

Мирзакарим Норбеков

Тренировка на тялото и духа

Предговор на автора към второто издание

Скъпи читатели!
Налага се да ви предпазя!

Напоследък излязоха десетки книги от мое име: някаква система на Норбеков, друга система на Норбеков, разширена, допълнена, усъвършенствана, ускорена и още Бог знае каква! Преди няколко години излезе книга за лечение на захарен диабет, която НЕ СЪМ ПИСАЛ, но на корицата се мъдри моето име. Вече разбрахте какво искам да кажа, нали? Вкъщи съм събрал цяла библиотека с подобни трудове. Наскоро излезе още една книга от същия род с подзаглавие "Пълна система на Норбеков". Тя е прекрасно издадена и привлича вниманието. Но нека ви обясня как стоят нещата.

Онова, на което искам да ви науча, не ми принадлежи. То не е и не може да е ничия еднолична собственост. Тези знания аз получих от своите наставници, а те - от своите наставници. И така през вековете и хилядолетията. В дълбините, в самата основа на системата са залегнали много древни знания. Това е цял мироглед, той съдържа такива тънкости, които не всеки може да овладее!

Няма да задълбавам тук в подробности. Ще кажа едно. За да стане майстор, ученикът се обучава четирийсет години! Можете ли да си го представите? А преди да се насочи към този трънлив път, му трябват три години, за да стане ученик. Следва дванайсетгодишно чиракуване и едва тогава започва истинското обучение. Наставникът зрънце по зрънце предава знанията си на ученика.

През лятото на 2002 година навърших трийсет години обучение.

Какво искам да кажа?

От една страна, и аз самият още не съм завършил. От друга, и една десета от знанията, които вече съм овладял, още не съм предал на учениците си. Да не говорим за писане на книга! Откъде тогава, кажете ми, може да се появи ПЪЛЕН КУРС? Още съм много далече от пълен курс. Аз само се подготвям, подготвям и подготвям за това, защото то е делото на живота ми. Благодарен съм на хората, които пишат от мое име за системата, а по този начин - и за мен. Но искам да кажа: аз самият бих я представил ПО СЪВСЕМ ДРУГ НАЧИН.

А те пишат нещо съвсем различно. Аз не бих си приписвал чужди заслуги. Предпочитам да си изградите представата за мен по собствените ми книги. Вие ще познаете написаното от мен веднага, още от първата страница.

Ако сте мъж, първо, ще почувствате здравето ми ръкуване, ако сте дама - как ви целувам ръка... и чак тогава ще ви тупна по тиквата или ще ви шляпна по дупето. Тези неочаквани усещания ще ви подсказват, че книгата е написана лично от мен.

"Върни си здравето и младостта. Практически наръчник за мъже и жени" - това е първият ми жалък опит да напиша книга на руски.

След нея излезе преработено и допълнено издание - "Път към младостта и здравето. Практически наръчник за мъже и жени". Преиздаването се направи без моето съгласие и книгата излезе мъртвородена.

А "Опитът на един глупак, стигнал до прозрението..." е моята първа любима рожба, първата ми нежна, светла и чиста любов.

Тръпнех от страх да не ви обидя с моите "нападки", но все пак я издадох така, както я подсказа душата ми. Аз присъствам в нея. Тази книга е визитната ми картичка и главният ви ориентир за в бъдеще. А за най-близко бъдеще съм планирал цяла поредица книги, във всяка от които имам какво да споделя с вас. Книгата, която сега държите в ръце, е написана "по мотиви" на първите ми книги. Това е учебник, по-скоро даже методическо помагало за онези, които са готови да се сбогуват с недъзите си, които истински са решени да работят върху себе си, които искат да научат на какво е способна силата на собствения им дух. Вашите мнения и натрупаният ми опит ме накараха да внеса някои допълнения и промени в настоящото издание. Надявам се, че книгата ще ви бъде полезна. Казано е: "Който не умее да работи, учи другите. Който не умее нито едното, нито другото, пише книги." Е, какво да правя, след като, уви, умея да работя?!

От все сърце с вас - Мирзакарим Норбеков

Предговор

Няколко думи за уникалността на труда пред вас.

Практическата дейност и творческите търсения на автора позволяват за него да се говори като за лечител и учен от световен мащаб, защото дейността му вече е помогнала на стотици хиляди страдалци (включително и на хиляди пациенти, чиито болести се смятат за нелечими) да се върнат към пълнокръвния живот, изпълнени със здраве, с младост и с бодрост на духа. Самият автор навремето страда от тежко заболяване (бъбречна дисфункция), но той не само намира начин да надмогне болестта, а и дръзва да докаже на практика, че всеки може самостоятелно, и то за много кратко време, да победи всяка болест.

Подвиг, сравним с подвига на Прометей. Единствената разлика е тази, че митичният титан е обучил хората да ползват огъня, похитен от небесата, а тук авторът показва удивителните свойства на пламъка, който гори у всеки от нас. Името на този пламък е духовна енергия, ДУХ.

"Ето, пак подхванахте философските материи, а мен ме мъчат хемороиди! - ще възкликне някой скептик. - Духът е нематериална субстанция, а моите хемороиди са реални. Отивам да си сложа свещичка!" Не бързайте с изводите, скептични друже. Прочетете (но внимателно) тази книга и ще разберете, че хемороидите ви не се нуждаят от никакви свещички, че са фасулски като настинка. Заслужава ли си да говорим за такава дреболия, щом пред системата за самолечение на Норбеков отстъпват и бронхиалната астма, и захарният диабет! Няма свещички, няма кислородни възглавници, никакви други помощни средства - но състоянието на пациента се променя по вълшебен начин. Слепият започва да вижда, глухият започва да чува, немият проговаря! Първата стъпка по този път е книгата "Уроците на Норбеков" с автори М. Норбеков и Ю. Хван (СПб., "Питер", 1999 г).

Настоящата книга води читателя нататък по този интересен път. Тук ще продължите запознанството си с принципите на системата на Норбеков, ще намерите практически указания за подобряване на зрението, на слуха, за тренировка на емоциите и много други, а жените ще могат да овладеят техниката на гинекологичния безконтактен автомасаж (който включва механизма за контракции на матката и възстановява чувствените възприятия в цялата им пълнота). Всички елементи на упражненията, предложени в настоящата книга, са лесни за изпълнение и достъпни за всеки: жени, мъже, зрели хора и дори за онези, които вече се чувстват стари. Взети заедно, те приличат на изящни стъпки в танц, който носи на изпълнителя младост и здраве. Но всеки, който се е пробвал в хореографията, знае, че в танца е недопустимо да правим погрешни движения или да бъркаме ритъма, защото в най-добрия случай ще станем за посмешище пред околните, а в по-лошия - човек може да падне и да се травмира.

Курсистът, избрал пътя на самолечението по настоящата методика, винаги трябва да помни и строго да спазва установения регламент на тренировките. Впрочем танцът в самчондо се смята за висше изкуство, което хармонично съчетава физическото начало с духовното. Няма да сбъркате, ако изберете за свой наставник

Мирзакарим Норбеков.

Ключове към системата за самолечение

Уважаеми читатели!

Хроничните болести нападат най-вече онези, които поначало се имат за несретници. Помислете върху тези думи, а после се помъчете да възприемете следващия текст с цялото си сърце, разум и душа. Сега ви се връчват ключове както за цялата система за самолечение, така и за всяко отделно упражнение. Внимателно изучете тази част и непрестанно се връщайте към нея преди упражненията, ако е необходимо. Тя не е голяма като обем, но е от изключително значение като съдържание и е написана с цел да не се започва всяко упражнение с аналогични наставления, иначе тънката книга, която държите в ръце, щеше да се превърне в тухла, а у нас за съжаление малцина обичат да четат дебели книги. Освен това трябва да отбележим, че хората нямат голямо доверие на дългите разсъждения и обяснения, които им звучат като банални истини. И аз някога им няхах доверие. В резултат на това загубих, може да се каже, безсмислено, шест години за усилни тренировки. Цели шест години (само си го представете!) загубих да блуждая в дебрите на собствената си глупост, основана върху представата ми, че аз самият знам и разбирам всичко най-прекрасно. Някога и аз, още съвсем млад, седях като вас пред наставника си, а той ми говореше ли, говореше. За това, че лекуващият се трябва да вярва в силите си, че е необходимо той да се стреми към успех, че по време на тренировките е просто длъжен да бъде в радостно настроение, ако пък то не идва от само себе си, трябва да се научи да си го създава. Изобщо според мен наставникът дрънкаше всякакви глупости и ме баламосваше, а аз си мислех: "Кога най-сетне ще свършат тези локуми, кога ще се захванем с основното, заради което съм тук?" Вече бях ветеран в отделението за бъбречно болни, два-три пъти седмично там ми правеха диализа, иначе ме чакаше смърт. Отначало престават да функционират бъбреците, после започват проблеми със сърцето и с черния дроб, след това се руши целият организъм. Това бяха перспективите ми, от това жадувах да се отърва в онзи момент.

Започнахме заниманията. За да не засегна наставника, аз се опитвах да си създавам някакви нагласи, кога успявах - кога не. Наставникът беше търпелив и с негова помощ все пак си излекувах бъбреците, но имах и един проблем, за който мъжете не споменават гласно. След като си излекувах бъбреците, започнах да чета специализирана литература, създавах си собствена концепция за самолечение и дори започнах да уча и други. Но въпреки всички упорити тренировки не можех да се справя с проблема си.

Започвах всеки свой ден с десеткилометрово бягане, после моржувах, живеех (зиме) в неотоплено помещение с температура под нулата. Овладях йогата и спях на дъска с гвоздеи. Тренировките ми продължаваха по 6-8 часа дневно.

Накрая станах не само специалист по източни бойни изкуства, но и сребърен медалист в първия шампионат на бившия СССР по карате. Шестте години усилени тренировки не ми помогнаха: оставах си импотентен. Защо? Защото просто помпах мускули, а духът ми в това време не само не помагаше, а работеше срещу мен. Та аз бях започнал тренировките с огромен ентузиазъм, след месец-два ме обзеха съмнения, след година-две ме завладя злоба и яд срещу несправедливата съдба, те се трансформираха в униние, с което аз продължавах да се упражнявам. Упоритостта ми се обърна против мен. С други думи, ако мога така да се изразя, тя укрепваше слабостта ми. (Съмнението е вероятно единственият ни най-главен враг. Започни упражненията с мисли като: "Ами ако не помогнат?", "Ето, и днес никакъв резултат" - и край, сам се обричаш на неуспех.) Веднъж моят наставник ме попита: "Няма ли да се жениш?" (На 27 години на Изток си зрял мъж.) Наложих се да му обясня. "Безмозъчно магаре - каза наставникът ми, — от години лекуваш другите, а не можеш да разбереш причината за собствените си неприятности. Защо не си ми го казал?" Защо-защо, защото ме беше срам. Наставникът пак се захвана с мен, и то с още по-голямо усърдие. Той из основи "изтръска" духа ми, настрои го на нови ориентири, накратко казано, пак ме накара да повярвам в себе си.

Когато се върнах вкъщи, заявих пред всички, че се женя. След девет месеца се появи на бял свят първият ми син, след година - и вторият; аз направих малка школа, в която отначало приемах само мъже с деликатна проблематика. Сега те са безброй, а ми пишат и хора от цял свят. Действеността на мъжката сила на някои от някогашните страдалци според собствените им думи е сравнима с пневматичен чука (инструмент, който може да пробива бетон и работи възвратно-

постъпателно 25 часа в денонощието). Нужно ли е да споменавам, че тези метаморфози подариха на хиляди бездетни семейства радостта на бащинството и майчинството? Изводът от всичко казано дотук е следният. Човешкият дух е основният стимулатор за телесното му излекуване. С изпълнението на едно и също упражнение можем:

- а) да извлечем полза;
- б) нищо да не постигнем;
- в) да си навредим.

Всичко зависи от нагласата ви за победа и от стремежа ви към целта. Тренирайте духа си - развива се само онова, което се тренира - и започнете още сега.

Мирзакарим Норбеков

Илюстрация към казаното

*Хората страдат не от това,
което се случва, а от отношението
си към случващото се.
Монтен*

Този израз може да се перифразира по следния начин. Победата ви в дадена ситуация зависи не от обстоятелствата, довели до съответната ситуация, а от отношението ви към тях.

Навремето бях треньор по карате. В групата имах младеж с блестящи данни и той тренираше с огромно усърдие. Може да се каже, че денуваше и нощуваше в залата. Но имаше проблем - страхът. Безстрашни хора не съществуват. Страхът като инстинкт за самосъхранение работи в наша полза и ни дава възможност да видим опасността, за да я избегнем. Но когато завладее психиката ни и екове движенията ни, картинката вече не е добра.

Точно това се случваше на блестящия ми боец. Той безукорно владееше техниката на боя и по време на тренировки не пропускаше нито един удар, но в контактен бой се плашеше и на практика губеше от всички. Страхът го лишаваше от увереност в себе си.

Внушавах му, че в боя е важна не толкова техниката, колкото духът, но нищо не помагаше. Веднъж ми дойде на гости много силен боец - победител в шампионата на Централна Азия. Помолих го да направи показно пред моите ученици, но го предупредих, че един от тях го превъзхожда по всички линии. Че с него дори майстор като нашия шампион трябва да е нащрек. С други думи, посях в душата на шампиона семето на съмнението в собствените му сили. А на момчетата казах следното: "Утре ще ни гостува някакъв хвалипръчко, който се мисли за непобедим. Той иска да ви поотупа, но знам, че всеки от вас ще го надвие само с лявата си ръка. Дори и ти!" - посочих един новак, който още не беше овладял дори движенията. А после мимоходом подметнах на страхливеца: "Ти си най-техническият, поразмятай го малко из залата."

Направихме срещата. И стана нещо като чудо. Страхливецът направи всичко прекрасно и победи шампиона. Когато научи името на съперника си, направо му прилоша.

Урокът не мина напразно. В началото на 90-те на Олимпиадата по източни игри в Хирошима моят "страхливец" спечели първо място по бойни изкуства. И до днес се гордее с победите му.

Надявам се, че изводът е ясен. Можем да разчитаме на победа в околния свят само ако победим себе си. Никога не го забравяйте.

Първа глава

Здравето като стил на живота

Цел и смисъл на самолечителните тренировки

Компоненти на самолечителния процес.

Образ на здравето и младостта, неговото значение и роля в самолечението.

Защо боледуваме? Защото живеем както падне, ориентираме се към фалшиви нагласи. Например от деца сме свикнали да приемаме твърдението "в здраво тяло — здрав дух" за аксиома, а то е коренно невярно. Огледайте се и ще видите множество млади и физически здрави хора, чието поведение говори за обратното. Те са неумерени в търсене на удоволствията, необуздани в страстите, пият, пушат, взимат наркотици, с други думи: правят всичко, за да съспят и преждевременно да състарят организма си. Нима подобно поведение говори за духовно здраве? Не, и пак не. Духовно нездрав е и човек, който не пие и не пуши, но се отнася презрително към тялото си, гледа на него като на нещо вторично, не откликва или съвсем небрежно се отнася към нуждите и изискванията му. Резултатът е същият: болнавост, общо спадане на бодростта и загуба на физическа и емоционална активност (младежка) някъде към 30-40-годишна възраст.

Здравето на тялото се осигурява от здравето на духа в него, а не обратното. Човешкият организъм по рождение има към осем-десетократен резерв здравина. Ако са ви нападнали болести, не изпадайте в паника и най-вече не стойте със скръстени ръце. Намерете в себе си сили да преразгледате отношението си към живота, възстановете и запазете защитните си ресурси. За тази цел ще ви помогне системата за самолечение, специално разработена от Института за самовъзстановяване на човека.

Системата за самолечение, за която ще говорим по-нататък, няма аналози в съвременната световна практика. Тя е уникална като структура и потресаваща като ефективност, макар че всичките и, отделно взети, елементи са съвсем прости и на пръв поглед не представляват нищо особено. Всеки човек, който погледне списъка на упражненията, ще си каже: това го мога. това също и това, и това, ето и това... Точно така: всяко упражнение наистина е лесно: пита се защо не всеки от нас е с идеално здраве. И защо, да добавим, далеч не всеки ще добие идеално здраве дори ако се захване с голямо усърдие, но доста механично, да изпълнява предложените тренировки? Отговорът е: механичните тренировки без смисъл и без цел не са полезни, те са път към нищото.

За да обясним казаното, ще използваме пример. Да вземем човек, който се учи да плува. Докато усеща дъното под краката си, новакът с радост и с лекота изпълнява упражненията, които го задържат над водата, но ако се окаже на дълбокото, веднага потъва. Защо? Защото не умее да се справи със ситуацията (защото има неправилно отношение към нея). Този човек:

- панически се плаши да не потъне (емоционално е настроен за поражение);
- нищо не вижда, не чува (не може правилно да оцени положението си);
- пуска мехури, нагълтва се с вода (не умее да диша);
- мятта се (не умее да координира движенията си);
- бързо се уморява (не е силен физически);
- не си се представя като човек, който плува (не е формирал в душата си образа на плувеца).

И обратно, човекът, който може да плува:

- духовно е безметежен (не се страхува от бездните под себе си);
- вижда вълните, брега, другите плувци, чува пляска на греблата, тътена на моторниците, шума на водопада (т.е. способен е обективно да оцени обстановката);
- правилно диша;
- прави равномерни движения;
- не се уморява (пести енергия, почива);
- усеща се като плувец.

Последното е най-важно от изброеното, защото събира всички други в едно цяло - в монолит.

Образът на плувеца, подкрепен от горещото желание свободно и уверено да сече водните пространства, помага на онзи, който се учи да плува, да събере ведно придобитите навици от обучението и да стане властелин над водната стихия. Според това, доколко е ярък този образ и колко е голямо желанието му да плува, човек добива способността или да преплува море, или леко да се плацика в басейн, хванат за стената. Всеки, както се казва, може да избере каквото душата му иска.

Болният, завъртян в гибелния водовъртеж на болестта, е лишен от такъв избор. Той трябва сам и за най-кратко време да се пребори с нещастieto си, иначе го чака много печална участ. Страдалецът просто е длъжен да се сепне физически и духовно и да се настрои на образа на здравето и младостта,

който реално (събрал ведно ефективността на упражненията по специалната програма) ще му върне младостта и здравето за 30-40 дни.

Възможно ли е това? Нали не вярваме в чудеса. Нашата методика с абсолютна увереност казва "да". Потвърждение са хилядите и хиляди хора, преодолели болести, смятани за нелечими. Без помощта на лекарства и други помощни средства те самостоятелно са успели да си върнат младостта и здравето. Методиката е помогнала на мнозина да се спасят от тежки болести като язва, хронични болести на стомашно-чревния тракт, дисбактериоза, бронхиална астма, захарен диабет, болести на щитовидната жлеза, неврит на слуховия нерв, доброкачествени новообразувания (особено гинекологични - киста, миома) и др.

Каква е тайната на тези вълшебни (невероятни, приказни) метаморфози? Тя е в прекрасните възможности на организма, които са ни дарени от щедрата природа по волята на Твореца. Всъщност ние по рождение можем да плуваме, но сме го забравили. Новороденото дете, пуснато във вода, се чувства много добре, не се задушава, то е активно, свободно, любопитно, то радостно поема новата информация.

По същия начин телата ни по рождение имат механизми за самовъзстановяване и биозащита, но тези структури днес сякаш "спят" в нас. Приспал ги е начинът ни на живот, лишен от физическа и от духовна динамика, трябва да се върнем към изходното (подобно на детското) състояние на активно приемане на света (сякаш се раждаме отново), за да ги пробудим.

Но кой не може да се роди два пъти. Тогава? Остава по изкуствен начин (с непоклатима воля и желание да оздравеем) да се "размърдаме" - тоест чрез специално подобрени физически упражнения да върнем на всичките си органи, особено на гръбнака, някогашната подвижност, а чрез тренировки на емоциите да изчистим от "шлаки" и душата си, да ѝ върнем бебешката безметежност.

Освен това ни предстои да се заемем с тренировка на образното си мислене, за да добием способност безконтактно да масажирате вътрешните си органи и стави с помощта на мислена концентрация на топлина (Т), бодежи (Б) и студ (С). Такъв масаж подобрява кръвообращението и активизира нервните окончания и в най-далечните кътчета на тялото — така с поразителна лекота ще премахне проблемите в дейността на бъбреците, на черния дроб, на белите дробове, на червата, ще ги прочисти както трябва и ще ги настрои за основен ремонт. Той ще раздвижи жлезите, ще намачка прешлените и ставите, ще опъне кожата, за да ѝ върне някогашната еластичност, ще премахне бръчките и белезите чрез заповед за подмладяване на целия ни организъм, който благотворно ще се прояви и в цялата ни външност, започвайки от лицето.

Този удивителен (и уникален) масаж, разработен преди хилядолетия от древноизточни лечители, ще подобри зрението ни, ще изостри слуха ни, ще повиши мъжката потентност, а на жените ще помогне да се справят с гинекологичните проблеми, като същевременно ще задълбочи и ще разшири цялата гама от чувствени наслади, изпитвани по време на физическа близост.

Да, уважаеми читатели, вие сте абсолютно прави. Тази книга ви дава вълшебна пръчица, лампата на Аладин. приказно разковниче - всичко, което твори чудеса. Това древно вълшебство, както и да го наречем, попило мъдростта на хилядолетията, обещава на всеки нуждаещ се най-спешна и ефективна помощ, сродна с въздействието на митологичната жива вода. На практика всички курсисти от редовното обучение го заявяват в един глас. За същото свидетелстват многобройните писма от задочници, които самостоятелно тренират по моята програма и напълно са се излекували.

Тук има само един малък препъникамък. Вълшебната пръчица работи пълноценно само ако желанието ви да станете млад и здрав е много искрено и пламенно (но не фанатично), ако всичките ви помисли са към една-едничка цел и ако цялото ви същество е пронизано от светлината на образа на младостта и здравето, който трябва самостоятелно да създадете в съкровения дълбини на душата си. Този образ, подчертавам, за всекиго е индивидуален - както пръстовите отпечатъци, и всеки от вас сам трябва да си го създаде.

Тук аз, вашият наставник, губя пълномощията си. аз не мога да свърша вашата работа вместо вас, мога само да ви подсказва коя е посоката, как да действате и какво да изберете. Ще ви разкажа също какъв трябва да бъде в общи линии вашият личен и неповторим образ на здравето, защо е нужен, ще ви обясня, доколкото мога. и ключовите аспекти в създаването му.

Всъщност вече казах защо е нужен образът на здравето и младостта, но за по-ясно ще добавя

няколко думи. Всеки уред бързо ще се развали, ако не работи в определен експлоатационен режим, за всеки компютър се изисква съответната програма, за да изпълнява добросъвестно функциите си.

Човекът не е уред, не е компютър, а е много сложно живо същество, в което органично се съчетават физическото, интелектуалното и духовното начало. Интелектът се нарича също съзнание, разум. Духовното начало означава емоционалните и нравствените прояви на човека, те образуват субстанцията, наричана "душа". За да взаимодействат хармонично и съзвучно тези начала, без да обърват общия ритъм, им е необходима обединяваща структура или вълна, с която човешкият организъм се самосверява, за да може да се развива и да живее в оптимален режим на самокорекция (чрез постоянно самообновяване и самовъзстановяване).

Такава структура или вълна е образът на здравето и младостта, той е съзвучен с всички светли моменти в живота, които ни окрилят и ни даряват усещането за вечна радост. Всекиму е познато това чувство, при всекиго то има своите неповторими багри. За един образът на младостта може да е свързан с разходка в цъфнала пролетна градина, за друг - с опияняващ танц на абитуриентския бал, за трети - с изкачване на сияйни планински върхове, за четвърти - с прибиране у дома след тежък ден.

Когато започвате да търсите идеала си, настройте се на вълната на радостно очакване и винаги си представяйте себе си такива, каквито бихте искали да бъдете. Млади, елегантни, красиви - и всичко, което правите, го правете, любувайки се на самия себе си.

Неуморно търсете своя образ на здравето, и той ще се яви. Ще го почувствате по вътрешната светлина, която ще пламне в душата ви. Всъщност всички, които са се излекували, отбелязват, че в този миг ги спохожда безпрекословна вяра в оздравяването и настъпва период на умиротворено очакване. Това чувство остава у оздравяващия и се усилва ден след ден.

В бебешка, в детска и дори в младежка възраст този образ е слят с нас, после поради външните въздействия на съвременната цивилизация мнозина от нас го губят.

Стресовите ситуации правят своето, като задръстват душите ни с обиди, с ядове, със злоба. Неправилното хранене замърсява органите ни с вредни шлаки. Фалшивите нагласи се прокрадват (или се набиват) в разума ни и ни карат да се стремим към призрачни ориентири, да вършим гибелни постъпки. Напълняваме, засядаме пред телевизора, губим физическата си подвижност, преставаме да четем. Образното ни мислене се притъпява, духът ни линее, съзнанието ни престава да ръководи тялото - образът на здравето и младостта малко по малко се изпарява от душата ни и отстъпва място на унието, скуката, лошото настроение.

С други думи, нашият ангел пазител ни обръща гръб; нищо чудно, че ни нападат болести и болезки. За да се отърве от тях, страдалецът трябва преди всичко да си върне благосклонността на невидимия закрилник и защитник, тоест да се научи мислено да си представя своя единствен и неповторим идеален образ на младостта и здравето и неуморно да го зове, да прави всичко възможно този образ отново да се слее с неговата същност. Само в този случай процесът на излекуване ще стане наистина лавинообразен, само в този случай упражненията по дадената система ще станат поразително действени, само тогава младостта и здравето ще се върнат завинаги.

С формирането на този образ трябва да се занимаваме ежечасно и ежесекундно, защото ще се наложи да го създаваме по метода на пробите и грешките, тъй като в началото никой от курсистите няма натрупан опит в това отношение.. Опитът, повтарям, се трупа в процеса на работата, която няма кой да свърши вместо вас. Тук в никакъв случай не бива да се прекалява (да се преусложнява моделът), нито да се хвърля прах в очите (да се дава неясен образец), защото този образ ще се възприеме от всяка клетчица в тялото ви и ако той не е сполучлив, процесът на преустройство на организма ни може да тръгне в погрешна посока.

Това е много важно - да изваем свой конкретен и ясен образ на здравето. Да дадем пример, за да си го изясните. Ето разказа на едно момиче, боледувало от захарен диабет.

"Невинаги се чувствах добре, затова много неща не ми бяха позволени. Когато всички деца се плискаха и се къпеха във водата, аз седях на брега, гледах ги и се чувствах безпомощна за такива игри, бях много тежка. Представях си как вървя по плажа и в пясъка зад мен остават много дълбоки следи. Краката ми сякаш затъваха и аз едвам ги измъквах, толкова са тежки. Дори затварях очи, за да си почина... Но веднъж си представих, че краката ми стават все по-леки и по-леки, толкова ми се искаше да се затичам като всички деца, а за това са нужни леки крака... Стараех се да си представя, че

съм лека като пухче, представях си, че следите ми стават все по-плитки и по-плитки, аз тичам все по-бързо, по-бързо... като вятър... заедно с всички... Всеки ден на плажа си представях, че е така. точно така... След няколко дни се почувствах по-добре. Тогава започнах да играя и малко по малко да тичам като всички. Все си представях колко леки са краката ми и как почти не оставят следи по пясъка. Мъчех се винаги да си представям, че съм здрава и лека като всички и че оставям същите следи като тях."

Историята на момичето прилича на прекрасна приказка. Обаче то оздравя и анализите го потвърдиха нееднократно.

"Отгледай зелено дърво в сърцето си и един ден пойна птица ще свие в него гнездо" - гласи една китайска пословица. Зеленото дърво е именно образът на здравето, който трябва прилежно и усърдно да формираме в дълбините на съществуването си, и птицата на неповяхващата младост скоро ще свие гнездо в клоните му.

За процеса на сливане на животворния образ със същината на обучаващия се ще разкажем по-подробно в следващата глава. Съветвам ви спокойно, бавно и внимателно да се запознаете с нея. Във втора глава става дума за тренировката на емоциите и за размърдването на образното мислене - те помагат да си създадем желанния образ, а също така и за пречистващата роля на прошката, за корекцията на настроението и за медитативната техника - те ще създадат в душата ни специална нагласа, спомагаща за съединяване на същността ни с образа на младостта и здравето, което ще ни отвори вратите към новия пълноценен живот, осенен от шума на незрими криле.

Втора глава

Тренировка на духа (емоционален аспект)

Тренировка на емоциите

Илюстративна схема, по която трябва да протичат заниманията ви за тренировка на емоциите, спомагащи по-скорошната подготовка на душата за съединяване с образа на младостта и здравето. Тренировката на емоциите раздвижва буксуващия камион на духа ни, за да може без проблем да се измъкне от ямата, в която е затънал.

Мнозина от нас са с изхабени нерви, плачливи, често самите ние не разбираме защо изведнъж избухваме и несправедливо обиждаме близките си. Всичко това са признаци за нарушаване на емоционалното ни (душевното) равновесие. Ако подобно състояние се запази за по-дълго време, то може да доведе до невроза, а след време и до по-сериозни проблеми.

Ние смятаме сълзите за признак на слабост, срамуваме се от тях дори когато са уместни. Това особено важи за мъжете. Често сме сковани от съмнителни условности, емоциите ни са потиснати от фалшиви нагласи, станали сме неестествени, забравили сме как да се държим. Спомнете си колко са естествени децата в изразяване на чувствата си. Сигурно затова смехът им е тъй заразителен и плачът - така непоносим.

Нека и ние се превърнем временно в деца - искрени, чисти, абсолютно свободни. Нека и ние освободим емоциите си и позволим поне за кратко на чувствата си да вземат връх над разума ни.

Ще попитате: "Защо ни е това?"

За да постигнем чувство на дълбока вътрешна безметежност, подобна на детската - ето отговора. Спомнете си с каква лекота детето се успокоява. Секунда-две, сълзите изсъхват, лицето грейва в лъчезарна усмивка, очите блестят. Детето всичко е забравило, всичко е простило и е готово за нови игри. Трябва да върнем на духа си емоционалната гъвкавост, така че, разлюлян като дърво сред вихри, той да придобие способността да издържа натиска на житейските бури и винаги да се връща в неутралното умиротворено състояние.

Животът е театър, хората са актьори. Известна сентенция, но тя ни приканва към игра, която сега с удоволствие ще подхванем.

Емоциите силно влияят върху вътрешното ни състояние и оттам - на външния ни облик. Следователно, за да изглеждаме добре и постоянно да пребиваваме в приповдигнато настроение, трябва да се научим да управляваме емоциите си. Как да го направим? На този етап - чрез обратна връзка.

Ако емоциите ни влияят върху външния ни вид, значи и външният ни вид трябва да влияе на тях - актьорите прекрасно го знаят. Съвсем лесни неща им помагат да влязат в роля.

Да се превърнем в актьори. Да се опитаме да изиграем ролята на властелин, обзет от безгранично спокойствие. Играем честно, без превземки, с отпуснато тяло и с освободен мозък - всички ненужни мисли помитаме една след друга към въображаемия квадрат или кръг, който ни служи за кошче.

Необходимо напомняне. При работа с образните поредици очите ни трябва да са затворени.

И така, затваряме очи, седим изправени, опънали сме рамене, главата ни е вдигната, лека усмивка озарява лицето... Вие сте най-справедливият крал на света (или идеалната кралица). Вие сте самото съвършенство, вие сте изпълнени с благородство, с достойнство. Вие сте снизходителни към всичко, което ви заобикаля, към всички, които зависят от вас. Вие сте горди, вътрешно свободни и напълно спокойни. Знаете, че всичко е суета на суетите, но лично вие сте над нещата, вие сте абсолютно неуязвими.

А сега опитайте малко от горчилката.

Спомнете си нещо от миналото, което винаги ви разплаква.

Помогнете си да влезете в роля... леко отворете уста, отпуснете долната челюст, дишайте учестено, повърхностно, започнете леко да хлипате и си спомняйте, спомняйте, спомняйте... Детството, младостта... Припомнете си обидите, ядовите, разочарованията... май ви потекоха сълзи - всеки има за какво да потъгува, за какво да си поплаче. Не сдържайте сълзите... не се срамувайте от тях, помнете, че те ви лекуват, те ви освобождават от всички глупости и несправедливости в миналото, от всичко, което ви е мъчило и потискало, от всичко, което ви е тежало като камък. Фиксирайте този момент с крайчеца на съзнанието си - всичко, което ви е мъчило и потискало, си отива безвъзвратно. Помъчете се да се разридаете. Не се сдържайте, усилвайте, усилвайте риданията, доколкото е възможно... Добре, достатъчно. Кажете си: стоп.

Преминете към спокойствие, настройте се на спокойствие... Вдигнете глава, опънете рамене, не забравяйте: вие сте актьор (актриса). Какво беше това? Май си поплакахме? Няма нищо, всичко е вече минало, всичко си е отишло завинаги. Но пък колко ни е добре сега на душата, колко ни е спокойно... запомнете и този момент.

А сега - смях.

Да си спомним нещо, от което... направо умираме от смях! Позволяваме си да се отпуснем, настройваме се на весела вълна. На кого най-лесно се смеем? Преди всичко на себе си. А също на приятелите, на близките си. С тях се случват толкова неща, в живота има толкова весели истории! Смеем се искрено, заразително, от все сърце. Не се сдържаме, кикотим се... и пак си казваме: стоп!

И пак благодатен покой.

Да потърсим тъгата.

Тялото е отпуснато, раменете са смъкнати, ръцете лежат безпомощно на коленете... Ах. защо изведнъж ни е толкова тъжно, откъде ни дойде тази скръб? Всичко върви лошо, всичко е зле... децата не се обаждат и не пишат, приятелят ни изостави, животът си минава... защо живях на този свят, какво постигнах... Безизходица, всичко е безсмислено - няма къде да отидеш, няма с кого да си кажеш и дума... Потекоха ни сълзите? Да текат, дори не ги бършем... седим, тъгуваме, скърбим - нищо не ни блазни...

И отново покой. Всичко е добре и всичко ни блазни -но без фанатични пориви да скочим и нанякъде да се втурнем. Душата харесва равновесното състояние, сега ѝ е уютно, комфортно, бихме искали винаги да е така.

Така и ще бъде (и само така!), но не сега, не в близките минути. Защото в близките минути ни предстои да се опитаме да се уплашим. И то истински.

Влезте в ролята на неизлечимо болен и отчаян човек. Няма изход, няма избор, вие сте абсолютно безпомощен, изоставен от всички, пред вас е небитието. Седмица, месец - колко ли ви остава? Колкото и да остава, няма значение, вече не можете да се спасите. Опитайте се физически да изпитате този ужас, който всеки миг гложди обречения човек. Неизбежност, неминуемост - те са реални. По-рано сте съчувствали на хора в това положение, сега тази бездна е зинала пред вас и нямате за какво да се хванете, на какво да се опрете... вие сте безсилен човек, нищо не може да ви помогне.

Чувството за страх е познато на всеки. Страхът играе полезна роля, когато ни предупреждава

за опасност, той стимулира впръскването на хормони в кръвта, които ни подтикват към защитна реакция. Но отпуснем ли му края, страхът ще се превърне в парализиращ кошмар, той ще изпълни цялото ви същество, ще се вкорени във всяка клетка на кожата.

Спрете, когато отчаянието стане непоносимо, и в това състояние помислете какво да предприемете. Да се забиете в тъгла? Да хленчите, да виете, да пицтите? Или ще концентрирате цялото си мъжество достойно да се сбогувате с всички скъпи и любими същества, а и с останалите, с които са се пресичали пътищата ви? Да простите, да си простите, да поискате прошка за всичко вършено неправилно, за всички страдания, които някому сте причинили... За неща, които някога не сте разбирали, не сте прощавали, не сте съжалявали, вирили сте нос, трупали сте обидите, разрушавали сте чуждото в името на своето - може би именно в това е главната причина за това, което ви се случва сега? Може би е дошло възмездието? Ще видите, че дори само мисълта за това веднага ще ви облекчи и ще премахне страха. На тази нота, без да губите време, стартирайте от пропастта към висините!

Събуждайте се, опомняте се, чувствате невероятна радост. Вие сте млад, жив, здрав, кошмарът се е разпръснал, той се оказва лош сън. Благодарен сте му. Контрастът сякаш ви е обновил. Всяка ваша клетница тръпне от желание за живот. Виждате всички неща в нова светлина, всички пътища са пред вас, хоризонтите са ясни! Запомнете това състояние. Ценете натрупания опит поне заради това, че той е първоначалният батут за скоковете ви на височина. В това настроение трябва да се събуждате винаги. Без задължително да сте сънували кошмар.

Нещо повече: в това настроение трябва да пребивавате постоянно. На първо време (особено когато ви докривява) се учете изкуствено да пробуждате у себе си жизнерадост, докато тя не започне да ви спохожда от само себе си.

Всекидневно тренирайте емоциите си по посочената схема, но се старайте да създавате свои собствени образни поредици. Необходимо е добре да разработите духа си, за да го направите гъвкав, така че махалото на самочувствието ви да не се заклещва в крайните позиции, а винаги да се връща в неутрално състояние.

Освен това подобни упражнения много обогатяват вътрешния свят на човека. Ще мине време и с учудване ще забележите, че околните се чувстват привлечени към вас. Защо? Защото у вас вече има някаква тайна, загадка, защото сте променен. Вие сте по-широко скроен човек, но и по-задълбочен от онзи персонаж, който ви е замествал, докато сте блуждаели далеч от себе си.

Не се притеснявайте, ако отначало нещо не се получи. Вярвайте в успеха и неуморно активизирайте творческите си способности. За да повишите ефективността, търсете към всеки етап от тренировките свои подробности, обединявайте ги в сюжетни линии, които лично за вас са близки. Отначало ще ви се стори трудно, после "ледът ще се разчупи" и ще ги намирате с лекота. Творческите търсения развиват въображението ни, помагат за скорошното формиране на образа на младостта и здравето, подготвят ни за сливане с него.

За сливането е най-благоотворна медитацията - състояние на дълбока съсредоточеност или, с други думи, особена душевна предразположеност на човека да приема позитивните "светли" вибрации (вълни) от макро- и микрокосмоса, които пронизват световното пространство.

Медитацията като основен фактор, който води до сливане с образа на младостта и здравето

Значение на медитацията в практическото самолечение.

Примери за образни поредици, които курсистът мислено създава, за да влезе в емоционално състояние, водещо до сливане с образа на младостта и здравето.

Древноизточните мъдреци са смятали, че имаме два начина за общуване с Всевишния. Първият е молитвата - човек говори, Творецът се вслушва в словата му. Вторият път е медитацията - човек мълчи и се вслушва в словото на Твореца.

Тоест медитацията - да го подчертаем пак - е особено състояние на вгълбена съсредоточеност на човека в душевна предразположеност да възприема "светлите" вибрации на вселената. Курсистът, който започва тренировки по дадената методика, трябва да се научи свободно да влиза в това състояние, защото то:

а) въздейства успокояващо на човешката психика;

- б) многократно усилва ефективността на всички упражнения в методиката;
- в) помага за органично сливане на вътрешната същина на самоллекуващия се с индивидуалния му образ на младостта и здравето.

Медитацията подрежда вътрешния ни свят, коригира духовните деформации, кара физическата и духовната ни енергия да работят съзвучно и я насочва или да отстрани определени дефекти, или да съдейства за общото изцеляване на тялото и на духа на курсиста.

Медитациите с насочено въздействие към лечение на проблемния орган осигуряват голяма ефективност на всички видове безконтактен автомасаж, за които ще говорим в трета, в четвърта и в пета глава. Особена роля в самолечението играе медитацията за прошка. В тази глава ще разкажем по-подробно за нея.

Общите медитации създават в душата на самоллекуващия се специална нагласа, без която е невъзможно сливане на същността му с образа на младостта и здравето. Необходимата нагласа се постига чрез мислено пътешествие през поредици от зрителни, слухови, сетивни, обонятелни и динамични образи, систематизирани в определен ред.

Ползата от тези пътешествия се повишава многократно, когато самите курсисти създават образните поредици, но отначало можете да се възползвате от нашите варианти, дадени по-долу. Опитът сочи, че за повечето курсисти е най-приятен и близък последният от тях.

Медитация - първи вариант

Отпускаме цялото тяло, затваряме очи, дишаме спокойно... усещаме лека прохлада, отпускаме мускулите на лицето... Представяме си, че всяка наша клетка става лека, ефирна, безтегловна.

С всяко вдишване и издишване леко вдигаме ръце напред... вдишване-издишване... тялото става леко, безтегловно... гледаме мислено отстрани ръцете си... леко отмятаме глава назад... лекота, лекота... тялото е леко. Прекрасно...

Отваряме ръце, после ги събираме... Мислено се изместваме леко встрани... Как се губи усещането за собственото ни тяло, колко ни е леко, спокойно... За какво си мислим? Една след друга разчистваме, махаме мислите, които ни пречат... втора, трета, четвърта... Прекрасно. Ускоряваме премахването, даваме си лекота, ефирност, безтегловност... лекота, свобода, божествено спокойствие... Даваме си тези внушения, които са ни нужни.

Представяме си лицето - свежо, младо... тялото си - гъвкаво, леко... мускулите - силни, леки, свободни... Движим се на палци като балетисти... Усмивхаме се, спокойни сме... Всеки наш орган, всяка клетка работи свободно, леко... Казваме си: ще бъда здрав, и то съвсем скоро. Ще бъда!... Постигнали сме дълбок сън, добър апетит. Спокойно настроение... Ясно съзнание... Ясни действия... Пълн контрол... Отпускаме ръце... Прекрасно.

Медитация - втори вариант

На сив фон смътно... квадрат, кръг, триъгълник... по-ярко: квадрат, кръг, триъгълник... квадратът изсветлява, очертава се по-контрастно, кръгът...

Кръгът се превръща в балон с размити очертания... по-ярко, очертанията стават по-контрастни... Даваме цвят на балона... сив... по-светъл, още по-светъл, още... още... сивият цвят преминава в син, сивосин... Синият изсветлява, става небесен, белезникавосин, бял с отенъка на морската вода, жълтеникав, жълт, мандаринов... червеникавожълт, оранжев, ален, червен, пурпурен, порозовява, розов, яркорозов, люляков, зеленикаволюляков, салатензелен, жълтозелен, яркозелен, тъмнозелен, виолетовзелен, виолетов, светловиолетов...

Сега сякаш някакво цветче се рее пред очите ви... помъчете се да видите, да усетите всяко листенце... пълзи бръмбарче... божа кравичка делово претърсва всяка гънчица с мустачките си... По листенцата има власинки, почернели отвътре... Стара покривка, но чиста, чиста... на масата — гърне, старо, чугунено, но лъснато, блести... Слагаме цветето в гърнето... Малък прозорец... перде... гледаме през прозореца...

Мислено се оглеждаме... боси крака с драскотини, задебелили пети от ходене с боси крака... гледаме си ръцете, колко са малки... отваряме прозореца... слънчево... Топъл аромат на цветя, трева... синьо чисто небе... тук-там облачета... Вървим по пътеката, наоколо е тихо... тишина, спокойствие, нищо не ни смущава... само листата трепкат, сякаш някой ги докосва, шумолят... утъпкана пръст

топли стъпалата...

В душата ни е тишина... отпуснатост... високо-високо пее чучулига, възпява любовта... песента на чучулигата... отвъд хълмовете - гора, спокойна, гората си почива... прохладна гора, почива си... Гледаме облаците, водата... кристално чист пясък... Започваме бавно да се издигаме към облаците... всяко желание ни е подвластно... издигаме се високо към облаците... гледаме наоколо, надолу... жега... прохладен въздух в гората... Чуваме мученето на кравите, които се прибират от полето... прибираме се и ние... Вкъщи са баба, дядо, родителите ни... не ни забелязват, кротко обсъждат някакви свои неща...

Заспиваме, заспиваме, нямаме сили... Груби ръце, мазолести, ни поемат, галят косата ни, слагат ни в чисто прохладно легло... гласове... детето пораства... тежко... няма сили да стигне до леглото... ние се разтваряме във въздуха... вече нищо не чувстваме... спим.

Събуждаме се, лежим със затворени очи... На масата

- гърне с топло мляко... Вдигаме ръце, отпусваме...

Детството е началната точка, гледаме от детството, оглеждаме живота си...

Защо да се ядосваме, обиждаме, нервирате, напругаме, защо да се мъчим да надминем някого си?

Животът минава... с обич... минава... с омраза... Всичко е в ръцете ни...

В живота има всичко - и радост, и мъка... Търсим рая

- той идва... търсим ада - той идва... Кое е по-хубаво - живот в рая или в ада? Изборът е наш...

Ние сами си създаваме трудности... Всички богатства на света няма да ни запазят щастието... Току-що бяхме деца, а ето ни вече с посребрели коси... Какво е щастието - не знаем... вчера се смяхме, сега страдаме... какво ни чака в бъдещето - любов или сълзи?... изборът е наш... всичко е в ръцете ни...

Медитация - трети вариант

Залез... топлина... морски бряг... едва се дочува музика... май е танго... да, прекрасно танго... мелодията звучи приятно, Познато... тя е много приятна, много позната - буди спомени... Свири малък оркестър - на подиум на самия морски бряг... късно е, всички са се разотишли... музикантите свирят само за вас... Вие сте с лека светла рокля, с вас е този, за когото винаги сте мечтали... вие танцувате, вие сте почти в безтегловност, вие се подчинявате на ритъма на музиката... щастлива сте, душата ви тръпне от божествено блаженство. Мелодията ви отнася във висините, във висините... върти ви... върти ви в танца на щастието... Вие буквално се разтваряте в него... Вие сте щастлива.

Хубавите книги, музиката също са способни да настроят човека на желаната вълна, близка до вътрешната му същност. Повече четете, мислете, размишлявайте, мъчете се всемирно да разширявате кръгозора си.

Защо тренираме емоциите си

Значение на тренировката в процеса на създаване на образа на младостта и здравето.

Желанието да се излекуваме - какво трябва да бъде то.

Ефектът на камертона. Пречистващото значение на прошката.

Нека още веднъж да поговорим за емоциите, за чувствата, за желанията си - всеки миг от живота ни минава с тях.

Вече знаем някои неща за тях, например това, че те имат директно влияние върху здравето, а също и това, че между тях и осанката ни (външния облик) съществува и обратна връзка.

Сега трябва да усвоим следното. Именно от начина, по който ще работим с емоциите, зависи дали ще живеем дълго и щастливо на тази земя, или унило ще опъваме хомота, колкото да дочакаме края.

Целта на човек, решил да тренира по моята система, е да стане здрав и млад. "Искам да съм здрав и млад!" - казва си на висок глас този човек и по този начин изказва в най-общи линии идеята. "Добре - отговаря организъмът му, - и аз това искам. Но само мисълта ти, господарю, не ми стига, за да се задействам. Дай ми някакъв по-ясен ориентир, подкажи ми по-точно към какво да се стремя." "Тъй да бъде" - казва човекът и включва образното мислене, тоест започва да формира своя личен идеален образ на здравето и младостта.

Какъв трябва да бъде създаваният от нас образ, най-добре се илюстрира от примера с момичето, което се е излекувало от диабет - говорихме за него в края на първа глава.

От гледна точка на моята методика в този случай няма нищо странно. Момичето просто е

имало късмета интуитивно да открие своя образ на здравето и е успяло напълно да се слее с него. С други думи, личният му образ на здравето се е превърнал в негова същина, а природата е довършила всичко останало. Всичко това се е получило, първо, защото момичето много е искало да бъде здраво ("като всички"). Второ, от полза е била възрастта му (всеизвестната "трудна" възраст в развитието на човешката личност, когато вече не си дете, но още не си пораснал). На тази възраст за тийнейджърите са характерни резки смени на емоциите и много силни чувства. Плюс това в организма на момичето се е извършвало биологически планираното преустройство, така че образът на здравето е "уцелил" точно момента.

"Но пак си прилича на приказка - ще махнете с ръка вие. - Добре, тя е момиче, млад развиващ се организъм. Но моят организъм е стар, уморен. Откъде да взема толкова силни чувства? Искам да оздравея, разбира се, но чувствам само едно - болешките днес-утре ще ме довършат!"

Много хубаво, че историята с момиченцето ви изглежда като приказка. Това само доказва за пореден път, че в приказките има много повече реалност, отколкото ни се струва.

Колкото до "силните чувства", които ви липсват, чрез тренировката на емоциите решаваме именно този проблем. По този начин "загриваме" духа, "напомпваме" го така, че желанието, да се излекуваме и да се подмладим, да достигне оптимална сила и да помогне на нашия образ на здравето органично да се слее с духа и с плътта. "Искам да оздравея, разбира се" - е вяла и аморфна фраза. Искането не е лесна работа. Искането трябва да се умее. Защото от начина на искане зависи най-вече успехът на начинанието ни.

За да си изясним и този въпрос, позволете ми да ви предложа малък тест.

Представете си дъска. Тя е здрава, сигурно ще издържи теглото ви. Леко е повдигната над пода. Предлагат ви да минете по нея. Ще можете ли? Разбира се. А ще искате ли? Не се знае. Може би да, може би не. Но компанията е симпатична, всички минават, а и момичетата (момчетата) ви гледат. Добре, ще мина. И вие минавате. Но в мозъка ви човърка някакво съмнение: защо ми е това?

Минавате по дъската, защото така сте поискали. Но желанието ви беше неявно, слабо, провокирано от дребна целева сметчица (хем да се харесате на девойките, хем да не се цепите от компанията). Имахте избор: да минете или да не минете. И ако не бяхте минали, нямаше да загубите кой знае какво. Нищо нямаше да ви стане и ако бяхте залитнали.

Сега друг вариант. Пред вас е същата дъска, но вече е вдигната високо (на три-четири метра височина над куп камъни или над асфалт). Сега ще минете ли по нея? Може, но първо ще се замислите дали си струва рискът.

В мислите, в разсъжденията ви вече присъства явна сметка - на едното блюдо на везните слагате страха, да не пострадате в случай на неуспех. Ако дъската води към балкона на любимата ви, сигурно ще минете по нея. Рискът остава, но за победителя има награда. Какво ви подтиква? Стремещт (голямото желание) да получите наградата. Но забележете: и сега можете да се откажете от опасната разходка. И да си останете, както се казва, "ни кяр, ни зян". С любимата можете да се срещнете и долу. Желанието е голямо, но здравомислието (или мързелът) побеждава.

Трети вариант. Дъската минава над пропаст. Носите дете, зад гърба ви е смъртноопасно, пожар. Дълго ли ще размишлявате в този случай? Без да му мислите, ще се затичате (или внимателно ще тръгнете) по дъската. Вие автоматично ще мобилизирате всичките си сили, за да спасите детето. Имате цел, знаете в името на какво го правите. Желанието ви да минете препятствието ще се утрои, удесетори в сравнение с другите два варианта. Всъщност в съзнанието ви няма да остане нищо друго освен това желание (никакви "мога-не мога", "искам-не искам", никакви други мисли).

Фиксирайте този момент. Той нагледно показва *как* трябва да желаете излекуването, как трябва да се стремите към желаната цел.

Ето защо тренираме емоциите. Ето защо ту изкуствено затъваме в черните бездни на отчаянието, ту се издигаме към светлите висини, изпълнени с радостта на живота. Правим желанието да се излекуваме и да се подмладим *интензивно и качествено*.

Знаем, че ни застрашава нещо ужасно, смъртоносен пожар, но само знанието не стига, трябва да се сраснете с това знание, трябва ясно да си представим целия ужас. Само в това състояние нашият организъм ще мобилизира всичките си ресурси, за да мине по дъската, само в този случай процесът на преустройство в организма ще стане наистина лавинообразен. Но и тук, както във всяко друго

нещо, има опасност както от недостатъчност, така и от прекомерност. Вашето желание да се излекувате не трябва да е нито непълно, нито фанатично. Слабото желание провокира неувереност, прекалено силното -прибързаност. Ако се движите бавно (по дъската), може да загубите равновесие, ако бързате - може да полетите надолу. За оптималния вариант ще ви помогне интуицията, която развиваме с все същата тренировка на емоциите. Ето ви образ за приблизителен ориентир: вашето желание е ръка, вашето здраве е птиче. Пръстите трябва да държат крехкото създание така, че да не го задушат, но и да не му позволят да отлети.

Когато изкуствено създаденият идеален образ на здравето и младостта постигне съответствие с общата нагласа на организма ви, ще се появи "ефектът на камертона". Двете структури ще зазвучат в унисон, ще съвпаднат изцяло, ще се превърнат в едно цяло. Какво е необходимо, за да се получи това сливане?

Обърнете внимание, неслучайно в методиката се подчертава, че образът на здравето и младостта, който създаваме, трябва да е идеален, тоест чист, лек, светъл, освободен от странични примеси. Също така чисто, свободно, светло трябва да е състоянието на душата ви. Иначе структурите няма да съвпаднат, топката няма да улучи затрупаната дупка.

Какво замърсява душата? Емоционалните "шлаки". Завист, злоба, отчаяние, стари обиди - продължете сами този списък. Тренировката на емоциите прави ревизия на емоционалното ни състояние, тя разчиства емоционалните боклуци, натрупани в подсъзнанието ни и потискащи духа ни. Но само един медитативен акт може да ни освободи от целия този боклук, а именно медитацията за прошка.

Да простим, означава веднъж завинаги да сложим кръст на неправилното, несправедливото, лошото и така да облекчим душата си. Точно както човешкият организъм се нуждае от премахване на вредните шлаки, така се нуждае и човешката душа. Прошката е именно такова пречистване, то благотворно се отразява на здравето на душата ни и следователно на физическото здраве на тялото ни. Правотата на това твърдение блестящо потвърди Луиз Хей-чрез собственото си постижение. "Всяка болест идва от непроставане" - казва си тя веднъж и като се придържа към този постулат, успява самостоятелно да се излекува от заболяване, пред което официалната медицина е безсилна¹.

Мъдрите хора са знаели за огромното значение на този акт открай време. В християнството например има празник, наречен Прошка. В този ден всеки човек може да иде при другия и да му поиска прошка или на свой ред да даде някому своята прошка. Това е хубав, просветляващ празник.

Но какво да направим, ако оскърбителите ни (или оскърбените от нас) вече не са на този свят или са толкова далеко, че не можем да стигнем при тях? Изходът е един - мислено да си представим тези хора, да поговорим с тях и искрено от все сърце да им простим всичко (или да ги помолим да ни простят). Ако не постигнете облекчение, повторете медитацията, и пак я повторете, докато не угаснат в душата ви тревожните отгласи. Точно така трябва да постъпим и с неприятните ситуации, споменът за които ни мъчи отдавна (може би дори от десетилетия). Говоря например за случаи, в които сте можели да кажете нещо, но не сте го казали (или напротив, наговорили сте ненужни неща), когато сте можели да направите нещо, но не сте го направили (или напротив - прекалили сте), когато сте можели да постъпите добре, а не сте постъпили добре. Мислено си представете неприятната ситуация във всички подробности, изведете я до критичния момент, после я насочете в позитивно русло, тоест мислено направете това, което ви изглежда правилно. Повтаряйте медитацията, докато болката не утихне. Вътре в себе си още от деца имаме наблюдател, който много добре разбира, когато правим нещата погрешно. Името на този наблюдател е нашата съвест.

Медитация за прошка

Пример за пречистваща медитативна прошка, която премахва негативните натрупвания в душата.

Затворете очи, влезте в ролята на тъжен несретник. Вие сте в празен кинозал. Наоколо е тъмно. Екранът засега е празен, но вие знаете, че филмът ще е за вас.

Как е направен, за какво се разказва, не знаете. Тревогата ви нараства, прорязва ви болка. Всичко скъпо, което сте имали, си е отишло безвъзвратно, сякаш не е било: в миналото си виждате само неприятности, разочарования, унижения, обиди... Паметта ви връща към тях, продължава

¹ Хейл Л. Излекувай живота си, 1992

нататък, към младостта, към детството... първите горчивини... празна обвивка вместо бонбон... съседчето ви взема играчката... и още нещо. и още, и още...

Екранът светва, там се движат някакви силуети, сенки, лица... Вглеждате се без напрежение, образите стават все по-контрастни, започвате да разпознавате някои лица.

Вижте, това са хора, с които животът ви е срещал. Мнозина са ви карали да страдате, на други вие сте вгорчавали дните... Никога от тях не сте викали тук специално, но те са дошли, те са тук, следователно и те, и вие имате нужда от тази среща. Следователно трябва да поговорите с всеки.

Мислено влезте през екрана, станете участник в действието, кажете на всеки, който ви е обидил, нещо от рода на: "Да, ти навремето направи нещо, от което много ме заболя. Ужасно мъчно ми беше, но всичко е вече минало, вече го няма - аз ти прощавам!..."

Не се задържайте при никого за по-дълго, вървете от човек към човек, но говорете с всеки, дори с хора, които не познавате, изслушайте всички и им простете, и поискайте прошка от тези, на които вие сте причинили болка.

Дръжте се нежно с всички, особено с близките си. Близките ни причиняват най-големи страдания, но те често не знаят какво правят... простете им всичко.

Ако сълзите ви бликнат, не ги съдържайте... Плачете, плачете, сълзите носят облекчение, с тях изчезва всичко, което ви е мъчило и потискало, всичко, което повече няма да се върне.

Стоп!

Мислено си кажете: "Достатъчно, бях в миналото, но само защото аз го поисках. Вече не съм това, което бях по-рано, животът ми е истински. Лошото, което е било, няма нищо общо с мен, в мен няма място за него. Да, в живота ми имаше много грешки, обиди, огорчения и разочарования, но аз *живея*, значи съм имал силата да надмогна лошото, следователно ще имам силата да продължа напред, правя всичко по силите си, за да не стана както едно време, искам да съм нов, друг човек... Вече съм друг. Мисля, чувствам, дишам — и това само по себе си е щастие, а по-рано не го разбирах и не го ценях.

Всичко, необходимо за щастието, е с мен и в мен, имам цел в живота и нищо не ми пречи да се движа към нея. Млад съм, уверен съм в силите си, ще направя всичко възможно животът ми да е пълноценен, щастлив - знам, че ще успея." (Ясно формулирайте конкретната си цел, движението към която ще изпълни живота ви с радост, със смисъл. Деца, семейство, работа... Всеки с приоритетите си.)

Ако успеете да направите тази тренировка на нужната вълна, ако успеете искрено и от все сърце да простите на засегналите ви всички стари и нови огорчения, ще почувствате неимоверно облекчение, сходно дори с блаженството. Душата ви ще се освободи от тежкия гнет. а "непослушният" образ на младостта ще се приплъзне на освободилото се място, ще се слее с вас и ще стане част от същността ви.

Възходи - падения, приливи - отливи, ден - нощ, топлина - студ, светлина - мрак... За света, в който съществуваме, са характерни ритмични качествени движения на материи и енергии към полярни точки. Нашите настроения се ръководят от същата обща закономерност. Ние сме ту безпричинно мрачни, ту весели; ту чувстваме, че можем да направим чудеса, ту откриваме, че нещата не вървят и ни е яд на "двете ни леви" ръце. Състоянието ни подлежи на промени, които на пръв поглед никак не зависят от нас.

А всъщност от настроението ни непосредствено зависи качеството на протичане на оздравителния процес. Според публикации на американски учени 30 процента от хората, страдащи от тежки онкологични заболявания, преодоляват това зло.

Психологически изследвания на излекуваните сочат, че всички те са оптимисти по природа и не само не са оплаквали горчивата си орис, но дори не са и помисляли за нещастен край. Не са се борили за живота, а са живели (всеки ден, всеки час, всяка минута), радвали са се на малките си сполуки и не са се предавали при несполуките. Вярвали са, че облаците, помрачили хоризонта им, непременно ще се разпръснат. Неслучайно униинето е един от най-тежките грехове в християнската идеология.

Ето защо за всеки от нас е толкова важно да умее да се справя с приливите на меланхолия (потиснато състояние на духа). Как да го направим, използвайки навиците, придобити от

тренировките на емоциите, ще разберем от следващата глава.

Корекция на настроението

Оптимизъм. Как се става оптимист при ярко изразена склонност към песимизъм?

Оптимизмът, както вече неведнъж стана дума, директно съдейства за по-скорошното оздравяване на тялото и на духа ни. От настоящата глава ще разберем как дори човек с ярко изразена склонност към песимизъм може да стане оптимист. Решиш ли веднъж да изградиш храма на здравето и младостта, първо, пресуши блатото, в което затъват добрите ти намерения!

Към подобна мелиорация е най-добре да пристъпите, когато поне малко от малко започнете да разбирате емоциите си и да ги контролирате.

Потиснатото състояние на духа носи разруха, в него е *истината на смъртта*.

Оптимистичното настроение съдейства за създанието, в него е *истината на живота*.

Сложете едното и другото на блюдата на везните и ще установите с лекота дали сте на слънчевата, или на сенчестата страна на улицата. Така ще имате шанс навреме да прекосите към слънчевата страна, ако откриете, че сте песимист.

Отначало да направим работен график. За тази цел в продължение на един месец трябва да оценявате самочувствието и работоспособността си. Оценката е по 10-балната система: десет разграфявания по вертикална ос нагоре от нулата - оценка на позитивното самочувствие (слънчево), десет разграфявания надолу от нулата - оценка на негативното самочувствие (черно, сенчесто). Хоризонталната ос е времева.

Ден след ден преценяваме състоянието си и нанасяме точки според оценките. След един месец ги съединяваме с плавна линия и получаваме вълнообразна крива (на настроението). Намираме средната линия между крайните (горни и долни) точки. Именно тя ще покаже какво е положението ни. Именно нея трябва да се помъчим да повдигнем на нужната висота, тоест да я насочим към създанието и към здравето.

При по-нататъшните самонаблюдения схемата все повече ще се уточнява. По същия начин може да се направи схема за денонощието. Имайте предвид, че колебанията в настроението са абсолютно индивидуални. За всекики циклите са различни - между 20 и 34 дни, понякога и повече. Само вие можете да определите собствения си цикъл.

В зависимост от "цвета" на деня човек различно реагира на едни и същи неща. В таблицата са дадени примери за такива полярни реакции.

И така, да пристъпим към корекция на настроението си. Всъщност няма нищо трудно. Просто в "черните" дни трябва особено внимателно да се самонаблюдавате и да не излизате от ролята на спокоен, силен, самоуверен човек. Целият ви облик трябва да подсказва, че всичко ви е наред. Самопринуждавайте се, но без особен натиск.

Кривите на настроението и на оптимистите, и на песимистите имат постоянни разстояния между горните и долните точки. Вашата задача е цикъл след цикъл да намалявате разстоянието между долната точка и фоновата линия и съответно да го увеличавате между горната точка и фоновата линия. Проявете воля, не позволявайте линията на настроението ви да се спуска надолу. Подемът трябва да се осъществява не от най-долната точка в схемата, а много преди нея - от точката, която сте създали изкуствено. Така че цикъл след цикъл долната точка трябва да се вдига все по-нагоре.

И още няколко думи. Особено важно е да поддържате оптимистичната си нагласа точно когато нямате никакво желание, както и в дните на интензивни тренировки. Помнете: леността, мързелът не са за вас. Вашите ориентири са здравето, младостта, оптимизмът.

И така, уважаеми читатели, надяваме се, че в достатъчна степен сте се запознали с принципите на самолечителната система на Норбеков. Освен това вече знаете значението на образа на младостта и здравето за процеса на самолечение на тялото и духа, разбрали сте от какво се състои и как се формира. А и би трябвало добре да сте си изяснили същността на упражненията, насочени към възпитанието на духа.

Таблица 1

| | Ведро настроение (светъл ден) | Понижено настроение (черен ден) |
|--|--------------------------------------|--|
|--|--------------------------------------|--|

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| Утро | Бодро събудане, във въздуха шумолят невидими крила. | Едвам отлепям очи, смърди на нещо гадно. |
| Отношение към света | Обичам, прегръщам всичко. | Не ми се живее. |
| Огледало | Все още съм си екстра! | Гадна мутра! |
| Облекло | Подбирам старателно дрехите. | Навличам каквото ми падне. |
| На път за службата | с любопитство поглеждам наоколо. | Нищо не виждам. Веднъж да стигна. |
| Непозната (непознат) | Желание да направя впечатление. | Само се блъскат! Човек не може да се размине. |
| Разговор | Усмивка, комплименти. | Не ми се говори с никого. |
| Лек дъжд | Боже, каква свежест! | Пак вали, да му се не види! |
| Очите на случайно срещнат минувач | Блестят като звезди! | Какво се пули - ще ме изяде с парцалите. |
| Пристигане на работното място | Здравейте! Добро утро! Радвам се да ви видя! Здравсти приятел! | Мълчаливо отивам на работното си място. На поздравите отговарям с половин уста. |
| Планове за деня | Няколко интересни хрумвания. | Мрачно гледам в пода. |
| Мисли | Летят като птици! | В главата ми е каша. |
| Работоспособност | Готовност да преобърна планини! | Нищо не върви както трябва. |
| Обсъждане на делови проблем | Стремеж към взаимноизгодно решение. | Яд, всеки миг ще избухна, ще им припомня всичките им грешки. |
| Творчество | Търсене на нестандартен вариант. | Не ме интересува нищо. |
| Обяд | Хапвам с апетит. | Какъв е този бълвоч! Готвачът си е оставил ръцете! |
| У дома | Смях, целувки, весели разговори. | Въздишки, покашляне, дребни заяжданици. |
| Преди заспиване | Чай, приятно чувство. | Алкохол, недоволство, тревожно чувство. |
| Утрешният ден | Многообещаващ. | Чернилка, нищо ново. |

Тренировката на емоциите, медитативните конструкции, медитацията за прошка, корекцията на настроението - всичко това има една-единствена цел: да пробуди дремещите сили в душата ви и да ги мобилизира за практическо решаване на първостепенната и най-насыщна задача - връщане към пълноценен живот на преждевременно повехналия ви (или вече остарял) организъм.

Човек може да живее, без да остарее, 120 години и повече, човешката история е пълна с подобни примери. Тук е уместно да си спомним нашия съвременник Пол Брег, знаменития американски учен, познат на ерудирания читател с книгата си "Чудото на гладуването". На 95 години той беше жизнен, енергичен и деен, докато трагична случайност не сложи край на дните му.

Сега ни предстои да се заемем с работа, всеки етап от която ще има конкретен ефект, а именно: реални промени във физическото ви състояние и по-нататъшно излекуване и подмладяване на целия ви организъм. За целта ви се дава изпитан във времето инструмент, какъвто е самолечителната система на Норбеков - прилагането ѝ дава невероятни резултати, ако човек активно, усърдно и точно

следва всичките й наставления и вярва в успеха.

Трета глава

Практическа система на Норбеков

Кратък преглед, който дава възможност на читателя самостоятелно да усвои ключовите похвати на самолечителната методика, за да може да работи с инструментариума на четвърта глава

Същина на метода, противопоказания и основни постулати

В основата на методиката са древноизточни учения за духовното и телесното здраве, съчетани с модерни разработки. Методиката се състои от подредени по определен начин физически и медитативни упражнения, които тренират тялото и възпитават волята на курсиста. Днес я използват много лекари в Русия, в Израел, в Германия, в САЩ. Най-важното й предимство е активното включване на болния в процеса на излекуването. Тя изцяло е патентована и включва 18 авторски изобретения. Клинични изследвания доказват, че методиката категорично помага за излекуване на такива тежки болести като язвата, хроничните нарушения на стомашно-чревния тракт, дисбактериозата, бронхиалната астма, захарния диабет, болестите на щитовидната жлеза. Освен това помага да се преборим с болести, смятани за nelечими в официалната практика: неврит на слуховия нерв, неврит на зрителния нерв, доброкачествени новообразувания (особено гинекологични - от рода на кисти или миоми) и др.

Предупреждения

1. Още в началния стадий на тренировките организмът ще започне основен ремонт на проблемния орган и здравата ще го разтърси. Може да ви се стори, че болестта се изостря. За щастие процесът обикновено отшумява за едно денонощие.

2. Пациенти под лекарско наблюдение в никакъв случай не бива самоволно да намаляват дозата на лекарствата си, да не говорим за спирането им. Това може да се направи само със знанието на лекуващия ви лекар. Предупреждението важи най-вече за хипертоници, астматици и диабетици, а също и за хора, които взимат хормонални препарати.

Противопоказания

Да не практикуват самолечение по посочената методика бременни жени и хора прекарвали тежки психически разстройства и

- регистрирани в психиатрични лечебници; страдащи от тежки онкологични заболявания;
- прекарвали инфаркт на миокарда, инсулт;
- с порок на сърцето;
- хипертоници с артериално налягане над 180/90-100 мм
- живачен стълб.

Във всички тези случаи са необходими индивидуални занимания под контрол на специалист.

Лечителите в древния Изток гледат на болестта като на нарушено равновесие между силите на външните въздействия и защитните сили на организма. Правилният начин на живот поддържа тази защита на нужното ниво. Болестта сочи, че някъде защитата е разкъсана. Щом се отстрани причината за пробива и балансът се възстанови, защитата се задейства и болестта си отива. При това се е смятало ясно от само себе си участието на болния в процеса на лечението и мобилизация на всичките му вътрешни сили.

Нашата задача е да пробудим тези сили и да ги хвърлим към лагера на противника, всичко друго ще стане без нас. Врагът ще бъде победен, защото вътрешният ни енергиен ресурс е практически неизчерпаем.

Три постулата на методиката

1. Човекът не е комплект от органи (здрави или немного здрави), а цялостна система, в която физическите компоненти са неразривно свързани с други от рода на емоциите, психиката, душата, интелекта.

2. Всякакви лекарствени препарати, хирургическа намеса, екстрасенси, кодиране, хипноза - всичко това е външна хуманитарна помощ, натрапване на чужда програма.

3. Самовъзстановяването и саморегулацията са неотменни качества на човешкия организъм.

Очакван ефект

1. Възстановяване на душевното равновесие и закрепване на това състояние за вечни времена.
2. Включване на механизма за самолечение (непреходна младост). Повишаване съпротивителните сили на организма:
3. укрепване на имунната система; нормализиране на обмяната на веществата: нормализиране дейността на нервната система и на психиката; възстановяване на сексуалната потентност и постигане на хармония в интимните отношения.
4. Премахване на белези, шевове, отоци, стрий, пигментни петна (с изключение на бенките).
5. Подмладяване на лицето и на шията, корекция на фигурата, нормализиране на теглото (за жените -подобряване формата на бюста).

Ключови елементи в методиката (загрявка, дихателна медитативна гимнастика)

Материалът е разделен на уроци в същия ред, в който се преподава на редовните курсисти

Първи урок

Регламент на тренировките. Забрани и заповеди.

Редовният курс продължава 10 дни. При самостоятелните занимания (само по книга) обучението продължава поне 40 дни.

Самостоятелните занимания не бива да продължават повече от един час на ден в процеса на овладяване на методиката (първите 7-10 дни), а после трябва да им се посвещават по 30-40 минути дневно. Упражненията се правят 3-5 дни седмично (почивката е 2 поредни дни). Загрявката се прави не повече от 15 минути.

Етапи на работата

1. Усвояване на методиката, включване на пречистващия механизъм (основа на бъдещия успех).
2. Усвояване на основните упражнения (начало на лавинообразния процес на излекуване).
3. Затвърждаване на постигнатото (биологично подмладяване).

Забрани

1. Не избързвайте.
2. Не слушайте мърморковците, не се съветвайте с умниците.
3. Не се разсейвайте по време на заниманията.
4. Не се превръщайте в механизъм. Помнете за смисъла и за целта.
5. Не се пренапрягайте. Работете до появата на лека умора.
6. Не започвайте занимания, ако сте гладни или уморени.
7. Мързелът и пасивността са недопустими. За тях няма оправдание.

Заповеди

1. Прекарвайте целия ден в състояние на радост, щастие, летеж.
2. По време на заниманията не позволявайте на мозъка си да анализира, да размишлява. Прочистете разума си от условности и ограничения.
3. Настройте се за пълно оздравяване.
4. Повтаряйте си възможно най-често наум и гласно: "Аз съм здрав... Аз съм щастлив... Аз съм млад... Аз съм неузвизим... Аз мога всичко..."
5. Винаги си представяйте, че сте такива, каквито искате да сте вътрешно и както искате да изглеждате външно.
6. Винаги леко вдигайте летвата, когато ще превземате поредното препятствие.
7. Никога дори мислено, не се нападайте и самоунижавайте.

Втори урок

Загрявка и дихателна медитативна гимнастика.

Загрявка

(Комплекс най-ефективни упражнения, специално подбрани за подмладяване на организма). В нея влизат: автомануален комплекс (масаж на биологично активните точки на главата и на ушните миди); упражнения за очите; упражнения за гръбнака; упражнения за ставите на ръцете и на краката.

Автомануален комплекс (масаж на биологично активните точки на главата и на лицето)

Рис. 1 Положение на пръстите при масаж на биологично активните точки

Незаменим е при синусит на горната челюст, при фарингит, при безсъние и пр. Хора с отслабено обоняние още след първата минута на въздействие върху съответната точка започват ясно да възприемат миризмите.

Масажът се прави с три пръста (рис. 1) - показалеца, средния и безименния (по 8-10 движения във всяка точка). Можем да си служим и само с палеца (рис. 2). Посоката на въздействие е строго вертикална - без разтриващи движения. Силата на въздействие трябва да създава усещане между болезненото и приятното.

Рис. 2. Правилна посока на натиска върху биологично активните точки

Масажът подготвя организма за основните упражнения. Той активизира зоните на главния мозък (хипоталамус, хипофиза, ретикуларна и лимбична система), които отговарят за т. нар. подсъзнание, където се извършват процесите, свързани с медитацията и с интуицията. От тези структури зависи всичко, което става с нас, включително нашето поведение и емоционалното ни състояние.

Ред на упражненията (рис. 3):

- 1) точката на челото между веждите ("третото око");
- 2) двете точки до ноздрите (техният масаж възстановява обонянието);
- 3) точка по вертикалната ос през средата на лицето - между долната устна и горната линия на брадичката;
- 4) двете точки в слепоочните ямки;
- 5) точките, намиращи се малко над задната линия на косата, в ямката при външния край на трапецовидния мускул (където се усеща вдлъбнатина);
- 6) двете точки до хрущялите при външния ушен канал.

Рис. 3. Биологично активни точки на лицето и на главата

Масаж на ушните миди

Ушната мида е изключително интересен атрибут от тялото ни. Засега са известни 170 биологично активни точки, разположени върху сравнително малката ѝ повърхност. На дясната ушна мида обикновено са точките на дясната част от тялото, на лявата -- точките на лявата част от тялото, но има и хора с кръстосано разположение.

Последователност на упражненията (по 8-10 движения всяко):

- 1) дърпаме с умерена сила висулката на ухото надолу;
- 2) дърпаме ушната мида нагоре от ушния канал;
- 3) дърпаме средната част на ушната мида встрани от ушния канал;
- 4) въртим ушната мида по часовниковата стрелка;
- 5) въртим ушната мида обратно на часовниковата стрелка.

По ходилата също имаме голям брой активни точки и зони, които са свързани с различни органи и области в организма. Добре е да ходите боси колкото може по-често, от време на време масажирате стъпалата.

Упражнения за очите

Полезни са при неврози, при хипертония, при повишено вътречерепно налягане. Всяко движение (без усилие и присвиване на очите, свободно) се прави 8-10 пъти.

1. Вертикални движения. Очите се движат нагоре (сякаш се опитваме да надзърнем вътрешно към собственото си теме), после надолу ("надзъртаме" в гръкляна).
2. Хоризонтални движения. Очите се движат надясно и наляво. Движенията се леки, като на игра.
3. Кръгови движения на очите, първо, по часовниковата стрелка, после обратно.

Упражнения за гръбнака

Те са елементарни, но ефективността им надминава всички очаквания. Остеохондрозата например - ужасът на градските (малкоподвижни) жители - се лекува с пълна гаранция.

Необратимото става обратимо. Солите в ставите се смилат, а дори и да продължат да се отлагат, не е върху триещите се повърхности, а встрани (това се потвърждава от рентгеновите снимки). В процеса на тренировките прешлените се наместват и деформиранияте хрущяли (които имат

изумителна способност да се възстановяват) веднага започват да растат. Всеки човек може да си "отгледа" млад гръбнак независимо от възрастта. Курсистите след редовни тренировки видимо източват ръст.

Последователно тренираме всеки сегмент на гръбнака (шиен, горен гръден, долен гръден, поясен). Основните движения са сгъване - разгъване, компресия - декомпресия (свиване и разтягане), усукване разсукване. Всяко движение се прави 8-Ю пъти. Дишаме само през носа - тренираме лигавицата и съдовете.

Шиен сегмент на гръбнака

1. "Чистене на перцата". Брадичката се спуска надолу, докосвайки гърдите. Главата следва брадичката. Шията е леко напрегната. Птичка си чисти перцата.

2. "Костенурка". Главата плавно се отмята назад, тилът докосва гърба. В тази позиция се опитваме да я свием вертикално в раменете. После следва плавен наклон на главата напред. По същия начин (съвсем вертикално) я свиваме в раменете. Брадичката е притисната в гърдите, нейната свръхзадача е да докосне пъпа. Тренираме отначало без усилие, после с леко напрежение. 8-10 движения във всяка посока.

3. Наклони на главата надясно и наляво с неподвижни рамене. Гръбнакът от опашната кост до гърба постоянно е прав. Движенията са плавни, раменете са абсолютно неподвижни. Накланяме глава и се опитваме без особени усилия да докоснем с ухо рамото (8-10 движения във всяка посока). Не се притеснявайте, ако не постигате целта. След време ще го правите с лекота.

4. "Кученце". Представете си, че през носа и през тила ви минава неподвижна ос. Започваме да въртим глава спрямо нея (все едно около носа). Брадичката се вдига странично нагоре. Кученцето слуша гласа на своя господар. Упражнението се прави в три варианта - с изправена глава, с наведена напред глава, с отнетната назад глава.

5. "Сова". Главата е изправена (в една плоскост с гърба). Бавно местим поглед надясно или наляво и въртим глава в посока на очите (максимално - сякаш се опитваме да видим какво става отзад). С всяко обръщане се опитвайте да отвоювате още по един-два милиметра, но без особени усилия - не забравяйте, че все пак не сте сова. Във всяка посока правим по 8-10 движения.

6. "Тиква". Кръгови движения на главата, обединяващи предишните упражнения. Шията е като дръжка на тиква. Главата (тиквата) се търкаля по раменете. Без пренапрягане, но с необходимото усилие на шийните мускули изпълняваме последователно усвоените елементи. "Чистим перцата", докосваме с ухо рамото, "костенурка" - брадичката докосва гърдите, стремим се да стигнем пъпа, после докосваме с ухо другото рамо, след това тилът тръгва към гърба - свиваме глава в раменете като в коруба - и продължаваме към другото рамо.

Горен гръден сегмент на гръбнака

1. "Намръщен таралеж". Раменете са напред, брадичката сочи към гърдите, ръцете са пред гърдите (дланите обхващат лактите). Кръстът е неподвижен. Долепваме брадичка към гърдите и както е притисната, я плъзваме надолу към пъпа. Горната част на гръбнака трябва да се огъне като лък. Същевременно раменете с леко напрежение се движат напред едно към друго. Представяме си, че на гърба имаме таралежови игли - от врата до плешките. Ежко е нещо недоволен и се е намръщил. Концентрираме цялото си внимание върху горната гръдна част от гръбнака. Мъчим се добре да я огънем. Без да спираме, започваме обратно движение. Главата е отнетната, тилът докосва гърба. Движим я надолу и се опитваме да долепим плешките си, но в никакъв случай не вдигаме рамене. В това положение се мъчим да огънем горната част на гърба.

2. "Везна". Китките са полусвити върху раменете. Едното рамо се движи нагоре, другото надолу, главата леко се накланя в същата посока. Огъваме гръбнака в горната гръдна част и непрекъснато се мъчим да усилим сгъването. Правим същото в другата посока. Вниманието ни е приковано към гръбнака. Започваме да изпитваме удоволствие от движенията. Дишаме свободно. След изходната позиция издишваме, при връщане към изходната позиция вдишваме.

3. Вдигане и спускане на раменете. Главата е неподвижна, гърбът е изправен, ръцете са по шевовете. Отпускаме рамене, спускаме ръцете надолу, увеличаваме усилието. После вдигаме раменете докрай, и пак увеличаваме усилието в последния момент. След 5-6 тренировки със

сигурност ще установите, че амплитудата на движенията ви расте.

4. "Влакче". Да се превърнем в това транспортно средство. Ръцете са по шевовете, да си представим, че раменете ни са колела. Потегляме постепенно, без да бързаме; разширяваме кръговите движения. По един оборот в секунда и без пъшкане! Дишаме равномерно, спокойно. Помним за гръбнака.

5. Наклони наляво и надясно (ръцете са по шевовете). Работим прави. Ръцете са притиснати плътно към тялото. Започваме да правим наклони. Не отлепяме ръце от тялото, плъзгаме ги последователно надолу. Свърхзадачата (естествено невъзможна) е да докоснем с пръсти стъпалата си. Разковничето е в това, че при фиксиране на ръцете в положение "по шевовете" горната част на гръбнака, която тренираме, се огъва. Правим по 10 движения във всяка посока. Наклон - издишване, изправяне - вдишване.

6. "Пружина". Гръбнакът е изправен, с опашната кост правим движение като гребване на вода и фиксираме таза в това положение. В тази позиция (тазът е съвсем неподвижен): а) свиваме гръбнака като пружина; б) разтягаме го.

7. Усукване. Гръбнакът е съвсем неподвижен с изключение на горния гръден сегмент. Китките са върху раменете, гледаме право напред. В това положение се опитваме да завъртаме нефиксираната част на гръбнака вляво и вдясно, всеки път се мъчим леко да увеличим завъртането.

Долен гръден сегмент на гръбнака

1. "Голям намръщен таралеж". Правим го както "Намръщен таралеж", но си представяме, че сме с игли по целия гръб - от врата до кръста. Тазът е абсолютно неподвижен. Обратно движение. Изтегляме темето нагоре и назад, отмятаме главата. В тази позиция се мъчим максимално да огънем гърба.

2. Наклони напред и назад. Седим на стол (или на земята). С ръце се държим за седалката, гърбът е вертикален. Започваме наклона на издишване и се опитваме да забием нос в пъпа си, на вдишване гърбът се изправя. Всяко движение продължава 5-6 секунди. Правим 10-15 движения без сериозни усилия. При наклона назад гръбнакът се извива напред. Опитваме се с тил да стигнем задника си. Два пъти по 10-15 движения.

3. "Влак". Кръгови движения на раменните стави, но работи и гръбнакът, правим няколко упражнения в следния ред: "таралеж", после "стегната пружина", след това обратно движение (гръбнакът се огъва напред), "разтегната пружина". Раменните стави се въртят напред. Правим същото упражнение, но въртим раменните стави назад.

4. "Лък". Подпираме с юмруци гърба в областта на бъбреците. Мъчим се максимално да сближим лактите, представяме си, че юмруците ни се забиват все по-дълбоко в тялото. Гръбнакът се извива като опънат лък (стрелите са юмруците ни). С други думи, сякаш се опитваме да направим мост. В това положение се мъчим още малко да огънем гръбнака. Обратно движение. Започваме да се "прегърбваме", огъваме долния гръден сегмент на гръбнака в обратната посока. В крайната фаза се мъчим да се огънем още малко.

5. "Голяма везна". Лявата ръка е на тила, дясната - надолу. В това положение правим наклони вдясно, после по аналогичен начин вляво, всеки път правим допълнително усилие.

6. Завъртане на гръбнака по оста. Внимателно прочетете описанието! Правим упражнението в седнало положение. Гърбът е изправен и е на една линия с главата (тила). Обръщаме раменете и главата надясно.

Внимавайте, тук започват основните действия! Извърнати докрай, правим малки постъпателни движения, всеки път се опитваме да спечелим още няколко сантиметра. За едно обръщане (20 секунди) правим 10-15 такива движения. Повтаряме упражнението още веднъж. После два пъти правим същото упражнение с извъртане вляво. Не задържаме дъх, дишаме свободно.

7. Усукваме. Тазът е фиксиран, китките са на раменете. От тази позиция започваме усукването. Извърщаме очи в едната посока (сякаш се мъчим да видим какво става отзад), после обръщаме и главата, след това и раменния пояс. Амплитудата на усукване не е голяма, но с всяко движение сякаш леко увеличаваме ъгъла на извъртането. По този начин изпълняваме три вида усукване: а) изправени (стоим прави); б) с наклон напред (около 45 градуса); в) с отклонение назад (под малък ъгъл).

Поясен сегмент на гръбнака

1. "Скиор" ("Кънкъор"). Ръцете са отзад на кръста. Гърбът е изправен, гледаме напред. От тази позиция започваме наклони напред, все повече и повече разтягаме поясните мускули.

2. "Мост". Първо огъваме назад главата, после шията, после гърба (целият гръбнак е прав). Огъваме се все по-назад. В обратен ред се връщаме в изходно положение: разгъваме първо поясния сегмент и т.н.

3. Огъваме в изправено положение. Разкراчен стоеж, юмруците подпират бъбречната област, мъчим се максимално да сближим лактите. Щом опрем юмруци в кръста, започваме постепенно да се огъваме назад. Първо движим главата, после поетапно гърба. Цялото тяло е като везна, линията "лакът - юмрук" е равновесната ос. Главата и гърбът са едното рамо на везната, долната част на тялото и краката - другото. Огъвате цялото тяло, не задържате дишането, тилът се движи към петите.

4. Фронтален наклон в седнало положение. Задачата ни е да докоснем с нос коленете си. Ръцете са на бедрата, започваме наклона. Щом стигнем докрай, както винаги полагаме усилие да спечелим още няколко сантиметра. Правим 3 наклона - към дясното коляно, към пода между коленете, към лявото коляно. Повтаряме всичко по 10-15 пъти. Не се притеснявайте, ако първоначално целта ви се стори непостижима. Когато с лекота започнем да стигаме до коленете, ще опитаме "да клъвнем" пода.

5. Наклони назад с вдигнати ръце. Изправени сме, краката са на ширината на раменете, ръцете са захванати над главата. Дишаме свободно. Тренираме целия гръбнак. Без да сгъваме колене, започваме да се отмятаме назад. Щом стигнем докрай, правим допълнително усилие. Вниманието е концентрирано върху гръбнака. Правим 10-15 движения. Изпълняваме упражнението два пъти.

6. Странични наклони. Едната ръка се опъва нагоре като продължение на гръбнака, другата се спуска надолу с цел да хване петата. Навеждаме се на едната страна все по-ниско и по-ниско. С допълнително усилие разтегляме гръбнака в поясна част. Правим същото упражнение в обратната посока.

7. "Оглед на петите". Обръщаме се през лявото рамо и леко огънати назад, правим постъпателни движения с цел да огледаме дясната пета от външната страна. Краката са неподвижни. По същия начин правим "оглед" на лявата пета. Вниманието изцяло е концентрирано върху гръбнака! Правим по две обръщания във всяка посока (по 15 движения). Дишаме свободно.

8. Наклони с обръщане на раменете. Навеждаме се напред с усилие да достигнем с дясното рамо дясното коляно (10 пъти), после - с лявото рамо лявото коляно. Следва прав наклон - двете рамена към пода. Опитвайте максимално да извъртате раменете. След време опитайте с гръб "да докоснете" коляното. Не се напъгайте твърде много. По същия начин изпълняваме упражнението за вариант, в който раменете се опитват да стигнат до пръстите на краката.

9. Усукваме. Изпълнява се като предходното, но участва целият гръбнак. Правим го и по часовниковата стрелка, и обратно. Вертикално просто усукваме. Поглеждаме встрани. Следва движение на главата, на шията, на раменете, на целия гръбнак в същата посока. Тазът, краката и стъпалата са неподвижни. Китките са върху раменете. Коленете леко пружинират. Леко добавяме усилие. С наклон напред. Гърбът е прав, не отмятаме глава, за да не деформираме оста на гръбнака. Краката са на ширината на раменете, плешките леко са събрани, лактите — малко назад. С наклон назад. Изходно положение - "мост", следва усукване в едната и в другата посока. Странично просто усукване. Наклон надясно и усукване надясно. Правим аналогично ляво усукване. Погледът се движи надолу и назад. Странично обратно. Наклон надясно, а усукването е наляво. Погледът се плъзга по тавана и назад.

След упражненията с всяка част от гръбнака разпускаме с дихателни упражнения. На вдишване (раз-два) опъваме ръце нагоре, отпусκαме ги (три-четири) задържаме дишането. Пак вдигаме ръце (раз-два) - издишваме, спускаме (три-четири) - край на издишването. Правим всичко това 3-5 пъти.

Полезно напомняне: тренираме с удоволствие, наслаждаваме се на себе си.

Упражнения за ставите на ръцете и на краката

1. Китки: а) свиване - отпускане (няколко пъти бързо); б) завъртат се в двете посоки в лъчевокитковата става; в) китките (вдигнати и с изпънати пръсти) се огъват надясно и наляво, напред и назад.

2. Лакътни стави ("Арлекино"). Раменете и раменните стави са неподвижни, ръцете висят. Лактите свободно правят колебателни движения.

3. Раменни стави ("Самолетна перка"). Ръката е свободно отпусната, завъртаме я във фронталната плоскост пред себе си до появата на чувство за тежест в китката. Тренираме последователно двете рамена. Въртим всяка ръка по часовниковата стрелка, после обратно.

4. Стъпала: а) движим предната част на стъпалото (към себе си, и обратно) с леко поклащане; б) тъпчем, пристъпваме от крак на крак - на външните страни на стъпалата; на вътрешните страни на стъпалата; на пръсти; на пети; в) с всяко стъпало последователно правим кръгови движения (в двете посоки).

5. Коленни стави (изправен стоеж, изпънати рамене): а) коленете правят кръгови движения първо навътре, после навън (дланите са на коленете и сякаш подпомагат движенията); б) краката се сгъват и разгъват (сякаш пружинират).

6. Тазобедрени стави: а) вдигаме странично крака (на около 90 градуса) и правим леко колебателно движение с усилие да увеличим ъгъла; б) вървим с изправени крака, стъпваме на цяло ходило, работим само с таза.

Дихателна медитативна гимнастика

Седим удобно, най-добре на стол. Очите са затворени, тялото е приятно отпуснато, езикът не докосва устната кухина. Премахваме ненужните мисли. Представяме си кръг или квадрат и една след друга ги отправяме натам, в боклука. Дишаме спокойно (6 секунди вдишване, 6 секунди издишване с 2 секунди пауза помежду им). При вдишването мислено произнасяте "вди-и-ишване", при издишването - "изди-и-ишване". При всяко вдишване усещаме прохладата в носоглътката, при всяко издишване - топлина. Правим 5-10 вдишвания и издишвания, наслаждаваме се как прекрасно диша щитовидната ни жлеза. Пренасяме дишането в областта на диафрагмата. Нека и тя подиша спокойно и безметежно.

Следващ етап. Ръцете са върху коленете, обръщаме ги с дланите нагоре. Дишаме през дланите, на всяко вдишване чувстваме прохладата, на всяко издишване -топлината. След това се опитваме да подишаме през ходилата. После по избор дишаме с някой свой немного здрав орган (но не в областта на сърцето или на главата). Обграждаме го с любов с вътрешен поглед, вдъхваме му настроението си.

Занапред ни предстои малко по малко да се научим да създаваме дълбоко в себе си радостния образ на младостта. Спомнете си мириса на морския вятър, на горска поляна или на градина след дъжд (или си представете нещо, което лично при вас преборва умората и буди надежда). Не оставяйте това усещане да угасне и то след кратко време ще укрепне и ще озари целия ви живот.

Ключови елементи на методиката (упражнения с усещания за топлина, бодежи, студ - Т, Б, С. Премахване на белези)

Трети урок

Загрявка + дихателна медитативна гимнастика + тренировка на образното мислене + работа с Т-, Б- и С-усещанията + работа с емоциите.

Тренировка на образното мислене

Тренировката се основава върху извадки от книгата на Роберто Асаджоли².

Курсистите трябва със затворени очи и без да се разсейват с нищо странично, колкото може по-ярко да си представят изброеното по-долу.

Зрителни образи

Химикалката бавно пише името ви върху лист хартия; химикалката рисува окръжност, триъгълник, квадрат; отново окръжност, кръг, кръгът се превръща в балон -отначало светлосив, после става бял, порозовява, става оранжев, сияен, прилича на слънце; пред вас е любимото ви цвете, разгледайте го добре; представете си хора, които обичате.

Сетивни образи

Галите котка или куче (усетете козината); ръкувате се с някого (усетете ръкостискането);

2 Асаджоли Р. Психосинтез. Теория и практика. От душевного кризиса к вишнему Я. - М.: Refl-Book, 1994

докосват първия сняг, любимото си цвете (внимавате да не го смачкате), дървесна кора, водна струя. Помъчете се мислено не само да усетите докосването, но и да видите онова, което докосвате. Повторете упражнението с "изключено" вътрешно зрение.

Обонятелни образи

Вдъхвате аромат на: любим парфюм, бензин, любимо цвете, въздух в борова гора, пушек от наскладен огън, море.

Динамични образи (мислено си представяме движенията на тялото си)

Карате кола; упражнявате любим вид спорт (плуване, футбол и т.н.); вървите, после тичате по плажа покрай линията на приборя (мислено си представяме всяко движение на мускулите си).

Вкусови образи

Ядем банан; пием айран; наслаждаваме се на любима храна и пием любимо вино (усетете мислено не само вкуса, но и структурата на храната или виното).

Слухови образи (очите непременно са затворени)

Чувате шум на превозни средства, шум на дъжд, гласове на играещи деца, шум на вълна, която се плисва на брега, камбанен звън, който бавно заглъхва в безмълвието.

Общо напомняне

В организма се тренира всичко онова, което рядко или неумело ползваме, което функционира под възможностите си. Този принцип важи за всички звена, органи и системи в тялото ни.

Работа с Т-, Б- и С-усещания (топлина, бодежи, студ)

Топлина (Т)

Затваряме очи, напълно се отпускаме. Избираме произволно някоя слаба област в тялото (с изключение на сърцето и на главния мозък). Представяме си, че мястото започва да се затопля. Сякаш сме под чадър на плажа и сме оставили на силното слънце само това място от тялото или сме се доближили в зимна нощ до печката в хижа... Всеки си представя онова, което му е най-приятно и познато. Направете упражнението няколко пъти.

Бодежи (Б)

Работим както с Т-усещането. Представяме си, че в неудобна поза ни се е схванала някоя част от тялото и сега усещаме нещо като тръпки. Или все едно ни се забиват хиляди иглички, или чувстваме лек студ. Намерете образа на бодежите, който ви е най-близък.

Студ (С)

Действаме пак както в предишните варианти. Избираме кое да е място (без главата и сърцето). Може същото, върху което се упражнявахте за Т или Б. Появява хладен вятър, а това място не е защитено или е мокро след къпане, или сте допрели до него бучка лед. Намерете образ на студа, който ви е най-приятен. Ако веднага успеете да предизвикате у себе си комплексно чувство за топлина и бодежи (Т+Б) или за студ и бодежи (С+Б), не се опитвайте да ги разделите. Този навик ще ви е от полза за в бъдеще.

Работа с емоциите

Прегърбваме се, ръцете ни безпомощно увисват! Краищата на устата са обърнати надолу, веждите са тъжно склучени, челото е сбърчено от скръб. След някое време се вслушайте в себе си. Проверете какви мисли ви хрумват. Сигурно за нещо неприятно - спомени за стари обиди, загуби и грешки. А само допреди малко изобщо не бяхте мислили за подобни неща. Позата и мимиката ви подтикнаха към тях. А сега се изправете, вдигнете глава, изпънете рамене. Дълбоко, с облекчение си поемете дъх, сякаш току-що сте отхвърлили тежко бреме. Вече се усмихвате, а. Спомняйте си нещо приятно, на душата ви е радостно и леко. Пак стойката и позата са ви подтикнали към тази радостна лекота.

Да усложним упражнението. Пак сте нещастник. Прегърбете се, отпуснете глава, въздъхнете няколко пъти конвулсивно. Май изхлипавате, а очите ви неволно се насълзиха? Не спирайте сълзите. Спомняйте си, спомняйте си най-тежките разочарования и загуби. Плачете, плачете, няма нищо срамно, сълзите отмиват горчилките. Отпуснете се напълно! Спомнете си детските години! Опитайте се да заплачете безутешно! И стига толкова. Спрете. Спомнете си колко бързо пресъхват детските сълзи. Изправете се, изпънете рамене. Поемете си дълбоко въздух. Усмихнете се на бъдещето. Вие сте спокойни, всичко е наред.

А сега опитайте да се засмеете. Смахът ви първоначално е малко изкуствен. Смейте се, смейте се. Спомнете си някой забавен случай. И втори! И трети! Няма нужда да ровите в паметта си, тя самата ще ви ги предложи. Смейте се гласно, не се сдържайте, това също не е срамно. Смейте се като дете - безгрижно и от все сърце!

И пак рязко се успокойте.

Тези резки преминавания наричам от едно силно чувство към противоположното принцип на махалото.

Четвърти урок

Загрявка + дихателна гимнастика + тренировка на емоциите + работа с Т-, Б- и С-усещания (постигаме приемлива яркост) + създаване на комплексни усещания (Т+Б, С+Б) в набелязани области и органи + подобряване на зрението или на слуха (пълнен обем) + медитативен гинекологичен автомасаж.

Напътствие

Болезтта е планина. Излекуването е пътят от тъмните пропасти, изпълнени със страх, към върха. Забравете за диагнозата, която някога ви е поставена. Не ви боли определен орган, а се руши целият дом. Защо? Защото сте се отнасяли като квартирант и не сте го стопанисвали както трябва. Запомнете добре, всяка болестка е приспособяване на организма към условията, в които сте го поставили. Не сменяйте един лек с друг. За да излекувате тялото, променете отношението си към него.

Тренировка на емоциите - повторение на усвоения материал.

Основни упражнения (работа с Т-, Б-, С-усещанията)

Долната част на тялото (до пъпа)

Създаваме образа на топлината. Намираме се на слънчев плаж (но тялото ни е скрито под голям чадър) или се наслаждаваме на спокойствие, отпуснати в топла вана... Намерете своя предметен образ на топлината, от който ви е най-лесно да извадите чисто Т-усещане. Не се насилвайте, не се напъгайте. Работете малко мързеливо. Задържаем усещането 30 секунди, повтаряме упражнението три пъти.

По същия начин три пъти си създаваме и задържаем (по 30 секунди) Б- и после С-усещане в съответната област на тялото (рис. 4). Работим с удоволствие. Влезли сте до кръста в хладна вода, после решавате да не продължавате по-навътре. Излизате на брега и ви лъхва вятър...

Рис. 4. Създаване на усещания за Т, Б и С в набелязаните части на тялото

Гръбнак

Започваме с топлина. Представете си, че гръбначният ви стълб се стопля отвътре, все едно топлината се спуска прешлен по прешлен до опашната кост - и се вдига обратно (30 секунди). Ширината на загряване е 10-15 сантиметра. Аналогично работим с Б-, а после - със С-усещането. Да не забравяме, че Б-усещането се предизвиква само между Т и С или се добавя към тях.

Ръце и раменен пояс

Равномерно изпълваме тази област от тялото с топлина, без да мислим за органите в нея (но в никакъв случай не спускаме усещането до сърцето, мислено го заобикаляме!). Задържаем усещането Т 30 секунди. После аналогично работим с Б и С. След почивка (10-15 минути) продължаваме с усвояване на по-нататъшния материал.

Черен дроб и бъбреци (включване на почистващия механизъм)

Най-напред ясно си представете къде са разположени тези органи (рис. 5 и 6). В първия ден само ще ги затопляме. Започваме от черния дроб. Мислено затопляме областта на десния хълбок под ребрата, така че от дълбините му да заструи приятна лековита топлина. Задържаем усещането 30-40 секунди, после го спираме. Повтаряме упражнението 2-3 пъти.

По същия начин затопляме бъбреците. Мислено си представяме къде са разположени и насочваме цялото си внимание, обич и нежност натам. Сякаш се грижим за малко дете. Никой не може да се грижи за детето по-нежно от нас. Задържаем топлината 30-40 секунди, после я спираме. Повтаряме упражнението 2-3 пъти.

Рис. 5. Създаване на Т-, Б- и С-усещания в черния дроб

Рис. 6. Създаване на Т-, Б- и С-усещания в бъбреците

Корекция на зрението и на слуха, гинекологичен медитативен автомасаж (програмата е дадена по-нататък)

Този урок е най-трудният в програмата ни. Така че не бързайте. По-добре е за него да отделите не един, а два или три дни. Прегряването и преохлаждането са недопустими!

Необходими наномнания

1. По време на тренировките не трябва да мислите за нищо странично и не бива да анализирате грешките си. Анализът по време на тренировки винаги е спирачка и причина за нови грешки. Търсете вярното решение интуитивно.

2. Нюансите на усещанията ви може да са най-различни в зависимост от вашите природни особености, характерни черти и пр. Не очаквайте прекалено ярки "картинки", понякога и най-бледата "скица" е съвсем приемлив вариант.

Петти урок

Загрявка + дихателна медитативна гимнастика + тренировка на емоциите + създаване и преместване на ключовите усещания в набелязани области на тялото + събиране на ключовите усещания от цялото тяло към болния орган, концентрация и разпръскване + подобряване на зрението и на слуха (който няма такава необходимост, упражнява болния орган) + премахване на белезите (пробно упражнение) + медитативен гинекологичен автомасаж

Това, което човек не разбира, не го владее.

Гьоте

Усещанията за Т (топлина) и за С (студ) тренират съдовете. Образът на топлината ги разширява, образът на студа ги кара да се свиват. Усещането за Б (бодежи) активира нервните окончания. Изпращайки ключовите усещания до един или до друг свой орган, в съответната област ние провеждаме безконтактен медитативен масаж. Защо медитативен? Защото го правим в състояние на медитация, вътрешно съсредоточени и цялостно настроени на вълната на младостта и здравето - генератор, който вече започва да работи в съкровените глъбини на душата ви. Този масаж е уникален не само защото никой освен вас не може да ви го направи, но и защото стига до всички кътчета и области в организма ви.

Премахване на белези (включване на програмата за подмладяване)

Източната медицина от хилядолетия практикува отстраняването им. "Възрастта" на белега (подкожно спукване, следа от травма) е без значение. Помнете: досега няма курсист, който да не се е справил с проблема.

Мислено започваме да затопляме мястото на белега -отстрани, отгоре и отдолу по цялата дължина и най-вече отвътре. Щом получим по този начин устойчиво Т-усещане, започваме да увеличаваме интензивността му. Не се въздържаеме, работим с пълна сила. Представяме си, че там (при белега) пламти пещ, в която се топи и изгаря всичко неправилно, ненужно, уродливо. Към Т усещането добавяме Б, усилваме общото усещане колкото е възможно, представяме си как освободените места се заемат от току-що родени нежни клетки и още веднъж усилваме усещането **Т+Б**. Чувстваме, почти виждаме вече, как кожата ни става гладка, приятно розова, еластична и същевременно усилваме усещането **ТБ** до максимум. Задържаеме известно време получения на това ниво на интензивност образ, не щадим сили. Във вид на формула този процес може да се запише така:

$T+T+2T+2TB+2TB+TB_{\text{макс}}$

Ако усетите потрепване, парене или силен сърбеж в областта на белега - прекрасно! Това означава, че тъканите ви вече се преизграждат. Формулата на "охлаждащото" въздействие изглежда така:

$S+S+2O2CB+2CB+CB_{\text{макс}}$

Колкото по-силно е усещането, толкова по-добре. В идеалния случай образът на Т в последния стадий на въздействие трябва да пари като нагорещена маша, образът на С - да вледенява кожата почти до безчувственост, образът на Б да предизвиква неудържимо желание да се почешете. Това е единственото упражнение, в което имате пълната свобода на действие - не пестете усилия.

Принуждавайки организма си да премахне някой белег, вие същевременно му заповядвате да се върне към състоянието, в което е бил "на младини", тоест включвате в него програмата за подмладяване.

Общо напомняне

За да постигнем целта, трябва ясно да си я представяме. Именно образът на младостта и здравето е вашата представа за целта. Без тази представа всички упражнения и тренировки са безсмислени.

Внимание! Уважаеми читатели! Дотук много моменти от методиката за самолечение (и особено свързаните с усещанията Т, Б, С) бяха изложени в достатъчно подробен вид, така че да овладеете началата на нашите техники, самостоятелно да започнете корекциите на зрението или на слуха си, да направите няколко медитативни гинекологични автомасажа. Упътванията за тези упражнения са дадени по-долу, а как да ги съчетаете с практиката, е посочено в програмата на всеки урок. За по-нататъшните занимания по нашата методика ще говорим само конспективно, за да не губим времето на онези, които вече подробно са запознати с книгата "Уроците на Норбеков", но пък да задоволим интереса на непосветените.

Таблицата, изградена въз основа на статистически данни, ще помогне на курсистите да се ориентират как върви овладяването на методиката. Ако програмата се усвоява правилно, подобряването на зрението и на слуха и премахването на белезите трябва да вървят приблизително така, както е показано в таблица 2.

Таблица 2

| Уроци | Подобряване на зрението и на слуха (в % към изходните данни) | Изчезване на белези (в % към изходните данни) |
|----------|--|---|
| Трети | 10-15 | пробни занимания |
| Четвърти | 10-20 | начало на изчезването |
| Пети | 20-30 | 10-20 |
| Шести | 30-50 | 20-40 |
| Седми | 40-60 | 30-60 |
| Осми | 50-70 | 60-80-100 |
| Девети | 60-80 | 70-100 |
| Десети | 50-70 | 70-100 (остава само чертичка) |

Шести урок

Загрявка + дихателна медитативна гимнастика (предимно през болния орган) + тренировка на емоциите + преместване на усещанията (Т, Б, С, Т+Б и С+Б) в набеязани области (крака, гръбнак, ръце и раменен пояс) + преместване на усещанията в крайниците (през гръбнака) + първи комплекс медитативни упражнения (събиране и разпръскване на усещанията; триизмерна обработка на нездравия орган (с изключение на сърцето и на главния мозък); "забърсване", "спирала"; работа с белезите + подобряване на зрението и на слуха + медитативен гинекологичен автомасаж.

От този учебен ден започва лавинообразен процес на излекуване на организма.

Внимание! Възможно е от бъбреците и от жлъчния мехур заедно с урината да започнат да се изхвърлят малки камъчета (с диаметър до 0,5 сантиметра) и пясък. "Ситнежът" обикновено се изхвърля безболезнено, по-големите камъни може да ви създадат проблеми. Хората с камъни обикновено са запознати със заболяването си. Ако сте от тях, бъдете нащрек. Надяваме се, че сте наясно какво да направите при възникване на подобни проблеми.

Седми урок

Загрявка + дихателна медитативна гимнастика (медитация за образа на младостта) + тренировка на емоциите (медитация за прошка) + преместване на усещанията в крайниците (през гръбнака) + първи комплекс медитативни упражнения + трилистници (втори комплекс медитативни упражнения) + голям кръг, или "шумният град" (упражнения за подобряване на перисталтиката) + подобряване на зрението и на слуха (два пъти) + медитативен гинекологичен автомасаж.

През този учебен ден за състоянието на курсиста са характерни следните показатели: сън - качествен; апетит - добър или направо чудесен; настроение, самочувствие - подобряват се с всеки изминат ден; перисталтика (чревна дейност) - нормализира се; зрение, слух - безспорен прогрес; функциите на болния орган се възстановяват (след кратка криза); белег - лека-полека изчезва; възприемане на деликатни усещания (при дамите) - личат позитивни промени.

Тренировката на емоциите цели създаването на душевно равновесие, тоест решаване на конфликтите във вашето минало и настояще и предотвратяване на бъдещи. Медитация за прошка (виж раздел "Защо тренираме емоциите")

Осми урок

Загрявка + дихателна медитативна гимнастика (наблягаме на изчезването на бележите, бръчките, а също и на възвръщането на младостта и на окончателното оздравяване) + тренировка на емоциите (формиране на свой идеален образ) + преместване на усещанията в крайниците (през гръбнака) + първи комплекс медитативни упражнения (с включване на корекции на зрението и на слуха) + трилистници и голям кръг + подобряване на зрението и на слуха (изпит) + подмладяване на лицето.

Девети урок (продължение на осми урок)

Загрявка + дихателна медитативна гимнастика + тренировка на емоциите (пълно сливане със своя идеален образ, интуиция) + първи комплекс медитативни упражнения (на фона на медитация за младост) + трилистници + голям кръг + упражнения с образа на "третата ръка" + подмладяване на лицето (с предварителна корекция на самочувствието - втори ден упражнения) + медитативен гинекологичен автомасаж.

Освен основния материал на жените се дават практически съвети за постигане на хармонично единство в семейството (извлечения от древноизточния трактат "Канон на семейното щастие").

Десети урок

Загрявка + дихателна медитативна гимнастика (наблягаме на образа на младостта) + тренировка на емоциите + преместване на усещанията в крайниците (през гръбнака) + първи комплекс медитативни упражнения (на фона на медитация за младост) + подобряване на зрението и на слуха (два пъти, втория път - зачетен) + голям кръг + трилистници + упражнения с образа на третата ръка + подмладяване на лицето + медитативен гинекологичен автомасаж.

Допълнително към основната програма се дават упражнения за повишаване на мъжката потентност и се излага древнокитайска техника за задържане на еякулацията.

Единадесети урок

Загрявка + дихателна медитативна гимнастика + тренировка на емоциите + първи комплекс медитативни упражнения (на фона на медитация за младост) + подобряване на зрението и на слуха (при необходимост) + голям кръг + трилистници (втори комплекс) + корекция на фигурата (упражнения с образа на "третата ръка") + подмладяване на лицето + медитативен гинекологичен автомасаж.

Дванадесети урок

Загрявка + дихателна медитативна гимнастика + тренировка на емоциите + упражнения с усещанията (Т+Б, С+Б) + упражнения с образа на "третата ръка" (по желание) + комплекс упражнения за подмладяване на лицето + план за бъдеща работа.

Надяваме се, уважаеми читатели, че работейки с ключови позиции на методиката за самолечение, не сте се сблъскали с непреодолими трудности и сте се убедили в ефективността на предлаганите за организма ви тренировки. Настоятелно ви препоръчваме да минете пълния курс на самолечение. В заключителната част на настоящия труд се дават подробни инструкции как без никакви лекарствени средства можете да подобрите зрението или слуха си (отслабените функции на

тези органи скоро се нормализират в почти перфектна степен). Жените също могат изцяло да овладеят техниката на медитативния (безконтактен) масаж, който отстранява много от гинекологичните проблеми, благотворно влияе върху психиката на курсистката и ѝ разкрива нови перспективи в областта на интимните отношения.

На най-любознателните курсисти, устремени към непознатото, може да се позволи - при спазване на нужната предпазливост - да попълнят самолечителния си арсенал с упражнения от "Канон за бъдещи властелини" - книга, в която преди много векове са съсредоточени постиженията на източната философска мисъл, подкрепени с практически препоръки за укрепване на тялото и на духа. Книгата е била предназначена за много тесен кръг от хора, дарени с истинска мъдрост. Към тези избраници, уважаеми читатели, имате редкия (но съвсем реален) шанс да се присъедините и вие.

Четвърта глава

Безконтактен тренинг на тялото

Да живеем "тук и сега", означава активно да се проявим в днешния ден, без да се вкопчваме в миналото и без да се уповаваме на бъдещето. Да живеем "сега", означава всяка секунда да посвещаваме на реализация на способностите си, оптимално да използваме ситуацията и с минимални загуби да се измъкваме от мрежите, с които ни захлупват житейските ситуации. Да живеем "сега", означава да виждаме, да чуваме и да чувстваме с особена острота, да не изпускаме от кръга на вниманието си нищо от онова, което е достъпно за очите и за ушите и което е съзвучно на сърцето или на душата.

Подобни загуби са непоправими. Ако човек е с намалено зрение и слух, с понижен сексуален тонус, той не може да е истински щастлив, реакциите му са забавени, той винаги се влачи някъде отзад, навсякъде е последен, а междуременно празничният фронт на бушуващия живот неспирно се движи напред.

"Нищо подобно - може би ще каже някой, например симпатична отвсякъде девойка с прекалено строги очила, които обаче ѝ отиват. - Изобщо не пропускам празника на живота. Малко съм зле със зрението наистина, но очилата ме спасяват. И със слуха имам проблеми, но винаги си слушам уокмен. Колкото до секстонуса, хич не ми е притрябвал, важното е моят Серьожик (Рубик, Васильок, Теодоро) да е доволен. Той има такава фантазия, че секстонусът му стига и за двама ни. Искам-не искам, гледам да му угаждам."

Мила девойко, вашата близост със Серьожик (Васильок, Рубик, Теодоро) щеше да е съвсем различна, ако не вие, а възлюбеният ви, грубо казано, се връзваше на флъонга, само и само да изпълни всяка ваша моментна прищявка или интимен каприз. Но вие, уви, няма с какво да смяете възлюбения си, защото сте много далеч от представата за физиката на еротичните възприятия, тъй като чувствеността ви (както личи от "искам-не искам") спи дълбок сън. Замислете се: какво ви пречи да изпитате чувствените усещания в цялата им пълнота. Може би тъкмо лошото ви зрение? Сигурно не си сваляте очилата на път към спалнята. Дори не разбирате как страстно откликва плътта на зрителните послания и какъв "плам на желанието" разпалва у двойката визуалната увертюра, която подканва към любовна игра. Не е изключено също за студенината ви да е виновна нелекуваната глухота. Вие не чувате какво ви шепне той, как диша при всяко ваше движение, как шумоли коприната на любовното ви ложе. Дори не подозирате, че понякога ритъмът на страстта се поддържа много успешно от звъntenето на креватната пружина. Може също (извинете за подробностите) лоното ви да е малко по-широко от габаритите на кавалера и това да създава определени трудности във възприемането на чувствените усещания и за вас, и за партньора ви. Гинекологичният медитативен автомасаж с лекота премахва този дефект, той тренира мускулите на влагалището и го свива, да не говорим за активизацията на нервните окончания в лигавицата на тъй нареченото гнездо на плътската любов.

Така че, мила девойко, вашето участие в празника на живота май по-скоро е колкото участието на сервитьорката в банкетата - ролята ѝ се ограничава в "донеси-отнеси". Използват ви и ще ви използват чак докато не разберете, че "малките" дефекти ви препречват пътя за големия и пълноценен живот.

Освен това зрението и слухът ни имат охранителна задача, те ни предупреждават за възможна опасност или заплаха. Те са аванпост на имунната ни система, изведен към външния свят. Човек има

точно толкова процента недостиг на информация за околния свят, колкото е увреждането на тези органи, и съответно с толкова процента е незащитен от външна опасност.

Колкото до чувствената страна на човешките отношения, изследванията в тази област отдавна са доказали зависимостта на егото ни от степента на задоволеност на интимните ни нужди.

Изводът идва от само себе си: нашите очи, уши и гениталии заслужават да ги поддържаме в най-идеален вид. Просто сме задължени всячески да бдим над тях и да им треперим, да отстраняваме и най-дребните смущения, които биха могли да намалят функционирането на тези органи, чрез специални упражнения и безконтактен тренинг на тялото, за който ще говорим в следващата (последна) глава на настоящия труд.

Мъжете впрочем може да изразят недоволство, че в книгата се отделя много внимание на гинекологичните проблеми, докато за мъжките няма нито дума. Ще ви успокоя с думите, че в "Уроците на Норбеков" например подробно съм разгледал древнокитайската техника за задържане на семеизхвърлянето, която многократно повишава потентността. Там несправедливо бях пропуснал дамската проблематика и сега само запълвам този пропуск с извинение за грешката.

Подобряване на зрението и на слуха

На тази част трябва да обърнат специално внимание хора с отслабнало зрение и слух. Прилагайки наученото при овладяване на ключовите моменти в "Практическата система", те могат за 10-15 дни да възстановят функциите на проблемния си орган без използване на каквито и да било лекарствени средства. При усърдно и прецизно трениране и зрението, и слухът придобиват стопроцентова острота.

Подобряване на зрението

Какво може да върне блясъка и жизнеността на помръкналия поглед? "Едно тонизиращо питие" - ще кажете. Да, вероятно, но ще е за кратко. И освен това надали пиенето (дори разумно и строго дозирано) може да ни върне някогашния остър поглед.

Очите на човек, който много се безпокои, но полага малко грижи за физическото си състояние, постоянно (и прекалено) са напрегнати. Трябва да ги научим да се отпускат и спокойно да реагират на външни дразнителни. Кой е най-важният външен дразнител? Слънчевата светлина. Значи за уморените очи е просто необходимо слънчево каляване (соларизация). Тя заедно с продължителен палминг трябва непременно да предхожда основната ни работа за подобряване на зрението.

Нека видим как най-добре да подхванем нещата, та колкото се може по-бързо и качествено да преодолеем проблема.

1. Слънчево каляване (соларизация по метода на Бейтц³)

Първо. Изчакайте слънчев ден и се настанете на границата между светлината и сянката - така че тя да ви "разеича" вертикално от върха на носа до слабините (единият крак е на слънце, другият - на сянка). Такова местенце лесно се намира - и сред природата, и на прозореца или вратата. Махаме очилата, клепачите са затворени, брадичката е вдигната. Слънчевите лъчи бият право в надочния ръб (само единия). Поемате дълбоко въздух и започвате да въртите глава. Наляво-надясно, наляво-надясно, от светлината към тъмнината, от светлината към тъмнината. Главата е празна откъм грижи и тревоги, в нея заедно с въртенето се въртят само две фрази: "Слънцето изчезна, слънцето дойде."

Повтаряйте движенията, докато очите ви спрат да потръпват болезнено при извърщане към светлината. Второ. Сега се настанете изцяло на слънце, пак не отваряте очи. Задачата ви е да се обръщате с цялото тяло ту надясно, ту наляво (леко пристъпвате от крак на крак). Продължавайте да си мислите: "Слънцето отиде надясно, а аз - наляво, слънцето - наляво, аз - надясно!" и т.н. Тези мисли звучат съвсем простичко, но те са безкрайно важни, защото не позволяват на зениците ви, защитени от клепачите, инстинктивно да се устремят към яркия източник на светлина. Не допускате слънцето да ви хипнотизира, "изплъзвайте" му се странично.

Трето. Когато почувствате, че затворените ви очи вече не страдат от светлината, отпуснете глава и ги отворете, но закрийте добре с ръка едното си око. Съберете пръстите така, че без да пропускат светлината, същевременно да не пречат на миглите ви да се движат. Продължете да се въртите на едната и на другата страна - плъзгате поглед по земята и непрекъснато мигате, а когато

свикнете, вдигнете глава - не прекъсвайте въртенето на главата и честото мигане. После прикрийте с ръка окото, което вече здравата е поработило, и поупражнявайте другото око; после отворете и двете очи, не забравяйте да мигате. Изумление - това е чувството, което непременно ще ви обземе: вие гледате право към слънцето, и то не ви заслепява. Какво е станало с вашите "нежни и чувствителни" очи - та вие възприемахте болезнено дори отблясъците от уличните витрини!

Но не прекалявайте. Щом ви се привиди лека златиста омара, веднага се скрийте на сянка. И потренирайте палминг - следващото упражнение.

2. Палминг

Скрийте се на сянка, разположете се удобно и прикрийте очите си с длани, без да докосвате миглите. Клепачите са затворени, тялото е отпуснато. Мислено се загърнете с черна коприна или се пренесете на небето в южна беззвездна -нощ. Останете в това състояние около половин минута (ако соларизацията е продължила около 15 секунди). По време на слънчевото каляване се препоръчва 2-3 пъти да се прави палминг. Той трябва да продължава два пъти по-дълго време от самото упражнение (същото правило важи при упражненията за подобряване на слуха).

Постепенно очите ви ще свикнат да възприемат слънчевата светлина с възхитителна лекота и по време на зимни разходки вече няма да му мислите къде ли сте пъхнали черните очила. Вече ще можете безпроблемно да се любувате и на блясъка на водна повърхност, и на искрящата снежна равнина, и на сиянието в знойни пустини. Вече няма да ви заслепяват фаровете на насрещните коли, най-сетне ще можете да се възхитите на илюминациите на шумните градски улици. Ще се чувствате спокойно и уверено в ситуации, които досега са ви изпълвали с безпокойство и с тревога. Този резултат си заслужава усилията на личността, която се стреми към него, нали?

Освен това животворната мощ на слънцето щедро се влива в нежната материя на ретината и подхранва зрителния нерв - това подпомага интензивната обмяна на веществата. Соларизацията укрепва здравите очи и лекува болните. Ретината на тренираните очи розовее, излъчва енергия. Ретината на очите, които избягват слънцето, изглежда белезникава, безжизнена - това ще ви каже всеки вещ лекар. Плюс това именно слънцето дава на очите блясъка и истинската жизненост, за които говорихме в началото.

Да минем към основните упражнения за възстановяване на загубената острота на зрението. Те в много случаи дават прекрасни резултати⁴.

1. Близко и далече

Трябват ни съвсем малко неща: пощенска марка или картинка 3 на 3 сантиметра (по възможност в зелено), прозорец и някакъв неподвижен и приятен обект отвън (къща, дърво, параход на пристанището).

Започваме тренировка на лещата - акомодирацията ни апарат нещо се е размързелувал. Трябва да го научим да функционира с пълна мощ. Бъдете сигурни, ще успеете. И така, картинката е залепена на стъклото пред нас (на разстояние 20 - 25 сантиметра, но малко под нивото на очите). Гледаме я 3-5 секунди, после 3-5 секунди - в далечина към прекрасния параход, после пак към картинката, и пак към кораба. Гледаме спокойно, не се напъваме, не примижаваме, не присвиваме очи. Заникъде не бързаме и не се мъчим да вникнем в подробностите - просто гледаме. Поне сто пъти последователно местим поглед от близкото към далечното и го правим всекидневно до пълно възстановяване на зрението. Така и само така - ние сме упорити, ние ще постигнем своето. Няма страшно, ако първите успехи са повече от скромни, най-важното е да запомните всяка стъпчица, всеки микроскопичен напредък, фиксирайте в паметта състоянието си в този момент.

2. Упражнения с усещанията Т, Б и С (топлина, бодежи, студ)

Тук действаме последователно. Затваряме очи, създаваме в тилната част на главата усещане Т (колкото може по-ясно) и го задържаме там 20 секунди. Правим го 2-3 пъти (докато усещането не стане достатъчно ярко), после мислено започваме да го местим от тила към очите, и обратно. Всяко движение продължава около 5 секунди. Повтаряме го 5-10 пъти. После правим всичко отново с отворени очи (рис. 7 и рис. 8).

⁴ При изпълнението на всички посочени указания изгубената острота на зрението се възстановява напълно.

Рис. 7. Преместване на усещанията от тила към очите (страничен изглед)

Рис. 8. Преместване на усещанията от тила към очите (изглед отгоре)

Ако не се получава, не преминавайте към упражнения с другите усещания. Трябва да се постигне пълна лекота на възвратно-постъпателните движения на Т.

След това в същата последователност постигаме лекота в упражненията с усещане Б, после с усещане С, след което усложняваме задачата. Вместо линейните премествания започваме винтообразни. Обучаваме се по същия начин и в същата последователност да преместваме Т-, Б- и С-усещанията от тила към очите, и обратно по стесняваща се (и разширяваща се) спирала (рис. 9). Въртенето може да се прави в посока по желание (по часовниковата стрелка или обратно). Постигнем ли успех в тези премествания, преминаваме към следващото упражнение.

Рис. 9. Местене на усещанията по спирала: а) изглед отстрани; б) изглед отгоре

3. Работа с предмет

Можем да използваме всяка домашна вещ. На късогледите препоръчваме да изберат настолна лампа или картина, окачена на стената. На далекогледите препоръчваме да използват книга. Най-важното е да застанете на такова разстояние от предмета, че да го виждате възможно най-слабо. Изправяме се и започваме да разглеждаме избрания предмет, леко местим очи наляво и надясно. Гледаме съвсем спокойно - без да се напъваме, без да примижаваме. Упражнението продължава 30 секунди. Правим го 3 пъти. После сменяме ракурса на светлината - обръщаме се на другата страна. Пак го оглеждаме 3 пъти, връщаме се в изходното положение, и пак 2-3 пъти внимателно оглеждаме избрания от нас предмет.

Нека ви предупредя: подобряването на зрението (както и на слуха) расте прогресивно, но не линейно. Тук позитивните промени се редуват с негативни както приливите с отливи, но за щастие негативните явления са краткосрочни и накрая секват. Най-важното по време на "отливи" е да не губим спортния си дух и желанието си за победа. Стремежът, да се преборите с досадното заболяване, е един от най-важните фактори на бъдещия успех. Много е важно също да фиксираме в паметта състоянието си в моментите на "приливи" и да се помъчим да пробудим у себе си това състояние, когато започваме едно или друго упражнение. Ако едното ви око вижда нормално, по време на упражнението го закривайте, докато тренирате проблемното око.

Не забравяйте да редувате крайните усещания. Ако единия ден сте започнали от топлина, на другия ден трябва да започнете от студ. Усещането Б (бодежи) винаги следва или Т (топлината), или С (студа)! И последно. Приберете в чекмеджето или в някой закътан джоб нещо, което сигурно ви е много скъпо, но по-скоро ви пречи - става дума за очилата. Свикнете да се оправяте без тях. Успех и сполука!

Подобряване на слуха

Практикуването на мисленото преместване на усещанията (безконтактен автомасаж) е от голяма полза при много заболявания, свързани с намаляване на слуха (отити, слухови нарушения поради травма на тъпанчето и т.н.). Ако слуховият апарат на курсиста не е увреден, остротата на слуха му обикновено се възстановява изцяло. Понякога при нас идват хора, отхвърлени не само от нашата, но и от чуждестранната официална медицина. Щом овладеят упражненията, те след няколко дни вече започват да чуват (от 15-20 метра разстояние) гласове, звуци от телевизора, кучешки лай и т.н.

1. Упражнения с усещанията Т, Б, С (топлина, бодежи, студ)

Затваряме си очите, в носоглътката (в областта на мекото небце) събираме усещане за Т (топлина). Представяме си го по-ярко и го задържаме за около 20 секунди (повтаряме 2-3 пъти). После започваме да движим Т-топката към ушите, и обратно, без да бързаме, отделяме по около 3-5 секунди за всяка "совалка" (повтаряме 5-10 пъти). После правим всичко това с отворени очи (рис. 10).

Рис. 10. Корекция на слуха. Упражнение 1

Същевременно се стараем добре да затоплим носоглътката и ушите (отвътре) с приятна лечебна топлина. При всяко повторение леко увеличаваме интензивността на Т-излъчването.

След кратка (15-20 секунди) почивка по аналогичен начин работим с усещането Б, после със С.

Внимание! Да не се започват тренировки с друго усещане, преди да са се получили тренировките с предходното. Така не може да настъпи подобрение.

Щом започнете с лекота да се справяте с линейните премествания, усложнявате задачата. Започвате да местите усещанията спираловидно от носоглътката до ушите, и обратно - по часовниковата стрелка или обратно на нея (рис. 11).

Ако не чувате само с едното ухо, пак правете упражнения и за двете уши, но наблегнете на нездравото. Тоест движете усещанията най-вече в посока на проблемното ухо.

Рис. 11. Корекция на слуха. Усложнен вариант на упражнение 1

Понякога след тренировките проблемното ухо започва да чува по-добре от здравото. В практиката си имам много такива случаи.

След като поработим добре по гореизброените начини, преминаваме към следващото (основно) упражнение.

2. Основно упражнение

Пускаме радиото така, че да не чуваме много ясно звуците или помолваме някого да бърбори (да гъгне) някакъв текст. Закриваме с длан здравото си ухо и се вслушваме в "гъгненето" (но без усилие, без много да се стараем). Просто слушаме, но при това много искаме добре да чуваме и знаем, че много скоро ще имаме тази възможност. Така се вслушваме около 30 секунди и правим малка (5-7 секунди) почивка. Повтаряме упражнението до 10 пъти (може да се прави няколко пъти дневно).

Внимание! Това е много важно - да искате да чувате все по-добре и по-добре. Без това всепоглъщащо желание и без увереността в себе си няма да постигнете успех. Освен това е много важно добре да усвоите техниката на преместване на усещанията, за да можете преди основната тренировка много добре да загреете, да раздвижите и мислено да масажирате проблемния орган на слуха. При спазване на тези две условия положителният резултат е гарантиран и няма да закъснее. Необходимо е също да отбележим, че подобряването на слуха (както и корекцията на зрението) не е линеен процес. Той върви вълнообразно (с "приливи" и "отливи"). За по-ползотворна работа фиксирайте мислено състоянието си в моментите на "прилив" и при тренировките се мъчете да си го създавате.

Помнете: желанието да чувате по-добре трябва да е непрестанно с вас. И вярвайте, че силата на слуха непременно ще се върне. Ще постигнете желания резултат с доста лесни, общо взето, упражнения, а не като по чудо.

"Да бе, разправяй ги на старата ми шапка! - може да каже някой. - Аз толкова години обикалям лекарите, и пак съм пълен глухар. Какво ли не опитах. Не, уважаеми наставнико, на друг вероятно може да се помогне, но на мен - е изключено!"

Заявявам ви съвсем отговорно: не може да ви се помогне само ако нямате тъпанчета или са разрушени слуховите костици в средното ухо. Тоест непреодолимо препятствие за излекуването може да бъде само груб анатомичен дефект. Всички останали пречки подлежат на отстраняване, и то в повечето случаи много лесно. Но методиката помага и за справяне с много тежки заболявания.

Знаете ли какво е неврит на слуховия нерв (особено при децата) или какво е арахноидит⁵? Първият случай за преборване с подобно тежко състояние беше сякаш по чудо и се възприе като дар от съдбата.

В групата дойде младеж (почти момче) с хроничен тонзилитис⁶ и абсолютно лишен от слух още от детска възраст. Няколко дни след началото на курса момчето взе да обяснява със знаци, че чува някакви шумове. Никой не обърна сериозно внимание на това, защото тренировките наблягаха

⁵ Арахноидит - мед., възпаление на паяжинната ципа на главния мозък - бел. ред.

⁶ Тонзилитис - мед., възпаление на сливиците - бел. ред

на сливиците му. Но нещата напредваха. Момчето взе да чува шума на уличното движение, после високите гласове, накрая с него можеше да се говори по най-обикновен начин. След много години звуков вакуум малкият в началото не разбираше кое е човешки глас и кое - рев на трактор. Наложих му се да започне от нулата, тоест да се учи да различава звуците и правилно да използва гласните си струни.

Днес подобни случаи не са единични. Това е огромно щастие - да наблюдаваш как човек, на когото всички лекари и всички световни учебници по медицина са отказали всякаква надежда, започва да чува. За съжаление обаче групите за редовно обучение не могат да вместят всички желаещи.

Но пък е болезнено да осъзнаваме, че деца с тежки слухови разстройства, нелечими според официалната медицина, се пращат в училища за глухоними, където слуховите им органи окончателно се обричат на бездействие. Там се общува с мимики и с жестове, а тези деца все още може да се измъкнат от гибелното безмълвие. Трагедията е, че децата свикват със звуковия вакуум. Не се и опитват да се спасят от драматичната ситуация, защото няма кой да ги научи, а те самите не знаят как да го направят.

В редовните групи основно се набират хора с придобити слухови проблеми. Все пак методиката не е всесилна, а патологията на слуха е особено разнообразна, но на приетите в курса се дават гаранции за успех. Слава Богу, никому не се налага да се черви: на деветия-десетия ден практически всички курсисти възстановяват слуха си.

А какво е положението с децата в помощните училища?

Дълго време не ги приемахме в групите поради страх. Първо, от затрудненото общуване. Щом детето не чува, как може да му се обясняват някакви неща? И второ, та те са деца. Ако стане фал, как ще ги погледнеш в очите? Но един случай ни помогна да преодолеем бариерата на страха. Веднъж в Екатеринбург стана така, че нямаше как да не приемем за обучение група деца от "глухонямото" училище. Диагнозите им бяха абсолютно безнадеждни. Нелечимо, нелечимо, нелечимо - нито у нас, нито където и да било по света. Тази информация звучеше отчайващо, но какво да се прави - наложи се да запретнем ръкави. Прогнозите ни се струваха ужасно мрачни, обаче започнахме тренировките. И внезапно - о, радост! - някои деца доста скоро започнаха да реагират първо на силен шум, после и на гласове. Останалите малчугани също се активизираха, щом видяха как напредват другарчетата им. На някои от изоставащите успехите на връстниците им причиниха доста страдания, но в края на краищата всички завършиха успешно.

Можете ли да си го представите: за кратко време всички деца без изключение си подобриха слуха. Невероятно, нали? Но фактът си е факт.

Гинекологичен безконтактен автомасаж

Това е скъпоценен подарък за жените, и то най-вече за тези, които са се обезверили, че някога ще постигнат щастие в интимния си живот. Чрез повишаване тонаса на влагалището масажът възстановява чувствените усещания и повлиява благотворно психиката на курсистката.

Много важен момент: за да си направите такъв масаж, няма нужда да ходите никъде - нито в болница, нито в поликлиника. Няма нужда да чакате ред, нито да зависите от квалификацията на масажиста.

Когато се заговори за тази (необходима впрочем за всяка жена) процедура, много представителки на прекрасния пол реагират приблизително така:

- за мен вече е късно, това е за младите;
- последна грижа - за мен е важно да се преборя с другите болести;
- самотна съм и така ще се чувствам още по-зле;
- нямам никакви гинекологични проблеми, за какво ми е този масаж.

Ит.н.

Какво се крие зад тези реакции? Пасивност и мързел. Мили курсистки! Вие не сте мързеливи в никакъв случай, вие сте с нагласа за работа, вас няма да увещавам. Но все пак не пречи преди началото на упражненията да повторим една мъдра мисъл: колкото по-естествено е лечебното средство, толкова е по-ефективно. Към тези средства спадат всички видове контактни масажи, включително и гинекологичният, приложен в Европа преди повече от 100 години. Той е разработен

през 1861 година от доктор Туре Бранд, който обаче не е акушер-гинеколог и няма голямо влияние сред практикуващите в тази област медици, затова масажът му успява да се наложи едва след години. Контактният гинекологичен масаж има целебно въздействие не само върху матката и половите органи, но и върху целия женски организъм, повлиява благотворно и психиката на пациентката. Ала в наше време той не се прилага твърде много в клиничната практика и ето защо. Положителните страни на масажа са очевидни, но съществуват голям брой женски заболявания, при които масажът е неприложим, защото може да усилва болестните процеси. Ще цитираме данни от една сериозна монография по въпроса⁷.

Контактният гинекологичен масаж е целесъобразен при:

- хронично възпаление на половите органи без склонност към чести рецидиви;
- неправилни положения и изместване на матката и на влагалището;
- анатомична непълноценност на матката (вродена и придобита);
- функционална непълноценност на матката;
- анатомично-функционална непълноценност на свръзките и тазовото дъно.

Заболяванията (или естествено протичащите процеси), при които е противопоказан контактният гинекологичен масаж, се делят на абсолютни и относителни.

1. Абсолютни:

- остри и подостри възпалителни заболявания на органите на малкия таз;
- трипер;
- туберкулоза на женските полови органи;
- тромбофлебит на тазовите вени;
- тумори на тазовите органи (злокачествени, доброкачествени и възпалителни);
- бременност (маточна и извънматочна).

2. Относителни:

- хронични възпалителни болести на половите органи със склонност към често обостряне (с възможна скрита инфекция);

- вагинизъм;
- ерозия на шийката на матката;
- хидросалпинкс, ретенционни кисти на яйчника;
- големи варикозни разширения на вените на влагалището;
- менструация.

Затруднено е провеждането на такъв масаж и при:

- затлъстяване на коремната стена;
- тясно късо влагалище;
- повишена чувствителност към процедурата;
- болки по време и след масажа; и т.н.

Освен това самата процедура на масажа е много сложна, прави се (непременно на гинекологичен стол) от специално обучен лекар с особено чувствителни връхчета на пръстите, а не от медицинска сестра, с която можете да си побъбрите по женски. Това е картинката, както се казва. Тя е съвсем ясна. Нима и безконтактният масаж е пълен с безброй подобни забрани и трудности? Не, не, и пак не.

Преди всичко гинекологичният медитативен автомасаж може да се използва успешно практически при всички споменати женски заболявания и е особено ефективен именно там, където е противопоказан контактният (директен) масаж. Без контактният масаж не се препоръчва само при бременност, а също в случаите, посочени в общите положения на методиката (трета глава, "Ключови елементи в методиката"). Извън тези случаи масажът се препоръчва на всички жени без изключение - от момента на половата зрялост до... хм... към възрастта си прибавете още 50 години. (Добавете и още 25, ако ви се стори малко.) Единствена пречка за използването му е аномалия, която почти не се среща, а именно пълно (т.е. абсолютно) нежелание на жената да живее, да обича и да се харесва. За щастие това явление почти не съществува. То се дължи обикновено на първична фригидност (природна студенина) на пациентката.

Ако усърдно се занимава с медитативна тренировка на половите си органи, жената може

⁷ Бенедиктов И. И., Д. И. Гинекологический массаж и гимнастика. -Свердловск: Издательство Уральского ун-та, 1990

съвсем скоро да си върне (или да придобие) целия спектър чувствени наслади, на които се радва младостта, и по този начин безмерно да обогати личния си живот и същевременно да се отърве от множество неприятности, свързани с продължителна полова незадоволеност. "Исключено - ще каже някоя от вас, - оперирана съм, всичко ми е изрязано - матка и прочее. Какъв интимен живот? Написаното тук няма нищо общо с жени като мен." Но има, и то много.

Да, понякога съдбата не е много благосклонна към жените, налага им се да понасят много трудности, но сложните операции в никакъв случай не са причина да слагат кръст на интимните им отношения. Защото "лоното" на плътската женска любов е влагалището и то е достатъчно за нормален живот с чувствени наслади. Най-важното е да не се изолирате, да не "зацикляте" на случилото се, да не се смятате за "увредена" и "непълноценна", а да си живеете живота. Лекарят е длъжен да пази в тайна сведенията за подобни операции, вие също имате право да не споделяте с никого (най-вече с мъжа си) всякакви подробности. Така че за "изтекла информация" вината е само ваша - не сте си държали езика зад зъбите; но пак с негова помощ можете винаги да видоизмените казаното и да възстановите предишния мир и спокойствие в семейството си (в своя полза!).

Не е изключен и вариантът след подобна операция домашният ви сексрейтинг дори да скочи с няколко пункта особено ако ви предпишат поддържащо хормонално лечение. Защото човешкият организъм изработва както женски, така и мъжки хормони. Степента на полова активност се определя от нивото на мъжкия полов хормон - от тестостерона. След хирургическа намеса това ниво в женския организъм, тъй да се каже, се повишава, тъй като намаляват женските хормони. Някои жени след подобна операция усещат доста силен прилив на "темперамент" и дори смайват благоверните си, неподготвени за въпросния развой на събитията.

Безконтактният гинекологичен масаж има много предимства в сравнение с контактния. Благодарение на него:

а) напълно се излекуват гинекологични заболявания от рода на кисти, миоми и много други, които официалната медицина само наблюдава или оперира -изцелението в никакъв случай не е рядкост, а е обичайно явление, документирано с много свидетелства;

б) интимните и вътрешносемейните отношения се подобряват, тъй като се усилва сексуалността на жената, тя придобива увереност и душевно равновесие;

в) в женския организъм се активизират общолечителните процеси, изчезват много заболявания, които не изглеждат свързани с гинекологичните проблеми (това се отнася най-вече за разширените вени), наблюдава се подобряване на зрението, на слуха, стабилизира се дейността на стомашно-чревния тракт - тоест всичко, което се случва, може да се нарече мощно подмладяване на организма, възстановяване на биологичната младост;

г) доста бързо и значително се подобрява формата на бюста (увисналите гърди се стягат, малките наедряват);

д) нормализира се телесната маса.

Всичките ви полови органи (всеки от тях!) се масажират активно вътрешно, в тях се включват изключително мощни механизми за саморегулация (докато лекарят масажира само матката). Гинекологичният автомасаж освен решаването на набелязаната задача има индиректно въздействие върху целия организъм, а директно - върху органите в малкия таз (пикочен мехур, дебело черво, право черво). Освен това масажът укрепва съдовете (а те тук са много) и "раздвижва" тъканите на нервните снопчета.

Малко история. За такъв вид въздействие върху половите органи за първи път се споменава в древните източни трактати. На медитативен автомасаж са се обучавали момичета, подготвяни за омъжване; зрелите жени са го използвали най-вече за тренировка на влагалищните мускули. Тонусът на мускулите на влагалището се повишава, то се стеснява, така мъжът усеща по-голяма наслада. Тези жени са се търсели много повече от останалите, откупът за обучени момичета е бил десетократно по-голям.

Да се върнем сега от далечното минало в съвременността.

Сумирайки натрупания опит на последните години, към изброените дотук предимства можем да добавим следното:

- нито една от жените, минали курса, не е имала оплаквания за влошено самочувствие или

физическо състояние при изпълнение на упражненията;

- при такъв автомасаж усещането за топлина се запазва много по-дълго (5, 6, 7 и даже 8 часа), отколкото след физиотерапевтични процедури или контактен масаж (40-60 минути максимум); тази топлина е много приятна, тя загрява цялата долна част на корема и поясната област, отпуска и буди желание за близост;

- менструалният цикъл се възстановява фактически във всички случаи, щом се въздейства върху причината, предизвикала нарушението му (особено при приближаващ климакс);

- значително намалява и напълно изчезва болезнеността по време на цикъл, ако преди автомасажите е съществувала;

- възстановява се сексуалността (независимо от възрастта и дори при самотните жени, които много отдавна не са имали интимни контакти); автотренингът непосредствено преди близостта усилва чувствените възприятия и при двамата съпрузи;

- жените, минали курса, бележат повишено самочувствие (което е много важно за всяка жена), самоуважение, самооценка, положителна промяна в отношението към много от проблемите: към семейните взаимоотношения, към взаимоотношенията между половете като цяло (и по конкретно: мнозина най-после започват да разбират какво искат от тях тези непоносими и досадни мъже);

- мъжете (отбелязват много от курсистките) по-успешно се настройват за любовен контакт, стават внимателни, започват да ухажват половинките си, с явно удоволствие приемат правилата на новата игра.

Нека добавим също, че използването на медитативен автомасаж като основно средство за въздействие има способността да лекува някои гинекологични заболявания. Методът за медитативен гинекологичен автомасаж е признат за изобретение без аналози в световната практика.

Как се прави масажът?

Масажът се прави в състояние на медитация. Можете да седите, но по-добре да лежите, да сте отпуснати, със затворени очи, леко свили крака в коленете. Изхвърляме в кошчето всички мисли освен една: аз съм млада, привлекателна, съблазнителна, неповторима... Аз съм върхът, всички мъже в света ме желаят и скоро ще ме желаят още по-неудържимо. Тук е много важно да се настроим на еротична вълна, да си създадем състояние на сексуална възбуда.

Не се смущавайте, включете фантазиите, спомнете си някой сладък миг, представете си го пълнокръвно и подробно. Как, кога, къде и с кого... или не е било, но е можело да бъде... или ще бъде... утре... днес... сега... -продължавайте да разпалвате у себе си жарта на сладострастието. Помъчете се мислено да премахнете всякакви задръжки. За вас е важно чрез чувствения образ да получите чувствен отклик на тялото. Защо? За да може организмът ви да включи механизма за съкращения на матката.

Малко физиология. Контракциите на матката са неволеви, т.е. не се влияят от желанията ни и стават от само себе си. Мускулите ѝ са подобни на мускулните влакна на червата или на кръвоносните съдове. Човек не може да накара лицето си да не се изчервява или червата си да не къркорят, те сами са си господари по тези въпроси. Контракциите на матката също не зависят от волята ни. Матката контрактира при полов акт по време на оргазма (8-12 пъти). Това са силни, мощни съкращения, провокирани от наличието на активен дразнител. Гинекологичният автотренинг има задачата безконтактно "да навие" матката да се съкращава стотици пъти (по-слабо, отколкото при оргазма, но в състояние, което е много близко до него).

Необходимо напомняне. Отнасяйте се с любов и уважение към половите си органи. В добре организираното стопанство, каквото е организмът ви, не може да има фаворити и парии. Всички органи са еднакво ценни и важни за нас. Безконтактният масаж на матката е най-обикновена тренировка, която влиза в обучението по настоящата методика. Той не бива да се изпълнява как да е или да не се изпълнява. Няма нищо срамно, нищо гадно, нищо неприлично да се отнасяме към половите си органи с почитание, да се грижим нежно и всеотдайно за тях. Срамно е да не се вслушваме в нуждите им, срамно е да не задоволяваме насъщните им желания, срамно е изобщо да не знаем какво имаме там вътре под пъпа. Срамно и твърде опасно.

Ако имаме запек два-три дни, веднага взимаме очистително. Ако си порежем пръста, мажем го

с йод, слагаме бинт. А 5-6 аборта все едно са нищо, а години без полови контакти, а контакти без оргазъм - какво да се прави, така се е случило (мнозина карат така и не хленчат). Резултат: хроничен кръвен застои, възпаления, хемороиди, неврози и други "дреболии" - тепърва следват "страхотиите". Жена в разцвета си се превръща в болно безполово същество. Нямам думи да изкажа колко е тъжно това. Тъжно... но поправимо, запомнете: всичко е поправимо, и то всецяло. Просто трябва да се сепнете, да се стегнете и да разкъсате затворения кръг. Пътят е посочен, изборът е ваш.

Основно упражнение

Преди да започнете, вземете дневника и впишете в него изходните си данни: гръдна обиколка, състояние на половите органи и най-вече - преценете сексуалността си. След няколко дни го направете пак, сравнете резултата с изходните данни. Не забравяйте корема - цвят, еластичност, общо състояние.

И така, започваме. Настройваме се за приятна работа - настройваме съзнанието на еротична вълна. Очите са затворени, позата е удобна - седим или лежим (по-добре да лежим). Събираме топлина (Т) в областта на пикочния мехур (матката се намира между пикочния мехур и правото черво - пикочният мехур е отпред, а правото черво е отзад), а също и в областта на кръста (там има много нервни центрове, които "отговарят" за състоянието на матката и за другите органи в малкия таз). Правим го около 30 секунди. Стараем се по-ясно да почувстваме топлината (тя е много приятна, целебна, добре загарява). Задържаме усещането 30-60 секунди, увеличаваме, усилваме максимално, без да пестим усилия, после добавяме Б. Усещането Т+Б ни е приятно, мъчим се да го усетим още по-силно... то е много приятно... едновременно разпалваме у себе си копнежа, възбудата, тя сякаш поддържа усещането Т+Б. усилва го и се слива с него... още 30-60 секунди... после трябва да настъпи момент, - когато се появява приятно схващане в областта на пикочния мехур (нещо като съвсем леко трептене - вибрация + схващане)... Това е именно моментът, от който започват (това искате, за това копнеете) контракциите на матката... и те започват - от само себе си - и продължават, продължават... вие копнеете за тях, не ги оставяте да отшумят... В момента на схващането и леката вибрация можете да си помогнете и един вид да "включите" матката с помощта на няколко стягания на коремните мускули и мускулите на слабините - и ето, матката се задейства. Ако отначало няколко спомагателни свивания са ви недостатъчни, можете да добавите още Т (може би дълбинните области в слабините и пикочният мехур не са загрели достатъчно). Мислено насочваме всяко издишване към областта на матката, едновременно свиваме и отпусकामе мускулите в слабините (съвсем ниско в корема) в нужния ни ритъм.

Най-важното - не се вълнувайте и не бързайте. Матката се включва много лесно, ако:

- нивото на Т е доведено до нужната "кондиция";
- избран е правилен ритъм на контракции на мускулите на слабините и на коремната преса;
- отстранено е всичко, което може да пречи. Помнете: изключено е да не се получи. Дори след радикална операция е необходимо да се прави такъв масаж с волево свиване на мускулите на слабините и на коремната преса.

За да набележим правилния ритъм за контракции на матката, можем да броим наум от 1 до 10.

Работим до поява на чувство за лека приятна умора. Не повече от 500-600 контракции дневно и не повече от веднъж за денонощие. Това е по време на курсовата програма (10 учебни дни). По-нататък тренираме половите органи не по-често от 3-5 дни седмично до пълното излекуване, после правим масажа при необходимост (ще я усещате). Но винаги работим само до усещане на лека умора (не повече от 500-600 контракции за едно упражнение).

Уточнение. Около половината контракции правим с усещане Т, другата половина (без пауза) - с усещане С, завършваме винаги със С. След спиране на пулсирането непременно събираме С в областта на пикочния мехур (особено при миоми) и задържаме около 1-1,5 минути. Всъщност това е, което трябва да знаете за техниката медитативен автомасаж на матката.

Помнете: упражнението се овладява от абсолютно всички курсистки. Само трябва да поискате да го овладеете. Ако естествените контракции на матката не възникнат отведнъж, ще успеете утре, вдругиден, малко по-късно. Не се отказвайте, вярвайте - успехът е сигурен. Имали сме случаи в групите, когато някои жени не можеха да овладеят упражнението през целия курс. После идваха радостни и споделяха, че вече всичко е наред. "А тогава просто нещо липсваше!" Помислете, може и

при вас нещо да липсва.

Опитът подсказва, че липсата трябва да се търси най-вече в главата, в мозъка, който често задръстваме с фалшиви представи. Неправилно възпитание, лицемерен морал, премълчаване, забрани, кастрирана житейска идеология (спомнете си прословутото "у нас няма секс"). Може и вас да е притиснала тази преса, може би и вие по този начин сте деформирали съзнанието си, защото от най-крехка възраст сте потискали у себе си всичко, свързано с чувствеността в човешкия живот. Може би са ви пляскали през ръцете, когато сте прелиствали учебник по анатомия, докато не са убили у вас всякакво желание да разберете какво имате там вътре.

Нека заедно попълним тези бели петна. Трябва добре да знаем какво масажираме, какво лекуваме. Проучете внимателно рис. 12 и рис. 13 (това се отнася и за "по-грамотните" курсистки). Съблечете се пред огледалото, разгледайте тялото си. То е ваше, то е единствено на света, вие трябва да го обикнете. Ако човек не обича себе си, откъде изобщо може да знае как се обича? И може ли жена да желае интимна наслада, ако тя самата не знае кое ѝ е приятно и кое не?

Изучете както трябва своето тяло. Минете с пръсти през всеки сантиметър от него. Открийте ерогенните си зони, определете точките, които особено остро реагират на докосванията, запомнете къде са разположени (при всяка жена има разлики).

Ако матката продължава "да се инати", можете да си помогнете, овладявайки допълнителните упражнения за укрепване мускулите на слабините, на бедрата и на корема. Те са три.

Упражнение 1

Лесно е за изпълнение (може да се прави по всяко време и навсякъде). Първо определете нужния мускул. Пикаете клекнали и с волево усилие прекъсвате уринирането. Запомнете мускула, който се свива.

1-ви етап. Научете се да свивате този мускул с волево усилие. Започнете с бавни контракции: свиване (3 секунди) - отпускане (още 3). Отначало ще ви е малко трудно, после ще става по-лесно, тъй като мускулът ще укрепне. Старайте се междувременно да не стягате коремния мускул. Упражнявайте се до чувство на лека мускулна умора.

Рис. 12. Разположение на матката спрямо пикочния мехур и правото черво: 1 - пикочен мехур; 2 - матка; 3 - право черво

Рис. 13. Карта на ерогенните зони на жената (по В. И. Здравомислов):

1 - клитор; 2 - уретра; 3 - шийка на матката; 4 - долна част на корема; 5 - пъп; 6 - пръсти (+ осезание); 7 - млечна жлеза;

8 - зърно; 9 - език (+ вкус); 10 - уста; 11 - те и обоняние;

12 - клепачи (+ зрение); 13 - ухо (+ слух); 14 - шия;

15 - "котешко място" (гръбнакът между плешките); 16 - кръст;

17 - кръстова област; 18 - седалище; 19 - заден свод;

20 - интроитус; 21 - анус; 22 - вътрешна повърхност на бедрата.

2-ри етап. Ускорявайте ритъма на контракциите, ускорявайте ги до постигане на чувство за "трептене". Ще ви потребват не повече от 2-3 дни.

3-ти етап. Дълго и устойчиво съкращаване на мускула (сякаш се опитвате да всмучете някакъв предмет във влагалището). Фиксирайте мускула в "стегнат" вид в продължение на около 3 секунди.

Можете да тренирате мускула няколко пъти дневно (2-3 пъти) по около 2 минути.

Упражнение 2

Насочено е към повишаване тонуса на привеждащите мускули на бедрата, което също значително повишава чувствеността на жената.

Когато никой не ви гледа вкъщи, ходете (боса или със стегнати пантофки), като с петата на единия крак стъпвате плътно пред пръстите на другия (рис. 14). При това ходилата трябва леко да се "преплитат" съвсем близо едно пред друго

Рис. 14. Упражнение 2

Упражнение 3

Насочено е за укрепване мускулите на корема и на слабините (това е може би най-трудното упражнение, бъдете предпазливи!).

Легнали на постелка на пода (или на твърда равна повърхност), вдигаме краката, опънати нагоре, после с помощта на ръцете се опитваме да надигнем таза под ъгъл 45 градуса към пода (рис. 15). Краката остават прави. Първо задържаме тялото в тази поза няколко секунди, после постепенно стигаме до 1 минута. Това упражнение може да се прави 2-3 пъти дневно, но не повече.

Рис. 15. Упражнение 3

Има и усложнен вариант (за тези, които биха се справили) - под ъгъл 45 градуса към пода се повдига почти цялото тяло (краката сочат тавана, помагаме си с ръце, лактите са опрени в пода) - на пода са само главата, раменете и част от гърба.

В това положение може да се остане до 3 минути, но не повече.

Внимание! Автомасажът да не се прави при силни кръвотечения по време на менструалните цикли. Ако неразположението ви се изостри (имате кръвотечения, усилват се или се появяват болки), отнесете се спокойно. Това е много добър белег: значи е започнало лечението ви, организмът ви е в процес на преустройство - и болестта за последно "надава вой". Изострянето отшумява за ден-два.

И последно. Нито за миг не се съмнявайте в успеха, вярвайте в себе си!

За формата на бюста

На редовните упражнения много от курсистките живо се интересуват за бюста си. По-често питат как да го уголемят. Кой знае защо, много рядко жена иска да си намали бюста.

Ще трябва пак да ви напомня, мили дами, за конструкцията на човека отговаря майката природа, тъй че не се сърдете - комуто каквото е дала. Методиката може само да помогне за подобряване на наличното (в случая с бюста - да премахне увисването, да възстанови твърдостта и т.н.). Тези процеси, ако сте усърдни с тренировките, вече активно са задвижени у вас, защото подмладяването обхваща целия организъм. Млечните жлези са част от половата система на жената, тоест медитативният гинекологичен масаж им въздейства благотворно. Съществува и обратна връзка. Например почти всички млади майки са го изпитвали: щом започнат да кърмят бебето, автоматично контрактира матката.

С две думи, тренирайте - и спокойно, организмът ви ще се справи с всичко сам. Не се съмнявайте, резултатът ще е прекрасен. Впрочем на тези, които умират за уголемяване на бюста, можем да дадем някои практически и много ефективни съвети.

За постигане на жадуваната цел трябва:

1) да напълнеете. Преразгледайте начина си на хранене, добавете зърнени храни (каша от елда), орехи;

2) по възможност да активизирате интимния си живот, като избягвате ползването на презервативи. Спермата, която попива в лигавицата на влагалището, е много полезна за организма на жената, защото съдържа цял комплекс биологично активни вещества (витамины, простагландини, аминокиселини и много други, които са незаменими и не се продават в аптечната мрежа);

3) по време на няколко цикъла да взимате фолиева киселина (витамин В 9) по едно хапче (0.02 г) два пъти дневно;

4) да си правите директен (контактен) масаж на млечните жлези (легнали или под душа разтривате с грубо кесе гърдите в посоките, показани на рис. 16). Курсистките често питат дали такива масажи са допустими при мастопатия. Да. Впрочем при мастопатия можете да обработвате запушената млечна жлеза като белег. Внимание! В този случай обработката непременно започва с усещане за студ;

5) да използвате (не е задължително, но може) елементи от шиаци (японска терапия - натиск с пръсти). Натискайте последователно (рис. 17) точките в областта на щитовидната жлеза (не повече от

3 секунди), точката в областта на продълговатия мозък, горните точки на раменете, точките между плешките (от 5 до 7 секунди).

Рис. 16. Масаж на млечните жлези

Рис. 17. Терапия по метода шиациу

Натискът трябва да предизвика усещане, което е между приятно и болезнено. Натискът върху щитовидната жлеза трябва да е лек. Натискаме 2-3 секунди, после правим пауза. Повтаряме 5 пъти от всяка страна (отляво и отдясно, натискаме с възглавничките на палците). После цялата серия натиск (отдясно и отляво) повтаряме три пъти.

Информация за сведение. Някои сексоложки центрове (най-вече московски) успешно прилагат локален отрицателен натиск на млечните жлези, чрез който бюстът се уголемява с около два номера. Апаратът е с доста лесна инструкция, може да се използва в домашни условия.

Пета глава

"Канон за бъдещи властелини" (упражнения за I степен)

Екзотично пътуване в миналото - в тази глава говорят хилядолетията. Тук е даден мощен комплекс самолечителни упражнения, разработени от древноизточни лечители. За да се използват в практиката, трябва да се прояви максимална предпазливост, иначе остро оръжие, което поразява болестите, може да се обърне срещу пациента. Даден е с цел да разшири кръгозора на обучаващите се и да им открие, че зад овладените от тях пространства се крият нови хоризонти.

Внимание! С упражненията от Канона може да се работи само по собствено желание и само в случай че имате ясно изразени промени в здравословното състояние. В никакъв случай не овладявайте Канона от любопитство!

В зависимост от диагнозата (ако я знаете точно) или от оплакванията ви (ако ги имате) можете да изберете 2-3 специални упражнения и не повече от 2-3 от основните упражнения (за да подсилите действието на всички други). Задължително е да ги започнете не по-рано от трийсетия ден на обучението.

Малко история

Това е много старинна книга, предназначена някога само за избраници. В нея са събрани упражнения и тренировки за усъвършенстване и развитие на духовните и физическите качества на човека. Написана е на тюркски, на фарси и на арабски език. Цялото ѝ заглавие се превежда приблизително така: "Канон на тайнствените науки за бъдещи властелини".

Многобройни бележки в полетата показват, че книгата е била четена, допълвана и усъвършенствана през вековете. Първите допълнения са от 986 година. Канонът е преведен на съвременен узбекски език за първи път през 1986 година.

Канонът се състои от 10 самостоятелни степени (сана). Първият сан съдържа 111 упражнения, от които са избрани най-ефективните, достатъчни за възстановяване на здравето при много заболявания.

Преди да започнем изучаването на комплекса от упражнения, да видим как Канонът си представя човешкото тяло. То цялото е разделено на части, наречени "домове на листата" (рис. 18а).

Рис. 18. Домове на листата:

- а) разположение на домовете (изглед отгоре);
- б) разположение на домовете по нива (изглед отпред);
- в) разположение на домовете по нива (изглед отзад)

Домове на листата

Наименования на домовете (виж рис. 18 а)

1. Дом на дъщерите
2. Дом на майката
3. Дом на синовете
4. Дом на разума и на дявола
5. Дом на бащата
6. Дом на душата и на ангела

Наименования на нивата (рис. 18 б, в)

1. Управници (царство)
2. Съветници
3. Пътища на живота
4. Покровители
5. Буен град
6. Крепост(приспивна)
7. Надежди на царството (сърцевина на дъщерите)
8. Опора на царството (сърцевина на синовете)
9. Сърцевинка на внуците (галеници)

Първи дом на листата - Дом на дъщерите (наименования по нива от горе на долу)

1. Дом на душата и на ангела
2. Първи везир
3. Десни врати
4. Лъв с верига
5. Вратар
6. Годеница
7. Главна наследничка
8. Главен наследник
9. Немирник

Втори дом на листата - Дом на майката (наименования по нива от горе на долу)

1. Огледало
2. Майчини грижи
3. Майчина тревога
4. Родителски дом
5. Хазна
6. Приспивна
7. Майчина любов
8. Майчина опора
9. Палавници внуци

Трети дом на листата - Дом на синовете (наименования по нива от горе на долу)

1. Дом на разума и на сатаната

2. Ляв везир
3. Леви врати
4. Начало на живота
5. Ковчежник
6. Зет
7. Блуден
8. Втори наследник
9. Развратник

Четвърти дом на листата - Дом на разума и на дявола (наименования по нива от горе на долу)

1. Дом на разума и на дявола
2. Трон на разума
3. Черна врата
4. Трон на сатаната
5. Кула
6. Черен кон
7. Най-малка принцеса
8. Среден син
9. Любимец на дядо

Пети дом на листата - Дом на бащата (наименования по нива от горе на долу)

1. Управник
2. Трон на султана
3. Бащина опора
4. Печат на живота
5. Седло
6. Възглавница
7. Принцове
8. Верни внуци
9. Белег на съдбата

Шести дом на листата - Дом на душата и на ангела (наименования по нива от горе на долу)

1. Дом на ангела
2. Трон на душата
3. Бяла врата
4. Трон на ангела
5. Добър път
6. Бял кон
7. Принцеса
8. Най-малък син
9. Най-малък внук

Списък на упражненията

Загрявка (целият комплекс упражнения за гръбнака от усвоената учебна програма)

Упражнение 1. "Подготовка на терена за засяване на градината на младостта"

Упражнение 2. "Трон на сърцето"

Упражнение 3. "Люлка на душата и на сърцето"

Упражнение 4. "Сърцевина на белите дробове и на червата"

Упражнение 5. "Цвете на душата и на разума"

Упражнение 6. "Пътища на царството"

Упражнение 7. "Сърцевина на стомаха"

Упражнение 8. "Сърцевина на бъбреците"

Упражнение 9. "Сърцевина на черния дроб", или "Царство на грижите и на тъгата"

Упражнение 10. "Сърцевина на близнаците"

Упражнения за целенасочени въздействия (трябва да изберете две от тях в зависимост от заболяването си)

Упражнение 1. "Сърцевина на люлката"

Упражнение 2. "Листа на цветето на панкреаса и на далака"

Упражнение 3. "Дом на изживяванията"

Упражнение 4. "Ангелски крила над пътя на горчивината"

Упражнение 5. "Големият път"

Упражнение 6. "Врати към царството"

Необходими наставления

Бъдете безкрайно предпазливи. Не се опитвайте да направите всички упражнения наведнъж. Напредвайте постепенно, добавяйте нови пъпки едва когато качествено сте усвоили предходните упражнения.

В първите дни е достатъчно да правите по 3-4 упражнения. Важно е упражненията да повишават настроението ви и след тях да не чувствате умора. В никакъв случай не се насилвайте!

Времето за тренировки е не повече от 1 час и 20 минути (заедно с паузите).

При умора трябва рязко да намалите натоварването или да си дадете няколко дни пълна почивка.

Тренировките се правят 2-3 месеца. След пълно възстановяване на здравето времето и повторенията може да се намалят.

Всички упражнения трябва да се правят с наличен в душата ви ярък образ на младостта, към която неуморно се стремите, иначе те губят смисъла си. Ето какво е казано в древния Канон за упражнение 1: "...О, сине, стар и болен, но с млада душа. Ако си получил Божие наказание във вид на страдания и искаш отново да станеш такъв, какъвто мечтаеш, и не знаеш къде си оставил младото си тяло, своето здраве и младост, изпълнена с мечти, ако не се боиш от трудностите и лишенията по този дълъг път, остави злобата, ненавистта и съмнението в човешката добрина и оседлай тленния си кон, и ще отидем с теб в онази градина, дето е тялото ти и твоите несбъднати мечти..."

О, сине, ти мислеше, че си стегнал коня си за далечен път, а пътят ти е вътре в теб. Слез от коня. Полето за цветята на младостта ти се намира в твоя гръб, а градината с райски плодове - в гърдите ти. Ако на това място имаш пустиня и са се ширнали бодилите на омразата, безизходицата, болестта и злото, погледни: зад трона на душата ти чака крилатият кон на вдъхновението, а на трона душата отдавна е приготвила плуга за разума ти. Нахрани, напои коня на вдъхновението си и впрегни разума си, и нека Господ умножи старанията ти. Започвай да ореш, за да засееш градината на младостта, и на всяка стъпка трябва да знаеш какво ще расте на това място..."

Прекрасна нагласа за образа на младостта и доста поетично преподнесена идея за загревката (вие впрочем вече сте се досетили за какво става дума). Всички упражнения в тази глава започват с Т-усещане, после продължават с Б, след това със С - завършват винаги със С.

Древният текст много образно подчертава и това: "... Когато отваряш вратите на младостта, помни: вратите се отварят само с душевна топлина. Нека тленният път, по който сееш семената на младостта, сгрее душевната ти топлина, слънцето на разума ти, сърцето ти нека свети и грее. Но помни, сине, без вода и зима слънцето ще превърне душата ти в пустиня. Радостно поливай всяка песъчинка в оранта, която ще ти роди младост и сила, и остави тези поля на студ и мраз, за да си починат и да се пречистят.

През пролетта, когато чувстваш, че е време вече да сееш, подбери и посеи нужните семена, всяко на мястото му, и всеки ден ги отглеждай с любов. В поникналия кълн трябва да виждаш и да отглеждаш онова бъдещо дърво, което ще израсне, и така прави всеки ден, като си оставяш и време за отдых. Не забравяй и се дръж така, сякаш градината ти вече дава плод. Помни, о, сине, ако копаеш и поливаш земята на бъдещата си градина, без да предвиждаш плодовете на труда си, без душа и разум, ти постъпваш като глиган, който рови земята и си мисли, че е голям градинар.

Не забравяй винаги да затваряш подире си портите на своята градина..."

Почувствайте духа на древния документ и изпълнени с уважение към мъдростта, скрита в него, нека започнем.

Помним: за всеки нездрав орган трябва да изберем едно или две упражнения (първото -

основно, второто - за усилване на ефекта).

Първи комплекс упражнения от първи сан

Загрявка (упражнения за гръбнака, правят се по учебния курс)

Шия

1. Максимални наклони на главата напред и назад.
2. Наклони на главата настрани без вдигане на раменете.
3. Максимално обръщане на главата наляво-надясно.
4. Кръгови движения с глава, сякаш я търкаляме по раменете (15 пъти по часовниковата стрелка, 15 пъти обратно)

Горен раменен пояс

5. Раменете са напред - брадичката към гърдите, раменете са назад - главата назад.
6. Движения с раменете нагоре-надолу ("костенурка").
7. Кръгови движения с рамене - напред и назад.
8. Наклони наляво-надясно, ръцете са по шевове.

Средна част на гръбнака (гръден и поясен сегмент)

9. Разкрячен стоеж, обръщане наляво (с всяко завъртане максимална извивка назад, главата е вертикална), обръщане надясно.
10. Навеждане напред (сякаш да докоснем с нос пъпа си).
11. Навеждане назад (сякаш да докоснем с тила си кръста).
12. Раменете са надолу-назад с кръгови движения на "влакче" (ръцете са сгънати в лактите).
13. Ръцете са сключени на тила, наклони надясно-наляво, напред-назад (по 15-20 пъти).
14. Разкрячен стоеж, юмруците -- в областта на бъбреците, лактите са максимално събрани, навеждаме назад без изправяне.
15. Разкрячен стоеж, мъчим се да видим външната страна на ходилото откъм противоположната страна - първо отляво, после отляво.
16. Ръцете са на коленете, наклони напред.
17. Седим на пода или на стол, краката са разкрячени, с тялото правим максимален наклон към левия и към десния крак и към пода помежду им.
18. Ръцете са нагоре, пръстите — сключени, протягаме се, изправени на пръсти се изпъваме нагоре (вдишваме, отпускаме се, и пак нагоре - издишване).

Упражнение 1

"Подготовка на терена за засяване на градината на младостта" (рис, 19).

За подмладяване на целия организъм. При заболявания на централната и периферната нервна система от различен произход; психоемоционални нарушения; заболявания на очите, на носа, на гърлото, на органите в гръдния кош и в коремната кухина, органите в таза.

Същина на тренировката - подготовка на организма за следващите упражнения. Упражнението предвижда дейност в различни "сезони" и определени поетапни дейности:

- лято (топлина и максимална топлина);
- пролет (бодежи, "пролетен или есенен дъжд");
- оран (пулсация);
- засяване на младостта (завършек на дейността). Всички упражнения започват с усещане Т и завършват със С.

На ден се правят не повече от 4 упражнения (упражнение + още 2-3 пъти в зависимост от болния орган). Започва се от областта на дясната ключица (а) или от носоглътката (рис. 19 а).

Рис. 19. Упражнение 1. "Подготовка на терена за засяване на градината на младостта"

Събираме в областта на ключицата усещане Т колкото юмруче, преместваме го надолу до началото на бедрото, минаваме към слабните и вървим нагоре по предната част на тялото до лицето -

включително устните, устната кухина и средата на долната челюст с носоглътката. Усещането Т се мести под повърхността на кожата. После минаваме на лявата ключица и се спускаме надолу до бедрото (б). После се връщаме обратно (по същия път) към изходната точка (а). Това е един цикъл. С всяко от усещанията правим по 3 такива "разходки". По аналогичен начин от област (а) обработваме повърхността на гърба (по три "разходки" с всяко от усещанията).

Това е първият вариант за движение на усещанията. Можете леко да го промените, както е дадено на рис. 19 в. От изходната точка (а) се движим по същия път към крайната точка (б), след това минаваме в централната ивица, вървим нагоре докрай и минаваме отново в изходно положение (а). Така работим по 3 пъти с всяко от усещанията. Аналогично работим и с гърба. Упражнението има още един вариант. Представяме си усещането Т като цилиндър, който се претъркаля под кожата от дясната ключица до началото на бедрото, после от слабините — към носоглътката, преминава в лявата ключица, претъркаля се надолу, и отново отива в слабините, вдига се към носоглътката. Когато работим откъм гърба, се мъчим максимално ярко да си представим тези усещания, както когато работим с гръбнака.

Упражнение 2

"Трон на сърцето" (рис. 20).

При заболявания на сърдечно-съдовата система, на дебелилото и на тънкото черво, при нервни разстройства, вътречерепно налягане, белодробни заболявания, ставни проблеми.

Рис. 20. Упражнение 2. "Трон на сърцето"

А. Започваме от лявата длан, ограничаваме се в кутрето (1), вдигаме усещането по вътрешната повърхност до подмишницата, продължаваме по дъга (2), както е показано на рис. 20 а (вдигаме през гръдния кош до трапчинката между ключиците, после спускаме), минаваме през областта на дясната подмишница, спускаме го по вътрешната повърхност на дясната ръка до дланта, ограничаваме се в кутрето; после се връщаме по същия път към изходната лява длан (1).

Б. Отново се вдигаме нагоре от кутрето на лявата ръка по вътрешната повърхност на ръката до областта на подмишницата и минаваме назад, вървим по дъга (3), както е показано на рис. 20 б (изглед отзад), отиваме в областта на дясната подмишница, после се спускаме надолу по вътрешната повърхност на дясната ръка до дланта, обхващаме само кутрето; връщаме се по същия път, минаваме гръдния кош отзад по дъга (3) и през областта на лявата подмишница се спускаме в лявата длан. Повтаряме етапи А и Б още веднъж, така че правим общо четири "разходки". В. После минаваме в област (4) - вътрешността на прасците и коленните стави, последователно събираме тук максимални усещания във всеки крак, задържаме няколко секунди и повтаряме по 2 пъти.

Всички етапи на упражнението е по-добре да се правят с Т+Б, после с Б, после със С+Б. Завършваме етап В с максимално усещане Т, започваме винаги от лявата длан.

Упражнение 3

"Люлка на душата и на сърцето" (рис. 21).

При заболявания на перикарда (сърцето) и на органите в гръдния кош - дихателни органи (bronхити, пневмонии, бронхиална астма), при възпалителни процеси в устната кухина и в носоглътката, при алергия, екзема, дерматити, сърбежи с различен произход, невралгия на троичния нерв, неврит на лицевия нерв, астенични и реактивни състояния.

Рис. 21. Упражнение 3. "Люлка на душата и на сърцето"

Започваме от лявата длан, обхващаме само кутрето и безименния пръст, вдигаме се нагоре по вътрешната страна на лявата ръка до областта на подмишницата, после се движим по дъга към средата на гръдната област - точка (3) (рис. 21 а). В точка (3) се спираме за 2-3 секунди и едновременно минаваме леко навътре, после продължаваме към дясната подмишница, спускаме се по вътрешната повърхност на дясната ръка в дланта, обхващаме пак само двата крайни пръста, след което се връщаме по същия път към изходната лява длан. Това е един преден цикъл. Помъчете се да

го вместите в десетина секунди без времето за спиране.

После по същия начин се вдигаме от лявата длан по вътрешността на лявата ръка до подмишницата, преместваме се към гърба (рис. 21 б), преминаваме по дъгата (без да спиране), влизаме в областта на дясната подмишница, после по вътрешната повърхност на дясната ръка се спускаме до дланта, обхващаме само кутрето и безименния пръст и по същия път се връщаме обратно до изходната лява длан. Това е един заден цикъл. Помъчете се да го вместите в десетина секунди. С всяко усещане правим по четири такива "разходки": 1 - отпред, 1 - отзад, пак 1 - отпред, 1 - отзад.

Упражнение 4

"Сърцевина на белите дробове и на червата" (рис. 22). Болести на белите дробове и на червата. Това упражнение се състои от 4 етапа.

А. Започваме от дясното стъпало (рис. 22 а), вдигаме се нагоре по крака, обхващаме цялата му вътрешност, после минаваме през корема и се движим повърхностно до основата на гръдния кош, спускаме се надолу по лявата част на корема, минаваме в левия крак (обхващаме го изцяло) и се спускаме към лявото стъпало. После преминаваме отново в дясното стъпало и правим още една такава обиколка. Това е основният вариант (но можем от лявото стъпало да се върнем до гръдния кош и да се спуснем в дясното стъпало). Може да се започне и от лявото стъпало.

Б. Минаваме към ръцете. От лявата длан (1) вървим нагоре по ръката, обхващаме я цялата - до областта на подмишницата, после минаваме (както е показано на рис. 22 а) раменния пояс и през дясната подмишница и дясната ръка (обхващаме целия ѝ обем) се спускаме в дясната длан. Връщаме се по същия път до изходната лява длан (1).

Рис. 22. Упражнение 4. "Сърцевина на белите дробове и на червата": а - изглед отпред; б - изглед отзад

В. Минаваме към листата. Започваме от дясното рамо, минаваме ги последователно по два пъти (1, 2, 3, 4, 5, 6, 1,2, 3, 4, 5, 6). после се връщаме към 5-ти лист, увеличаваме усещането до максимална степен и го оставяме така, с което завършваме тази част от упражнението (виж рис. 22 а, б).

Г. Събираме и концентрираме усещането в областта на кръста (6), постигаме разумен максимум, преместваме го напред - в областта на пикочния мехур (7), и го връщаме в изходно положение (6). Правим такива премествания напред-назад 2-3 пъти, завършваме в областта на кръста (6). Задържаме усещането в продължение на няколко секунди.

Упражнение 5

"Цвете на душата и на разума" (рис. 23). Заболявания на стомаха - гастрити, стомашна язва, язва на дванайсетопръстника; болести на дебелото черво, съпроводени от нарушена перисталтика, метеоризъм, болков синдром; заболявания на дихателните органи - гръклян, трахея, бели дробове; алергични заболявания, дерматити, проблеми с лигавицата; някои психически проблеми, неврози; нарушения в централната нервна система; високо кръвно налягане; болкови синдроми с различна локализация, неврологични и рефлексорни прояви на шийна остеохондроза.

Рис. 23. Упражнение 5. "Цвете на душата и на разума"

Започваме от ходило по избор, в дадения случай - от дясното (1). Вдигаме се нагоре по крака, обхващаме целия му обем и с усещането, и с вътрешния си поглед преминаваме към опасната кост (2), после се вдигаме по гръбнака, обхващаме го също цялостно, но постепенно стесняваме областта на влияние на усещането (както е показано на рис. 23), преминаваме към шията, после към окосмената част от главата, където преместваме усещането към повърхността, без задълбочаване. Стигаме до точката на "третото око" (3), спиране за малко (3-4 секунди), съсредоточени, концентрирани върху тази зона (3), после се връщаме по същия път към областта на опасната кост (2). Минаваме в левия крак, обхващаме го цялостно, спускаме се към лявото стъпало, после потегляме обратно към дясното стъпало, изпълнявайки всичко по същия начин.

Това е един цикъл. Правим по 3-4 цикъла с всяко от усещанията.

Аналогично работим с ръцете (виж рис. 23). Започваме от корена на китката (лъчево-китковата става), обхващаме цялата ръка отвътре, през раменната става по раменния пояс минаваме в

противоположната раменна става, спускаме се през другата ръка до корена на китката и по обратния път се връщаме в изходната точка (по 3-4 "разходки" с всяко усещане).

Внимание! Упражнението трябва да се прави леко, без напрежение. Ако усетите шум или натежаване в главата, рязко намалете натоварването и яркостта на усещанията.

Упражнение 6

"Пътища на царството" (рис. 24).

Заболявания на съдовете (артерии и вени), тромбофлебити, стимулиране дейността на сърцето.

Започваме от долната третина на задната повърхност на десния прасец, вдигаме се (както е показано на рис. 24) нагоре: на прасеца се отклоняваме навън, на бедрото - към ануса (4). Минаваме през правото черво към кръста (2), спираме за десетина секунди, същевременно усилваме усещането до максимума и сякаш го поместваме напред през тялото. После аналогично и симетрично от областта на кръста стигаме до долната третина на левия прасец отзад, след което в обратна последователност повтаряме целия път и се връщаме в изходна точка (3) на десния прасец. После отново се вдигаме по десния прасец през правото черво до кръста (2), където пак спираме за 10 секунди с максимално усилено усещане. След това от точка (2) отиваме в една от двете ръце през подмишниците и задната повърхност на рамото (както е показано на рис. 24), спускаме се до корена на китката (1), където спираме за 2-3 секунди. После се връщаме по същия път до кръста (2), пак спираме за 10 секунди, същевременно усилваме усещането до разумен максимум. После аналогично изминаваме другата ръка до китката и се връщаме до кръста (2). Задържаме се за 10 секунди, усилваме усещането, правим още по една разходка в двете ръце (с уговорените спирания и усилвания на усещането). Завършваме усещането в точка (2), където спираме за няколко секунди и усилваме усещането до последния възможен максимум.

Така работим с всяко от усещанията. Може да се започне от който и да е крак.

Рис. 24. Упражнение 6. "Пътища на царството"

Рис. 25. Упражнение 7. "Сърцевина на стомаха"

Упражнение 7

"Сърцевина на стомаха" (рис. 25).

Заболявания на органи на стомашно-чревния тракт -гастрити, стомашна язва, язва на дванайсетопръстника; функционални нарушения на тънкото и на дебелото черво: психически

нарушения, епилепсия; хипертония; невралгия на троичния нерв; мигрена и главоболия с различен произход; междуребрена невралгия; възпаления на синусите; гинекологични болести; импотентност.

Основно упражнение (рис. 25 а, изглед отпред).

Започваме от предната повърхност на дясното (може и на лявото) ходило. Без да обхващаме големия пръст, се вдигаме по повърхността на прасеца, после се движим отпред по бедрото към слабините, не достигаем централната вертикална линия (която минава през пъпа) и се движим нагоре над нивото на пъпа, после през дясното (или лявото) зърно - дъгообразно към ямката между ключиците и нагоре, обхващаме устната кухина и носоглътката (впрочем упражнението може да започне и от нея). Следва спускане към лявото стъпало (аналогично и симетрично с движението нагоре). След кратко спиране започваме обратния път към изходната позиция (дясно стъпало).

Това е първият вариант на упражнението. Вторият вариант е с директен преход от лявото стъпало в дясното' и с повторение на всичко гореописано. Така работим с всяко усещане по 2 пъти. При по-изразени заболявания за усилване на ефекта можем да изпълним още едно упражнение след основното (рис. 25 б, изглед отзад).

Започваме от лявата задколянна сгъвка, вдигаме се нагоре централно отзад по повърхността на бедрото (после и по седалището) към централната зона на гърба (т. нар. "седло"). Тук спираме, концентрираме и усилваме яркостта на усещането, после правим 3 интензивни движения напред-назад (от вида на "забърсването"). После следва повърхностно движение в кръг (от "седлото" нагоре, и обратно), после по същия начин се спускаме по десния крак до задколянната сгъвка, където спираме и правим "забърсване" (3 движения напред-назад), след което отново минаваме в лявата задколянна сгъвка и повтаряме цялото преместване още веднъж (първи вариант) или се връщаме към изходната точка по обратния път (втори вариант), тоест правим 2 такива "разходки". Можем да започнем от която желаем задколянна сгъвка. Когато спираме в сгъвките, не пропускаме "забърсването".

И последно. След описаното упражнение правим и две "разходки" по външните повърхности на ръцете и на гърба, започваме и свършваме в долната трета на едната предмишница (виж рис. 25 б, изглед отзад). В тези точки спираме и усилваме усещането до максимално ниво.

Упражнение 8

"Сърцевина на бъбреците" (рис. 26).

Рис. 26. Упражнение 8. "Сърцевина на бъбреците"

Функционални нарушения на пикочно-половата система, цистит, цисталгия (често и болезнено уриниране), нефрит; заболявания на органи в гръдния кош и в коремната кухина; остеохондроза на гръбнака и на ставите с невралгични болки, проблеми в периферната и в централната нервна система.

Най-добре е да започнем от гърба. Това преместване на усещанията има екзотичното наименование "верига за дивия лъв" ("дивият лъв" в нашия случай е пикочният мехур).

През лявата пета движим усещането Т по задната повърхност на левия крак към опашната кост. Там спираме за 3-4 секунди и усилваме усещането до максимума (същевременно влизаме навътре). После го движим нагоре - повърхностно по линията на гръбнака и встрани от него (виж рис. 26 а), спираме в бъбречната област (усилваме усещането и едновременно влизаме навътре), после аналогично и симетрично с изкачването спускаме усещането по десния крак до стъпалото. Това е една "разходка". И пак минаваме към левия крак. Трябва да направим по 3 такива цикъла за всяко усещане. Можем да започнем от което и да е стъпало, а да завършим в областта на пикочния мехур. Продължаваме упражнението - минаваме към вътрешната повърхност на лявото или на дясното стъпало, обхващаме само големия пръст, минаваме към корема, правим повърхностен кръг през зърната и ямката между ключиците (виж рис. 26 б), после се спускаме аналогично и симетрично с издигането към другото стъпало. Това е един цикъл. После преминаваме към другото стъпало и правим всичко отначало. Трябва да направим по 3 такива цикъла за всяко от усещанията.

Упражнение 9

"Сърцевина на черния дроб", или "Царство на грижите и на тъгата" (рис. 27).

Заболявания на черния дроб, на жлъчния мехур, на жлъчно-чревния тракт, невродермити,

псориазис, витилиго.

Основно упражнение.

Започваме от вътрешната повърхност на дясното ходило (само големия пръст), вдигаме се нагоре по средата на предната и вътрешната повърхност на десния крак, минаваме към слабините, заобикаляме по часовниковата стрелка корема, без да навлизаме в централната му област (виж рис. 27 а), след което аналогично и симетрично се спускаме по левия крак към вътрешната повърхност на лявото стъпало. Това е един цикъл. После минаваме в дясното стъпало (първи вариант) или по същия път се връщаме (втори вариант). Правим по 3 такива цикъла ("разходки") с всяко от усещанията.

Рис. 27. Упражнение 9. "Сърцевина на черния дроб", или "Царство на грижите и на тъгата"

При твърде изразени заболявания на черния дроб и на жлъчката за усилване на ефекта след основното упражнение трябва да се направи още едно с поетичното наименование "Врата на светлината към дома на скръбта" (рис. 27 б). На гърба, в областта, отбелязана с цифра (1), която също се нарича "Врата на светлината към дома на скръбта" (защото зад тях според древните мислители са се трупали всички горчивини в човешката орис), концентрираме ярко усещането. После правим "забърсваме" напред-назад (2 постъпателно-възвратни движения), след което от предната област (2) (рис. 27 в) вдигаме усещането в областта под ключиците (3), там спираме за кратко и слизаме надолу в зона (4). Правим по два такива цикъла (два отдясно и два отляво), всеки път спираме в област (3).

Упражнение 10

"Сърцевина на близнаците" (рис. 28).

Рис. 28. Упражнение 10. "Сърцевина на близнаците"

Заболявания на органите на стомашно-чревния тракт: жлъчна дискинезия, холецистит (не калкулозен) и др.; нервно-психични разстройства; епилепсия; различни по произход поражения на централната нервна система; вестибулопатии, невралгия на троичния нерв; невралгични прояви на остеохондроза на гръбнака и ставите с различна локализация; белодробни заболявания - бронхиална астма и др.

Започваме от външната повърхност на дясното стъпало без големия пръст, вървим по външната повърхност на крака назад към опасната кост (зона 4) (виж рис. 28 - изглед отзад), там усилваме усещането до максимум и минаваме напред ("през тялото"), излизаме на предната повърхност в зона (1) ("Дом на старата мома"). Ето как е предаден образно този момент в Канона: "Влез като гост и стопли с душевността си дома на старата мома. Ако тя крие камък в пазвата си, направи така, че да го изхвърли." Тоест в зона (1) се прави малка спирка с максимално усилване на усещането, после минаваме, както е показано, в зона (3) ("Дом на бащата", спирка), после се движим през рамото към зона (2) ("Дом на страхливия лакомник", спирка и максимално усилване на усещането), след това продължаваме надолу и назад ("през тялото") към областта на опасната кост (зона 4), където максимално усилваме усещането, минаваме "през тялото" напред и излизаме на страничната повърхност на левия крак, спускаме се надолу към външната част на лявото стъпало без големия пръст. Това е един цикъл.

После пак минаваме към дясното стъпало и повтаряме всичко отново. Можем да направим общо по два цикъла с всяко усещане.

При овладяване на упражненията (след 10-15 тренировки) правим цикли с всяко усещане по веднъж.

Упражнения за целенасочени въздействия

Необходимо напомняне. От долупосочените упражнения трябва да изберете едно-две според характера на заболяването си.

Упражнение 1

Комплекс от упражнения при гинекологични заболявания и за повишаване (нормализиране) сексуалността на жените и мъжете (рис. 29, 30, 31, 32).

Рис. 29. Комплекс от упражнения при гинекологични заболявания и за повишаване (нормализиране) сексуалността на жените и мъжете

Заболявания на пикочно-половата система: нарушени функции на уринирането, цистит, цисталгия, импотентност, фригидност, нарушен менструален цикъл; психоемоционални разстройства, вегетативно-съдови дистонични разстройства; алергии.

Започваме с топлина. Концентрираме усещането Т в областта на пикочния мехур (1), усилваме го до разумен максимум, после правим 5-10 цикъла в дълбочина назад "през тялото" (2), спираме за 2-3 секунди в дълбочина, приблизително в центъра на загрявания обем. После концентрираме Т в областта на дясната пета (4), постигаме разумен максимум, после я местим нагоре по задната повърхност на прасеца, без да стигаме до задколянната сгъвка. Минаваме към страничната повърхност на десния крак, усилваме Т, задържаме 2-3 секунди и минаваме към същата област на левия крак (3), където също задържаме Т 2-3 секунди, после се спускаме надолу към лявата пета. Задържаме 2-3 секунди, вдигаме Т нагоре и се връщаме по същия път в дясната пета. Това е един цикъл. Правим ги 5-10 пъти с всяко от усещанията. Няма значение от коя пета ще започнем.

Рис. 30. Упражнение 1а. "Сърцевина на райската лилия"

Упражнение 1а

"Сърцевина на райската лилия" (рис. 30).

Последователно създаваме усещанията в листенцата (започваме непременно от топлината), при това помним, че тези усещания не са външни, а възникват отвътре - както в предната част на тялото (листенца 1, 2, 3), така и в задната (листенца 4, 5, 6). Минаваме по два пъти всеки (1... 6, 1... 6) и минаваме към следващото упражнение.

Упражнение 1б

Рис. 31. Упражнение 1б. "Камбанка над люлката"

"Камбанка над люлката" (рис. 31).

В областта на кръста (а) концентрираме усещането, постигаме разумен максимум и задържаме 8-10 секунди, после го преместваме "през тялото" напред към пикочния мехур (б), където също задържаме 8-10 секунди в границите на разумния максимум. После местим леко в дълбочина и там, вътре, примерно в средата, започваме да местим усещането от едната страна до другата по линията на тазобедрените стави (сгъвки), както е показано на рис. 31. Правим 15-20 движения във всяка посока, след което без прекъсване минаваме към упражнение 1 в.

Упражнение 1в (рис. 32)

Отдясно (а) или отляво (б) в областта малко над съответната тазобедрена става в дълбочина усилваме усещането до разумен максимум и го задържаме за 8-10 секунди, после го преместваме надолу в областта зад пикочния мехур (в), където също го задържаме 8-10 секунди. После преместваме усещането в противоположната облѳст (а или б) - аналогично задържаме там и се връщаме в областта зад пикочния мехур (в). Това е една "разходка", правим я 5-6 пъти.

Рис. 32. Упражнение 1 в

Всички тези упражнения е най-целесъобразно да се правят първо с усещане Т+Б, после със С+Б, но може да редуваме последователно във всяко упражнение усещанията Т, Б и С.

Упражнение 2

"Листа на цветето на панкреаса и на далака" (рис. 33). Заболявания на органите на стомашно-чревния тракт: гастрити, язва на стомаха и дванайсетопръстника, функционални нарушения на тънкото и на дебелото черво, запек, диария; импотентност и други пикочно-полови проблеми; вегетативно-съдови дистонични разстройства, хипертония, проблеми с периферната и с централната

нервна система.

Започваме от вътрешната страна на дясното стъпало (2), като обхващаме само големия пръст, вдигаме се до областта на пикочния мехур (3) по вътрешната предна повърхност на крака, после с леко отклоняване встрани стигаме до областта над пъпа, където усилваме усещането до разумен максимум и спираме за малко (2-3 секунди). После минаваме "през тялото" навътре, и обратно (2 пъти), без да прекъсваме, "очертаваме листа" (5) отдясно (както е показано на рис. 33) - вдигаме се дъговидно до областта под ключицата и минаваме през областта на зърното. В точка (4) спираме за 2-3 секунди, същевременно усилваме усещането, после "очертаваме листа" отляво аналогично и симетрично с дясното. Отново спираме в точка (4) и усилваме усещането, после с леко отклонение встрани слизаме надолу до пикочния мехур (3) и след това се спускаме до вътрешната страна на лявото стъпало. Това е един цикъл. Правим по един цикъл с всяко усещане. Няма значение от кой крак ще започнем.

Рис. 33. Упражнение 2. "Листа на цветето на панкреаса и на далака"

Упражнение 3

"Дом на изживяванията" (рис. 34).

Заболявания на органите в гръдния кош, в коремната кухина и в малкия таз; психоемоционални разстройства; епилепсия; проблеми в периферната и в централната нервна система; вестибуларни нарушения; болести на външното и на вътрешното ухо; невралгични прояви на шийна остеохондроза; болести на ендокринната система. Упражнението се прави на няколко етапа. А. Започваме от китката на лявата ръка (1), преминаваме през вътрешността на ръката, после през рамото -попадаме в област (3), обхващаме изцяло шията, после през дясното рамо отиваме в дясната ръка, и пак така се спускаме по нея до китката, после се връщаме до изходната лява китка по обратния път (рис. 34 - изглед отпред). Това е един цикъл. Повтаряме 3 пъти (тоест правим три такива "разходки").

Б. Минаваме към краката. Започваме от лявото стъпало (2), вдигаме се нагоре по крака, обхващаме го изцяло отвътре (6), после през пикочния мехур минаваме в десния крак, спускаме се до дясното стъпало, след това отново се връщаме в лявото стъпало (2) и повтаряме цикъла още веднъж, завършваме движението в дясното стъпало.

В. След това минаваме към листата в областта на шията. Минаваме ги последователно в кръг (1... 6) два пъти. Излъчването (Т, Б или С) сякаш идва отвътре, от дълбочината на листото, и обхваща изцяло шията. Г. Следва вратът (задната част на шията) (7) (виж рис. 34 - изглед отзад). Концентрираме усещането, после го преместваме "през тялото" напред-назад (3-4 пъти) и се връщаме в област (7).

След това се спускаме до опашната кост (10), където за малко спираме (2-3 секунди), после отиваме в област (8), където усилваме усещането до разумен максимум с едновременно задържане за 3-4 секунди, след което се вдигаме в област (7). Задържаме (3-4 секунди), същевременно усилваме усещането до разумен максимум, после се спускаме в област (9), и отново се вдигаме в област (7).

Правим още една такава "разходка" и завършваме този етап в областта на опашната кост (10).

Рис. 34. Упражнение 3. "Дом на изживяванията"

Упражнение 4

"Ангелски крила над пътя на горчицината" (рис. 35).

Заболявания на тънкото черво.

Изпълняваме "голям кръг", но не само отпред, а и откъм гърба.

Рис. 35. Упражнение 4. "Ангелски крила над пътя на горчивината"

Започваме с движение на усещането от ръка в ръка през раменния пояс. Усещането тръгва от дланта, където обхваща кутрето и безименния пръст. Вдигаме се по външната страна на ръката, както е показано на рис. 35, задържаме за малко в зона (1), минаваме през гръбнака и симетрично се спускаме към другата длан. Връщаме се по същия път. Това е един цикъл. Правим 3 такива "разходки" - с всяко усещане. Упражнението се прави в дълбочина, "през тялото".

Упражнение 5

"Големият път" (рис. 36).

Заболявания на дебелото черво.

Точно както започваме "големия кръг", тръгваме от хълбочната област между ребрата и корема (5), движим се по часовниковата стрелка. Правим примерно 10 кръга по хода на дебелото черво. Преминаваме в центъра на корема, тук усилваме усещанията, влизаме навътре "през тялото", минаваме към поясната област, където усилваме усещането до разумен максимум, задържаме за 2-3 секунди. После движим усещанията нагоре по гръбнака до нивото на раменния пояс (1), където отново усилваме усещането (пак задържаме за 2-3 секунди). Започваме да преместваме усещанията по дъга от рамо до рамо (4) отзад вътрешно през гърба (рис. 36 — изглед отзад). Правим го 4 пъти, връщаме се в област (1), където отново усилваме усещанията до разумен максимум, пак задържаме за 2-3 секунди, после се спускаме по гръбнака в област (2), където също (за няколко секунди) усилваме усещането. С това приключва упражнението за дебелото черво.

Рис. 36. Упражнение 5. "Големият път"

Рис. 37. Упражнение 6. "Врати към царството"

Можем да започнем от област (1): в едната и в другата посока по дъгата 3 пъти, завършвайки в област (1); после се спускаме до нивото на пъпа, минаваме напред към дясната хълбочна област между корема и ребрата, завъртаме по "големия кръг", завършваме в областта на пъпа.

Упражнение 6

"Врати към царството" (рис. 37).

Заболявания на хипофизата и на ендокринната система. Всички области, отбелязани с кръгчета, са "Врати към царството" (1-8). Минаваме ги последователно, постигаме ярки усещания. В области (3) и (4) правим малки спирки, задържаме усещанията 3-4 секунди. На главата усещанията се правят както е показано на рис. 37 б, в - по 3 пъти с всяко усещане. Започваме от (1), отиваме 3-4 пъти назад. Така през всички точки минаваме по веднъж (освен през 1 и 2).

Заклучение

И така, книгата е прочетена.

Мисля, че всеки читател е намерил в нея нещо за себе си. Смяя да се надявам също така, че тя е дарила по нещо на всекиго от вас.

На някого обучението по моята система е върнало зрението или слуха; на някоя от милите дами безконтактният гинекологичен тренинг е върнал здравето и душевното равновесие и е дал възможност смело да навлезе в света на чувствеността; някому непреходна бодрост е дарила енергията на упражненията от Канона за бъдещи властелини - огромен том, който е събрал мъдростта на хилядолетията и продължава да носи на хората животворна светлина.

Най-важното, скъпи читатели, е вашето пътешествие към собственото ви АЗ да не приключи на този етап. Излекуването на тялото и новопридобитата пластика на духа може да се смятат за постижение наистина, но да не забравяме, че с тези качества сте се родили.

Нека не ви смути, скъпи читатели, ако кажа, че с връщането на младостта и на душевната безметежност вие нямате никаква количествена придобивка. Просто сте си върнали неща, които са ви принадлежали, но са били загубени поради погрешни крачки, които сте направили към неверни

ориентири - това може да е станало и не съвсем по ваша вина.

Не грешете занаят, не криввайте от пътя, по който сте тръгнали, продължавайте да тренирате тялото, емоциите си, развивайте образното си мислене, работете с усещанията за топлина, студ и боджежи и всеки месец чрез медитация за прошка пречиствайте духа си. На чистия духом човек се усмихва вселената и на току-що измитото не полепва мръсотия. Нека по този път ни водят опитът и разработките ни, подкрепени от практиката на поколенията. Те са изложени в книгата "Уроците на Норбеков" и в настоящия труд.

Пред вас е животът, неговото течение не винаги е спокойно и плавно. Безгрижно плъзгащият се по вълните на битието е застрашен и от подводни камъни, и от плитчини, и от гибелни водовъртежи. Негативната енергия на космоса (тъмните сили) също се опитва да оплете пътника в мрежите си. Как да ѝ противостоим, как да изберем верните фарове, какво да направим, за да насочваме уверено лодката си сред вълните на житейското море? На тези въпроси ще се помъча да отговоря в една от следващите си книги.

А засега - всичко най-добро. Накрая ще подчертая още веднъж: здравето и младостта са неща, които са ви принадлежали. Когато си ги върнете, вие не печелите нищо количествено. Но печелите качествено богатство. То се нарича: безгранична вяра в себе си и във висшата справедливост на вселенския ред, където всеки получава според помислите и според делата си.

Нека сиянието на тази вяра да озарява пътя ви!

Желая ви сполука, радост и успех във всички начинания!

С уважение, М. Норбеков