

БОЛЕЕ 5 МИЛЛИОНОВ ЧИТАТЕЛЕЙ

МИРЗАКАРИМ
МНЪЗАКАРИМ

НОРБЕКОВ

ТРЕНИРОВКА

ТЕЛА

И ДУХА

ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ



Мирзакарим Санакулович Норбеков

Тренировка тела и духа

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4582974

Тренировка тела и духа / Мирзакарим Норбеков. – 3-е изд., перераб.

и доп.: АСТ, Астрель, Транзиткнига; Москва; 2005

ISBN 5-17-029887-0, 5-271-11510-0

Аннотация

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

Содержание

Предисловие автора ко второму изданию	4
От редакции	8
Ключи к системе самооздоровления	11
Иллюстрация к сказанному	16
Глава 1 Здоровье как стиль жизни	18
Цель и смысл самооздоровительных тренировок	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Мирзакарим Норбеков

Тренировка тела и духа

Предисловие автора ко второму изданию

Дорогие читатели!

Вынужден вас предостеречь!

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

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

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

То, что я пытаюсь передать вам, на самом деле мне не принадлежит. Это вообще не принадлежит и не может принадлежать кому-то одному. Эти знания перешли ко мне от

Наставников, а к ним — от их Наставников. И так из века в век, из тысячелетия в тысячелетие. В глубине, в самой основе этой системы лежат древние знания, содержащее такие тонкости, которые не каждый может постичь!

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

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

Летом 2002 года исполнилось тридцать лет моего ученичества.

Что я этим хочу сказать?

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

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

Они вообще пишут совсем другое! А я не хотел бы брать на себя чужие заслуги. Будет лучше, если мнение обо мне

вы составите по моим собственным трудам. Настоящие мои книги вы узнаете сразу, с первой страницы.

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

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

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

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

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

Книга, которую вы сейчас держите в руках, написана «по мотивам» моих первых книг. Это учебник, скорее даже методическое пособие для тех, кто готов распрощаться со сво-

ими недугами, кто по-настоящему решил работать над собой, кто хочет узнать, на что способна сила его духа. Ваши отклики и накопившийся опыт работы заставили меня внести в это издание некоторые дополнения и изменения. Надеюсь, эта книга принесет вам пользу.

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

*Всей душой с вами,
Мирзакарим Норбеков*

От редакции

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

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

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

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

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

Стоит ли говорить о такой малости, когда перед системой самовосстановления Норбекова отступают и бронхиальная

астма, и сахарный диабет? Нет ни свеч, ни кислородных подушек, ни каких-либо других средств, но в состоянии больного происходят волшебные перемены. Слепой начинает видеть, глухой – слышать, немой – говорить!

Первым шагом к тому явилась книга «Уроки Норбекова».

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

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

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

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

Оздоровительная система М.С. Норбекова гармонично

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

Желаем вам успеха.

Ключи к системе самооздоровления

Уважаемые читатели!

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

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

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

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

Целых шесть лет я блуждал по дебрям собственной глу-

пости, опорой которой служило мнение, что я сам все прекрасно знаю и понимаю!

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

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

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

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

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

Исцелив почки, я стал читать специальную литературу,

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

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

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

Сначала я приступал к занятиям с превеликим энтузиазмом, но через месяц-другой меня одолели сомнения. Спустя год-два их сменили остервенение и озлобленность на несправедливость судьбы, которые трансформировались в уныние. И я продолжал тянуть привычную лямку. Мое упорство обернулось против меня. Иными словами, оно, если можно так выразиться, укрепляло мою слабость.

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

Однажды мой Наставник спросил меня:

– Почему ты не женишься?

27 лет на Востоке – уже зрелость. Пришлось объясниться.

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

Да любому мужчине легче повеситься, чем признаться в этом!

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

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

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

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

И сейчас, предупреждая ваши многочисленные вопросы, уважаемые мужчины, могу со всей ответственностью вам

сказать: начните с предлагаемой вам оздоровительной системы. Через нее уже прошли несколько миллионов человек, многие из которых восстановили здоровье, обрели счастье отцовства и материнства, достигли успехов в делах, наладили отношения с самими собой и окружающим миром. И вы это сможете.

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

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

Иллюстрация к сказанному

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

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

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

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

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

Но в бою побеждает не техника, а дух.

Однажды ко мне в гости приехал человек, который был

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

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

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

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

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

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

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

Глава 1 Здоровье как стиль жизни

Цель и смысл самооздоровительных тренировок

Компоненты, из которых складывается самооздоровительный процесс.

Образ здоровья и молодости, его значение и роль в практике самооздоровления.

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

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

Нет! Духовно ущербным можно считать также и того человека, который наплевательски относится к своему телу,

рассматривая его как нечто вторичное, а ведь тело – это храм души. Не случайно на Востоке больной человек считается преступником.

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

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

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

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

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

Все так: каждое из упражнений действительно каждому из нас по плечу. Отчего же, спрашивается, далеко не каждый из нас становится здоровым, если принимается **со всем упорством, но механически** отрабатывать предлагаемые упражнения системы? Вот ответ: **механические тре-**

пировки без смысла и цели ведут в никуда.

Для примера рассмотрим человека, который учится плавать.

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

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

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

И наоборот, человек, умеющий плавать:

- не боится воды;
- видит волны, берег, других пловцов, слышит плеск весел, гул катеров, шум водопада (т. е. способен объективно оценивать обстановку);

- правильно дышит;
- размерен в движениях;
- не устает (умеет экономить силы);
- ощущает себя пловцом.

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

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

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

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

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

Они, не прибегая к помощи лекарств и каких-либо других

вспомогательных средств, сумели обрести молодость и здоровье самостоятельно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.