

Это может каждый!

БИО энергетическая ГИМНАСТИКА

*SUPER*методика
третьего
тысячелетия



40 уникальных упражнений

**Биоэнергетическая
гимнастика – суперметодика
третьего тысячелетия**

«Издательство АСТ»

2009

Биоэнергетическая гимнастика – superметодика третьего тысячелетия / «Издательство АСТ», 2009 — (40 уникальных упражнений)

Биоэнергетическая гимнастика – это уникальная методика профилактики болезней, оздоровления и очищения организма человека. Биоэнергетика также изучает такие понятия, как аура, чакры, их нормальное функционирование и взаимодействие между собой. Кроме того, она выявляет проблемы, связанные с их нарушениями и ведущие к различным заболеваниям. Благодаря этой книге вы сможете избежать ненужных проблем, узнаете секреты видения ауры, научитесь исцелять вышедшие из равновесия чакры и устанавливать биоэнергетическую защиту, а также освоите комплекс упражнений биоэнергетической гимнастики.

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

Содержание

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| ЧТО НАМ ИЗВЕСТНО О БИОЭНЕРГЕТИКЕ? | 5 |
| БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | 7 |
| Самомассаж | 8 |
| Комплекс упражнений на шведской стенке с перекладиной | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

Мария Кановская

Биоэнергетическая гимнастика – superметодика третьего тысячелетия

ЧТО НАМ ИЗВЕСТНО О БИОЭНЕРГЕТИКЕ?

Вы, конечно, обратили внимание, что с некоторых пор в наш лексикон прочно вошли такие слова, как «аура», «чакры», «биоэнергетика», «энергетическая защита». Мы слышим их от разных людей, они частенько звучат с экрана телевизора. Но согласитесь: если попросить нас объяснить значение этих слов, ответ, скорее всего, последует весьма неопределенный. К примеру, мы скажем, что аура – это такая оболочка, которая может быть хорошей или плохой, в зависимости от того, как мы сами ее воспринимаем. Ответ, прямо скажем, очень и очень приблизительный... И уж тем более, мало кто знает, что нужно сделать для того, чтобы аура была «хорошей». Представление о чакрах у нас тоже довольно смутное – вроде бы, это такие отверстия, через которые то ли входит, то ли выходит энергия... С понятием «биоэнергетика» дело обстоит еще сложнее: его, как правило, связывают с экстрасенсорикой – это представление, пожалуй, можно назвать правильным, хотя и не исчерпывающим.

Так давайте же попробуем разобраться в значении слов, которые столь прочно вошли в наш обиход. А затем познаем секреты видения ауры, научимся исцелять вышедшие из равновесия чакры и устанавливать биоэнергетическую защиту.

Для начала постараемся понять – что такое биоэнергетика. В словаре по естественным наукам дается такое определение: «Биоэнергетика – научная дисциплина, исследующая энергетические процессы в клетках, тканях, особях, экосистемах и т. д.».

В эзотерической энциклопедии приводится два значения слова «биоэнергетика»: (1) «дисциплина, изучающая процессы энергетических трансформаций в процессе существования биологических организмов и функционирования биосферы в целом»; (2) «отрасль знания о едином информационном поле, о его взаимодействии с биологическими объектами всех уровней сложности».

Биоэнергетика изучает такие понятия, как аура, чакры, а также их нормальное функционирование и взаимодействие между собой. Кроме того, она выявляет проблемы, связанные с их нарушением, ведущие к различным заболеваниям. Благодаря этой информации, мы можем избежать ненужных проблем и укрепить свое духовное и физическое здоровье.

Многие из вас слышали о том, что у каждого человека имеется свое биополе, которое нужно оберегать, защищать от вредных воздействий и не допускать проникновения в него посторонней (зачастую недоброй) энергии. Это действительно так, хотя наверняка найдется множество людей, считающих любые рассуждения о биополе и энергетической защите шарлатанскими выходками. А между тем в научных кругах природа биоэнергетического поля уже изучена достаточно хорошо. Большинство ученых сошлись во мнении, что биоэнергетическое поле – это носитель человеческого сознания. Оно управляет биологическими процессами, организует существование и жизнедеятельность материи.

Энергоинформационное поле каждого из нас – это частичка единого энергоинформационного поля Вселенной. Что это означает? А то, что у каждого человека имеется свое поле, которое, с одной стороны, подвергается внешним воздействиям, а с другой – само в значительной мере влияет на окружающий мир.

Понятно, что биополе глазами не увидишь и рукой не потрогаешь. По крайней мере, обычный человек, не наделенный какими-то сверхъестественными способностями или воз-

можностями, вот так запросто, без подготовки, этого сделать не в состоянии. Но ведь каким-то образом о существовании биополя догадывались даже наши далекие предки! На древних рисунках, найденных при археологических раскопках, можно увидеть нимбы – свечения, окружающие человеческое тело.

Более того, у вещей тоже есть своя биоэнергетика. Она, с одной стороны, зависит от материала, заложенного в предмет, а с другой – от состояния и настроения человека, который этот предмет изготовил или какое-то время им владел. Таким образом, приобретая ту или иную вещь, мы получаем и определенную энергетику – либо положительную, либо отрицательную, в зависимости от того, насколько хорошими или плохими были мысли, сопровождающие эту вещь при передаче.

Никто пока не может с точностью утверждать, что энергетическим путем можно подхватить какое-то заболевание, но вот энергетическое истощение, очевидно, ощущали многие.

Каким же образом люди восполняют энергетические запасы?

Одни поступают не слишком этично и попросту отбирают энергию у других (то есть занимаются вампиризмом). Другие пытаются получить энергетическую подпитку от матушки Природы, что не всегда удается: Природа научилась защищаться от человеческого вампиризма, а потому не столь щедро, как прежде, раздаривает свою энергетику. Третьи ведут себя более благородно и восполняют энергетические затраты за счет собственных ресурсов. И, надо сказать, многим это удастся, а значит, мы можем смело утверждать: практически все зависит от самого человека, от его мыслей, чувств, от отношения к себе и окружающим.

А начать нашу книгу мы решили с биоэнергетической гимнастики, которая позволит вам привести в гармоничное состояние свое тело. Ведь, как известно, «в здоровом теле здоровый дух», а значит, правильнее всего будет заняться сперва физическим здоровьем, а потом уже перейти к духовному. Но помните, прежде чем приступить к выполнению любого комплекса упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Биоэнергетическая гимнастика – это уникальная методика профилактики болезней, оздоровления и очищения организма человека. Ее разработала Алла Гречихо – народный целитель и тренер по лечебной физкультуре.

Упражнения биоэнергетической гимнастики оказывают не просто обще-оздоровительное воздействие на организм человека. При их выполнении происходят очищение от солей и шлаков, а также выправление позвонков и дисков, причем долговременно, поскольку перестраивается вся мышечная система.

Не стоит, наверное, и говорить о том, для чего необходимо очищение позвоночника. Всем известно, что позвоночник играет одну из главных ролей в нашем организме – каждый его позвонок отвечает за работу определенного органа. С возрастом позвонки неизбежно сплюсциваются, причем происходит это не в глубокой старости, а в самом расцвете лет. В наши дни редко кто из молодых людей не страдает от остеохондроза и сколиоза. Очищая позвоночник, мы освобождаем нервные окончания, а значит, расширяем энергетические каналы и восстанавливаем гормональный и витаминный баланс в организме. Ведь так называемые «блоки» (мышечное напряжение) имеют свойство ослаблять функцию внутренних органов, а следовательно, являются причиной различных заболеваний и не позволяют телу находиться в полной гармонии.

Омоложение и очищение организма происходит за счет более интенсивной замены клеток, то есть укрепления иммунной системы. Помимо того, что биогимнастика лечит, очищает и омолаживает организм, она еще и позволяет людям управлять своей биоэнергетикой. А кроме того, упражнения биогимнастики позволяют сбросить лишний вес и улучшить фигуру.

Внимание! Упражнения следует выполнять под музыку, поскольку музыка задает ритмичность пространственных движений позвоночника и других частей опорно-двигательного аппарата. Происходит резонансно-волновое воздействие на отдельные органы, группы мышц, суставов и связок.

Самомассаж

Поначалу упражнения из комплекса «Самомассаж» могут показаться вам достаточно сложными. Но пугаться не стоит. Вы обязательно научитесь их выполнять, причем сами почувствуете, когда это произойдет. Главное, не пожалейте времени и усилий – будете щедро вознаграждены!

Упражнение 1

Это упражнение очень полезно, особенно людям с серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Если вы страдаете воспалением седалищного нерва, радикулитом или остеохондрозом пояснично-крестцовой области, то оно вам очень поможет. Кстати, это упражнение используют и при лечении простатита.

Исходное положение. Сядьте на пол или на край стула, желательно с твердым покрытием. Ноги – на ширине плеч. Руки положите на колени с внутренней стороны. Подбородок прижмите к груди.

Выполнение упражнения. Выгните спину (если вы сидите на стуле, то подтяните таз и спину к его спинке).

Выдвиньте таз вперед. При движении таза вперед шея должна двигаться в противоположном направлении.

Верните таз в исходное положение. Чем больше амплитуда – тем лучше.

Освоили упражнение? Тогда попробуйте выполнять его, не держась руками за колени.

Упражнение 2

Это упражнение еще в большей степени способствует лечению простатита, других урологических и гинекологических заболеваний, а также заболеваний мочеполовой сферы.

Исходное положение. То же, что и в предыдущем упражнении, только колени сведены и руки удерживают их изнутри.

Выполнение упражнения. Движения упражнения те же, что и в упражнении 1, только колени при движении таза вперед разводятся, а при движении назад – сводятся.

Упражнение 3

Это упражнение усиливает воздействие предыдущих упражнений. Оно также может служить в качестве средства самодиагностики. Если при его выполнении ощущаются дискомфортные явления в какой-либо области, значит, там находится «блок».

Исходное положение. То же, что и в первом упражнении, но выпрямленные руки подняты вверх и отведены за уши. Кисти находятся в замке ладонями вверх.

Выполнение упражнения. Старайтесь удерживаться в равновесии с максимально отклоненным назад корпусом. Пятки от пола не отрывайте. На счет: раз – откат таза назад, два – рывок грудью вперед. Не забывайте делать резкий выдох на каждый счет, но можно и при рывке грудью вперед.

Руки во время упражнения должны быть прочно зафиксированы, как будто они являются продолжением спины.

При движении таза вперед колени разводятся, а при движении назад – сводятся.

Следите за неподвижностью рук.

Упражнение 4

Это упражнение благотворно влияет на работу большинства внутренних органов.

Исходное положение. То же, что и в предыдущих упражнениях, только выпрямленные руки подняты вверх и отведены назад.

Выполнение упражнения. Старайтесь удерживаться в равновесии с максимально отклоненным назад корпусом (как в упражнении 3). Пятки от пола не отрывайте. На счет раз-два-три сделайте пружинистые повороты корпусом влево.

На счет четыре – вернитесь в исходное положение.

Те же движения повторить вправо.

Повторите пружинистые движения по два раза без остановки в обе стороны.

Упражнение 5

Это упражнение заменяет собой работу мануального терапевта. При его выполнении позвонки и диски позвоночника становятся на место и остаются в нужном положении, благодаря укреплению мышечной системы. Упражнение также очень полезно для коррекции фигуры: формируется талия и укрепляются мышцы брюшного пресса.

Исходное положение. То же, что в первом упражнении, только руки находятся на затылке, локти опущены, колени соединены.

Выполнение упражнения. На счет раз-два-три пружинистыми движениями сдавите ладонями затылок, одновременно отводя таз назад.

На счет четыре – плавно переведите таз вперед, разведите колени, руки выпрямите и поднимите, а корпус поворачивайте влево.

Проделайте то же самое, поворачивая корпус в правую сторону.

Все перечисленные упражнения оказывают на организм универсальное воздействие.

Постарайтесь освоить эти упражнения как можно лучше, доведите их выполнение до автоматизма.

Комплекс упражнений на шведской стенке с перекладиной

Упражнения этого комплекса имеют большое значение для больных с искривлением позвоночника и будут особенно полезны людям среднего и старшего возраста (после 40-50 лет). Они препятствуют тем возрастным изменениям организма, которые приводят к оседанию позвоночника, а следовательно, и уменьшению роста человека.

Упражнения можно использовать как основные, так и в качестве разминочных перед выполнением упражнений других комплексов.

Каждое движение должно завершаться резким выдохом, а заканчивать упражнения нужно плавно, то есть не спрыгивать, а спокойно спускаться с турника или шведской стенки.

Упражнение 1

Исходное положение. Повисните на шведской стенке или на турнике лицом к залу. Руки на ширине плеч.

Выполнение упражнения. Пятки ног тяните к полу, носки вверх. Подбородок притяните к груди. Висите в таком положении не менее 4 минут.

Если вы делаете этот комплекс на шведской стенке с турником-карнизом, то время от времени отдыхайте – ставьте ноги на удобную ступеньку, но продолжайте прогибаться, чтобы растяжка позвоночника не прерывалась.

Тело необходимо удерживать в растянутом положении более четырех минут – тогда растяжка «зафиксируется» и будет достигнут желаемый результат.

Упражнение 2

Исходное положение.

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.