



# Мирзакарим НОРБЕКОВ

создатель уникальной  
учебно-оздоровительной системы



## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

+УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ



01

Эффективная методика, способствующая  
самовосстановлению организма



02

Суставная гимнастика с начинкой



03

Верните себе энергию  
и молодость

8 Более  
миллионов  
читателей!



**Мирзакарим Санакулович Норбеков**  
**Главные правила**  
**здоровой жизни**  
Серия «Авторские методики:  
психология и здоровье»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22609709](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22609709)  
Главные правила здоровой жизни: АСТ; Москва; 2019  
ISBN 978-5-17-115577-3*

**Аннотация**

Система Мирзакарима Норбекова существует уже не один десяток лет, и через нее успело пройти больше пяти миллионов человек. Популярность системы непрерывно растет. С каждым годом все больше людей убеждается в ее эффективности при язвенной болезни, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дисбактериозе, бронхиальной астме, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы и многих других. В этой книге вы найдете подробные пошаговые описания каждого занятия с рисунками и схемами. Они помогут вам самостоятельно, без постороннего воздействия и вмешательства, запустить механизм самооздоровления организма и вернуть себе энергию и бодрость молодости.

# Содержание

Предисловие редактора	5
Занятие 1	8
О сути метода	8
Как мы будем работать?	13
Что происходит во время занятий	18
Основные правила, заповеди и запреты	21
Запреты	21
Заповеди	22
Требования	26
Занятие 2	29
Программа	29
I. Разминка	30
Биологически активные точки	30
Аутомануальный комплекс	33
Упражнения для суставов рук и ног	39
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Мирзакарим Норбеков

## Главные правила здоровой жизни

*«Ни один человек не покажет вам больше того, что уже лежит в предрассветном полусне вашего знания.*

*И учитель, прохаживающийся в тени храма в окружении учеников, дарит им не мудрость свою, а только веру и способность любить.*

*Если он действительно мудр, он не пригласит вас в дом своей мудрости, а лишь подведет вас к порогу вашего собственного ума.*

*И как каждый из вас стоит в одиночку перед Богом, так каждый из вас должен быть одинок и в своем знании Бога и понимании Земли.*

*Халиль Джебран «Пророк»*

© Норбеков М.

© ООО «Издательство АСТ»

# Предисловие редактора

## Дорогие читатели!

Книга, которую вы держите в руках, предназначена для тех, кто хочет обрести драгоценность, равной которой нет в мире, – здоровье и физическую молодость.

Автор книги, Мирзакарим Норбеков, в течение многих лет работает по оригинальной методике, которая объединяет понимание природы человека, переданное нам древними философами, и современные представления о возможностях организма. Это непрерывно совершенствуемая система, способствующая самовосстановлению организма.

На человека не оказывается никаких непосредственных воздействий. Усилия направляются на то, чтобы помочь поддерживать душевное равновесие и здоровье тела, осознать свое место в мире. Когда это происходит, многие болезни уходят, словно сами собой.

Клинические исследования подтвердили прекрасные результаты применения системы при многих заболеваниях, например при язвенной болезни, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дисбактериозе, бронхиальной астме, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы и

других.

Она помогает и при таких, неизлечимых для официальной медицины заболеваниях, как неврит слухового нерва, неврит зрительного нерва, доброкачественные новообразования (особенно гинекологические – кисты, миомы) и даже онкологические заболевания. Вот письмо от одной из учениц, прошедших курс занятий по системе Норбекова:

*«Я должна была лечь на плановую операцию: миома 8–9 недель и два подбрюшных узла. После 10 занятий – миома 2–3 недели, узлы не обнаруживаются. Кроме того: очки были +3, сейчас +1,5. Спасибо. Низкий поклон от всей семьи».*

Прежде чем вы познакомитесь с книгой и начнете занятия, хотелось бы немного рассказать о том, что может мешать достижению цели – восстановлению здоровья и молодости.

Еще древние мыслители говорили об искусстве слушать и слышать. Большинство из нас слушают как бы через экран сопротивления. Нам мешают наши знания, наш старый опыт, предрассудки – религиозные, научные или психологические, на нас давит груз повседневных забот, желаний, страхов. В итоге новые сведения либо искажаются до неузнаваемости, либо не доходят до сознания вообще.

Так вот, если при чтении книги вам встретится нечто противоречащее вашему образу мыслей, мы просим довериться автору, пойти за ним по дороге, уже пройденной тысячами

людей, для того, чтобы познать себя и помочь себе. Истина не может быть дана кем-то посторонним, вы должны открыть ее сами. Она приходит через понимание того, что есть настоящее, без оправдания и осуждения.

Когда мы говорим, что знание – препятствие, помеха, мешающая понять друг друга, мы вовсе не хотим бросить тень на достижения науки и техники. Речь идет об ощущении творческого счастья, которое не исчерпывается знанием. Быть творческой личностью – значит быть свободным от прошлого, потому что прошлое бросает тень на настоящее.

Подумайте, в каком настроении вы чаще всего находитесь. Соберите на одну чашу весов свою раздражительность, отчаяние, страх, неприязнь к себе и другим и посмотрите, не перевешивает ли она чашу добра, покоя и любви. Мысли, отраженные от отрицательных эмоций, несут негативный потенциал, это путь смерти.

Чтобы открыть новое в себе, вы должны очиститься от груза прошлых лет, ошибок, обид, боли. На этом пути вы можете встретиться с информацией, которая не соответствует вашим прежним знаниям о своем недуге.

Именно в такой момент подумайте: а откуда вы знаете, что ваша болезнь неизлечима или исключительно тяжела? Может быть, это и есть ваши старые знания, которые отнюдь не соответствуют действительности. Поверьте, до вас по этой дороге прошли тысячи людей, и они вернули себе здоровье.

# Занятие 1

## О сути метода

Каждый из нас когда-то болел или хотя бы чувствовал недомогание, которое выбивало из привычной колеи, меняло планы, заставляло принимать какие-то меры. Мы покорно глотали прописанные лекарства и ждали улучшения.

А небольшому недомоганию, признаемся в этом честно сами себе, иногда даже радовались: можно взять в поликлинике больничный лист и несколько дней отдохнуть, заняться домашними делами... Подумайте, вспомните. Вы узнали себя? Конечно, узнали.

Если же случались серьезные сбои в здоровье, начинали сами себя жалеть, сочувствовать себе: какой я несчастный, как мне не повезло.

Недомогание тем временем перерастало в хроническое заболевание, и появлялась привычка чувствовать себя больным человеком, зависимым от лекарств, врачей, погоды. В конце концов мы смирялись, покорялись этому и уже просто не могли представить себя другими.

А теперь задайте себе вопрос: неужели нет другого выхода? В чем наша ошибка? Почему мы не можем распрощаться с заболеванием раз и навсегда?

Давайте обратимся к природе. Животные интуитивно чувствуют, что им полезно; они никогда не сделают того, что им не нужно, бесполезно или вредно, хотя их этому никто специально не учил, им от природы дано умение принять правильное решение для своего выздоровления.

А как поступают люди?

Они надеются на помощь извне, принимают лекарства, даже зная, что любое лекарство, созданное искусственно, всегда неполноценно, имеет побочное, вредное действие, то есть является одновременно и ядом. При этом совершенно забывают, что человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению.

Простейшие примеры: когда соринка попадает в глаз, слезы независимо от вашей воли тут же вымывают ее. А поврежденная кожа восстанавливается за несколько дней. Таким образом, наш организм сам справляется с «поломками» без постороннего вмешательства.

Над этими вопросами люди задумывались с давних пор. Врачами Древнего Востока болезнь всегда рассматривалась как результат вредных воздействий, с которыми борются защитные силы организма. Если последние достаточно сильны, болезнь не развивается; если же защита «прорвана», то болезнь проникает сначала неглубоко и с ней достаточно легко справиться.

Если же болезнь прошла глубоко, она может, поразив один, затем и другие органы, стать хронической. Считалось,

что главный противник болезней и средство их борьбы с ними – правильный образ жизни. Вот здесь-то и проявляется разница в подходах к лечению в восточной и европейской медицинских системах.

После установления диагноза в европейской медицине больному назначается лечение – лекарства, которые направлены на устранение симптомов болезни, и гораздо реже даются рекомендации и ограничения, борющиеся с причиной заболевания. При этом больной, как правило, пассивен, полностью полагается на врача и назначенное лечение.

В восточной медицине после того как обнаружен «прорыв» защитных сил организма, устраняется причина, которая к этому привела. Причем делается это с помощью самого пациента и при его активном участии.

Так в чем же здесь секрет? Что помогает избавиться от болезни?

Ответ простой – вы сами, ваши внутренние силы, о которых вы даже не знаете или в лучшем случае смутно их ощущаете, но почти не пользуетесь ими.

Где же эти силы? Прежде всего в вашей душе. Если вы считаете это ерундой, не верите в такие возможности, вам лучше сейчас же закрыть эту книгу и никогда больше не брать в руки, толку не будет...

Но если вы верите в себя, если ваша душа жива и готова воспринимать, и вы решились остаться с нами, продолжим этот путь вместе.

**Внимание! Самостоятельно, только по книге, не следует заниматься людям, страдающим следующими заболеваниями:**

- тяжелыми психическими; состоящим на учете у психиатра;
- тяжелыми онкологическими;
- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- гипертоникам с артериальным давлением выше 180/90–100 мм рт. ст.;
- имеющим порок сердца;
- беременным.

В этих случаях необходим индивидуальный подход.

Теперь поговорим о сути того, что вам предстоит изучить.

**Внимание! Эта система не лечебная, а учебная!**

Лечить я никого не собираюсь. В данном случае уместно, наверное, сравнить мои занятия с указателями у дороги, по которой вам предлагают пойти. «Направо пойдешь... налево пойдешь...». Выбирайте сами. Справедливо высказывание: тысяча врачей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья. Эта книга предлагает одну из них.

Прежде чем читать дальше, постарайтесь отрешиться от устоявшихся суждений, мнений и довериться нам, нашей системе обучения. Это необходимо. Это, если хотите, – основное условие; не отвергать то, что вы не можете немедленно проверить.

Так в чем же главное отличие моего метода, моей системы

обучения от прочих методик выхода из нездоровья?

1. Это целостная система, в которой все взаимосвязано. Она помогает каждому найти свой индивидуальный путь выхода из состояния нездоровья, в котором он оказался.

2. Метод учитывает, что человек – тоже целостная система (а не набор органов – здоровых и не очень здоровых), что у него есть не только тело, но и душа, то есть эмоции, психика, интеллект. Этими на первый взгляд нематериальными составляющими официальная медицина, кроме психиатрии, почти не интересуется, пытаясь лечить лишь тело.

Осознание этой простой истины помогает понять, почему прежний опыт человека – даже при огромном желании выздороветь – оставался неудачным.

3. Все методики устраняли проявление недуга, а истинная, часто неосознанная причина оставалась незатронутой. Каким бы ни был метод лечения – лекарственные препараты, операция, медицинский гипноз, кодирование, экстрасенсорное вмешательство, – он означал воздействие на больного извне, «гуманитарную помощь», навязывание чуждой программы действий.

4. В основе моей системы оздоровления – осознание человеком необходимости внутреннего духовного пересмотра, изменение самого себя в соответствии с законами Природы. Это пробуждение способности организма к самовосстановлению и саморегуляции, восстановление внутренней гармо-

нии, душевного равновесия. В этом цель, смысл работы над собой.

## **Как мы будем работать?**

**1. Воздействие на тело** – самый простой и самый известный способ оздоровления и омолаживания организма.

Прежде всего нас с вами интересует позвоночник: его состояние влияет на организм в целом; проблемы с позвоночником вызывают множество самых разнообразных заболеваний.

Чего стоит такая «болезнь цивилизации», как остеохондроз, который можно обнаружить практически у каждого взрослого, даже молодого человека? За наши удобства мы расплачиваемся болями в спине.

Но это не все. Нервы, ведущие к внутренним органам, на выходе из позвоночника зажимаются. В результате – изменение нормального положения и нарушение функций практически всех внутренних органов, боли в сердце, ухудшение зрения и так далее.

Вот почему упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически активных точек головы – необходимое условие освоения системы оздоровления по Норбекову.

**2. Восстановление душевого равновесия** путем специальных тренировок эмоций, чувств, воображения.

Зачем это нужно? И. Сеченов писал, что мысль есть за-

держанное движение, то есть мысль — это готовность всего тела к будущему действию.

Когда человек только готовится что-либо сделать, у него сокращается определенная группа мышц, выделяется соответствующее количество гормонов и других веществ, необходимых для данного действия. Это подтверждает, что мысль материальна.

**Сейчас научно доказана прямая связь между отрицательными эмоциями и мыслями и многими грозными заболеваниями.**

В организме при этом происходят очень неблагоприятные биохимические и биоэнергетические сдвиги, на фоне которых и возникают заболевания.

Также доказано, что **положительные эмоции и мысли влияют благотворно**, способствуя выздоровлению. Давно было замечено, что «раны у победителей заживают быстрее».

Но эмоции и воображение можно тренировать с помощью специально подобранных упражнений по развитию образного мышления. Что это такое? Попробуем разобраться на примере.

Итак, закрыли глаза (чтобы легче было сосредоточиться и не отвлекаться по сторонам) и представили: перед вами на тарелочке лежит лимон, нарезанный аппетитными ломтиками... Вы берете один ломтик, кладете в рот и начинаете жевать...

Представьте это как можно яснее, всеми вашими чувствами, ведь с вами такое бывало много раз... Ну что? Представили? И даже наверняка успели сглотнуть слюну. Открываем глаза.

Давайте проанализируем, что произошло. Вы вспомнили знакомый образ – образ лимона. Не важно, любите вы его или нет (если не любите, слюны выделится даже больше, да? Вас еще и передернет: б-р-р-р). Вы пожевали лимон мысленно, а слюна во рту появилась реально.

Чем реальнее вы представили, вспомнили образ лимона, тем быстрее и ярче ответит ваше тело, запустятся уже помимо вашей воли, помимо контроля над собой те процессы, которые помогут переварить «съеденный» вами лимон.

А теперь представьте море. Вы качаетесь на волнах. Вызовите в себе образ волны – и с закрытыми глазами будете тихо-тихо покачиваться.

На первом этапе обучения я предлагаю вызывать образы только приятные или нейтральные и не вызывать, не вспоминать ничего неприятного, нежелательного. Всему свое время. А почему?

Представьте, что вы неожиданно увидели мышь, крысу или змею. Если вы относитесь к этим животным спокойно, то реакция будет спокойная, нейтральная. А если боитесь – сердце ваше едва не выскочит из груди.

И все потому, что образ мыши—крысы—змеи для вашего разума означает опасность или нечто очень неприятное,

отвратительное. Ваше тело независимо от вашего желания моментально придет в соответствующее состояние – готовности отреагировать, спастись, выделить всем известный адреналин. Вы ничего и сообразить не успели, а уже раздаются ваши вопли.

Вот почему я прошу вас пока создавать только приятные образы и представления. Отрицательные эмоции, неприятные воспоминания вызовут в вашем теле материальные процессы, и без того хорошо вам знакомые. Но управлять ими вы пока не можете.

Вы спросите: зачем мне тренировать эмоции и образное мышление, если у меня болит печень? Или коленный сустав?

Ответим: для того, чтобы сформировать свой ясный и четкий образ здоровья.

Ведь мы уже договорились, мысли материальны.

**Наши чувства, ощущения, мысли – это программа действий для нашего организма.**

Поэтому страх, обиды, неуверенность в себе, непросщение часто становятся толчком для развития самых разных болезней. Научившись управлять своими эмоциями – всей гаммой эмоций, положительных и отрицательных, – мы получим ключ, с помощью которого запустим механизм выздоровления.

**3. Оздоровление организма с помощью ощущений тепла, покаявания и холода.**

Мы уже говорили, что наш организм способен к само-

восстановлению. Известно, например, что слизистая желудка обновляется за 7–10 дней, кровь – за 3–4 месяца. Значит, ваш организм течет, как река.

Но если наше тело – река, то мысли – русло этой реки. Направьте русло туда, куда вам нужно – к здоровью и молодости, внушите себе веру в такую возможность, проявите вашу волю. Да, и волю, и веру в себя и свои силы можно тренировать.

Давайте начнем с того, что подумаем о вашем образе жизни. Как вы относитесь к своему организму, как с ним обращаетесь? Как относитесь к своему бренному телу, которое вынуждено таскать вашу вечную душу?

Наверное, многие могут признать, что живут в своем теле как квартиранты, а не хозяева, не задумываются о последствиях своего образа жизни, не берегут себя. Тогда можно рассматривать их нездоровье как результат такого пренебрежительного отношения к себе, к своему телу, как, если хотите, наказание, месть природы за нарушение ее законов.

Между тем сама мать-природа подсказывает нам, как, опираясь на свое желание выздороветь, свое умение направлять чувства и мысли в нужное русло, выйти на дорогу к здоровью и молодости.

По каким-то причинам организм сам часто вызывает в нездоровом органе у кого-то ощущение тепла, у кого-то – холодочек и т. д. Вспомните, как покалывает и чешется заживающая рана. Но эти же ощущения можно целенаправленно

вызывать, тренировать и преподносить организму «на тарелочке с голубой каемочкой» – пусть сам выбирает, что ему нужно, и оставляет себе. На этой возможности и базируется моя система упражнений.

**Мы учимся произвольно вызывать в больном органе или любом месте тела ощущения тепла, легкого покалывания, холода. Эти ощущения позволяют мысленно, как бы с помощью «третьей руки», промассировать, прогладить больной орган, как мы это делаем, потирая ушибленное место.**

## **Что происходит во время занятий**

А сейчас поговорим об изменениях, которые начинают происходить в нас в зависимости от наших мыслей в процессе занятий. Уже через несколько дней тренировки просыпаются «ремонтные бригады» организма, начинается авраль-ный капремонт.

С этого момента держитесь, вам покажется, что болезнь обострилась. Но, слава Богу, это кратковременная, обычно не больше суток длящаяся «вспышка».

Интересно, что чувствуют выздоравливающие, какое у них состояние, какие ощущения при этом возникают?

На каком-то этапе лечения наступает момент безоговорочной веры в выздоровление и тихого глубокого ожидания

его наступления. Выздоровливающие начинают предвидеть, какими они станут, у них исчезают сомнения. Появляется примерно такое чувство: «Ну наконец-то».

Они себя видят уже здоровыми, у них появляется и с каждым днем увеличивается свет в душе. Описать всю гамму ощущений – ожидания наступающей молодости и здоровья – просто невозможно. Мы надеемся, что вы сами скоро это почувствуете, переживете.

В области нездорового органа волнообразно появляются ощущения: у одного – тепла, у другого – холода, у третьего – покалывания; кто-то чувствует подергивания и уколы. И все эти ощущения возникают произвольно. Когда функция больного органа восстанавливается, в нем возникает приятное чувство зуда, как при заживлении раны, иногда боль, но боль, как отмечают все, приятная.

Выход из заболевания начинается сразу после старта, то есть с начала освоения методики. Для кого-то это 2–3 дня, для кого-то 3–4. Все мы разные.

Курс занятий, которые мы проводим в аудитории, рассчитан на 10 дней. За это время большинство учеников успевают освоить методику и основные упражнения, а потом начинается очень быстрое, лавинообразное восстановление, оздоровление и омоложение организма.

При самостоятельном обучении интенсивность несколько снижается. Поэтому срок обучения по книге удлиняется примерно до 40 дней: под руководством преподавателей лег-

че преодолеваются все трудности, да и успехи соседей подстегивают.

К концу каждого цикла наши ученики меняются внутренне и внешне, и те изменения, которые они отмечают у себя в анкетах, иногда удивляют даже нас самих.

Пересмотрев свое отношение к себе, своим неудачам, к окружающему миру, люди избавляются от многих заболеваний, которые нередко мучили их десятилетиями, и это все подтверждено документально, клиническими исследованиями и обследованиями с помощью самых точных современных приборов. Мы не скрываем, что в такие минуты бываем счастливы.

# Основные правила, заповеди и запреты

Теперь, когда мы с вами – единомышленники и нам предстоит вместе идти одним путем, особенно внимательно прочтите этот раздел.

Приступать к самостоятельным тренировкам стоит лишь после осмысления и принятия этих условий всей душой.

## Запреты

1. Не опережайте события. В первые три-четыре дня не делайте окончательных выводов о себе, своих возможностях и об этой методике.

2. Избегайте влияния нытиков. Не слушайте посторонних. Не забудьте пословицу: тысяча лекарей предлагает тысячу разных дорог, но все они ведут к единственному храму здоровья и молодости.

3. Не разговаривайте и не отвлекайтесь во время занятий.

4. Недопустимы механическое выполнение упражнений, тренировки ради тренировки, без смысла и цели. Это путь в никуда.

5. Не перенапрягайтесь. Упражнение можно делать лишь до появления чувства легкой усталости. Признак неправильной работы – появление чувства тяжести в голове. В этом

случае надо уменьшить нагрузку.

6. Во время выполнения упражнений не дремать, сонливость недопустима.

7. Нельзя заниматься усталым и голодным.

8. Недопустимы никакие оправдания вашей лени и пассивности.

9. Главный запрет – неограниченное растягивание времени выздоровления!

## Заповеди

1. Начинайте каждый день с чувством радости жизни, счастья, душевного полета, поддерживайте это состояние в течение всего дня и перенесите его на всех, кто вас окружает. Если это состояние не приходит самопроизвольно, особенно в первые дни, создавайте и поддерживайте его искусственно.

2. Во время тренировок постарайтесь добиться «безмыслия», чтобы ваш мозг ничего не анализировал, ни на чем не фиксировал свой внутренний взор, ничему не противился; принимал, но не удерживал. Освободите свой разум от мешающих условностей и ограничений.

3. Внутренне соберитесь, настройтесь на полное выздоровление и омоложение. Успех сопутствует тому, чье сознание на него настроено. Помните, что даже во временной неудаче есть глубокий смысл. Это ваша интуиция подсказывает: надо изменить направление.

4. Исключите слово «болезнь» из своего сознания. Как можно чаще мысленно и вслух повторяйте себе: «Я здоров... Я счастлив... Я молод... Я неуязвим... Я все могу...»

5. Представляйте себя всегда таким, каким вам хочется себя чувствовать внутренне и выглядеть внешне.

6. Относитесь к себе всегда с любовью и уважением. Никогда не ругайте, не унижайте себя даже в мыслях. Хвалите себя за малейший успех. Восстановите ощущение себя как хозяина, властелина своей судьбы и своего тела, а не пассивного человека, ждущего милости и помощи от других.

Итак, **наша цель – обретение молодости души и тела**, реализация духовных возможностей, заложенных в нас природой. Обретение утраченного здоровья – залог молодости. Она достигается попутно, независимо от нас, как бы сама собой.

Идти к этой цели следует поэтапно, начиная с освоения методики и постепенно усложняя тренировки.

Помните: выздоровление почти всегда сопровождается очень кратковременным, преходящим обострением болезни.

Например, при гипертонической болезни возможны кратковременные кризы, при мочекаменной болезни – почечная колика. Еще раз повторим: обострение – кратковременное, это свидетельство начала выздоровления.

**Признаки активного восстановления нормальной**

## **работы органа:**

- повышение температуры в этой области, возможно незначительное повышение температуры тела;
- появление легкой приятной пульсации;
- подергивание, уколы, слабое жжение;
- приятный зуд, как при заживлении раны;
- обострение чувства голода, повышение аппетита и улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта как следствие самовосстановления организма и необходимости в дополнительных «строительных ресурсах»;
- повышенная потребность в сне;
- при быстрой нормализации давления возможны кратковременные головные боли.

При самостоятельной работе время занятий не должно превышать 1 час в дни освоения методики, т. е. в первые 7–10 дней; в последующие дни – не более 30–40 минут. Заниматься 3–5 раз в неделю, отдыхая 2 дня подряд, в будущем – пользуясь данным комплексом упражнений по показаниям. Разминка должна занимать не более 15 минут.

Принцип «кашу маслом не испортишь» здесь не имеет смысла. Он снизит эффективность ваших усилий. При этом могут появиться признаки перетренировки: нарушение сна, раздражительность, головная боль. Эти неприятные ощущения легко устраняются, если снизить нагрузку.

Если вы наблюдаетесь у врача, принимаете назначенные

им препараты, ни в коем случае самостоятельно не изменяйте дозу лекарства и не прекращайте прием, а делайте это лишь после консультации у лечащего врача. Это особенно важно при повышенном давлении, приеме гормональных препаратов (например, при сахарном диабете, бронхиальной астме). Быстрое улучшение самочувствия не воспринимайте как окончательное выздоровление.

Постепенность и еще раз постепенность! Особенно просим обратить на это внимание молодых людей – часто по природе максималистов.

Давайте еще раз уточним, какая работа нас ожидает для успешного достижения цели – полного выздоровления и омолаживания организма:

1. Восстановление душевного равновесия с помощью специальных тренировок эмоций, чувств, воображения. Обучение самоконтролю и сохранение его навсегда.
2. Целенаправленная тренировка для пробуждения и восстановления способностей к саморегуляции и самовосстановлению (омолаживанию) организма.
3. Запуск механизмов, направленных на уничтожение преград к выздоровлению.
4. Восстановление сопротивляемости организма:
  - ✓ укрепление иммунной системы;
  - ✓ нормализация обмена веществ;
  - ✓ восстановление нормальной деятельности нервной си-

стемы и психики;

✓ нормализация сексуальности и интимных отношений.

5. Коррекция и приведение в гармонию органов чувств: зрения, слуха, обоняния.

6. Устранение последствий перенесенных травм, операций, заболеваний (рубцов, шрамов, спаек, грыж, стрий, т. е. подкожных разрывов, пигментных пятен, кроме родинок).

7. Омоложение лица и шеи.

8. Постановка и достижение цели: в самые короткие сроки (не более полутора-двух месяцев) восстановить нормальную функцию нездорового органа и всего организма.

9. Нормализация веса тела.

10. Для женщин – гинекологический аутомассаж (самопроизвольные сокращения матки), для мужчин – урологический аутомассаж.

Прежде чем вы перейдете к следующему занятию, мы просим выполнить наши требования.

## **Требования**

- Заведите дневник, где с этого дня и до окончания курса коротко отмечайте исходное состояние и все изменения, которые будут происходить.

Это необходимо для того, чтобы ничего не забыть. Не пытайтесь запомнить свое состояние. Опыт показывает, что

ученики, если они не вели записей, начинали путаться в своих ощущениях спустя 2–3 дня.

- Каждое утро обязательно контролируйте состояние утренней мочи.

Помочившись в чистую баночку, отметьте цвет, прозрачность, количество, есть ли осадок (для этого дайте постоять минут 10–15). Запишите все в дневнике.

- Утром и вечером обязательны водные процедуры.

Утром, если нет возможности принять душ, обтирайтесь грубым полотенцем – мокрым и теплым – до появления красноты и чувства горения кожи. Вечером – теплый душ, успокаивающий, расслабляющий.

Во время занятий, особенно в первые дни, когда запускается очистительный механизм, это поможет организму справиться с большой нагрузкой. Если у вас не очень здоровые печень или почки, может появиться неприятный запах пота. Все это свидетельствует о возросшей очистительной роли кожи.

- Утром натощак и вечером перед сном пейте до одного стакана горячей, как приятный чай, кипяченой воды. Это необходимо для нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

- В дневнике сформулируйте цель, вашу цель.

Не перечисляйте заболевания, диагнозы. Забудьте о них. Пишите в утвердительной форме, что вы должны нормализовать и когда.

Сроки можно установить, исходя из того, что наш курс рассчитан на  $40 \pm 5$  дней (см. раздел «Программа для самостоятельной работы»). Например: нормализуется (или нормализую) зрение – через 10 дней; полностью нормализуется, восстановится (или восстанавливаю, нормализую) функция печени – через 8 дней.

Предстоящую вам работу разбейте на этапы. Например, этап I – освоение методики, запуск очистительного механизма. Это подготовительный этап, но для вас – самый важный. Это фундамент того, что вы собираетесь делать. Этап II – освоение основных упражнений. С этого дня для вас начнет-ся выздоровление, лавинообразное улучшение. Этап III – закрепление достигнутого и начало биологического омоложения.

**Внимание! Для достижения успеха осваивать методику следует по порядку, ничего не пропуская и ничего не добавляя в упражнения.**

И последнее. Цель выбирайте себе чуть выше, чуть больше того, что реально вам необходимо, оставляйте небольшой «запас прочности» для вашего организма.

# Занятие 2

## Программа

### I. Разминка:

- аутомануальный комплекс (массаж биологически активных точек головы);
- упражнения для суставов рук и ног;
- упражнения для позвоночника.

### II. Гимнастика для глаз.

### III. Пальминг.

### IV. Образное дыхание.

### V. Дыхание глазами.

VI. Улавливание основных ощущений – тепла (**Т**), покалывания (**П**), холода (**Х**).

VII. Подготовка к коррекции зрения (работа с маркой у окна, работа с предметом).

### *Дорогие ученики!*

Вам предлагается комплекс самых эффективных упражнений, отобранных специально для занятий по омоложению организма. В дальнейшем мы часто будем называть его «Разминка», потому что с него обязательно начинается каждое занятие.

# **I. Разминка**

Сначала делаем массаж основных биологически активных точек головы.

## **Биологически активные точки**

Комплекс акупунктурных точек, работа с которыми доступна для любого человека, не проходившего никакого специального обучения, разработан и апробирован на базе Института востоковедения АН Узбекистана.

Перед вами простой, но удивительно интересный по действию набор точек – вы сами очень скоро в этом убедитесь.

Например, если у вас потеряно обоняние, то уже на первой минуте воздействия на эти точки вы начнете ощущать запахи. При гайморитах, фарингитах, бессоннице и т. д. он дает очень хорошие результаты.

Почему массаж этих точек влияет на работу органов? Оказывается, в них содержится гораздо больше рецепторов на единицу площади, больше клеток, вырабатывающих биологически активные вещества, чем в других участках кожи.

Размеры точек и их электрические параметры меняются при резких изменениях погоды, во время сна, в зависимости от состояния организма. В экстремальных ситуациях, при болезни и других стрессах их диаметр может значительно

увеличиваться – до 1 см и больше.

Воздействие на биологически активные точки сочетается с другими упражнениями, которые также были отобраны по очень жестким критериям. В первую очередь это упражнения для позвоночника.

Когда мы приняли на вооружение комплекс этих до смешного простых упражнений, честно говоря, был какой-то червячок сомнений. Но сюрпризы не заставили себя ждать.

Возьмем такое широко распространенное заболевание, как остеохондроз, бич городских жителей. Так вот, больных остеохондрозом мы в последние годы принимаем с гарантией на выздоровление. При опросе через два года выявилось, что более 90 % наших учеников забыли, что это такое, и продолжают по утрам разминать, разрабатывать позвоночник по 15–20 минут для профилактики. Почему не все 100 %? Ее величество лень помогает.

Не забывайте, что остеохондроз ведет к невралгиям, радикулиту, иногда сколиозу. Да и внутренние органы управляются через нервные каналы, которые проходят через эти отложения и искривления. Вот и наступают разного рода короткие замыкания, ухудшается контроль центральной нервной системы над периферией.

Рассмотрите хорошенько рис. 1. Вы видите, нет ни одного органа, специфические нервные пути к которому не выходили бы из спинного мозга. Защемленные нервные стволы нарушают их работу, а это в свою очередь приводит к другим

нарушениям – и вот вам замкнутый круг.

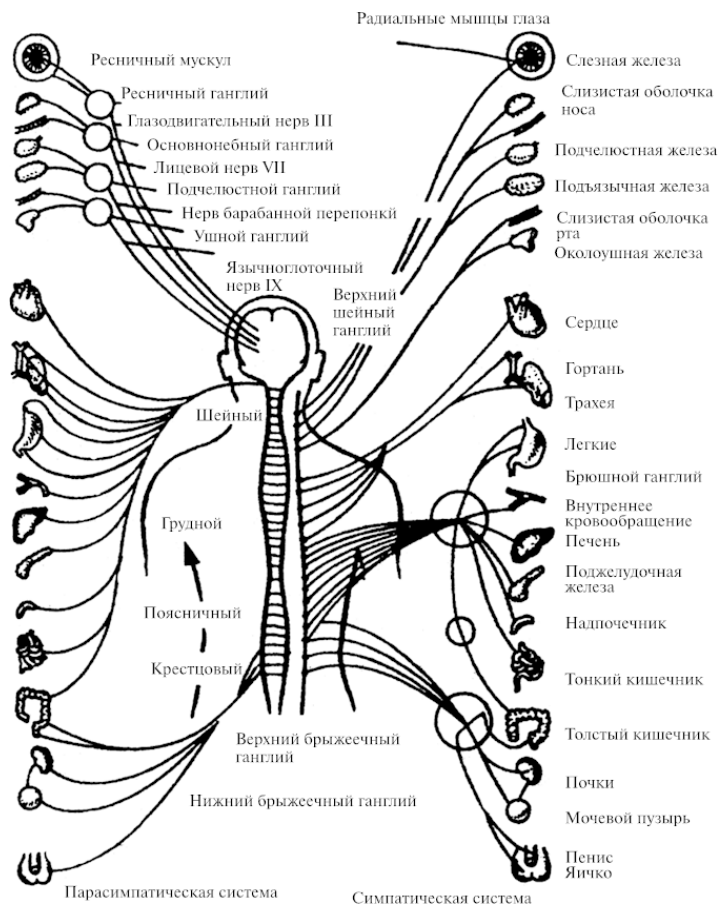


Рис. 1. Схема расположения биологически активных точек

Проводя тренировки для позвоночника, мы вскоре встретились еще с одним явлением. Стал увеличиваться рост наших пациентов. Конечно, от упражнений человек сам не растет. Просто позвоночник приобретает естественные для него форму и гибкость за счет восстановления эластичных межпозвонковых дисков.

Достоинство методики состоит в том, что лечение абсолютно безопасно. Никаких лекарств, никакой посторонней помощи, предельная простота. На первый взгляд, упражнения очень знакомые, просто комплекс утренней гимнастики. Но не торопитесь с выводами – это только внешнее сходство.

А теперь перейдем к изучению упражнений. Еще раз повторим: они очень простые, но только не переусердствуйте во время их выполнения.

## **Аутомануальный комплекс**

### ***Точечный массаж лица и головы***

Как правильно массировать биологически активные точки?

Массаж проводится с помощью трех пальцев: указательного, среднего и безымянного (по 20–25 движений на каждую точку). На рис. 2 показано, как нужно действовать этими

пальцами. Можно использовать также один большой палец. На рис. 3 показано, как это делается.



*Рис. 2.* Положение пальцев при массаже биологически активных точек



*Рис. 3.* Правильное направление при надавливании на биологически активные точки

Никогда не «втыкайте» пальцы в тело. Нужно массировать подушечками пальцев, направление воздействия строго вертикальное, без растирающих движений.

Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникло ощущение, среднее между приятным и болезненным.

Активное участие рук стимулирует кровообращение в

кончиках пальцев и предотвращает застой крови в других частях тела. Поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, работа рук способствует психическому успокоению и даже предотвращает явления мозгового склероза.

Не случайно на Востоке есть привычка постоянно перебирать в руках четки, а в Китае – вертеть грецкие орехи, потирать руки.

Массаж точек лица и головы, описанный в этом комплексе, рассчитан на общестимулирующее воздействие, на подготовку организма к основным упражнениям. Воздействие на точки – а они многофункциональны – улучшает кровообращение головного мозга, усиливает отток лимфы от головы (таким образом регулируется кровяное давление), активизирует подкорковые структуры – гипоталамус, гипофиз, ретикулярную и лимбическую системы.

От их состояния зависит все, что происходит в организме, вплоть до поведения и эмоционального состояния. Именно эти структуры ведают тем, что мы называем подсознанием, а котором происходят процессы, связанные с самопогружением и интуицией.

### **Последовательность работы (рис. 4)**

- 1 – точка на лбу между бровями («третий глаз»);
- 2 – парная точка по краям крыльев носа (ее массаж позволяет восстановить обоняние);

- 3 – точка на средней линии лица между нижней губой и верхним краем подбородка;
- 4 – парная точка в височных ямках;
- 5 – точка на границе шеи и головы, чуть выше линии роста волос в ямке;
- 6 – точка между козелком уха и нижнечелюстным суставом.

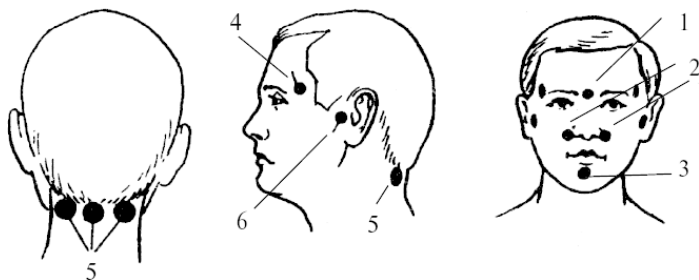


Рис. 4. Биологически активные точки лица

### *Массаж ушных раковин*

На ушной раковине расположено огромное количество биологически активных точек – проекций различных органов на ушную раковину (рис. 5). Вот почему массаж ушных раковин очень полезен.

В норме на ушной раковине нет точек с пониженным электрокожным сопротивлением. Они появляются лишь при па-

тологии. На поиске этих точек основана аурикулодиагностика, на них-то и оказывается воздействие при лечении.

Эти точки иногда можно обнаружить при осмотре уха. На нем появляются участки покраснения, побледнения, шелушения, болезненности при надавливании. На правое ухо проецируется правая половина тела, на левое – левая, хотя у небольшого числа людей может быть перекрестное проецирование.

### *Упражнение № 1*

Беремся за мочку уха и тянем с умеренной силой вниз так, чтобы оттянулось внутреннее ухо. Легкое расслабление чередуем с более выраженным напряжением.

Потом аналогично несколько раз вверх. Только прошу вас, соблюдайте технику безопасности! Уши не оторвите!!!

### *Упражнение № 2*

Беремся за верхнюю часть ушной раковины и тянем от слухового прохода вверх.

### *Упражнение № 3*

А теперь беремся за середину ушной раковины. Тянем в стороны и чуть назад от наружного слухового прохода. С каждым новым движением оттягиваем уши все дальше и дальше.

#### *Упражнение № 4*

Теперь круговые движения. Берем все ухо в руку целиком и делаем круговые движения ушной раковины по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки.

#### *Упражнение № 5*

Меняем хват ушной раковины. Ладонь основанием большого пальца плотно прижимаем к ушам таким образом, чтобы внутри возникло ощущение вакуума. (Ладони удобно развернуть так, чтобы пальцы были направлены назад.)

Выполняем круговые движения в обе стороны.

#### *Упражнение № 6*

**Внимание! Тем, у кого повреждена или отсутствует барабанная перепонка, это упражнение выполнять нельзя!**

Движения останавливаем. Еще плотнее прижимаем ладони к ушам и резко отрываем их, чтобы в ухе раздался хлопок. Все внимание на ушах.

Теперь сделаем легкий успокаивающий массаж лица ладонями рук так, как иногда вы это делаете при усталости.

Кстати, напоминаем, что на подошвах также очень много биологически активных точек и зон – проекций внутренних органов и частей тела. Старайтесь по возможности больше ходить босиком, а также массировать соответствующие точки на стопах.

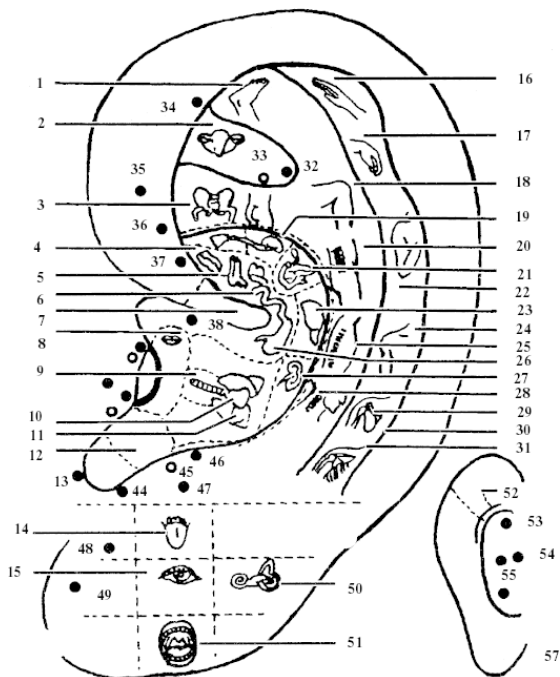
# Упражнения для суставов рук и ног

## *Руки*

### **Кисти**

Каждое движение повторяем 8–10 раз.

Исходное положение: прямые руки вытянуты вперед параллельно полу.



*Рис. 5. Проекция частей тела и внутренних органов на ушной раковине<sup>1</sup>*

1 – пальцы стопы; голеностопная область; 2 – матка; 3 – седалищный нерв; 4 – толстая кишка; 5 – аппендикс; 6 – тонкая кишка; 7 – диафрагма; 8 – рот; 9 – трахея; 10 – сердце; 11 – легкие; 12 – три части туловища; 13 – зрение I; 14 – язык; 15 – глаза; 16 – пальцы кисти; 17 – запястье; 18 – колено; 19 – почка; 20 – живот; 21 – поджелудочная железа; 22 – локоть;

<sup>1</sup> Иглокалывание. – М: Медицина, 1988.

23 – печень; 24 – плечо; 25 – область груди; 26 – желудок; 27 – селезенка; 28 – шейный отдел позвоночника; 29 – плечевой сустав; 30 – лопатка; 31 – шея; 32 – точка тхан-мон; 33 – ягодица; 34 – геморрой; 35 – наружные половые органы; 36 – мочеточник; 37 – нижняя часть прямой кишки; 38 – пищевод; 39 – вершина козелка; 40 – горло; 41 – нос; 42 – надпочечник; 43 – носовая полость; 44 – зрение II. 45 – яичко; 46 – регулирующая дыхание; 47 – лоб; 48, 49 – точки анальгезии; 48 – обезболивание при удалении верхних зубов; 49 – обезболивании при удалении нижних зубов; 50 – внутреннее ухо; 51 – миндалины; 52 – гипотензивная канавка; 53 – головная боль; 54 – почки; 55 – сердце; 56 – нижняя конечность; 57 – задняя поверхность ушной раковины.

### *Упражнение № 1*

Исходное положение: прямые руки вытянуты вперед параллельно полу.

Сжимаем – разжимаем кулаки, ритмично, удерживая внимание в пальцах. (Где внимание, там идет максимальная работа).

Упражнение выполняется в двух вариантах: сначала акцент делаем на сжатие пальцев в кулак (хватательные движения), а затем – на разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью.

### *Упражнение № 2*

Исходное положение то же. Каждым пальцем по очереди выполняем движение, как щелкаем кого-то по лбу.

### *Упражнение № 3*

Исходное положение то же. Последовательно сжимаем пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом от указательного к мизинцу. После чего встряхиваем кисти рук, расслабляем мышцы.

### *Упражнение № 4*

Исходное положение то же. Акцентируем внимание на лучезапястном суставе.

Руки вытянуты вперед параллельно полу, кисти опущены, ладони направлены в сторону туловища, кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько пружинящих движений, чередований напряжения и легкого расслабления.

Поднимаем кисти вверх и аналогично выполняем упражнение в противоположном направлении.

### *Упражнение № 5*

Руки вытянуты вперед, параллельно полу, кисти направлены ладонями вниз также параллельно полу. Разводим ладони в сторону мизинца. Это исходное положение.

Выполняем несколько пружинящих движений (мелких колебаний) кистями рук к мизинцу. Затем исходное положение меняем. Теперь обе ладони сводим к большому пальцу

и повторяем упражнение.

### *Упражнение № 6*

Исходное положение то же. Кисти, сжатые в кулак, вращаем в лучезапястном суставе по кругу максимального диаметра, сначала в одну, потом в другую сторону.

## **Локтевые суставы**

### *Упражнение № 7*

Плечи параллельны полу, зафиксированы. Руки согнуты в локтях, предплечья свободно свисают, кисти несильно сжаты в кулак.

Совершаем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов в обе стороны. Плечи не двигаются.

## **Плечевые суставы**

### *Упражнение № 8*

Выпрямленная рука опущена вдоль туловища, кисть несильно сжата в кулак. Свободно вращаем ее в плечевом суставе во фронтальной плоскости до появления чувства тяжести в кисти.

**Внимание! Вращение только во фронтальной плоскости – перед собой. При этом туловище**

**слегка наклонено вперед, чтобы не задеть грудь.**

Тренируем поочередно оба плечевых сустава. Каждую руку вращаем сначала по часовой стрелке, затем – против.

### *Упражнение № 9*

Голова прямо. Плечи тянем вперед навстречу друг другу. Чувствуем приятное напряжение.

Даем легкое расслабление и опять с новым усилием дополнительное напряжение, снова расслабление и т. д.

### *Упражнение № 10*

Плечи тянем назад, лопатки «наезжают» одна на другую. В каждую сторону выполняем упражнение по несколько раз.

### *Упражнение № 11*

После этого плечи идут вверх, дотягиваемся ими до ушей, слегка отпускаем напряжение и снова тянемся к ушам.

Аналогично чередуем увеличивающееся с каждым разом напряжение с легким расслаблением, опуская плечи как можно ниже.

Затем снова плечи тянем вверх и заканчиваем упражнение.

### *Упражнение № 12*

Круговые движения плечами вперед, а затем назад. Амплитуда максимальная.

### *Упражнение № 13*

Голова прямо. Руки выпрямлены вдоль туловища. Разворачиваем их ладонями наружу, как будто «ввинчиваем» руки в пол. В работу включаются лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

После того как дошли до упора, даем дополнительное напряжение – «подтягиваем винт», и легкое расслабление. Еще дополнительное, чуть больше по силе, напряжение – «затягиваем туже» и расслабление. Делаем несколько таких движений, а затем разворачиваем руки в противоположную сторону и выполняем упражнение аналогично.

**Внимание! Как дышать: на любое напряжение всегда приходится выдох, а на расслабление – вдох! Дыхание никогда не задерживайте!**

### *Упражнение № 14*

Встряхиваем руки, расслабляем мышцы.

### *Упражнение № 15*

Руки перед грудью сцеплены в замок. Корпус прямой, положение зафиксировано. Двигаются только голова и плечи, все остальное неподвижно.

Взгляд направляем вправо, затем в ту же сторону поворачиваем голову. Правая рука начинает вправо тянуть левую.

Доходим до упора и еще поднатуживаемся, стараясь продолжить движение. Затем, не меняя положения, отпускаем

напряжение и снова прилагаем дополнительное усилие.

После нескольких таких напряжений-расслаблений плавно переходим влево (теперь левая рука тянет правую) и выполняем упражнение аналогично.

## *Ноги*

### **Стопы**

#### *Упражнение № 1*

Акцентируем внимание на голеностопном суставе. Упражнение выполняем сначала правой, а потом левой стопой.

Исходное положение: ногу приподнимаем и слегка сгибаем в колене, стопу держим на весу. Оттягивая носок от себя, совершаем небольшие пружинящие движения (8–10 раз).

Затем пяткой тянемся вперед, носок на себя, чередуя напряжение с легким расслаблением. Упражнение выполняется сначала одной ногой, потом другой.

# 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.