

18+



Ольга Панкова

Даосские секреты здоровья для
женщин

Ольга Юрьевна Панкова
Даосские секреты здоровья
для женщин. Медитации.
Пробуждение энергии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34715682

SelfPub; 2019

ISBN 978-5-532-10811-0

Аннотация

Дао в древнекитайской философии означает Путь человека. Эта книга будет вашим путеводителем в мир Дао, наполненный космической гармонией и энергией. Уже во время чтения вы сможете активировать в себе жизненную энергию и научиться пользоваться ей во благо своего здоровья и благополучия. Будущим мамам будет интересно узнать о даосских секретах зачатия и вынашивания беременности. Каждая женщина найдет в книге рецепт гармонии, финансовой стабильности и счастья на долгие годы.

Содержание

От автора	4
ДАО и человек	7
Как научиться медитировать?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	40

От автора

Начну свое вступление со слов благодарности Вселенной за то, что предоставила возможность написать эту книгу. Для меня, как для врача, очень важно, чтобы информация о практиках, описанных в книге, дошла до широкого круга читателей и помогла в решении важных проблем: поддержание здоровья, достижение долголетия и благополучия.

Являясь кандидатом медицинских наук и ни в коем случае не умоляя достоинств современной медицины, я в последние 10 лет удостоверилась в высокой эффективности древнекитайских секретов женского здоровья.

Даосские техники я практикую сама, рекомендую их своим пациентам. Слияние нетрадиционной и традиционной медицины в единое целое позволяет мне помогать многим больным. Так появилась «Школа женского здоровья Ольги Панковой» (www.dao.olga-pankova.ru), консультируя в которой, для коррекции состояния пациентов, наряду с медикаментами, я рекомендую древнекитайские энергетические практики. Мой опыт свидетельствует, что они, действительно, работают!

В этой книге вы узнаете об энергетическом строении тела, видах энергии *ци*, научитесь ее ощущать, культивировать и накапливать в своем теле для достижения здоровья, внутренней гармонии и благополучия.

Вы научитесь базовым даосским практикам поддержания женского здоровья: «Внутренняя Улыбка», «Яичниковое дыхание», «Микрокосмическая орбита», изучите техники преобразования стресса в жизненную энергию: «Шесть целительных звуков», «Слияние Пяти Элементов», «Открытие сердца».

Прочитав эту книгу, вы освоите упражнения по интимному фитнесу, узнаете, как, укрепляя интимные мышцы, можно достичь здоровья, вечной молодости и долголетия.

Используя книгу в качестве руководства по даосским практикам, вы сможете защитить себя и свою семью от внешних энергетических воздействий и негативных эмоций окружающих. Вы научитесь выстраивать свою ауру и соединяться с энергией Высшего Я.

Во время чтения книги в вас начнет пробуждаться женская энергия. Культивируя ее во время дальнейшей самостоятельной работы, вы сможете достигнуть долинного оргазма, научиться обмену энергиями Инь-Ян с партнером, создадите плацдарм для длительных отношений, наполненных Любовью и уважением.

Женщины, планирующие беременность, узнают о древнекитайских рецептах зачатия и вынашивания. В книге описаны удивительные техники («Согревание матки», «Подпитка почек», «Поглощение лунной сущности» и пр.), позволяющие каждой женщине реализовать свое высшее предназначение – стать матерью.

В конце книги вам будут раскрыты даосские секреты достижения финансовой стабильности. Вы узнаете, как трансформировать энергию *ци* в материальный достаток.

На протяжении всей книги приведены примеры из моей жизни, а также опыта моих пациенток. Я поделюсь своими личными переживаниями и эмоциями, которые я испытывала, осваивая даосские практики и интегрируя их в практику «Школы женского здоровья Ольги Панковой».

Надеюсь, что чтение этой книги окажется для вас увлекательным и познавательным, а даосские практики – чрезвычайно полезными и приятными. Удачи на пути самосовершенствования!

Всегда с вами, Ольга Панкова

ДАО и человек

Эту книгу мне хотелось бы начать с понятия Дао. В древнекитайской философии оно означает Путь человека. Дао – это дорога мира в целом и каждой вещи в отдельности, наполненная космической гармонией и энергией, не имеющая ни начала, ни конца. О целях даосских практик и видах энергии я расскажу в этом разделе. Также мы будем развивать образное мышление, научимся ощущать и накапливать энергию.

Цель даосских практик

Даосизм – это философская система, пропагандирующая универсальную независимость и абсолютную свободу. Целью даосских практик является накопление и сохранение энергии в физическом теле. Благодаря этому человек становится неуязвимым для стрессов, многих болезней и воздействий окружающей реальности.

Понимание процессов, происходящих во Вселенной (Макрокосме) и своем теле (Микрокосме), дает возможность человеку, практикующему Дао, возвращается в состояние изначальной целостности и энергетической полноты, ощутить гармонию и обрести изначальную силу. На этом уровне возможно овладеть искусством самоисцеления, умением по-настоящему любить себя и своих близких.

Вне зависимости от вероисповедания и образования каж-

дый человек, приобщившийся к Дао, двигаясь по пути духовного совершенствования, может стать полноправным владыкой судьбы, раскрыть свои внутренние возможности. В даосизме нет высочайших и непревзойденных Гуру. Все учатся друг у друга и у самих себя.

Согласно даосским представлениям развитие духовного потенциала человека при жизни позволяет сохранить сознание и после смерти. Еще несколько тысячелетий назад даосы владели особыми практиками, с помощью которых можно избежать страданий, причиняемых смертью. Практикуя всю жизнь, к моменту смерти они приобретали способность расширять сознание и выходить за пределы материального мира. Сегодня этими уникальными практиками можем воспользоваться и мы с вами.

Инь & Ян. Исток Уцзи

В даосизме началом всех начал, первоосновой творения, Истоком бытия является Великая Пустота – *Уцзи*. В китайском письме «уцзи» («у» – «ничто», «цзи» – «абсолют») значит «абсолютное ничто».

Исходно не было ни Неба, ни Земли, ни Инь, ни Ян, существовало лишь *Уцзи* – состояние непроявленного потенциала, невидимый и бесформенный сосуд всей Вселенной. *Уцзи* не имело границ. В нем была заложена возможность возникновения бесконечного пространства.

Однажды *Уцзи*, достигнув критической массы, взорвалось и проявилось. Под воздействием первичного импульса

абсолютный покой и однородность Великой Пустоты были нарушены, и произошло ее расслоение на духовное и материальное, являющиеся, по сути, разными гранями единого целого.

Первыми из *Уцзи* начали проистекать потоки *Инь* и *Ян* – два полюса одной Силы, две неотделимые друг от друга противоположности, присутствующие в любом процессе. По сути своей они являются двумя аспектами одной Силы, двумя полюсами проявления источника изначальной энергии.

Инь и *Ян* – две неотделимые друг от друга тенденции, присутствующие в любом явлении. Они не могут существовать порознь. В их взаимодействии кроется первопричина бытия. Объединившись, они дают начало третьей силе – *ци*. Слияние *Инь*, *Ян* и *ци* называется *Тайцзи*, или Высшей Гармонией (рис. 1).



Рисунок 1. Тайцзи

Понятие ци

Понятие *ци* является одним из краеугольных камней даосской теории и практики. Под этим термином подразумевают жизненную энергию – силу, порождающую жизнь. Однозначного определения не существует. *Ци* имеет множество значений: «энергия», «воздух», «дыхание», «ветер», «жизненное дыхание», «сущность жизни» и пр. В общем можно интерпретировать его как «энергия или движение Вселенной».

Эффективное осознанное управление потоками *ци* позволяет нам обрести контроль над самой жизнью. Научившись

мудро использовать свою энергию, мы вдруг неожиданно обнаруживаем, что обладаем ею в достатке.

Даосы различают две основные категории внутренней *ци*: унаследованная и приобретенная. Унаследованной (преднебесная сила, ранняя небесная сила, пренатальная энергия) называется энергия *ци*, полученная от родителей в момент зачатия. Она остается с нами в течение всей жизни.

Даосы считали, что яйцеклетка и сперматозоид, обладая неограниченным потенциалом энергии, способны на создание чуда природы – новой жизни. Мужская и женская половые клетки представляют собой конденсированную сущность Вселенской Силы и Силы Земли.

Сегодня все говорят о присутствии энергии, даже некоторые врачи. *Ци* аналогична электрическому току слабой силы. Ученые считают, что *ци* является биоэлектрической силой, управляющей всеми жизненными процессами.

Что же такое энергия и как ее почувствовать? Известно, что в нашем организме циркулируют различные жидкости: спинномозговая, кровь, лимфа. На их перемещении основана работа органов и желез внутренней секреции. Перемещение энергии *ци* ассоциируется с движением этих жидкостей. Так, например, в крови переносчиком энергии являются эритроциты. Их циркуляция и есть потоки жизненной *ци*.

Потоки внешней ци

В процессе своей жизнедеятельности мы постоянно получаем и используем жизненную энергию *ци* (приобретенная).

Основными ее источниками являются пища, воздух и вода. Кроме этого, мы черпаем энергию из внешних потоков: Силы Вселенной, Космоса и Земли, даже если этого не осознаем (рис. 2).

Вселенская Сила (Сила Неба, поток небесный, Вселенская *ци*) – совокупность потока Вселенской Любви. Эта энергия поступает в микрокосм человека через макушку.

Сила Космоса является потоком Космической *ци*. Человеческое существо считается наивысшим проявлением космической Высшей Сущности, способным осознанно накапливать в себе Космическую *ци*. Сила Космоса поступает в микрокосм человека через точку между бровями («третий глаз»).

Сила Земли (поток Земной материнской *ци*) заходят в тело человека через точки на подошвах ног («бурлящий источник»). Жизненная сила необходима нам для нормальной жизнедеятельности.

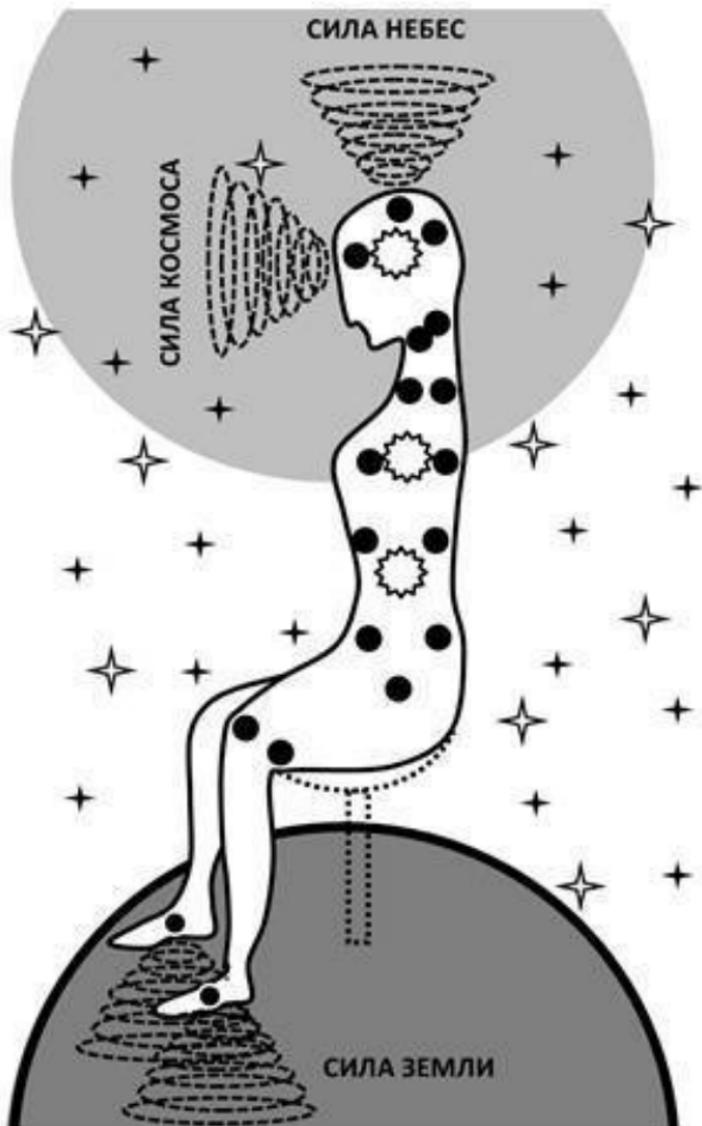


Рисунок 2. Потоки внешней ци

Три Данъяня

Цель даосских практик – осознанное поглощение *ци* трех потоков и обучение искусству целенаправленного использования этих энергии. Встречаясь в теле человека, потоки уравнивают друг друга. Благодаря их взаимодействию зарождаются и развиваются все существа.

В даосизме три Силы именуется Троицей наичистейших, поскольку они есть первые энергии, проистекающие из Великой Пустоты. Хранение трех энергии в теле человека происходит в трех храмах – Данъянях (рис. 2):

Нижний Данъянь. Находится между почками и пупком. Его называют «нижним огнем». Это центр физического тела и силы. Там хранится унаследованная *ци* – энергетическое «детское место». Повышение уровня энергии в нижнем Данъяне обеспечивается контролем над сексуальной энергией цзин. Также здесь происходит очищение и переработка негативных эмоций.

Средний Данъянь. Расположен на уровне сердечного центра и обеспечивает внутреннее равновесие *ци* в теле. Здесь живут любовь и истинное сострадание, которое зарождается в процессе культивации позитивных черт характера и добродетельных поступков.

Когда устанавливается внутренняя связь с высшим «Я», начинает излучаться Истинная Божественная Любовь. Она исходит из сердечного центра и наделяет человека избыточ-

ным количеством энергии Вселенной, ощущением полного единения с окружающими людьми. Культивация высшей *ци* на столь серьезном уровне осознания позволяет помогать ближним, не теряя при этом энергии.

Свет сострадания, рожденный от Вселенской любви, выходит за пределы физического тела, постепенно привлекая к себе все более чистые потоки, способствуя развитию духовной сущности.

Верхний Даньтянь. Обеспечивает взаимодействие с потоками Вселенской и Космической *ци*. Физиологическую основу Верхнего Даньтяня составляют железы (гипофиз, гипоталамус, эпифиз), расположенные в области темени – «Хрустальном дворце».

В Верхнем Даньтяне жизненная энергия проходит высший уровень очистки: укрепляется и трансформируется в Дух (*шень*). При этом меняется сама природа жизни, приобретая божественное свойство. Цель духовных практик – построение тела Духа, которое не разлагается в момент смерти, а уносит человека к бессмертию.

Работа с энергией Земли

В китайской астрологии Земле отводится особое место: она считается огромным разумным живым существом. Процессы, происходящие в Земле, исключительным образом влияют на жизнь человека.

Аура Земли очень сильная, и мы, ее дети, принимаем такую силу как должное: пребывая в ней постоянно, не заме-

чаем этого невидимого присутствия. Но, настроившись, мы можем научиться воспринимать прохладную энергию Земли даже с высоты многоэтажного дома и самолета. Хотя непосредственный контакт с грунтом гарантирует более прочную связь.

Самыми лучшими проводниками при заземлении являются стопы. Мы будем учиться чувствовать прохладную мягкую энергию *инь* Земли, поступающую через стопы в тело.

В ходе жизнедеятельности в организме человека образуются избытки горячей энергии *ян*, как тепло – в двигателе работающего мотора. Контактруя с Землей, мы можем вбирать прохладную энергию, смешивать ее с горячей, уравновешивая температурный баланс, таким образом, делая безопасной свою жизненную *ци*.

Не только человек получает энергию Земли. И она сама подзаряжается от людей, пользующихся энергией Солнца, Луны, планет и звезд. Однако стрессы и болезни снижают нашу способность вбирать и передавать Земле небесные силы.

Чтобы Земля всегда перезаряжалась, мы должны научиться сохранять и преобразовывать жизненную силу. Тогда у нас появится возможность поддерживать свое собственное здоровье, помогать другим людям и самой Матушке-Земле.

«Дыхание стопами»

Научиться обмену энергии с Землей можно при помощи практики «Дыхание стопами». При этом *ци* будет проходить

через точку «Бурлящий Источник» (Юнцюань), которая расположена в самой середине подошвы.

Работа с энергией Земли помогает заземлиться: стать более сильными в физическом и эмоциональном плане, обрести свой собственный центр. Изначально вы можете использовать воображение, чтобы почувствовать *ци*, поднимающуюся или опускающуюся по ногам. Итак, предлагаю выполнить упражнение «Дыхания стопами» (рис. 3).



Рисунок 3. Дыхание стопами

Расслабьтесь, прижмите стопы плотно к полу.

Ощутите прохладную энергию Земли.

Втягивайте ее через точку в стопе «Бурлящий источник».

На вдохе поднимайте энергию Земли по задней поверхности ног до промежности.

Представляйте, как ци наполняет голени и бедра.

Закрутите ее в области промежности в светящуюся спираль.

На выдохе опустите ци по передней поверхности ног.

Через точку «Бурлящий источник» отдайте энергию Земле.

Сделайте несколько оборотов ци.

Представляйте, что из ваших ног в Землю растут корни. Они крепко вас держат на ее поверхности. Почувствуйте связь с Землей!

Улыбнитесь, поблагодарите себя за медитацию!

Умение вбирать энергию Земли дает необычайный подъем на пути самосовершенствования. Чем глубже вы сможете проникнуть сознанием в недра Земли, тем более мощную ци будете извлекать и доставлять в свое тело.

Накопление Космической Силы

Жизненную силу для человека содержит вдыхаемый нами воздух и его основные элементы – кислород, азот и дву-

окись углерода. Но не только эти газы важны для человека. В состав воздуха входят также ионы (*Поздняя Небесная Сила*) – электрически заряженные частицы, которые имеют огромное значение для нормальной работы нервной и кровеносной систем. Ионы являются источником электрического тока для наших клеток. Их нехватка приводит к ослаблению организма, быстрой утомляемости, депрессиям и даже болезням.

Отрицательные ионы содержатся в горном и лесном воздухе, а также в пещерах и гротах, в избытке они появляются после грозы. Поэтому даосы всегда ценили близость к природе. Вбирать ионы можно через кожу и энергетические центры. Научившись открывать последние посредством медитаций и занятий Цигун, мы сможем поглощать большое количество Космической *ци*, накапливать и поддерживать здоровье.

Вторичные источники Универсальной Силы

Растения непосредственно усваивают Универсальную *ци*, поступающую к ним в виде света, космических лучей и потоков тонкой энергии. Животные, питаясь растениями, получают усвоенную ими *ци* опосредованно в форме внутренней *ци* растений. Человек питается растениями, плотью животных и минералами. Все три источника пищи содержат в себе предварительно переработанную Универсальную Силу.

Даосские медитативные техники, о которых я расскажу в этой книге, имеют огромное значение как ключевые прие-

мы возвращения нашей энергетической структуре способности непосредственного усвоения первичной тонкой *ци* (*силы Земли, Космоса, Небес*).

Ограничившись вторичными источниками *ци*, человек стал зависеть от них. При этом отмечается снижение вибрационных частот энергетического тела, из-за чего уменьшается его сила. Мы вынуждены довольствоваться теми крохами внешней *ци*, которые поступают в нашу энергетическую структуру из пищи. Их достаточно лишь для того, чтобы на минимуме поддержать уровень жизненной энергии.

Наилучший способ увеличения объема *Изначальной ци* – выполнение медитаций. Работая с энергетической структурой тела, мы сохраняем и преумножаем свою *Изначальную Ци*, увеличиваем способность усваивать и использовать полученные извне энергии (потoki внешней *ци*). Как и при вкладе денег в банк: лучше расходовать проценты, полученные с того, что мы сберегли или унаследовали, чем истощать свой основной капитал, тратя больше, чем мы зарабатываем.

Три Силы постоянно подпитывают вас жизненной энергией вне зависимости от наших знаний и верований. Мы делаем выбор, как распорядиться этими возможностями.

Все великие мудрецы понимали это. Иисус Христос говорил: «Не хлебом единым жив человек». Многие тибетские буддисты жили на «пище медитации», используя Космическую *Ци*.

Учимся ощущать энергию

Ко мне очень часто обращаются с опросами: «Как почувствовать *ци*?», «Как управлять энергией, если ее не ощущаешь?».

Каждый может ощутить в себе движение энергии. Для этого достаточно долго смотреть на отдельную часть тела, например палец. Энергия будет проявляться в виде покалывания, ползания мурашек, прилива тепла и прочих ощущений, распространяющихся по всему пальцу. Проведем эксперимент.

Сядьте удобно. Расслабьтесь. Положите руки на колени. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на указательном пальце правой руки. Думайте только о нем.

Направьте в эту область энергию и ожидайте ответа. Удерживайте внимание на пальце на протяжении 2-5 минут.

Оцените результат. опишите ваши ощущения: палец пылает или, наоборот, он стал холодным. Чувствуете ли вы ползание мурашек по коже пальца?

Любые полученные Вами ощущения – это и есть результат перемещения энергии. Если вы будете работать с другими частями и органами тела, могут возникать аналогичные восприятия.

Если вы во время упражнений ничего почувствовали, будем развивать вашу восприимчивость. Ведь, как известно, все тренируется, что мы тренируем.

История из жизни. Когда я начинала изучать древнеки-

тайские практики, мне никак не давались упражнения по перемещению внутри тела шаров различной температуры (о нем я еще расскажу далее).

Я не чувствовала вообще никакой разницы между воздействием горячего и холодного шара. Мне казалось, что невозможно мысленно вызвать себе достоверные ощущения разницы температур. Но я не привыкла отступать, и начала тренировать воображение. С каждым днем мои восприятия становились все четче.

И вот, наконец, мне удалось достичь того состояния, о котором я мечтала: при визуализации перемещения по телу горячего шарика я чувствовала жар, холодного – озноб. Мне даже не верилось, что все это происходит со мной! Я продолжала работать с образами каждый день и получала результат.

Прошло около 10 лет. Сегодня я могу ощутить потоки Земли, поднимающийся в мое тело, Космоса и Вселенной – спускающиеся и проникающие через макушку. В этот момент я воспринимаю себя проводником, через который проходит Космический ток. Смешиваясь во мне, Внешние Силы вызывают ощущение счастья и внутренней гармонии.

С тех пор как я научилась работать с шариками различной температуры, мне стали удаваться очень многие Древнекитайский практики. Сегодня я парю в Космосе, опускаюсь в недра Земли. Культивация энергии позволяет мне заниматься развивать творческий потенциал – я пишу кни-

ги, создаю медитации (у меня 4 аудиодиска медитативных практик). Но до сих пор я выполняю простые упражнения для развития воображения. О них я сейчас расскажу и вам.

Развиваем образное мышление

Сначала мне хотелось бы объяснить, почему это работает. Сеченов писал, что мысль – это задержанное движение, то есть она определяет готовность тела к будущему действию. Когда мы только готовимся что-либо сделать, у нас сокращается определенная группа мышц и выделяется соответствующее количество гормонов, необходимое для данного действия.

Воображение используют в своей практике спортсмены. Для того чтобы научиться делать какой-либо сложный трюк, сначала они представляют, как его выполняют, прокручивают несколько раз в голове, настраивают мышцы, и только потом пробуют реализовать в жизни. Давайте проведем очередной эксперимент.

Представьте себе лимон. Вы сразу почувствовали кислый вкус. Теперь мысленно откусите кусочек. Что же вы ощущаете? Уверена, у вас обильно выделяется слюна. Но ведь самого-то лимона во рту не было, вы его лишь представили! Вот такие фокусы творит наше воображение. И, развивая его, мы будем этими эффектами пользоваться.

Закройте глаза. Расслабьтесь. Представляйте, как вы выполняете различные действия: пишите авторучкой, при этом обратите внимание, какую она имеет поверхность; ве-

дете машину – почувствуйте поверхность руля.

Визуализируйте, как вы трогаете рукой различные предметы: снег, хлеб, стену, кирпич, бархат, шелк, мрамор и пр. Пользуясь тактильным восприятием, прочувствуйте фактуру, консистенцию, температурные и прочие свойства воображаемых предметов.

Затем вспоминайте различные запахи: духов, цветов, дыма, костра, моря, гор и пр. Представьте вкус некоторых фруктов, овощей, мяса, рыбы.

Далее сконцентрируйтесь на руке или ноге. Представьте, что она начинает согреваться. Для этого подойдут любые образы: яркое солнце на пляже, горячая батарея и пр. Повторите упражнение несколько раз.

Теперь проработаем холод. Ощутите его в ноге или руке. Представляйте, например, как всю конечность обложили льдом или мороженым, или ее обдувает холодный ветер. Подберите образ прохлады, который для вас наиболее ощутим. Повторите несколько раз.

Переходим к следующему упражнению. Работаем с покалыванием. Ощущайте, как по всей конечности прокатился валик с мелкими иголками, или представьте, что вы прикасаетесь к елке. Найдите образ покалывания, который вам ближе. Воспроизводите несколько раз до появления мурашек на теле.

На более продвинутом уровне можно сочетать покалывание с теплом или холодом. Ощущения потрясающие! Ко-

гда вы представляете холод, ваши сосуды сужаются, как в эксперименте с воображаемым лимоном выделялась слюна. При воспроизведении тепла они, наоборот, расширяются; колючее – стимулирует нервные окончания.

Занимайтесь по 5-10 минут каждый день. Не напрягайтесь! И ваше воображение будет успешно развиваться. Проверено на собственном опыте! А мы переходим к медитациям. В следующей главе я расскажу о том, как научиться медитировать.

Как научиться медитировать?

В этом разделе мы поговорим о медитациях. Я расскажу, что подразумевается по этим понятием. Вы узнаете о разнице между восточным и западным подходами к медитативным практикам. Также здесь представлена информация об энергетическом строении тела: местонахождении основного канала и энергетических точек. Мы откроем чакры, научимся перемещать энергию по Микрокосмической орбите.

Что такое медитация?

Слово «медитация» на санскрите звучит как «дхьяна», что иногда еще переводят как «сосредоточение». В Китае этот термин трансформировался в «чань», а в Японии – «дзен».

В Толковом словаре Ожегова говорится, что медитация (от лат. *meditatio* – размышление) – это состояние глубокой умственной сосредоточенности на чем-либо одном, отрешенность от всего остального.

Термин «медитация» обычно ассоциируется с эзотерическими практиками или восточными религиями. Непосвященным может показаться, что медитацией могут заниматься только просветленные люди, и для погружения в медитативное состояние необходимо сесть в специальную позу. К счастью, это не так.

Медитация – это просто фокусировка ума на чем-то кон-

кретном: чтении книги, просмотре фильма, прослушивании музыки (все это тоже медитации). В предыдущей главе говорилось, что внешняя реальность очень текучая и подвижная. Каждую секунду своей жизни человек создает собственный мир из мыслей и восприятия окружающей среды.

Большинство духовных традиций всегда использовали эту возможность разума человека, фиксируясь на чем-либо, создавать себе лучшую жизнь. Поскольку человек постоянно о чем-то думает, почему бы сознательно не сконцентрировать его ум на положительном и полезном? Почему бы не использовать медитацию для осознания своих мыслей и эмоций, а затем и выработки положительных привычек для ума, тела и души? Подобным образом можно развить потенциал тела, ума и духа – всего, что составляет человеческое существо.

Медитация – очень мощный инструмент для исцеления тела, ума и души. Медитация не является чем-то мистическим, потусторонним или недостижимым. Она вовсе не предназначена только для элиты, посвятившей себя изучению восточных религий.

Медитация – практическое занятие, доступное каждому. Несмотря на то, что большинство медитаций связано с древними и современными духовными традициями, для достижения их эффекта не требуется принадлежности к религиозной общности. Если у вас нет духовного опыта, и вы не верите в Бога, то пусть вами движет простая мотивация – улучшение собственной жизни. Для медитации следует вы-

брать то время дня, когда вы можете полностью сфокусировать внимание на позитивных сторонах жизни.

Волны активности головного мозга

Что же такое медитация с научной точки зрения? Как известно, о состоянии человеческого сознания можно судить по графику электроэнцефалограммы (ЭЭГ) – записи электрической активности нейронов мозга. На ЭЭГ возможно увидеть 4 типа волн: β (бета), α (альфа), θ (тета) и Δ (дельта).

β (бета) – это самые быстрые волны. Их частота варьируется от 14 до 42 Гц (по некоторым современным данным, даже более 100 Герц). Бета-волны связаны с бодрствованием, пробуждением, сосредоточенностью, познанием. Их избыток вызывается беспокойством, страхом и паникой; недостаток обусловлен депрессией, плохим избирательным вниманием и проблемами с запоминанием информации.

При погружении в сон начинают доминировать **Δ (дельта)** – волны. Они самые медленны, поскольку имеют частоту менее 4 колебаний в секунду. Большинство людей при доминировании в мозге дельта-волн либо спит, либо находится в бессознательном состоянии. Тем не менее появляется все больше данных о том, что некоторые люди могут пребывать в дельта-состоянии, не теряя осознанности. Как правило, это ассоциируется с глубокими трансовыми или «нефизическими» состояниями. Примечательно, что именно в этом состоянии мозг выделяет наибольшее количество гормона роста, а в организме интенсивно идут процессы самовосстановле-

ния и самоисцеления.

Альфа-состояние

α (альфа) – это колебания в диапазоне от 8 до 13 Гц. Возникают они в момент пассивного расслабления, когда человек ни о чем не думает. Если продолжить расслабление без фокусировки мыслей, альфа-волны начнут доминировать во всем мозге, и человек может погрузиться в состояние приятной умиротворенности, именуемое еще альфа-состоянием.

Исследования показали, что α -диапазон ответственен за усвоение новой информации, данных, фактов, любого материала, который в памяти должен быть всегда наготове. В восточных боевых единоборствах есть такое понятие – «состояние мастера». Именно оно ассоциируется с альфа-ритмом волн. На фоне альфа-активности мозга скорость мышечной реакции в десять раз выше, чем в обычном состоянии.

Недостаток альфа-волн может быть признаком стресса, неспособности к полноценному отдыху и эффективному обучению, а также свидетельством болезней и нарушений работы мозга. В альфа-состоянии человеческий мозг производит больше эндорфинов и энкефалинов – собственных «наркотиков», отвечающих за радость и отдых. Альфа-волны также являются своеобразным мостиком, обеспечивающим связь сознания с подсознанием.

Именно с альфа-ритмом ассоциируется медитативное состояние. Начинающие, медитируя, генерируют мозговые волны с частотой 10 Гц, тогда как более опытные – 7 –

8 Гц. Для снижения уровня мозговой активности и достижения глубокого медитативного состояния необходимо закрыть глаза, расслабиться и затем «очиститься» от внутренних мыслей, концентрируясь на одном слове или образе. Обычно для перехода мозга из β - в α -активность, то есть для погружения в медитацию, требуется от 5 до 20 минут (в зависимости от навыков и способностей медитирующего).

Очищение от внутренних мыслей автоматически производит альфа-ритмы в зрительной зоне коры головного мозга, расположенной в затылочной зоне. Далее они распространяются на смежные области головного мозга. В этом случае достигается эффект медитации.

Тета-состояние

θ (тета) – медленные колебания в диапазоне от 4 до 8 Гц. Они появляются в тот момент, когда умиротворенное бодрствование переходит в сонливость. Колебания в мозге становятся более медленными и ритмичными. Это состояние называют еще сумеречным, поскольку в нем человек находится между сном и бодрствованием. Часто оно сопровождается видением неожиданных, сноподобных образов, сопровождаемых яркими воспоминаниями, особенно детскими. Тета-состояние открывает доступ к содержимому бессознательной части ума, свободным ассоциациям, неожиданным озарениям, творческим идеям.

Тета-волны позволяют человеку связываться с глубинами его подсознания, которое является источником творчества и

вдохновения. Именно там заложена долговременная память, творческий потенциал и глубокие духовные связи. Преобладание тета–волн часто обнаруживают у творческих людей. У многих талантливых художников, изобретателей и мыслителей доля таких волн необычайно высока. Тета–волны в мозге значительно повышают уровень креативности. Когда сознание входит в диапазон тета–частот, человек получает возможность усваивать на 300% больше информации, нежели в состоянии β и α .

Нельзя исключить, что такие известные личности, как Аристотель, Брамс, Пуччини, Вагнер, Франсиско Гойя, Ницше, Эдгар Алан По, Чарлз Диккенс, Сальвадор Дали, Генри Форд, Томас Эдисон, Дмитрий Менделеев и Альберт Эйнштейн, творили и делали великие открытия именно в тета–состоянии;

Следовательно, медитация – старейшая мировая практика для получения контроля над сознанием, физиологической основой которого является смена активности головного мозга. Благодаря проведению медитации достигается глубокая релаксация, устанавливается контроль над стрессом, возникают отрешенность и высшие состояния сознания – такие, как духовное просветление.

История из жизни: *Медитативными практиками я занимаюсь очень давно. Я и мои пациенты, которым я рекомендовала медитации, достигли удивительных результатов благодаря релаксу.*

Но мне всегда было интересно подвести доказательную базу под этот удивительный метод исцеления. Я очень много читала про альфа-, тета-состояние, и мне хотелось удостовериться в том, что я действительно его достигаю.

Я никогда раньше не делала ЭЭГ, хотя многим своим пациентам рекомендовала его проведение. И вот, наконец, я решила узнать, в какое состояние я погружаюсь во время медитации.

Я отправилась на исследование. Настроение у меня было великолепное. Я немного переживала по поводу того, насколько мне удастся «загрузиться» непосредственно во время ЭЭГ, не будет ли что-либо меня отвлекать. Чтобы этого не произошло, я взяла с собой медитативную музыку и прослушала ее за полчаса до исследования, расслабилась и настроилась на «полет».

«Загружаться» я начала до того, как на мою голову наложили электроды. Медсестра, проводившая исследование, велела расслабиться. Я была уже абсолютно готова к этому и тут же «улетела». В тело меня возвращало яркое моргание красного источника света, расположенного прямо перед моими глазами, но ненадолго.

Исследование закончилось быстро. Я получила нереальное удовольствие от «полета» во время медитации. Оставалось дожидаться результата. Мне было очень интересно узнать: в каком состоянии находился мой мозг, пока я «летала»?

И вот, наконец, долгожданное заключение: «по данным ЭЭГ, регистрируется альфа-ритм с частотой 10–11 Гц. Периодически отмечаются вспьшки тета–волн». Да, я была в тета–состоянии!

После исследования я сделала вывод: если я могу парить в альфа– и тета–состоянии, значит, это может каждая женщина. Это доступно всем – не только тибетским монахам! Надо всего лишь учиться расслабляться, и результат не заставит вас ждать: вы обретете здоровье, и все желания сбудутся, потому что именно в альфа–, тета–состоянии происходят чудеса!

Медитации: даосский подход

Целью всех систем медитаций является успокаивать сознание и сосредоточить мысли на «объекте медитации». Если наше сознание возбуждено, а мысли витают в воздухе или прыгают с одной идеи на другую, жизненная сила рассредоточивается.

Вспомните солнечные лучи: когда они рассеяны, то дают некоторое количество тепла. Но будучи сфокусированы с помощью линзы, они могут поджечь бумагу. Так и сознание, успокоившись в процессе медитации, становится сконцентрированным и сильным – вот что даосы называют «силой сознания».

В качестве объекта медитаций используется *ци* – жизненная сила. Когда вы концентрируете свои мысли на жизненной силе, вы достигаете не только контроля над сознанием,

но и учитесь управлять самой жизнью.

В других философиях, в отличие от даосизма, в качестве объекта медитации применяются мантры, коаны, дыхание, визуализация и пр. Они помогают перевести сознание в более расслабленное состояние, в котором мыслительный процесс сведен к минимуму (пассивная медитация). Даосская же активная медитация, наоборот, требует концентрации сознания для открытия каналов, по которым циркулирует энергия, питающая тело и Дух.

Даосский подход помогает сознательно прийти к своей цели – внутренней гармонии. В пассивное состояние мы будем погружаться после практики, чтобы события происходили так, как они должны происходить.

Даосские секреты долгое время находили под « семью печатями ». Но сегодня они излагаются открыто. Лично я о них узнала от мастера Мантек Чиа. Сегодня каждый человек может воспользоваться даосскими рецептами здоровья, стать полноправным хозяином своей силы и собственной судьбы.

Учимся расслабляться

Как я уже сказала, в отличие от многих систем медитативных практик, смысл которых состоит в стремлении остановить сознание, даосские медитации, наоборот, стимулируют развитие силы мысли, концентрации и активно используют ее для усиления потоков *ци* в теле.

Однако новичкам будет сложно сразу активировать сознание и научиться полностью контролировать свои мысли. По

опыту знаю, что многие люди не только не стремятся взять контроль над мыслями и эмоциями, но даже не могут «тупо» расслабиться. Очень часто женщины с гордостью заявляют: «А я не умею отдыхать!». Не думаю, что этим стоит гордиться. Наоборот, релаксу нужно учиться.

История из жизни. В глубокой молодости, когда я еще не была знакома с даосскими практиками, приезжая в отпуск, я обратила внимания на одну деталь.

В первый раз, когда мы прилетели с подружкой на Мальдивы и пошли на массаж, я заметила существенную разницу в том состоянии, которое испытала каждая из нас после процедуры. Подруга, вернувшись из СПА-центра, выглядела очень расслабленно и сразу заснула. Я, наоборот, чувствовала беспокойство и тревогу.

Проанализировав свои ощущения, я поняла, что в течение массажа мне не удалось расслабиться, в голову лезли разные мысли: как я выгляжу, что мне делают. Как выяснилось, моя подружка, наоборот, всю процедуру релаксировала и где-то «летала».

Я поняла, что так дело не пойдет, и стала учиться расслабляться. И когда я в следующий раз отправилась в СПА-центр, то пережила совсем другие ощущения.

На входе меня встретила приятная филиппинка небольшого роста. Она услужливо улыбалась и склонялась передо мной. Руки ее были сложены ладонями друг к другу – жест, означающий гостеприимство.

Девушка что-то промурлыкала по-английски. «Добро пожаловать!» – с трудом разобрав ее акцент, перевела я. Она провела меня в просторную комнату с мягким светом. Там играла приятная музыка. В маленьких домиках-подсвечниках горели свечи. В углу тлела ароматическая палочка, распространяя запах сандала. Повсюду лежали орхидеи.

Женщина предложила мне сесть и поставила передо мной тазик с водой. В нем тоже плавала орхидея. Она встала на колени, улыбнулась, взяла мои стопы и погрузила в тазик. Вода была теплой. Она помыла мои ноги, затем вытерла их мягким полотенцем и помассировала стопы.

Я стала погружаться в волшебное состояние. Ее мягкие руки, массирующие мои стопы, запах сандала, релаксирующая музыка – все это воздействовало на меня удивительным образом. Я уже где-то летала.

Филиппинка вернула меня на землю, предложив выбрать ароматическое масло для массажа. Она начала наносить на мою руку масла из разных баночек. Все они пахли божественно. Я выбрала лаванду.

Мы перешли в комнату для массажа. Это было небольшое и очень уютное помещение. Свет был приглушен. Еле слышно работал кондиционер.

Девушка вышла, предоставив мне возможность переодеться в одноразовое белье. Вернувшись, она предложила мне пройти к массажному столу. Я легла, погрузив лицо в небольшое круглое отверстие в столе. Под ним стоял сосуд

с плавающими цветками орхидеи.

Звучала музыка. На СПА обычно играют мягкие релаксирующие мелодии. Среди них можно расслышать звук падающего водопада, шум леса, легкое дуновение ветерка.

Массаж был восхитительным. Женищина обладала божественными руками. Я перестала думать о себе, и о своем теле, осталось следовать музыке. В своем воображении я представляла то путешествующий караван верблюдов, уносящий меня далеко в пустыню, то девственно чистую природу, дарящую покой и свободу.

Я расслабилась и улетела высоко к звездам, где теряется линия горизонта и море переходит в небо. Я была там все время, пока длился массаж.

По возвращении из поднебесья с окончанием массажа моя волшебница предложила мне выпить имбирного чая. Наслаждаясь его вкусом, я все еще пребывала в тета-состоянии, вспоминая полет за горизонт...

Постепенно я научилась расслабляться, визуализировать красивые пейзажи, погружаться в спокойствие и внутреннюю гармонию. А после процедуры мы вместе с моей подругой засыпали в номере.

С тех пор прошло много лет, я практикую даосские техники. Мною разработана целая система сознательных визуализаций, используя которые во время СПА-процедур можно добиться удивительных результатов по омоложению и оздоровлению тела. С ними я вас ознакомлю в этой книге.

Не важно, если вы еще не умеете осознанно медитировать, удерживая мысли на своей ци. Главное, постепенно двигаться вперед, приучать сознание подчиняться вашему контролю, и результат не заставит себя ждать! Я уверена, со временем вы станете хозяйкой своей жизненной силы и судьбы! Тише едешь – дальше будешь!

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.