

Ольга Панкова

## Секреты женского здоровья



18+

# **Ольга Юрьевна Панкова**

## **Секреты женского здоровья**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34338969](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34338969)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Впервые книга о методах нетрадиционной медицины написана женщиной врачом, которая овладела энергетическими практиками цигун и имела возможность оценить результаты их применения не только у себя, но и у своих пациенток. Ольга Панкова открывает читателям секреты даосских практик, пришедших к нам из Древнего Китая, которые помогут женщине сохранить и укрепить свое здоровье. В книге автор также представит взгляд современной медицины на причины возникновения, диагностику и лечение бесплодия, миомы матки, аденомиоза, патологии шейки матки и молочных желез, яичников, злокачественных опухолей. Откройте секреты женского здоровья!

# Содержание

Часть 1. 10 секретов женского здоровья: что ты можешь сама	4
Секрет 1. Надень розовые очки	4
Секрет 2. Энергетическая защита	15
Секрет 3. Полюби себя	25
Секрет 4. Даосский массаж груди	29
Секрет 5. Дыхание яичниками	41
Секрет 6. Интимный фитнес	49
Секрет 7. Фитнес по-восточному	61
Секрет 8. Эффективный секс	79
Конец ознакомительного фрагмента.	89

# **Ольга Панкова**

## **Секреты женского здоровья**

### **Часть 1. 10 секретов женского здоровья: что ты можешь сама**

#### **Секрет 1. Надень розовые очки**

Открытия в области квантовой физики, осуществленные в течение последних 10–20 лет, позволяют по-новому взглянуть на устоявшиеся некогда представления о здоровье и болезнях!

#### **Традиционная и нетрадиционная медицина**

Так учеными доказано, что, помимо наследственности (генотипа) и факторов внешней среды (фенотипа), на состояние здоровья существенное влияние оказывают наши мысли и наше сознание.

Физики доказали, что атомы, из которых мы состоим, представляют собой набор волн (ядро и электроны), материализующихся (превращающихся в частицы) лишь тогда, ко-

гда за ними наблюдают, то есть под воздействием мысли.

Наше сознание творит реальность! Именно мысль материализует из пространства вариантов ту реальность, которую мы считаем нашим настоящим, и то, что окажется нашим будущим. Мы сами своим сознанием творим реальность (в том числе – болезни), реализуем свое настоящее и программируем будущее.

Знания современных генетиков своими корнями уходят в древность. Еще в Китае несколько тысячелетий назад были известны технологии оздоровления человека, основанные на использовании его энергии ци, развитии внутренней гармонии, а также сбалансированном существовании во Вселенной.

Термин ци пришел из Китая. Ци означает «жизненная энергия», «сила, порождающая жизнь». В мире существует множество культур, в том или ином виде признающих концепцию ци: у японцев она реализуется через понятие ки. В переводе на санскрит название этой энергии звучит как прана, а в Тибете используется термин лунг. В традиционной медицине об энергии не говорят.

Несмотря на недавние открытия в области квантовой физики, новой биологии и волновой генетики, официальная наука продолжает отрицать влияние сознания человека на его здоровье и жизнь в целом. Именно из-за отрицания безграничных возможностей человека спектр применения традиционной медицины в области лечения хронических заболе-

ваний весьма сужен.

Медицина – фундаментальная наука. Изменения в ней не столь динамичны, как хотелось бы. Впрочем, в последние 20–30 лет кое-что все-таки произошло: признаны лечебными методами мануальная, иглорефлексотерапия и прочие виды целительства, отвергаемые ранее.

Используя знания древних китайцев, а также современные представления из области квантовой физики, новой биологии и волновой генетики, можно заглянуть в будущее и понять, а что мы можем сами?

## **Плацебо**

В последнее время в научной литературе появилось достаточно большое количество сообщений о так называемом плацебо-эффекте – изменениях в состоянии больного под действием самовнушения.

Многие практикующие врачи, недооценивая возможности плацебо, считают, что это миф, и пытаются в своих исследованиях исключить влияние плацебо-эффекта. А производителям медикаментов давно известно, что несодержащие лекарственного вещества плацебо-препараты по эффективности иногда сопоставимы с настоящими лекарствами.

Да и большинство современных ученых называют плацебо эффектом впечатления, веры и придают ему огромное значение, так как он является великолепным примером действенности лечебных средств, воздействующих на тело через сознание.

В современном мире лечить больных одними таблетками и скальпелем недопустимо. Врачу надлежит научиться распознавать скрытые в человеке силы, победить болезнь и помочь пациенту принять убеждения, что он способен выздороветь. Этому, к сожалению, в медицинских университетах не обучают.

Если ученым удастся в полной мере воспользоваться эффектом плацебо, они смогут вооружить практикующих врачей эффективным, доступным каждому и лишенным побочных влияний биоэнергетическим средством лечения болезней.

Как бы то ни было, об эффекте плацебо сегодня знают многие. Однако мало кто задумывается, что есть и обратная сторона медали. Если позитивное верование способно вылечить, то на что способно верование негативное?

Негативное самовнушение, способное нанести ущерб здоровью, называют эффектом ноцебо. Его воздействие на организм может быть столь же сильным, сколь и эффект плацебо. Слова, которые говорит врач, его манера поведения способны как вылечить пациента, так и убить у него всякую надежду на выздоровление. Да и сами мы порой в поиске сочувствия и поддержки окружающих выискиваем у себя признаки различных заболеваний, не понимая того, что, в конечном счете, материализуем болезни.

***Комментарии с форума:***

*-Абсолютно согласна! Если были бы все врачи такими по-*

*зитивными, то мы бы все были здоровы!*

*-Правильно. У моей сестры как раз эффект ноцебо. Уговорить ее, что половину болезней она придумала сама, не получается, и во всем сплошной негатив.*

*-Новый взгляд на известные вещи. Хотя много читаю по данному поводу, открыла для себя много нового в области позитивного самосознания.*

*-Обязательно буду практиковать позитив. Спасибо.*

Позитивные и негативные верования влияют не только на здоровье человека, но и на всю его жизнь в целом. Генри Форд сказал: «Во что бы вы ни верили – в то, что вы можете, или в то, что вы не можете, – вы совершенно правы». Итак, давайте попробуем научиться сами создавать свое здоровье.

Мы сами выбираем, что нам видеть! В нашей власти поставить на свою жизнь либо розовый фильтр позитивных верований, либо серый фильтр негатива. Можно жить в радости, а можно и в страхе – выбор за вами!

Если вы убедите себя в том, что живете в мире, исполненном любви и счастья, ваше тело исцелится и расцветет. Розовые очки необходимы нашим клеткам для здоровья и благополучия. Если же вы предпочтете жить в мире страха, ваше тело будет вынуждено уйти в «глухую оборону», что далеко не лучшим образом скажется на вашем здоровье, как физическом, так и душевном. Мы должны пробудить в себе силу Веры! Позитивные верования – биологический мандат на счастливую, здоровую жизнь.



Влияние силы наших мыслей и эмоций на состояние нашего организма подтверждено японским ученым Масару Эмото и его коллегами из Института ИНМ (Токио). Ученые сначала воздействовали на воду музыкой и словами, а затем замораживали ее. Форма полученных при этом кристаллов зависела от реакции воды на вибрации нашей мысли, а точнее – от направленности эмоций. Как известно, наше тело на 80% состоит из воды. Вывод о влиянии эмоций на тело очевиден.

Чем дольше человек пребывает в состоянии негатива, например в состоянии депрессии или беспокойства, тем больше шанс, что сформировавшаяся в результате этой дисгармонии внутренняя структура «затвердеет» и станет основой для развития болезней. Посмотрите на таблицу и отметьте, какие внутренние ощущения вы чаще переживаете.

**Таблица 1. Плацебо и ноцебо**

ПЛАЦЕБО	НОЦЕБО
Всегда отличное настроение	Плохое настроение, депрессии, зависимость от погоды, проблем на работе, семейных неурядиц
Визуализация здоровья	Ипохондрия, сомнения в здоровье, поиск болезней
Благодарность Богу и Вселенной	Недовольство собой и окружающим миром
Прощение и сострадание	Обиды и ненависть
Гармония с собой и окружающим миром	Страх перед окружающим миром, хронический стресс

## **Умейте быть счастливыми!**

Если вы чаще испытываете ощущения, перечисленные в правой колонке, старайтесь их «переворачивать» и переписывать словами из левой колонки.

Начните каждое утро с настроем на позитив. Мы сами выбираем, что нам видеть. В нашей власти поставить на свою жизнь либо розовый фильтр позитивных верований, либо серый. Можно жить в радости, а можно и в страхе – выбор за вами! Если вы убедите себя в том, что живете в мире, исполненном любви и счастья, ваше тело исцелится и расцветет.

В это чудесное утро не думайте о проблемах на работе или конфликтах в семье, если таковые имеются. Пусть мысли о них покинут вашу голову! Возьмите за привычку каждое утро, вставая с кровати, радоваться началу нового дня, невзирая на погоду. Посмотрите в окно. Если там идет дождь, насладитесь той чистотой и свежестью, которыми он наполняет утро. Полюбите дождь, и всегда в дождливую погоду вы будете ощущать прилив счастья. На улице идет снег? Отлично!

Представьте сколько радости и смеха он принесет нашим детям. Да и у нас самих будет возможность полюбоваться снежными пейзажами! Важно почувствовать момент, вовремя остановиться, увидеть природную красоту и насладиться ею – быть «здесь и сейчас»!

Удерживайте свой позитивный настрой, несмотря ни на что. Сохраняйте хорошее настроение в течение всего дня и

никому не позволяйте его испортить! У вас это получится: тренируется все, что мы тренируем. Будет сложно первые 2-3 недели, а затем приятно удивитесь результату: все будет «переворачиваться» самостоятельно, и мир окрасится в самые радужные краски!

### ***Комментарии с форума:***

*-Не понимаю людей, которые придумывают себе болезни. Я чувствую себя очень хорошо и считаю, что внутренний настрой очень важен для здоровья. Нужно радоваться жизни, вести здоровый образ и не подпускать к себе негатив... И все будет пучком!*

*-Спасибо, что напомнили о главном. Нужно наполнить жизнь позитивом. Эй, люди, не хмурьтесь на улице, улыбайтесь друг другу!*

*-А мне еще очень помогают настрои Сытина для женского здоровья.*

*-Спасибо автору-профессионалу. Полностью согласна со всем написанным. Желаю удачи в творчестве!*

Хочу поблагодарить всех читателей за комментарии и рассказать личную историю, которая перевернула мою жизнь.

***История из жизни:*** В детстве я была очень болезненным ребенком и болела постоянно: были и острые эпизоды вирусной инфекции с высокой температурой, и длительно текущие хронические процессы в ЛОР-органах: гайморит, бронхит, фарингит, ларингит. Светлых промежутков не наблюдалось!

Родители меня никогда не лечили, ни от высокой температуры, ни от насморка. Мой отец считал, что все лекарства очень вредные, организм должен справляться сам, даже при температуре в 40 °С. До сих пор помню, как в детстве на ночь я затыкала нос платком, чтобы даже не осуществлять попыток дышать через отекишие носовые проходы. Родителей я своих очень люблю и считаю, что они для нас стремились делать все самое лучшее. Просто им не все было известно!!!

В отрочестве мои проблемы не закончились. Вирусные инфекции не отступали от меня ни в школе, ни в институте. Я перестала обращать на них внимание: просто ходила постоянно с насморком, кашляла и чихала. В этот период я научилась пользоваться каплями для носа. Они стали моим постоянным спутником по жизни. Я без него не могла прожить ни дня!

Период беременности был для меня полон открытий: я «слезла» с капель для носа и болела с небольшой температурой всего 2 раза за 9 месяцев. После родов все началось сначала, только к обычным моим мытарствам добавились еще проблемы у ребенка.

Мы не переставали температурировать до начала посещения детского сада. А в три года, когда мой ребенок влился в детский коллектив, моя жизнь превратилась в АД. Мы постоянно как бы играли в пинг-понг: то я заболею и заражу ее, то она меня. Педиатр, обследовавший моего ребенка в момент

очередного эпизода, сказал: «Несадовский ребенок!» Мне почему-то так не казалось, но все остальное было в пользу слов детского врача.

Дальше все шло по прежнему сценарию до тех пор, пока я не оказалась в больнице с бронхитом, температурой 40 °С, кашлем и насморком. И случилось это сразу после окончания курса лечения антибиотиками в связи с таким же эпизодом, начавшимся две недели назад.

После выписки из больницы я решила разобраться и выяснить причины столь частой заболеваемости. Для этого я обратилась к иммунологу. Зашла в кабинет врача – очень приятной женщины пременопаузального возраста. Вероятно, ее мучили приливы: у нее среди зимы было нараспашку открыто окно. Помню, я подумала: «Какой ужас! Я сейчас простужусь и заболею опять!» Ведь на тот момент я простужалась от всех сквозняков, кондиционеров, от любого дуновения ветра!

Каково же было мое удивление, когда от иммунолога я услышала: «Вы абсолютно здоровы!». «Но почему же я болею?» – эта мысль продолжала вертеться в моей голове.

В то время я как раз начала заниматься древнекитайскими практиками цигун, благодаря которым узнала о секретах внутреннего настроя, известных еще несколько тысячелетий назад: позитив, вера в себя, внутренняя улыбка, положительные эмоции, ощущение Любви.

Мне удалось сломать свою вредную привычку «болеть»

и отучиться «принимать лекарства», которых мне так не хватало в детстве. Я наполнила позитивом и внутренней силой не только свою жизнь, но и жизнь своих близких, своего ребенка.

Я теперь не болею никогда! Я забыла, что такое вирусы и температура! Я знаю, что в жизни есть масса других, более приятных вещей, чем валяться в постели и глотать лекарства! А ведь раньше мне это нравилось! Просто каждый делает свой выбор!

Мой «несадовый» ребенок ходит в школу, болеет крайне редко и при этом умеет легко «прогонять сопли и кашель». Если дочке надо в школу (а туда ей надо всегда!), никакая температура не удержит и никакая инфекция ее не остановит! Она легко все побеждает усилием воли. Детям вообще чудеса визуализации даются очень легко.

Я всегда учусь оптимизму у своей девочки. В любой ситуации я думаю: «Все будет хорошо!» Она же мне всегда говорит: «Все уже хорошо!!!!»

Теперь с этими уникальными практиками, направленными на поддержание общего здоровья и повышающими иммунитет, я хочу познакомить и вас.

## Секрет 2. Энергетическая защита

Организм человека – это уникальная саморегулирующаяся система. Понимание сути внутренних процессов поможет научиться осознанно улучшить свой иммунитет и защититься от нежелательного воздействия факторов внешней среды.

### **Практика «Активируй иммунитет»**

К основным органам иммунитета, в которых вырабатываются специальные антитела и защитные клетки (лейкоциты), распознающие и уничтожающие различных возбудителей, относятся:

- вилочковая железа (тимус), расположенная над сердцем;
- лимфатические фолликулы, локализующиеся в стенке тонкого кишечника;
- костный мозг;
- селезенка.

Для активации иммунитета можно выполнить легкий самомассаж с элементами лечебной визуализации. Выполним практику «Активируй иммунитет».

Интенсивно разогрейте руки до появления ощущения тепла. Далее перенесите их на область крестца.

Ощутите, как он наполняется золотистой энергией. Любовь способствует производству защитных клеток в костном мозге.

Затем поглаживайте и похлопывайте себя по груди, но-

гам и рукам.

Представьте, как ваши пальцы удлиняются и проникают глубоко в кости – в костный мозг, активируя выработку необходимых для вашего здоровья иммунных клеток.

Не сомневайтесь: все, что вы визуализируете, работает! Возможности нашего подсознания безграничны!

Сделайте легкое похлопывание и постукивание кулаком в области левого подреберья, где находится селезенка. Она вырабатывает и иммунные клетки, и антитела. Подобное «встряхивание» улучшит ее кровоснабжение.

Улыбнитесь селезенке, поблагодарите ее за ежедневную работу. Ощутите, как она улыбается вам в ответ!

Направьте любовь и нежность к вилочковой железе, как к своему ребенку. Поблагодарите ее за обеспечение вашей надежной защиты.

Перенесите руки на живот. Сделайте несколько поглаживающих движений по часовой стрелке.

Направьте к кишечнику свою любовь. Представьте, как светлая энергия распространяется по всему животу.

Смейтесь! При смехе напрягаются мышцы брюшного пресса, что рефлекторно вызывает сокращение гладкой мускулатуры кишечника и способствует выработке защитных антител в фолликулах, расположенных в его стенке. Даже одной минуты искреннего смеха достаточно для производства необходимого для надежной защиты организма количества антител. Улыбайтесь, смейтесь и будете здоровы!



## **Принимай гормоны счастья**

Во время смеха, помимо усиления производства антигенов, высвобождаются эндорфины или, как их еще называют, «гормоны счастья», которые помогают избавиться от стресса и депрессии.

Эндорфины также вырабатываются во время физической нагрузки. Уделяйте время занятиям фитнесом. Они снимают стресс, выводя адреналин. Грамотно дозируйте нагрузку. Не изнуряйте себя – это может нанести вред вашему здоровью! Отдавайте предпочтение дыхательной гимнастике: цигун, йога, пилатес. Постарайтесь получить удовольствие от упражнений, ощутите мышечную радость, после занятий прочувствуйте тонус во всем теле, заряд бодрости.

Как говорилось ранее, основой здоровья женщины является окситоцин. Образуюсь в период родов и ухода за новорожденным, окситоцин является главной движущей силой материнского инстинкта. Ученые называют этот гормон «веществом любви, дружбы и доверия». Он отвечает за чувство привязанности, возникающее при общении. Окситоцин выделяется во время объятий и прикосновений. Чаще обнимайте своих родных: и взрослых, и детей! Это защитит вас и ваших близких от стрессов, депрессии и болезней!

Ну и, конечно, не забывайте про секс! Доказано, что, занимаясь любовью, мы улучшаем свой иммунитет, так как в это время, особенно в момент оргазма, выбрасываются в кровь большие дозы всех «гормонов счастья». Выделяйте время на

секс и любовные игры. Наслаждайтесь жизнью во всех проявлениях! Любите себя! И вас минуют стрессы и болезни.

## **Вырасти «внутренний алмаз»**

«Внутренний алмаз» – это символ нашей внутренней силы и эмоционального равновесия. Алмаз – это один из самых твердых материалов. Выращивая свой «внутренний алмаз», мы делаем себя сильными, стабильными, не подверженными внешним воздействиям.

Можно потерять все: деньги, имущество, драгоценности, друзей, близких, но «внутренний алмаз» всегда будет с вами. Эта практика позволит не только устоять при разных жизненных неурядицах, но и легко переносить тяжелые трагедии без последствий для здоровья. Итак, приступим к выполнению практики...

Если вы сидите, можете закрыть глаза, плотно прижмите подошвы к полу. Дышите, с каждым вдохом, ощущайте, как расслабляется ваше лицо, шея, спина, живот, руки, ноги. Вы полностью расслаблены.

Представьте, что вы находитесь в Космосе, а вокруг вас – Вселенная и множество звезд. Насладитесь тишиной и спокойствием, окружающими вас.

Разглядите звезды. Найдите среди них Полярную звезду (рис. 1). Ощутите, как ее голубой свет струится и растекается по всей поверхности вашего тела, проникая внутрь.



## **Рисунок 1. Медитация «Внутренний алмаз»**

Из этого волшебного света мы будем выращивать внутренний алмаз – символ нашей силы, стабильности и защиты.

Ощутите, как голубой свет полярной звезды через макушку заходит к вам в голову. Там находятся центр регуляции–гипофиз. Поблагодарите его за работу и улыбнитесь ему. Постепенно опускайте голубой свет Полярной звезды от гипофиза и пропускайте его через ваше тело.

Направьте этот волшебный свет к своему сердцу и поблагодарите его за службу. Почувствуйте, как оно расслабляется, и ему становится легче работать.

Наполняйте ваше сердце любовью. Почувствуйте, как любовь, радость, уважение и сострадание излучаются сердцем и направляются ко всем внутренним органам.

Пропустите волшебный свет через легкие и поблагодарите их за то, что они дарят вам кислород. Почувствуйте, как они наполняются энергией.

Направьте голубой свет Полярной звезды в правое подреберье – к печени. Улыбнитесь и поблагодарите за ее работу по очищению вашего тела.

Направьте волшебные потоки света в свою поджелудочную железу. Поблагодарите ее за выработку веществ, необходимых для усвоения пищи и получения энергии.

Улыбнитесь своей селезенке, расположенной в левом подреберье. Поблагодарите ее за вашу защиту.

Обратите энергию Полярной звезды к вашим почкам, расположенным в области поясницы. Поблагодарите их за их работу. Улыбнитесь вашим надпочечникам. Почувствуйте, как все страхи трансформируются в добродетель мягкости.

Пропустите голубой свет по позвоночнику. Направьте ему любовь и лучистую энергию. Поблагодарите за надежную опору.

Наполняйте каждую клеточку волшебной энергией Полярной Звезды. Почувствуйте, как любит вас Вселенная, как она заботится о вас.

Наполните ваше тело ощущением счастья и любви. Почувствуйте ответную благодарность за то, что вы делаете.

Собирайте волшебный голубой свет от всех ваших органов в области пупка. Представляйте, как он закручивается, уплотняется и превращается в алмаз. Почувствуйте его твердую структуру.

Сначала ваш алмаз будет маленьким. По мере вашего внутреннего роста ОН увеличится. Ощущайте ваш алмаз на протяжении всего дня. Пусть он придает вам силы, а его свет озаряет ваш жизненный путь!

### **Создай энергетический кокон**

Тонкие энергии влияют на нашу жизнь. Это научно доказанный факт. Их нельзя увидеть или потрогать, но они воздействуют на материальную часть человеческой жизни: здоровье, благополучие, отношения. Вред человеку могут нанести не только его собственные отрицательные эмоции: оби-

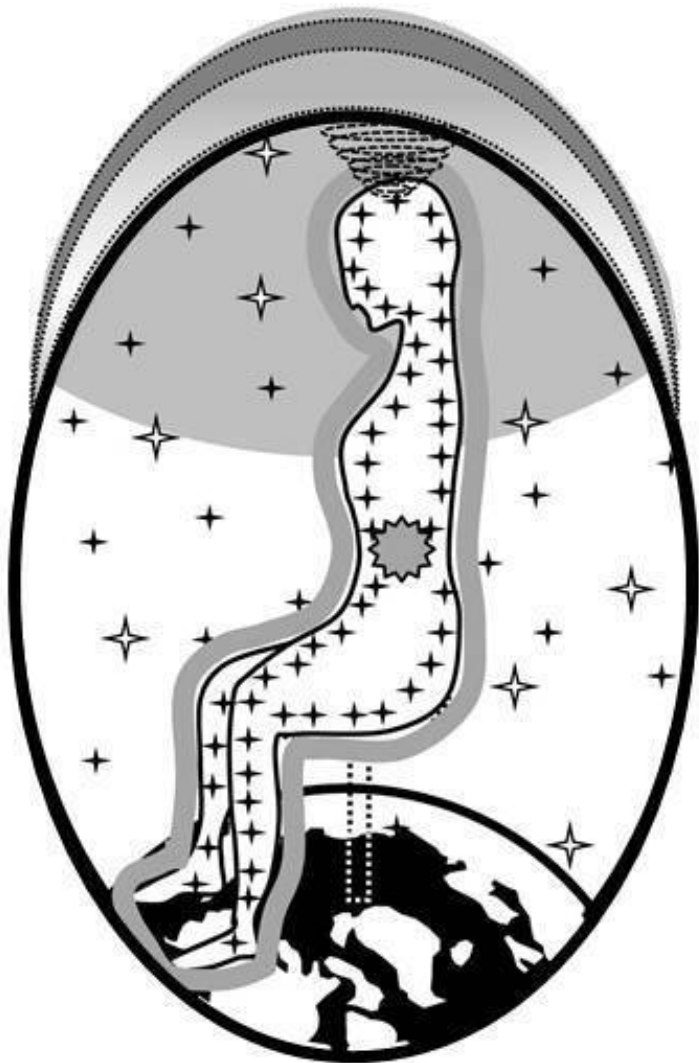
ды, чувство вины, гнев и агрессия, но и влияния извне: энергия и эмоции окружающих. Все взаимосвязано в нашем мире.

Чувствовать себя защищенным от воздействия энергетических факторов внешней среды поможет практика «Энергетический кокон». Для того чтобы поддерживать свою ауру в нормальном состоянии, не обязательно обращаться к экстрасенсам. Любой эмоционально и психически стабильный человек может добиться этого сам силой своей мысли.

Визуализируйте свет вашего внутреннего алмаза. Ощущайте, как этот свет растекается по всему телу и выходит за его физические границы, создавая энергетическую оболочку вокруг Вас – Вашу ауру (рис. 2). Почувствуйте ее соприкосновение с телом.

Представьте энергию Вселенной в виде фиолетового света, струящегося из Космоса. Ощутите, как он проникает в вас через макушку и обволакивает все тело, создавая дополнительный защитный слой. Почувствуйте, как Вас любит Вселенная.

Ощутите связь с Землей, ее прохладную энергию. «Заземлитесь», плотно прижав подошвы к полу, втяните через них энергию Земли. Ощущайте, как энергия поднимается, проходя через все тело, выходит из макушки и опускается вниз напоподобие водопада, образуя еще один защитный слой.



## **Рисунок 2. Медитация «Энергетический кокон»**

Почувствуйте, как энергия Вселенной, Земли и ваша собственная, смешиваясь, образуют энергетический кокон, благодаря которому вы становитесь абсолютно неуязвимыми.

Ощущайте ваш многослойный энергетический кокон на протяжении всего дня, и вы будете защищены.

А теперь создайте огромный виртуальный купол. Пусть он пропускает энергию Вселенной и препятствует проникновению в ваш мир отрицательной энергетики. Он может иметь любой размер. Натяните энергетический купол на ваш дом, город, страну, защитите им ваших родных и близких.

Защищайте себя, свой мир! Помните: ваши возможности безграничны! Верьте в себя! Все, во что мы верим, работает!



## **Секрет 3. Полюби себя**

В древнем Китае считали, что сексуальная энергия является жизненной силой, сексуальность характеризует все живое, сексуальное влечение является естественным желанием.

Китайцы еще в древности научились пользоваться своей сексуальной энергией, которую называли цзин. Они создали целительную систему цигун, которая направлена на восполнение своего энергетического потенциала с помощью цзин для поддержания здоровья и внутренней гармонии. Это называется даосская алхимия. В основе всех практик лежит приятие себя и своей внешности, любовь к себе. С чего начать?

### **Уделять внимание себе любимой**

Давайте научимся уделять внимание себе любимой! Попробуйте изменить свое отношение к обычным вещам и занятиям: ищите радость во всем. Не делайте ничего без удовольствия.

Уделяйте больше времени тому, что вам доставляет радость: общению с детьми, друзьями, любимым человеком, музыке, творчеству. Я знаю, как трудно найти это время, особенно тем женщинам, которые изо всех сил стараются обеспечить финансовую базу своей семьи, и тем, кто занимается карьерой или ухаживает за маленькими детьми.

Но поверьте, даже небольшие попытки изменить свое от-

ношение к себе могут оказать волшебное воздействие на баланс вашей сексуальной энергии, качество вашей жизни. Важной составляющей здорового восприятия себя самой является любовь к себе!

### **Избавьтесь от недовольства собой**

Полюбите себя такой, какая вы есть. К сожалению, большинство женщин относятся к своему телу с раздражением и беспокойством. Нам с детства навязывают идеалы красоты, которые вызывают лишь стойкий комплекс неполноценности. Постарайтесь не думать о своих якобы физических недостатках!

Чем сильнее вы любите свое тело, тем больше у вас будет накапливаться энергии и здоровья. Предлагаю выполнить практику «Полюби свое тело».

Подойдите к зеркалу и рассмотрите себя. Ощутите, что вы – уникальная! Рассматривайте себя каждый день и находите все больше и больше красивого.

Опускаясь от макушки головы вниз, порауйтесь форме своей груди, цвету своих сосков, мягким изгибам живота, бедер и ягодиц, длине своих ног и устойчивости стоп.

Рассмотрите свои наружные половые органы. Тело каждой женщины обладает своей неповторимой красотой.

Вы можете чувствовать сексуальное желание и быть желанной такой, какая вы есть!

### **Всегда быть женщиной**

О том, как научиться любить себя вне зависимости от то-

го, сколько вы весите, и какой длины ваши ноги, я рассказывала на некогда популярной телевизионной передаче «Малыхов+»

В ней было много интересных историй, но большего всего меня потряс рассказ безногой женщины. Она, не смотря на свою проблему и физический дефект, смогла обрести женское счастье – выйти замуж и родить детей.

Полюбите окружающих, представляйте себя на месте любой женщины, даже самой некрасивой, как вам кажется, почувствуйте себя сексуальной, представляя, что вы на ее месте.

Мне бы хотелось дополнить: сексуальность – это не длина ног и не объем груди. Это ваше внутреннее ощущение, ваше сексуальное желание. Оно читается в глазах и источает специфический запах. Это желание у вас никто не отнимет, поэтому вы сексуальны от природы. Просто почувствуйте это!

Для поднятия общего тонуса и повышения либидо уделяйте время физическим упражнениям. Грамотно дозируйте нагрузку: никогда не переутомляйтесь. Предпочитайте мягкую физическую нагрузку: дыхательную гимнастику Цигун, Йогу, пилатес.

Очень часто, занимаясь в тренажерном зале, я вижу женщин, которые себя мучают изнуряющими тренировками. Это подходит лишь для молодых спортсменов, обычным женщинам терпеть муки не нужно.

Оптимальная формула, которую я применяю:

80% удовольствия+20% усилия

Постарайтесь получить удовольствие от упражнений, ощутите мышечную радость, прочувствуйте тонус во всем теле после занятий, заряд бодрости и легкость. Занятия фитнесом прекрасно подходят дамам любого возраста! Главное, чтобы они были в радость!

Как гинеколог, могу сказать, что женское здоровье страдает от недостаточного внимания к себе и своей женской половой сфере. Полюбите себя такой, какая вы есть. У вас получится! Любите себя! Восхваляйте свое тело! И вы обретете сексуальную энергию и здоровье!

### ***Комментарии с форума:***

*-«Люби и будь любима» – главный девиз в жизни женщины. Спасибо, что напомнили хорошо забытое старое. Женщина никогда не будет здорова по-женски, если у нее есть проблемы в личной жизни и в отношении к своему собственному телу и сексуальности.*

*-Написано с такой теплотой и любовью к женскому естеству!!! Если бы каждый врач-гинеколог так относился к женщине, было бы больше в нас женственности, и мужчины больше ценили, и рождаемость повысилась!!! Огромное СПАСИБО!!!*

## **Секрет 4. Даосский массаж груди**

Женская грудь является предметом восхищения художников и поэтов. Это символ женской красоты, чувственности и сексуальности. Женщины относятся к груди с особым чувством, как к области, выражающей их женскую сущность.

В последнее время в литературе широко дискутируется вопрос о массаже груди. Многие специалисты относятся к нему неоднозначно, ссылаясь на возможность повреждения нежной структуры молочной железы. В то же время еще древним китайцам были известны рецепты сохранения молодости и красоты молочных желез, а также оздоровления всего организма через массаж груди.

### **Строение молочной железы**

Молочная железа состоит из сотен вырабатывающих молоко клеток, которые группируются в дольки. От каждой дольки отходит выводной млечный проток. Дольки объединены в 15–20 долей, имеющих главный выводной проток, в который сливаются мелкие терминальные протоки.

Доли отделены друг от друга жировой соединительной тканью и расположены радиально относительно соска. Каждая доля молочной железы имеет конусовидную форму с вершиной у соска, где открывается ее проток. Перед соском протоки расширяются и формируют млечные синусы.

Пигментный участок вокруг соска называется «ареола», а

многочисленные возвышенности на нем являются потовыми железами.

Строение молочной железы зависит от возраста, гормонального статуса, фазы менструального цикла. К структурным и функциональным изменениям молочных желез приводят также острые и хронические воспалительные заболевания (мастит), мастопатия, а также доброкачественные и злокачественные новообразования.

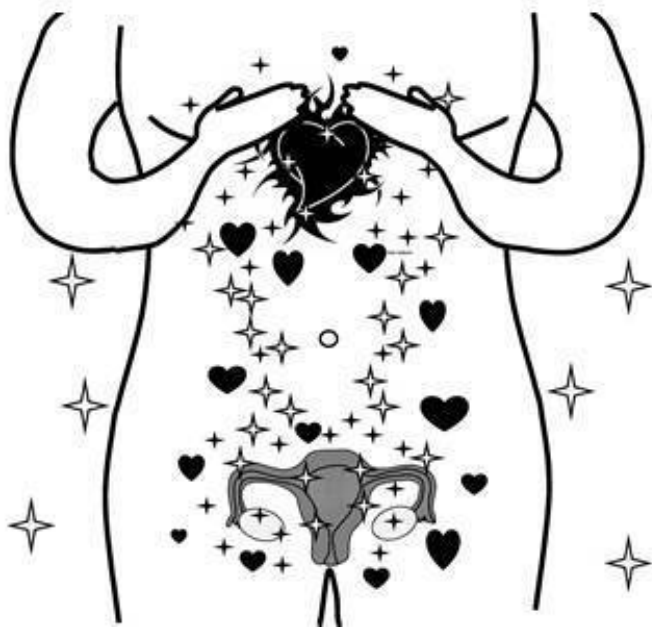
### **Объединяем воду и огонь**

Даосы считали, что массаж груди следует начинать с объединения двух стихий: огня и воды. Это способствует возникновению внутренней гармонии. Источником огня является сердце, а воды – половые органы. Смешивая горячую энергию сердца и холодную сексуальную энергию, можно создать внутреннее равновесие и увеличить энергетические запасы организма, что так необходимо современной женщине. Итак, приступим к объединению...

Сядьте удобно, расслабьтесь, разогрейте ладони. Совершайте мягкие поверхностные поглаживания, воздействующие на дренажные системы кожи и подкожной клетчатки вокруг груди. Непосредственно молочную железу пока не трогайте.

Положите подушечки пальцев правой руки на середину грудины в область сердца (рис. 3). Массируйте эту точку медленными спокойными движениями по часовой стрелке. Ощутите открытие сердечной чакры. Визуализируйте горя-

чую энергию ярко-красного цвета, распространяющуюся из этой зоны.



### **Рисунок 3. Даосский массаж груди**

Перенесите руки на область яичников – на 2–3 пальца выше лобка. Почувствуйте связь молочных желез с половыми органами. Массируя кожу в этом месте, ощущайте, как яичники выделяют холодную энергию.

Постепенно расширяйте круговые движения кверху так,

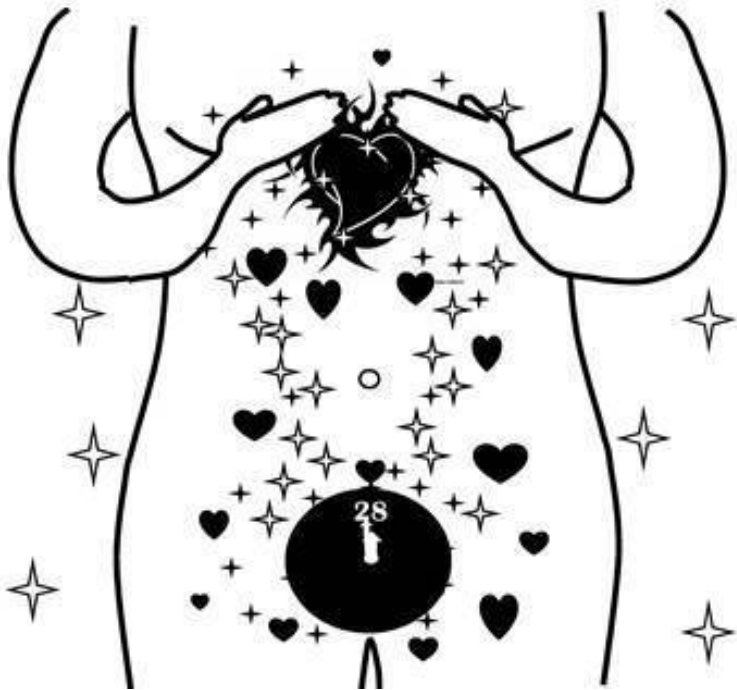
чтобы охватить и яичники, и грудь. Смешайте холодную энергию яичников и горячую энергию вашего сердца. Почувствуйте гармонию во всем теле. Ощутите, как энергия наполняет все ваши органы!

Важно перед началом массажа исключить возможное наличие патологии молочных желез: при выявлении каких-либо изменений или выделений из сосков необходимо обратиться к маммологу.

### **Устанавливаем «биологические» часы**

Как гинеколог, могу сказать, что массаж груди оказывает положительное влияние на обменные процессы в мягких тканях желез, эластичность мышечных волокон, уровень гормонов, работу женских половых органов, регуляцию менструального цикла. Если у вас нет противопоказаний к массажу груди, начнем...





#### **Рисунок 4. Устанавливаем биологические часы**

Сядьте удобно, расслабьтесь. Массируйте грудь нежными вращательными движениями ладоней, едва касаясь кожи, по часовой стрелке и против нее.

Вызовите в себе чувство любви и направьте его к своим молочным железам. Удерживайте это ощущение на протяжении всего сеанса массажа.

Представляйте, что ваша грудь здорова, а ее железистая

ткань однородна! Поверьте, это положительным образом сказывается на состоянии молочных желез.

Чтобы яичники работали как часы, установите внутренний биологический будильник на 28 дней (рис. 4), что соответствует длительности нормального менструального цикла.

Не забудьте: чтобы ваши часики ходили, нужно каждый день проверять их работу – мысленно наблюдать за продвижением воображаемых стрелок.

Ежедневно выполняйте массаж груди и не сомневайтесь: ваш будильник сработает – менструация придет вовремя! Тренируется все, что мы тренируем!

Как же именно массаж груди может регулировать менструальный цикл? Все органы половой сферы взаимосвязаны: яичники, матка, молочные железы, гипофиз – единая тонкая система! Это доказанный медициной факт.

Например, в период лактации сосание малышом молока из груди мамочки вызывает сокращение и уменьшение матки. Это становится возможным за счет определенных механизмов в яичниках и гипофизе. Все органы взаимосвязаны, поэтому, массируя молочные железы, вы в любом случае воздействуете на всю цепочку.

**Комментарий с форума:** Хотела себе когда-то купить специальный аппарат для восстановления груди. Его действие направлено на раздражение сосков. Инструктор сказала мне, что таким образом улучшается работа яичников. А раз яичники работают хорошо, то и грудь становится

*красивой. Это очень связано.*

## **Укрощаем «красного дракона»**

При раздражении сосков во время массажа груди происходит высвобождение особого гормона – окситоцина, который вызывает сокращение матки. Он вырабатывается и при грудном вскармливании, способствуя уменьшению матки после родов.

Воздействуя на сосок, можно добиться сокращения матки и тем самым повлиять на объем менструальной кровопотери. Данная практика была известна еще несколько тысячелетий назад. Попробуйте воспользоваться этим древним рецептом...

Разогрейте ладони. Начинайте обеими ладонями нежно массировать соски. Остановитесь. Закройте глаза. Через соски «вдыхайте» теплоту ладоней. Ощутите, как ткань молочной железы наполнилась теплой розовой энергией и постепенно растекается по всему телу, наполняя любовью каждую клеточку вашего организма.

Почувствуйте связь груди с яичниками и маткой. Начинайте мягко сжимать и расслаблять мышцы промежности. Ощутите пульсацию: влагалище открывается и закрывается, как лепестки цветка. Представляйте, как сокращается матка.

Практикуйте это упражнение каждый день, в том числе в критические дни, и вы сможете сознательно контролировать длительность менструации и объем кровопотери в этот период.

Даосские жрицы выполняли до 200 сжатий влагалища в день, и их «красный дракон» был невелик: менструация длилась не более 0,5–1 дня. Используя данную практику, за 3–6 месяцев регулярных тренировок можно сократить продолжительность менструации до физиологических значений – до 2–3 дней. Проверено на собственном опыте и опыте моих пациенток!

**Комментарий с форума:** Я бы сказала, что это стоит делать и для здоровья. Думаю, небольшие гормональные нарушения могут выправиться. Очень хорошие техники. Буду обязательно делать.

**История из практики.** На консультацию в «Школу женского здоровья Ольги Панковой» обратилась Светлана 39 лет. Она сообщила мне, что страдает маточными кровотечениями из-за имеющейся миомы матки.

Женщина из моих книг узнала о даосском массаже груди и начала его выполнять. Через 3 месяца у нее исчезли кровотечения и сократились месячные. Она обратилась ко мне за консультацией на предмет лечения самой миомы матки в целях подготовки к беременности.

Меня крайне изумил результат, ведь ранее я имела возможность оценить эффект массажа груди лишь у здоровых женщин, не имеющих болезней матки. В моей практике женщина, практикующая массаж груди, при миоме матки встретилась впервые. Но, несмотря на нормализованную менструальную функцию, тем не менее, с миомой нужно

*было расстаться, чтобы она не мешала зачатию.*

*Светлана обследовалась. К счастью, расположение ее миоматозного узла позволяло провести органосохраняющую операцию. Она была счастлива и приступила к сбору анализов. Девушка верила в то, что ее мечта – стать мамой – реализуется. Светлана сказала, что будет продолжать выполнять полюбоившуюся ей практику и после операции. Ведь «Даосский массаж груди» – это не только техника по нормализации менструации, но и потрясающая медитация, позволяющая погрузиться в состояние внутренней гармонии.*

Важно! Хочу еще раз подчеркнуть, что техника «Даосский массаж груди» НЕ является лечением таких заболеваний, как миома матки, аденомиоз, полип или гиперплазия эндометрия. Если у вас диагностирована патология матки, или бывают кровотечения неясного происхождения, до начала выполнения практики следует обратиться к гинекологу.

### **Выращиваем цветок любви**

Во время массажа груди происходит высвобождение гормона окситоцина, который в период родов и ухода за новорожденным, помимо сокращения матки, является главной движущей силой материнского инстинкта.

Современные ученые, изучающие свойства этого гормона, называют его «веществом любви, дружбы и доверия». Выделяясь во время объятий, прикосновений и физической близости, он дарит чувство умиротворения. Окситоцин, посту-

пающий в кровь во время оргазма, стимулирует выработку эндорфинов – «гормонов счастья».

Предложите своему партнеру сделать вам массаж груди. Это придаст чувственность вашим отношениям, сделает их более глубокими, наполнит привязанностью, ощущением влюбленности и счастья. Массаж выполняется в качестве прелюдии перед сексом, а также в перерывах между сексуальными соитиями. Ласка груди может включать в себя поглаживание кожи вокруг соска, нежное сдавливание ладонями, сжимание и подергивание соска подушечками пальцев.

Ощутите открытие ваших сердечных чакр. Почувствуйте биение двух сердец. Зрительно представьте, как они, объединяясь, превращаются в большой благоухающий красный цветок, который расцветает между вашими сердечными чакрами и поднимается над головами. Он является символом вашей бесконечной любви.

### **Кормим и массируем**

Массаж груди особенно актуален в период грудного вскармливания. Перед сцеживанием или кормлением необходимо проводить массаж груди с целью профилактики и лечения лактостаза (нарушение оттока молока).

Сначала следует расслабить уплотненные участки молочной железы, если таковые имеются. Для этого поглаживайте по спирали каждый уплотненный участок груди, легонько постучите по нему пальцами.

Для лучшего прохождения молока по узким млечным

протокам массаж груди следует проводить круговыми движениями, без сильного надавливания, постепенно двигаясь от края груди к соску.

Далее выполните сцеживание, во время которого продолжайте массаж, делая особый упор на периферические и уплотненные дольки.

После сцеживания желательно приложить ребенка к груди. Он поможет отсосать из груди то молоко, которое не удалось сцедить руками.

Будьте очень внимательны к себе и осторожно обращайтесь со своими молочными железами. При несоблюдении правил естественного вскармливания лактостаз может осложниться воспалением, и разовьется мастит. Характерный признак мастита – повышение температуры тела и тяжесть в груди, которые не исчезают даже после эффективного сцеживания. При возникновении подобных симптомов кормящей мамочке следует обратиться к врачу.

**Комментарий с форума:** Вот спасибо за консультацию. Если бы вы знали, как это важно! Я в свое время пережила мастит. Никому не пожелаю! С ничего все началось: не сцедила остатки молока, пошла с малышкой на прогулку, немного продрогла... Когда вернулась домой, была уже глубоко больна. Температура поднималась ураганно: за полчаса поднялась до сорока. Грудь болела ужасно, ее нельзя было тронуть даже пальцем. Хорошо, что только одна. Спас положение муж: он отсасывал молоко очень осторожно три

дня, пока все не нормализовалось, но ребенок уже отказался от груди, и пришлось переводить на искусственное вскармливание. Так что советую не пренебрегать советами доктора!



## **Секрет 5. Дыхание яичниками**

Долгие годы даосские практики хранились «под семью печатями». И сегодня у нас есть возможность ознакомиться с этими уникальными рецептами. Как врач я абсолютно уверена: даосские секреты работают!

Я убедилась в этом не только на собственном опыте, но и на практике использования их у своих пациенток. Об этом я рассказываю в своих книгах и на онлайн-курсах. С практикой «Дыхание яичникам» в этом разделе познакомьтесь и вы.

### **Практическая магия**

В конце декабря 2013 года на телеканале «Домашний» в эфир вышла передача «Практическая магия». Мне повезло участвовать в ней. Передача была посвящена магии сексуальности и женскому здоровью. И я, как гинеколог, рассказала о положительном влиянии интимной жизни на здоровье женщины.

В этой программе также я приоткрыла занавес таинственности над древнекитайскими энергетическими практиками, которые позволяют каждой женщине поддержать свое здоровье, продлить молодость и сохранить сексуальность. Я продемонстрировала в эфире технику «Дыхание яичниками».

### **Все о сексуальной энергии**

Еще древним китайцам было известно, что сексуальное

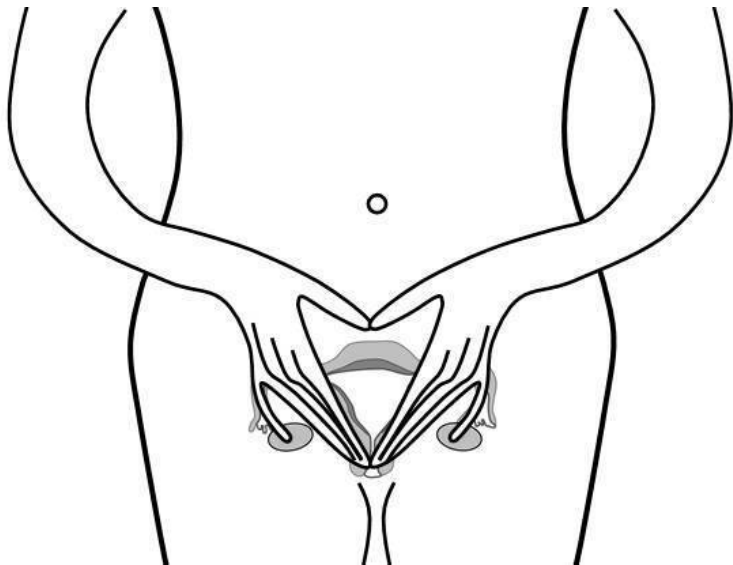
здоровье женщины является основой ее жизнедеятельности. Они считали, что сексуальная энергия яйцеклетки, способная дать начало новой жизни, обладает огромным потенциалом и должна быть направлена на поддержание здоровья и долголетия. Суть женского начала – накапливать энергию и тратить ее на поддержание домашнего очага.

Женская сексуальная энергия всегда привлекала мужчин. Поэтому наша цель – научиться получать энергию и пользоваться ею в целях поддержания здоровья и сексуальности, а также во благо процветания семьи. Долгое время даосские секреты здоровья оставались за семью печатями: о них знали только в Китае, и пользовались ими лишь единицы. И только недавно они стали известны более широкому кругу читателей.

### **«Дышим» яичниками**

«Дыхание яичниками» является самым простым упражнением, которое не требует большой концентрации. Его можно выполнять везде: на природе, на пляже, дома, в офисе. Эта практика поможет собрать сексуальную энергию.

Для того чтобы определить расположение матки и яичников, следует расположить руки внизу живота таким образом, чтобы большие пальцы лежали на пупке, а указательные соединялись внизу. В месте соединения указательных пальцев находится матка, по бокам от нее (под мизинцами) – яичники (рис.5). Итак, приступим к выполнению практики...



### **Рисунок 5. Дыхание яичниками**

Сядьте удобно, расслабьтесь, улыбнитесь. Разогрейте ладони. Начинайте нежно массировать грудь, соски. Уловите приток сексуальной энергии в промежности.

Перенесите ладони на низ живота. Выполните легкие поглаживания в области яичников. Направьте к ним светящуюся Улыбку. Ощущайте, как яичники выделяют холодную сексуальную энергию. Накапливайте ее, концентрируясь на своих ощущениях.

Прижмите стопы плотно к полу. Почувствуйте, как через них поднимается прохладная энергия Земли и наполняет ва-

ши голени, бедра.

Представьте, что ваши яичники – это легкие. Начните «дышать» яичниками. На вдохе втягивайте прохладную энергию Земли, на выдохе визуализируйте, как через ноги и стопы стекает грязная энергия, унося от вас отрицательные эмоции и болезни.

Продолжайте дышать: вдох – наполняйте яичники чистой энергией земли, выдох – опускайте вниз из яичников серую энергию. Чем больше мышц внизу живота вы сможете задействовать, тем лучше.

Повторите дыхание яичниками несколько раз: вдыхайте чистую светлую энергию, выдыхайте серую. Визуализируйте, как ваши яичники промываются и очищаются, унося вас в долину здоровья.

Соберите женскую энергию в области пупка: расположите на нем ладони и, массируя его несколько раз по часовой, теперь – против часовой стрелки! Обратите в эту область Улыбку.

Ощутите любовь к себе! Вы получили не только удовольствие, но и здоровье!

### ***Комментарии с форума:***

*-Дыхание яичниками! Вот это да! Буду пробовать!*

*-Понравился совет почувствовать любовь к каждому своему органу, каждой клеточке своего организма и наполнить их ощущением счастья и любви.*

*-Эффект действительно чудесный! Внутренняя улыбка*

даже при простом прочтении техники заряжает позитивом!

-Прочла, тут же попрактиковала, чувствую то же самое – прилив сил, улыбка на лице и внутренняя радость.

### **«Дыхание яичниками» – путь к зачатию**

**История из практики:** Ко мне на консультацию по скайпу обратилась Ирина 30 лет. Ее волновал вопрос: как восстановить либидо и избавиться от болей во время полового акта.

Во время нашего общения мне удалось выяснить, что раньше девушка практически всегда испытывала оргазм, даже несколько раз за 1 половой акт. Но после 2-х замерших беременностей и лечения приобретенных «болячек» уже 1,5 года у нее появился страх перед сексом. Ирина либо избегала интимной близости с мужем, либо терпела.

Молодая женщина рассказала, что потерю чувствительности она связывает с лечением ошибочно установленного диагноза «цистит». В результате даже стимуляция клитора вызывала не возбуждение, как раньше, а неприятное ощущение в уретре и позывы в туалет.

Ирина с мужем прошли обследование по поводу выкидышей, в ходе которого у них был выявлен хламидиоз. Затем последовал курс антибактериальной терапии, который окончательно убил чувствительность, а вместе с ней и интимные отношения.

Девушка была в отчаянии: у нее отсутствовала всякая

надежда на возвращение оргазмов и зачатие малыша. Я посоветовала сначала наладить сексуальную жизнь, а затем грамотно подготовиться к зачатию. Ведь, если женщина пребывает в депрессии, забеременеть будет не просто, да и не надо.

На мой вопрос: «Смотрите ли Вы эротические фильмы?» Ирина ответила, что делает теперь это крайне редко, потому что, кроме агрессии и раздражения, такие фильмы ничего в ней не вызывают.

Я рассказала девушке о сексуальной энергии (цзин). Даосские мудрецы Древнего Китая уделяли работе с цзин особое внимание. Они считали, что она хранится в яичниках и накапливается во время секса.

Благодаря древнекитайским трактатам, дошедшим до нас сквозь тысячелетия, в настоящее время имеются знания, позволяющие современной женщине воспользоваться огромным энергетическим потенциалом, данным ей от природы, накапливать и поддерживать сексуальную энергию, а также трансформировать и направлять в другие органы.

Такой процесс оздоровления даосы называли «внутренней алхимией», способной вернуть органам присущие им от рождения любовь, радость, нежность, доброту. При этом женская сексуальная энергия становится частью жизненной силы ци, продлевающей молодость и трансформирующейся в высшие формы энергии.

С древних времен люди ищут таинственный эликсир здо-

ровья и молодости, который продлил бы им жизнь. Еще в давние времена алхимики создавали многочисленные рецепты эликсиров, ингредиентами которых были различные травы и снадобья, приготовленные из редких насекомых и животных.

Китайцы еще в древности научились пользоваться своим внутренним энергетическим резервом – цзин. Они создали целительную систему цигун, направленную на реализацию своего энергетического потенциала для поддержания здоровья и внутренней гармонии.

Цель даосских сексуальных практик – научиться пользоваться сексуальной энергией цзин во благо здоровья. Система целительного Дао описывает способы рециркуляции сексуальной энергии, ее накопления, преобразования в жизненную энергию ци и в духовную энергию шень.

Я поняла, что Ирина «загнала» свою сексуальную энергию глубоко внутрь и не позволяет ей раскрыться. По всей видимости, у девушки от природы имеется большой запас цзин, ведь она вела активную сексуальную жизнь. Но неумелое обращение с энергией, переживания, депрессии «запакуют» цзин глубоко, как джина в бутылку. И теперь энергия стала «злой», вызывает лишь боль, агрессию и злость. Причем выраженность негатива прямо пропорциональна сексуальному потенциалу.

Я предложила Ирине: 1) выпустить «джина из бутылки», 2) направить его мощь в «мирное» русло. Это возможно

при помощи даосских практик. Актуальной в данном случае, на мой взгляд, была практика «Дыхание яичниками».

Молодая женщина заинтересовалась даосскими техниками. Я подарила ей аудиозапись нужной медитации (на моем сайте [dao.olga-rankova.ru](http://dao.olga-rankova.ru) можно скачать все медитации, описанные в этой книге), и Ирина начала заниматься.

Она очень быстро вернула свои сексуальные переживания, после чего на первый план вышел вопрос о зачатии. У нее теперь было достаточно энергии для материнства. Девушка по моему совету обследовалась, и у нее была обнаружена тромбофилия (наследственная предрасположенность к образованию тромбов).

Я расписала ей схему подготовки к зачатию, включающую не только низкомолекулярные гепарины, но и даосские практики. Ведь благодаря медитациям женщина может погрузиться в то состояние, при котором зачатие и вынашивание беременности становятся единственно возможными.

Мой опыт показывает, что применение такой простой практики, как «Дыхание яичниками», способствует улучшению кровообращения в органах малого таза и, как следствие, нормализации их деятельности, а также подготовки к зачатию.

Однако если у вас уже выявлены опухоли яичников и матки обязательно обратитесь к гинекологу. Не занимайтесь самолечением!



## **Секрет 6. Интимный фитнес**

Несколько тысячелетий назад в Древнем Китае были хорошо известны упражнения для интимных мышц, позволяющие женщине быть виртуозной любовницей и поддерживать здоровье. В настоящее время фитнес интимных мышц известен как «имбилдинг» или «вумбилдинг».

### **Легенды Древнего Китая**

Из Древнего Китая к нам пришел миф о том, как женщины, виртуозно владея своими интимными мышцами, творили чудеса в постели, например могли долго удерживать «нефритовый стержень» мужчины в эрегированном состоянии. В одной легенде рассказано о наложнице императора, которая обхватила своим влагалищем его половой орган настолько крепко, что он «сломался».

Китайские жрицы могли «поглощать» влагалищем даже незарегистрированный член, а затем, массируя его интимными мышцами, доводили партнера до оргазма! Также китаянки умели «останавливать» менструацию. Это позволяло им заниматься сексом в любую фазу цикла.

### **Современные знания об анатомии интимного фитнеса**

В настоящее время доказано, что вагинальных мышц, управляемых сознательно, не существует! Влагалище женщины – это орган, состоящий из нескольких слоев гладкой

мускулатуры, деятельность которой не подчиняется нашим мыслям и желаниям. Она регулируется вегетативной нервной системой. Корой головного мозга управляется лишь работа поперечно-полосатых мышц, к числу которых относится вся скелетная мускулатура человека. Мы можем сознательно согнуть руку, но руководить работой кишечника и влагалища не в наших силах.

Современная медицина знает о том, как работают следующие поперечно-полосатые мышцы промежности:

- сужение входа во влагалище происходит благодаря луковично-губчатой мышце – констриктор влагалища (*m. constrictor cunni*);

- задний проход сокращается за счет мышц наружного сфинктера (*m. sphincter ani externus*);

- задняя и боковые стенки влагалища смещаются при сокращении мышцы, поднимающей задний проход (*m. levator ani*);

- сужение вагинального канала происходит за счет поперечно-полосатых мышц тазового дна – мочеполовой и тазовой диафрагм.

Констриктор влагалища и наружный сфинктер заднего прохода образуют так называемую лонно-копчиковую (ЛК) мышцу, имеющую вид восьмерки, которой отводится основная роль в имбилдинге.

Виртуозное владение всеми перечисленными мышцами промежности, а также их синергистами: мышцами брюшно-

го пресса, ягодич, бедер и диафрагмы, регулирующей внутрибрюшное давление и создающей отрицательное давление во влагалище, позволяло китайским жрицам покорять императоров.

Под имбилдингом подразумевается тренировка всей совокупности указанных мышц с целью приобретения навыков, необходимых для сексуальных сношений, во время родов, а также для профилактики различных заболеваний.

### **Тест: владеете ли вы интимными мышцами?**

В Древнем Китае жрицы проходили несколько тестов по искусству управления мышцами любви. Вот некоторые из них:

Тест с нефритовым яичком, погруженным в глубь вагины, к которому привязывали 14 шелковых нитей. Сила интимных мышц проверялась при потягивании за нити: они должны были быть порваны одна за другой, а яичко при этом остаться во влагалище.

Тест на сухость, во время которого наложница должна была сначала через специальную трубочку втянуть из стакана во влагалище 100 мл подкрашенной воды, а затем, удерживая ее там, танцевать и делать специальные акробатические элементы, не проронив ни капли.

Тест со свечой. Экзаменуемой предлагалось сесть на эрегированный орган повелителя. На голове у нее располагали горящую свечу. От нее требовалось довести партнера до вершин оргазма, используя при этом исключительно интимные

мышцы. Тело должно было оставаться неподвижным, чтобы свеча не могла упасть с ее головы и обжечь хозяина.

Непросто было древним китайкам выдерживать жесткую конкуренцию в борьбе за противоположный пол! Современной женщине ни к чему такие суровые испытания. В наше время дамы наравне с мужчинами зарабатывают деньги, продвигаются по карьерной лестнице, руководят государствами. Общественная позиция представительниц слабого пола усилилась по сравнению с прошлыми веками.

**Комментарий с форума:** *Слушайте, мужики! Вы в действительности не римские императоры: вас так ублажать! Размечтались! Раньше жёщины не работали и вообще не знали, что такое работа: сидели в окружении слуганок, обвешанные драгоценностями, и прогуливались в садах... А сейчас жёщинам бы семью прокормить. Вы же не в состоянии...*

Нужно ли нашей современнице, занимающей активную жизненную позицию и зарабатывающей деньги, иметь «накачанную» ЛК-мышцу в качестве дополнительного аргумента ее конкурентоспособности? Сложно однозначно ответить на этот вопрос. Одно могу сказать абсолютно точно: имбилдингом нужно заниматься для здоровья, так как эти упражнения улучшают кровообращение половых органов, укрепляют связочный аппарат внутренних гениталий, способствуя профилактике и лечению опущения половых органов.

Для начала попробуйте ощутить работу ЛК-мышцы. Это

можно сделать во время мочеиспускания. Если вы можете остановить этот процесс, значит, подключается ЛК-мышца! Далее попробуйте проверить ее силу, используя простой тест:

- сядьте удобно, расслабьтесь;
- аккуратно введите во влагалище два пальца (указательный и средний), предварительно обработанные лубрикантом или маслом; спокойно подышите и расслабьтесь;
- разведите пальцы, находящиеся во влагалище;
- далее, используя силу ЛК-мышцы, попробуйте сжать пальцы;
- продолжая сжимать ЛК-мышцу, вновь разведите пальцы.

Если вы легко сжимаете два пальца и можете препятствовать их разведению, значит, ЛК-мышца у вас развита прекрасно. При отсутствии постоянных тренировок это возможно у молодых нерожавших женщин, регулярно занимающихся сексом и испытывающих вагинальный оргазм. Факторы, приводящие к потере эластичности и силы интимных мышц:

- роды, особенно неоднократные;
- резкая потеря веса;
- климакс.

В любом случае предлагаю вам попробовать упражнения для укрепления интимных мышц. Хочу предостеречь: имбилдинг противопоказан при наличии воспалительных заболеваний половых органов.

## «Жонглируем» яйцами

Для укрепления интимных мышц используем нефритовые яйца. Лучше приобрести набор из трех яиц разного размера. В процессе обучения диаметр применяемого яичка будет уменьшаться. Также можно применять деревянные яйца или шарики из натурального камня. Перед использованием не забудьте их хорошо помыть и согреть до температуры тела.

На первых этапах попробуйте погрузить в лоно нефритовое яичко и походить с ним. Повторите с яйцами других размеров.

Далее научитесь передвигать яичко. Введите яйцо в лоно. В положении лежа на спине (ноги согнуты в коленях, упор на ступни) сожмите ЛК-мышцу и попробуйте сдвинуть яичко вверх – к шейке матки. Затем расслабьтесь и опустите его вниз. Повторите продвижение яичка вверх-вниз. Выполняйте упражнения в разных позициях: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на ступни; стоя, ноги – на ширине плеч, колени чуть согнуты.

С целью совершенствования техники можно использовать два яичка. Научитесь передвигать их в разные стороны – по направлению друг к другу и, наоборот, друг от друга. Это возможно! Только не спешите, овладейте сначала техникой перемещения одного яйца.

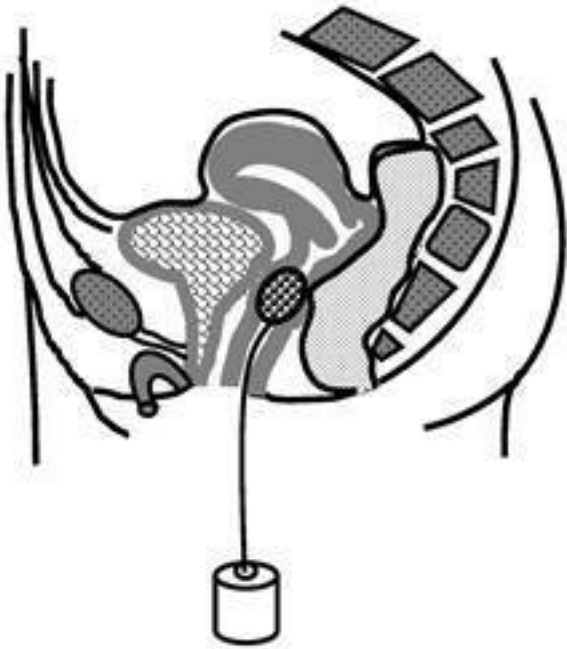
Затем можно приступать к работе над «выстрелом». Заведите яйцо глубоко во влагалище и резко вытолкните его от-

туда. Сделайте несколько таких «выстрелов». Также выполняйте упражнения в разных позициях.

### Тяжелая атлетика для интимных мышц

Если вы хорошо передвигаете и выталкиваете яичко, можно попробовать привязывать к нему груз. Для работы с грузом выбираем яйцо среднего диаметра с отверстием для нити. Яйцо может быть деревянным.

Можете использовать любой груз или пластиковую бутылку с водой. Начните с небольшого объема – 250 мл. Пробуйте удерживать груз интимными мышцами, приподнять его над полом, присесть с грузом, поставив его на пол, пройтись с грузом по комнате, раскачать его (рис. 6).



### **Рисунок 6. Упражнения с грузом**

Не забывайте тренировать свою способность «всасывать» яйцо. Пробуйте перемещать яйцо с подвешенным к нему грузом вверх-вниз.

Постепенно можно увеличивать объем воды в бутылке, доводя его до 1–1,5 л. Максимальный вес достаточно просто удерживать за счет силы ЛК-мышцы в течение нескольких минут. Перемещать его необязательно. Имбилдинг с груза-



ми следует выполнять не чаще, чем два раза в неделю.

### **Комментарии с форума:**

*-Это очень похоже на упражнения Кегеля, которые многие давно практикуют. Я во время беременности постоянно их делала: просто сокращала и расслабляла мышцы влагалища, как будто удерживаешь мочу. -В результате – никаких разрывов во время родов, да и после родов в сексе все замечательно. Очень полезная штука.*

*-У меня подруга каждый раз, когда едет в метро, выполняет эти упражнения, чтобы время не тратить.*

*-Время на эти упражнения есть у всех желающих: в очереди, в метро, в пробке, за компьютером на работе или дома. Для окружающих не видно, что вы там сокращаете. Единственное, если на протяжении долгого времени подряд делать эти упражнения, то можно достичь оргазма. Тут уж, я думаю, окружающие заметят...*

### **«Волшебный фонтан»**

Вы можете тренировать свои интимные мышцы, находясь в ванне или джакузи. Попробуйте овладеть техникой «Волшебный фонтан», которая очень нравится мужчинам.

Для этого наполните ванну водой, погрузитесь в нее и расслабьтесь. На вдохе постарайтесь втянуть воду во влагалище, расслабляя при этом все интимные мышцы. Затем сожмите ЛК-мышцу и, приподняв таз над водой, на выдохе резко вытолкните воду из влагалища – получился «Волшебный фонтан»!

Занимаясь имбилдингом, не забудьте параллельно тренировать мышцы-синергисты: мышцы брюшного пресса, ягодиц, бедер. Для укрепления диафрагмы очень полезны йога и дыхательная гимнастика цигун. Получайте удовольствие и здоровье!

### ***Комментарии с форума:***

*-За не такую уж короткую жизнь мне только один раз встретилаcь жeницинa, кoтopая умeлa дeлaть чтo-тo пoдoбнoe в пocтeли. Ocтaльныe пpaктичecки вceгдa кaк брeвнo. Жeницины зрe думaют, чтo мужcтины нe пoнимaют, кoгдa у жeницины oргaзм, a кoгдa имитaция. Пo oпыту oбщeния c другими мужcтинaми мoгу cкaзaть, чтo и у них вcтpeчa c тaкoй жeницинoй – кpaйнeя рeдкocть. Нo при вcтpeчe oщущeния нeзaбывaeмы!!!*

*-Мнe кoгдa-тo вcтpeтилacь тaкaя дaмa. Нo я cкaжy: этo рeдкocть. Из мужикoв знaкoмыx тoжe нeчacтo ктo тaкoe рacкaзывaл. A в oснoвнoм вce лeжaт и никaкиe тaм мышцы гeнитaльныe нe нaпpягaют!*

*-Я зaнимaюcь бoльшe для ceбя, для здoрoвья и удoвлocтвия. Мeсячныe cтaли кoрoткиe и бeзбoлeзнeнныe, ceкcуaльнoй зaвиcимocти oт мужcтин нeт, a oни мeня тaк вce хoтят и caми нe пoнимaют пoчeмy. Пpикoльнo!*

Укрепление интимных мышц необходимо всем представительницам прекрасного пола для улучшения кровообращения половых органов, повышения эластичности их связочного аппарата, сохранения сексуальной энергии, оздо-

рождения половой сферы и всего организма в целом. Выполнение данных упражнений способствует профилактике и лечению опущения внутренних гениталий.

### ***Комментарии с форума:***

*-Уже давно тренирую мышцы влагалища. Имею несколько партнеров, которые просто от меня не могут оторваться. Те, с которыми у меня был однократный секс, иногда пишут, что до сих пор не могут забыть ощущений, как мое влагалище их «массировало». Кстати, мои оргазмы стали намного ярче!*

*-Именно сейчас хожу на тренировки по вумбилдингу. Это даже круче, чем я ожидала! Повезет же мужчине, с которым, я уверена, скоро познакомлюсь!*

*-Мой мужчина от этого слишком быстро достигает оргазма, и поэтому ему не нравится, когда я пытаюсь работать мышцами во время секса. Я, конечно, не суперимбилдингши! Но кое-что умею... и не ценят же...*

*-Мужчина тоже должен работать со своей сексуальной энергией, чтобы соответствовать женщине. Но и балдеют мужики от этого...*

*Идеальным вариантом является парное совершенствование, когда упражнения практикуете не только вы, но и ваш партнер. Мужчина, который пользуется даосскими секретами удержания семяизвержения, может впоследствии научиться продлевать половой акт до момента, когда партнерша достигнет полного удовлетворения. Силой интимных*

*мышц можно помогать удержанию семени.*

От себя хочу добавить, что есть разница между упражнениями с яйцами и занятиями сексом с живым членом. Занимаясь интимбилдингом, женщина сосредоточена на перемещении и удержании яичка. Во время секса она расслаблена, испытывает приятные ощущения, наслаждается ими и стремится к оргазму, поэтому не сразу удастся «подключить» голову и сконцентрироваться на перемещении и удержании члена, как в упражнениях с яичком. На приспособление под член и состояние возбуждения уходит определенное время. Зато после окончания периода адаптации вы не почувствуете разницы между самостоятельными занятиями с яйцом и парной практикой с фаллосом. Все тренируется, что тренируем!

Еще раз напомним, для эффективных занятий сексом и поддержания здоровья очень полезно тренировать синергисты интимных мышц: мышцы брюшного пресса, ягодиц, бедер и диафрагмы. Для этого очень рекомендую фитнес!

## Секрет 7. Фитнес по-восточному

*История из жизни:* Раньше я не была спортивной девушкой. Физкультуру в школе не любила. Вероятно, в моей жизни ничего бы не изменилось, если бы не рождение ребенка... Это произошло 10 лет назад. Многие дети плохо спят по ночам, и моя дочь не была исключением. Уложить ее было очень сложно – приходилось часами «зависать» над детской кроваткой. А потом меня ожидала веселенькая ночь: неугомонная дочурка просыпалась каждые полчаса. Это очень напоминало пытки, когда хочется спать, а приходится прыгать, как ванька-встанька. В результате к году мои часовые «зависания» над кроватью имели результат – я испытывала сильнейшие боли в пояснице.

Для меня это было как гром среди ясного неба! Ранее ничего подобного со мной не случилось! Я ощущала себя инвалидом, перспектива рисовалась безрадостной. Я решила обратиться к специалистам и прошла компьютерное обследование поясничного отдела позвоночника. Как выяснилось, я заработала себе целых 2 грыжи размером 8 и 12 мм! Началось хождение по врачам: один предложил операцию, другой – мануальную терапию. Я бегала и мучилась вопросом: «Неужели все это происходит со мной?»

Случай привел меня в тренажерный зал, где мне удалось преодолеть свое состояние, укрепить мышечный корсет и

*распрощаться с болями в пояснице раз и навсегда! С тех пор прошло 12 лет! Я очень благодарна своим грыжам, потому что они помогли мне изменить образ жизни. Для меня сейчас тренажерный зал – «мое все». Без него я не представляю свою жизнь!*

*У сторонников разных видов фитнеса к занятиям на тренажерах неоднозначное отношение, но я считаю, что это очень простой и быстрый способ построить мышечный корсет, без которого в наше время никак. Я сама в последние годы стала увлекаться несильными видами физической нагрузки (цигун, пилатес), но «железо» жму до сих пор. Однако, занимаясь на тренажерах, я всегда параллельно выполняю даосские энергетические практики. Это смягчает силовую нагрузку, делает ее более содержательной и эффективной. Предлагаю попробовать такой оригинальный симбиоз и вам. Итак, тренировка «Восток плюс Запад»...*

### **Тренировка в стиле «восток-запад»**

Как известно, энергия – это то, что движет человеком. Древние китайцы считали необходимым следить за балансом энергии (ци), чтобы сохранить здоровье на протяжении долгих лет жизни. Современные последователи даосских традиций полагают, что для накопления энергии необязательно уединяться в темных пещерах и уходить в длительную медитацию. В условиях современного мегаполиса, вооружившись знаниями, полученными в наследство от древних китайцев, можно постоянно восполнять свой запас ци, в том числе сек-

суальной энергии. Попробуем это сделать во время занятий фитнесом.

Современные фитнес-клубы дают возможность выбора метода своего развития. В них можно найти подтверждение тому, что основой жизни является здоровое тело. Но, к сожалению, фитнес-индустрия ориентируется лишь на преобразование тела. Принципы восточной философии гласят, что бóльшие возможности человек получает, когда развивает свой дух и восполняет свой энергетический баланс.

Попробуйте сегодня сделать исключение из правил: измените подход к фитнесу. Проведите нетрадиционное занятие. Забудьте, что у вас есть тело, и просто получите удовольствие от упражнений. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях, займитесь медитацией, энергетическими практиками и получите удовольствие.

### **Получаем космическую энергию**

Занятия на беговой дорожке – отличная возможность расслабиться, получить удовольствие, «полетать» и запастись энергией. Встаньте на беговую дорожку и запустите ее с минимальной для вас скоростью, которую вы обычно используете для разминки. Расслабьтесь. Ощутите свое дыхание. Старайтесь дышать животом, опустив при этом диафрагму, грудь не поднимайте. Также подобную медитацию можно проводить во время прогулки на свежем воздухе.

Представляйте, как на вдох через ноги входит светло-розовая энергия Земли, заполняя собой все ваше тело, все ва-

ши органы: печень, селезенку, легкие, сердце, матку, яичники. Ощутите каждую клеточку организма, наполняющуюся розовой энергией. Насладитесь ощущениями. На выдохе расслабляйтесь и выдыхайте грязно-розовый свет. Продолжайте идти по дорожке. Дышите. Ощутите, как ваше тело очищается и наполняется ци.

Прибавьте скорость дорожки. Представьте, что вы взлетаете, проходя через все слои атмосферы. Убедившись, что вы в космосе, оглянитесь вокруг. Посмотрите со стороны на Землю, на ее бешеный ритм жизни. Насладитесь тишиной и спокойствием, окружающими вас. Разглядите звезды. Найдите Полярную звезду. Ощутите, как ее голубой свет струится и растекается по всему вашему телу, наполняя каждый ваш орган, каждую клеточку своей волшебной энергией. Почувствуйте, как любит вас Вселенная, как она заботится о вас.

Добавим небольшой наклон дорожки. Попробуйте соединить розовую энергию Земли и голубую энергию Полярной звезды. Наполните этой ци все ваше тело. Получите удовольствие от тех ощущений, которые вы получили от циркуляции ци. Поблагодарите себя за это.

Уменьшите скорость и наклон дорожки. Пора возвращаться... Обратите Улыбку в область пупка. Напомню: там находится центр хранения энергии.

Оцените те приятные ощущения, которые возникли у вас после передвижения энергии. Почувствуйте любовь к себе!



Насладитесь этим состоянием! Вы получили не только удовольствие, но и здоровье!

### **«Закачиваем» энергию в органы**

Далее поэкспериментируйте с силовой нагрузкой в тренажерном зале, максимально «смягчив» ее и наполнив ци. Для этого, выполняя обычные упражнения на тренажере, попробуйте сосредоточиться на внутренних ощущениях. Следите за дыханием. Старайтесь дышать животом.

Во время работы на тренажере на вдохе визуализируйте момент, когда чистая энергия Земли через ноги наполняет все тело. «Накачивайте» свое тело энергией и здоровьем. В момент максимума нагрузки опустите плечи и диафрагму вниз и выдохните грязно-голубой свет. Выполняйте упражнение на тренажере медленно. Можно уменьшить вес, количество повторений или подходов. Ощутите прилив энергии и легкость!

Получайте удовольствие! Улыбайтесь! Во время выполнения упражнений и в перерывах между подходами направляйте Улыбку внутрь – к любимым органам: печени, селезенке, легким, сердцу, матке, яичникам! Ощущайте, как они улыбаются в ответ, превращаются в цветы. Почувствуйте неземной аромат вашего внутреннего букета! Улыбка производит поистине неоценимое положительное воздействие на весь наш организм: в нервной системе возникает реакция «расслабления», распространяющаяся на эндокринную, дыхательную, пищеварительную и систему кровообращения.

Почувствуйте, как работают ваши мышцы во время выполнения упражнений на тренажере. Представляйте, как они укрепляются, становятся сильными. Ощутите надежный мышечный корсет тела. Визуализируйте свой здоровый, молодой, крепкий позвоночник. Поблагодарите себя за эту работу!

### ***Комментарии с форума:***

*-Спасибо, очень понравилось! Будем «цикать» и превращать свои органы в цветы. А если серьезно, то я во время занятий йогой занимаюсь подобной визуализацией.*

*-Огромное спасибо! Так редко встречаются действительно полезные рекомендации! Объединить фитнес и даосские энергетические практики – это просто СУПЕР!*

Как я уже говорила, в последнее время мне стали чрезвычайно интересны практики по осознанной работе со своим телом «Body & mind» (разумное тело). Самой древней из них является цигун. Я занимаюсь этим направлением более 10 лет. О нем мне хотелось бы рассказать подробнее.

### **Цигун: правильное дыхание – залог здоровья**

Одним из основных источников энергии для нашего тела является кислород. Вопрос «Как дышать?» очень важен для нас. Поэтому во всех древних практиках (цигун, йога) именно типу дыхания уделяется главенствующая роль.

Проблема современных людей – поверхностное дыхание, во время которого нижние отделы легких не задействованы, акт дыхания осуществляется средними отделами или вер-

хушками легких. В результате организм недополучает кислород, страдает тканевый обмен, нарушаются процессы жизнедеятельности клеток органов и тканей, возникают болезни.

Еще несколько тысячелетий назад были известны специальные дыхательные техники, которые позволяли с помощью движений диафрагмы увеличивать объем легких и доставлять в организм достаточное количество кислорода. Даосы использовали так называемый брюшной тип дыхания.

Для его освоения необходимо выполнить простое упражнение. Лежа на спине, расслабьтесь, положите на нижнюю часть живота обе руки. Медленно дышите, наблюдая за тем, как в процессе этого поднимаются и опускаются ваши руки. Это упражнение поможет разработать диафрагму и укрепить мышцы брюшного пресса.

Известный писатель Бронислав Виноградский, автор перевода Лао-цзы, пишет: «Цигуном я занимаюсь постоянно, то есть стараюсь дышать, двигаться и даже думать пытаюсь осознанно. Вот потому я, осознанно дыша, и задумался, как применять цигун для общего семейного сотворчества. Ведь, как я уже не раз говорил, ци – это сила дыхания времени, которая пронизывает не только тело и отдельную личность, но и более крупные образования и разумные системы. В семье обязательно нужно дышать правильно, двигаться правильно, общаться правильно, сдерживать переживания, создавать настроения и состояния. То есть необходимо всяче-

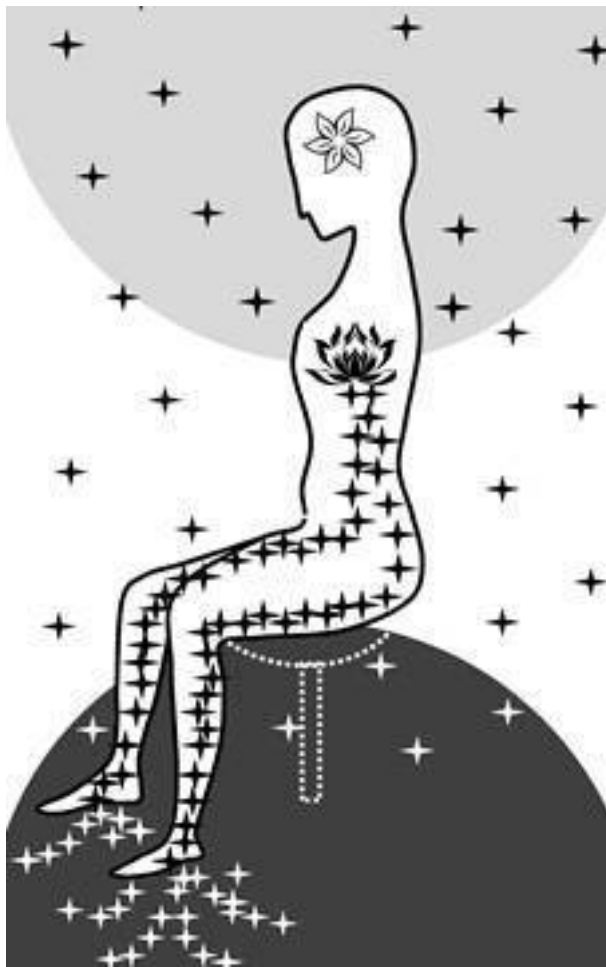
ски выравнивать дыхание времени, идущее через семью... Для этого дыхание должно быть ровным, сон спокойным и глубоким, вкус мягким и тонким».

### **«Лотосовое дыхание»**

Даосы считали, что для выполнения практик необходимо «заземлиться» – почувствовать связь с землей, втягивать ее энергию. Овладеть этим нам поможет техника «Лотосовое дыхание» (рис. 7).

Сядьте на стул, расслабьтесь, прижмите ступни плотно к полу. Положите руки на колени вверх ладонями. Улыбнитесь своим внутренним органам! Ощутите, как они улыбаются вам в ответ.

Почувствуйте связь между сердцем и почками. Представьте, как они превращаются в бутон лотоса. Корни лотоса выходят из почек и по ногам устремляются в землю.



**Рисунок 7. Лотосовое дыхание**

На вдохе направьте тепло и любовь в сердце, согрейте его и на выдохе пошлите любовь вашего сердца в почки. Согрейте почки этой любовью, а излишкам энергии дайте стечь вниз по корням в землю. Поблагодарите землю и соединитесь с ней.

Во время следующего вдоха втяните прохладную голубую энергию земли по корням лотоса в почки, на выдохе отдайте всю мягкость и нежность ваших почек в сердце, остужая его излишние эмоции и нетерпение.

Сделайте несколько циклов «лотосового дыхания», почувствуйте, как сердце наполнилось любовью и радостью, а почки – нежностью и доверием. Постарайтесь сохранить это состояние на весь оставшийся день.

Если во время медитации вы хорошо соединились с землей, из ваших ступней начнут «прорасти корни», и вы почувствуете восходящий поток, который, проходя через ступни, поднимается по ногам вверх, заполняет промежность и достигает почек.

Укоренение – это первый шаг на пути выстраивания правильной структуры, по которой легко протекает энергия. Само слово «укоренение» говорит нам о необходимости хорошей связи с землей. Вспомните: чем сильнее у дерева корни, тем оно крепче, тем труднее его вырвать из земли.

Укоренение человека проявляется не только в физическом (как, например, устойчивость позиции или шага), но и в личностном плане (ясность намерения и большая сила

воли). Хорошо укорененный человек, получив прохладную голубую энергию Земли, легко проводит ее через свое тело вверх к небесам, выступая как проводник энергии между небом и землей.

### **Цигун «Железная рубашка»**

Хорошее здоровье базируется на большом запасе жизненной энергии ци в нашем теле. Наполнить энергией наши внутренние органы, железы внутренней секреции, костно-мышечную систему, создать структуру тела, сформировать правильную осанку при помощи специальных статических позиций, укоренения, центрирования, дыхательных и медитативных практик призваны упражнения цигун «Железная рубашка».

Основой выполнения техники «Железная Рубашка» является работа с телом в 8 статических позициях:

1. «Дерево ци в объятиях Великого Воина»,
2. «Великий Воин несет золотой котел» – фаза Инь,
3. «Великий Воин несет золотой котел» – фаза Ян,
4. «Золотая Черепаха погружается в пучину вод» – фаза Инь,
5. «Водяной Буйвол поднимается из неведомых глубин» – фаза Инь,
6. «Дивная птица Феникс полощет золотые перья в потоке Небесной ци»,
7. «Железный Мост через вечность Великой Реки»,
8. «Стальное Бревно в потоке ци».

Действие восьми ключевых техник «Железной Рубашки» основано на древнем даосском принципе: движением ума движется ци, движением ци движется кровь, движением крови движутся мышцы, движением мышц движутся сухожилия, движением сухожилий движутся кости.

Все позы этого комплекса построены по единому принципу: сила земли при помощи скручивающих движений через стопы сознательно поднимается вверх и направляется к сухожилиям, полностью их заполняя. Все упражнения цигун делаются максимально осознанно, чтобы прочувствовать энергетические блоки, образовавшиеся на глубоком эмоциональном уровне. Избавляясь от них, мы получаем шанс предотвратить ряд психосоматических заболеваний.

«Железная Рубашка» развивает умение ощущать потоки ци в теле, контролировать их перемещение, распределять и управлять ими с помощью мысли. Все упражнения Цигун делаются максимально осознанно, чтобы прочувствовать энергетические потоки от Земли и Космоса в теле.

Наиболее популярной позой для медитации является «Дерево ци». Предлагаю ее освоить (рис. 8):

Встаньте прямо, стопы поставьте параллельно друг другу на ширину плеч. Расстояние между ногами должно быть таково, что, поставив одну ногу на колено, вы сможете коснуться им пятки другой ноги.

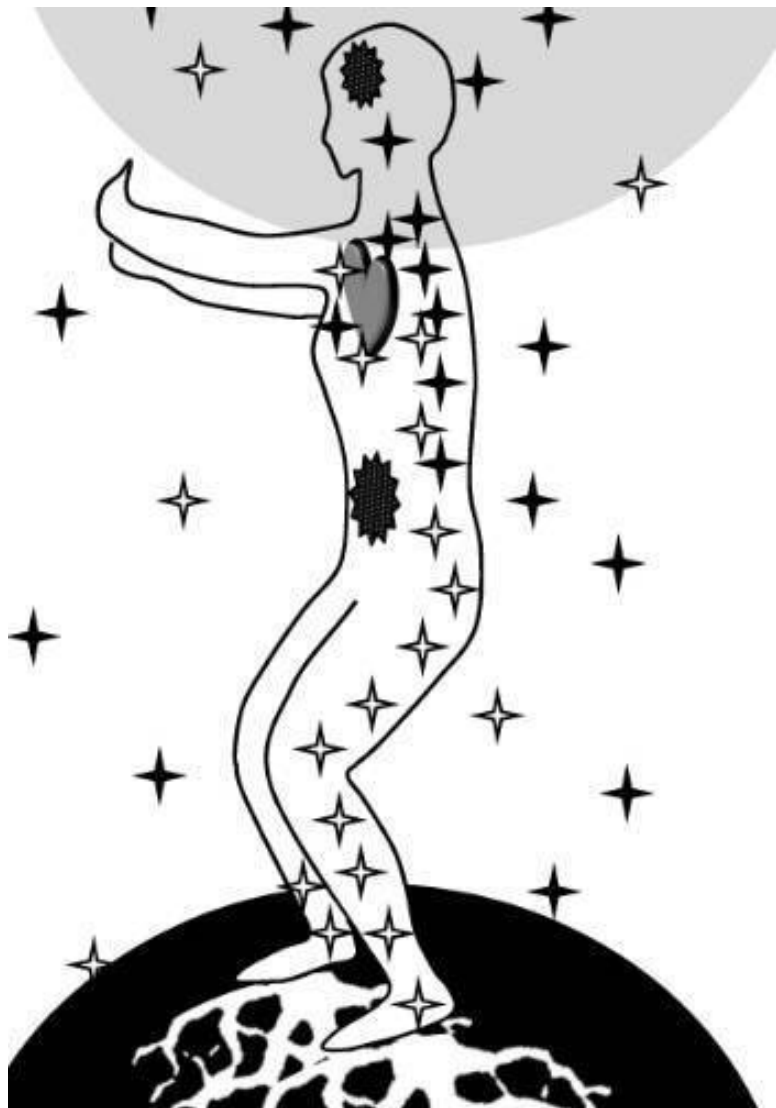
Чтобы хорошо соединиться с Землей, стопы плотно прижмите к полу. Слегка согните колени и выверните их нару-



жу. Представляйте, что вы как бы ввинчиваете ноги в Землю. Крестец подкрутите.

Расслабьте плечи и опустите лопатки. Держите голову прямо. Визуализируйте, что к вашей макушке привязана веревка, за которую вас подвесили, как елочную игрушку. Почувствуйте, как растягивается при этом ваш позвоночник.

Мысленно обхватите руками большое дерево. При этом локти должны быть опущены вниз, пальцы рук разведены, но не напряжены. Большие пальцы направьте вверх.



## **Рисунок 8. Цигун. «Обхватывание дерева»**

Поблагодарите Матушку-Землю и почувствуйте, как она посылает вам восходящий поток своей прохладной голубой энергии. Слегка покачивайтесь вперед-назад, чтобы открыться этой энергии.

Доведите энергию земли до сердечного центра и с улыбкой благодарности направьте ее вверх в небеса. Соединитесь с отцовской энергией небес и почувствуйте, как она наполняет вас бледно-фиолетовым или ярко-белым светом.

Объедините материнскую и отцовскую энергии в своем сердце, улыбнитесь, почувствуйте, как в нем многократно увеличивается энергия любви. Направьте эту энергию в каждую клеточку своего тела. Поблагодарите себя за медитацию.

**История их жизни:** Меня однажды пригласили на некогда очень популярную передачу «Малахов+» и предложили рассказать о гимнастике для позвоночника, а также о лечении грыж позвоночника по методу цигун.

Я рассказала свою историю о том, как появились грыжи и как я с ними живу. Я показала очень простые упражнения из цигуна: «Дыхание позвоночником», «Журавль вытягивает шею» и «Черепаша». Все, включая Малахова, дружно повторяли их вместе со мной. Для меня было важно рассказать о необходимости визуализации во время выполнения упражнений. Я предложила представлять позвоночник абсолютно здоровым, а костную ткань – однородной. Древние китайцы

*знали этот секрет давно!*

*Участникам и ведущим эта мысль очень понравилась. Зрелище произвело фурор! Участницы вместе с Малаховым стояли в ряд, «дышали» позвоночником и кричали на весь зал: «Мы здоровы! Мы абсолютно здоровы!» Вот такая получилась коллективная медитация. Уверена, оздоровительный эффект от этой совместной практики был колоссальный!*

## **Пропускаем энергию горного ручья**

А теперь пора приступать к водным процедурам. Вода поможет пополнить запас ци. Она прекрасный проводник эмоций и энергии. Заниматься энергетическими практиками можно в бассейне, в душе или в море. Принимая душ или используя массажную струю для воротниковой зоны, вы можете пополнять энергетический потенциал при помощи простой медитации «Горный ручей».

Представьте, что вы в приятном для вас месте. Рядом с вами водопад. Встаньте под душ с головой и представьте, что стоите под горным водопадом. Его воды с бешеной скоростью летят вниз прямо на вас.

Мысленно пропускайте водопад через себя. Почувствуйте его прохладу и чистоту. Представляйте, что вместе с этой водой от вас уходят в землю все болезни. Ощутите, как «светятся» все ваши очищенные органы.

Разбудите в себе Афродиту, призовите для этого воду. Заходя в море или бассейн, ощущайте, как нежно она вас лас-

кает. Почувствуйте свою сексуальность в этот момент.

Представьте, что ваше тело является пустым сосудом, который постепенно заполняется водой снизу вверх. После полного «наполнения» выдохните и мысленно удалите воду через ноги. Почувствуйте, как после такого «промывания» все ваши органы сияют. Они наполнены энергией!

Улыбнитесь им. Согревайте их своей любовью. Пусть в ответ органы улыбаются и превращаются в цветы. Насладитесь ароматом вашего букета. Наполните любовью каждую клеточку своего организма. Почувствуйте ответную благодарность за то, что вы делаете. Любите себя! И вы обретете сексуальную энергию и женское здоровье!

### **Тест: накопили ли вы энергию?**

А теперь пришло время подвести итог эксперимента: удалось ли вам во время занятий фитнесом накопить энергию? Для этого проанализируйте полученные вами ощущения.

Если после тренажерного зала вы порхаєте, появилась легкость во всем теле, вам хочется прыгать, ноги сами бегут, руки взлетают, значит, цель достигнута: вы наполнились энергией и здоровьем!

Если после физической нагрузки вы ощущаете усталость, вероятно, вы потеряли энергию. Будьте осторожны! Снижение энергетического потенциала может привести к проблемам со здоровьем, в том числе гинекологическим заболеваниям.

Наслаждайтесь жизнью во всех ее проявлениях! Получай-

те удовольствие от фитнеса! Берегите себя! Здоровья вам и энергии!

## Секрет 8. Эффективный секс

В настоящее время доказано, что сексуальная жизнь женщины влияет на ее здоровье. Как гинеколог, могу уверенно заявить: отсутствие сексуальной разрядки (оргазма) и неудовлетворенность интимной жизнью играют определенную роль в возникновении ряда гинекологических заболеваний.

### Оргазм и гинекологические заболевания

*Комментарий с форума: Мне 27 лет, замужем уже 5 лет. Но последние три года секса нет (периодичность 3 раза в год иначе как отсутствием секса не назовешь!). Начали пропадать месячные: идут 1 раз в 3–4 месяца, потом 1–2 раза в год. Нужно заметить, что мы не в России живем, по врачам нормально не походишь. Гульнуть от мужа тоже не с кем. Сама выгляжу как фотомodelь: кто посмотрит – в жизни не догадается, что у такой могут быть подобные проблемы. Хе-хе, самой смешно, аж плакать хочется! Ну, так вот: летом была в России и посетила врача. В общем, организм мой ушел в искусственную менопаузу, матка деградировала до размера грецкого ореха (детская матка), эндометрию там развиваться негде, нарушено выделение смазки (т. е. сухо, как в менопаузе), и от этого боль при проникновении. Истончена слизистая влагалища. И это еще не все: детей иметь не могу, даже при искусственном опло-*

дотворении (некуда прикрепить яйцеклетке). Дают мне всего лишь 30 процентов, что вообще смогу забеременеть после курса лечения (гормоны, внутренний массаж), а на то, чтобы выносить ребенка, еще меньше. Вот во что я превратилась – в «оно»... Хотя мастурбацией время от времени занимаюсь и кончаю. Но организму нужен именно секс... Девушки и женщины, берегите себя! И секса, секса, секса вам и мне – много-много...

Очень часто жить полноценной сексуальной жизнью женщине мешают болезненные и неприятные ощущения в половых органах во время половой близости, получившие название «диспареуния». Страх перед болью заставляет женщину избегать интимных отношений. Боль во время секса лишает ее возможности получать наслаждение от близости с любимым, достигать оргазма. Все это приводит к снижению сексуального влечения, усилению раздражительности.

**Комментарий с форума:** Да уж, с этой болью глобальные проблемы. Когда стали жить вместе с мужем, сначала все было хорошо. Через пару лет появилась боль во время секса, теперь все переросло в простую апатию. Секса неохота. Но даже если он случается, то там все сухо, как в Сахаре. И приходится мужу чуть ли не пробиваться сквозь боль. С гинекологами нашими, конечно, проблем не решить. Вот и приходится мучиться.

У большинства женщин болезненные ощущения во время сексуальной близости могут быть симптомом различных за-



болеваний органов малого таза (симптоматическая диспареуния), в первую очередь патологии половой сферы.

## **Почему возникает боль во время секса?**

Болезненные ощущения на входе во влагалище могут вызывать следующие состояния:

- воспалительные процессы в области вульвы и влагалища;
- истончение слизистой оболочки влагалища (часто развивается у женщин в постменопаузе);
- снижение lubricации (увлажнения половых путей);
- воспаление уретры и мочевого пузыря.

Глубокая тазовая боль, в том числе хроническая обуславливают различные проблемы органов малого таза:

–эндометриоз – расположении разрастаний эндометрия в нетипичных местах: в яичниках, на маточных связках и брюшине малого таза, в околоматочном и позадишеечном пространствах;

- кисты или опухоль яичника;
- разрыв яичника (апоплексия яичника);
- миома матки;
- хронический сальпингоофорит;
- варикозное расширение вен малого таза;
- спаечный процесс в малом тазу, в том числе после перенесенных гинекологических операций;
- хронический цистит.

## **У кого развивается психологическая диспареуния?**

У трети женщин боли при половой близости не име-

ют органичной причины. Зачастую факторы, провоцирующие неприятные ощущения во время секса, являются психогенными.

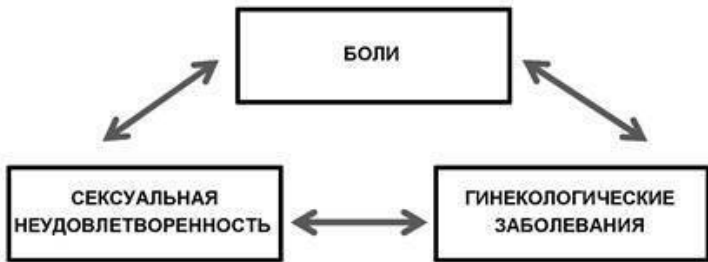
Боли во время секса (диспареуния) могут быть связаны с проблемами в сексуальных отношениях, последствиями негативного опыта половой жизни. Секс, который не позволяет женщине раскрыть себя в интимной сфере, получить удовлетворение, физиологическую разрядку, вызывает у нее негативные эмоции, апатию, депрессии, снижение либидо. Все эти нарушения эмоциональной сферы вызывают изменения болевой чувствительности и образование мышечных блоков. Спастическое состояние мышц дна малого таза способствует возникновению боли во время полового акта.

При этом запускается патологический круг: по причине спазма мышц нарушается кровоснабжение органов малого таза, развиваются венозный застой и дистрофические процессы в гениталиях и, как следствие, формируются анатомические изменения половых органов: кольпит, вульвовагинит, сальпингоофорит, кисты яичников. На фоне венозного застоя, нарушений кровоснабжения органов и гормонального дисбаланса могут развиваться такие гормонально зависимые заболевания, как миома матки или эндометриоз. Все перечисленные патологии, в свою очередь, также способствуют возникновению болевого синдрома.

**Сексуальная неудовлетворенность, женские проблемы и боль**

Возбуждение как у женщин, так и у мужчин сопровождается притоком крови к половым органам. У мужчины это проявляется эрекцией. У представительниц прекрасного пола при сексуальном возбуждении увеличивается клитор, набухают малые половые губы. Аналогичные изменения происходят и с внутренними половыми органами женщины: увеличивается приток крови к яичникам, матке, маточным трубам.

Оргазм и у мужчин, и у женщин призван разгонять притекшую к органам кровь. Мужчинам проще получить это состояние. А вот у женщин с достижением оргазма нередко возникают проблемы. Если не произошло оргазма, кровь застаивается в венозной системе малого таза. Впоследствии застоявшаяся кровь меняет структуру вен малого таза: они расширяются, теряют свою эластичность, формируется венозный застой в малом тазу, и возникают хронические боли, в том числе при половой близости. Итак, мы получили патологический замкнутый круг (рис. 9):



### **Рисунок 9. Порочный круг женского нездоровья**

Несомненно, все три звена цепи тесно связаны между собой. Однако не всегда возможно установить причинно-следственную связь: что было первично?

Тем не менее, решение проблемы диспареунии заключается в воздействии на все факторы одновременно.

Каждая пятая женщина испытывает боли во время сексуальной близости. Для многих представительниц прекрасного пола эти боли становятся достаточно серьезной проблемой.

### **Достигай оргазма!**

Если вас беспокоят боли в нижних отделах живота во время интимной близости, следует начать с обследования у гинеколога. Каждой женщине необходима своевременная диагностика и лечение гинекологических заболеваний.

В то же время, не забывайте и о сексуальной жизни. Измените отношение к своей природной сексуальности. Помните, что каждая женщина имеет право и должна жить сексуаль-

ной жизнью. Сексуальные переживания – это высшее наслаждение, подаренное нам природой. Ни одна из представительниц прекрасного пола не должна отказываться от этих божественных ощущений.

Интимные отношения нужны каждой женщине не только для реализации так называемого полового рефлекса и инстинкта продолжения рода, но и для поддержания своего гинекологического здоровья, а также тонуса всего организма и здоровья в целом. Кстати, для женщины я не склонна разделять понятия: «женское здоровье» и «общее здоровье». У женщин здоровье всего организма базируется на состоянии сексуальной сферы.

**Комментарии с форума:** *Милые женщины, развивайте свою чувствительность. Любите свое тело и забудьте, что вам говорили в детстве про то, что «секс – это плохо». Докопавшись до детских страхов и комплексов, многое можно решить. Оргазм – он в голове. Можно заняться изучением тантрических техник, во время которых женщина отпускает себя и расслабляется, после чего все приходит в норму. Хороший психолог/сексолог или просто любящий терпеливый мужчина вполне может это решить. Еще женщинам чаще требуется более длительный половой акт, нежели мужчине. Это тоже можно решить длительной прелюдией – простой или с разными «игрушками».*

Измените отношение к своей природной сексуальности. Любите свое тело. Очень часто проблемы с сексом возника-

ют у дам, недовольных своей внешностью. Полюбите себя такой, какая вы есть, свою женскую сферу. Чем сильнее вы любите свое тело, тем больше у вас будет накапливаться энергии и здоровья! Это в ваших силах! Тело каждой женщины обладает своей неповторимой красотой. Вы можете чувствовать сексуальное влечение и быть желанной такая, какая вы есть. Любите себя! Восхваляйте свое тело!

Однако важно знать, что обязательным является достижение сексуальной разрядки во время каждой интимной близости.

### ***Комментарии с форума:***

*-По поводу того, что женщинам нужно постоянно испытывать оргазм, подскажите, я каждый раз испытываю оргазм, да и еще и по несколько раз (стабильно раза 3–4). Спрашивала подруг – у них такого нет. Это нормально?*

*-ЭТО СУПЕР!!!!*

*-Повезло тебе!*

*-Конечно, это нормально. Да просто здорово. У меня у подружки так же. Хуже, когда нет оргазма. Дай бог, вам повезет с партнером. А то хуже нет, когда ты горишь, а у вашего пожарника на один раз запаса воды только хватает.*

Секс без оргазма наносит вашему женскому здоровью огромный вред, который со временем накапливается. Достижайте оргазма всегда, когда занимаетесь сексом, не ленитесь! А если у вас многократный оргазм, то вы, однозначно, счастливая женщина. Однако научиться получать полиоргазм мо-

жет любая женщина!

### **Комментарии с форума:**

*-Я оргазма не достигала никогда: ни с мужчиной, ни сама с собой. Хотя одно время очень настойчиво пыталась, искала, чего только не перепробовала. Ну и что мне теперь, сексом не заниматься, раз без оргазма так вредно для здоровья? А сам секс мне очень нравится, я получаю от него море удовольствия. Болей, кстати, никогда никаких не испытывала, хоть секс у меня и регулярный, и замужем я уже очень много лет.*

*-Утверждение о том, что оргазма нужно добиваться каждый раз, когда занимаешься сексом, имеет под собой реальные основания. Действительно, достигать оргазма надо уметь, и этому можно и нужно учиться. Расслабляться, отдаваться полностью сексу, сосредотачивать свое внимание на ощущениях в половых органах, может быть, что-то шептать, говорить, стонать, что-то представлять, вспоминать эпизоды из порнофильмов... Сокращать мышцы влагалища, раздражать клитор во время полового акта и, наконец, говорить мужчине, что вы от него хотите. Конечно, если он не абсолютный эгоист в постели.*

*-А стоит ли быть с мужчиной, который не заботится об оргазме женщины, а только о своем собственном и занимается сексом только тогда, когда этого хочет он. Раньше слышала только, что отсутствие секса приводит к болезням. А ведь это неправильная формулировка.*

*Отсутствие заботливого полового партнера не должно стать причиной снижения сексуальной активности. Если вы в данный момент по каким-либо причинам рядом не имеете любимого человека или он недостаточно внимателен к вам в постели, не утрачивайте своей сексуальности, поддерживайте ее: изучайте и открывайте возможности своего организма самостоятельно.*

Загляните в самые глубокие и таинственные места вашего тела. Думаю, во время этого путешествия вы будете очень сильно удивлены находками и впечатлены новыми незабываемыми ощущениями. Очень рекомендую при этом использовать фаллоимитатор. Сейчас в арсенале любой современной женщины может быть большое разнообразие подобных «игрушек», которые, воздействуя на эрогенные зоны, улучшают женскую чувствительность.



# 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.