

**ГЕННАДИЙ КИБАРДИН**  
ведущий натуролог России

# УПРАЖНЕНИЕ ИНДИЙСКОГО ВРАЧА И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- брюшное дыхание для укрепления мышц
- практики тибетских монахов для похудения
- смехотерапия для восстановления иммунитета



+ 20 РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ДОЛГОЛЕТИЯ

Практикум здоровья. Полезные книги от российских врачей

Геннадий Кибардин

**Упражнение индийского  
врача и ваше здоровье**

«ЭКСМО»

2024

УДК 796.42  
ББК 75.711

## **Кибардин Г. М.**

Упражнение индийского врача и ваше здоровье /  
Г. М. Кибардин — «Эксмо», 2024 — (Практикум здоровья.  
Полезные книги от российских врачей)

ISBN 978-5-04-195676-9

С возрастом у многих людей возникают проблемы со здоровьем. Однако старость не приговор. Никогда не поздно заняться профилактикой «возрастных» заболеваний, а также наряду с медицинскими рекомендациями применять хорошо зарекомендовавшие себя на практике народные методы. Одним из таковых является Упражнение индийского врача. Многолетняя практика работы с этим упражнением показала, что при регулярном выполнении улучшается общее состояние здоровья человека. Уходят лишние размеры живота, повышаются иммунитет и острота зрения, нормализуется работа внутренних органов, восстанавливается подвижность суставов рук и ног и т.п. Эта книга в простой форме научит вас этой уникальной оздоровительной практике. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 796.42

ББК 75.711

ISBN 978-5-04-195676-9

© Кибардин Г. М., 2024

© Эксмо, 2024

# Содержание

От автора	6
Глава 1	7
История появления Упражнения индийского врача	8
Механизм целебного воздействия	10
Противопоказания	11
Выполнение упражнения	12
Упражнение индийского врача, основной вариант	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Геннадий Кибардин**

## **Упражнение индийского врача и ваше здоровье**

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: vlrcomics, Miceking, Yayayoyo/  
Shutterstock/FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock/FOTODOM



© Кибардин Г.М., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## От автора

С возрастом у многих людей возникают проблемы со здоровьем. Как говорят юмористы – «количество прожитых лет и съеденных котлет» медленно, но неуклонно переходит в качество нашей жизни. У одних людей падает острота зрения, другие переживают из-за появления «лишнего» веса, у третьих начинают болеть суставы и т. п. Увы, с возрастом «букет» заболеваний только растёт. Мы начинаем ходить по врачам, принимаем лекарства и тихо вздыхаем, вспоминая о былой молодости.

Вместе с тем, никогда не поздно заняться профилактикой «возрастных» и иных заболеваний, а также, наряду с медицинскими рекомендациями, применять хорошо зарекомендовавшие себя на практике народные методы. Одним из таких методов является Упражнение индийского врача. Многолетняя практика работы с этим упражнением показала, что при регулярном выполнении Упражнения индийского врача улучшается общее состояние здоровья человека. Уходит лишний объём живота, повышаются иммунитет и острота зрения, нормализуется работа внутренних органов, восстанавливается подвижность суставов рук и ног и т. п.

Все большее число людей, страдающих от различных заболеваний, обращается ко мне с просьбой объяснить, как правильно выполнять Упражнение индийского врача и какие существуют при этом особенности и ограничения (возрастные, состояние здоровья и т. п.).

### **Упражнение индийского врача состоит из двух основных действий:**

*Первое.* Вдохнуть и глубоко выдохнуть.

*Второе.* Задержав дыхание на выдохе, несколько раз активно втянуть мышцы живота и произвольно их отпустить, не надувая живот. Постараюсь подробно рассказать об этом упражнении, дать методику его выполнения в различных вариантах (в зависимости от возраста и состояния здоровья) и ответить на вопросы.

Вы узнаете также, как избавиться от негатива и неудач с помощью входа в альфа-состояние, каким образом смехотерапия и специальные упражнения помогают расслабиться и продлить вашу жизнь. И, конечно, надо познакомиться с полезными советами от долгожителей.

## **Глава 1**

### **Упражнение индийского врача**

Вашему вниманию предлагаются основной и дополнительный варианты Упражнения индийского врача, которые можно использовать для общей профилактики заболеваний и улучшения состояния здоровья.

Перед тем как утром позавтракать и выпить чашечку ароматного кофе, не забудьте выполнить Упражнение индийского врача. Оно даст вам естественный заряд бодрости и здоровья на весь день. Вполне возможно, что вскоре вы откажетесь от бодрящей утренней чашки кофе, перенеся ее на более позднее время.

## История появления Упражнения индийского врача

Возможно, вас интересует, откуда взялось Упражнение индийского врача? В свое время несколько лет я «безвылазно» находился в Африке в качестве военного инструктора. Повышенное нервное и физическое напряжение, а также близость пустыни Сахара сделали свое дело. Как-то незаметно ухудшилось состояние моего здоровья. Через несколько лет вернувшись на родину, я обнаружил, что в свои 37 лет уже поседел, резко ухудшилась острота зрения, мелкие морщины покрыли лицо, появился избыточный вес.

Мне дали продолжительный отпуск, а врачи посоветовали «привести себя в порядок», иначе могли уволить из армии.

Требовалось срочно найти выход из создавшейся ситуации, и судьба улыбнулась мне. Вскоре я познакомился с Владимиром, работавшим в одном из НИИ в Москве.

В семейном архиве, привезенном из Тбилиси в 80-х годах прошлого века моим другом Владимиром, мы нашли массу забытых современниками медицинских советов и рецептов по исцелению человека.

Хозяин архива, известный в Тбилиси врач К., еще в царское время работал в одной из городской клиник. Он много лет собирал и хранил у себя различные (медицинские и народные) методы исцеления человека. А после его смерти, через много лет, бесценный архив попал в руки его внука Владимира.

Именно в этой папке я нашел первые упоминания одного индийского врача о возможности существенно поднять иммунитет и снизить смертность населения Индии от пищевых отравлений. Для этого предлагалось регулярно выполнять специальное упражнение, разработанное врачом совместно с индийскими йогогами.

Сегодня мало кто знает о том, что более ста пятидесяти лет назад в Индии наблюдалось множество случаев отравления людей овощными салатами, в том числе со смертельным исходом. Почему? Давайте уточним.

**В индуизме корова тесно связана с богом Кришной. Корова в Индии олицетворяет чистоту и изобилие.** За то, что она даёт молока, её сравнивают с матерью. Кроме того, крупный рогатый скот в Индии был важным компонентом сельского образа жизни, являясь экономической необходимостью.

Даже в наши дни в Индии корова может встать посреди оживленной городской улицы и задуматься о жизни, а все проезжающие люди будут ждать и объезжать ее до тех пор, пока кто-то не прогонит корову или она сама не выйдет из ступора.

Многие индусы сотни лет назад не потребляли мясо и сегодня продолжают избегать его. Индия – страна, где самый низкий в мире процент употребления любого мяса. Кроме того, индусы не едят мясо в жару, потому что в жару тело его не просит. Оно как раз просит соответствующую климату пищу – фрукты, зелень, овощи, траву.

Заглянем в Индию на 150 и более лет назад. В то время, как и сегодня, в большинстве своем индусы с утра готовили еду в виде овощных салатов и риса. Эту пищу они принимали в течение дня. Кстати, салатом в Индии считают нарезанные помидоры, огурцы, морковь, свеклу, редис и лук. Высокая температура окружающего воздуха и почти 100 % влажность, при отсутствии каких-либо холодильников, способствовали быстрому размножению в такой еде микробов и бактерий.

Кроме того, в конце позапрошлого века и даже сегодня простые индийцы редко пользуются ложками и вилками, обычно во время еды в ход идут руки.

Как следствие всего этого, наблюдались многочисленные случаи пищевого отравления населения, нередко со смертельным исходом, так как каких-либо эффективных лекарств в Индии в то время не было.

Много лет эта проблема в Индии не находила решения. Позднее, в начале прошлого века, с целью значительного повышения иммунитета человека один индийский врач предложил выполнять в домашних условиях простое, но очень эффективное физическое упражнение «Сахаджа агни – сара – дхаути крия», что в переводе с хинди означает «простое очищение внутренним огнём».

Индийский врач на многочисленных примерах показал, что выполнение этого упражнения способствует значительному росту иммунитета человека. Внедрение его в практику вызвало в Индии большой положительный эффект – произошло резкое снижение случаев пищевых отравлений населения салатами и иной едой.

Об этом и была написана заметка в одной из газет того времени. Именно она и попала в мои руки из архива тбилисского врача.

Прочитав найденную информацию, несмотря на ее краткость, я интуитивно понял, что здесь находится ключ к решению моих проблем со здоровьем и внешним видом. Однако в газетной заметке были только общие ссылки на то, как индийский врач успешно использует для борьбы с пищевыми отравлениями разработанное им совместно с йогой специальное упражнение.

За основу этого упражнения была взята техника Уддияна (санскр. uddiyana) бандха (санскр. зчу, bandha) – втягивание живота внутрь, это основная техника дыхания в Хатха-йоге.

Более подробной информации в заметке не приводилось. Нужную мне методику (что и как надо делать) пришлось искать у современных ведущих специалистов по йоге, особенно у тех, кто практикует технику Уддияна бандха.

После обобщения всей полученной информации, с учетом личного опыта занятий различными видами спорта, я приступил к отработке и проверке на себе эффективности этого упражнения.

Результат превзошел мои ожидания. Уже через месяц настойчивых занятий начало улучшаться зрение. А еще через два месяца острота зрения полностью восстановилась. Кроме того, ушла седина волос, вернулся их первоначальный цвет. Мелкие морщины на лице разгладились. Но самым удивительным было то, что регулярно выполняя Упражнение индийского врача, за несколько месяцев я похудел почти на 30 кг, не меняя режима питания и образа жизни. Суставы ног и рук обрели привычную гибкость, вернулась легкость в походке и т. п.

Прошло еще несколько лет, прежде чем я начал рекомендовать Упражнение индийского врача широкому кругу своих друзей и читателей. Сегодня и вы можете подробно ознакомиться с этим упражнением.

## Механизм целебного воздействия

Основной эффект от выполнения Упражнения индийского врача заключается в активизации иммунных клеток и в снятии спазмов с сосудов и капилляров по всему телу.

Регулярное выполнение упражнения способствует росту иммунитета и нормализации кровообращения во всем теле. В результате этого уходят многие заболевания. Упражнение не сложное, его можно выполнять в домашних условиях.

*Примечания:*

1. Активизация иммунных клеток человека, 75 % которых находится в крови кишечника, происходит за счет активного движения мышцами живота.

2. Снятие спазма с сосудов и мелких капилляров во всем теле происходит по команде головного мозга за счет роста содержания углекислого газа в крови (в пределах биологической нормы), когда человек не дышит, но активно работает мышцами живота.

Углекислый газ, растворенный в крови человека (6–6,5 % в молодые годы и около 3–4 % в зрелом возрасте) это естественное природное средство, препятствующее спазму сосудов, в том числе капилляров.

В процессе регулярного выполнения Упражнения индийского врача содержание углекислого газа в крови, особенно у людей среднего и старшего возраста, растет, приближаясь к 6 %, т. е. к состоянию, когда вы были молоды и здоровы.

При этом снимается спазм с кровеносных сосудов и активизируется кровоснабжение всего организма. Как следствие – улучшается общее состояние здоровья, уходит лишний вес и т. п.

Чтобы убедить вас в пользе выполнения данного упражнения, повторяю еще раз: Упражнение индийского врача способствует нормализации обменных процессов во всем теле. Вследствие этого улучшается кровообращение головного мозга, повышается острота зрения, уходит лишний вес, повышается иммунитет, нормализуется работа кишечника и репродуктивных органов, растет уверенность в себе, уходят страхи и негативные последствия от различных стрессов.

Начните выполнять это упражнение прямо сейчас (но без фанатизма), и скоро вы ощутите явное улучшение состояния своего здоровья.

Для тех, кто ограничен в свободном времени или по иным причинам не может посещать спортивные залы, чтобы выполнять сложный комплекс специальных упражнений, вполне можно ограничиться ежедневным выполнением Упражнения индийского врача. Этого вполне хватит вам, чтобы на целый день получить заряд бодрости, здоровья и уверенности в себе.

Не ленитесь. Вам потребуется совсем немного усилий. Нужна лишь ваша настойчивость, чтобы ежедневно выполнять данное упражнение, и вера в его высокую эффективность.

Сегодня в вашей жизни появился реальный шанс без лишних хлопот и финансовых затрат избавиться от проблем с фигурой и здоровьем, начать новую жизнь, наполненную радостью и счастьем. Воспользуйтесь этим шансом прямо сейчас!

## **Противопоказания**

Как и в любом деле, существует ряд противопоказаний для выполнения Упражнения индийского врача:

обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, колита и других заболеваний ЖКТ,

высокое кровяное давление, сердечная недостаточность, тромбоз вен,

первые дни цикла у женщин,

беременность,

послеоперационная реабилитация.

Также необходимо проконсультироваться с врачом, если у вас есть:

любые формы патологии лёгких, сердечно-сосудистые заболевания.

## Выполнение упражнения

Прежде чем приступить к выполнению Упражнения индийского врача полным, ослабленным и пожилым людям, не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья, необходимо пройти подготовительную часть.

**Подготовительная часть.** Исходное положение – сидя на стуле или в кресле. Плечи расправлены, спина по возможности ровная. Положите ладони обеих рук на область живота, пальцы рук равномерно расставлены по животу. Дыхание брюшное, свободное.

По возможности глубоко вдохните, затем на выдохе мягко надавите кистями рук на живот, одновременно с этим подтяните живот внутрь. То есть совместными усилиями мышц живота и кистей рук вы на выдохе умеренно втягиваете живот по направлению к спине.

Затем, прекратив давление кистей рук на мышцы живота, свободно вдохните и расслабьтесь. Повторите это упражнение несколько раз. В ходе выполнения упражнения обязательно следите за своим самочувствием. Помните о том, что все хорошо в меру.

**Основная часть.** Для молодых и здоровых – утром, натощак, в легкой одежде, подойдите к зеркалу, чтобы на первых порах хорошо видеть ход выполнения упражнения и свои возможные ошибки. Пожилые и ослабленные люди выполняют упражнение сидя на стуле или в кресле.

После освоения данного упражнения и обретения уверенности в своих действиях не обязательно больше подходить к зеркалу. Перейдите к выполнению упражнения в удобном для вас месте, желательно на свежем воздухе (например, возле открытого окна).

Продолжаем готовиться к выполнению упражнения. Руки расслаблены и свободно свисают вдоль тела. Распрямите плечи, спину и улыбнитесь.

Затем глубоко вдохните и максимально выдохните. Далее, на выдохе, не дыша, три раза подряд втяните и произвольно отпустите живот. Выполняйте упражнение как бы играючи, так, чтобы было приятно смотреть на себя со стороны, например, в отражение в зеркале.

Пожилым и ослабленным людям желательно выполнять вдох и выдох не напрягаясь, чтобы не было гипервентиляции легких.

Правильность и легкость выполнения Упражнения индийского врача – основа вашего дальнейшего успеха. Не забывайте восстанавливать дыхание после завершения каждого этапа упражнения.

## Упражнение индийского врача, основной вариант

Ежедневный повтор основного варианта упражнения выглядит так:

Первая неделя: 3-3-3 (можно выполнять 2–3 раза в день)

Вторая неделя: 3-3-3-5-5-5 (можно выполнять 2–3 раза в день)

Третья неделя: 3-3-3-5-5-5-7-7-7 (можно выполнять 2–3 раза в день)

Четвертая неделя: 3-3-3-5-5-5-7-7-7-9-9-9 (можно выполнять 2–3 раза в день)

Пятая неделя: 5-5-5-7-7-7-9-9-9-11-11-11 (можно выполнять 2 раза в день)

Шестая неделя: 5-5-5-7-7-7-9-9-9-11-11-11-13-13-13 (можно выполнять 1–2 раза в день)

Седьмая неделя: 7-7-7-9-9-9-11-11-11-13-13-13-15-15-15 (можно выполнять 1–2 раза в день)

В дальнейшем упражнение выполняется только один раз в день.

Восьмая неделя: 7-7-7-9-9-9-11-11-11-13-13-13-15-15-15-17-17-17

Девятая неделя: 9-9-9-11-11-11-13-13-13-15-15-15-17-17-17-19-19-19

Десятая неделя: 9-9-9-11-11-11-13-13-13-15-15-15-17-17-17-19-19-19-21-21-21

Людам старшего возраста (и приравненным к ним по состоянию здоровья) на этом этапе можно остановиться, исходя из своих физических возможностей, и далее регулярно выполнять это упражнение по нагрузке десятой недели.

## **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.