



**Юрий ХВАН**

# **СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НОРБЕКОВА**

## **РАСШИРЕННЫЙ И УСКОРЕННЫЙ КУРС**

- Лечение мыслью:  
метод «Шаги к здоровью»
- Впервые в мире:  
лечение будущих заболеваний
- Секреты целительного  
настроя Норбекова

**УЖЕ ОБРЕЛО ЗДОРОВЬЕ**

**2 000 000**  
**человек**

ББК 53.59  
УДК 615.85  
ХЗО

**Хван ГО.**

Х 30 Система здоровья Норбекова: ускоренный и расширенный курс.— СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2000.— 157 с. (Серия «Академия Здоровья и Удачи».)

18ВК 5-93878-003-9

В этой книге содержится новый, существенно усовершенствованный вариант методики самооздоровления, успешно практикуемой в России вот уже более десяти лет. Курс этой уникальной системы прост и доступен любому. Методика Норбекова опирается на достижения философской мысли Востока и при правильном применении дает возможность *быстро и без лекарств исцелять практически все* терзающие человека *недуги*. Многие называют эту систему чудодейственной. И это неудивительно: она дала здоровье уже 2 миллионам человек.

*Данная книга не является учебником по медицине. Не рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

**Хван Юрий**  
**СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НОРБЕКОВА:**  
**ускоренный и расширенный курс**

ЛП № 000370 от 30.12.99

Подписано в печать 10.05.2000. Формат 84 х 108/32. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 8,4. Тираж 11 000 экз. Заказ № 1491.

«ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК». 191126, Санкт-Петербург, Звенигородская ул., 28/30.

Отпечатано с готовых диапозитивов в полиграфической фирме  
«КРАСНЫЙ ПРОЛЕТАРИЙ». 103473, Москва, Краснопролетарская, 16.

1чвх т ЧЯ87Я опч ^  
1БВ\ 5-93878-003-9

© Хван Ю. 2000  
© ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК. 2000  
® Серия оформлена -  
ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК. 2000

*Серия «Академия Здоровья и Удачи»*

*Ангелина Королева*  
«Как исполнить любое желание»  
(в продаже)

*Ангелина Королева*  
«Как защититься от неудачи»  
(в продаже)

*Ангелина Королева*  
«Как привлечь деньги в свою жизнь»  
(в продаже)

*Андрей Левшинов*  
«Как менять судьбу: тренинг кармы»  
(в продаже)

*Юрий Хван*  
«Система здоровья Норбекова:  
ускоренный и расширенный курс»  
(в продаже)

Однажды Бог создавал из глины человека. Сделал голову, тело, руки и ноги и остановился в задумчивости. Что же еще сделать для этого существа? Тогда он спросил у человека: «Вот у меня осталось немного глины, что тебе еще сделать?» Подумал человек и говорит: «Сделай мне счастье». Думал-думал Бог и, не зная, как сделать счастье, сказал: «Вот тебе глина, сделай сам себе такое счастье, которое тебе нужно».

### **Медитация «Золотой свет», повышающие энергетику организма**

Представляем себе, что на вас падает ослепительный солнечный свет золотого цвета, что он начинает проникать в ваше тело, от макушки до стоп. Если вы внимательно посмотрите внутренним взором на свое тело, то обнаружите, что на вашем теле в различных местах есть темные пятна. Направляйте солнечный свет золотого цвета именно на эти темные пятна и наблюдайте, как эти пятна начнут исчезать, испаряться. Направляйте свет последовательно на все замеченные или вновь возникающие пятна. Освещайте их целительным светом до их полного исчезновения. После того, как пятен больше не останется, погасите золотой свет и представляйте, что снизу вас мощно начинает освещать свет голубого цвета. Этот свет будет наполнять вас прохладой, силой и мощью. Постепенно убирая этот свет, вы заканчиваете медитацию.

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРОВ.....	7
Часть 1. ВВОДНЫЙ КУРС ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	10
Часть 2. НАСТРОЙ НА ЗАНЯТИЯ.....	20
Часть 3. ОСНОВЫ СИСТЕМЫ, ЕЕ ПРИНЦИПЫ И СТРУКТУРА.....	27
Часть 4. НАЧАЛО РАБОТЫ С БОЛЕЗНЬЮ. ЗАНЯТИЕ 1.....	39
Первая тема занятия: формирование настроения Норбекова.....	42
Вторая тема занятия: бесконтактный энергомассаж.....	47
Третья (заключительная) тема занятия: упражнения, тренирующие позвоночник.....	55
Часть 5. ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛ ОРГАНИЗМА. ЗАНЯТИЕ 2.....	62
Первая тема занятия: освоение дыхания Норбекова.....	63
Вторая тема занятия: Практика бесконтактного массажа.....	68
Третья тема занятия «Шаги к здоровью» (освоение принципиально нового метода самооздоровления) ..	71
Четвертая тема занятия: тренировка позвоночника и суставов.....	80
Часть 6. АКТИВАЦИЯ САМОВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ. ЗАНЯТИЕ 3.....	84
Феномен образа молодости и здоровья (ОМЗ).....	84
Первая тема занятия: исследуем феномен образа молодости и здоровья (ОМЗ).....	87

Вторая тема занятия: техника формирования ОМЗ.....	89
Часть 7. СИЛА НАШЕЙ МЫСЛИ. ЗАНЯТИЕ 4.....	95
Первая тема занятия: молодость без границ.....	96
Вторая (заключительная) тема занятия: диагностика и профилактика будущих заболеваний.....	106
Часть 8. ВОЛШЕБНЫЙ САД ЗДОРОВЬЯ.....	114
Исцеление позвоночника и суставов: упражнения и рекомендации.....	115
Практика освоения бесконтактного энергетического массажа.....	138
Запуск механизмов омоложения организма.....	153
Напутствие.....	158



## ОТ АВТОРОВ

Здравствуй, читатель!

Сегодня у тебя особенный день. Если в твои ладони легла эта книга, значит, ты вплотную подошел к очень важному повороту в своей жизни, в судьбе. Ощути энергию перемены.

Перед тобой новый (существенно усовершенствованный) вариант методики самооздоровления Норбекова, успешно практикуемой нами вот уже более 10 лет. Эта методика опирается на достижения философской мысли Востока и при правильном применении дает возможность *быстро и без лекарств исцелять практически все* терзающие человека *недуги*. Многие называют ее чудодейственной, нам лестны подобные отзывы: сегодня в нашем активе 2 миллиона полностью исцеленных людей, ведущих здоровую полноценную жизнь. Эта жизнь какое-то время назад казалась им недостижимым счастьем.

Курс тренировок прост и доступен любому. Сейчас трудно поверить, что на его разработку ушли годы и годы труда. Устремленность, упорство, вера в сверхрезультат, а также бесценный опыт врачей-лечителей прошлого сделали свое дело. Мы поняли, что стоим на верном пути.

Ошибки — были. Но они не были непоправимы. Были и тупики, но из них всегда находился выход. Были блуждания вокруг да около, были поездки в Москву через Владивосток. Они в какой-то мере зафиксированы в наших недавних книгах, но суть не в этом. Суть в том, что в целом методика самооздоровления работала, и работала правильно. И развивалась, поскольку, не развиваясь, не может жить ни одно учение, ни один организм.

Сегодня мы предлагаем всем нуждающимся взять на вооружение ускоренный и расширенный курс занятий по нашей системе. По сравнению с прошлыми версиями он более организован, компактен, сжат и, плюс к тому, снабжен мощным пакетом новых установок и упражнений. По времени он способен привести ученика к цели (здоровью и молодости) вдвое, если не втрое, скорее. Он удобен, поскольку его регламент не скован жесткими рамками. Занятия можно вести в произвольном режиме, не ломая привычный уклад бытия. Он более эффективен, поскольку основным его принципом является избирательность. Больной всегда знает о себе много больше, чем врач. Зачем городить новую стену там, где прежняя нуждается лишь в штукатурке? Лучше направить ресурсы энергии к брешу в слабой стене.

А что делать, если «брешь» не видна, если, как жалуются многие, человека томит «общее недомогание»? Вот истина: за каждым из таких «общих недомоганий» стоит конкретная первопричина, и о ней отлично осведомлен больной организм. Твой организм, читатель, всегда скажет, где у него что-то не так. Тебе следует лишь научиться вести с ним грамотный диалог, и мы подскажем, как овладеть этим искусством. Ряд упражнений модернизированной методики посвящен углубленному развитию интуиции, чего мы лишь вскользь касались в наших прошлых трудах.

Костяк системы остался прежним, но в тканях ее произошли солидные изменения. Что-то (необя-



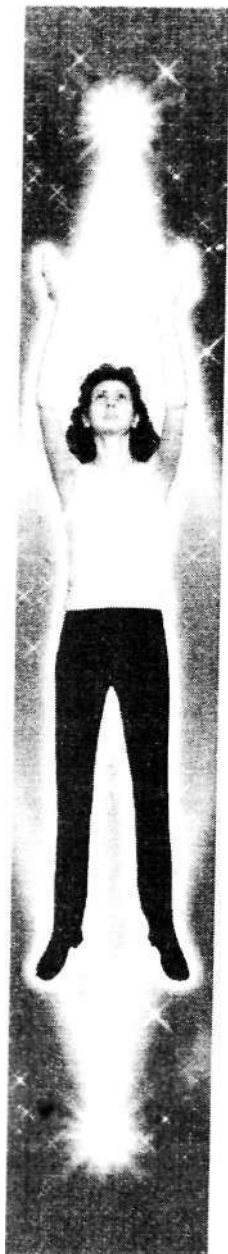
зательное или трудное для усвоения) отвеялось, что-то ужалось, что-то прорисовалось четче. Образно говоря, система оздоровительных тренировок сама прошла хорошую тренировку и обрела спортивную (бойцовскую) форму. Сейчас она, как рапира, сменившая в свои времена тяжкий меч, легка, удобна, послушна и каждому по руке. Ее первичная цель — быстро и беспощадно разить одолевающие человека недуги. Ее генеральная цель — вернуть молодость и здоровье любому, кто обратится к ней.

Итак, сегодня мы производим набор в когорты 3-го миллиона здоровых, счастливых, несуетных, энергичных людей, живущих в ладу с собой и с окружающим миром. Возраст, пол и род занятий ученика (ученицы) не имеет значения. Главное — изгнать из сердца сомнения и верить в себя.

Старинная поговорка гласит: «Хромает не хромоногий, а тот, кто хром головой». Читатель, если ты не причислен к последним, не мешкай и делай свой выбор. А мы — всегда рядом и всегда готовы тебе в том помочь.

Основой этой книги послужила система, принципы которой разработаны М. Норбековым\*, поэтому я считаю моего ученика, талантливейшего целителя современности Мирзакарима Норбекова, также автором этой книги.

\* Автор имеет в виду, что описанная здесь система опирается на разработки его ученика М. Норбекова, которые описаны в следующих книгах: *М. Норбеков, Л. Фотина. Дорога в молодость и здоровье*; *М. Норбеков, Ю. Хван. Тренировка тела и духа*; *М. Норбеков, Ю. Хван. Уроки Норбекова*. (Прим. редакции)



## ***Часть 1*** **ВВОДНЫЙ КУРС ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### *О том, почему появилась новая версия системы*

Мы продолжаем работу с больными, мы постоянно исследуем скрытые возможности нашего организма. Такая работа ведется нами уже несколько лет, и неудивительно, что появились новые результаты, новые наработки и, как результат, новая книга, которую вы сейчас и читаете.

Что может предложить модернизированная методика самооздоровления людям, которые захотят к ней обратиться?

Прежде всего — скорое и эффективное избавление от подавляющего большинства болезней, угнетающих современного человека, в том числе и от тех грозных недугов, какие принято считать неизлечимыми. Сюда входят артрозы, артриты, астма, варикозное расширение вен и многие-многие болезни. Нижеизложенный курс занятий призван помочь в очень короткий срок каждому ученику стать

скульптором собственного здоровья. Это — прекрасное самочувствие на долгие-долгие годы, это — интенсивное и качественное омоложение всего организма (избавление от морщин, дряблости кожи, шрамов), это — надежная защита его от болезнетворных влияний внешней среды (стойкий иммунитет). И при всем при том — никакой экстрасенсорики, никакой хирургии, никаких лекарственных средств.

«Однако позвольте, — может сказать кто-то из наших недавних учеников. — Все то же самое вы обещали нам в предыдущих книгах. Мы с ними работали, мы их полюбили, все у нас получилось. Зачем нам что-то еще?»

Все верно, цель у обеих методик (прежней и обновленной) — одна. Больше того, у обеих методик общая база. В чем же отличия? Давайте посмотрим.

Схожие вещи, как правило, сопоставимы. Сравнение выявляет нюансы, в зависимости от которых мы выбираем тот или иной предмет.

Ковш, например, вместительнее, чем кружка, рюкзак в пешем походе удобней, чем чемодан, палатка надежнее, чем шалаш. И все же разница между вещами из каждой вышеназванной пары не очень-то велика. Иное дело — компьютер и пишущая машинка. Налицо разительное преимущество первого с добавкой колоссального пакета возможностей, «ноу-хау» и перспектив. Уровня компьютерных технологий мы в своих разработках, возможно, еще не достигли, но...

Тут представляется уместным припомнить ходивший в свое время анекдот. Украли не наши разведчики у наших ученых чертежи суперавиалайнера. Воплотили проект в металле и... сделали паровоз. Почесали в затылке, решили снести по секретной связи с Москвой. Звонят, спрашивают: как такое могло получиться? «Вы, — говорят им, — братцы, малость поторопились. Вы прихватили

только портфель с рабочими чертежами, а два сундука доработок и исправлений забыли!»

К чему рассказана эта забавная небылица? К тому, что за годы работы с методикой сундуки доработок и исправлений скопили и мы. И, образно говоря, от паровоза пришли к самолету. Паровозу нужны рельсы, самолету опора — воздух. Самолет свободен, как птица, паровоз прикован к земле. Паровоз хорошо тянет, но его КПД низок. Паровоз — пережиток, самолет — «ноу-хау», пришло время учиться летать.

Мы смеем надеяться, что эта книга будет полезна как новичкам, так и «старичкам». «Старичкам» (то есть тем, кто учился у нас раньше) мы почтительно предлагаем пересест с паровичка на аэроплан. Новобранцам (то есть тем, кому наша методика еще незнакома) предлагается сразу занять место в кресле пилота. И это — нормально. Система самооздоровления Норбекова — живое учение, живой организм. Она не может не развиваться. На смену старым позициям приходят новые знания, малоэффективные упражнения заменяются более действенными, вместо окольных дорог пролагаются прямые пути.

### *О том, что не вошло в настоящую книгу*

В мире многие вещи имеют двойственное значение. Балласт, придающий устойчивость кораблю, не нужен воздушной машине. Он тянет к земле, он вреден там, где каждый грамм на счету, — мы постарались избавить методику от балласта. Это не значит, что балласт не нужен. Ни в коем случае! Задача этой книги — сделать восприятие системы максимально удобным и усвоение ее максимально быстрым. А многие результаты, над которыми раньше ученик работал много часов, приходят легко, как бы сами собой. Перед нами стоят те же за-

дачи, что и перед разработчиками компьютерных программ: мы хотим, чтобы при минимуме усилий читатель получал максимальный результат. Ну а если какие-то знания даны чересчур быстро, то читатель всегда может познакомиться с нашими предыдущими книгами.

Из тела ее ушли трудные для восприятия построения, такие, например, как работа с эмоциями. Вместо этого мы с вами познакомимся с **настроем Норбекова**. Эмоция — субстракт чистой энергетики человека. Работа с ней полезна там, где пластика тренировок неспешна, где КПД отдельных занятий не слишком велик. Сегодня мы собираемся резко повысить наш КПД. В этих условиях нагнетать накал наших чувств все равно что подливать бензина в работающую форсунку. Если эмоция «разбушевалась» — постарайся уйти в сторонку, не хватайся голой рукой за провод высокого напряжения, не стой под стрелой. Есть менее рискованный, но не менее действенный способ приводить в порядок свои чувства и мысли, он назван нами настроем Норбекова. Мы с вами с первого мига занятий начнем учиться входить в этот целостный эмоциональный настрой. Он автоматически станет сдвигать наше самочувствие к позитиву.

В новой структуре занятий достаточно упражнений, закаляющих волю и тренирующих дух. В процессе их реализации внутренняя сущность ученика будет произвольно и естественным образом очищаться от груза неразрешенных конфликтов, невысказанных обид, непрощенных грехов.

В рамки настоящей методики не входит задача специально корректировать зрение и слух. Эти функции, если они нарушены, должны восстановиться автоматически.

Если этого не случится, найдите в книге «Тренировка тела и духа» соответствующую главу. Через неделю ваши зрение и слух непременно придут в норму.

## *О том, чего не найдешь ни в одной из наших прежних работ*

Это последние разработки школы Норбекова, прочно и органично вошедшие в тело обновленной системы. Какие-то из них порождены качественной переработкой прежних реалий методики, какие-то стоят совсем обособленно в ряду оздоровительных процедур. С них мы и начнем наш обзор. Это метод «Шаги к здоровью» и «Диагностика и профилактика будущих заболеваний».

**1. Метод «Шаги к здоровью».** Этот метод эксплуатирует феноменальное свойство человеческой памяти накапливать бесконечную череду блиц-сведений о состоянии нашего организма в каждый момент его бытия. До недавней поры эти сведения использовались методикой лишь для пробуждения эмоций определенного ряда. С помощью этих эмоций ученики занимались коррекцией настроения, приводили свой дух в равновесие, формировали в себе образ молодости и здоровья (ОМЗ).

Практика, эксперименты, анализ показали, что эту информацию (либо попутно, либо в первую очередь) можно использовать в абсолютно новом ключе. Обнаружилось, что мы можем извлекать из кладовых памяти кадры нужных воспоминаний и с их помощью буквально творить чудеса.

Какие? Об этом будет рассказано в свое время. Сейчас лишь добавим: современная медицина и психология тоже начинают исследовать это явление. Как говорится, идеи носятся в воздухе. Но все же приятно, что наша школа одной из первых распахнула навстречу этому ветру окно.

**2. Диагностика и профилактика будущих заболеваний.** Прекрасная превентивная мера, позволяющая вносить позитивные коррективы в свое будущее. Здесь эксплуатируется еще одно (пожалуй, самое удивительное и экзотическое) человеческое

свойство, в той или иной степени присущее любому из нас. Это — дар каждого человека предчувствовать свое будущее. Плоды этого дара почему-то воспринимаются человечеством в форме непререкаемой данности. Оракул провозглашает — клиент покорно склоняет голову: от судьбы не уйдешь.

Мы рискнули предположить, что дело обстоит немножко иначе, что дар предсказывать будущее (ясновидение) вручен нам не затем, чтобы провоцировать в нас обреченность, а затем, чтобы мы успевали вовремя внести изменения в существующий порядок вещей.

Простой пример. Ты стоишь на путях, на тебя идет паровоз. Что предскажет оракул? Что через минуту-другую будет нехорошо. Ты сходишь с путей. Что предскажет оракул? Что любимая теща ждет тебя к вечеру на блины.

Мы вообще полагаем, что все, что заложено в нас, призвано служить к нашей пользе, и пока это (может быть, не очень-то скромное) убеждение нас ни разу не подвело.

Подробности метода изложены в соответствующем разделе (занятие 4). Если ты любопытен, можешь заглянуть туда прямо сейчас. Заодно ознакомишься с тем, как вести дневник наблюдений. Но не пытайся выполнить упражнение, пока не освоишь всего, что тебе перед этим следует знать и уметь.

3. Настрой Норбекова. Базовое открытие обновленной системы, поле, вне которого не только два вышеупомянутых метода, но и все остальные ни к каким результатам не приведут. Без окрыляющей энергетики этого феномена память будет нам представлять не боевые программы к действию, а лишь милые сердцу картинки, да и в будущем также нам изменить ничего не удастся, как туда ни смотри.

Вчитаемся в определение.

*Настрой Норбекова* есть особое эмоциональное состояние, мобилизующее все внутренние силы

ученика, формирующее в нем образ молодости и здоровья и очищающее его душу от наносных наслоений. Вне этого поля любая оздоровительная процедура методики теряет свое исцеляющее значение. Умение входить в этот настрой — главный навык, который должен обрести ученик в самом начале пути'.

Добавим: настрой Норбекова есть крылья нашего авиалайнера. Без них мы будем просто сидеть, никуда не двигаясь, в гремящей трубе.

В прошлых книгах мы также постоянно подчеркивали значение оздоровляющего настроя, но весь спектр его удивительных качеств, открывающих перед практикой саморазвития воистину гигантские перспективы, выявлен нами в очень недавнее время. Кроме того, наиболее оптимальная техника его генерации разработана только сейчас.

**4. Смена ориентации.** Пожалуйста, не пугайтесь. Речь не о веяниях сексуального толка, там каждый сам себе голова. Речь идет о качественном развороте вектора наших стремлений. Раньше мы говорили: вот наше тело, оно должно быть здорово. Теперь говорим: вот наше тело, оно не будет здорово, если его энергетика будет больна.

Иными словами, мы спрямляем маршруты, мы ликвидируем обходные пути, сразу вступая в мир тонких энергий, — и поле становится ясным, и очень многие сложности убираются с дороги ученика.

\* Великие врачеватели Древнего Востока в своей практике всегда так или иначе старались ввести больного в особое психическое состояние, но фундаментальные разработки в этой области проведены лишь сейчас, и завершил их в своей школе академик Норбеков. Вот почему обладающий особой целительной силой настрой носит его имя. Имя Норбекова закрепилось и за особым родом медитативного дыхания, и за многими видами бесконтактного энергетического массажа. Эти позиции также разработаны школой методики самооздоровления.



Главным нашим оружием становится *энергетика мысли*. Главными рычагами — *феномен дыхания по Норбекову* и *бесконтактный энергомассаж*.

### *О языке книги*

Тут наиболее применимо слово *дизайн*. Мы постарались облечь методику в словесную форму, адекватную ее назначению. Работая с текстом книги, мы ставили целью максимально *его* упростить, избавляясь от сложных терминов и теоретических выкладок, затрудняющих восприятие. Так дизайнер сглаживает обводы автомобиля, чтобы уменьшить потери в скорости.

Читатель, не пробегай глазами, а впитывай всей своей сущностью методический текст, не пропуская ни слова. Это — важно. Это — строгий наказ. Помни: текст книги организует твои мысли, а они, в свою очередь, начинают автоматически вводить тебя в нужный настрой и приводить в порядок все структуры твоего организма.

Энергетическое воздействие мысли не имеет границ. В сущности, овладевая данной методикой, мы будем учиться управлять энергией мысли. Память хранит образы, образы кодируются словами. За каждым образом стоит слово, за каждым словом кроется образ. От правильной организации словесно-образных построений напрямую зависит качество обучения и его результат. Что такое мысль? Мысль есть сгусток энергии, облаченный в особую форму.

### *Форма общения*

Если нет возражений, будем и дальше общаться на «ты». В той манере, в какой общаются друзья или близкие люди. Это прямая, открытая и доверительная форма общения. Она подчеркивает внутреннее единство учителя с учеником. Она исключает возможность неясностей, недомолвок и избавляет беседу от излишних дипломатических фио-

ритур. Разговор на «ты» — кратчайший путь к сути проблемы. Мы уважаем тебя, читатель, но нам слишком многое нужно сказать.

И еще об одном. Употребляя обращение «читатель» или «ученик», мы, естественно, будем иметь в виду не только мужчин, но и представительниц прекрасного пола. Русский язык приемлет такой выход из положения. Милые дамы, не усмотрите в этой необходимости нечто, ущемляющее ваши права. Иначе нам пришлось бы писать две параллельные книги: одну — для вас, другую — для всех остальных.

### *О чем важно помнить*

Важно всегда, всюду, при любых обстоятельствах помнить о цели. Наша генеральная цель — здоровье и молодость, но она может расплетаться на более тонкие нити. Держа в голове общую цель, не забывай очерчивать ряд задач на день, на два, на неделю. Ты хочешь достичь успеха в каком-нибудь деле — всегда помни о том; хочешь восстановить с кем-то добрые отношения — не упускай это из виду. Охотники говорят: на ловца и зверь бежит, и это не пустые слова. Помня о цели, ты делаешься магнитом для вещей, к которым стремишься.

Ежедневность занятий — не обязательна. Хочется отдохнуть — отдыхай. Хочешь заняться чем-то другим — занимайся. Ты свободен. Ты не обязан подталкивать себя к этой книге. Бери ее в руки только тогда, когда тебя к ней потянет. Получай удовольствие от чтения и тренировок.

Один из постулатов прежней методики гласит: не забегай вперед! И это понятно, кто же бежит впереди паровоза?

Здесь мы снимаем этот запрет. Настоящую книгу, если возникнет желание, можно (и даже полезно) прочесть целиком и лишь потом прикинуть, с чего начать и как распределить свое время. Мо-

жешь начать читать с середины, можешь — с конца. Логика текста так или иначе подведет тебя к тому, что для тебя истинно необходимо. Мы разбили процесс обучения на занятия, ты можешь придерживаться этой структуры. А можешь и отклониться от наших рекомендаций и выбрать в приложении упражнения, какие тебе больше по вкусу. Или придумать что-то свое, развивая в себе творческое начало. Пробуй, взвешивай, ты хозяин своей жизни, своей судьбы. Валено лишь хорошо представлять, что собираешься строить: карточный домик, уютный коттедж или храм.

Но помни: для достижения желанного результата необходимо в какой-то отрезок времени пройти весь курс целиком.

Необходимо также прислушиваться к нашим советам и придерживаться основных постулатов и принципов данной методики. В ней существуют и запреты, их лучше не преступать. В остальном же настоящий курс обучения исповедует идею свободного выбора. Свободы нет, если человек не волен в своих поступках. Самостоятельность — вот лучшая из свобод.

### *Код-настрой на дальнейшую работу*

Пожалуй, на этом можно завершить предварительное собеседование. Читатель, ты получил первичную информацию к размышлению, следующий ход за тобой. Отложи в сторону книгу, сходи прогуляться или выпей чашку ароматного, но не очень крепкого чая, — в общем, на какие-нибудь полчаса отвлекись. Если книжка проскучает в одиночестве до утра, это тоже нормально: информация должна отстояться. Людям свойственно колебаться, принимая решение. Любопытно, куда качнется стрелка твоих весов?



## Часть 2 НАСТРОЙ НА ЗАНЯТИЯ

### *Обращение к ученику*

Ты вновь открыл эту книгу, ты — с нами, ты — здесь. Значит, стрелка весов твоих клонится в правильном направлении. Но что движет ее? Любознательность? Праздное любопытство? Нужда? Или просто тебе в данный момент нечем заняться?

В любом случае побудь с нами пару-другую минут. Это тебя никак и ни к чему не обяжет. Книга (тем более такая тоненькая, как эта) хороша уже тем, что не доставляет человеку лишних хлопот. Ее можно в любую секунду закрыть, уронить за диван, сунуть в карман или забыть навеки в трамвае.

Это удобно. Захочешь — книга молчит, захочешь — будет говорить с тобой до рассвета. И даже если ты водрузишь на нее сковородку, она не обидится на тебя: книга — надежный товарищ.

Никто не знает, сколько она проживет. Может быть, век, может быть, месяц, может быть, год-два. Как к ней отнесутся, какая уготована ей судьба — никто предсказать не может.

Теперь подумай: а как собираешься жить ты? Что тебя ждет че-

рез десяток-другой лет? Угасание, старость, болезни? А возможно, тяжкий недуг уже терзает тебя и за ним маячит, как неизбежный итог, смерть. Прикинь, по душе ли тебе подобная перспектива?

Конечно, не по душе, но ведь выхода нет? Все таряется, все болеют, все умирают. Одни живут побольше, у других век покороче — кому что написано на роду. Разве можно что-то переменить в этой системе? *Разве можно переиначить законы природы?*

Можно ли? Этим вопросом когда-то задавались и мы: я — Юрий Хван и Мирзакарим Норбеков. Каждому из нас в свое время довелось заглянуть в глаза неизбежности. И каждый из нас пришел к выводу, прозвучавшему как приговор: *нет, никому из людей не дано изменить законы сущего мироустройства!*

На том все бы и кончилось, если бы нам не достало сообразительности поставить вопрос по-другому. Мы выбирались каждый из своей пропасти и в разное время, но вопрос поставили одинаково, а именно — так: *а живу ли я в соответствии с теми законами, по которым устроен?* И каждый из нас опять получил тот же ответ: *нет*, но в этом «нет» уже прозвенели первые гонги надежды.

Дальше — поиск, дорога в тоннеле на свет дальних лучей. Пробы, ошибки, страницы древневосточных трактатов. Лекарства не помогают, врачи отводят глаза, надежда только на себя и на чудо.

Чудес не случилось, но нечто подобное произошло. Пришла помощь (помощь всегда рядом, если внимательно оглядеться). Неизбежное отступило. Каждому из нас довелось испытать щемящее счастье возвращения к жизни. Это счастье и по сей день с нами. Мы хотим, чтобы оно сделалось достоянием всех.

Знаешь, что было самым трудным в переходе от тьмы отчаяния к свету надежды? Самым трудным было отделаться от навязчивой мысли, что никто и ничто тебе не может помочь.

Остальное — легко.

Остальное — жизнь, а она у нас долгая и счастливая.

Говоря «у нас», мы имеем в виду и тебя.

Привыкай к этой мысли.

### *Вопросы о болезни: как быть? что делать? и кто виноват?*

Обычно эти вопросы приходят на ум неблагополучному человеку. Тому, кого томят нездоровье, неудача в делах или раздразн в личной жизни. «Ах, бедный я, бедный; ах, некому меня пожалеть!» — вздыхает такой человек. Он мается и традиционно задается вопросами, на которые даже не ищет ответов.

Но мы все же попробуем эти ответы дать.

*Итак, кто виноват во всех твоих бедах?*

Ты.

Почему?

Потому что (уж поверь нам пока на слово) то, что ты сейчас из себя представляешь, есть результат всех ошибок и промахов, которые волей-неволей тобой понаделаны от того момента, как ты начал ощущать себя человеком, и до настоящего дня. Огрехи воспитания оставим за скобками. Человеку дано самому приглядывать за собой.

Тебе от рождения вручено здоровое чистое тело, а ты, например, куришь и пьешь. Или не пьешь, не куришь, но часами посиживаешь у телеэкрана. Твоим ногам надо двигаться, твоим рукам — созидать, а голове твоей положено думать. Ты вот сидишь-сидишь, а потом пойдешь и кого-то обидишь. И считаешь это в порядке вещей, потому что где-то когда-то обидели и тебя. А потом, устыдясь, торопишься дать бабушке на улице рубль, полагая, что тем самым искупишь причиненное зло. Но тут баш на баш не выходит. Наши вины копятся и оседают в душе тяжким гнетом, провоцируя многие наши недуги; наше тело, не двигаясь, становится подобным желе.

Главная же наша беда — отсутствие царя в голове, отсутствие стройности в мыслях. Куплю, продам, поем, полежу — это не мысли, это пробки на груассах, это каменные завалы.

Восток говорит: неправильный образ жизни — причина всех неприятностей человека. Добавим: образ жизни формируется образом наших мыслей, и никак не наоборот.

### ***Как быть?***

Не сидеть сложа руки. Не ждать: дадут получку или не дадут? Не гадать: пройдет болячка или не пройдет? Тут первым делом надо принять правильное решение. Какое?

Напрашивается — пойти и деньги свои отобрать. Или — вырезать то, что болит, к чертовой бабушке!

И проигрыш обеспечен. Получку через какое-то время опять не дадут, а болячка вновь образуется — не в том, так в другом месте.

Правильный выбор: не ставить себя в ложное положение. Например, не работать там, где могут не заплатить. И не сковыривать то, что болит, а устранить причину заболевания.

И еще. Надо отбросить все догмы, барьеры, отбросить даже упрямую логику. Надо прислушаться к своему естеству и позволить ему пробудиться в вас.

Есть ли на свете что-нибудь более прекрасное, чем природная естественность? Посмотрите, как прекрасны животные и растения. Естество в них выражено во всем своем великолепии.

Детский возраст человека — время, когда наше естество выражено максимально. Чем взрослее мы, тем более наше естество прячется от давления социальных норм, запретов, приличий, от ограничений, накладываемых на нашу жизнь логикой и правилами. Согласитесь, в детском возрасте нет некрасивых людей. Нет, потому что в детях правит их естество.

Я не призываю вас впасть в детство, но призываю разбудить в себе естественность, я призываю разбудить в себе силы Природы. И тогда ваш Путь

к Истине, Красоте и здоровью будет радостным и легким не только для вас, но и для окружающих!

*Дорога в тысячу верст начинается с первого шага*

Искать правильный путь, не кидаясь очертя голову в первую прорубь. Авось сойдет, авось само все наладится — также обманные присказки. Ничто само собой не наладится и не сойдет с рук.

Конечно, трудно прямо с бухты-барахты вдруг взять и перевернуть всю свою жизнь. Груз привычек, бремя забот, долги, обязательства, нелады на работе — все это не отринешь с ходу и с маху. Но в жизни твоей должен зазвучать камертон. Тебе нужен ориентир, маяк, на который держать курс, и нужна на первых порах рука дружеской помощи.

Она — протянута. Мы знаем, что делать. Мы прошли этот путь, и с нами потом прошли его сотни тысяч людей. Они бодры, сильны, уверены в себе, счастливы и (при всем при том) совершенно здоровы. А ведь какое-то время назад каждый из них находился в положении, может быть, неизмеримо более трудном, чем то, в каком находишься ты.

Дорога в тысячу верст начинается с первого шага.

Твой первый шаг — поставить перед собой правильную задачу.

Подумай, в чем она состоит, прежде чем перейти к следующему разделу.

*Информация, которую следует читать  
особо внимательно*

Настоящая книга — руководство к самостоятельному домашнему освоению оригинальной методики оздоровления в модернизированном ее варианте. Никакой специальной подготовки эта работа не требует: технология тренировок проста. Она доступна и подросткам, и зрелым людям, и людям, которых принято называть пожилыми. Эффект тренировок превосходит самые смелые ожидания. Уже



на второй-третий день от начала занятий в состоянии ученика начинают наблюдаться позитивные сдвиги. Далее этот процесс все расширяется, завершаясь лавинообразным оздоровлением всего организма.

Методика гарантирует полное избавление от многих хронических заболеваний. Кроме того, перед ней отступают недуги, считающиеся в мировой практике неисцелимыми. Успехи методики имеют многократное документальное подтверждение. Их не раз фиксировали клинические обследования «чудесным образом» выздоровевших больных.

Более двадцати авторских изобретений методики признаны не имеющими аналогов в мире. Изобретения полностью запатентованы, их идеологией успешно пользуются врачи России, Германии, Израиля, США и многих других стран.

При правильном отношении к работе полное оздоровление организма обычно обеспечивается одним циклом занятий. Повторение упражнений способствует дальнейшему укреплению иммунной системы ученика. Овладев методикой, ученик получает в вечное пользование своего рода палочку-выручалочку. Получив тревожный сигнал от того или иного органа своего тела, он в любой момент может обратиться к этой книге и, выбрав соответствующий пакет упражнений, быстро и качественно ликвидировать сбой. Плюс к тому в конце курса будет изложена технология тотального устранения нездоровья из жизненной перспективы ученика.

### *Внимание, предупреждение!*

1. Самооздоровлением по нижеизложенным рекомендациям не следует самостоятельно заниматься беременным женщинам, а также людям:

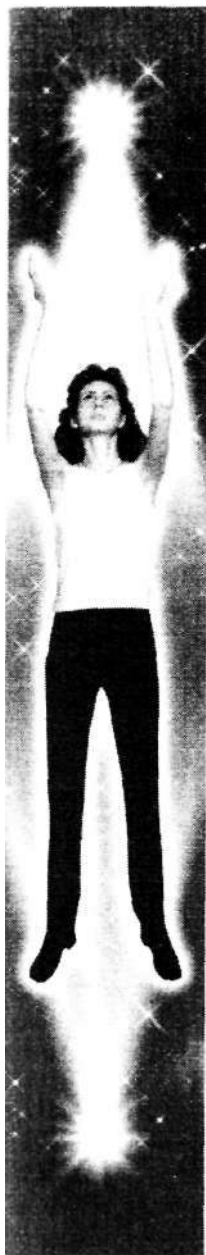
- страдающим тяжелыми психическими расстройствами и состоящим на учете у психиатра;
- страдающим тяжелыми онкологическими заболеваниями;

- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- имеющим порок сердца;
- болеющим гипертонией с артериальным давлением выше 180/90—100 мм рт. ст.

Во всех этих случаях необходимы индивидуальные занятия под контролем эксперта.

2. Тем, кто находится под наблюдением врача, ни в коем случае не следует уменьшать дозу лекарственных препаратов, а тем более прекращать их прием. Делать это можно только с ведома того, кто вас наблюдает. Предупреждение особо касается тех, кто болен гипертонией, бронхиальной астмой и сахарным диабетом, а также тех, кто принимает гормональные препараты.

3. На первой стадии обучения ученику может показаться, что его недуг обострился. Не стоит пугаться, это нормально. Это значит, что в вашем теле пошли оздоровительные процессы и уходящая болезнь дает «прощальный гудок». Обычно такой приступ длится не более суток.



### *Часть 3* **ОСНОВЫ СИСТЕМЫ, ЕЕ ПРИНЦИПЫ И СТРУКТУРА**

#### *Два подхода к болезни и здоровью*

Запад рассматривает болезнь как обособленное явление. Восток считает, что одна и та же болезнь может быть вызвана массой различных причин.

Запад говорит: человек слаб и не в силах самостоятельно справиться с тяжким заболеванием. Восток говорит: лишь человека, не знающего своей силы, может сразить недуг.

Запад лечит заболевание с помощью внешних средств и воздействий. Восток учит, как надо жить и действовать, чтобы болезнь ушла.

Вот два разных подхода к одной и той же проблеме.

В основе нашей методики лежит идеология второго пути.

*Выбираем мудрость,  
чья действенность  
проверена веками*

Почему в поисках истины мы обратились к страницам древневосточных трактатов? Пото-

му что, древневосточная философия напрямую указывает на неисчерпаемые энергетические возможности человека.

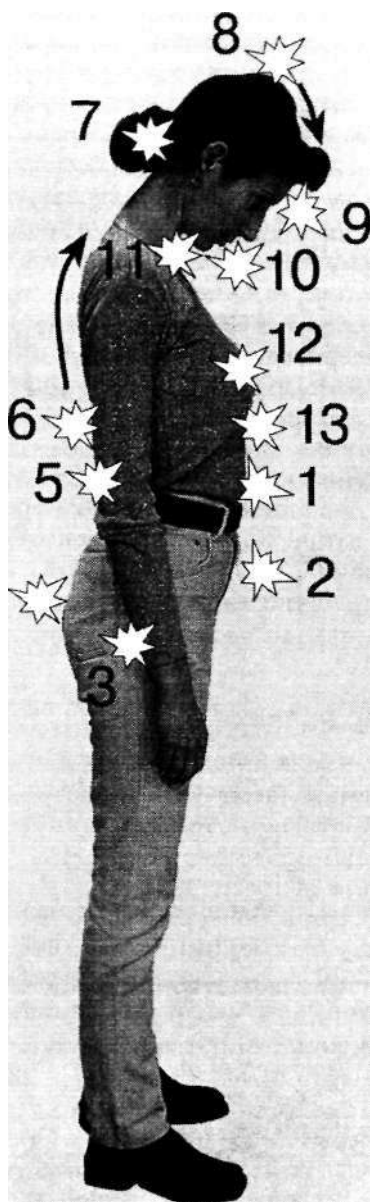
Организм человека обладает огромной способностью к саморегуляции и самовосстановлению. В этом нетрудно убедиться, понаблюдав за собой. Взять температуру нашего тела. Она (когда мы здоровы) всегда держится на одном уровне, невзирая на то, что там на улице — жара или жгучий мороз. Наш организм прекрасно умеет обеспечивать нашу жизнеспособность. Он, например, держит в нашем теле давление, более-менее равное атмосферному, чтобы все мы тут с вами не лопнули, как мыльные пузыри.

Самовосстановление также является основной функцией нашего организма. Наши раны затягиваются, шрамы рубцуются, переломы срастаются, гематомы рассасываются. Все это происходит как бы произвольно, само собой. Однако у разных людей такие процессы протекают по-разному. У одного все заживает, как на собаке, другой с пустячным порезом будет маяться пару недель. В чем тут дело? В энергетическом потенциале, направляемом организмом на устранение дефекта. В первом случае этот потенциал избыточен, во втором — маловат.

Мы задумались: можно ли влиять на величину этого потенциала? И получили ответ: да.

### *Энергия, перед которой отступает болезнь*

В нашем теле идут разнообразнейшие процессы. Об одних мы даже и не догадываемся, других, как, например, дыхание, просто не замечаем. Дышим себе — и хорошо. Многого в себе и вокруг себя мы вообще не видим в буквальном смысле этого слова. Энергия мироздания, например, недоступна нашему взору. А она существует везде и всюду. Более того, ее поля нас пронизывают и окружаются вокруг нас.



*Рис. 1. Расположение энергетических центров по малой орбите (даосская система). Стрелками показано движение энергии*

1. Пупок
2. На две ладони ниже пупка у мужчин. У женщин — на одну ладонь ниже пупка.
3. Промежность (между половым органом и анусом)
4. Копчик
5. Поясница
6. Позвоночник на уровне солнечного сплетения
7. Мозжечок
8. Темечко
9. Небесный глаз (третий глаз)
10. Точка соприкосновения вертикально поставленного кончика языка и верхнего нёба
11. Щитовидная железа
12. Тимус
13. Солнечное сплетение

Никто точно не может сказать, что такое энергия, но это то, без чего мы не можем жить. Она обеспечивает существование живых организмов и движет тела, которые принято называть неживыми. Энергия все объемлет и влияет на все.

Каждый живой организм обладает собственной энергоструктурой. Кроме того, в природе имеются весьма любопытные энергообразования, управляющие действиями грандиозных сообществ животных, таких, например, как муравьи, осы и пчелы. Жизнь муравейника, как и жизнь пчелиного роя, поражает своей слаженностью. И муравьи, и пчелы работают в объемах очень просторных, но замкнутых, их действия напоминают работу внутренних органов единого организма.

Остается только добавить, что собственной энергоструктурой обладает и каждый из нас. Эта структура является нашим вторым (энергетическим) телом, ее проявления сейчас называют аурой, биополем, природа этой субстанции чрезвычайно сложна.

### *Второе тело человека*

Наше второе тело практически незримо для глаза, но современная наука уже регистрирует его наличие с помощью высокоточных приборов. Ученых, занимающихся проблемами биополя, ждет на этом поприще немало открытий. Однако эти открытия, скорее всего, лишь повторяют то, о чем говорят древневосточные манускрипты. Философы древности, жившие за десятки веков до нас, знали о человеке много больше, чем мы, и умели использовать эти знания себе во благо. Наша задача — обратить эти знания во благо себе.

Человек здоров, если энергия исправно поступает к каждому органу его тела. Человек полон сил, бодр, весел и свеж, если все его клетки насыщаются энергией «под завязку».

Человек болен, если тот или иной его орган энергетически голодает, если нарушены «провода», по которым к нему движется «жизненный ток». Человек вял, угнетен и безрадостен, если его клетки подвержены энергетической дистрофии, если их энергоприемники «ссохлись» и не могут набрать в себя достаточный потенциал.

Лекарства способны поддержать на какое-то время больной орган, разгрузить его, дать передышку, но наладить приток энергии к больному участку им не дано. Скальпель хирурга также не восстановит дефектные линии энергосвязи. Меж тем неполадки подобного рода устраняются очень легко, и у каждого из нас для того имеются эффективные подручные средства. Поговорим о них после того, как рассмотрим план наступления на врага.

### *Принципы лечения*

Вот первый секрет методики: твой главный противник — не болезнь.

*То, над чем тебе следует работать, — неправильное отношение к себе и к миру*

Ты полагаешь, что мал и слаб, а ты силен и велик. В твоём теле таятся неисчерпаемые резервы. Ты полагаешь, что мир враждебен к тебе, а мир пронизан любовью. Вспомни детство, вспомни ослепительно яркую зелень весенней листвы. Вспомни, с каким ощущением счастья ты просыпался, с каким радостным изумлением тянулся ко всему, что тебя окружает. Ты падал, ты ушибался, тебя утешали и говорили: сам виноват. Ты знал, что сам виноват, ты не держал в сердце обиды. Ты знал, что скоро будешь ходить не падая, что ушибы пройдут, ты видел перед собой шумящие необъятные дали.

Мир не изменился, он по-прежнему шумен и необъятен. Он по-прежнему ласков к своему совершеннейшему творению — человеку. Не его вина, если человек закрывается от него.

Первый твой шаг к исцелению — открыться для новой жизни, поверить в свои силы. Остальное — легко. Остальное свершится словно само собой.

*Вот задачи, которые тебе предстоит решить, вот план твоих действий:*

1. Разработать свое физическое тело — вернуть ему гибкость, подвижность, крепость.

2. Восстановить нарушенные линии связи в своем энергетическом поле.

3. Насытить энергией свой организм.

И это — все.

Ни четвертого, ни пятого, ни двадцатого пункта в плане твоих действий нет. Есть три задачи, и в них, как видишь, также нет ничего сложного.

Главное — вера в победу и устремленность к ней.

### *Властелин осматривает свои владения*

Работать мы будем сразу вдруг и по всем трем направлениям.

1. Крепость и гибкость нашему материальному телу вернет комплекс специально подобранных упражнений. Какие-то упражнения извлечены из древневосточных трактатов, какие-то (с учетом особенностей современного образа жизни) разработали мы.

2. Ликвидацией сбоев в нашей личной энергоструктуре вплотную займется наш мозг. Голова нам дана не только для того, чтобы ею есть, и не только для того, чтобы прикидывать, куда закатиться под вечер. Хочешь не хочешь, придется малость напрячь извилины, придется включить образное мышление, чтобы освоить технику бесконтактного энергетического массажа. Не пугайся раньше времени: эта техника доступна всем.

3. Насыщение тела энергией — тонкий момент. Работа с тонкой субстанцией предполагает наличие тонкого инструмента. Такой инструмент существует и находится в полном нашем распоряжении. Ты



ведь умеешь дышать (а чего тут, скажешь, уметь?), значит, легко сумеешь освоить технику дыхания Норбекова. Это все то же дыхание, но не прямое (физическое), а косвенное (отраженное в энергетике мысли). Оно влечет с собой потоки чистых энергий и хорошо тем, что может быть направлено к любому органу тела, то есть туда, где имеется настоящая нужда в дополнительной энергоподпитке.

### *Важность настроения на здоровье*

Это то, что сплачивает войска в монолит. Это то, без чего даже временная победа становится недостижимой. Ни один полководец не выиграет сражения, если он не верит в своих солдат и в себя.

Но... где взять эту веру тому, кто вконец утомлен болезнью и смотрит на мир безрадостными глазами? Если тебе небо в овчинку и солнце в копеечку, о какой вере в победу может идти речь?

Предлагаем простой выход из положения — занять на первых порах эту веру у нас.

Нам проще: у нас огромный опыт работы с людьми, которые к нам приходят не в самые благополучные для себя времена. Мы повидали многое, мы знаем, как цепко держат объятия неизбежности, но также знаем, что человеку подвластно высвободиться из них. Многие наши ученики находились на грани жизни и смерти, сейчас они и не вспоминают о том. Поговори с ними, они скажут: методика колоссально результативна. Загляни в наши отчеты, в отзывы исцеленных (они много и часто публиковались), и в тебе самом понемногу забрезжит надежда, и ты сам потихонечку-полегонечку устремись на ее целительный свет.

А пока этого не случилось, перед каждой из тренировок будь любезен (с нашей, конечно, помощью) входить в особый эмоциональный настрой. Он введен нами в практику около полугода назад, но уже успел показать высокую эффективность. Это на-

строй Властелина, он (помимо всего прочего, о чем мы далее скажем подробнее) призван будить в ученике непреклонную веру в свои силы. Однако за ним отнюдь не стоит скрученная в кулак воля, полубезумие берсерка или дикая жажда крушить вокруг все и вся.

Напротив, настрой Норбекова несет в себе созидательное начало. Главная нота в нем — вдохновенный порыв мастера, берущего в руки перо, карандаш или кисть. В такие минуты — прочь усталость, прочь уныние, прочь сомнения! — мастер готов к работе, мастер захлестнут приливом творческих сил.

### *Целительный настрой*

Что может вызвать прилив творческих сил в душе, например, художника или поэта?

Зачастую какая-нибудь не очень-то взрачная мелочь. Росинка на травке или там облачко в небесах. Мы на такую ерунду и внимания-то не обращаем. А мастер за ними видит белый платочек в руке возлюбленной и влажный блеск ее глаз. А потом на сером поле холста вдруг возникает Мадонна. Или звучат гениальные строфы о неизбывной прелести женской красоты.

Что же случилось? А ничего, в общем, особенного. Просто в душе мастера сработал эффект камертона, вылившийся в творческий акт.

Маленькая деталь: мордочка зевающего котенка в окне, зонтик, забытый на вечеряющем пляже, — вот на какие мелочи чаще и острее всего отзывается человеческая душа. Смотришь на какую-то малость, а из глаз сами собой катятся слезы. Мы тут же стараемся отереть эту влагу со щек, мы стесняемся их.

Огромное, оцепеневшее в напряжении ожидания войско приходит в движение, слышав сигнал горниста. Мелкий камешек, выбитый из основания каменной груды, провоцирует гибельный

камнепад. Малое способно приводить в действие огромные силы, но эффект камертона по перепаду масштабов ни с чем не сравним. Многотонная железная ферма начинает вибрировать и шататься от легких прикосновений ребенка. Пять человек, шагающих в ногу, способны обрушить в бездну громаду моста.

**Настрой Норбекова** — магнит, вовлекающий в свое поле образы, созвучные нашей душе. Наша задача — отыскать образ, попадающий в резонанс с идеальным состоянием всех структур и субстанций нашего организма. Далее сработает *эффект камертона*. Процесс оздоровления примет лавинообразную форму, и его результаты превзойдут все самые смелые ожидания ученика.

Этот образ назван нами *образом молодости и здоровья (ОМЗ)*. Он, по сути, является кодом доступа к резервным ресурсам нашего организма. Следует помнить: у каждого этот код свой. Еще следует помнить, что каждый ученик должен отыскать его сам.

### *Итоги уже прочитанного*

Итак, из всего сказанного естественным образом вытекают три постулата нашей методики.

1. Человек — не набор органов (здоровых или не очень здоровых), а целостная система, в которой физические составляющие энергетически связаны с иными компонентами, такими, как эмоции, психика, душа, интеллект.
2. Человеческий организм — совершеннейшая структура, наделенная уникальной механикой саморегуляции и самовосстановления.
3. Человеку подвластно активизировать эту механику и многократно усилить ее действенность.

Запуск механики самооздоровления нам помогут осуществить:

— комплекс специально отобранных физических упражнений, способных влиять не только на физику, но и на энергетику нашего тела;

— бесконтактный энергомассаж, открывающий нам доступ к любому органу, к любой клетке нашего тела и устраняющий дефекты в линиях связи нашей энергоструктуры;

— дыхание Норбекова (дыхание, отраженное в энергетике мысли и способное направлять потоки целебной энергии в любую область нашего организма).

Действенность вышеперечисленного многократно (в десятки и сотни раз) усилят:

— настрой Норбекова (особое эмоциональное состояние, мобилизующее все внутренние силы ученика, очищающее его душу от наносных наслоений);

— образ молодости и здоровья (квинтэссенция плюс-эмоций особого склада, вырабатываемая потоком сознания ученика в стремлении к цели, своего рода мысленная модель идеального состояния нашего организма; процесс оздоровления станет необратимым, когда эта модель и все наши внутренние структуры войдут в резонанс).

Овладев этим великолепным арсеналом, любой человек быстро и эффективно может справиться со своим нездоровьем, не таскаясь по поликлиникам и не принимая лекарств. Помимо того, многие наши ученики отмечают в своих дневниках, что им начинает везти, и связывают этот факт с тренировками по нашей системе. Ничего удивительного: когда человек организует себя, самопроизвольно начинают организовываться и обстоятельства его жизни.

Итак, цели определены, задачи ясны.

Приступаем к работе, предварительно ознакомившись с заповедями методики и кодексом кое-каких запретов.

## *Запреты и заповеди*

### *Запреты*

1. Не слушай нытиков, не советуйся с умниками.
2. Не отвлекайся во время занятий.
3. Не превращай себя в автомат. Помни о смысле и цели.
4. Не перенапрягайся. Работай до появления чувства легкой усталости.
5. Не приступай к занятиям, если тебя клонит в сон.
6. Не приступай к занятиям, если ты голоден или одолеваем усталостью.
7. Не ленись: лень человеческую ничто оправдать не может.
8. *Не затягивай процесс оздоровления на бесконечный срок.*

### *Заповеди*

1. Старайся весь день проводить в состоянии радости, счастья, полета.
2. Во время занятий освобождай свой разум от посторонних мыслей.
3. Настройся на полное оздоровление организма.
4. Повторяй как можно чаще (и мысленно, и вслух): **я здоров... я неутомим... я энергичен... я молод... я счастлив... я все могу...**
5. Всегда представляй себя таким, каким тебе хотелось бы состояться внутренне и выглядеть внешне.
6. Всегда чуть завышай планку, готовясь взять очередной барьер.
7. Никогда, даже мысленно, не брани и не унижай себя.
8. Помни о смысле и цели, ибо, выполняя одно и то же упражнение, можно: а) получить пользу; б) ничего не достичь; в) нанести себе вред.

## *Последние вопросы и ответы перед началом активной работы*

### **Твой вопрос:**

— Что конкретно может дать мне методика, если я буду вдумчиво и с прилежанием выполнять все, что вы тут мне говорите и скажете дальше?

### **Ответ:**

— При вдумчивой и прилежной работе с нашей методикой ты сможешь в самое короткое время:

- а) укрепить (физически) свое тело;
- б) раскрыть возможности организма, о которых ты даже не подозревал;
- в) избавиться от всех своих недугов, недугований;
- г) укрепить деятельность иммунной системы;
- д) нормализовать процессы обмена веществ;
- е) нормализовать деятельность нервной системы и психики;
- ж) устранить шрамы, морщины, скорректировать фигуру, сбалансировать свой вес;
- з) улучшить (до ста и более процентов) свое зрение, слух;
- и) сдвинуть свое ежедневное настроение к оптимизму.

Помимо того, мужчин ожидает полное восстановление сексуальной потенции. Дамы же смогут качественно улучшить форму груди, практически полностью избавиться от заболеваний гинекологического характера и существенно обогатить палитру своих чувственных восприятий.

Опираясь на собственный опыт, добавим, что все перечисленное — лишь минимум из того, что вы можете ожидать.

## *Важная рекомендация*

Перед началом занятий заведи дневник наблюдений. Подробные инструкции по его ведению найдешь в главке «Контроль за физическим состоянием» (занятие 4).



## ***Часть 4***

# **НАЧАЛО РАБОТЫ С НЕДУГАМИ.**

### **Занятие 1**

Доброго дня, хорошего настроения!

Ты можешь не вставать, отвечая на наше приветствие. И все же внутренне подтянись и мысленно отдай нам ответный поклон: пожелай, например, удачи, здоровья. Восток учит относиться к наставникам с уважением.

Мы — рядом. Мы наблюдаем за тобой с этих страниц. Хочешь, мы расскажем, как ты поднимался с постели сегодняшним утром? Медленно, нога за ногу, неохотно. Все морщился, все прислушивался к себе. Потом долго стоял у зеркала, очень себе не понравился, попробовал причесаться. Махнул рукой, пошлепал в туалет, в ванную. Вяло ополоснулся теплой водой. И опять потянулся к зеркалу: как там, нет радостных изменений?

Вот первый совет: не ищи в зеркале правды. Зеркало — лукавый предмет, оно отражает лишь то, что нам хочется в нем видеть. Будешь искать изъяны в себе — найдешь миллион. И лишь укрепишься во мнении, что все в твоей внешности дурно.

А твоя задача теперь — просыпаться каждое утро с радостью и желанием жить. Поэтому без колебаний отставляй в сторону все, что мешает этому настроению.

С этой минуты ты начинаешь себя перестраивать, причем, как договаривались, сразу и вдруг. А уговор, как утверждают, дороже многого из того, что в этой жизни принято считать ценным.

### *Самые главные инструменты системы*

Это, как мы уже говорили, *настрой Норбекова* и **ОМЗ** (образ молодости и здоровья).

Они очень тесно связаны между собой. Они, можно сказать, взаимно порождают друг друга. И все же на первой стадии обучения нам лучше эти понятия разделить. Обратимся к первому из понятий.

Без него все наши усилия сведутся к нулю. Бодрящий целебный настрой нужен нам больше, чем смазка машине. Раны победителя заживают быстрее, оптимизм пациента — лучшая помощь врачу. Это прекрасно известно медикам современности, об этом говорят и древневосточные манускрипты.

**Настрой Норбекова** — состояние, в которое непременно должен входить ученик, если он хочет быстро и качественно справиться со своими недугами. Поговорим о том, что же это такое.

В жизни каждого человека бывают моменты, когда он чувствует грандиозный душевный подъем, когда любые проблемы разрешаются запросто, когда ему все удается. Ты словно паришь над окружающим, над суетой, твои мысли радостны, твое тело послушно, оно легкое, как у птицы. Ты уверен в своем будущем, ты знаешь, что там — праздник, что там — все хорошо. Чаще всего такие моменты нам дарят детство и юность.

Именно этот настрой ты и будешь учиться в себе вызывать. Именно это состояние тебе и надо из-



влекать из глубин своей памяти и зафиксировать в своем сегодняшнем «я». Оно — целительно, оно будит уснувшие силы души, оно открывает доступ к резервным возможностям твоего организма.

В памяти каждого из нас подобное состояние всегда связано с какими-нибудь побочными впечатлениями: обрывками мелодий, какими-то звуками, запахами, цветами. Мысленно скользя по просторам собственного сознания, ученик постепенно уточняет детали, способствующие формированию его прекрасного настроения. В мозгу его раз за разом все отчетливее возникает некая (только ему внятная) мысленная субстанция, способная мгновенно пробудить праздник в душе. Стоит только подумать в ту сторону — и тебя омывает тепло.

Эта мысленная субстанция и есть то, что мы называем ***образом молодости и здоровья (ОМЗ)***. У каждого этот образ свой. Он может быть связан с реальными переживаниями, а может формироваться только воображением, он может иметь конкретные очертания и может быть чем-то не очень отчетливым: символическим или даже абстрактным. Дети ведь рисуют солнце по-разному. У одного это круг с палками, у другого — улыбчивый ежик. Но солнышко остается солнышком и все равно согревает маленького творца.

Уподобься ребенку, начни рисовать свое солнышко в глубинах своей души. Оно тут же начнет отзываться там особым теплом и свечением. Не забьешься о том, получится у тебя что-нибудь или нет; рисуй — ребенок не сомневается в результате.

***Настрой Норбекова — поле, в котором удобней и легче всего формируется ОМЗ.***

ОМЗ, в свою очередь, способствует скорейшему вхождению в это целительное душевное состояние. Обе эти структуры замкнуты друг на друга, как кольца в символе бесконечности, и, возможно, код человеческого бессмертия таится именно в них.

## **ПЕРВАЯ ТЕМА ЗАНЯТИЯ: ФОРМИРОВАНИЕ НАСТРОЯ НОРБЕКОВА**

Сегодня, прямо в первые минуты работы, нам важно это удивительное состояние «поймать» и, по возможности, в себе закрепить. Делать это мы будем с помощью нехитрых, на первый взгляд, упражнений.

Отнесись к ним внимательно (не считай «лирикой», «развесистой клюквой»): сегодня закладывается фундамент твоей победы над нездоровьем. Сегодня мы начнем подмывать корни гнездящегося в твоём организме недуга. Очень скоро ему не на чем будет расти.

### **Твой вопрос:**

— Как же так? Вы даже не спросили, что там во мне болит. Как можно браться лечить что-то «вслепую»?

### **Ответ:**

— Мы не лечим. Мы предлагаем путь к исцелению, по которому успешно прошли сотни тысяч людей.

### **Главные компоненты настроения Норбекова:**

- абсолютная (почти детская) безмятежность;
- жажда жизни;
- радостное предвкушение новых открытий;
- неуклонная устремленность к поставленной цели;
- безграничная вера в себя.

*Упражнения, открывающие выход к  
целительному настрою  
(три метода приближения к стране  
вечной весны)*

#### **1. «Звуки волшебной флейты»**

*Выход к настрою через любимую мелодию, звук.*

Каждый человек, даже не обладающий изысканным и утонченным слухом, отдает дань этому

виду искусства. Музыка — неотъемлемая часть духовной организации человека. Сотни мелодий хранятся в запасниках нашей памяти. Ты должен выбрать одну.

Ту самую, которая трогает потаенные струны души, которая словно преображает тебя и уносит в другое пространство.

Отыщи нужную кассету в своей фонотеке, встань в центре комнаты, включи звук. Сделай его негромким, очень негромким. Закрой глаза, слушай мелодию, наслаждаясь чарующими аккордами, ищи в них себя. Попробуй представить, что ты и музыка — единое целое, что ты сливаешься с ней и растворяешься в ней. Прибавь звук, начинай мысленно (а еще лучше — реально) двигаться в ритме мелодии, все более и более освобождаясь от гнета сиюминутных забот. Думай (вскользь), как прекрасна жизнь, отображенная в звуке. Фиксируй в себе состояние внутреннего подъема, состояние чистой радости, охватывающей тебя. Контролируй дыхание, старайся дышать в ритме музыки, чувствуя, как с каждым вздохом в тебя входит целительная энергия.

Помни: с каждым аккордом мелодии в шкатулку, где копится капитал, от которого зависит твоё исцеление, падает золотой.

Упражнение выполняется перед началом систематических тренировок, а также в любое удобное для ученика время.

## 2. «Преображение»

*Выход к настрою через сильный сторонний образ.*

Это упражнение не доставит сложности никому. Все, что оно предписывает, каждый из нас проделывал в своей жизни тысячу раз. Просто мы занимались таким видом эмоционального тренинга в свое удовольствие, не видя в нем особого смысла и не преследуя никакой цели. Теперь мы будем помнить о них.

Эффективность упражнения возрастет многократно, если его выполнять по горячим следам, например после просмотра хорошего фильма, прочтения увлекательной книги или похода в театр. Суть упражнения — в отождествлении себя с поразившим наше воображение киногероем, сценическим персонажем или героем литературным.

Жесткий склад современного бытия не позволяет многим из нас тратить драгоценное время на знакомство с новыми книгами или с новинками театрального репертуара, но на просмотр кино- и видеофильмов часок-другой ухитряются выкроить все. Поэтому методика тренинга дается в кинематографической окантовке.

**Упражнение.** Сядь к столу, положи перед собой лист чистой бумаги. Вспомни киногероя, на которого тебе хотелось бы походить, напиши на листе (крупно) его имя. Мысленно перебери в уме его лучшие качества, которыми хотелось бы обладать и тебе. Запиши их на листе. Постарайся, чтобы твоя запись смотрелась красиво. Процесс письма (мысль — рука — авторучка — бумага) обладает собственной энергетикой особого рода. Недаром каллиграфия во многих странах Востока (таких, как, например, Япония или Китай) издревле относится к разряду высоких искусств.

Закрой глаза, расслабься, окинь мысленным взором события полюбившегося тебе фильма. Выбери из них самый яркий, самый впечатляющий эпизод. Постарайся воспроизвести его в памяти в мельчайших подробностях (кадр за кадром), представляя на месте героя фильма себя.

Это должно получиться легко, это в нас нарабатано с детства. Миг-другой — и чудо перевоплощения уносит нас в совершенно иной мир. Неважно, что у тебя в руках: весло, поводья коня или шпага, — щемящее чувство счастья подбрасывает тебя на гребне незримой волны. Ты ловок, молод, отважен, силен, ты достойно выходишь из любых ситуа-

ций. Ты сложен, как полубог, ты благороден и справедлив. Твой дальний маяк — сияющие глаза любимой. Они обещают ласку, отдохновение, праздник. Что бы там ни случилось, ты все преодолеешь, ты доберешься до них.

Антураж, равно как и эмоциональный окрас эпизода (особенно в практике учениц), может быть совершенно иным. Однако сильный целительный всплеск чувств, связанный с восхитительным душевным переживанием, в любом случае нам обеспечен. Нам надо поймать это чувство радости и свободы и постараться как можно дольше в себе удержать.

Важный момент: не забывай о дыхании. Во время тренинга старайся дышать так, как, по твоим представлениям, дышал бы избранный тобой персонаж.

Для книголюбов и театралов методика тренинга та же. Стоит лишь заметить, что облику литературного легче героя (в какой-то степени) придать собственные черты.

Упражнение выполняется перед началом систематических тренировок, а также в любое удобное для ученика время.

От тренировки к тренировке образы и ситуации, в которыеходишь, полезно менять.

### 3. «Оазис»

*Выход к настрою через диалог с собственным телом.*

Упражнение (при всей его необычности) осваивается очень легко и надолго фиксирует приятные ощущения в теле.

Сядь на стул, закрой глаза, предельно расслабься. Изгони из мозга посторонние мысли. Для этого вообрази плавающий в твоём сознании квадрат или круг. Выталкивай в него лишние мысли, как в мусорную корзину, одну за другой, одну за другой... Когда сознание полностью освободится, уничтожь сам квадрат.

Вот и все. Ты готов к диалогу с собственным телом. Сиди и спокойно прислушивайся к своим ощу-

щениям (5—10 секунд). Потом мысленно попроси свой организм указать, где находится самая здоровая, самая «жизнерадостная» его клетка. Жди ответа. Он проявится в крохотном изменении ощущений на общем фоне твоего самочувствия.

Сконцентрируй внимание на этом сигнале. Возможно, он выразится в легком приятном жжении, или в осторожном покалывании, или в чем-то еще. В любом случае сигнал будет пульсировать. Улови эту пульсацию и подстрой (это очень важно!) свое дыхание под ее ритм.

С каждым вдохом чуть расширь границы пульсации. Распростири ее на весь участок тела, в каком она обнаружилась, затем — на весь организм. Если тебе при этом захочется переменить позу или подвигаться, обязательно сделай это. Фиксируй свое новое состояние, старайся как можно дольше его удержать!

Упражнение выполняется перед началом систематических тренировок, а также в любое удобное для ученика время.

### *Итог пройденного*

Мы поняли, что настрой Норбекова есть состояние чистого оптимизма, отзывающееся в душе человеческой благодатным приливом внутренних сил. Мы поняли, что идти к этому состоянию можно различными путями, и получили первые навыки вхождения в целебный настрой. В дальнейшем мы будем расширять эти навыки и учиться применять их автоматически. Однажды (и очень скоро) наступит час, когда настрой Норбекова делается нашим естественным состоянием.

Тренируйся и помни: твоя задача — максимально приблизить этот момент.

#### **Твой вопрос:**

— С настроем все более-менее ясно, но при чем тут дыхание? Вы, уважаемые наставники, посто-

янно напоминаете мне о нем. Я прилежно делаю все, что вы говорите: настраиваюсь себе помаленьку, вхожу в состояние. Но какая разница, так или не так я дышу?

Ответ:

— Дыхание имеет сверхважное значение в нашей жизни. Под дыхательный ритм человека так или иначе подстраиваются все его физиологические, мыслительные и иные процессы. Дыхание физическое (через легкие) гонит кислород в наши ткани, дыхание косвенное (новички скоро поймут, что это такое) способствует равномерному распределению энергии в нашем теле.

Контролируя свое дыхание во время тренировок, мы попутно влияем на энергетику нашего организма. Правильно дышим — энергия расходуется хорошо, неправильно — энергия размещается дурно.

На 2-м занятии мы подробнее поговорим о феномене косвенного дыхания и укажем способы его тренировки. Пока же мы рекомендуем ученикам самостоятельно, опираясь на интуицию, нащупать правильный путь.

## ВТОРАЯ ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

### БЕСКОНТАКТНЫЙ ЭНЕРГОМАССАЖ

Бесконтактный энергомассаж (массаж Норбекова) — главное открытие методики самооздоровления и, возможно, самый ценный подарок уходящего столетия XXI века. Его эффективность ошеломляюща, его значение и возможности трудно переоценить. Этот массаж открывает нам доступ к любому органу, к любой клеточке нашего тела. Больше того, он позволяет нам напрямую на них влиять.

Бесконтактный энергомассаж — новая перспектива, новое знание человечества о себе. Чтобы этим

знанием овладеть, нам понадобится всего лишь одно — умение сосредоточиться на заданном ощущении.

Главным инструментом в освоении удивительной технологии нам будет служить мысль.

Не будем задаваться вопросами, как именно мозг человека генерирует мысли и какова сокровенная их природа. Оставим это поле ученым. Нам важно уяснить, что наши мысли подчинены нашей воле. Мы можем по своему произволу начать усиленно обдумывать что-то, а можем увлечься чем-то другим и прежние мысли прогнать. Иногда мы придаем нашим мыслям стройность, но чаще они хаотичны. Мы очень плохо их контролируем, мы слишком вольно обращаемся с грозной силой, которая нам вручена.

Если человек — президент своего тела, то мысль — самая действенная его силовая структура. Ей в нашем организме (и его проявлениях) подчинено практически все. Именно мысль кодирует наши поступки во внешнем мире, и она же, в конечном счете, заведует всем нашим внутренним состоянием. Что, например, побудило нас обратиться к настрою Норбекова? Мысль. Что помогло понять, что именно этот настрой нам полезен и нужен? Мысль, только мысль.

Мысль облечена в слова, за каждым словом стоит образ. Образ будит эмоцию, на эмоцию откликается организм. Организм реагирует на наши мысли точно так же, как на сигналы внешнего мира. Важно лишь, чтобы мысленный образ был в достаточной степени сконцентрирован и находился в поле настроения Норбекова. Тогда он начнет активно воздействовать на процессы, идущие в нас.

Этим-то мы сейчас и займемся вплотную. Мы будем учиться концентрировать энергию мысли на заданных (ключевых) ощущениях. Их три: тепло (Т), покалывание (П) и холод (Х).



## *Возможности массажа*

О замечательных целительных свойствах тепла и холода известно издревле всем знахарям, лекарям, врачевателям и врачам. Лед, например, несет благодатное облегчение пылающей ране. Ноги, чтобы изгнать простуду, полезно перед сном погрузить чуть ли не в крутой кипяток. Оздоровляющий душ — чередование ледяных струй с нестерпимо горячими — прекрасно работает против многих заболеваний. Попутно крепкие капли, барабания по коже, делают ей хороший массаж. Тепло — расширяет, холод — сужает, массаж (покалывание) — встряхивает (усиливает действенность этих процессов). Русская баня (парилка — веник — прорубь) является великолепнейшим подтверждением целительного воздействия Т-П-Х.

К сожалению, таким способом можно приводить в порядок лишь то, что у человека «близко к поверхности», а чаще всего у нас побаливает именно то, что спрятано глубоко. Грелку ведь не проглотить и морозильную камеру в себя тоже не запихнешь. И в баньке не вывернешь себя наизнанку, не похлещешь веничком больные места.

Как быть? А никак. Сидеть, по возможности, ровно. Нельзя ведь переступить через «нельзя».

Или все-таки можно?

Можно. В истории человечества любое новое знание смело переступало через «нельзя».

Нам удалось опрокинуть барьер невозможности, разработав методику мысленного перемещения ключевых ощущений — тепла, холода, покалывания (Т-П-Х) — внутри нашего тела. И тут же все недоступное в организме легко и просто сделалось нам доступным. Почки, печень, кишечник, среднее ухо, легкие, носоглотка — нет уголка в нашем теле, куда не могли бы проникнуть горячие, холодные или приятно щекочущие шарики Т-П-Х.

Освоением этой уникальной методики мы сейчас и займемся. Но не с места в карьер — на ура, а с

присущими нам вдумчивостью и основательностью. Поначалу мы будем учиться эти ощущения в себе вызывать.

### *Информация, которую следует запомнить перед освоением массажа*

Целительное воздействие бесконтактно-го массажа многократно превосходит действенность физиопроцедур и контактных массажей. С помощью мысленного перемещения Т-П-Х прекрасно лечатся артрозы, артриты, хроническая ангина, бронхит, бронхиальная астма, слуховые и зрительные расстройства, геморрой и многие другие заболевания. Бесконтактный массаж менее чем за неделю способен привести в порядок все системы нашего тела, улучшая кровообращение, активизируя нервные окончания и восстанавливая дефектные линии энергосвязи. Применяя его, мы имеем возможность «почистить перышки» каждой клеточке нашего организма, повышая ее жизненный тонус (энергоемкость) в десятки, если не в сотни раз.

### *Как нужно работать, осваивая массаж*

Ты можешь отринуть рекомендации и делать все по-своему, по-другому.

Главное — выйти к цели, а твоя цель — мысленным усилием получить на каком-либо участке тела достаточно четкие ощущения тепла, покалывания, холода (Т-П-Х). Последовательность вызова ощущений пока не важна. Делай, как тебе легче. Не получается — импровизируй, ищи новый путь. Призывай на помощь свою интуицию, опыт. Распространи принцип свободной импровизации на все тренировки. Наши инструкции — не догма, не железная клетка. Они лишь дают точку отсчета и ставят цель.

Работая, слушай свой организм. Он очень отзывчив и многое умеет и знает. Но с ним — как с ре-

бенком: нельзя приказывать, нельзя на него гневаться, можно лишь ласково и терпеливо просить. Отойди в сторону, подожди, получив отказ, и через какое-то время попроси снова. Или поставь вопрос по-другому. От правильной постановки вопроса многие проблемы рассыпаются в прах.

### *Упражнение «Палец»*

Итак, ты спокоен, собран и находишься в прекрасном расположении духа. Ты ведь вышел к настрою Норбекова через одно из уже освоенных упражнений. Если нет — сделай это сейчас.

Сядь к столу. Прогони посторонние мысли. Положи на стол правую (если ты левша — левую) руку вниз ладонью и так, чтобы руке было удобно. Полностью расслабь кисть.

Сосредоточь все свое внимание на указательном пальце. Сконцентрируй внимание в тонкий, сильный, подобный лучу лазера луч. Глаза лучше закрыть. Все внимание — пальцу. Чувствуем, как его подушечка давит на поверхность стола, отмечаем циркуляцию крови, отмечаем вес пальца, ждем появления странностей в ощущениях.

Они могут выразиться в легком жжении, покалывании, пульсации, увеличении объема. Если почувствуешь покалывание, это хороший знак. Значит, последующая часть упражнения не доставит тебе сложностей. Тем, кто покалывания не чувствует, не стоит расстраиваться, основная работа у нас впереди. Чтобы дело пошло на лад, лучше наш палец представить себе визуально и увеличить изображение.

#### *Вызов тепла (Т)*

Как правило, ощущение тепла вызывается легче всего. Если ты чувствуешь в пальце тепло — хорошо. Можешь сразу переходить к следующей позиции упражнения. Если нет, сосредоточься на весе пальца. Постарайся ощутить всю его тяжесть. Думай о том, как по нему струится горячая кровь.

Постепенно палец начнет нагреваться. Это и есть искомое ощущение.

### ***Вызов покалывания (П)***

Теперь твоя задача — добиться все в том же пальце ощущения покалывания или легкого жжения. Если, работая с правой рукой, ты получаешь искомые отклики в левой, переключайся на левую руку. Скорее всего, по природе ты скрытый левша.

Продолжай отдавать все внимание пальцу, продолжай вслушиваться в его ощущения. Внимание! Представь, как холодный кончик острейшей иглолки слегка тебя уколол. Еще укольчик, еще. Уже работают несколько мелких иголочек. Они пока что не пробивают кожи, но начинают колоть все чаще и все сильнее.

Есть также способ поймать ощущение П через Т. Превращаем тепло в легкое жжение и затем выходим к покалыванию.

Те, кто ощущает пульсацию, могут усилить ее до мелкой вибрации. В итоге мы получим легкое жжение, которое без труда переводится в П.

### ***Вызов ощущения холода (Х)***

Если оно уже возникало — прекрасно. Тебе следует лишь вспомнить, как это было, и зафиксировать свое состояние. Но, как правило, многие ученики поначалу испытывают сложности с Х. Это нормально. После нескольких тренировок с кусочками льда нужным навыком овладевает каждый. Приступаем к работе.

Вынь из холодильника кубик льда, положи его на пальцы. Следи, как лед потихоньку тает, прислушиваясь к ощущениям в пальцах. Одновременно старайся вызвать аналогичные ощущения в другой руке, на которой льда нет.

То же самое можно проделать, используя струйку холодной (или теплой — для вызова Т) воды. Держа одну руку под краном, вызываем аналогичное ощущение в свободной руке.

## *Итог пройденного*

Мы узнали об уникальных свойствах бесконтактного энергетического массажа и получили понятие, что он производится путем перемещения ключевых ощущений (энергий) — тепла, покалывания, холода (Т-П-Х) — внутри нашего тела. Также мы научились (пусть слабо, но ведь это только начало!) эти ощущения в себе вызывать.

Что дальше? Атаковать с этими навыками больной орган? Устроить ему генеральную чистку?

Не торопись. Методика учит действовать быстро, но не советует прибегать к кавалерийским наскокам.

Во-первых, ты еще не знаешь приемов бесконтактной работы с органами.

Во-вторых, наша цель не вылечить что-то отдельное, а полностью оздоровить весь организм и, в первую очередь, отладить его энергетическую структуру. Тогда сработает принцип соленого огурца. Огурец, попавший в банку с крепким рассолом, просто не может не просолиться. Нездоровых органов в энергетически здоровом теле также просто не может быть. Бесконтактный энергомассаж имеет первой своей задачей привести в порядок энергетику нашего тела.

Прежде чем двинуться дальше, скажем об этой (для многих таинственной) вещи несколько слов.

## *Энергетика тела*

Древневосточные философы утверждают (и нет никаких оснований этим суждениям не доверять), что тело у нас не одно.

Их у нас еще по крайней мере семь, но они для обычных людей практически незримы.

Эти семь тонких тел в своей совокупности образуют второе тело человека (это тело называют биополем или *аурой*). Существование второго тела ныне общепризнанный факт, подтвержденный официальной наукой. Оно, в своей сути, сложнейшая энергетиче-

екая структура, от нормального состояния которой напрямую зависит наше физическое здоровье.

Связь ауры (энергетического тела) с нашим телом, а также с энергетическими полями внешнего мира осуществляется через энергетические каналы (чакры). Их у нас великое множество, но нам достаточно ознакомиться лишь с основными.

Раструбы этих каналов представляют собой незримые *вихревые воронки*, улавливающие энергию внешнего мира и втягивающие ее в наш организм.

Каналы смыкаются воедино в районе существующего в нас *энергетического столпа*, ось которого совпадает с линией нашего позвоночника. Когда канал открыт и нормально работает, его воронка вращается по часовой стрелке, она словно ввинчивает энергию в нас.

В принципе, любой из этих каналов способен снабжать энергией в каком-то минимальном объеме весь наш организм, но в первую очередь каждый из них призван решать локальные целевые задачи. Они выполняют функции своего рода диспетчерских пунктов, узлов, так или иначе обеспечивающих приоритетную поставку энергии своим постоянным клиентам.

Если человек жизнерадостен, бодр, полон сил, значит, все его энергоканалы открыты и прекрасно работают. Если человек подавлен, вял и часто хворает, значит, какие-то его энергоканалы деформированы, закрыты или, что хуже всего, воронки некоторых из них вращаются в обратную сторону, обеспечивая таким образом не приток свежей энергии, а ее постоянный отток.

Установить контроль над работой этих каналов — значит получить ключ к тайнам энергии, движущей нами и питающей нас.

В процессе дальнейших занятий перед нами откроются многие двери, мы получим доступ в самые сокровенные кладовые энергии, а пока — будем помнить о них.

И прилежно тренироваться.

## ТРЕТЬЯ (ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ) ТЕМА ЗАНЯТИЯ: УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕНИРУЮЩИЕ ПОЗВОНОЧНИК

Эти упражнения сразу принесут облегчение. Их лучше проделывать ежедневно (10—15 минут). Здоровый позвоночник, как скипетр в руках самодержца, гарантирует мир и порядок подопечной державе. Он играет тройную роль в непростом устройстве нашего организма, ибо является:

- 1) становым стержнем для нашей плоти;
- 2) защитной капсулой для нейроструктуры, образующей спинной мозг;
- 3) диспетчерской магистралью для всех видов энергий, питающих наши клетки и органы.

Из вышесказанного непрерываемо следует, что позвоночник нам следует всемерно беречь.

Что прежде всего вредит позвоночнику?

Прежде всего — гиподинамия, бич общества потребителей.

Малоподвижный образ жизни (не сразу, но шаг за шагом, исподволь) выходит нашему позвоночнику боком. Постепенное сплющивание и деформация межпозвоночных дисков становится общей бедой. Кровообращение в окружающих позвонки тканях ухудшается, клетки этих тканей сжимаются, теряют энергоемкость, и в результате позвоночный столб усыхает. Многие люди теряют с возрастом в росте, а старость их вообще сгибает в дугу. Сохранить позвоночнику гибкость — значит сохранить молодость и здоровье. Поэтому, дорогие наши ученики, не ленитесь, осваивая данный материал.

Упражнения для позвоночника — единственный физический элемент в теле методики. Их немного, но они специально подобраны, чтобы их суммарная действенность давала наибольший эффект. Мы решили не перегружать основную ткань повествования в описании системы. И поэтому детальное описание каждого упражнения ты найдешь в приложе-

нии (с. 115). Какие-то из них рекомендованы к обязательному применению, какие-то ты выберешь сам.

### *Внимание, предупреждение!*

Ученики, имевшие травмы позвоночника, а также перенесшие операции в этой области, должны соблюдать особую осторожность, чтобы не нанести себе вред. При осмотрительной работе и в совокупности с остальными позициями учебной программы настоящие упражнения помогут им быстро и без остатка ликвидировать последствия полученных травм.

### *Пояснения к комплексу упражнений, тренирующих позвоночник*

Прежде всего уясним, что позвоночник имеет отделы — *шейный, верхнегрудной, нижнегрудной и поясничный*. Человеку, решившему раз и навсегда покончить со своим нездоровьем, необходимо последовательно тренировать каждый из этих отделов.

Основные движения тренинга таковы: сгибание-разгибание, компрессия-декомпрессия (сжатие и разжатие), скручивание-раскручивание. *Каждое движение выполняется 10—15 раз*. Из однотипных упражнений для одного занятия выбираются одно-два.

Кто дышит через нос, тот лучше мыслит.

*Дышим только через нос*, тренируя слизистую оболочку и сосуды. Тем самым улучшаем рефлекторный приток крови к мозгу. Кроме того, кислород в пазухах носа ионизируется (приобретает отрицательный заряд), а только такой кислород усваивается кровью.

Работаем в настрое Норбекова, думая об энергии, об ее величайшей ценности. О том, как великолепно она струится вдоль каждого нашего позвонка



(это очень важно: подобные мысленные послы активизируют энергетику клеток).

Выполняя движения, мысленно представляем свой позвоночник в динамике, соответствующей динамике упражнений. Делая растяжки, мысленно раздвигаем свои позвонки и т. д. для каждой позиции выполняемого упражнения.

### *Информация, которую важно перечитать несколько раз*

Значение этого вида тренинга в процессе самооздоровления весьма велико, ибо, тренируя свой позвоночник, мы рассылаем заряды здоровья по всему нашему организму. Подавляющее число нервных расстройств, гнетущих недугов, хронических заболеваний, недомоганий навсегда покидает нас, когда позвоночник здоров. А о таких неприятностях, как геморрой, запор, трещины ануса или остеохондрозы различного рода, ты, о досточтимый наш ученик, вообще забудешь и вспоминать.

Наклоны, повороты, растяжки, сжатия, скрутки основательно массируют наши межпозвоночные диски, хрящи, а также связки и суставные сумки. Они лучше снабжаются кровью, становятся эластичными и постепенно приходят в норму. Поверь, что бы там ни говорили врачи, в позвоночнике все поправимо.

В процессе тренинга позвонки раздвигаются, занимая естественное положение, и деформированные хрящи тут же начинают расти. Внешний вид учеников изменяется на глазах, у них расправляются плечи, исчезает сутулость. Хрящи обладают изумительной способностью к восстановлению. Любой ученик может «вырастить» себе молодой позвоночник, независимо от того, сколько ему стукнуло лет.

Разрабатывая свой позвоночник, мы приводим в норму функции практически всех наших внутренних органов. Кроме того, многие упражнения комплекса способны работать, как скорая помощь. Уп-

ражнения шеи, например, тренируют вестибулярный аппарат, снимают головокружение, унимают морскую болезнь. Есть упражнения, быстро ликвидирующие головную боль, расстройство желудка.

Практическое руководство по этому виду тренинга отнесено в приложение к основной части методики. Почаще заглядывай в этот волшебный сад здоровья.

### *Волшебный сад здоровья*

Он расположен ближе к концу книги — там, где заканчиваются уроки, где голоса наставников уже не слышны. Сделай этот сад своей маленькой тайной, почаще заглядывай в его таинственный полумрак. В нем ярко блещут ростки нового знания, в нем тускло мерцает опыт тысячелетий, там есть и прямо проложенные дорожки, и сложные лабиринты, и экзотические уголки.

Любое дерево этого сада выращено с чистым сердцем и большой любовью к тебе. Открой свое сердце и ты, скажи мысленно слова благодарности тем, кто проделал для тебя эту работу. Посмотри: у каждого упражнения есть свое имя, лицо, настроение. Оно словно бы приглашает тебя задержаться, побыть с ним вместе какое-то время, подумать, поговорить.

Возможно, этот сад невелик, но он напоен истинной живительной силой, которая готова открыться каждому и многим уже помогла. Приходи в этот сад почаще, но не праздным туристом, а прилежным работником, и возможно, когда-нибудь в нем зашумит дерево, которое ты вырастишь для других.

### *Кодируем итоги занятия*

Бросим беглый взгляд на наши сегодняшние успехи. Вот перечень освоенных пунктов программы:

— выход к целительному настрою Норбекова;  
— вызов заданных (ключевых) ощущений: тепла (Т), покалывания (П), холода (Х) — в заданном телесном объеме;

— тренинг позвоночника с помощью ряда специфических упражнений.

Поздравь себя: проделана неплохая работа.

### **Твой комментарий:**

— А никаких успехов, дорогие наставники, у меня, в общем, и нет. И с настроем как-то не вышло, и ощущения тоже не очень, да и гимнастика не задалась.

### **Ответ:**

— Главное твоё достижение в том, что ты приступил к тренировкам. А то, что не вышло сегодня, обязательно получится завтра. Начало в любом деле — самый трудный момент.

И ещё. Вычеркни из своего обихода слово «гимнастика». Методика не предлагает ученику никакой гимнастики или зарядки. Методика предлагает целенаправленный ряд упражнений, в которых физическое начало органически сплетено с духовным посылом. Отдели одно от другого, и все наши мечты о скором оздоровлении отодвинутся в туманную даль.

### *Теперь еще об одной важной вещи*

Ты, наверно, заметил, что мы не заставляем тебя придерживаться жесткой схемы работы, не даем готовых решений, затверженных процедур. Мы говорим: вот цель, вот направление, вот варианты пути. В этом принципиальное отличие настоящей учебной программы от наших прежних программ. Мы заложили в нее идеологию свободного поиска, выбора, когда последнее слово всегда остается за учеником.

Эта идеология долгое время вызревала в наших прошлых работах и наконец проросла, обнаружив

высокую жизнеспособность и эффективность. Процесс обучения стал превращаться в захватывающую гонку по вертикали. Ученики наши начали гигантскими шагами двигаться к цели, опережая программу, схватывая все на лету.

Мы задумались, в чем причина такого ошеломляющего успеха, и поняли: самостоятельность, чувство раскованности, опора на интуицию, на собственный опыт способны творить чудеса. Они высвобождают в учениках безграничную силу — творческое начало, которое спит, если человек бездумно плетется за поводырем. Наличие поводыря — горизонталь, долгий путь к вершине по серпантину. Творчество — подъемная сила, взлет, путь к вершине по вертикали.

И потом, наставник тоже человек. Он тоже не всегда бывает прав. Чего-то не учтет, чего-то не заметит. Мы вот иногда слышим, как кто-то к чему-то двигается годами. Бьется-бьется, у него ничего не выходит, а он отдохнет и опять за свое. Станные люди. Им и в голову не приходит сменить курс. Иногда ведь верное решение лежит вплотную с неверным. Так бабочка бьется в стекло, а форточка от нее — в двух сантиметрах. А вторая бабочка (наставница первой) тоже не видит стекла. Подбадривает из форточного проема: давай, давай! Видишь, у меня получается, я свободно туда-сюда пролетаю!

Тут оба ошибаются: и наставник, и ученик. Но ученик виноват больше. Почему? Потому что он расшибает собственный лоб. Он знает свои обстоятельства лучше, чем кто-то другой, но уперся в одно, как безмозглый осел, и не хочет от него отказаться.

Раньше мы говорили: делай точно так же, как мы. Теперь говорим: следуй за нами, но ищи собственное решение. Раз не получилось, два не получилось, три не получилось — все. Пробуй другой метод. Одному хорошо одно, другому — другое, третьему — третье. Все мы очень разные, можно

сказать — штучные, хотя у всех у нас две руки, две ноги, одна голова.

Успеха тебе и удачи! Учись различать, где стекло, а где пространство, полное солнца.

Внимание! Спланируй свое время так, чтобы завтрашнее занятие приходилось на утренние часы.



## *Часть 5*

# **ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛ ОРГАНИЗМА.**

### **Занятие 2**

Доброе утро! Хорошего тебе настроения, приятных вестей!

Утро — очень важное время суток. Оно наполняет природу энергией перемен. Все сущее встрепенулось, засуеилось, все так или иначе хлопочет, надеясь от этой энергии что-нибудь отщипнуть. Мы тоже сейчас кое-что предпримем, чтобы наша законная доля не прошла мимо нас. Итак, вставай и бодро, без проволочек марш в ванную, под струи холодной воды. Не капризничай, легкое закаливание — это именно то, что тебе сейчас нужно. И еще — легкий завтрак, а после завтрака — чтобы никто не мешал. Уединись в своей комнате, отключи телефон, домашним скажи, чтобы с разными глупостями пока что не приставали. Для разминки (5–10 минут) сделай то, что мы проходили вчера (или позавчера, или на прошлой неделе). Выйди к настрю Норбекова, перебери Т-П-Х. Для разнообразия попробуй их вызывать сначала в одной, а потом и в другой кисти. Потом — поочередно — в каждой ладони. Этот навык, кстати сказать, сегодня может нам пригодиться.

## ПЕРВАЯ ТЕМА ЗАНЯТИЯ: ОСВОЕНИЕ ДЫХАНИЯ НОРБЕКОВА

Ритм правит Вселенной. Погляди на звездное небо. Оно переливается, пульсирует и дрожит. Погляди на море. Оно шлет к тебе волну за волной и даже в штиль ритмично вздымает свою поверхность. Так вздымается грудь спящего человека.

Древние говорили: каждая вещь имеет свой ритм. И каждая ситуация имеет свой ритм тоже. Наш успех или неуспех зависит от того, попадаем мы в ритм вещей или нет. Подумай над этим.

Теперь об энергии. Она расходуется больше всего там, где в нас идут большие процессы замены: там, где усваивается пища, там, где в наши ткани идет живительный кислород и уходит отработанный воздух. Из этого вывод: возле дыхания всегда очень много энергии, потому что мы дышим всегда. Нам важно эту энергию уловить и использовать на свое благо.

Дыхание человека ритмично, энергия вторит ему. Она идет в нас на волне ритма и на волне ритма уходит. Косвенное дыхание (дыхание Норбекова) поможет нам этой энергией управлять. Но сначала нам нужно освоить само дыхание.

Раньше оно называлось медитативным, но этот термин уводил ученика в сторону от сути вопроса. Моменты недопонимания на этой почве потом преодолевались с великим (а главное, совершенно бесполезным) трудом.

### *Целительные свойства дыхания Норбекова*

Дыхание Норбекова — самый удивительный, самый загадочный и самый универсальный инструмент настоящей системы. Его природа не поддается анализу, его целительные возможности можно назвать фантастическими, а технология ос-

воения парадоксально проста. Этим дыханием может легко овладеть даже ребенок. Дыша по Норбекову, мы получаем возможность:

а) максимально активизировать энергетику нашего тела;

б) направлять по своей воле потоки целебной энергии к любому органу, к любой клетке нашего организма;

в) без каких-либо затруднений подключаться к энергетическим ресурсам внешнего мира;

г) читатель, если тебе этого мало, ты не промахнешься, прибавив к этим характеристикам любую свою.

Основа дыхания (в самом первом из приближений) — автоматическая наша настройка на ритм вещей, которые нас занимают, что тут же ведет к той или иной степени нашего слияния с ними для дальнейшего взаимовыгодного взаимодействия (разумеется, на уровне тонких материй).

## *Освоение техники дыхания по Норбекову*

### **Проба пера**

Сосредоточься на своем указательном пальце (ты это уже умеешь).

А теперь следи за своим дыханием. Не пытайся его ускорить, задержать или замедлить — просто следи. Вдох — выдох, вдох — выдох... С каждым вдохом мысленно чуть увеличивай длину (не время — длину!) выдоха. Опusti веки, постарайся расслабить глаза.

Попытайся мысленным взором увидеть выдыхаемый тобой воздух. Придай ему любой цвет, который придет на ум. При этом отмечай краем сознания, что вдох вносит в тебя прохладу, а выдох уносит тепло. Оба этих процесса орнаментированы легким, едва заметным пощипыванием, покалыванием. Особенно это заметно при дыхании через нос. Как видишь, наши драгоценные ощущения Т-П-Х



проявляются и в дыхании. В природе человека все неразрывно связано, одно без другого просто не может существовать.

Продолжай мысленным взором следить за процессом дыхания. Чуть увеличь контрастность и колористику воздушной струи (цветное изображение процесса — вещь вспомогательная, как только ты верно уловишь суть метода, надобность в ней отпадет).

А теперь направь свои вдохи-выдохи к пальцу. Представь, что воздух в тебя идет через палец и выходит тоже через него, а не через рот или нос.

Вдох омывает палец прохладой, насыщает свежей энергией, с теплом выдоха из пальца выносятся отработанный энергетический шлак. Это так просто. Вдох приносит хорошее, выдох убирает плохое. Это понятно даже ребенку. Ничего сложного в технике дыхания по Норбекову нет. Скоро ты так приносишься к нему, что не будешь его замечать, как не замечаешь процесса физического дыхания.

### ***Практика переноса дыхания***

Подыши через палец какое-то время (минуту-другую), чтобы привыкнуть. Убери из сознания картинку процесса: она тебе уже не нужна. Теперь подыши через ладонь, через кисть, потом через всю руку. Когда это станет хорошо получаться, сделай маленький эксперимент.

Подыши через одну из ладоней, фиксируя все внимание только на ощущениях выдоха, а вдоха словно не замечая. Представь, что с каждым выдохом в твоей ладони задерживается какая-то доля тепла. Ладонь твоя тут же начнет нагреваться. Зафиксируй этот момент.

А теперь поработай аналогично, но игнорируя выдох, задерживая в ладони только прохладу вдоха. Через минуту-другую ты ощутишь, что ладонь твоя стала холодной (на деле она может оставаться

нормальной, но твое ощущение будет именно таким).

Тем же манером можно вызвать в ладони явные ощущения пощипывания, покалывания. Как видишь, дыхание Норбекова способно помочь тебе справиться и с непокорными Т-П-Х\*.

Это сказано не к тому, чтобы ты обязательно начал пользоваться именно этим способом вызова ключевых ощущений. Это к тому, что к одной цели ведет много путей. Твоя задача — выбрать из них не самый короткий или самый нехлопотный, а самый полезный тебе. Прислушивайся к своему организму, почаще отправляй в полет птицу своей интуиции, она всегда полетит в сторону суши.

Далее — на твое усмотрение. Раз ты сумел установить дыхание Норбекова в пальце, в руке, в ладони, значит, ты можешь перенести его в любую область своего тела или направить его к любому своему органу, вступая с ним в непосредственный энергоконтакт.

### *Внимание, предупреждение!*

Дыхание Норбекова никогда не следует направлять в две запретные зоны: в область сердца и в область головного мозга. Тот же запрет распространяется и на работу с ключевыми ощущениями (энергиями) Т-П-Х. Функции сердца и головного мозга не терпят никакого вмешательства, они нормализуются в процессе общего оздоровления организма.

\* Есть люди (ты наверняка читал о них или слышал), которым энергия мысли настолько послушна, что они могут босиком танцевать на пылающих углях без всякого вреда для себя. Мы вовсе не призываем тебя повторить этот опыт. Просто задумайся о горизонтах возможностей человека. И о силе, кроющейся в энергетике мысли.

## *Путешествие по своему организму*

Первопроходцы обычно идут наугад (как сказал бы Шукшин), по-вятски, и в этом ловят «свой особенный кайф». Мы — не первопроходцы, и «кайф» наш другого рода. Нагл «кайф» в том, чтобы впервые с момента рождения (в кои-то, как говорится, веки) приласкать наш организм. Причем во всех его трех измерениях, то есть в полном, буквально, объеме (не исключено, что дыханию Норбекова доступны и структуры четвертого измерения, но фактических подтверждений тому у нас пока еще нет).

Главное — не заблудиться в дороге, но на то у нас имеется карта. Картой этой может послужить простейший анатомический атлас, где изображены органы человека. Если в доме имеется такой анатомический атлас, прекрасно. Атлас — лучший путеводитель, он поможет составить самый оптимальный маршрут. Ну а если атласа нет, подойдет и учебник анатомии.

Если уж ты решился навести в своем теле порядок, то тебе следует знать, что в нем к чему. У тебя ведь есть кабинет или комната для занятий? Ну так вот, учебник по анатомии должен располагаться там где-нибудь справа, на расстоянии вытянутой руки.

Дыхание Норбекова поможет тебе «обдуть пыль веков» с любого своего внутреннего органа. Главное — хорошо представлять его геометрию и местоположение внутри тела, а направить в это место живительное дыхание уже не составит труда.

Впрочем, сегодня твое путешествие не должно быть особенно долгим. Подыши через стопы, солнечное сплетение, печень, и хватит на том. Продолжить увлекательный экскурс ты теперь сможешь в любое удобное время, а сейчас нам надо двигаться дальше.

Что мы будем делать? Для начала мы все-таки дадим волю рукам.

## ВТОРАЯ ТЕМА ЗАНЯТИЯ: ПРАКТИКА БЕСКОНТАКТНОГО МАССАЖА

Ее элементы используются в цигуне, тайчи и многих других оздоровительных методиках древности. Суть метода — перемещение целительных сгустков энергии внутри своего тела.

### *Упражнение «Целительные руки»*

Выйди к настрою Норбекова. Направь дыхание Норбекова сначала в правую, потом в левую руку, потом в солнечное сплетение.

Разотри ладони, опусти руки вдоль тела, немного поддержи на весу, чуть покачивая. Почувствуй их тяжесть. Ощути в ладонях тепло, покалывание. Потом согни руки в локтях так, чтобы ладони расположились друг против друга на уровне солнечного сплетения или пупка.

Ощути между ладонями некоторую упругость, чуть сближая и разводя руки. Закрой глаза, представь, что упругость имеет цвет. Это — энергия. Наша задача — слепить из нее шар. Дышим через ладони, задерживая в них нужные ощущения.

Приступаем к работе. Начинаем лепить энергетический шар из упругой субстанции между ладонями. Наши руки постепенно сближаются, кисти движутся как при лепке. Мысленно помогаем движениям рук. Движения легкие, ласкающие, но с некоторой долей усилия. Энергия имеет сопротивление. Ее цвет сгущается по мере уменьшения шара. Уминаем энергию до размеров мячика для разработки пальцев, затем — до размеров шарика для игры в теннис. Чуть больше, чуть меньше — не имеет значения. Важно, чтобы этот шарик можно было легко погрузить в кисть руки.

Вот и все. Видишь, как это просто. А дальнейшее вообще проще простого.

Мысленно поддержи энергетический шарик на одной из ладоней. Представь, что он постепенно (не теряя своей концентрации) уходит в нее. Кисть твоя тут же прогреется, если ты имел дело с энергией Т. Если ты уминал энергию П, по объему кисти разбегутся мурашки, как по ноге, которую отсидишь. Если ты работал с энергией Х, твою кисть охватит прохлада (кстати сказать, с энергией Х в данном ключе работать совсем несложно; достаточно лишь представить, что уминаешь ладонями рыхлый снежок).

Есть много иных способов скатывать ключевые ощущения в шарики, но этот представляется нам наиболее эффективным. Если он покажется тебе затруднительным, поищи другой путь. Нужную информацию для того можно найти в наших прошлых работах.

### *Практика бесконтактного массажа*

Теперь ты к ней абсолютно готов. Все ее элементы — в твоём полном распоряжении. Настрой Норбекова, дыхание Норбекова, энергетические шарики Т-П-Х. Немного потренировавшись, ты сможешь свободно перемещать их внутри своего тела.

*Подробные приемы, способы и схемы перемещений, а также их целительные характеристики изложены во второй половине книги.* Одни упражнения из этого ряда прекрасно способствуют нормализации функций желудка, кишечника, печени, почек, другие содействуют улучшению зрения, слуха, третьи направлены на ликвидацию проблем гинекологического характера и т. п.

От тебя требуется лишь одно — внимательность, внимательность и еще раз внимательность. Не приступай к упражнению, не изучив в деталях его описание, и дело пойдет. Эффект тренинга начнет сказываться сразу. Неделя-другая — и недуг, тебя угнетающий, канет в небытие.

Но помни: твоя цель — не изгнание какой-то болезни. Твоя цель — полное оздоровление организма. Поэтому не ленись и, уделяя основное внимание нездоровому органу, не забывай о других. Упражнения действенны и в отдельности, но комплексное их применение стократ благотворней.

### *О чем еще следует помнить, применяя массаж*

Особое место в практике бесконтактного массажа занимает *работа по удалению шрамов*. Ученикам так и хочется поскорей к ней приступить. Но... пришей пуговицу своего нетерпения к пиджаку целесообразности и в первые дни тренировок в сторону этой крепости даже и не гляди.

Эта работа требует особого внимания и ответственности, ибо именно она отдает организму приказ запустить механизмы омоложения в каждой структуре нашего тела. Приступай к удалению шрамов только тогда, когда почувствуешь, что твой ОМЗ (образ молодости и здоровья) достаточно сформирован и что обращение с ключевыми энергиями тебе дается легко. Иначе имеется опасность не только замедлить ход оздоровительного процесса, но и сильно ему повредить.

И еще об одном очень важном моменте. Бесконтактный массаж прекрасно активизирует наш организм за счет повышения энергоемкости клеток. Но емкость есть емкость. Она пуста, если ее ничем не заполнить. Дыхание Норбекова влечет с собой потоки чистых энергий, мгновенно заряжающих аккумуляторы наших первичных ячеек. Не забывай применять это дыхание при работе с энергиями Т-П-Х, особенно на завершающих стадиях упражнений.

Итак, если ты освоил изложенное в этой главе, приступай к практическому освоению приемов массажа, которые ты найдешь на с. 137.

Если ты что-то не понял, вернись в начало раздела и еще раз перечитай то, что ускользнуло от твоего внимания.

Некоторым, прежде чем приступить к практике, нужно увидеть всю картину системы. Такие читатели обратятся к практике позже, и мы их приглашаем к освоению третьей темы занятия.

### ТРЕТЬЯ ТЕМА ЗАНЯТИЯ «ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ» (ОСВОЕНИЕ ПРИНЦИПИАЛЬНО НОВОГО МЕТОДА САМООЗДОРОВЛЕНИЯ)

Того, с чем ты познакомишься ниже, нет ни в одной из наших прежних работ. Тебя ждет что-то вроде виртуальной игры, которыми так богат век компьютерных технологий.

В чем главная привлекательность компьютерных игр? В простоте. Нажимаешь на клавишу — ждешь реакции монитора. Получаешь картинку и начинаешь работать с ней посредством нажатия каких-то других клавиш. Компьютер — машина сложная, но в клавиатуре его ничего особо сложного нет. Сиди и знай себе нажимай на кнопки.

Нечто подобное будет происходить и сейчас. Человеческий организм посложнее компьютера, но механика управления им, если знать, как с ней обращаться, проста. Мы будем двигаться к цели через ряд вопросов-ответов. Зададим вопрос — получим ответ. Обработав ответ, зададим новый вопрос. И так далее, пока не решим задачу.

*«Шаги к здоровью» на шаг опережают  
достижения современной психологии и  
медицины*

Умение образно мыслить — удивительное и мало изученное качество человека. Метод «Шаги к здоровью» предлагает во всей полноте вос-

пользоваться целительными возможностями этого качества.

Разработки в этой области велись нами давно. Когда все наши опыты и выкладки обрели законченный вид, мы с немалым удовлетворением обнаружили, что они не расходятся с самым передовым течением современной психологии — нейролингвистическим программированием (НЛП). Мы лишний раз убедились, что стоим на верном пути и что наша школа опирается на действительно мощные технологии оздоровления, которые только-только начинают для себя открывать современная психология и медицина.

Принцип метода — устранение нездоровья путем перепрограммирования наших глубинных представлений о том или ином органе нашего тела. Звучит сложновато, но практика эти сложности уберет. Несколько тренировок — и ты начнешь получать дубль-удовольствие: от процесса работы и от ее результатов.

### ***Оздоровление печени***

Почему для освоения техники нового метода мы выбрали именно печень?

Потому что именно печень нам полезнее разгрузить прежде всего.

Печень играет важнейшую роль в промежуточном обмене веществ организма и (главное!) обезвреживает попадающие в него в составе пищи токсины. Иными словами, печень держит в нас передний край обороны и частенько работает на износ. Нормализовать функции печени — значит автоматически поднять жизненный тонус всех органов тела. И тут неважно, побаливает она у тебя сейчас или нет. Если побаливает, значит, эта тренировка придется как нельзя кстати. Если нет, дополнительный запас прочности твоей печени тоже не повредит.

Войди в настрой Норбекова и приготовься сыграть со своим организмом в увлекательную игру.



Метод «Шаги к здоровью» получил свое имя не зря. Он действительно вручает ученику настоящие сапоги-скороходы, готовые семимильными шагами понести его к цели.

А какая у нас с тобой цель? Правильно: молодость и здоровье. И мы с этого пути не свернем.

### *Шаг 1. «Сбор информации»*

Тут важно получить возможно полную информацию об органе, который мы хотим исцелить. Сейчас это печень.

Внимательно изучи печень, сообразуясь, например, с учебником анатомии или анатомическим атласом. Прикинь, где печень расположена у тебя. Попроси организм обрисовать границы этого органа. Если у тебя есть результаты УЗИ, положи их перед собой.

Детальное изучение объекта предстоящей работы настраивает наш мозг на волну, открывающую доступ к глубоким кладовым памяти, где хранятся самые разнообразные сведения об интересующем нас предмете. Эти сведения через минуту-другую станут нам просто необходимы.

### *Шаг 2. «Время — назад!»*

Ты находишься в поле настроя Норбекова. Постарайся увеличить его накал. Отпусти в полет птицу свободного поиска, и она сужающимися кругами пойдет к цели — к образу молодости и здоровья, который (с каждым твоим входом в настрой Норбекова) все отчетливей формируется в глубинах твоей души. Этот образ (подробнее о нем мы поговорим на занятии 3) кодирует в нас память о состоянии, когда мы были молоды и здоровы. Сейчас нам надо это состояние в себе пробудить.

Закрываем глаза, представляем, что время бежит вспять. На незримом табло скачут цифры: год, два, три... Уходим-уходим к прошлому. Позвоночник распрямляется, раздвигаются плечи, самочувствие улучшается с каждым мгновением. Еще ми-

нута-другая, и наша машина времени, качнувшись, замрет.

Это не так сложно, как кажется. Наш организм любит играть, особенно в приятные игры. Стоит его попросить, и он охотно откликнется на призыв.

Итак, ты здоров, красив, весел и молод (важно не глядеть на себя со стороны, с какой-нибудь смотровой площадки, тут важно эту молодость, это здоровье непосредственно в себе ощущать). Теперь окинь внутренним взором свой организм, посмотри на свою печень. Она замечательно выглядит, она работает как часы. Ты удовлетворен, ты доволен своей печенью, мысленно сфотографируй ее.

И оставь снимок своей здоровой печени там, где он изъявил желание появиться. Упражнение переходит на следующую ступень.

### *Шаг 3. «Уточнение образа»*

Получив мысленный фотоснимок нашей отменно здоровой печени, мы пока что никак не фиксируем фотографию. Мы даем ей мысленно право находиться там, где она находится, и покорнейше просим наш организм прореагировать на наши вопросы. Их не так уж и много, а именно — два.

Первый вопрос: «Если бы моя здоровая печень имела возможность выбирать цвет, то какую бы окраску ей захотелось принять?»

Задав вопрос, следим за изменением колористики снимка. Фиксируем результат. Если цвет изображения не поменялся (или оно осталось черно-белым), значит, так и должно быть.

Второй вопрос: «Если бы фотоснимок моей здоровой печени имел возможность расположиться удобней, где бы ему захотелось расположиться?»

Если снимок остался на месте, значит, ему там комфортно. Если карточка начнет двигаться, следи, где она остановится, и зафиксируй ее новое расположение (снимок может покинуть границы тела и замереть на каком-то расстоянии от тебя).

Будет неплохо, если ты сделаешь зарисовку мысленной фотографии.

#### ***Шаг 4. «Фиксация настоящего»***

Вернись в реальность и проделай аналогичную операцию. Посмотри внутренним взором на свою реальную печень, сделай ее мысленную фотографию. Помни: тебе нельзя находиться в позиции стороннего наблюдателя. Работай, ощущая себя в себе.

Далее следует уже знакомая процедура вопросов и откликов.

Вот вопросы, которые должны «прозвучать». Они практически те же.

1. «Если бы моя настоящая печень имела возможность выбирать цвет, то какую окраску она должна была бы принять?»

2. «Если бы фотоснимок моей настоящей печени захотел расположиться удобнее, то где бы ему захотелось расположиться?»

Следи, куда пойдет мысленная фотография и какой цвет она примет. Если перемен не произойдет, оставь все как есть. Зарисуй полученное изображение на чистом листе бумаги.

#### ***Шаг 5. «Сдвиг к здоровью»***

Итак, ты получил две фотографии своей печени: одну — «больную», другую — «здоровую». Каждая из них имеет свой цвет и свои координаты в пространстве. Если представить эти изображения одновременно, они будут располагаться на каком-то удалении друг от друга. Проделай это и зафиксируй полученную картинку.

Теперь мысленно перемести-подтяни «больной» снимок к «здоровому». Совмести оба снимка и заставь «больную» печень принять окраску «здоровой». Потом позволь снимкам «разъехаться», то есть позволь «больной» фотографии вернуться на прежнее место.

Еще раз проделай процедуру совмещения снимков и смены «больной» окраски. Работай свободно,

не напрягаясь. Здесь ничего сложного нет. Толкни мысленно неблагоприятный снимок к нормальному, и они потихоньку сойдутся. Дай сигнал к смене окраски, и цвета совпадут. Помедли десяток секунд, чтобы изображения привыкли друг к другу. И вновь позволь снимкам «разъехаться». Не правда ли, им уже не очень хочется расставаться?

И еще раз, уже третий, сведи изображения воедино. Это должно получиться почти автоматом (так же легко, как мы фокусируем на каком-то предмете глаза). Проследи за «больным» снимком. Он должен исчезнуть на фоне «здорового», как исчезает попавший в иное цветовое пространство хамелеон.

И закончи на том. Оставь все как есть (в совмещенной позиции). Ты только что ввел в свой мозг очень действенную программу оздоровления печени. Ее состояние незамедлительно начнет улучшаться, а другие виды методических тренировок сделают необратимым этот процесс.

### ***Шаг 6. «Закрепление достигнутого»***

На данной стадии обучения тебе достаточно поместить (поочередно) в объем печени и в область около печени шарики Т-П-Х и основательно (но не чрезмерно) прогреть (Т), промассировать (П) и охладить (Х) этот орган. В заключение направь в область печени дыхание Норбекова, чтобы повысить энергонасыщенность клеток.

В дальнейшем, когда ты освоишь все способы применения Т-П-Х, метод «Шаги к здоровью» в отношении печени полезно повторить и завершить тренировку упражнениями «Спираль» и «Протирка».

**Общее напоминание.** П (покалывание) — энергия промежуточная. С нее нельзя начинать обработку тела ключевыми энергиями, и заканчивать на ней тоже нельзя. Покалывание всегда должно идти за холодом или теплом или к ним присоединяться. Самая предпочтительная схема работы —

Т-П-Х (Т — расширяет, П — массирует, Х — фиксирует результат). Х-П-Т — тоже приемлемый вариант, но лучше пользоваться им в особо оговоренных случаях.

### *Кодируем результаты метода*

Метод «Шаги к здоровью» (метод позитивного перепрограммирования устоявшихся представлений) вручает нам великолепную возможность быстро и качественно запускать восстановительные процессы в любом органе нашего тела. Следует помнить лишь об одном табу: к сердцу и головному мозгу ни с какими видами тренинга подступаться без инструктора нельзя! В остальном же ты совершенно свободен и можешь буквально за неделю «перебрать по винтикам» весь свой организм.

Обязательно сделай это, и примерно в такой последовательности: печень, почки, легкие, система кровообращения, мочеполовая система, желудок, кишечник, органы зрения, слуха, носоглотка, гортань, бронхи, щитовидная железа. Методика допускает возможность обработки двух-трех органов в день, особенно если их функции схожи (желудок, кишечник) или они примыкают друг к другу (носоглотка, гортань, бронхи).

Ты очень скоро поймешь, что метод прост в применении и суперрезультативен, но помимо этих достоинств у него имеется еще один небольшой секрет. С его помощью можно не только устранять нездоровье телесное, но и ликвидировать сложности в своих отношениях с кем-то (на работе, в интимной жизни, в семье). Принцип тот же — мысленное совмещение «плохой» картинки с «хорошей» и абсолютное растворение первого образа во втором.

Казалось бы, ну что может зависеть от такой ерунды? Однако начальник перестает придираться, гаснущий роман вновь входит в «медовую» стадию, строптивая дочь приветливо улыбается и подстав-

ляет щечку для поцелуя. Жизнь становится чудо как хороша.

На этой ноте мы и закончим обзор заявленной темы. Приведем лишь (чтобы корзина полученных знаний была наполнена с горкой) еще одно любопытное упражнение. Оно называется «Блиц-настрой» и способно в самое короткое время эффективно улучшить самочувствие ученика.

### *«Блиц-настрой» на состояние Норбекова*

В этой части занятия мы вновь обратимся к настрою Норбекова. Предлагаем вам освоить короткое, но чрезвычайно мощное упражнение по входу в настрой.

#### *Общее напоминание*

Не забываем, что настрой Норбекова и дыхание Норбекова являются необходимыми элементами любых позиций настоящей методики и нижеприведенные упражнения вовсе не являются из этого правила исключением.

#### *1. Работа со зрением*

Открываем глаза. Фокусируем свое зрение на каком-либо наиболее удаленном от нас предмете. Мысленно произносим: «Я вижу (называем то, что мы видим)!» Закрываем глаза. На всю акцию — 1—2 секунды.

Открываем глаза. Находим небольшой предмет на удалении 3—5 метров от нас. Мысленно произносим: «Я вижу (называем то, что мы видим)!» Закрываем глаза. На всю акцию — 1—2 секунды.

Открываем глаза. Находим небольшой предмет на удалении 1—2 метров от нас. Мысленно произносим: «Я вижу (называем то, что мы видим)!» Закрываем глаза. На всю акцию — 1—2 секунды.

Открываем глаза. Фокусируем зрение на кончике своего носа. Мысленно произносим: «Я вижу

кончик своего носа!» Закрываем глаза. На всю акцию — 1—2 секунды.

Без перерыва переходим к следующей части упражнения.

## *2. Работа со слухом*

Сосредоточиваемся на самом удаленном от нас звуке (это может быть звон трамвая в соседнем квартале, щебет птиц за окном, радио за стеной). Мысленно произносим: «Я слышу (называем то, что мы слышим)!» Выпускаем из поля внимания уловленный звук. Пауза 1—2 секунды.

Сосредоточиваем слух на каком-нибудь не столь отдаленном звучании, источник которого находится в радиусе 3—5 метров от нас (это может быть тиканье часов, плеск воды в ванной, скрип паркета в соседней комнате). Мысленно произносим: «Я слышу (называем то, что мы слышим)!» Выпускаем из поля внимания уловленный звук. Пауза 1—2 секунды.

Сосредоточиваем слух на каких-нибудь звуках в пределах нашего тела (это может быть отзвук дыхания, стук сердца, отголоски работы кишечника). Мысленно произносим: «Я слышу (называем то, что мы слышим)!» Выпускаем из поля внимания уловленный звук.

Без перерыва переходим к следующей части упражнения.

Главное — не раздумывать, что бы такое услышать. В крайнем случае всегда ведь можно сказать себе: «Вокруг меня (во мне) абсолютная тишина!» Впрочем, маловероятно, чтобы о таком акустическом казусе мог заявить кто-то из наших учеников. Первую версию фразы мог бы, конечно, произнести космонавт, томящийся в звуконепроницаемой камере, но космонавты в улучшении самочувствия не нуждаются. Вторая версия могла бы принадлежать тому, кому (извините за мрачный юмор) никакие улучшения уже ни к чему.

### *3. Работа с ощущениями*

Сосредоточиваемся на едва уловимых ощущениях в наших ногах (давление обуви на пальцы, вес тела в опорных участках ступней, пульсация крови в пятках и т. п.). Мысленно произносим: «Я ощущаю то-то и то-то!» Пауза 1—2 секунды.

Сосредоточиваемся на едва уловимых ощущениях в наших руках (давление одежды на плечи, покалывание в запястье под ремешком часов или браслетом, пульсация вен и т. п.). Мысленно произносим: «Я ощущаю то-то и то-то!» Пауза 1—2 секунды.

Сосредоточиваемся на едва уловимых ощущениях внутри тела (передвижение пищи в желудке, напряжение межреберных мышц и т. п.). Мысленно произносим: «Я ощущаю то-то и то-то!» Пауза 1—2 секунды.

### *4. Вернитесь к пункту 1 и проделайте упражнение еще раз*

Старайтесь, чтобы в поле вашего внимания попадались каждый раз разные предметы, звуки и ощущения. Если вы повторитесь, ничего страшного не произойдет.

Упражнение закончено. Оно займет несколько минут твоего времени, но, если все делалось правильно, наградит тебя бодростью и отличным самочувствием на ближайшие пару-другую часов. Ты можешь проводить его в любое удобное для себя время.

## **ЧЕТВЕРТАЯ ТЕМА ЗАНЯТИЯ: ТРЕНИРОВКА ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**

Надеемся, ты уже освоил большую часть упражнений этого рода (они приведены, как ты помнишь, в заключительной части книги). Если



нет, не мешай и поскорее осваивай весь комплекс. Добавь к нему упражнения для суставов (они тоже есть в приложении). Добейся того, чтобы на все упражнения по тренингу позвоночника и суставов у тебя уходило не более 10—15 минут.

Помни: тренинг позвоночника должен стать неотъемлемым элементом распорядка твоего дня, по крайней мере на период освоения учебной программы. О важности тренинга позвоночника мы говорили на первом занятии. Рекомендуем тебе еще раз перечитать соответствующий раздел. Более подробные материалы по этой теме можно найти в наших предыдущих работах.

### *Итоги занятия*

Поздравь себя, ты взошел на вершину хребта, за которым раскинулась цветущая долина здоровья. Можешь считать, что тобой пройдено две трети пути.

Присядем на теплый, прогретый солнышком камешек и посмотрим, что мы успели.

Ой-ей, мы прошли так много, что можно только всплеснуть руками. Ну ничего, никто никуда нас не гонит. Главное, чтобы ты хорошенько усвоил принципы каждого типа тренинга, а навык постепенно придет.

*Итак, сегодня в твоём активе:*

- настрой Норбекова;
- техника дыхания Норбекова;
- техника тренинга позвоночника (практика изложена в приложении);
- техника бесконтактного массажа (способы и приемы изложены в приложении);
- техника позитивного перепрограммирования устоявшихся представлений «Шаги к здоровью» (ноу-хау настоящей методики — метод, не только органично вписавшийся в систему Норбекова, но и существенно модернизировавший ее).

С таким арсеналом можно обеспечить отменным здоровьем клиентуру хорошего санатория, а не то что одного-разъединственного ученика.

Это шутка. А говоря серьезно, если ты работал по максимуму, в твоём организме уже начались позитивные изменения, которые в совсем недалёком будущем должны набрать силу и скорость лавины, скатывающейся с высокогорных круч.

Что это значит? Это значит, что процессы замены отживших клеток на новенькие пойдут в твоём теле гораздо интенсивнее, чем всегда. Это значит, что замещение клеток будет отныне строиться по новым программам, нацеленным не на угасание, а на омоложение твоего организма. Это значит, что новые твои клетки будут гораздо жизнеспособнее замещённых, ибо многократно повысится их жизненный тонус (энергетический потенциал). Это значит, что океан здоровья и молодости призывно распахнет перед тобой живительные объятия, но... существует линия прибоя, которую тебе предстоит миновать.

Что нужно делать, чтобы целым и невредимым прорваться сквозь бушующие валы к напоенному солнцем простору? Во-первых, собраться с духом и твердо сказать себе: я хочу, чтобы было так! Во-вторых, соразмерить свой внутренний ритм с ритмом грозной стихии. В-третьих, выбрать момент и слиться с волной, когда она качнется к откату. В-четвертых, исполниться неколебимой уверенности, что цель достижима и реально близка.

Это действия Властелина. Это строй мыслей Властелина и его дух.

Следующее занятие будет посвящено одному из важнейших моментов перехода от нездоровья к здоровью — вводу в действие удивительной энергетики образа молодости и здоровья (ОМЗ). Постарайся освободить для заявленной тренировки вечернее (ближе к полуночи) время.

## *Общее напоминание*

Утро каждого нового дня не забывай начинать с краткого, но активного тренинга позвоночника и суставов. Закрепляй тренинг освоением новых позиций бесконтактного массажа, сочетая их с практикой энергетического дыхания по Норбекову.

Успеха тебе и удачи! Пожелай мысленно того же своим друзьям, близким, знакомым и, если найдешь, что методика приносит тебе ощутимую пользу, своим наставникам — нам!



## **Часть 6. АКТИВАЦИЯ САМОВОССТАНОВИ- ТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ. Занятие 3**

### **ФЕНОМЕН ОБРАЗА МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ (ОМЗ)**

Добрый вечер!

Ужин был легким, дети уложены, песик выгулян, домашние в дальней комнате дремлют возле Тиви. Стол, лампа с неярким светом, лист белой бумаги, набор разноцветных фломастеров или тонко очинённых карандашей. На душе покойно после достойно проведенного дня.

День — время действия, вечер — время раздумий. Вечер несет прохладу, вечер настраивает человека на поиск тепла. День щедр на энергию, вечер диктует необходимость прижаться к чему-то. Тело наше льнет к печке, камину, душа — к тому огоньку, который неугасимо мерцает в каждом из нас. Нам с тобой всего-то и надо, что сыскать в себе это неяркое пламя и постепенно усилить его накал. Тишь и темнота обостряют воображение. Вечер — лучшее время для концентрации наших усилий в вектор-стремлении к ОМЗ.

## *Настрой на занятие «Ладонь» (вспомогательное упражнение)*

Входим в настрой Норбекова, лучше на волне любимой мелодии (упражнение «Звуки волшебной флейты», занятие 1). Но мы сегодня не прибегаем к услугам магнитофона, а мысленно представляем, что эта мелодия звучит и в нас и вокруг.

Помещаем левую ладонь в конус света, идущего от настольной лампы, внимательно разглядываем ее. Это — наша ладонь, со всеми ее линиями, впадинами, выпуклостями и морщинками. Запоминаем ее геометрию-географию и закрываем глаза.

Вызываем в памяти образ своей левой ладони. Он будет размытым, нечетким — не смущаемся, стараемся представить ладонь пореальнее, в том виде, в каком ее только что зафиксировал взгляд.

Открываем глаза, придвигаем к себе лист бумаги. Делаем по памяти схематическую зарисовку своей ладони (лучше разноцветными карандашами) и вновь помещаем ладонь в световое пятно. Сравниваем набросок с оригиналом, отмечаем упущения и ошибки и опять закрываем глаза, вызывая в воображении образ ладони. Затем делаем новый набросок по памяти и вновь сравниваем рисунок с оригиналом. Делаем так три раза.

В каждом новом наброске будет обнаруживаться все меньше ошибок. С каждым разом образ ладони будет все четче проявляться в поле нашего воображения. Обрати внимание уже при второй попытке вокруг мысленной модели ладони начнет возникать свечение. Это энергетическая перчатка человеческой кисти (аура). Попробуй зарисовать и ее. В том цвете, в каком она изъяснила желание себя проявить, с каждой последующей попыткой все уточняя оттенки.

Упражнение закончено. Оно должно принести чувство глубокого удовлетворения, сравнимое с тихим восторгом творца, удачно приступившего к реализации очередного грандиозного замысла. Ряд последовательных приближений к намеченной це-

ли и успешное ее достижение — отличная настройка нашего эго на поиск образа молодости и здоровья (ОМЗ).

### *О чем важно помнить, выполняя упражнение*

Приступая к этому упражнению, не стесняйся, не загоняй себя в угол разными: бесполезными мыслями. Не заикливайся на том, что с детства не держал в руках карандаш и все равно ничего путного изобразить не сумеешь. Учти: рисование для человека много полезнее, чем любая таблетка. А еще Восток говорит, что удар кисти разительнее удара меча.

Рисуй в веселом приподнятом настроении и помни: это игра. А там, где игра, там всегда много энергии. Она самопроизвольно начнет концентрироваться — и вокруг тебя, и в тебе. Человек есть дитя-гигант веселой природы. Так сказал Александр Грин, писатель высокого душевного строя и класса. Нельзя не верить тому, кто написал «Алые паруса».

Цветные картинки, которые у тебя получились, не выбрасывай, не задвигай в дальний ящик стола. Помести их где-нибудь за стеклом книжной полки. Какое-то время ты будешь получать мощный заряд хорошего настроения при взгляде на них. Ты почувствуешь, когда придет срок эти рисунки убрать.

### **ПЕРВАЯ ТЕМА ЗАНЯТИЯ: ИССЛЕДУЕМ ФЕНОМЕН ОБРАЗА МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ (ОМЗ)**

Феномен ОМЗ выскальзывает из рамок точных определений, но нам важно правильно уловить, что это такое. Можно сказать, например, что ОМЗ для процесса оздоровления все равно что сиг-

нал горниста для армии, правда, сигнал закодированный, секретный, внятный лишь особым подразделениям и войскам. Его ритмика лежит на уровне ритмики хромосом, его код — ключевой код к общему запуску всех механизмов восстановления твоего тела. Это сплав твоей воли, твоего желания, твоего настроения, это то, что изначально в тебе существует и принадлежит только тебе.

Еще можно сказать, что образ молодости и здоровья есть мысленная модель идеального состояния твоего организма и энергетики твоей ауры. Этот образ нельзя походя выдумать, как нельзя его позаимствовать у кого-то: списать, срисовать.

Существование этого феномена обнаружено школой Норбекова совсем недавно (какой-то десяток лет назад). Упор на ОМЗ в технологии самооздоровления можно считать самым важным и самым действенным открытием настоящей методики. Школа Норбекова утверждает, что без наличия этого фактора никакая (пусть самая распрекраснейшая) оздоровительная процедура не принесет полного облегчения никому.

Да, комплекс физических упражнений хорошо укрепит позвоночник и разовьет суставы. Да, бесконтактный массаж прекрасно активизирует энергетику клеток, а дыхание Норбекова вдохнет в них добавочный энергопотенциал. Да, метод «Шаги к здоровью» снабдит наши органы вектор-стремлением к позитиву. Все это даст скорые результаты, приведет к значительным улучшениям, но не изгонит полностью коренящийся в теле недуг.

Почему? Потому что недуг, долгое время коренящийся в теле больного, успевает свить прочное гнездышко и в его голове. Мы начинаем жить правильно, мы устраняем причины нашего нездоровья, а образ болезни из нас не девается никуда. Мы активно работаем с методикой данной (или какой-то другой параллельной) системы, мы изгоняем болезнь из тела, а модель ее, спрятанная в мозгу, приказывает вернуть все обратно. Смерти не будет, но

не будет и порядочной жизни, а будет, как поется в известной песне, «вечная музыка», то есть то за-  
тухающая, то вновь возобновляющаяся борьба за  
нормальную жизнь.

Нужно ли нам такое вот вечное борение внутри  
своего организма? Нет, нет и еще раз нет. Нам есть  
за что и с чем побороться во внешнем мире. А внут-  
ри нас все должно быть отлажено, отглажено и от-  
чищено до ажюра, то есть до полного равновесия во  
взаимодействиях всех наших структур.

Это произойдет лишь тогда, когда наш образ мо-  
лодости и здоровья органично сольется с нашей  
внутренней сущностью, вытеснив из нее образ не-  
здоровья, старения, увядания. Вот почему методи-  
ка неустанно напоминает ученику о важности фор-  
мирования ОМЗ.

### *Инструменты формирования ОМЗ*

1. Несокрушимая вера в свои силы.
2. Железная воля (неуклонная устремленность к поставленной цели).
3. Неодолимое желание исцелиться.
4. Чуткая интуиция.
5. Раскованное воображение.
6. Полная сосредоточенность (умение концентри-  
ровать мысли).
7. Абсолютная самостоятельность (творческое  
начало в подходе к любой проблеме).

### *Материал, из которого формируется ОМЗ*

Улыбнись, уважаемый ученик! Относись  
к кое-каким нашим наставлениям с юмором. На-  
ставники тоже люди. Им тоже свойственно в чем-  
то перехватывать через край. Никто не собирается  
делать из тебя непрошибаемого трансформера или  
Годзиллу. Ну-ка, попробуй убрать все грозные эпи-  
теты из вышеприведенного перечня.



Что там останется?

*Вера, воля, желание, интуиция, воображение, сосредоточенность, самостоятельность.* Как видишь, это всего лишь элементарный набор качеств, которыми просто обязан обладать каждый уважающий себя человек. Тебе всего-то и остается, что добавить в этот конгломерат чуточку несокрушимости, неуклонности, раскованности и замешать все это на радостном отношении к жизни.

*Радостное отношение к жизни плюс самые светлые твои впечатления с момента рождения — это и есть материал, из которого формируется ОМЗ.*

### *Эмоции, способствующие формированию ОМЗ*

Все плюс-эмоции человека: радость, восторг, нежность, предвкушение счастья, любовь ко всему, что тебя окружает, и все остальные светлые чувства, вызывающие праздник в душе.

## **ВТОРАЯ ТЕМА ЗАНЯТИЯ: ТЕХНИКА ФОРМИРОВАНИЯ ОМЗ**

Ее фактически нет. Однако есть некоторые ориентиры, которые выводят на правильную дорогу практически каждого ученика. Если бы этого не происходило, эта книга не стоила бы и бумаги, на которой она издана, да и вряд ли бы получили известность прочие наши труды. Приступая к работе, исполнись уверенности в успехе.

### *«Птица, спешащая к солнцу» (основное упражнение)*

Итак, продолжим наш путь.

Ты уже знаешь (занятие 1), что ОМЗ лучше и точнее всего формируется в поле настроения Норбеко-

ва, ты уже умеешь этот настрой в себе вызывать. Это, говоря простым языком, то самое состояние, когда человеку кажется, что он может хватать с неба звезды. И, возможно, такое и вправду случается: никто ведь не занимается ежедневной перерегистрацией звезд.

Все сходится, и звезды в небе зажглись, и ты в приподнятом настроении: ты ведь только что с большим увлечением рисовал собственную ладонь.

Опять помести эту ладонь в световое кольцо, сомкни пальцы и представь, что удерживаешь в своем кулаке небольшую хрупкую птичку. Это птичка твоей фантазии, твоего вдохновения. Ей тесно в твоей руке, ей хочется улететь. Погаси свет, разомкни пальцы, позволь воображаемой пленнице упорхнуть. Сейчас вечер, вокруг сумрак, темно, а ведь птицы во тьме не летают. Как ты думаешь, куда устремится освобожденная узница?

Правильно, к свету, который тихонечко брезжит в глубинах твоей души. Позволь птице твоего вдохновения свободно лететь на этот целительный свет. Позволь ей также попутно заглядывать и в темные уголки твоей сущности. Ты сам не заметишь, как ловко склюет она всех копошащихся там червячков. И растворит их в себе, и станет от этого только радостней, только еще веселее. И непременно отыщет в сокровищнице твоей памяти самый блистающий, самый праздничный горизонт. Тот, где ты весел, здоров, несказанно красив и просто захлебываешься от сумасшедшего счастья. То ли ты выиграл в лотерею, то ли тебе подарили собаку, то ли вручили билет в парке культуры на самый захватывающий аттракцион. А может быть, это любовь (самая единственная, самая недосягаемая) вдруг взяла и сказала тебе «да», а может, вокруг тебя бурлит и ликует праздник Победы.

У каждого в жизни такие моменты случаются, и у каждого они — сугубо свои. У каждого они связаны с какими-то образными узорами, сотканны-

ми из очень личных (сопутствующих радостному событию) впечатлений. Это могут быть запахи (и не всегда изысканные: Шиллеру, например, помогал творить запах подгнивших яблок). Это могут быть звуки (и не всегда симфонические: у одного из наших учеников в ткань ОМЗ весьма органично вплетался дальний стук пилорамы). Это могут быть цвета (и подчас не самые яркие: например, ржавые потеки вдоль ватерлинии лодки или темные спины коров, мелькающие в проеме окна). Это могут быть телесные ощущения (и подчас не самые великолепные: струйки дождя, затекающие за ворот, или лапки мелкого насекомого, бегущего вверх по ноге). Это могут быть также и скучные бытовые детали, и фрагменты шикарных пейзажей. Это может быть что угодно — и не важно, собственно, что. Важно, чтобы мысленное прикосновение к этим волшебным (и очень личным) воспоминаниям наполняло нас огромным желанием жить.

Ищи в своей памяти узоры подобных воспоминаний, ищи терпеливо, всем сердцем по принципу «холодно — горячо». Тянись своей мыслью только туда, где веет весной, где разгорается солнце — солнце твоей радости, солнце твоей юности, солнце здоровья, молодости, жизни, любви.

Ищи — и в море разрозненных впечатлений твой ОМЗ непременно проявится, он обязательно даст о себе знать. Он отзовется особым свечением в глубинах твоей сущности. Момент прихода такого свечения отмечают очень многие наши ученики. Это свечение изгоняет из сердца и разума все тени сомнений, с ним в душе исцеляющегося словно бы поселяется тихая благодать. Все, что казалось сложным, неясным, становится внятно и просто, а отдача от тренировок возрастает в несчетное количество раз.

Ищи — и тебя в один прекрасный момент посетит это волшебное переживание и уже никуда от тебя не уйдет. Когда такое случится, можешь

считать, что главное сделано. Но не прекращай тренировок, пока не пройдешь курс обучения полностью, останавливаться на половине дороги нельзя.

**Твой вопрос:**

— Вот я сформировал свой ОМЗ и почувствовал себя совершенно здоровым. Зачем же мне еще какие-то там тренировки? Лучше я поудобней устроюсь в тенечке и спокойно в свое удовольствие поживу.

**Ответ:**

— Остановка непродуктивна и даже опасна. В мире вещей и энергий существует инерция. Остановишься — инерция процессов, которые ты в себе вызвал, может сбить тебя с ног. Тренировки по системе Норбекова заставляют работать в твою пользу огромные энергетические ресурсы, они же (тренировки) направляют эти силы в подготовленное для них русло. С формированием ОМЗ оздоровление пойдет в твоём теле, как паводок. Паводок, если не дать ему беспрепятственно схлынуть, может начать крушить берега.

**И еще один ответ:**

— Еще никто из учеников, отыскавших свой ОМЗ, не свернул с дистанции на обочину. По крайней мере, нам о таких случаях ничего не известно. Человек, изведавший счастье возвращения к жизни, начинает мыслить и жить по-другому. Перед ним открываются новые перспективы, он устремляется к ним.

*Общие наставления*

Не перехватывай через край, не наворачивай сложностей. Поиск ОМЗ вовлекает тебя в мир тонких материй. Там другие скорости, другие шкалы отсчета. Там работают даже ничтожные мало-

сти, которых не замечаешь в мире физических величин. Помни: иногда какой-нибудь слабой ассоциации или нечеткого промелька в мыслях вполне достаточно, чтобы все встало на место, чтобы механизм самовосстановления заработал в полную силу. Работай не напрягаясь, до появления легкой усталости. Ощувив в себе первые признаки утомления, отдыхай. Если дело не ладится, придумывай свои версии поиска.

**Повторяй упражнение ежедневно, пока не добьешься успеха.**

### *Итоги занятия*

Главный итог занятия и главный его приз — ***ввод в действие удивительной энергетики ОМЗ.***

Если тебе удалось правильно вычленить этот образ из хаоса разрозненных жизненных впечатлений, считай, что в твоей жизни открылась новая полоса. До настоящего момента твой организм боролся за выживание, теперь в нем быстро угаснут всяческие отголоски этой борьбы.

Почему? Потому что победное триумфальное наступление войск по всему фронту — уже не борьба с противником, а его повальное вытеснение со всех плацдармов, со всех позиций, со всех насиженных мест. А еще потому, что тотальное замещение вялых отживших клеток энергичными и новехонькими говорит не только о скорой победе над всеми недугами, но и о *начавшемся омоложении всего твоего организма.* Твоя ближайшая тактическая задача — всемерно ускорить этот процесс.

Сейчас в твоих руках для того сосредоточены практически все инструменты, все ключевые знания, какие на современном этапе школа Норбекова может вручить ученику. Тебе следует прилежно осваивать приемы и способы обращения с ними, чтобы эффективно использовать их феноменальные качества на свое благо.

## *Начало пути к омоложению организма*

Эффект камертона (или эффект ОМЗ), давший сигнал к позитивному преобразению твоего организма, позволяет тебе (наконец-таки!) приступить к совершенно особым упражнениям, на которые прежде был наложен запрет. Эти упражнения очень важны на завершающей стадии обучения и особенно притягательны для представительниц прекрасного пола.

Да, да, милые ученицы, да, да, уважаемые ученики. Теперь вы не только имеете право, но даже обязаны вплотную заняться удалением шрамов и омоложением кожи лица. Детальные инструкции к этим замечательным процедурам находятся в приложении. Заявленные виды бесконтактного тренинга кожных покровов очень важны. Они призваны на всю мощь раскрутить маховик омоложения всех частей и органов вашего тела. Справившись с этой задачей, вы достигнете цели, которую ставили перед собой в начале пути. Вы, наконец, реально шагнете в удивительную страну молодости и здоровья, о которой какое-то время назад позволяли себе только мечтать.

Следующее занятие будет у нас заключительным. Мы посвятим его кое-каким общим моментам, направленным на закрепление пройденного материала, а также совершим небольшое путешествие в будущее. Не с тем, чтобы праздно полюбопытствовать, что там с нами может случиться, а с тем, чтобы устранить неприятности, которые могут нас там ожидать.

Доброй вам ночи, приятных снов!

Тот, кто немного устал и приятно расслаблен, может сразу отправляться на боковую. Тот, кто слегка ошарашен собственными успехами и чуточку взбудоражен известием, что победа близка, может подышать какое-то время через стопы, ладони, солнечное сплетение, чтобы прийти в ровное расположение духа и затем безмятежно уснуть.



## Часть 7

# СИЛА НАШЕЙ МЫСЛИ.

### Занятие 4

Крепкий сон, мгновенное пробуждение. Без будильника, без покрывания, без тяжких раздумий: не поваляться ли еще пару минут? Туалет, освежающий душ, разминка. Четкие, уверенные движения. На шпагат еще не садимся, но пол ладонями почти достаем, а это уже кое-что!

И опять освежающий душ и легкий, как водится, завтрак.

Эй, уважаемый, доброе утро! Может, мы зря к тебе заглянули? Мы уж давно за тобой наблюдаем и видим, что тут хорошо справляются и без нас.

А наблюдаешь ли ты за собой? За переменами, которые в тебе происходят? Есть ли у тебя для того специальный дневник? Если нет, заведи его прямо с этой минуты и посвети его только себе. Наблюдение — тоже часть тренировочного процесса, и весьма важная часть. Оно устанавливает между сознанием и организмом дополнительные обратные связи. Женщина ведь прихорашивается, когда замечает, что на нее смотрят. Точно так же подтягивается и прихорашивается каждый наш орган, попадая в поле внимания. Ему хочется выглядеть хорошо.

## ПЕРВАЯ ТЕМА ЗАНЯТИЯ: МОЛОДОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

### *Страна вечной весны*

Молодость. Получив, не бережем, потерявши, плачем. Сказочные герои всех времен и народов чего только не делают, чтобы ее вернуть: плывут за моря, пересекают пустыни, сражаются с чудовищами, варятся в кипящих котлах.хлопот выше крыши, успех (в общечеловеческом смысле) крайне ничтожен. Одним молодильным яблочком всех желающих не накормишь. Преображенные счастливчики женятся на принцессах, остальным миллионам статистов приходится им завидовать и потихоньку стареть.

Нам с вами, можно сказать, повезло. Нам и стареть не надо, и путешествовать в тридевятые царства не надо. Методика школы Норбекова вручает любому желающему ключи от врат в страну вечной весны.

Посмотри на себя. С момента начала занятий прошла неделя-другая, а ты уже совсем иной человек: глаза блестят, кожа становится эластичной, исчезают морщины, шрамы, нормализуется вес. И болезнь, что тебя угнетала, проходит как будто сама собою. И всякие-разные недомогания перестают тебе докучать. Все это явно свидетельствует о начале омоложения твоего организма. Ты бодр, энергичен, активен, ты добился всего, чего так хотел.

Надолго ли?

А... на сколько захочешь. Библия утверждает, что раньше люди жили по несколько сот лет. Школа Норбекова не видит в том ничего необычного. Она полагает, что подобное долголетие нашему организму вполне по плечу. Главное, чтобы в нем крутилась механика самовосстановления, главное, чтобы человек в исправности ее содержал.



## *Мысль как инструмент духа*

Школа Норбекова исходит из тезиса, что физика человека подчинена духовным началам. Мысль — инструмент духа, она управляет энергетикой тела, она способна влиять на все, что творится в нас. Если наши мысли стройны и текут в правильном направлении, мы телесно здоровы, счастливы и бодры. Если наши мысли хаотичны, бесперспективны и сдавлены ложными установками, наш организм начинает расклеиваться, чахнуть, болеть.

Когда-то человек многое знал о своей духовной природе. Сейчас, в силу разных причин, он эти знания растерял. Культ денег, вещей, слепая вера в могущество фармакологии отвели духовным посылам последнее по значению место в человеческой жизни и, соответственно, в ряду целительных средств. Результат не замедлил сказаться: человечество одолели болезни, что значительно укоротило человеческий век.

Система Норбекова ставит задачей высвободить сознание человека из пелены пагубных заблуждений и практикой доказывает свою правоту. Методика утверждает, что полное исцеление человеку несет только духовное саморазвитие и мысль в этом процессе — единственный и феноменально действенный инструмент. Мысль проникает в прошлое, мысль дает перспективу, мысль решает задачи, мысль ставит цели, мысль привлекает энергию — мысли подвластно все.

Ты сам буквально на днях должен был убедиться в могуществе этого инструмента. А до тебя в том убедились два миллиона учеников. Без всяких лекарств, хирургии и вспомогательных снадобий (работая лишь с энергетикой мысли!) они совершили нечто, подобное чуду, — они вернули себе здоровье и молодость. Значит ли это, что сила мысли способна помочь сохранить эти качества на долгие времена?

Безусловно, да. Но... при должном контроле сознания над всеми составляющими сложнейшей структуры, которую представляет из себя человек.

Поздравь себя, ты имеешь все шансы жить полнокровно, долго и счастливо, если возьмешь на вооружение три способа приглядывать за собой.

### *Контроль за физическим состоянием (дневник наблюдений)*

Для того чтобы не путаться в своих ощущениях и отслеживать хронологию перемен, обзаведись дневником наблюдений. Его необходимо вести с самого начала занятий.

Дневник наблюдений внесет стройность в твои представления о своем организме, он будет подсказывать, что нужно сделать в первую очередь, а что отложить на потом. С его помощью ты сможешь не только следить за ходом оздоровительного процесса, но и существенно влиять на него. Этот дневник пригодится тебе и в будущем, ибо, привыкнув приглядывать за собой, ты станешь лучше понимать язык своего тела и будешь мгновенно реагировать на любой (даже самый ничтожный) тревожный сигнал. Реагировать качественно и эффективно, ибо в твоих руках к тому времени будет сосредоточена вся целебная мощь уникальной оздоровительной системы Норбекова.

Итак, не теряй золотого времени, бери тетрадку потолще и присаживайся к столу. Или открывай новый файл в окне монитора.

#### *Практика ведения дневника*

Первая страница тетради может выглядеть приблизительно так.

*Фамилия, имя, отчество.*

*Дата (число, месяц, год).*

*Общее состояние* (перечислить свои негативные телесные ощущения или дисфункции каких-то сво-

их органов, не повторяя официальных диагнозов и ни в коем случае не употребляя слова «болезнь»; словами «диагноз», «болезнь», «рок», «приговор» и т. п. следует вообще пользоваться как можно реже).

*Стратегические задачи* (формулируем общие цели и намечаем сроки их достижения, без всяких там «я должен», «мне хотелось бы», «я полагаю»; формулировки должны быть уверенными и четкими, например: «через 20 дней я буду совершенно здоров», или: «Мое зрение через 8 дней восстановится полностью», или: «работа моей печени нормализуется в течение ближайшей недели», или все перечисленное вкупе плюс что-то еще).

Далее лучше составить небольшую таблицу и ее растиражировать (на компьютере это проще просто) для ежедневного применения, а также, если потребуется, для наблюдений в разное время суток. Вот пример построения подобной таблицы и приблизительный вариант ее заполнения.

Эта работа доставит несомненное удовольствие размеренному, педантичному человеку. Свой интерес найдут в ней и люди более эмоционального склада. Дневник наблюдений — широкое поле для развития творческих потенций ученика. Стиль записей вовсе не должен быть сухим и казенным. Хочется сказать о чем-то подробней — скажи, хочется проиллюстрировать что-то рисунком — рисуй. Дневник, являясь средством фиксации материальных подвижек в твоём организме, в то же самое время раскрепощает твой дух и хорошо тренирует волю. Ведь для того, чтобы сесть к столу и начать что-то там о себе записывать, требуется определенное волевое усилие. Часть энергии в начале любого творческого процесса всегда уходит на преодоление сопротивления материала. Со временем ты будешь все легче и легче брать этот барьер.

Мы рекомендуем к применению два способа сбора информации о состоянии своего организма.

Таблица 1

Дата (время суток):

<b>Объект внимания</b>	<b>Состояние</b>	<b>Причины обнаруженных аномалий</b>	<b>Что следует предпринять</b>
Утренняя моча	Прозрачная, без осадка, цвет красноватый	За обедом съел тарелку свекольника	В коррекции не нуждается
Лицо	Бледное, под глазами синеватые тени	Заработался, поздно лег спать	Упорядочить режим дня
Живот	Нормально округлый, цвет ровный, здоровый		
Печень	Ночью давала о себе знать	Усиление негатива в начальной стадии оздоровительного процесса	Уделить особенное внимание, работая с Т-П-Х
Шрам на левом предплечье	Уменьшился на 0,5 см	Влияние тренинга по удалению шрамов	Продолжить тренинг
Шея	Линии складочек еще не исчезли	Недостаточная эластичность кожи	Уделить особенное внимание, работая с Т-П-Х
Суставы	Немного ноет локоть левой руки	Старая травма	Уделить особенное внимание физической стороне тренировок, применить дыхание Норбекова, метод «Шаги к здоровью», закрепить Т-П-Х
Гениталии	В норме, цвет ровный, здоровый.		
И т. п.			

## Диагностика и профилактика будущих заболеваний

[illegible]

## *Осматриваем свое тело*

Осматриваем себя с макушки до пят, при необходимости пользуясь зеркалами. Заносим в дневник результаты осмотра, уделяя особенное внимание отклонениям от привычных реалий (как позитивного, так и негативного планов). Указываем причину обнаруженной аномалии. Если плохо понимаем, в чем дело, сосредоточиваемся, посылаем в район аномалии дыхание Норбекова и просим организм рассказать, что происходит. Оцениваем ситуацию, перечень действий, направленных на ее улучшение, заносим в соответствующую графу.

## *Перекличка, или работа с любимым организмом*

Прислушиваемся к своим внутренним ощущениям. Если какой-то наш орган, сустав или позвонок подает нам четкий сигнал тревоги, устанавливаем причину происходящего и прикидываем, как ее устранить. Если нас томит «общее недомогание», просим организм внести ясность в проблему. Если дело не проясняется, идем к цели путем последовательного обращения к каждому нашему органу, суставу и позвонку с помощью дыхания Норбекова и мысленного путешествия по своему телу. Таким образом мы производим что-то вроде «переклички на утреннем построении»\*.

- Иванов (печень)!
- Я здесь, хозяин!
- Здоров?
- Так точно, ваше высокородие!
- Петров (мочевой пузырь)!
- Слушаю, хозяин!
- Здоров?
- Так точно, ваше высокородие!
- Сидоров (прямая кишка)!
- Слушаю и повинуюсь!
- Здоров?

— Ох, даже не знаю. Что-то меня то распирает, то жмет, то, извините, пучит.

И так далее в том же духе. Ежеутренняя переключка поможет нам лучше узнать строение своего тела и освоить его язык. Хорошо, если в эти моменты под рукой у нас будут иметься внятный учебник анатомии и подробный анатомический атлас. Не окликай тот или иной свой орган, суставчик или позвонок, не ознакомившись предварительно, как он устроен, каковы его функции и что ему полезно, что нет. Чем больше мы знаем о своем организме, тем проще нам разговаривать с ним, тем легче устранять возникающие в нем неполадки.

Прилежно изучай физику своего тела. Только плохой хозяин не знает, что в его хозяйстве к чему.

### *Контроль за состоянием утренней мочи*

Очень важный момент наблюдений. Осуществляется до завтрака, сразу после подъема. Помочившись в чистую стеклянную баночку, отмечаем цвет мочи, прозрачность, количество, наличие осадка (для чего посудина должна постоять 10—15 минут).

Внимание! Когда процесс оздоровления примет лавинообразный характер, организм ученика начнет интенсивно очищаться от шлаков. В этот период из почек и исцеляющегося желчного пузыря вместе с мочой могут выходить камешки (диаметром до 0,5 см) и песок. «Мелочь», как правило, покидает организм безболезненно, крупные камни могут создать проблемы. Люди, в организме которых образуются такие структуры, обычно знают о том. Надеемся, что и ты, читатель, если страдаешь подобным недугом, знаешь, как поступать в критической ситуации. Если нет, почитай соответствующую литературу, а лучше проконсультируйся с грамотным специалистом. Очкики могут рассчитывать на своевременную помощь наставника. Заочнику лучше

заблаговременно подстраховаться, ощущая близость «момента пик».

Практику ведения дневника следует продолжать и после окончания курса.

### *Эмоциональный контроль*

Он заключается в умении даже в пиковых ситуациях держать себя в состоянии внутренней (почти младенческой) безмятежности, посадив отрицательные эмоции на крепкую цепь. Страх, как сигнал, предупреждает нас об опасности, но парализует наши действия, если дать ему волю. Гнев прекрасно мобилизует наши энергетические ресурсы, но вспышка ярости лишает нас разума и провоцирует на ошибочные шаги. Мгновенная обида затягивает прорыв в нашей энергозащите, нанесенный незаслуженным оскорблением, однако длительная обида, переходящая в ненависть, уродует нежную ткань защиты, как заскорузлый нарост.

Настрой Норбекова хорошо гасит волны минус-эмоций. Поэтому каждый ученик должен неустанно стремиться сделать своим естественным состоянием этот настрой.

Негативные последствия воздействия минус-эмоций на тонкие наши структуры без остатка растворяются в очищающем свечении ОМЗ. ОМЗ, как ты помнишь, концентрирует в себе энергии основных человеческих плюс-эмоций: чувства радости, чувства восторга, чувства любви. Эти чувства питаются праэнергетикой жизни, они превыше всего, они побеждают смерть. ОМЗ также должен стать неотъемлемой частью твоей внутренней сущности.

Тебе следует и после окончания обучения посвящать какое-то время профилактике своего ОМЗ, оглядывать его мысленным взором, добавлять в его ткань радости, оглаживать, холить, чистить с бесконечной любовью, лаской и прилежанием. Совсем так или приблизительно так, как Маленький принц чистил вулканы своей уютной планеты.



## *Контроль вашей энергетики*

Осуществляется с помощью дыхания Норбекова путем мысленного путешествия по своему организму и его тонким структурам. В слабых энергетически звеньях дыхание станет словно проваливаться или будет затруднено.

Методы ликвидации недостатка: 1) упражняем соответствующий отдел позвоночника (конкретика в приложении); 2) применяем целевой бесконтактный массаж (конкретика в приложении); 3) направляем усиленное дыхание Норбекова к чакре, ведающей «слабым» участком (раскрываем ее), затем переводим дыхание в район обнаруженной аномалии, чтобы поскорее насытить энергией «ослабевший» объект.

В профилактических целях полезно также время от времени выполнять упражнения, повышающие энергетику организма.

## *Золотой свет Медитация, повышающая энергетику организма*

Представляем себе, что на нас падает ослепительный солнечный свет золотого цвета, что он начинает проникать в наше тело, от макушки до стоп.

Если вы внимательно посмотрите внутренним взором на свое тело, то обнаружите, что на вашем теле в различных местах есть темные пятна. Направляйте солнечный свет золотого цвета именно на эти темные пятна и наблюдайте, как эти пятна начнут исчезать, испаряться. Направляйте свет последовательно на все замеченные или вновь возникающие пятна. Освещайте их целительным светом до их полного исчезновения.

После того как пятен больше не останется, погасите золотой свет и представляйте, что снизу вас мощно начинает освещать свет голубого цвета. Этот свет будет наполнять вас прохладой, силой и мощью.

Постепенно убирая этот свет, вы заканчиваете медитацию.

## *Три вида контроля — гарантия здоровья*

Три вида контроля за своим состоянием — *физический, эмоциональный, энергетический* — и регулярное применение (по результатам, а также для профилактики) необходимых методических процедур гарантируют ученику, успешно прошедшему курс обучения, сохранение молодости и здоровья на долгие-долгие годы.

Следует только помнить, что здоровье, молодость и долголетие — лишь стартовая площадка для постижения других, может быть, никем еще не изведанных тайн мироздания, а природа человеческой сущности является далеко не последней в ряду этих тайн.

Заключительная тема занятия соприкоснет нас с одним из наиболее загадочных и экзотических свойств человека. Это дар ясновидения, он в той или иной степени присущ любому из нас.

Поскольку все мы тут не то чтобы записные прагматики, но все-таки люди, в какой-то мере стремящиеся соблюсти собственный интерес, мы попытаемся легонечко поэксплуатировать это чудесное свойство. Естественно, в силу своего разума и никому не во вред.

## **ВТОРАЯ (ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ) ТЕМА ЗАНЯТИЯ: ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА БУДУЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Прекрасная превентивная мера, позволяющая вносить позитивные исправления в свое будущее. Рекомендуются к применению только ученикам, успешно закончившим курс, чье образное мышление основательно разработано и кому хорошо внятен язык своего организма.

## *Вместо ободряющего напутствия*

Напоминаем еще раз: компьютер сложен, но в клавиатуре его ничего сложного нет. Надо лишь уметь правильно с ней обращаться.

### *Этап I. Диагностика*

Кабинет, стол, листы разграфленной бумаги с таблицей, которую мы будем заполнять в процессе работы (см. табл. 2 на с. 102).

Входим в настрой Норбекова, садимся к столу. Расслабляемся, освобождаем мозг от посторонних мыслей. Дышим дыханием Норбекова через ладони, стопы, затем через солнечное сплетение (рис. на с. 54). Настраиваемся на свое будущее. Представляем себя в той же позе, но через 20 лет. Смотрим на себя как бы со стороны. Отмечаем, как мы выглядим, как двигаемся и (что очень важно) как дышим. Затем входим в свое будущее тело, осваиваемся в нем. Привыкаем к новому ритму дыхания, к биению сердца, к работе желудка. Постепенно переходим к диагностике своего нового состояния. Настрой Норбекова поможет нам с большей степенью достоверности справиться с этой работой.

Начинаем задавать своему «повзрослевшему» организму вопросы: что у нас со здоровьем, какие основные проблемы? Как ведут себя пищеварительная, кровеносная, костная, нервная, иммунная системы? Какие органы чаще всего барахлят? Какие причины (какие заболевания) вызывают досадные сбои? Результаты опроса аккуратно заносим в первую, вторую и третью графы таблицы 2.

Не смущайся, если число будущих заболеваний покажется тебе чрезмерно большим. Это не значит, что через 20 лет ты должен превратиться в развалину. Это значит, что твой организм «выдает на гора» много версий в одной модели, исходя из существующего порядка вещей. На втором этапе

работы он покажет, как устранить дефектные варианты.

Закончив диагностику, выходим из нашего «повзрослевшего» тела и только потом возвращаемся в реальное время. Это очень важно — отстраниться от дефектного образа прежде, чем вернуться «домой». Это делается затем, чтобы не перетащить в реальность наши будущие болезни.

После краткого отдыха переходим к следующему этапу.

### *Этап II. Прием и фиксация рекомендательной информации*

Входим в настрой Норбекова. Дышим дыханием Норбекова через ладони, через стопы, затем через солнечное сплетение. Садимся к столу, кладем частично заполненную таблицу перед собой. В ней — перечень неприятностей (в плане здоровья), которые могут нас поджидать через пару десятков лет. Могут, если мы не предпримем кое-какие контрмеры. А мы их непременно предпримем. И поможет нам в том наш организм.

Усиливаем, насколько возможно, поле целительного настроя, еще раз дышим через чакру солнечного сплетения. Все внимание — первой горизонтали таблицы. Мысленно проговариваем свою запись, затем задаем организму вопрос, что нам делать, на что обращать внимание в течение 20 лет, чтобы именно это вот конкретное заболевание не затронуло нас. Задаем вопрос, затем просто сидим, ждем ответа. Лучше, закрыв глаза. Ответ обязательно придет, но не обязательно в виде словесно оформленной мысли. Будь предельно внимателен! В твоём мозгу может всплыть какой-нибудь образ или прозвучать обрывок мелодии, а возможно, в какой-либо части твоего тела слабой искоркой проскочит какое-то ощущение. Важно поймать любой квант информации в том виде, в котором он предоставлен, и зафиксировать письменно все, что воспринято, в четвертой графе.

Надо отметить, что чаще всего информация все-таки бывает словесной. Но не жди обязательных оздоровительных рекомендаций. Ты можешь получить советы сменить место работы, или отказаться от какой-то привычки, или перестать общаться с теми или иными людьми. В жизни все связано, все тесно переплетено. Иногда достаточно какой-нибудь мелочи (слова, жеста, незначительного поступка), чтобы эта мелочь отозвалась в будущем цепью не слишком благоприятных событий, способных подставить ножку даже очень уверенному в себе человеку, привыкшему считать, что у него в кармане весь мир.

Закончив обработку первой позиции, переходи ко второй. И так далее, пока весь перечень не будет исчерпан и не будет заполнен четвертый столбец нашей таблицы.

### *Этап III. Дешифровка полученной информации*

Тому, кто получил по всем пунктам «больного» перечня достаточно четкие инструкции, эта работа не нужна. Он сразу может переходить к этапу IV. Остальные после перерыва (краткого или длительного, но не более суток) вновь приглашаются на ковер.

Входим в настрой Норбекова, дышим через солнечное сплетение. Выбираем в перечне самый нечеткий ответ. Вчитываемся в свою запись, представляем квант «путаной» информации в том виде, в каком мы его уловили. Отпускаем сознание: позволяем мысли свободно скользить возле загадки, купаясь в ассоциациях, возникающих в нашем мозгу. Через какое-то время мысленно повторяем вопрос, заданный на прошлом этапе, и просим наш организм прояснить прежний свой отклик или ответить нам заново — в более понятном ключе. Ждем ответа и фиксируем новую информацию в пятой (последней, крайней справа) графе таблицы.

Эта графа у нас должна быть просторной, потому что нет никакой гарантии, что вторая попытка с ходу все прояснит.

Если мадридский двор нашего суперкомпьютера продолжает мудрить и не дает внятной информации своему горячо любимому Властелину, операцию дешифровки следует повторить. И еще повторить, если понадобится, и еще, и еще раз. До тех пор, пока картина наших будущих действий по изъятию конкретного нездоровья из генерального и долгосрочного плана развития нашего организма не станет нам совершенно ясна.

Покончив с одной загадкой, приступаем к разрешению следующей. И так далее, пока с самой крохотной, с самой завалящей неясности не упадет последний покров.

### *Общее наставление*

Не раздражайся, не напрягайся, не торопись — работай спокойно, терпеливо, внимательно. Не жалея потраченного на дешифровку времени. Картограф обязан быть скрупулезен, внимателен, точен, а ты сейчас не только картограф, но где-то еще и сапер. Ты составляешь подробную карту минных полей, подстерегающих тебя в будущем, ты прилагаешь среди них самый оптимальный маршрут. От того, насколько точно он будет проложен, зависит, насколько безоблачной будет твоя дальнейшая жизнь. Заряд здоровья и молодости, который ты получил, осваивая систему Норбекова, открывает перед тобой общий план перспективы. Но бытие состоит из подробностей, будь внимателен к ним.

### *Этап IV. Профилактика будущих заболеваний*

Перед тобой развернутый план профилактических действий на две ближайшие десятилетки. Что дальше?

Дальше следует жить, сверяя с этим планом свои действия и поступки. Вряд ли полученные инструкции потребуют от тебя чего-то сверхординарного. Возможно, впрочем, тебе кое в чем придется себя ограничить, но люди мудрые знают, что ограничение есть лишь повод поставить вопрос по-другому и решить проблему в более оптимальном ключе.

Помни о бабочке, которая бьется в стекло, а форточка — рядом! Учись различать, где стекло, а где пространство, полное солнца. Подходи творчески к каждой из встающих проблем.

### *Итоги занятия*

Это занятие — заключительное, и мы целиком и полностью посвятили его перспективе. Как, впрочем, и первые три занятия, но там в основном нас заботил один вопрос: что делать, чтобы у нас эта перспектива была?

Теперь, когда перспективу мы обрели, перед нами встал новый вопрос: что делать, чтобы она пролегла в правильном направлении, то есть чтобы наши здоровье и молодость пребывали с нами подольше, а не улетучились в один прекрасный момент?

Мы выяснили, что успешно способствовать решению этой задачи могут две вещи: *контроль и коррекция*. Контроль выявляет сбои в работе нашего организма, коррекция помогает их своевременно устранять.

Система Норбекова рекомендует ученику использовать три вида самоконтроля (комплексное их применение дает великолепный эффект):

- 1) контроль за физическим состоянием (посредством внешнего осмотра и методом мысленного «опроса» своего организма);
- 2) контроль эмоциональный (посредством настроя Норбекова и через ОМЗ)\*;

\* Расширенную информацию по этой теме можно найти в наших прежних работах «Уроки Норбекова», «Тренировка тела и духа» (СПб: 1999).

3) контроль энергетический (через дыхание Норбекова).

Эти виды контроля охватывают как материальные, так и тонкие субстанции нашего организма, что позволяет нам устранять обнаруженные аномалии непосредственно в момент их появления. Такой вид коррекции можно назвать *коррекцией настоящего*. Эта коррекция способна уверенно гарантировать нам здоровье и долголетие, но, если можно так выразиться, на текущий период и в условиях непрерывной битвы за них.

Однако, как мы выяснили, существует иной (и весьма эффективный!) способ убрать тучи со своего горизонта и ликвидировать даже возможность возникновения бурь и штормов. Этот способ можно назвать *коррекцией будущего*, куда мы проникаем с помощью настроя Норбекова и затем (с помощью того же настроя) определяем, какие заболевания могут нас там поджидать. Оригинальная методика диалога с собственным телом позволяет нам выяснить, какими действиями мы можем свести риск подвергнуться этим болезням к нулю.

Таким образом, мы получаем в руки технологию целенаправленного воздействия на ход нашей дальнейшей жизни. В вышерассмотренном случае применение нового знания призвано запрограммировать в нас здоровье и молодость на долгие годы. Иные аспекты коррекции будущего еще не проявлены, но уже сейчас можно предположить, что их изучение и внедрение в практику способно привести к ошеломляющим результатам.

Вывод: системе Норбекова есть куда развиваться, а значит, главные наши открытия, о уважаемый ученик, у нас с тобой еще впереди.

Пока же тебе следует в совершенстве освоить приемы и способы применения знаний, какими владеет настоящая методика самооздоровления. Основная масса их убрана в приложение. Там есть над чем поработать и есть что почерпнуть. Овладев этим



оздоровительным арсеналом, ты с полным правом сможешь сказать:

— Вот мое здоровье, вот моя молодость, вот я — властелин своей жизни, своей судьбы. Я добился, чего желал, теперь мне этого мало. Пора двигаться дальше. Эй, уважаемые наставники! Где ваша новая книга? Где новые, вами обещанные цели и горизонты? Поторопитесь, я жду.

Удачи тебе, радости и успеха во всех начинаниях!

## **Часть 8**

# **ВОЛШЕБНЫЙ САД ЗДОРОВЬЯ**

Перед вами практическое приложение к курсу системы Норбекова, который вы только что проработали. Эти упражнения вынесены в приложение, дабы не засорять внимание ученика при освоении важных элементов системы. Однако начинать чтение с этой части также не рекомендуется. Важно сначала познакомиться со всеми составляющими системы, прежде чем выполнять приводимые здесь упражнения.

Здесь собраны многие базовые упражнения методики самооздоровления Норбекова, способные при вдумчивом и внимательном к ним отношении изгнать практически любой недуг, любое недомогание из тела ученика. Они разработаны в разное время и кочуют из книги в книгу, но тут ничего не попишешь. Учебники алгебры тоже бывают разными, они могут принадлежать разным математическим школам и авторам, но формулы в них остаются неизменными. Их нельзя переписать, или как-нибудь там заузить, или что-то там в них поменять. Предлагаемые вам

упражнения методики обладают огромной целительной мощью и сами по себе являются четкими формулами, указывающими ученикам, какие действия следует предпринять при решении той или иной насущной задачи. Два миллиона учеников осваивали по ним алгебру самооздоровления. Кто-то из них заучил эти формулы наизусть, кто-то не раз будет к ним возвращаться. Многие из этих упражнений вы можете встретить в более ранних работах, посвященных системе Норбекова: *М. Норбеков, Л. Фотина. Дорога в молодость и здоровье; М. Норбеков, Ю. Хван. Тренировка тела и духа; М. Норбеков, Ю. Хван. Уроки Норбекова.* В этой части мы постарались организовать восприятие упражнений так, чтобы они усваивались максимально эффективно.

**ВНИМАНИЕ!** Все упражнения приложения выполняются только в поле НАСТРОЯ НОРБЕКОВА под эгидой **ОБРАЗА МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ** и закрепляются **ДЫХАНИЕМ НОРБЕКОВА** после завершения тренировки.

Следует также предварить наши прогулки по саду здоровья предупреждением, что процесс исцеления почти всегда означает некоторую активизацию болезни. При гипертонии возможны кратковременные кризы, при мочекаменном заболевании — почечные колики. Помни: такие обострения свидетельствуют о начале выздоровления.

## **ИСЦЕЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ: УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

На занятиях по системе Норбекова первоочередное значение придается разработке позвоночника. Мы считаем, что здоровый позвоночник — непереносимое условие успешного оздоровления, а упражнения для позвоночника — важнейшее звено

в комплексе наших методических упражнений. Они обязательны в течение всего курса оздоровления и выполняются ежедневно по 10—15 минут.

Эти упражнения не менее важны, чем овладение остальными составляющими системы Норбекова: целительным настроем, правильным дыханием, бесконтактным массажем, с которыми мы познакомимся, путешествуя дальше по нашему саду здоровья.

### *Аутомануальный комплекс*

С него следует начинать каждую тренировку.

Аутомануальный массаж нормализует давление, снимает головную боль, головокружение, бессоницу, незаменим при гайморитах, фарингитах и тому подобных заболеваниях, прекрасно способствуя быстрому восстановлению хорошего самочувствия.

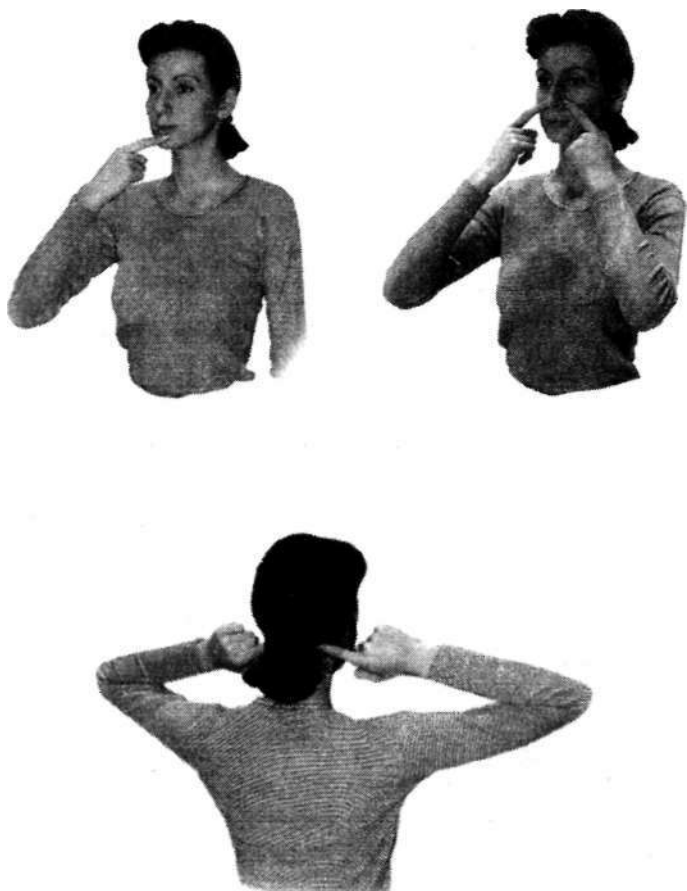
Древний Восток широко использовал в оздоровительной практике целебные свойства прямого воздействия на биологически активные точки человеческого тела. Нам будет достаточно задействовать активные центры головы и лица. В структуре методики такой аутомануальный массаж имеет задачей активизировать (взбодрить) весь организм ученика и подготовить его к остальным видам тренинга.

#### *1. Массаж биологически активных точек головы и лица (рис. 2, 3).*

Массаж производится с помощью либо трех пальцев — указательного, среднего и безымянного, либо посредством одного пальца — большого. Направление воздействия строго вертикальное, без растирающих движений. Сила надавливания должна вызывать среднее ощущение между болезненным и приятным (25—30 воздействий на каждую точку).



*Рис. 2. Расположение биологически активных точек на голове.*



*Рис. 3. Массаж биологически активных точек на голове*

## *2. Массаж ушных раковин (рис. 4)*

Весьма эффективен для общего улучшения самочувствия. Ушная раковина насчитывает около 170 точек, связанных со всеми органами нашего тела.

1. Плотно охватываем ушную раковину. Большой палец сзади, остальные пальцы спереди.



*Рис. 4. Массаж ушных раковин*

2. Тянем с умеренной силой ушную раковину сверху вниз и снизу вверх.

3. Тянем ушную раковину от слухового прохода вверх.

4. Тянем среднюю часть ушной раковины от слухового прохода в наружную сторону.

5. Проделываем круговые движения ушной раковины по часовой стрелке.

6. Проделываем круговые движения ушной раковины против часовой стрелки.

15—20 движений на каждую операцию. Приятное покраснение ушных раковин подскажет, что наша работа успешно завершена.

### *3. Упражнения для глаз*

Благотворно влияют на остроту зрения, целительны при неврозах, гипертонии и повышенном внутричерепном давлении.

1. Вертикаль. Зрачки идут вверх («разглядываем» собственную макушку), затем — вниз («осматриваем» гортань).

2. Горизонталь. Глаза ходят вправо и влево (до отказа, но — играя, легко).

3. Вращаем глазные яблоки — по часовой стрелке и против нее.

Каждая акция включает 10—15 движений.

### *Шейный отдел позвоночника*

Разработку позвоночного столба начинаем с шейного отдела. Внимательно прочитайте упражнения. Осваивайте упражнения не спеша, с чувством и толком. Сначала привыкните к этим упражнениям, и только тогда начинайте регулярно выполнять их в удобном для себя ритме.

#### *«Чистка перышек»*

Подбородок скользит вниз, касаясь груди. Голова следует за подбородком. Шея напряжена. *Птичка чистит перышки.*

Зафиксируйте окончательную позицию и подержите эту позу несколько секунд.

*Упражнение «Заборчик» (выполняется сидя или стоя)*

1. Плечи неподвижны, спина прямая.

2. Поставьте ладонь перед глазами. Верхняя кромка ладони граничит с вашими бровями. Ваша ладонь — это забор.

3. Теперь начинайте выглядывать из-за забора. Рука (забор) при этом остается неподвижной. Старайтесь выглянуть из-за "забора" только за счет вытяжки вашей шеи. Все внимание на шейных позвонках.

4. Выглянули из-за заборчика, медленно поверните голову вправо-влево.

#### *Упражнение «Буратино»*

1. Плечи неподвижны, спина прямая.

2. Шею тянем вперед параллельно земле.

3. Подбородок при этом движется вверх и в сторону (сначала влево, затем вправо). Мы как бы по-



ворачиваем ключ в замочной скважине дверцы, ведущей в волшебную страну. Только вместо золотого ключика Буратино применяет свой длинный нос.

*«Черепаша» (рис. 5)*

Плавное опрокидываем назад затылок и мысленно касаемся спины. Голову при этом пытаемся как бы втянуть в плечи. Затем плавно наклоняем голову вперед. Мысленно пытаемся достать подбородком пупка. Сначала работаем без усилий, затем слегка увеличиваем напряжение. Выполняем 10—15 движений в каждом направлении.



*Рис. 5. Упражнение «Черепаша»*

*Наклоны головы вправо и влево с фиксацией плеч (рис. 6)*

Выпрямляем позвоночник от копчика до спины. Движения головы плавные, плечи неподвижны. Наклоняем голову и, не напрягаясь, пытаемся коснуться ухом плеча (10—15 движений в каждую сторону).



*Рис. 6. Наклоны головы вправо и влево*

#### *«Собачка»*

Представьте себе, что у вас через нос и затылок проходит незримая ось вращения. Для лучшего представления возьмите себя одной рукой за нос, второй рукой коснитесь затылка. Слегка сожмите нос и надавите на затылок. Мысленно соедините два ощущения. Это и будет осью, вокруг которой начинаем поворачивать голову. Подбородок при

этом движении в сторону и вверх. Что получилось?  
*Собачка прислушивается к хозяину.*

Упражнение выполняем в трех вариантах: голова поставлена ровно, голова наклонена вперед, голова откинута назад.

### *«Сова»*

Голова поставлена ровно, в одной плоскости со спиной. Медленно уводим взгляд вправо (а затем влево) и поворачиваем за ним голову (до упора, стараясь заглянуть за спину). Не прилагаем при этом особых усилий. В каждую сторону делаем 10—15 движений.

### *«Тыква» (рис. 7)*

Круговые движения головы по часовой и против часовой стрелки, объединяющие предыдущие упражнения.



*Рис. 7. Упражнение «Тыква»*

Шея — хвостик тыквы. Голова-тыква перекачивается по плечам. Без перенапряжения, но с достаточными усилиями шейных мышц.

### ***Верхнегрудной отдел позвоночника***

Итак, мы размяли шейные позвонки. Переходим на несколько позвонков ниже. Помните: сначала мы разучиваем упражнения, стараясь максимально точно следовать инструкциям, а затем работаем с упражнениями в максимально удобном для себя ритме.

#### ***«Нахмуренный ежик»*** (рис. 8)

Плечи — вперед, шея прямая, подбородок тянется к груди, руки сцеплены перед собой (ладони держат локти). Поясница недвижна.

Подбородком касаемся груди, «подтягивая» его к пупку. Верхняя часть позвоночника сильно прогибается. Одновременно плечи, чуть напрягаясь, идут навстречу друг другу. Представляем, что на вашей спине — от шеи до лопаток — вылезли иголки. Теперь вы *ежик*, который *нахмурился*. Стараемся лучше прогнуть верхне-грудной отдел позвоночника (рис. 8).

Не останавливаясь, переходим к обратному движению. Голова откидывается назад, затылок мысленно ка-



*Рис.8*

сается спины. Тянем голову ниже, стараясь соединить лопатки. Плечи не поднимаем! Стараемся прогнуть верхнюю часть спины. При этом руки из замка идут назад, разворачиваясь ладонями наружу. Мысленно старайтесь соединить тыльные стороны ладоней за спиной.

Нахмуренного ежика покажите несколько раз.

### *Пружина (рис. 9)*

Спина прямая, руки по швам, голову держим прямо и неподвижно. Поднимаем плечи до упора и в этот момент добавляем еще легкое усилие. Опуская плечи, в конце движения тянем руки вниз с небольшим усилием.

Вы удивитесь, когда через 5—6 занятий амплитуда движений в этом упражнении возрастет.

### *«Малые Весы» (рис. 10)*

Руки по швам. Одно плечо идет вверх, другое — вниз, голова слегка наклоняется в ту же сторону. Прогибаем позвоночник верхнегрудного отдела, каждый раз стараясь чуть больше прогнуться в сторону. Дыхание свободно. Рабочее движение — выдох, возвращение в исходную позицию — выдох. Прodelайте это упражнение 3—6 раз в обе стороны.

### *«Паровозик»*

Представим, что наши плечи — колеса. Руки по швам. «Двинулись в путь» — постепенно, не торопясь и расширяя размах круговых движений. Дышим ровно, спокойно. Помним о позвоночнике.

### *«Скрутка»*

Позвоночник, кроме верхнегрудного отдела, жестко зафиксирован. Кисти на плечах. Смотрим прямо перед собой. В этом положении пытаемся вращать нефиксированную часть позвоночника вправо и влево, с каждым разом пытаюсь продвинуться чуть дальше.



*Рис. 9. Упражнение  
«Пружина»*



*Рис. 10. «Малые Весы»*

## *Нижнегрудной отдел позвоночника*

Переходим еще на несколько позвонков ниже. Помним о том, что мы никуда не торопимся, но и не мешкаем. Отслеживаем свое дыхание.

### *«Большой хмурый ежик»*

Работаем так же, как в варианте «нахмуренный ежик», но представляем, что иголки вылезают уже по всей спине: от шеи до поясницы. Таз жестко зафиксирован.

Обратное движение. Темечко тянется вверх и назад, голова запрокидывается. Стараемся как можно сильнее прогнуть спину.

### *Наклоны вперед и назад*

Садимся на стул (или на пол). Руками держимся за сиденье, спина вертикальна. На выдохе делаем наклон, стремясь достать носом *до пола*, на вдохе спина выпрямляется. На каждое движение затрачиваем по 5—6 секунд. Делаем без усилий 10—15 движений.

При наклонах назад позвоночник уходит вперед. Стараемся затылком достать ягодицы. Делаем 2 раза по 10—15 движений.

### *«Паровоз»*

Плечевые суставы вращаем вперед. При этом работает позвоночник, который выполняет упражнения в следующем порядке: «ежик» — «сжатая пружина» — обратное движение (прогибание позвоночника вперед) «разжатая пружина».

То же проделываем, вращая плечевые суставы в обратную сторону.

### *«Лук» (рис. 11)*

Кулаки уперлись в спину в области почек. Стараемся как можно ближе свести локти, представляя, что кулаки все глубже погружаются в тело. Позвоночник выгибается, как натянутый лук (ку-

лаки — стрелы), словно вы собираетесь сделать мостик. В этом положении стараемся еще чуть-чуть прогнуть позвоночник.

Обратное движение. Начинаем «сутулиться», прогибая нижнегрудной отдел позвоночника в обратную сторону. Дойдя до предела, стараемся прогнуться еще немного.

### **«Большие веса»**

Левая рука — на затылке, правая — вдоль тела. В этом положении делаем наклоны вправо. Затем меняем руки (правая рука — на затылке, левая — вдоль тела), делаем наклоны влево. С каждым наклоном старайтесь наклониться глубже, прилагая для этого легкое усилие.

### ***Вращение позвоночника вокруг своей оси***

Работаем сидя. Спина выпрямлена, голову держим прямо, не наклоняя. Медленно поворачиваем плечи и голову вправо.

Повернувшись до упора, фиксируем это положение. Теперь совершаем небольшие движения позвоночником вправо-влево на несколько сантиметров туда и обратно, каждый раз пытаясь легким усилием отвоевать лишние миллиметры при правом повороте. Выполняем **10—15** таких микродвижений (в секунду стараемся сделать одно микровращение влево-вправо). Повторяем упражнение еще раз.

Затем дважды проделываем аналогичное упражнение на повороте влево. Дыхание произвольное, но максимально свободное.

### **«Скрутки» (рис. 12)**

Фиксируем таз; кисти рук — на плечах. Из этой позиции приступаем к скруткам. Уводим глаза в левую (или правую) сторону (словно пытаюсь увидеть, что у нас сзади), затем поворачиваем следом голову, затем — плечевой пояс. Амплитуда скруток при этом невелика, но каждое движение как бы чуть увеличивает угол поворота.





/ ^ Д.



Рис. 11. «Лук»



Рис. 12

Выполняем три вида скруток:

— прямые (стоим прямо);

— с наклоном вперед (примерно на  $45^\circ$ );

— с отклонением назад (под небольшим углом).

### *Поясничный отдел позвоночника*

**Внимание!** Мы подошли к очень важному отделу позвоночника. Этот отдел максимально подвержен нагрузкам, и поэтому проработать его нужно как можно тщательнее.

**«Лыжник»** («конькобежец»).

Руки сзади — на поясице. Спина прямая, смотрим перед собой. Совершаем наклоны вперед, все больше и больше растягивая мышцы поясицы.

### **«Мостик»**

Сначала назад идет голова, затем шея, затем спина (весь позвоночник прямой). Наклоняемся назад все ниже и ниже. Возвращаемся в исходное положение.

### **Прогиб стоя**

Ноги на ширине плеч, кулаки в области почек, локти максимально сведены. Как только кулаки упрутся в поясицу, начинаем медленно наклоняться назад. Сначала идет голова, затем — спина. Ва-

ше тело словно дужка весов, где линия «локоть—кулак» — ось равновесия. Голова и спина — одна сторона дужки, нижняя часть туловища и ноги — другая. Прогибаясь всем телом и дыша свободно, тянем затылок к пяткам. Прогнувшись до предела, приступаем к основному процессу: выполняем колебательные движения (10—15 раз). Упражнение выполняем дважды, не сгибая колен.

### *Фронтальный наклон сидя*

Наша задача — коснуться носом коленей. Руки лежат вдоль бедер. Начинаем наклон. Дойдя до предела, добавляем, как обычно, еще одно маленькое усилие. Делаем 3 наклона: к правому колену, к полу между коленями, к левому колену, совершая по 10—15 движений. Когда станем свободно касаться носом коленей, можно попробовать дотянуться до коврика.

### *Наклоны назад с поднятыми руками*

Работаем стоя. Ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы в замок. Дышим свободно. Тренируем весь позвоночник. Не сгибая коленей, начинаем отклоняться назад. Дойдя до предела, добавляем еще одно маленькое усилие. Концентрируем внимание на позвоночнике. Делаем 10—15 движений. Упражнение выполняем дважды.

### *Боковые наклоны (рис. 13)*

Одна рука идет вверх, продолжая позвоночник, другая — вниз, стремясь ухватить пятку. Наклоняемся в произвольную сторону все ниже и ниже. Добавляем еще усилие, растягивая поясничный отдел позвоночника. Аналогично проделываем противоположный наклон.

### *Осмотр пяток*

Обернувшись через левое плечо и чуть прогнувшись назад, начинайте колебательные движения, стремясь осмотреть правую пятку с наружной сто-

роны. Ноги неподвижны. Аналогичным образом осматриваем левую пятку.

Все внимание — на позвоночник! Выполняем два поворота в каждую сторону (по 15 движений). Дышим свободно.

### *Наклоны с поворотами плеч*

Работаем сидя, ноги разведены. Ладони лежат на груди. Наклоняемся вперед, стараясь правым плечом достать правое колено (10 раз), затем левым плечом — левое колено. Затем — прямой наклон, когда к полу идут оба плеча. Плечи старайтесь поворачивать максимально. Со временем пытайтесь коснуться коленей спиной. Не напрягайтесь. Аналогичным образом выполняем упражнение, когда плечи стремятся к пальцам ног.

### *Скрутки*

Выполняются аналогично вышеописанным, но задействован весь позвоночник. Работаем как по часовой стрелке, так и против нее.

- *Вертикальная простая.* Уводим взгляд в сторону. Следом — голову, шею, плечи, весь позвоночник. Таз, ноги и стопы — неподвижны. Кисти рук лежат на предплечьях. Колени слегка пружинят.

- *С наклоном вперед.* Спина прямая. Голову не скидываем, чтобы не деформировать ось позвоночника. Ноги шире плеч, лопатки чуть сводим, локти слегка уходят назад.

- *С наклоном назад.* Приняли положение «мостик» и «закрутились». Сначала в одну сторону, затем — в другую.

- *Боковая простая.* Наклонились вправо и «закрутились» вправо. Аналогично делаем левую скрутку. Взгляд идет снизу назад.

- *Боковая обратная.* Наклонились вправо, а «закрутились» влево. Взгляд скользит к потолку и дальше назад.

По завершении работы с каждым отделом позвоночника расслабляемся, делаем дыхательные упраж-



*Рис. 13. Боковые наклоны*

нения. Прямые руки (раз-два) на вдохе подняли вверх, опустили (три-четыре) с задержкой дыхания. Снова подняли руки (раз-два) — выдох, опустили (три-четыре) — выдох закончен. Проделали все это 3—5 раз.

## *Упражнения для суставов рук и ног*

### *Кисти (рис. 14)*

- а) сжать—разжать (несколько раз, быстро);
- б) вращать в обе стороны в лучезапястном суставе;
- в) кисти (вскинутые, с выпрямленными пальцами) сгибаются вправо-влево, вперед-назад.

### *Локтевые суставы («Арлекин») (рис. 15)*

Плечи и плечевые суставы неподвижны, руки свисают. Локти свободно (как на шарнирах) совершают колебательные движения.

### *Плечевые суставы («Пропеллер»)*

Расслабленную руку вращаем во фронтальной плоскости перед собой до появления тяжести в кисти. Тренируем поочередно оба плеча. Каждую руку вращаем по часовой стрелке, затем — в обратную сторону.

### *Стопы*

- а) тянем носок (к себе и от себя), совершая небольшие колебательные движения;
- б) топчемся, переминаясь с ноги на ногу, на наружных боковинах стоп, на внутренних боковинах стоп, на пальцах, на пятках;
- в) поочередно каждой стопой совершаем вращательные (в обе стороны) движения.

### *Коленные суставы (рис. 16)*

Работаем стоя, плечи прямые:

- а) колени «вихляются», совершая круговые движения, сначала — внутрь, затем — наружу (кисти рук расположены на коленях и как бы помогают движениям);
- б) ноги сгибаются и разгибаются (как бы пружиня).

### *Тазобедренные суставы (рис. 17)*

- а) отводим ногу в сторону (примерно на 90°) и как бы рисуем коленкой солнышко по часовой стрелке и затем против;



*Рис. 14. Сжатие—расжатие кистей*



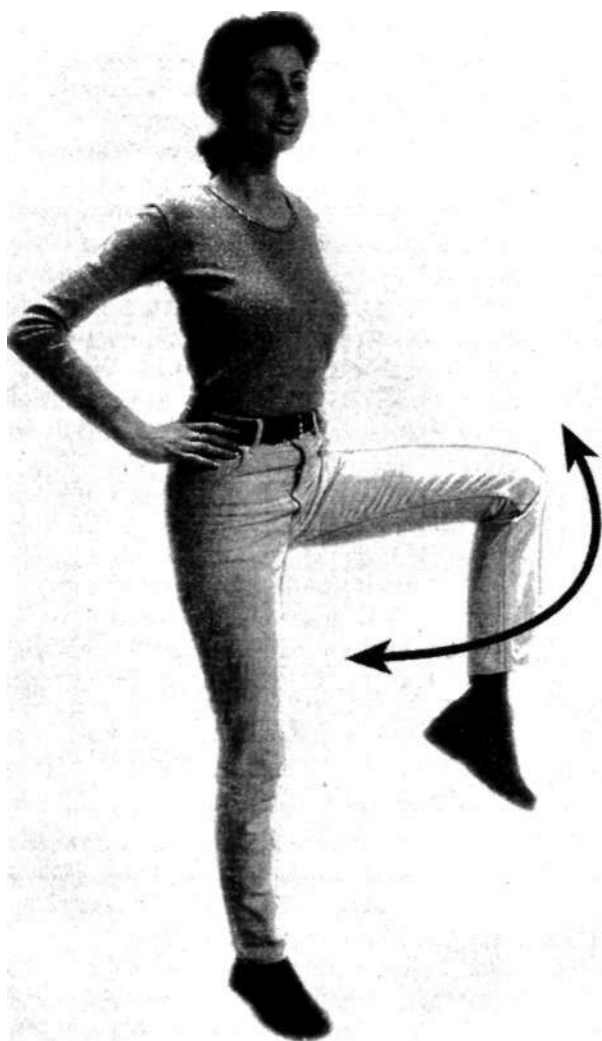
*Рис. 15. «Арлекин»*

б) ходим на выпрямленных ногах, опираясь на всю стопу и работая только тазом, колени держим прямыми.



*Рис. 16. Упражнение для коленных суставов*





*Рис. 17. Упражнение для тазобедренных суставов*

## ПРАКТИКА ОСВОЕНИЯ БЕСКОНТАКТНОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА

Бесконтактный энергомассаж — главное открытие методики Норбекова, возможно, самый ценный подарок уходящего столетия XXI века. Его эффективность ошеломляюща, его значение и возможности трудно переоценить. Этот массаж открывает нам доступ к любому органу, к любой клеточке нашего тела, многократно повышая энергоемкость наших первичных ячеек.

Надеемся, что вы уже научились вызывать ощущения тепла (Т), покалывания (П), холода (Х). Если нет, то мы рекомендуем вам вернуться на страницу 48 и освоить соответствующий раздел.

Мы выделили 7 уровней освоения навыков обращения с ключевыми энергиями. Рассмотрим последовательно каждый из них.

Старайтесь проходить не более одного уровня в освоении практики массажа. Однако действуйте по самочувствию. У кого-то прохождение одного уровня займет несколько дней, а кто-то легко проскочит сразу несколько. Каждый в этом мире — индивидуальность, темп движения каждого к здоровью — разный. Это ни хорошо, ни плохо. Это нормально. Итак, в путь!

### *Уровень 1 в освоении массажа: вызов ощущений ТП-Х в заданных областях тела*

#### *Вызов ключевых ощущений*

**Тепло (Т).** Закрываем глаза, расслабляемся. Выбираем какой-либо участок тела (кроме области сердца и головного мозга). Представляем, что этот участок начинает разогреваться. Мысленно помещаем его в поток солнечных лучей или в поток приятного теплого воздуха. Работаем, пока не добьем-

ся явственного ощущения тепла. Удерживаем ощущение, концентрируем, усиливаем.

**Покалывание (П).** Работаем аналогично. Представляем, что заданное местечко на теле покалывают сотни иголочек или по нему бегают мурашки. Работу заканчиваем, когда ощущение станет вполне явственным.

**Холод (Х).** Мысленно обкладываем участок тела кусочками льда. Добиваемся четкого ощущения холода.

### ***Вызов ключевых ощущений в заданных областях тела (рис. 18)***

Разбиваем свое тело на участки, сообразуясь с рис. 18. Последовательно вызываем в каждой из областей ощущения Т-П-Х. Каждое ощущение удерживаем по 30 секунд. Каждый цикл (тепло—покалывание—холод) проделываем трижды.

**Участок 1. Ноги до пупка.** Представляем, что эта часть тела словно погружена в теплую ванную (Т). Затем вышли из ванны, по ногам побежали мурашки (П). Затем из открытого окна налетел ветерок (Х).

**Участок 2. Позвоночник.** Представляем, что наш позвоночный столб прогревается изнутри (Т). Ширина прогрева — 10—15 см. Аналогично работаем с ощущениями П и Х. Помним, что ощущение П — промежуточное и всегда должно располагаться между Т и Х.

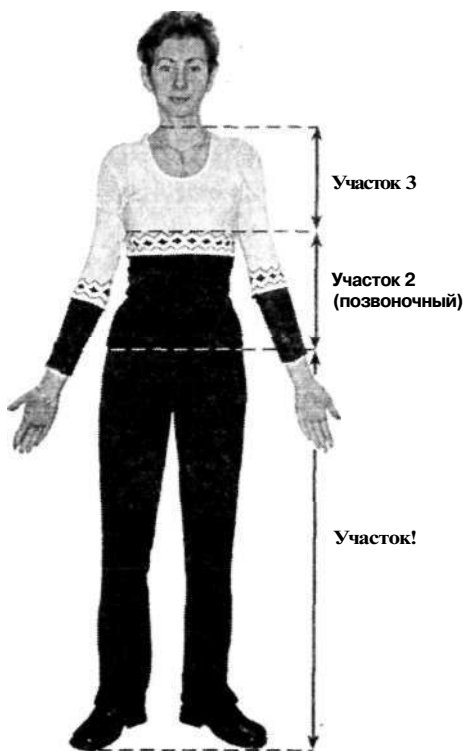
**Участок 3. Руки и плечевой пояс.** Начинаем с прогрева (не касаясь области сердца), затем вызываем покалывание, заканчиваем холодом.

### ***Бесконтактный массаж почек и печени, или как запустить очистительный механизм***

Вызываем ключевые ощущения в почках и печени, сообразуясь с рис. 19. Время удерживания каждого ощущения — 30 секунд. Повторяем упражнение трижды.

*Уровень 2 в освоении массажа:  
учимся перемещать ощущения тепла,  
покалывания и холода (Т-П-Х)*

**Перемещение ключевых энергий в руках и ногах.**  
Область сердца не затрагиваем, обходим ее стороной. Начинаем с ног. Мысленно прогреваем (6—10 секунд) правую стопу, концентрируем ощущение до шарика размером в кулак. Начинаем перемещать Т-шарик внутри тела по схеме, изображенной на рис. 20.



*Рис. 18. Участки тела*

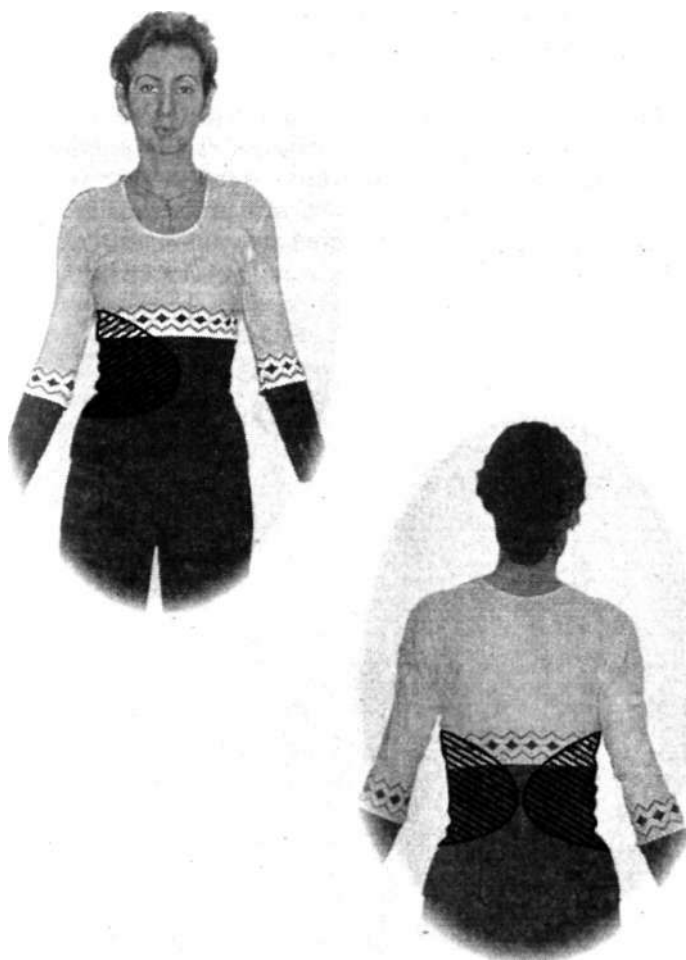


Рис. 19. Вызов ключевых ощущений в почках и печени

Перемещая шарик, хорошо представляем участки тела, сквозь которые он движется, и то, что находится в них, мысленно массируя изнутри свое тело, уделяя больше внимания неблагополучным, с точки зрения здоровья, участкам. Доходим до левой

стопы и, прогрев ее, ведем теплый шарик обратно в правую стопу.

Делаем три Т-цикла подряд, затем трижды аналогично работаем с П-энергией, затем (также трижды) — с Х. Уделяем побольше внимания местам, где энергии либо «проскакивают», либо теряют яркость. Попрактиковавшись с ведением Т-, П-, Х-шариков по ногам, начинаем работать с руками.

Иногда ученику трудно выделить «чистые» Т- или Х-энергии, поскольку у него самовольно



*Рис. 20. Перемещение энергий в конечностях*

объединяются с энергией П. Это нормально, этим энергиям и следует объединяться.

*Позвоночник.* Обрабатывается аналогично. Ощущения перемещаем от копчика к основанию черепа и обратно (ширина обрабатываемого объема 12—15 см, 5—10 ходок по каждому ощущению в один прием).

*Уровень 3 в освоении массажа:  
сбор тепла, покалывания и холода  
(ТПХ) со всего тела к нездоровому  
органу и последующее рассеивание*

Вызываем в области печени ощущение Т. Затем начинаем сбор тепла со всего тела, с самых разных его участков. Собираем тепло к печени и



*Рис. 21. Сбор ТПХ в печень и последующее рассеивание*

там оставляем, подтягиваем тепло и оставляем (собирайте тепло со всего тела, не оставляя без внимания ни один орган, где бы это тепло могло быть). Закончив процесс сбора, удерживаем это целебное тепло в печени (8—10 секунд), потом начинаем его мысленно разбрасывать, раскидывать, рассеивать во все стороны, пока от него ничего не останется. И приступаем к новому сбору. Процесс рассеивания также длится 8—10 секунд. Если у вас нездорова не только печень, но и еще какой-либо орган, например почки, можно работать сразу с двумя органами. Упражнение повторяем 5 раз.

Аналогично работаем с ощущением П, потом — с Х. Потом можно выполнить эту работу с Т+П и Х+П.

### *Уровень 4 в освоении массажа: «Трилистники» и «Шумный город»*

#### *«Трилистники» (рис. 22)*

Это очень сильные упражнения. Они пришли из глубокой древности. Древние врачеватели делили тело человека на участки, напоминающие лепестки цветка лотоса — *трилистники*. Их множество, но мы сейчас займемся только гигантскими, которых всего три!

Для удобства разобьем наш торс на 9 примерно равных частей (лепестков) и пронумеруем их (см. рис. 22). Работу начинаем традиционно с ощущения Т, переходя на П-, а затем на Х- ощущение. Работая, не следует акцентировать внимание на отдельных органах: они могут принадлежать сразу двум или нескольким лепесткам.

Передвигаем энергии, сообразуясь с рис. 23. Оба варианта перемещений практически равнозначны. **Внимание!** *Область сердца мы ни в коем случае не затрагиваем, мысленно обходя ее стороной.*

Каждое ощущение (3 раза туда-обратно) удерживаем в каждом из лепестков 8—10 секунд. Перехо-



ды от одного ощущения к другому должны быть плавными, лучше их делать, соединяя крайние ощущения со срединным (Т-Т-ТП-П-П-ПХ-Х-Х). Можно работать только на парных ощущениях ТП и ХП, если они хорошо вам даются.

### «Шумный город»

Это упражнение улучшает работу кишечника.

Перемещение ощущений лучше всего начинать с правой подвздошной области (там, где начинается толстый кишечник). Если вас более беспокоит тонкий кишечник, можно начать с области пупка. В любом случае передвижение следует производить **только по часовой стрелке** (см. рис. 24). 3—5 кругов, сужая радиус движения к области пупка, за-

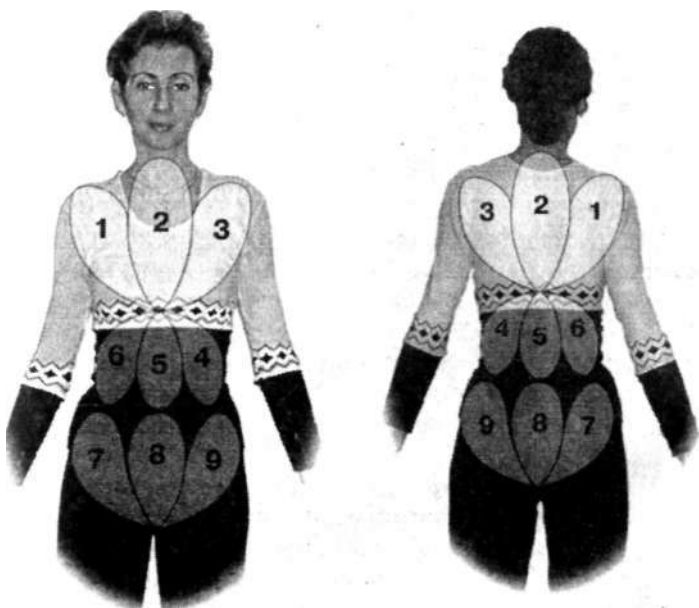
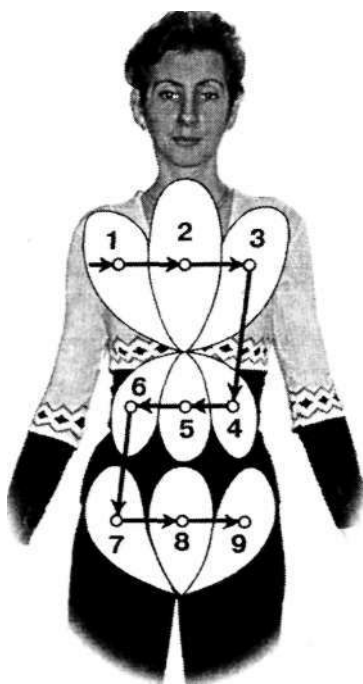


Рис. 22. «Трилистники» на теле человека

тем 3—5 кругов (все так же — по часовой стрелке), расширяя радиус движения к исходной окружности. Не прекращая движения, с ощущения Т плавно переходим на ощущение П, аналогично проходим с ним цикл обращения (3—5 кругов к центру и 3—5 обратно), затем точно так же работаем с ощущением Х.

Не смущайтесь, если после таких обработок вас будет попервоначально слабеть (или, наоборот, запырять). Это означает, что механизм оздоровления идет полным ходом.

Упражнения «Трилистники» и «Шумный город» должны составлять одно целое: закончили с лепестками и тут же перешли на кишечник.



*Рис. 23. Схема передвижения энергии по трилистникам*



*Рис. 24. Упражнение «Шумный город»*

***Уровень 5 в освоении массажа:  
работа с образом третьей руки***

Эта работа очень важна в освоении техники бесконтактного массажа.

***Упражнение***

Закрыли глаза. Кисти рук свободно лежат на коленях. Ощущаем легкую пульсацию в кончиках пальцев, постепенно перенося все внимание на правую кисть. Ощущаем, как по ней проходит приятное, пульсирующее, чуть покалывающее тепло. Мысленно начинаем сжимать и разжимать кисть.

Мысленно переносим кисть (на самом деле кисти лежат на коленях!) в район нездорового органа (*кроме области сердца и головного мозга!*), потом перемещаем ее в трех плоскостях. Бережно «проти-

раем», разминаем, массируем больной орган, мысленно убираем шлаки, ненужные ткани, разгоняем кровь. При надобности увеличиваем объем «третьей руки». Потом тем же образом обрабатываем другой орган, пока не пройдем все тело (сначала «теплой рукой» — Т+П, потом «прохладной» — Х+П).

Работая, представляем, что наша «третья рука» источает энергию, которая благотворно влияет на наше тело.

Работа с «третьей рукой» очень хороша для снятия чувства усталости и улучшения лимфообращения. Она весьма эффективно влияет на деятельность кишечника, желчного пузыря.

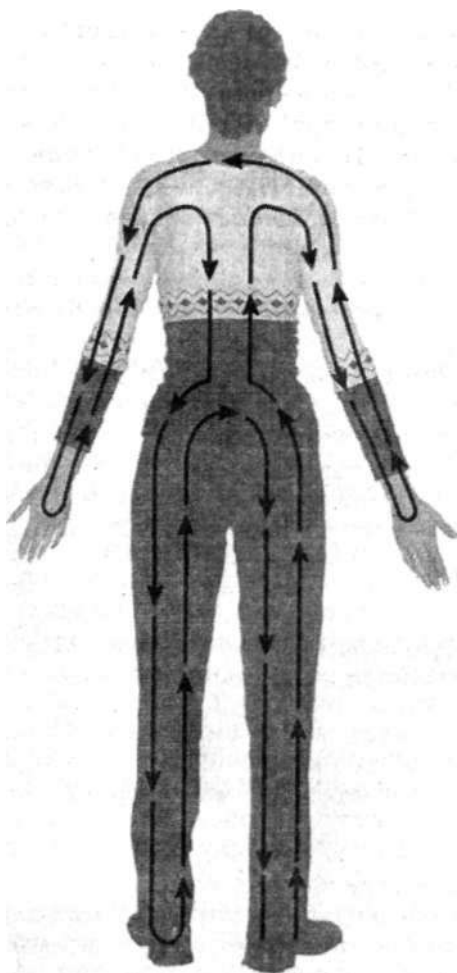
Допустимо (и даже желательно) работать с образом третьей руки везде, где только возможно, при условии, что это лучше и проще у вас получается, чем обычное перемещение ощущений. Идеально сочетание «третьей руки» с парными ощущениями Т+П и Х+П.

### ***Уровень 6 в освоении массажа: работа с «энергетическими» шариками***

Мысленно собираем Т-шарик (то есть буквально собираем в небольшой шар переживание тепла) в течение 6—10 секунд в *правой стопе* (можно в левой, а также в левой или правой ладони). Пытаемся ощутить, как шарик излучает целительное тепло.

Не мешкая, перемещаем Т-шарик внутри своей ноги и мысленно следим за его движением. Массируем этим теплым шариком и теплом, которое из него исходит, свои ноги, массируем, повторяю, **изнутри**. Особое внимание при этом уделяем нездоровым участкам тела. Схема перемещения такова (рис. 25).

Шарик, несущий тепло, медленно поднимается до *тазобедренного сустава*. Затем — через *копчик* и *мочевой пузырь* — проникает в *позвочник*, идет вверх (**внимание!** — не затрагивая область сердца)



*Рис. 25. Передвижение энергетических шариков по телу*

от позвонка к позвонку. Важно постепенно довести этот шарик до верхних позвонков шеи.

Затем Т-шарик переходит через *плечевой сустав* в *правую руку* и спускается в *правую ладонь* (небольшая пауза, погреем ладонь немного подольше).

Далее шарик возвращается к *правому плечевому суставу*, движется по линии плечевого пояса к *левому плечевому суставу* и уходит в *левую руку*. Спускается к *левой ладони* (опять небольшая пауза) и вновь возвращается к *плечевому суставу*.

Затем (не затрагивая область сердца!) спускается по *позвоночнику* и через *тазобедренный сустав* уходит в *левую ногу* к *левой стопе*.

Далее Т-шарик движется вверх, переходит через *тазобедренные суставы* в *правую ногу* и по ней спускается к *правой стопе*, возвращаясь в исходную точку.

Внимание! Мы только что описали цикл перемещения «волшебного» шарика. Внимательнее посмотрите на рисунок, постарайтесь запомнить маршрут движения шарика — клубочка, ведущего вас сквозь лес болезней к молодости и здоровью. Не спешите. Поверьте мне, что сейчас вы усваиваете чрезвычайно важную информацию!

Далее. Делаем три таких цикла подряд, затем трижды аналогично работаем с шариком, который «наполнен» покалыванием, — П-шариком, и затем (также трижды) — с Х-шариком.

При перемещении Т-П-Х-шариков особое внимание уделяем местам, где энергии слабеют. Там, вероятно, находится очаг болезни, о котором вы даже не подозреваете. Эти места промассируйте особенно тщательно!

*Примите к сведению, что*

только что освоенные упражнения полезно чередовать: один день начинать мысленный массаж с ощущением Т, второй — с Х, третий — опять с Т и т. д. Можно произвольно менять положение исходной точки, с которой начинается движение шарика (левая или правая стопа, левая или правая ладонь).

Не пугайтесь, что иногда бывает трудно выделить «чистые» Т- или Х-ощущения, поскольку они самопроизвольно объединяются с ощущением П. Ничего страшного, этим ощущениям и следует объединяться.

## *Уровень 7 в освоении массажа: трехплоскостная обработка нездорового органа*

Перед вами основные приемы бесконтактного энергетического массажа, обладающие большой целительной силой. Рекомендованы для всех органов тела (кроме сердца и головного мозга!).

### *«Протирка»*

Превращаем Т-переживание в губку-шар размером с яблоко. Нужно «протереть» весь больной орган. Поэтому объем «губки» должен быть несколько больше объема этого органа.

Начинаем передвигать его в трех плоскостях в районе больного органа.

Мысленно протираем орган теплым шаром, словно губкой, *внутри и снаружи* — очень бережно (расправляя, разглаживая). *Вертикальные* (зигзагообразные) перемещения от края до края: *сверху вниз, снизу вверх* — 4—5 раз. *Горизонтальные* (зигзагообразные) перемещения от края до края: *слева направо, справа налево* — 4—5 раз; *от живота к спине, от спины к животу* — 4—5 раз.

Аналогично работаем с ощущением покалывания (П), затем — с ощущением холода (Х).



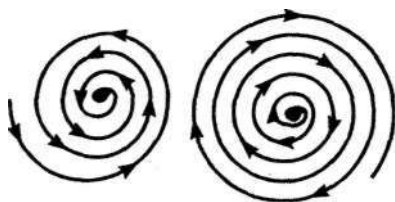
Рекомендуется сделать по 4—5 таких возвратно-поступательных перемещений в каждой из плоскостей.

### *«Спираль»*

Работаем с теми же ощущениями (Т-П-Х), что и в упражнении «Протирка». (Сначала с теплом, по-

том с покалыванием и холодом). Работаем в тех же плоскостях. Но сейчас мы уже учимся перемещать эти ощущения по спирали.

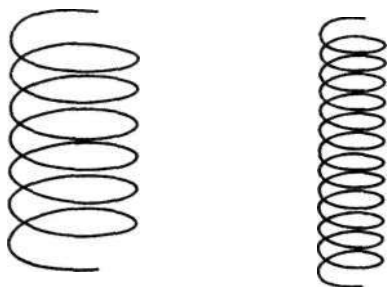
Важно научиться двигать ощущения Т-П-Х по спирали *от периферии органа к центру и обратно*. Освоив такое движение, поздравьте себя — вы освоили цикл этого упражнения.



Теперь нужно сделать по 4—5 циклов передвижения каждого ощущения-шара в каждой из плоскостей.

*Важное примечание*

Если мы массируем *позвочник* «Спиралью», то нам следует двигаться по спирали *сверху вниз и обратно* или наоборот (при работе с «Протиркой» на-



правления те же, но движения должны быть линейными). Сначала делаем крупные витки, а затем су-  
жаем их. Ширина крупных витков — 10—15 см.



## ЗАПУСК МЕХАНИЗМОВ ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Итак, наше путешествие по саду здоровья продолжается. Сейчас вы стоите рядом с очень важным для человека растением. От того, насколько вы будете внимательны к нему, будет зависеть количество прожитых вами лет.

Приводимые ниже упражнения не рекомендуются выполнять, пока не обретенны навыки свободного обращения с ощущениями Т-П-Х, пока не освоены упражнения для позвоночника и в организме не наметились явные подвижки к исцелению (смотри соответствующие разделы из нашего «Волшебного сада здоровья»).

### *Начало освоения механизма омоложения: удаление шрамов*

Почему следует работать со шрамами? Очень просто. Одновременно с процессом удаления в теле начинают происходить перемены, ведущие к обновлению всего организма.

Если нам удастся убрать шрам, то тем самым ваш организм получит команду «очистить» свой организм от старых болячек и ран.

Выбираем на теле любой шрам (его возраст не имеет значения). Если шрамов нет, находим след от какой-либо травмы (у женщин, например, могут быть стрии — подкожные разрывы тканей после родов, спайки и т. д.). Измеряем шрам (с точностью до 1 мм) и записываем его размеры.

Закрываем глаза, расслабляемся. Как можно более четко представляем шрам, который предстоит удалить. Мысленно начинаем прогревать его область — с боков, сверху и снизу по всей длине, а

главное — изнутри. Получив устойчивое ощущение Т, увеличиваем интенсивность этого ощущения. Важно работать с полной отдачей. Представим, что в области шрама пылает печка, в которой плавится и сгорает все уродливое и ненужное. Добавляем к Т ощущение П, усиливаем суммарное ощущение настолько возможно.

В огне нашего жгучего тепла (ТП) исчезают клетки отживших тканей, вместо них рождаются молодые, здоровые клетки. Еще усиливаем ощущение ТП. Мы чувствуем, как наша кожа становится гладкой, эластичной, и доводим ощущение ТП до *максимальных* пределов. Удерживаем какое-то время полученный образ на уровне высокой интенсивности, отдавая работе все силы.

В виде формулы этот процесс можно записать так:

$T+T+2T+2TP+2TP+TP_{\text{МАКС}}$

Тепло плюс тепло,- плюс удвоенное тепло, плюс удвоенное тепло с покалыванием, плюс еще раз удвоенное тепло с покалыванием, плюс максимально сильная концентрация покалывания и тепла. Если в области шрама начнется подергивание, жжение или сильный зуд — это признаки того, что наши ткани оздоравливаются.

Пора применить следующую «охлаждающую» формулу, которая выглядит так:

$X+X+2X+2XP+2XP+XP_{\text{МАКС}}$

Мы словно проходим шесть стадий прогрессирующей настройки на образ: от нормального ощущения Х до максимальной его концентрации, смешанной с максимально острым ощущением П.

Чем сильнее ощущение, тем лучше. В идеале образ тепла (Т) на последней стадии воздействия должен источать жар, переживание холода (Х) — леденить кожу, покалывание (П) — вызывать сильный зуд.

## *Омоложение лица и шеи*

Массаж лица, который предлагает школа Норбекова, весьма схож с косметическим, но его воздействие гораздо эффективней. Применяя этот массаж, мы усиливаем отток венозной крови (как и циркуляцию лимфы) и активизируем секреторную деятельность сальных и потовых желез. Молодеет не только кожа лица, но и весь организм: уменьшаются признаки раздражения коры головного мозга, нормализуется артериальное давление, частота пульса. Кожа лица ощутимо краснеет, температура ее повышается.

### *Уровень 1. Упражнения, омолаживающие лицо*

В первый день выполняются только 4 упражнения, на следующий — еще семь.

1. Поочередно удерживаем ощущения Т-П-Х по 8—10 секунд на разных участках лица, строго придерживаясь рекомендуемой последовательности:

— правая щека, левая щека, лоб, подбородок, нос.

Прогревание может быть глубоким. С каждым из ощущений работаем 3—5 раз.

2. Сгустком тепла (Т) размером с куриное яйцо обрабатываем различные участки лица (рис. 26а). Последовательность та же:

— правая щека, левая щека — до мочек ушей; затем лоб, подбородок, нос.

Работаем 3—5 раз с каждым из ощущений по 8—10 секунд.

3. Согласно рисунку 26б поочередно передвигаем по шее ощущения Т-П-Х (размером с куриное яйцо). Начинаем с середины передней поверхности шеи, спускаясь (от подбородка) на несколько сантиметров ниже ключицы (3—5 раз, 10—12 секунд).

4. Действуем аналогично предыдущему упражнению, но согласно рисунку 26в. Двигаем ощущения по передней поверхности шеи снизу вверх и обратно (3—5 раз).

## Уровень 2. Дальнейшее омоложение лица

1. Поочередно вызываем ощущения (Т-П-Х) на заданных участках лица и шеи («сбор красавиц»): а) лоб; б) правая щека; в) левая щека; г) подбородок до щитовидной железы; д) нос; е) передняя часть шеи (мысленно делим эту область на 4 участка и последовательно работаем с каждой четвертью).

Начинаем с Т. Каждое ощущение на заданном участке удерживаем 8—10 секунд. Повторяем упражнение 3 раза. Через 10—15 минут в каждом из обработанных участков должно самопроизвольно возникнуть ощущение Т+П.

2. Поочередно повторяем предыдущие упражнения 2, 3, 4 из уровня 1 («большая прогулка»).

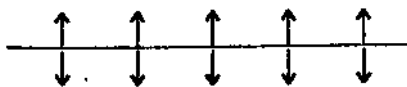
3. Вызываем четкое ощущение Т+П, удерживаем его несколько секунд. Затем резко меняем на Х+П, удерживаем и опять резко меняем на Т+П (ощущение Т при этом стараемся увеличить вдвое).

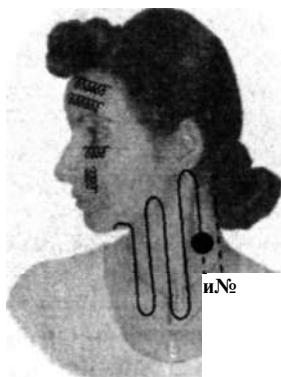
4. Мысленно стягиваем и растягиваем кожу в следующем порядке: лоб, щеки, область козелка, подбородок, область носа, область орбит (до бровей и на 2—2,5 см ниже нижнего века), шея (последовательно в каждой четверти). Повторяем 4—5 раз.

5. Малое стягивание и растягивание кожи в движении («прогулка мышей»). Стягивание проводим легко, растягивание — сильно. Желательно добавить ощущение П, сходное с пробежкой мышинных лапок (последовательность та же, что в упражнении 4).

Повторяем 10 раз (при обретении устойчивых навыков — 5 раз).

6. Мысленно разглаживаем, растягиваем и уплотняем кожу. Движения направлены в стороны от морщин и перпендикулярны их положению.





и №



*Рис. 26. Омоложение лица и шеи*

7. Представляем себя молодыми, красивыми. Омываем лицо и шею дыханием Норбекова. Верим в успешный результат.

Через короткое время цвет вашего лица улучшится, исчезнут морщины, а процесс омоложения кожи распространится на весь организм.

## НАПУТСТВИЕ

Как всегда, на душе небольшой листопад, потому что пришла пора расставаться. Мы, кажется, понемногу привыкли друг к другу, наш уважаемый читатель и ученик. Надеемся, путешествие по этой книге не показалось тебе утомительным или скучным. Надеемся также, что тренировки по нашей системе тебе помогли. И не только в плане возврата телесной бодрости и здоровья. Главное, чтобы ты поверил в свои силы, в себя. И в то, что человек на деле является кузнецом своего счастья и подлинным властелином своей жизни, своей судьбы.

Что же дает эту силу и власть человеку? Вера, воля и устремленность. А еще творческий поиск, живое движение мысли, ориентация на нестандарт.

Творчество чтит традиции, но отбрасывает стереотипы. Можно быть свободным в оковах, и можно остаться рабом, даже взгромоздившись на трон. Сервантес, сидевший на цепи у султана, подарил человечеству Дон-Кихота. Нерон, упивавшийся неограниченной властью, велел обратить в дым и пепел легендарнейший из городов.

Диктат разрушает, творчество созидает. Истинный властелин не опирается на диктат. Все, чего ты сумел сейчас реально добиться, — результат вдохновенной работы всех структур твоей сущности. Ты свел воедино мысль и эмоцию, когда решил обновить физику и энергетику своего организма. Ты дал им цель, ты определил перспективу, ты ничего не сжег, не сломал, не разрушил. Ты, напротив, уси-

лил, умножил, навел на резкость, — ты *запрограммировал* полученный результат.

Ты действовал, как истинный властелин, и в тебе проснулся дух Властелина. Вот настоящее твое обретение, вот что тебе теперь никак нельзя утратить. Мысленно отстранись от того, что было и будет, и скажи себе следующие слова:

«Вот я опять владею всем тем, что однажды утратил. Мои мысли стройны, мое тело здорово, мои чувства послушны, мой дух безмятежен. Они сосуществуют во мне, как в мироздании, — четыре стихии: воздух, земля, огонь и вода. Каждое из этих начал разрушительно, если чрезмерно. Если они согласны между собой, мир справедлив.

Ритм справедливости наделяет людей истинной властью. Это ритм гармонии, соразмерности, и я его ощутил. Я сознаю, что мне вручена великая сила. Я буду жить и действовать так, чтобы эта сила несла радость всем, кто меня окружает. Я черпаю эту радость из прошлого, я насыщаю ею настоящее, я устремляю ее в будущее. Я властелин всего, что было, есть и будет со мной!»

Удачи тебе, радости и успеха во всех начинаниях!

Пожелай того же и нам!

Это будет очень нелишним, потому что в дверь нашей школы стучатся новые технологии саморазвития личности. Им так и нейдет вклиниться в практику нашей системы. Надеемся, в очень недалеком времени у тебя появится шанс оценить, насколько они хороши.

Мы, со своей стороны, постараемся сделать все, чтобы эта оценка была высокой.

До встречи на страницах будущих книг!

С искренним уважением

*Юрий Хван*



### Юрий Хван

Духовный наставник Мирзакарима Норбекова. Исследователь, работающий по системе Норбекова. Внес в систему множество своих разработок. Мастер восточных единоборств. Президент федерации уникальной системы единоборств САМ-ЧОН-ДО в Санкт-Петербурге.

### Мирзакарим Норбеков

Основоположник уникальной оздоровительной системы, которая теперь носит его имя. Академик. Доктор психологии, педагогики, философии в медицине. Возглавляет «Институт человека» в Москве, курирует более 30 центров в разных городах России. Талантливейший целитель.

- Перед вами новый вариант методики само-оздоровления, **ускоренный и расширенный**, успешно практикуемый нами вот уже более **10 лет**.
- По сравнению с прошлыми версиями он более **организован, компактен, сжат** и, плюс к тому, снабжен мощным пакетом новых установок и упражнений.
- Эта методика дает возможность **быстро и без лекарств** исцелять практически все терзающие человека недуги.
- Многие называют ее чудодейственной... Сегодня в нашем активе **2 000 000 полностью исцеленных людей**, ведущих здоровую полноценную жизнь.

ПРАЙМ **ЕВРОЗНАК**



ОЛМА-ПРЕСС

## СИСТЕМА НОРБЕКОВА ДАЛА ЗДОРОВЬЕ

**2 000 000**  
**человек**

ISBN 5-93878-003-9



9 785938 780033