освоив этот прием, в дальнейшем можно сопровождать дыхание только мысленно.

Если во время выполнения упражнений воображаемое движение потока воздуха прерывается в какой-либо части тела, это говорит о ее «заблокированности». Этому месту нужно уделить особое внимание, чтобы снять «блок».

Этот способ расслабляющего самомассажа выполняется только в положениях сидя и лежа. В положении стоя опорно-двигательный аппарат находится в напряжении, что недопустимо для расслабляющего самомассажа.

Упражнение 1 – сидя на стуле

Садимся на стул. Спину держим ровно, ладони комфортно лежат на коленях **(фото 49.1)**.

Дышим свободно. Дыхание прямое, соотношение вдоха и выдоха – 1:2. Один дыхательный цикл включает 3 вдоха-выдоха. В упражнении 3 таких дыхательных цикла, т.е. всего – 9 вдохов-выдохов.



▲ **Фото 49.1.**
Исходное положение.



Воображаемое движение воздуха

Точка на 4 пальца ниже пупка

1. Вдох делаем через нос, кончик языка прижимаем к небу. При этом представляем, что расслабляющий поток воздуха входит через кончик языка, далее опускается через горло, трахею, яремную ямку, грудную клетку, диафрагму до точки внизу живота на 4 пальца ниже пупка **(фото 49.2)**.

▲ **Фото 49.2.**
Воображаемое движение воздуха на вдохе.

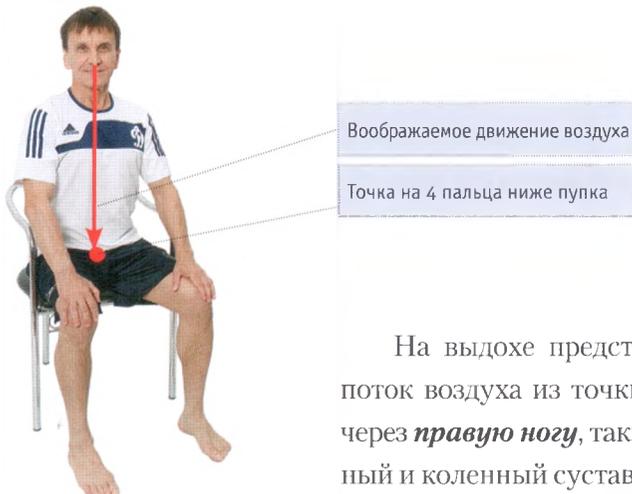
На выдохе язык опускаем и выдыхаем через рот. При этом представляем, что воздух из точки чуть ниже пупка движется вниз через *левую ногу*, расслабляя сначала тазобедренный сустав, затем коленный, голеностоп и выходя наружу через большой палец левой ноги (**фото 49.3**).



◀ **Фото 49.3.**

Воображаемое движение воздуха на выдохе.

2. Снова делаем вдох через нос и представляем, что воздух опускается до точки внизу живота (на 4 пальца ниже пупка) (**фото 49.4**).



▲ **Фото 49.4.**

Воображаемое движение воздуха на вдохе.

На выдохе представляем, что расслабляющий поток воздуха из точки чуть ниже пупка движется через *правую ногу*, также проходя через тазобедренный и коленный суставы, голеностоп и выходя наружу через большой палец правой ноги (**фото 49.5**).



Точка на 4 пальца ниже пупка

Воображаемое движение воздуха

Тазобедренный сустав

Коленный сустав

Голеностопный сустав

Большой палец ноги

◀ **Фото 49.5.**

Воображаемое движение воздуха на выдохе.

3. Делаем третий вдох через нос и представляем, что воздух опускается до точки внизу живота (на 4 пальца ниже пупка) **(фото 49.6)**.

◀ **Фото 49.6.**

Воображаемое движение воздуха на вдохе.



Воображаемое движение воздуха

Точка на 4 пальца ниже пупка

На выдохе представляем, что воздух, выходя из точки внизу живота, раздваивается и спускается вниз одновременно через обе ноги, расслабляя тазобедренные, коленные, голеностопные суставы и выходя наружу через большие пальцы обеих ног **(фото 49.7)**.

Мужчины дышат в таком порядке: первый выдох – через левую ногу, второй выдох – через правую ногу, и, наконец, третий выдох – через обе ноги. У женщин порядок иной: первый выдох – через правую ногу, второй выдох – через левую ногу, а третий выдох – через обе ноги одновременно.



Упражнение 2 – лежа

Ложимся на твердую поверхность. Под голову для удобства можно поместить небольшую подушку. Ноги согнуты в коленях. Стопы прижаты друг к другу (**фото 50.1**). В таком положении энергетические каналы, расположенные на левой и правой стопах, соединяются и балансируют друг друга по принципу сообщающихся сосудов: энергия из канала, более насыщенного энергией, перетекает в канал с недостатком энергии. Это оказывает благотворное воздействие на энергетику всего организма.



Дыхание прямое, соотношение вдоха и выдоха также 1:2, как и в упражнении 1. Один дыхательный цикл включает 3 вдоха-выдоха. В упражнении три таких дыхательных цикла, т.е. всего – 9 вдохов-выдохов.

1. Вдох делаем через нос, кончик языка прижимаем к небу. При этом представляем, что воздух входит через кончик языка, далее опускается через горло, трахею, яремную ямку, грудную клетку, диафрагму до точки внизу живота на 4 пальца ниже пупка **(фото 50.2)**.



◀ **Фото 50.2.**

Воображаемое движение воздуха на вдохе.

Воображаемое движение воздуха

Точка на 4 пальца ниже пупка

На выдохе язык опускаем и выдыхаем через рот. При этом концентрируем сознание на том, как воздух из точки внизу живота движется вниз внутри *левой ноги*, расслабляя сначала тазобедренный сустав, затем коленный сустав и голеностоп и выходя наружу через большой палец левой ноги **(фото 50.3)**.



◀ **Фото 50.3.**

Воображаемое движение воздуха на выдохе.

Воображаемое движение воздуха

Тазобедренный сустав

Коленный сустав

Голеностопный сустав

Большой палец ноги

2. Снова делаем вдох через нос и представляем, что воздух опускается до точки внизу живота (на 4 пальца ниже пупка) **(фото 50.4)**.



◀ **Фото 50.4.**

Воображаемое движение воздуха на вдохе.

Воображаемое движение воздуха

Точка на 4 пальца ниже пупка

На выдохе представляем, что воздух из точки внизу живота движется через *правую ногу*, расслабляя тазобедренный, коленный, голеностопный суставы – и затем выходит наружу через большой палец правой ноги **(фото 50.5)**.



◀ **Фото 50.5.**

Воображаемое движение воздуха на выдохе.

Воображаемое движение воздуха

Тазобедренный сустав

Коленный сустав

Голеностопный сустав

Большой палец ноги

3. Делаем вдох через нос третий раз и представляем, что воздух опускается до точки внизу живота (на 4 пальца ниже пупка) **(фото 50.6)**



◀ Фото 50.6.

Воображаемое движение воздуха на вдохе.

Воображаемое движение воздуха

Точка на 4 пальца ниже пупка

На выдохе представляем, что расслабляющий поток воздуха в точке внизу живота раздваивается и движется одновременно через **обе ноги**, расслабляя последовательно тазобедренные, коленные, голеностопные суставы и выходя наружу через большие пальцы обеих ног **(фото 50.7)**.



◀ Фото 50.7.

Воображаемое движение воздуха на выдохе.

Воображаемое движение воздуха

Тазобедренный сустав

Коленный сустав

Голеностопный сустав

Большой палец ноги

Мужчины дышат в таком порядке: первый выдох – через левую ногу, второй выдох – через правую ногу, и, наконец, третий выдох – через обе ноги одновременно. У женщин порядок другой: первый выдох – через правую ногу, второй выдох – через левую ногу, а третий выдох – через обе ноги.

? Как делать базовый комплекс расслабляющего самомассажа?

После расслабляющего самомассажа для плечевого пояса, позвоночника и опорно-двигательного аппарата рекомендуется выполнить комплекс упражнений для проработки всего тела целиком – базовый комплекс расслабляющего самомассажа. Это помогает сбалансировать совместную работу всех органов и частей тела, а также активизирует общий энергетический потенциал человека. Следовательно, положительно влияет на умственные и творческие способности, пробуждает интуицию.

Базовый комплекс включает наклоны, движения руками и корпусом. Их важно делать без перенапряжения, по мере сил, исходя из своих физических возможностей. Например, если поначалу глубокие наклоны даются с трудом, то не нужно стараться изо всех сил, чтобы сильно наклониться. Нужно чувствовать свой предел и действовать согласно своим ощущениям. Также, если не получается сделать весь комплекс за один раз, можно разбить его на несколько частей, делая между ними небольшие перерывы. Если какое-то упражнение тяжело выполнять стоя, можно делать его, сидя на стуле.

а. Исходное положение

Стоим прямо, спина выпрямлена. Ноги ставим так, чтобы расстояние между большими пальцами ног равнялось длине стопы. Внешние ребра стоп должны быть параллельны (**фото 51.1**).



◀ **Фото 51.1.**

Внешние ребра стоп параллельны (правильно).



Расстояние между большими пальцами ног равняется длине стопы

Внешние ребра стоп параллельны (правильно)

Обычно люди ставят стопы параллельно по внутренней стороне, но это неправильно, так как во время приседаний такое положение разводит колени в стороны (**фото 51.2**).



◀ **Фото 51.2.**

Внешние ребра стоп не параллельны (неправильно).



Внешние ребра стоп не параллельны (неправильно)

в. Сознание

С помощью сознания мы готовим ладони – наш основной «рабочий инструмент», используемый в этом комплексе. Перед его выполнением растираем ладони 36 раз, обязательно представляя в сознании, как в центрах ладоней возникают «солнечные шары» и по мере растирания нагреваются все сильнее (*подробнее см. раздел «Как подготовить ладони перед самомассажем?»*).

При выполнении самомассажа концентрируемся на том, как из центров ладоней, из «шаров» исходит поток энергии и тепла и проникает в то место, над которым ладони находятся, устраняя «блоки», расслабляя напряженные мышцы и связки. Также стараемся следить за дыханием, наблюдать каждый вдох и выдох.

с. Дыхание

Дыхание прямое. Вдох делаем через нос, язык прижимаем к небу. Выдох – через рот, язык при этом расслабляем и опускаем. Длительности вдоха и выдоха не фиксированы и не связаны соотношением 1:2, а определяются исключительно длиной движения рук. Когда прорабатываем лицо, голову, шею, воротниковую зону и грудную клетку, руки поднимаются. При этом поднимается также и диафрагма, что приводит к увеличению объема вдоха.

1. Растирание поясницы (вертикальное)

Немного наклоняемся вперед и слегка округляем поясницу: чуть согнутая спина – это правильное положение (**фото 51.3**), а прямая – неправильное (**фото 51.4**).



◀ **Фото 51.3.**

Спина чуть согнута
(правильно).



Фото 51.4. ▶

Спина прямая
(неправильно).

Кладем ладони на поясницу сзади и растираем ее вертикально 36 раз, двигая ладони вверх и вниз (**фото 51.5–51.6**). Движение вверх-вниз считается за 1 растирание.



◀ **Фото 51.5.**

Ладони в нижнем
положении.



Фото 51.6. ▶

Ладони в верхнем
положении.

Дыхание синхронно движениям: на вдохе ладони поднимаются, на выдохе – опускаются.

При этом представляем, как «солнечные шары» в центрах ладоней передают пояснице «горячую» энергию, снимая «блоки», расслабляя напряженные мышцы и связки поясничного отдела спины.

2. Растирание поясницы (горизонтальное)

Большие пальцы касаются нижнего ребра и фиксируются на этом месте **(фото 52.1)**.



◀ **Фото 52.1.**

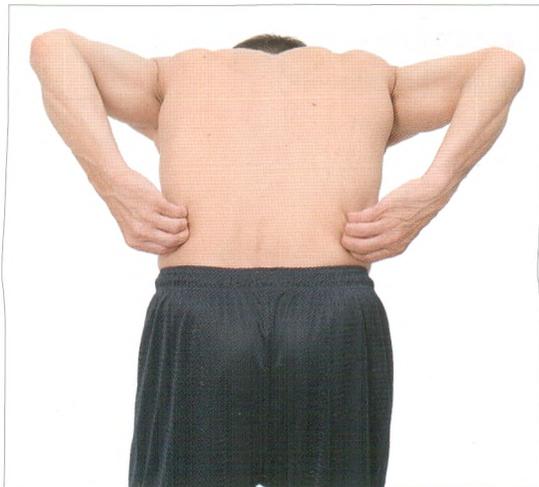
Положение больших пальцев.

▼ **Фото 52.2.**

Исходное положение пальцев рук при растирании.

Не трогая сам позвоночник, касаемся слева и справа от него четырьмя пальцами и 9 раз делаем растягивающее движение руками от позвоночника в стороны **(фото 52.2–52.3)**. Сознание фиксируем на ладонях: «солнечные шары» в их центрах согревают область поясницы, расслабляя ее, и снимают энергетические «блоки», мышечные спазмы.





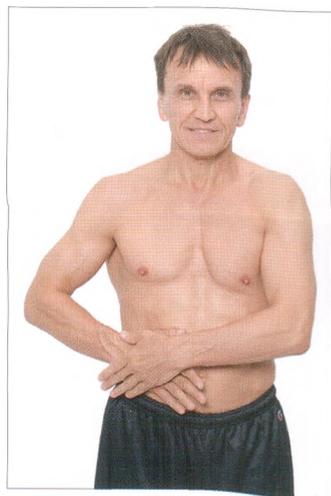
◀ **Фото 52.3.**

Конечное положение пальцев рук при растирании.

3. Растирание области печени и желудочно-кишечного тракта

Это упражнение активизирует работу печени и органов желудочно-кишечного тракта. Техника его выполнения для мужчин и женщин немного отличается. Рассмотрим ее подробнее.

Для мужчин



▲ **Фото 53.1.**

Исходное положение ладоней (для мужчин).

Кладем правую ладонь на подреберье с правой стороны. Левую ладонь кладем на правую так, чтобы их центры были друг над другом (**фото 53.1**).

Из исходного положения сложенными ладонями делаем 18 кругов по часовой стрелке (если смотреть спереди), не отрывая ладоней от тела (**фото 53.2**):

1. *Исходная точка* – на подреберье с правой стороны (**фото 53.3**).
2. *Верхняя точка* – чуть ниже солнечного сплетения (**фото 53.4**).
3. *Противоположная точка* – немного ниже подреберья с левой стороны (**фото 53.5**).
4. *Нижняя точка* – немного ниже пупка (**фото 53.6**).
5. Возвращаем ладони в исходную точку.

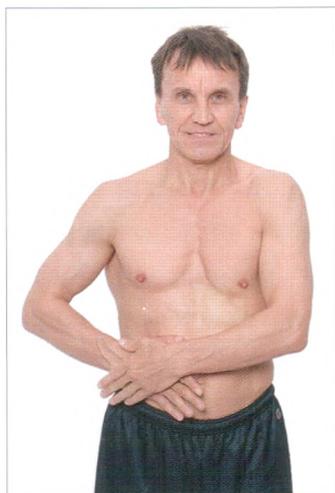
▼ **Фото 53.2.**

Движение ладоней по кругу по часовой стрелке (для мужчин).

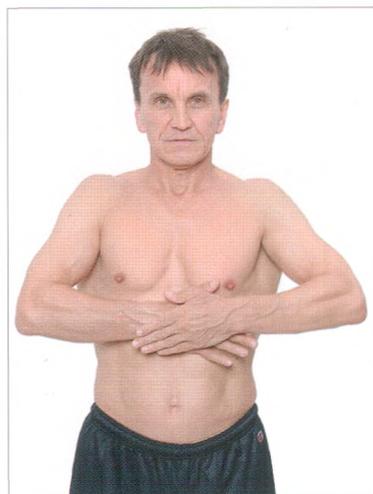


Круговые движения синхронизируем с дыханием: на вдохе ладони движутся вверх, на выдохе – вниз. Сознание концентрируется на «солнечных шарах» в центрах ладоней: они излучают тепло и целительную энергию, прогревая и расслабляя мышцы живота, улучшая работу печени и желудочно-кишечного тракта.

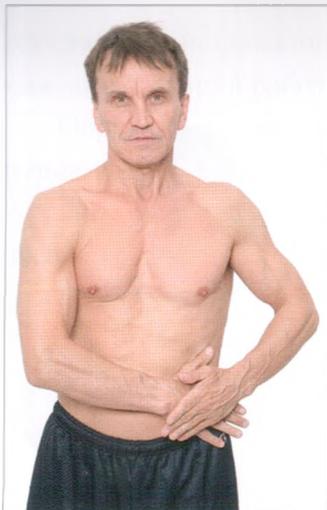
На **фото 53.3–53.6** показано выполнение ладонями одного круга.

◀ **Фото 53.3.**

Ладони в исходной точке.

**Фото 53.4.** ▶

Ладони в верхней точке.



◀ **Фото 53.5.**

Ладони в противоположной точке.

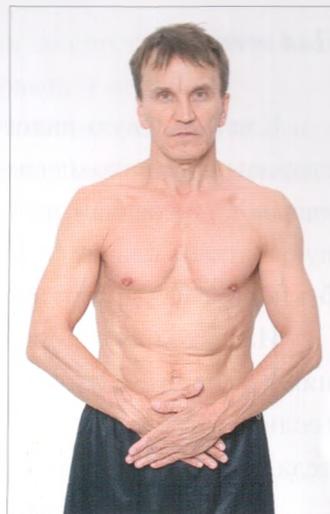


Фото 53.6. ▶

Ладони в нижней точке.

Затем кладем ладони на **противоположную точку** и делаем 18 кругов против часовой стрелки (если смотреть спереди) (**фото 53.7**):

1. *Исходная точка* – немного ниже подреберья с левой стороны.
2. *Верхняя точка* – чуть ниже солнечного сплетения.
3. *Противоположная точка* – на подреберье с правой стороны.
4. *Нижняя точка* – немного ниже пупка.
5. Возвращаем ладони в исходную точку.

Движения синхронизируем с дыханием: на вдохе ладони движутся вверх, на выдохе – вниз. При этом представляем в центрах ладоней «солнечные шары»: они излучают тепло и целительную энергию, снимая напряжение мышц живота.



◀ **Фото 53.7.**

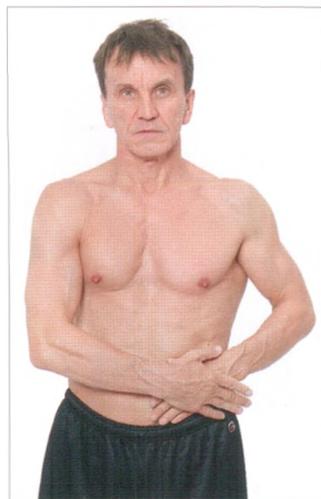
Движение ладоней по кругу против часовой стрелки (для мужчин).

Для женщин

Кладем левую ладонь на подреберье с левой стороны, где находится сигмовидная кишка (под левым подреберьем на уровне ниже пупка). Правую ладонь кладем на левую, чтобы их центры были друг над другом (**фото 54.1**).

Из исходного положения сложенными ладонями делаем 18 кругов против часовой стрелки (если смотреть спереди), не отрывая ладоней от тела (**фото 54.2**):

1. *Исходная точка* – на подреберье с левой стороны.
2. *Верхняя точка* – чуть ниже солнечного сплетения.
3. *Противоположная точка* – на подреберье с правой стороны.
4. *Нижняя точка* – немного выше пупка.
5. Возвращаем ладони в исходную точку.



▲ **Фото 54.1.**
Исходное положение ладоней (для женщин)



◀ **Фото 54.2.**

Движение ладоней по кругу против часовой стрелки (для женщин).

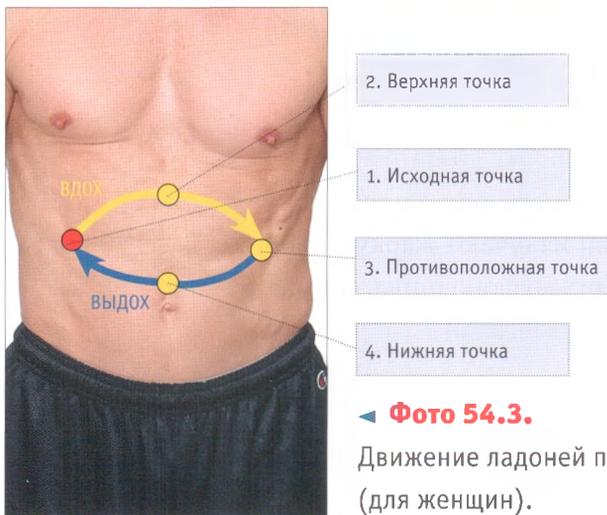
Круговые движения синхронизируем с дыханием: на вдохе ладони движутся вверх, на выдохе – вниз. Сознание концентрируется на «солнечных парах» в центрах ладоней: они излучают тепло и целительную энергию,

расслабляя напряженные мышцы живота, снимая энергетические «блоки», активизируя работу желудочно-кишечного тракта и печени.

Обратите внимание, что нижняя точка круга у женщин находится выше пупка, а не ниже, как у мужчин. Поэтому круг у женщин получается меньше.

Затем кладем ладони на противоположную точку и делаем 18 кругов по часовой стрелке (если смотреть спереди) **(фото 54.3)**:

1. *Исходная точка* – на подреберье с правой стороны.
2. *Верхняя точка* – чуть ниже солнечного сплетения.
3. *Противоположная точка* – на подреберье с левой стороны.
4. *Нижняя точка* – немного выше пупка.
5. Возвращаем ладони в исходную точку.



◀ **Фото 54.3.**

Движение ладоней по кругу по часовой стрелке (для женщин).

Движения синхронизируем с дыханием: на вдохе ладони движутся вверх, на выдохе – вниз. При этом представляем в центрах ладоней «солнечные шары»: они излучают тепло и целительную энергию, оказывая расслабляющее воздействие на мышцы живота, улучшая работу желудочно-кишечного тракта и печени.

4. Проработка лица и области макушки (вдох)

Кладем ладони на лицо и на вдохе (через нос, язык прижат к небу) поднимаем их к макушке **(фото 55.1–55.2)**. При этом думаем о том, как из «шаров» в центре ладоней исходит тепло и энергия, расслабляя мышцы лица, разглаживая кожу, убирая мимические морщинки, снимая усталость и напряжение.



◀ **Фото 55.1.**

Исходное положение ладоней.

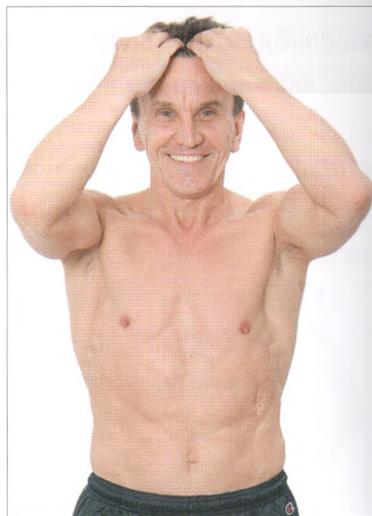
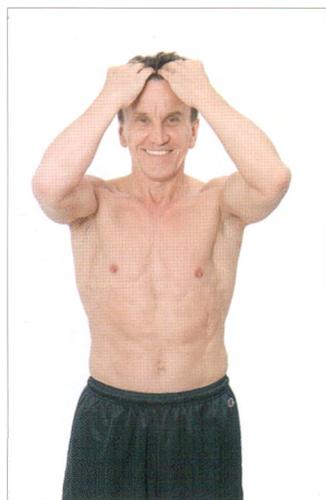


Фото 55.2. ▶

Конечное положение ладоней.

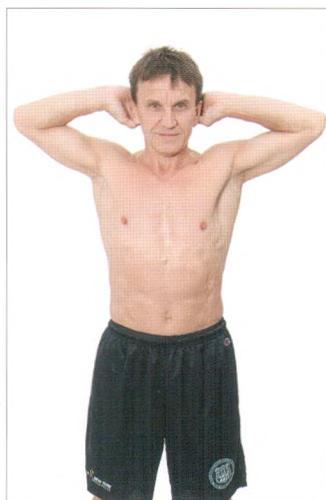
5. Проработка затылка и шеи (выдох)

На выдох (через рот) опускаем ладони от темечка до шеи (**фото 56.1–56.3**). Представляем, как ладони излучают жаркую энергию, расслабляя зажатые мышцы шеи, шейный отдел позвоночника, снимая «блоки».



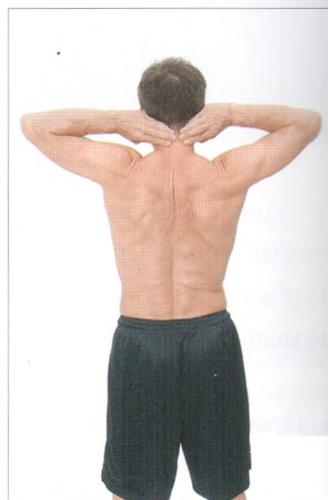
▲ **Фото 56.1.**

Исходное положение ладоней.



▲ **Фото 56.2.**

Конечное положение ладоней.



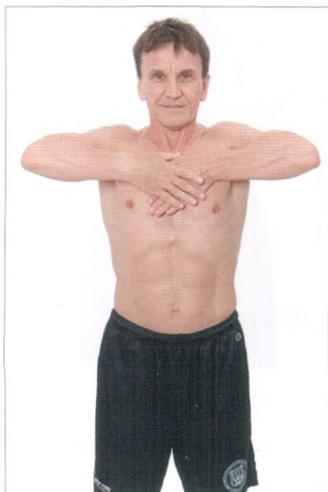
▲ **Фото 56.3.**

Конечное положение ладоней (вид сзади).

6. Проработка области груди, диафрагмы и живота (вдох)

Кладем ладони друг на друга на центр груди. Мужчины вниз кладут левую ладонь, а сверху – правую (**фото 57.1**). Женщины – наоборот: вниз кладут правую ладонь, сверху – левую.

На вдохе опускаем ладони вниз до пупка (**фото 57.2**). Не забываем представлять, что «солнечные шары» в центре ладоней излучают тепло, расслабляя мышцы груди, затем мышцы живота.



◀ **Фото 57.1.**

Исходное положение ладоней.

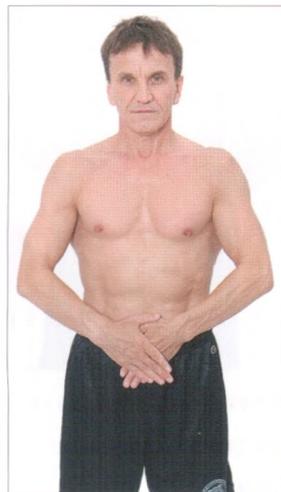
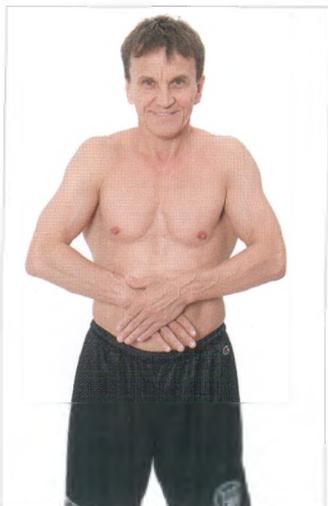


Фото 57.2. ▶

Конечное положение ладоней.

7. Проработка области живота (выдох)



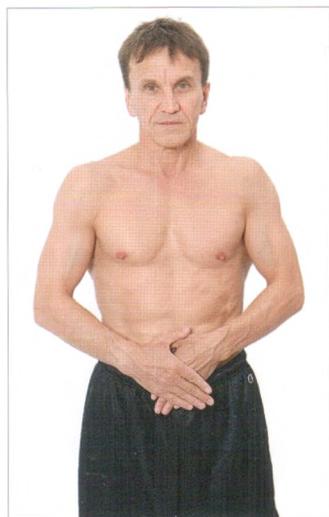
На выдохе опускаем центр ладоней на 4-5 см ниже пупка. Концентрируемся на источниках горячей энергии в центрах ладоней, под воздействием которой расслабляются мышцы низа живота, устраняются энергетические «блоки» (**фото 58.1**).

◀ **Фото 58.1.**

Конечное положение ладоней.

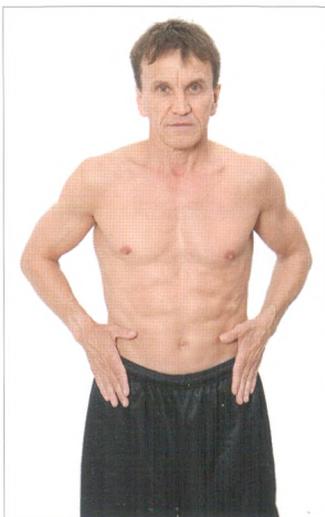
8. Проработка тазобедренных суставов (вдох)

На вдохе ведем ладони вдоль пояса через тазобедренные суставы до крестца (**фото 59.1–59.3**). При этом представляем в сознании, что из центров ладоней исходит жар и прогревает, расслабляет тазобедренные суставы.



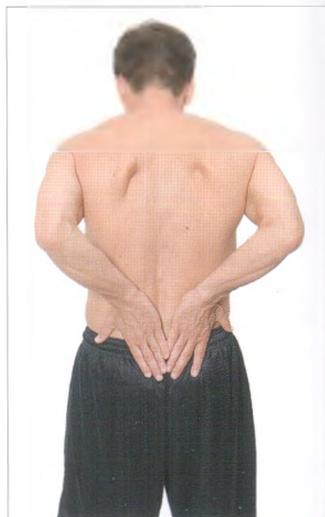
▲ **Фото 59.1.**

Исходное положение ладоней.



▲ **Фото 59.2.**

Промежуточное положение ладоней.



▲ **Фото 59.3.**

Конечное положение ладоней.

9. Самомассаж крестца



◀ **Фото 60.1.**

Исходное положение ладоней.

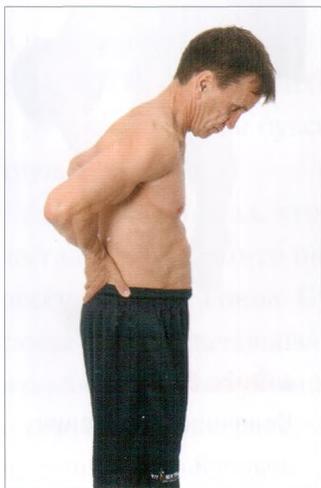
Фото 60.2. ▶

Конечное положение ладоней.



▼ Фото 60.3.

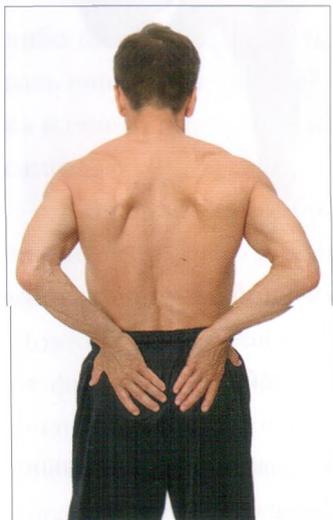
Самомассаж крестца
(вид сбоку).



Немного сгибаем спину, а живот расслабляем и слегка выпячиваем. Пальцами рук, за исключением больших пальцев, делаем растирание крестцового сочленения (**фото 60.1–60.3**). На вдохе пальцы движутся вверх, на выдохе – вниз. Количество растираний определяется самостоятельно. Делая растирание, представляем, как из «солнечных шаров» в центрах ладоней исходит энергия и впитывается в крестец, снимая «блок», принося расслабление.

10. Проработка задней части бедер и голеней (выдох)

На выдохе наклоняемся и опускаем обе ладони одновременно от крестца вниз по ягодицам и задней части бедер и голеней до лодыжек (**фото 61.1–61.5**). По ходу движения активно давим пальцами рук на мышцы и связки. При этом представляем, как жар из центров ладоней проникает в мышцы. Они расслабляются, повышается их тонус, в них активизируется кровоток.



◀ Фото 61.1.

Исходное положение ладоней.

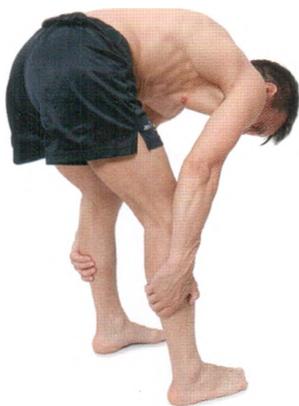
Фото 61.2. ▶

Промежуточное положение ладоней.





▲ **Фото 61.3.**
Промежуточное
положение ладоней.



▲ **Фото 61.4.**
Промежуточное
положение ладоней.



▲ **Фото 61.5.**
Конечное положение
ладоней.

11. Проработка передней части голени (вдох и выдох)

Делаем вдох. На выдохе прорабатываем голени спереди, расположив ладони так, чтобы большие пальцы находились на внутренних частях голени (**фото 62.1**). Ладони движутся от коленей вниз до лодыжек (**фото 62.2**). Сознание концентрируем на «солнечных шарах» в центре ладоней, испускающих энергию, которая входит в мышцы и связки голени, освобождая их от

«блоков» и напряжения. Упражнение, помимо проработки мышечно-сухожильного аппарата, стимулирует энергетические каналы и меридианы в этой области.



▲ **Фото 62.1.**
Исходное положение
ладоней.



▲ **Фото 62.2.**
Конечное положение
ладоней.

Дорогие мои читатели и единомышленники!

Перед вами моя первая попытка изложить на бумаге малую часть знаний и практик, которые мне удалось узнать, накопить за тридцать лет. Не судите строго. Я не писатель и больше привык делать что-то практически, чем сидеть с ручкой и листом бумаги. Оказалось, что это действительно титанический труд.

Но я очень рад, что книга закончена. Конечно, когда поставлена точка, всегда хочется что-то переделать, изменить, дополнить. Но тогда этому процессу не будет конца. Будем считать, что эта книга – «букварь» или азбука, самая первая, начальная часть курса психофизической культуры. И точно так же, как знание азбуки помогает нам всем в дальнейшем читать более сложную и серьезную литературу, так и полученные из первой книги базовые знания по психофизической культуре позволят в дальнейшем лучше понимать следующие книги о ПФК, а главное – исправлять наши проблемы со здоровьем и мировоззрением, применяя теорию на практике во время занятий, идя от простого к сложному, от начального уровня – к продвинутому, в точном соответствии с принципом «постепенности, постоянства, последовательности».

В книге мы очень мало говорили о работе с сознанием, хотя от того, что и как мы думаем, зависит и то, что и как мы делаем, как мы живем, а значит, и наше здоровье, и продолжительность нашей жизни. За годы своей тренерской работы я убедился в том, что о сознании можно говорить не со всеми. В человеке либо должна быть заложена какая-то составляющая мудрости, либо он должен дожить до какого-то возраста, когда сам себе начнет задавать вопросы – «Кто я? Зачем я здесь? Что такое жизнь?» И тогда у человека начнет появляться жажда знаний, желание узнать истину хотя бы о себе самом.

В представлении большинства россиян все, что касается духовности, сознания, почему-то в первую очередь связывается с религией, с фантастикой, мистикой, т.е. воспринимается в полном отрыве от повседневной реальности. Поэтому 90% опрошенных мною людей на вопрос, что вы хотите – заниматься физическими упражнениями или медитацией – без колебаний выбрали физические упражнения. Так привычнее – не надо задумываться. Но, с другой стороны, все ведь прекрасно знают, что бездумные действия ни к чему хорошему не приводят. «Работа с сознанием» – это основная составляющая

психофизической культуры человека. К этой серьезнейшей теме, я уверен, мы еще вернемся.

Мы не затронули две наиболее важные после сознания темы – здоровое питание и физические упражнения, как общеоздоравливающие, так и применяемые при определенных заболеваниях, травмах, проблемах с позвоночником, суставами и т.д. Это действительно очень серьезные темы, которым, как мне кажется, стоит посвятить отдельную книгу.

Приведу пример. По статистике, самый высокий процент смертности в нашей стране – около 60% – происходит из-за сердечно-сосудистых заболеваний (такого высокого показателя нет ни в одной стране мира!). Любой врач-кардиолог назовет вам две основных причины развития сердечных заболеваний: атеросклероз и остеохондроз. Основная причина атеросклероза – это неправильное питание. А основная причина остеохондроза – неправильное физическое развитие человека, начиная с самого раннего возраста.

Атеросклероз: питаюсь так, как мы привыкли – «мертвой» пищей, наполненной химическими добавками, консервантами и т.п., мы, по сути, едим то, что человек может есть только в исключительных случаях, в экстремальных ситуациях, чтобы выжить. Но это ни в коем случае не должно быть основой нашего повседневного рациона. Это правило нужно знать, понимать и выполнять. Только изменив свое питание, сделав его более здоровым и натуральным, человек избавится от десятков, казалось бы, «неизбежных» и «неизлечимых» заболеваний. Никакие таблетки не помогут добиться такого эффекта. Но к пониманию этого можно прийти только через перемены в сознании, мировоззрении.

Остеохондроз: не могу не вспомнить любопытный случай. В кабинете авторитетного и уважаемого мануального терапевта, очень грамотного специалиста, я увидел несколько висящих на стене муляжей позвоночников. «Что это за экспонаты такие?» – поинтересовался я у него. «Это не экспонаты. Это реальные примеры того, как люди губят себя своим незнанием, ленью и небрежным к себе отношением», – ответил врач. – «Вот смотрите. Этот человек умер в 52 года от инфаркта миокарда. Обратите внимание – два позвонка в грудном отделе позвоночника как бы сцепились друг с другом. Соединившись, они мешали нормальному кровоснабжению сердца. И в результате – все, инфаркт. Если бы этот человек занимался гимнастикой, растягивал позвоночник с помощью упражнений или хотя бы вовремя попал ко мне – был бы жив». И таких печальных примеров можно приводить множе-

ство. Но из всего этого можно сделать и оптимистичный вывод, что занимаясь специальными физическими упражнениями, правильно питаясь, можно решить проблему сердечно-сосудистых заболеваний, которая так остро стоит в нашей стране и во всем мире.

Главное – понять, что только ясное осознание цели жизни, проверенных веками средств для ее достижения, помноженный на ежедневный осмысленный труд, обязательно дадут результат. И еще одно важное напоминание – только комплексный подход к жизни может привести к гармоничному развитию личности, крепкому здоровью и активному долголетию. Качество жизни, ее продолжительность в руках каждого конкретного человека. К сожалению, политическая и экономическая стратегия ни одной страны пока реально не ставит на первое место активное долголетие своих граждан. И не потому, что они такие плохие. Просто есть другие первоочередные государственные задачи. Поэтому в перспективе психофизическая культура может стать основой государственной программы оздоровления нации. В настоящий момент в России есть все условия для того, чтобы коренным образом изменить ситуацию со здоровьем и продолжительностью жизни населения. Я же и дальше буду делать все от меня зависящее, чтобы как можно больше людей узнали о психофизической культуре и решили что-то изменить в своей повседневной жизни для того, чтобы обрести, сохранить и укрепить здоровье. И предлагаемая книга – это возможность обратиться к людям, которых не знаю лично, чтобы помочь им сделать первый шаг на пути к здоровью и долголетию.

Автор



Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	3
ОТ АВТОРА	15
ЭНЕРГЕТИКА.....	65
ДЫХАНИЕ.....	109
САМОДИАГНОСТИКА.....	139
САМОМАССАЖ	175

*Редакция выражает благодарность
Ольге Елеусизовой, Кристине Плетнёвой, Владимиру Семёнову
за помощь в подготовке книги*

Владимир Николаевич Плетнёв

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Книга для тех, кто любит жизнь

Ответственный за выпуск *М.И. Чабан*
Редакторы *А.В. Иванов, М.Н. Кереева,*
М.Б. Тарнавская, Г.С. Медведева
Компьютерная верстка *М.Б. Тарнавская*
Художник *Н.С. Сергеева*
Фотокорреспонденты *А.Н. Козлов, Е.А. Рожанский*
Цветоделение *О.В. Тихонов, В.И. Полуботко*
Корректор *М.Б. Тарнавская*
Технический директор *А.М. Стафеев*

Изд. лиц. ИД № 06107. Подписано в печать 03.06.2012. Бумага мелованная.
Формат 70x100 1/16. Гарнитура «Peterburg». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 40. Тираж 3000 экз.

Отпечатано в типографии «Креатив медиа»

«Большой плюс методики Плетнёва в том, что она дает человеку навыки владения своим телом. ...Как врач, могу с полной ответственностью заявить, что таблеткой сделать здоровье невозможно... Каждый человек сам создает себе здоровье и сам его поддерживает». – *Горевич Игорь*

«Система Плетнёва может стать большим подспорьем любому человеку в плане ортопедических заболеваний. За исключением несчастных случаев, приводящих к травмам, вся остальная медицина – для ленивых. Если человек занимается своим здоровьем, а это включает в себя и зарядку, и гимнастику, и питание, и образ мышления, то это дает ему экономию времени, денег и всего остального. Чтобы распространить повсеместно этот опыт, считаю, его необходимо пропагандировать...». – *Сибгатуллин Рустам*

«...Эти тренировки улучшили состояние моего позвоночника. Из-за сколиоза мне приходилось обращаться к массажистам и костоправам несколько раз в год... После статичных упражнений Владимира Николаевича я заметил значительные улучшения. Появилась гибкость тела, которой я добивался с детства, что меня очень радует». – *Животенков Александр*

«Я убедилась, что психофизическая культура по системе Владимира Плетнёва помогает мне поддерживать здоровье и сохранять молодость. Сейчас я чувствую себя лучше, чем двадцать лет назад». – *Абдулкеримова Ирина*

«Методика Владимира Николаевича Плетнёва – это путь к здоровью тела и духа. Двигаясь этим путем, мы обретаем гармонию с собой и с миром». – *Иващенко Всеволод*

«Ежедневные занятия Психофизической Культурой по методике Плетнёва Владимира Николаевича постепенно возвращают человеку вкус жизни, последовательно раскрывают красоту окружающего мира, постоянно напоминают о том, что только соблюдение законов Жизни разумного человека приведет его к счастью». – *Семёнов Владимир*

«...От занятий получаю большое моральное удовлетворение, хороший эмоциональный и душевный настрой. В физическом плане стал чувствовать себя заметно лучше, ощущаю, что идут позитивные изменения в теле. Мои цели – глубоко усвоить систему психофизической культуры, полностью восстановить здоровье, стать инструктором и принять участие в распространении этой системы. Психофизическая культура может быть очень интересна для воспитания молодежи, не говоря уже о ее роли и значении для оздоровления молодых». – *Миняев Евгений*

«ПФК подходит для всех людей, нет ограничений по возрасту... Что дает методика Плетнёва? Здоровье. Восстанавливает организм, даже после застаревших повреждений и травм, которые были получены в молодости... Методика помогает, потому что сближает людей, несмотря на возраст, вне зависимости от состояния здоровья... Каждый делится своим опытом и учится друг у друга чему-то новому». – *Салимзаде Фидан*

«...Методика В.Н. Плетнева вернула меня к жизни. ...Система прежде всего направлена на самовоспитание. Невозможно воспитать кого-то, если не знаешь, как воспитать самого себя. Методика проста в понимании и доступна для любого человека... Дает ощутимый результат за короткий период времени...». – *Елеусизова Ольга*

«...Владимир Николаевич – живой пример физического здорового и духовно богатого человека. Глядя на него и его последователей, понимаешь, что выражение «физическое здоровье и духовное развитие неотделимы друг от друга», – это не просто набор слов, а образ жизни, наполненный смыслом». – *Горбачук Зинаида*