

мирзакарим

# НОРБЕКОВ

## СИЛА ТЕЛА И ДУХА



А СИЛА ДУШИ И РАЗУМА СИ  
НОЙ ЖИЗНИ КЛЮЧИ К УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ КЛЮ  
ТЕР ТРЕНИРУЕМ ВОЛЮ И ЗАКАЛЯЕМ ХАРАКТЕР ТРЕ  
ИЯ КЛЮЧИ К СИСТЕМЕ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ КЛ  
СТИ ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА МОЛОДОСТИ ФС  
СТВ ТРЕНИРОВКА ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ  
А БЕСКОНТАКТНЫЙ ТРЕНИНГ ТЕЛА БИ  
МА СИЛА ДУШИ И РАЗУМА С  
ИЗНИ КЛЮЧИ К УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ  
ДОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА МОЛОДОС  
ИЯ КЛЮЧИ К СИСТЕМЕ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ  
Р ТРЕНИРУЕМ ВОЛЮ И ЗАКАЛЯЕМ ХАРАКТЕР ТИ

Бестселлеры психологии

Мирзакарим Норбеков

**Сила тела и духа**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Норбеков М. С.**

Сила тела и духа / М. С. Норбеков — «Издательство АСТ»,  
2015 — (Бестселлеры психологии)

ISBN 978-5-17-091186-8

«Победителем во всем можно стать, лишь победив самого себя» – говорит Мирзакарим Норбеков, мастер науки побеждать. Мы ждем от жизни чудес и исполнения желаний, хотя часто даже не знаем своих возможностей и не можем подняться с дивана, чтобы сделать шаг вперед. Ключи к успешной жизни – это сила воли, сила души и разума, это наша сила духа. Достаточно слить эти субстанции воедино, и вам явится внутренняя сила, которая может заставить измениться самому и изменить мир вокруг. Эта книга откроет вам доступ к вашим собственным глубинным знаниям, которые помогут избавиться от болезней, обрести внутренний стержень и трансформировать желания в реальность.

УДК 159.9  
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-091186-8

© Норбеков М. С., 2015  
© Издательство АСТ, 2015

## Содержание

Об авторе	6
От редакции	7
Предисловие автора ко второму изданию_	8
Ключи к системе самооздоровления	10
Иллюстрация к сказанному	12
Глава 1	13
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

## **Мирзакарим Норбеков**

### **Сила тела и духа**



*Мирзакарим Санакулович Норбеков*

Доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке.

Но об этом потом...

## Об авторе

На занятиях Мирзакарим Санакулович Норбеков часто повторяет: «Я обычный человек, такой же, как и все. Ничем не лучше и, надеюсь, ничем не хуже вас. Всего, чего я добился в жизни, вы тоже можете достичь, важно только этого захотеть!»

А добился он действительно многого.

Сегодня М.С. Норбеков – доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке. Впрочем, все эти звания сам он называет «собачьими регалиями», потому что не ради признания он работает.

Мирзакарим Санакулович – истинный ученый-исследователь. Одним из основных направлений его исследований является сам человек.

Круг его интересов очень широкий. Многие удивляются, как все это может сочетаться в одном человеке: художник, композитор, писатель, кинорежиссер, артист, спортсмен, тренер, имеющий черный пояс по каратэ третий дан. Но самое главное автор книги является специалистом по одному из самых древних среди существующих направлений восточной медицины.

Мирзакарим Санакулович – наставник, учитель, тренер, практик. Он владеет инструментом передачи своих знаний и помогает людям через их желание, стремление, силу воли стать здоровыми, счастливыми и богатыми во всех отношениях.

Он знает природу человеческих слабостей, и тому, кто всерьез решился встать на Путь преобразования себя и своей жизни, он помогает пройти через эти трудности, заставляя его самого добиваться успеха.

В каждой сфере деятельности Мирзакарим Санакулович имеет своих учеников, которые продолжают его дело. Это дает ему возможность не стоять на месте, а двигаться дальше, осваивать новые рубежи.

Он – воин света, добра и любви. И своих учеников обучает так, чтобы они не словами, а действиями – поступками, делами и самой жизнью – сеяли любовь, достигали во всем гармонии, красоты, становились мудрыми и благородными Людьми.

Мирзакарим Санакулович выбрал путь служения – путь созидания, хранения и передачи знаний по цепочке от учителя к ученику, чтобы мудрость, накопленная тысячелетиями, переходила к людям, готовым ее распознать.

Находиться рядом с таким человеком очень непросто. Работая с ним бок о бок, необходимо постоянно совершенствоваться, меняться внутренне, чтобы вместе с ним идти вперед.

Он требовательный, жесткий, решительный, когда речь идет о достижении задуманного. Каждому человеку он дает шанс раскрыть и проявить свою божественную природу. Для Вас, уважаемый читатель, эта возможность предоставляется через книгу.

Древние считали небо символом единства и вечности. Когда люди смотрят на звезды, даже если находятся далеко друг от друга, в этот момент они вместе. Пусть страницы этой книги будут символом, объединяющим нас с Вами на Пути к здоровью и успеху. И каждый раз, когда Вы будете брать книгу в руки, знайте – мы вместе!

*Литературный редактор*

## 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, обрета 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.

## 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, содержащие 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 визит-



ная 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 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.

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*

## 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 глупости, опорой которой служило мнение, что я сам все распрекрасно 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, припусти 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 наплеватьски 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 восьмью – 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 тренировки 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 полегонечку 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.

Система помогла многим избавиться от хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, дисбактериоза, бронхиальной астмы, сахарного диабета, болезни щитовидной железы, неврита слухового нерва, неврита зрительного нерва, доброкачественных новообразований (особенно гинекологических, таких как киста и миома) и др.

В чем же секрет этих невероятных, волшебных, сказочных метаморфоз? В великолепных свойствах нашего организма, дарованного нам щедрой Природой.

Наше тело от рождения было наделено механизмами самовосстановления и биозащиты, но их усыпил уклад современной жизни, лишенной физической и духовной динамики. Чтобы их пробудить, нам потребуется вернуться к исходному (подобному младенческому) состоянию активного постижения мира (словно заново родиться).

Однако дважды родиться не дано никому. Что же нам остается? Остается – искусственно проявив волю и желание выздороветь, «расшевелить» себя, пробудить внутреннюю силу и с помощью специально отобранных упражнений вернуть подвижность суставам, позвоночнику, а путем тренировки эмоций очистить от «шлаков» душу, вернув ей детскую безмятежность.

Кроме того, нам предстоит заняться тренировкой образного мышления, чтобы обрести возможность бесконтактно массировать свои внутренние органы и суставы с помощью мысленной концентрации ощущений тепла (Т), покаявания (П) и холода (Х).

Такой массаж, улучшая кровообращение и активизируя нервные окончания в самых отдаленных уголках нашего тела, устранит перебои в работе почек, печени, легких, кишечника, основательно их почистит и настроит на капремонт, активизирует работу желез внутренней секреции, улучшит питание суставов и позвоночника. Разгладит кожу, возвратив ей упругость, устранит морщины и шрамы, отдавая приказ на омоложение всего организма. Результат не замедлит сказаться.

Работа над собой по данной системе улучшит зрение, обострит слух, повысит мужскую потенцию, а женщине поможет справиться с гинекологическими заболеваниями, раскроет и повысит ее чувственность.

Да, да, уважаемые читатели, вы совершенно правы. Эта книга вручает вам волшебную палочку, лампу Аладдина, цветик-семицветик или что-то другое из ряда предметов, способных творить чудеса.

Этот налитый мудростью тысячелетий «предмет», как его ни назови, обещает каждому из вас самую скорую и самую эффективную помощь, ее действенность сходна с действенностью мифологической живой воды.

Практически все ученики, прошедшие очный курс обучения, в один голос заявляют об этом. О том же свидетельствуют многочисленные письма заочников, самостоятельно занимавшихся по этой оздоровительной системе и полностью исцеливших себя.

Источник этих «чудес» находится внутри каждого из нас, а волшебство станет реальностью только в том случае, если ваше желание стать молодым и здоровым будет искренним и горячим, если все ваши стремления будут обращены к цели и если все ваше существо будет пронизано светом Образа молодости и здоровья, который вы самостоятельно вызовете из глубины души.

Этот Образ, у каждого человека свой, как рисунок на кончиках пальцев, он составлен из ваших прекрасных воспоминаний и ощущений.

Никто не сможет проделать эту работу за вас, я могу лишь подсказать, в какую сторону двигаться и как действовать, т. е. рассказать, каким он должен быть – ваш личный неповторимый Образ здоровья и зачем он нужен.

Собственно, о том, зачем нужен Образ здоровья и молодости, мы уже говорили. Любая машина быстро придет в негодность, если не будет работать в определенном эксплуатационном режиме, любому компьютеру, чтобы он доброкачественно выполнял свои функции, требуется определенная программа.

Человек – не машина и не компьютер, а очень сложное живое существо, в котором органично соединяются физическое, интеллектуальное и духовное начала.

Интеллект называется еще сознанием, разумом. Под духовным началом подразумеваются эмоциональные и нравственные проявления человека, они образуют субстанцию, которую называют «душа».

Создать внутреннюю гармонию поможет Образ здоровья и молодости. Он созвучен всем светлым моментам нашей жизни, которые окрыляют нас. Каждому из нас это чувство знакомо, и у каждого оно имеет свой неповторимый узор.

Для одного Образ молодости может быть связан с прогулкой по цветущему весеннему саду, для другого – с упоительным танцем на выпускном школьном балу, для третьего – с восхождением на сияющие горные вершины, для четвертого – что-то еще...

Пускаясь на поиски своего идеала, настраивайтесь на волну радостного ожидания и всегда представляйте себя такими, какими вам бы хотелось быть. Молодыми, подтянутыми, красивыми – и все, что бы вы ни делали, делайте это с любовью к себе и окружающему миру.

Создавайте свой Образ здоровья, и «навязывайте» его себе так, чтобы вы почувствовали «отклик» в теле. Запомните также и ощущения в душе – свет, свободу, чистоту, умиротворение и гармонию.

Да, мы постоянно живем в мире стрессов. Стрессовые ситуации делают свое дело, засоряя нашу душу обидами, раздражением, злостью.

Неправильное питание зашлаковывает организм; ложные установки отравляют наш разум, сбивают нас с истинного пути. Мы тучнеем, оседаем у телевизоров, теряем физическую подвижность, перестаем читать.

Образное мышление постепенно притупляется, наш дух вянет, сознание перестает руководить телом. Не удивительно, что недомогания и болезни в этот момент начинают захлестывать нас.

Чтобы от них избавиться, в первую очередь следует научиться представлять свой единственный неповторимый идеальный Образ молодости и здоровья и постоянно сливаться с ним. Тогда процесс исцеления делается лавинообразным и все упражнения системы дадут фантастический результат: молодость и здоровье возвратятся к вам.

Это очень важно – создать свой конкретный и ясный Образ здоровья. В этом образе следует находиться 24 часа в сутки. Вот рассказ девочки, которая болела сахарным диабетом.

«Я не всегда чувствовала себя хорошо, поэтому мне многое не разрешали. Когда все дети купались и плескались в воде, я сидела на берегу, смотрела на них и чувствовала себя слишком слабой для таких игр, слишком тяжелой.

Я представляла, как иду по пляжу и на песке после меня остаются очень глубокие следы. Ноги как будто вязнут в песке, и я с трудом их поднимаю, такие они тяжелые. Я даже закрывала глаза, чтобы отдохнуть...

А однажды я представила, что мои ноги становятся все легче и легче, так сильно мне захотелось побежать, а для этого нужны легкие ноги... Я старалась представить себя легкой, как пушинка, и представляла, что мои следы становятся все мельче, мельче, а я бегу все быстрее и быстрее... как ветер, вместе со всеми...

Каждый день, когда я бывала на пляже, я представляла, как будто это на самом деле так.

Через несколько дней я почувствовала себя лучше; тогда я стала играть и понемножку бегать, как все, и все представляла, какие у меня легкие ноги и что они почти не оставляют следов на песке. Я всегда представляла себя здоровой и легкой».

История этой девочки похожа на прекрасную сказку. Однако она выздоровела.

*«Взрасти зеленое дерево в сердце своем, и однажды певчая птица сойдет там гнездо», – гласит китайская пословица.*

Зеленое дерево – суть образ здоровья, который мы будем прилежно и кропотливо формировать в душе, и птица неувядающей молодости не замедлит поселиться в его кроне.

Во второй главе речь пойдет о тренировке эмоций, о коррекции настроения и формировании образного мышления, помогающих созданию заветного образа, а также о роли прощения и о практике самопогружения, способных вызывать в душе Образ молодости и здоровья, который откроет вам двери в новую полноценную жизнь.



## Глава 2

### Тренировка духа. Тренировка эмоций

У многих из нас расшатаны нервы, близко слезы, мы сами часто не понимаем, отчего вдруг срываемся и несправедливо обижаем близких. Все это – признаки нарушения эмоционального равновесия.

Если такое состояние сохраняется долгое время, это может привести к неврозу, а спустя еще какое-то время – к более серьезным расстройствам.

Многие считают слезы признаком слабости, стыдятся их, даже когда они появляются к месту. Особенно это характерно для мужчин. Мы часто бываем скованы сомнительными условностями, наши эмоции подавлены ложными установками, мы становимся неестественными, забываем, как надо себя вести.

Вспомните, как естественны дети в выражении своих чувств. Не потому ли их смех так заразителен и так непереносим их плач?

Давайте и мы побудем немного детьми – искренними, чистыми, абсолютно свободными. Давайте и мы отпустим наши эмоции на свободу и позволим хотя бы на короткое время нашим чувствам одержать верх над разумом.

Вы спросите: «Зачем это нам?»

Да для того, чтобы обрести чувство глубокой внутренней безмятежности! Вспомните, с какой легкостью ребенок переходит к покою. Секунда-другая, слезы высыхают, личико озаряется улыбкой, глазки сияют. Малыш все забыл, все простил и готов к новой игре.

Нам необходима эмоциональная гибкость, чтобы нервная система стала эластичной, приобрела способность выдерживать натиск житейских бурь и всегда возвращалась в нейтральное, умиротворенное состояние.

Эмоции сильно влияют на внутреннее состояние и, как следствие, – на внешний облик. Следовательно, чтобы хорошо выглядеть и постоянно пребывать в приподнятом настроении, нам нужно научиться управлять эмоциями. Как это сделать?

Если эмоции влияют на внешний облик, значит, и внешний облик может повлиять и на них.

Превратимся в актеров. Попробуем сыграть роль властелина. Расслабляемся и входим в роль спокойного, уверенного в себе правителя. Если во время работы появляются посторонние мысли, внимание направляем на дыхание: вдо-о-х – вы-ы-дох, вдо-о-х – вы-ы-дох, и удерживаем состояние.

#### **Необходимое напоминание.**

Во время работы с мысленными образами глаза должны быть закрыты.

Итак, сели прямо, закрыли глаза, расправили плечи, подняли голову, на лице легкая улыбка. Вы – самый справедливый в мире король (или королева). Вы – само совершенство, вы исполнены благородства, достоинства.

Вы снисходительны ко всему, что вас окружает, и ко всем, кто от вас зависит. Вы внутренне свободны и полностью раскрепощены; вы знаете: все суета сует, но вы лично отстранены от всего этого, вы абсолютно неуязвимы...

## **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.