**Что делать, чтобы дыхание превратить в чудо-лекарство**

**Юрий Хван**

****

Эта книга научит вас быть молодыми сколь угодно долго! Эта книга раскроет секреты древних врачевателей, объяснит, как исцелять дыханием и звуком! Эта книга даст вам особые техники, с помощью которых вы будете влиять на других энергетикой вашего дыхания! Эта книга откроет поразительные тайны о том, как менять свою судьбу, выстраивая определенным образом рисунок и пластику дыхания!

Методы, которые предлагаются вашему вниманию, прошли апробацию не только временем, они испытаны в школе Норбекова и Сам Чон До. В этой уникальной книге впервые публикуется самый полный на сегодня реестр знаний о целительных возможностях дыхания, наработанный школой.

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

КАК ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ

Дыхание — бесценный дар природы

Дыхание — это мощный инструмент оздоровления

Первый практический шаг в освоении правильного дыхания

Первый этап. Освоение настроечного дыхания

Второй этап. Работа с криком

Этап фиксации

ВАЖНЕЙШИЕ ПОЛОЖЕНИЯ НАШЕЙ СИСТЕМЫ

Правильное дыхание — настрой на ритм эмоций и мышления

Воздействие дыханием на мысли. Упражнение «Тренируем ум и мысли»

Настрой на ритм здоровья

Знание законов здоровья — целительно!

Из неприятностей, из нездоровья и из старости выбраться возможно!

Наше знание проверено временем!

Дышать правильно — значит быть молодым сколь угодно долго

Упражнение «Знакомимся с дыханием»

Контролируя дыхание — вы контролируете работу всего организма

Порядок нашей работы

ДЫХАНИЕ НОРБЕКОВА И ХВАНА. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Отличия современных методов обучения

Полное дыхание — подготовительное упражнение для освоения дыхания Норбекова

Полное дыхание очищает от шлаков и мобилизует силы

Полное дыхание — дыхание оптимальное

Техника полного дыхания

Настрой Норбекова — ключ к здоровью. Образ молодости и здоровья (ОМЗ)

Краткое знакомство с настроем Норбекова и Образом Молодости и Здоровья (ОМЗ)

Какие возможности дает настрой Норбекова и ОМЗ

Как освоить настрой Норбекова и ОМЗ

Обязательно вспомните себя здоровым душевно и духовно

У каждого свой путь поиска ОМЗ

Мы помогаем — вы ищете свой ОМЗ

Легкость, свобода и могущество — один из ключей к ОМЗ

Умение входить в настрой Норбекова — один из важнейших навыков в системе

Практика освоения дыхания Норбекова

1 этап. Дыхание через палец

2 этап. Дыхание через руку

3 этап. Дыхание через солнечное сплетение

4 этап. Дыхание через энергетические центры

Этап 5. Дыхание «около» (работа с больным органом)

Практика освоения медитативного дыхания «около». Первая ступень

Практика освоения медитативного дыхания «около». Вторая ступень

Новые возможности: станем моложе!

Внимание! Создайте свой мысленный образ! Первый этап омолаживающего дыхания

Второй этап омолаживающего дыхания

Третий этап омолаживающего дыхания

Четвертый этап омолаживающего дыхания

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВИБРАЦИИ — НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЫХАНИЯ

Наши разработки основаны на древней системе даосов

О целительном воздействии крика

Могущество звука-дыхания

Волшебный звук — музыка

История хранит доказательства о мощном воздействий звука

Целительный механизм звука

Почему звук, издаваемый человеком, это не просто звук, подобный тому, что издает камертон

Звук, издаваемый голосовым аппаратом человека, — это вибрация

Шесть целительных звуков

Первый целительный звук — целительный звук легких

Как следует выполнять целительный звук легких

Комплекс упражнений для усиления звука, лечащего легкие

Подготовка к методике постукивания — разогрев рук и работа с горячим шариком

Методика постукивания помогает звуку исцелить легкие: очищает их и укрепляет

Брюшное дыхание помогает звуку исцелить легкие

Целительный звук почек

Очищение почек — методика постукивания

Целительный звук печени

Древний метод общего очищения

Целительный звук сердца

Упражнение для языка (сглатывание слюны)

Укрепляем язык

Целительный звук селезенки (поджелудочной железы)

Очищение десен. Упражнение на вибрацию десен и постукивание

Целительный звук тройного обогревателя

Упражнение выравнивания энергетики

Дышим позвоночником — дальнейшая регулировка энергетики

ДЫХАНИЕ, КОТОРОЕ ИСПРАВИТ ВАШУ СУДЬБУ

Дыхание, меняющее фигуру

Как изменить с помощью дыхания свое настроение

Техника, изменяющая настроение

Как, применяя дыхание, вызвать нужное к себе отношение другого

Важное напоминание перед началом применения техники изменения состояния

Техника изменения состояния другого

Как настроиться на волну успеха, или Энергетические нити

Настройтесь на чудо!

Первый этап. Дышите в образ успешного человека

Второй этап. Выстраиваем энергетическую нить

Укрепляем энергетическую нить

Измените будущее событие

ЗАКЛЮЧЕНИЕ-ПУТЕВОДИТЕЛЬ

НАПУТСТВИЕ

КАК ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ

ДЫХАНИЕ — БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

Здравствуйте, читатель, вот мы и снова вместе!

Не думалось, что встретимся с вами так скоро, но требования времени и жизненные обстоятельства (точнее, необходимость поделиться знанием) подтолкнули к тому, чтобы поговорить с читающей публикой об очень интересной оздоровительной практике. Тема, которой посвящена книга, не нова. Но так ли уж известна?

Она, как и многие другие техники, с которыми работает школа Сам Чон До и система Норбекова, прошла проверку временем. Ей не одна сотня лет. И в то же время то, о чем мы собираемся рассказать вам, — направление, которое вобрало в себя многие и многие современные наработки нашей школы. О чем же мы говорим? Терпение, читатель!

Однако, все по порядку.

Школа Сам Чон До и система Норбекова предлагает вам еще одну целительную технику, еще один инструмент оздоровления — целительные возможности вашего дыхания. Вспомните, во всех наших книгах, посвященных системе оздоровления Норбекова и системе Сам Чон До, вы сталкивались с описанием разных способов дыхания. Дыхание, так или иначе, встало в центр нашей оздоровительной системы.

Целительные возможности правильного дыхания поражают воображение наших слушателей. Для нас это неудивительно. Мы знаем, что органы дыхания, дыхательный аппарат человека, — это одно из самых важных устройств человеческого организма. Это — его витальный центр. Дыхание связано с энергетикой нашего организма. Контроль над дыханием, овладение разными техниками дыхания позволяют получить ключ к излечению самых тяжелых заболеваний. Обо всем этом и поведает наша книга.

Как и всегда, мы построили книгу таким образом, чтобы уже в процессе чтения вы начали заниматься — осваивать оздоровительные техники. Не удивляйтесь, если в каком-то месте вы обнаружите повторение материала, или, например, в середине книги вам предложат еще раз обратить внимание на задачи или цель книги.

Построение книги соответствует восприятию большинства наших слушателей. В том месте занятий, где нам обычно задают вопросы, мы поместили ответы на те из них, что наиболее часто повторяются. А там, где ученику нужно еще раз сориентироваться в общей картине действий на пути к здоровью, мы еще раз даем общий план оздоровления.

В оздоровительном центре Норбекова, или в спортивном зале школы Сам Чон До, или на страницах книг — мы с вами учились овладевать той или иной техникой оздоровления. Приверженцы оздоровительной практики Сам Чон До, наши последователи, знакомы с системой дыхания Норбекова. То есть они умеют “дышать” через указательный палец, или через область щитовидной железы, через солнечное сплетение, или через какие-либо другие органы и части тела, принося — вместе с особой дыхательной практикой — здоровье страдающему органу.

В последних книгах, посвященных новым практикам оздоровления школы Сам Чон До, мы много говорили о системе дыхания Сам Чон До, о разных его техниках, применяемых этой системой (например, “творческое дыхание”, мы напомним вам о нем на страницах этой книги).

В этой книге мы продолжим разговор о дыхании, О ПРАВИЛЬНОМ дыхании. О новых для читателя целительных свойствах дыхания.

ДЫХАНИЕ — ЭТО МОЩНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Правильное дыхание есть основа из основ в жизнедеятельности организма человека. Без питания человек сможет прожить до 60 дней, без воды где-то около 7 дней, а без воздуха средний человек проживет около 5-6 минут.

Практически, причиной всех заболеваний дыхательных путей (бронхиальная астма, ангина, тонзиллит и т. д.) является неправильное дыхание.

Неправильное дыхание — это не только болезнь дыхательных путей. Мы убеждены, что неправильное дыхание задает неправильный ритм всему организму, что вызывает многие и многие болезни. Иногда достаточно освоить только первые ступени ПРАВИЛЬНОГО дыхания, как чудесным образом исчезают многие болезни!

Именно поэтому освоение правильного дыхания — важнейший компонент единой системы Норбекова и Сам Чон До.

Для того чтобы быть здоровыми, следует не только освоить правильное дыхание, но и изучить все его возможности, а главное, регулярно тренировать!

Почти в каждой новой книге мы повторяем, читатель, снова и снова: правильное дыхание — это залог более долгой жизни, это возвращенное здоровье, это — активность, бодрость, энергичность, это, в сущности, выбор другой, новой, судьбы. Привычный вопрос скептика: “Какова связь между активностью, долголетием, а тем более изменением судьбы и дыханием?”

Мы говорим: “Научившись дышать правильно, вы автоматически запускаете процессы самооздоровления. Таким образом, вы возвращаете организму былые силы. Более того, вы получаете доступ к силам новым, силам мощным, силам, которые могут не только вернуть здоровье, но и повлиять на любую болезнь, любое неблагоприятное событие в вашей судьбе! Все это находит выражение в активной жизненной позиции. Вы получаете новые возможности, — вы их обязательно реализуете в социальном плане, то есть измените собственную судьбу!”

Чтобы не дразнить скептиков, мы прибережем до поры до времени дыхательную методику восстановления энергетики человека. А ведь она буквально “заряжается” правильным дыханием!

ПЕРВЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ШАГ В ОСВОЕНИИ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Один из главных принципов нашей системы состоит в том, чтобы наши слова не расходились с делом. Мы сразу же проиллюстрируем сказанное выше небольшим упражнением, в результате которого вы почувствуете силу и оздоровительный эффект правильного дыхания.

Цель этого упражнения: почувствовать силу правильного дыхания.

Упражнение состоит из трех этапов.

Первый этап этого упражнения — базовый. Выполнение первого этапа упражнения настраивает организм на дальнейшую работу: приводит чувства и мысли в порядок, в равновесие. Кроме того, первый этап упражнения готовит организм и сознание к более сложной работе, которой мы займемся чуть позже.

Почти все наши занятия начинаются этим дыхательным упражнением. Мы еще называем его дыханием по системе Сам Чон До.

Второй этап упражнения поможет почувствовать силу, которая таится в дыхании. Выполняем дыхание по системе Норбекова. Рекомендуем тем, кто уже знаком с системой Норбекова, выполнять это упражнение, настроившись предварительно на какую-либо жизненную проблему. При подобном настрое сила, извлеченная упражнением, будет направлена на решение именно этой проблемы.

Примечание. “Новички” просто выполняют упражнение, следя за своими ощущениями.

Упражнение, которое мы предлагаем вам, имеет очень большое значение для дальнейшего усвоения материала. Дело в том, что это упражнение — настраивающее. Оно входит неотъемлемой частью практически во все техники, с которыми вы познакомитесь на страницах нашей книжки.

Существует в этом упражнении и третий этап. Этап фиксации изменений. Очень важно не пропускать этот этап, отслеживая все изменения, которые происходят в вашем организме. Наиболее четко ваше сознание отметит перемены в вашем самочувствии в том случае, когда вы приучите себя систематически записывать результаты занятий.

Записывая, вы фиксируете в сознании перемены, происходящие с вами. Постепенно, отталкиваясь от результатов занятий, отслеживая перемены, ваш организм сам настроит себя на развитие, на самосовершенствование. И насколько быстрее и эффективнее будут тогда развиваться самовосстановительные процессы в организме!

ПЕРВЫЙ ЭТАП. ОСВОЕНИЕ НАСТРОЕЧНОГО ДЫХАНИЯ

Для выполнения этого упражнения нужно выбрать подходящее место, где вы можете свободно двигаться, произносить слова, кричать, не стесняясь быть услышанными

Помещение должно быть хорошо проветрено.

Итак, вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Стараемся отследить, как вдох холодит носоглотку, а выдох согревает ее теплом. Начнем?

Вдох — холод — через нос. Выдох — тепло — через рот. Вдох короче выдоха, раза в два. Дыхание спокойное. Вдох — 3 секунды, выдох — 6 секунд, пауза — 2 секунды.

Для того чтобы глубже и полнее понять роль дыхания по системе Сам Чон До в системе Норбекова, важно ознакомиться с книгой “Целительные упражнения системы Норбекова”. В этой книге читатель узнает о роли дыхания в системе физических упражнений по системе Норбекова.

Во время вдоха мысленно повторяем “в-д -о-о-х”, на выдохе — “в-ы-д-о-о-х”. Следим за сменой тепловых ощущений: вдох — прохлада, выдох — тепло. В конце дыхательного упражнения — вдох и резкий выдох с криком (3 раза).

Выдох с криком производим через 3-9 циклов дыхания, ориентир — самочувствие.

ВТОРОЙ ЭТАП. РАБОТА С КРИКОМ

Проведя несколько циклов дыхания по системе Сам Чон До, вообразите, что ваш крик — это шаг, а точнее прыжок или рывок на новый энергетический уровень. Криком вы пробиваете заслон, — лень, апатию, раздражительность, — стоящий на пути к новому этапу. Крик сжигает весь негатив. Крик — это всплеск сверхвысокой температуры, которая уничтожает навсегда все дряблое, больное, неуверенное. Крик — это сверхэнергия, вырывающаяся из сопла ракеты, а ракета — ваше “Я”. Огонь сопла выбрасывает вас к новой энергичной жизни.

Итак, дыхательный цикл, и — КРИК.

Еще один цикл — Крик!

И еще раз!

Попробуйте, читатель! И вы сразу поймете, что, какая сила стоит за вроде бы простым упражнением! Попробуйте крикнуть, и вам станет понятно, почему так любят кричать дети.

ЭТАП ФИКСАЦИИ

Теперь — небольшой перерыв. Дайте вашему организму понять, что с ним произошло. Дайте ему время, не торопите его. Желательно записать все необычные изменения, которые произойдут в вашем сознании и организме в течение суток после выполнения этого упражнения!

Проделав это упражнение и попытавшись выполнить его еще раз, помните, что:

Крик — это освобождение от всех зажимов!

Крик — это сила!

Крик — это энергия!

Крик — это молодость!

Крик — это массаж на клеточном уровне!

Крик — это здоровые дыхательные пути!

Крик — это азарт!

Крик — это экстаз тела, наивысшая ступень медитативной техники!

ВАЖНЕЙШИЕ ПОЛОЖЕНИЯ НАШЕЙ СИСТЕМЫ

Читатель, я знаю, что вы уже не в первый раз берете в руки нашу книжку, но ради того, кто взял ее впервые, мы кратко повторим важнейшие положения правильного дыхания, которые уже частично излагались в наших ранних книгах.

Осознание того, что правильное дыхание ведет нас к здоровью, — чрезвычайно важно для скорости и эффективности прохождения этого пути. Знание является своего рода катализатором всех процессов самооздоровления, происходящих в организме человека. В этом смысле мы полностью солидарны с лозунгом великого философа Френсиса Бэкона: “Знание — сила!”

Настрой на свое дыхание — это настрой на ритм природы. Те, кто только начинает занятия по системе Норбекова и Сам Чон До, часто спрашивают, почему в системе отведено большое место дыхательным упражнениям. Почему они столь важны?

Дело в том, что дыханию, его ритму, подчинены все остальные жизненные ритмы нашего организма. Давайте разберемся, что же это означает.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — НАСТРОЙ НА РИТМ ЭМОЦИЙ И МЫШЛЕНИЯ

Вы, наверное, не раз замечали, насколько то или иное эмоциональное состояние, ритм эмоций, меняет наше дыхание. Вспомните сами, как оно менялось у вас самих, когда вы были взволнованы, когда вы ожидали результата какого-то важного для вас процесса. А как вы дышали, когда узнали некую приятную новость?

Всякий раз возникает особый рисунок дыхания, соответствующий вашему эмоциональному состоянию. Если вы взволнованы, ваше дыхание поверхностно, учащенно. Если же вы спокойны — оно медленно и глубоко и т. д.

Есть и обратная зависимость. В трудный для вас, эмоционально напряженный момент, когда дыхание срывается и сердце бьется где-то в горле, вы можете успокоить себя при помощи — правильно, — дыхания. Справиться со своими эмоциями вам поможет ровное и медленное дыхание. Подышите так, как вы дышали бы, находясь в состоянии глубокого покоя.

Чтобы ускорить процесс, нужно, сохраняя рисунок спокойного дыхания, немного увеличить глубину дыхания и его интенсивность.

Точно так же, изменяя ритмику дыхания, можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое. То есть, меняя рисунок дыхания, мы можем перевести себя в ЛЮБОЕ эмоциональное состояние.

Конечно, чтобы закрепить этот навык, необходимо осознанно отработать эти переходы из одного состояния в другое. Потренируйтесь, нивелируя раздражение и агрессию при помощи ровного, медленного и глубокого дыхания. И, наоборот, чувствуя упадок сил, находясь в состоянии апатии, поменяйте рисунок дыхания, приблизив его к тому, что отличает активно работающего человека.

Как это сделать? Попробуйте, когда вы раздражены или гневны, подышать так, как дышит человек, который едва проснулся. Представьте, что вы в постели, только что вам снился приятный спокойный сон. Вот, сейчас вы проснулись, и дыхание ваше медленно и спокойно.

Сделайте десять вдохов-выдохов, внимательно отслеживая точность дыхания только что пробудившегося человека (при этом увеличьте глубину и интенсивность дыхания, сохранив его рисунок!). Попробуйте: от негативной эмоции не останется и следа!

Дыхание способно изменить не только ваши эмоции. Оно мощно воздействует и на мысль, а значит, и на весь организм. Дыхание связано с мышлением и концентрацией, точнее с интеллектуальным ритмом. Научившись дышать правильно, можно существенно улучшить свои умственные способности. Например, способность эффективно разрешать трудные вопросы. Не верите? Предлагаем вам проделать следующее упражнение.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАНИЕМ НА МЫСЛИ. УПРАЖНЕНИЕ “ТРЕНИРУЕМ УМ И МЫСЛИ”

Сделайте 2-3 глубоких вдоха-выдоха. Затем закройте глаза. Сделайте вдох, и медленно выдыхайте. Представляйте цвет выдыхаемого вами воздуха. Он должен быть окрашен в тот цвет, который символизирует для вас творческую работу. С каким цветом у вас ассоциируется успешно решенная задача? Может быть, это глубокий синий цвет? Или — энергичный красный? А может быть, это— золотистое сияние, или какие-то иные цвета?

Представили этот цвет? Именно такого цвета и выдыхайте воздух.

Теперь вдыхаем, воздух этого цвета. Человек дышит обычным воздухом. Но представьте себе, что сию минуту вы дышите особым творческим воздухом, он окружает вас. Как можно усилить это ощущение? Для этого окрасьте в воображении этот воздух в творческий цвет, тот, который вы для себя выбрали. Подышали? Что вы ощущаете?.. Попробуйте описать ваше самочувствие.

Это упражнение доказывает, что дыхание связано с ритмом мышления. Вы изменили состояние работы своего мозга по собственному желанию!

НАСТРОЙ НА РИТМ ЗДОРОВЬЯ

В наших занятиях важно настроиться на ритм здоровья, камертоном к которому служит образ молодости и здоровья (ОМЗ), о котором мы расскажем чуть позже. Этот этап вам может показаться сложным. Однако не пугайтесь раньше времени! Все на самом деле достаточно просто. Сложно принять новое! Сложно свыкнуться с новым. Именно этот этап вы и проходите. Но в конце этапа постижения системы дыхательных упражнений вы поймете, что этот трудный путь вы проделали не зря!

Правильное дыхание поможет вам настроиться на ритм здоровья.

Сложно уловить ритм, в котором работает ваш организм? Как “настроиться” с ним на одну волну? В этом вам поможет особое медитативное дыхание Норбекова — великое изобретение талантливого целителя!

ЗНАНИЕ ЗАКОНОВ ЗДОРОВЬЯ — ЦЕЛИТЕЛЬНО

Не секрет, читатель, что здоровье нашего организма, как и все в мире, подвластно определенным законам. Что же определяет состояние нашего здоровья? Основа нашего здоровья, нашего существования, — дыхание. Его ритму подчинена работа всех важнейших внутренних органов. Сокращения сердца, пульсация крови, — все работает так, как диктует рисунок вашего дыхания. И если научиться дышать правильно, можно повлиять не только на наше самочувствие, но и на здоровье! Более того, дыхательные оздоровительные техники и методики применялись еще в глубокой древности. И школа Сам Чон До в своей практике использует некоторые из них.

Овладение дыхательными практиками дает возможность управлять процессами, происходящими в вашем организме. В нашей книге мы рассмотрим некоторые из них.

Вам станет подчиняться не только дыхание. Точнее, овладев разными дыхательными практиками, которые суть мощная сила, вы сможете вернуть утраченное здоровье, или — укрепить пошатнувшееся. Используйте уникальные дыхательные практики, которые предлагает наша школа! И вы сможете управлять энергетическими потоками в вашем организме. А надо ли говорить, что энергетический баланс организма, достаточное количество энергии, — это здоровье, это силы, это активная жизненная позиция!

ИЗ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, ИЗ НЕЗДОРОВЬЯ И ИЗ СТАРОСТИ ВЫБРАТЬСЯ ВОЗМОЖНО!

Не стоит унывать, если в последнее время жизнь, как вы уверили себя, неблагосклонна к вам. Это не так. Просто вы не задумывались, как выбраться из болота на ровную дорогу. “Не может быть! — Возразите мне вы. — Невозможно сбросить, как груз с плеч, прошедшие годы и приобретенные "болячки"! Невозможно изменить уже сложившийся характер. Вот если бы я был молодым!”

Читатель, если таково ваше желание, эта книга — для вас! Спросите себя, часто ли вам в последнее время случалось болеть, пребывать в угнетенном состоянии духа и т. п. Но вот вопрос: нравится ли вам такое положение дел? И обязательно ли слабое здоровье в вашем возрасте?

“Ну, а как же иначе, — возразит мне скептически настроенный собеседник, — невозможно жить в том же приподнятом состоянии духа, что и 20-30 лет назад. В юности все мы надеялись на лучшее, были молоды, а главное — более или менее здоровы. Невозможно повернуть годы вспять!”

Не стану спорить с вами, мой читатель, просто прочтите эту книжку до конца. Но замечу:

вполне возможно вернуть нашему организму его молодость. Мы в силах сделать это. Примеров тому — масса. Приблизительное число людей, которым помогли наши оздоровительные методики, — свыше двух миллионов!

Мы поговорим о том, как можно изменять энергетическое поле вокруг себя. Настроив себя позитивно, учась работать со своими эмоциями, — и здесь вам также помогут дыхательные практики, — вы исправите свой характер, более того, вы научитесь влиять на людей (и соответствующая техника приведена в этой книге). Это, в свою очередь, неизбежно изменит отношения с окружающей действительностью. Такие подвижки, несомненно, приведут и к коррекции вашей судьбы. Вы можете скорректировать течение вашей повседневной жизни!

Если вы готовы поработать во славу своего здоровья, если вы готовы измениться, читатель, испробуйте наши методики! Мы предложим вам немало рецептов молодости и здоровья!

НАШЕ ЗНАНИЕ ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ!

Из глубокой древности пришло к нам это знание. Многие поколения мудрых сохранили его, чтобы донести хоть искорку до сегодняшнего дня. И вот теперь наша школа предлагает вам использовать это знание. Воспользуйтесь хотя бы крупицей древнего оздоровительного учения, и вы поможете своему организму помолодеть!

Вашему вниманию предлагаются упражнения, несущие в себе силу, молодость и здоровье. Они приспособлены к сегодняшнему дню и неоднократно испытаны. Об этом свидетельствуют не только последователи старинных оздоровительных практик, но и нынешние ученики нашей школы.

Более того, используя заветы древних, мы открыли новые дыхательные техники и методы. Пусть они принесут вам здоровье!

ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО — ЗНАЧИТ БЫТЬ МОЛОДЫМ СКОЛЬ УГОДНО ДОЛГО

Дело в том, что дыхание — это не только насыщение организма кислородом. Дыхание, как камертон, настраивает организм на нужный ритм. А это значит, что в полную силу начинают работать самовосстановительные процессы в нашем организме.

Следовательно, правильное дыхание позволяет быстро избавиться от болезней. Более того, оно активизирует защитные и регенерационные системы нашего организма, — следовательно, активно способствует обновлению клеток органов и систем человека. Примеров омоложения наших слушательниц — множество! Безо всяких кремов и мазей, используя лишь наше дыхание и специальные упражнения, эти женщины обрели чистую, здоровую, молодую кожу!

“Нет, не может такого быть! — скажет въедливый читатель, столкнувшийся впервые с нашей методикой, — если бы это было так, то все бы поголовно вылечились. И врачи остались бы не у дел”. Все верно: рецепт довольно прост. И всякий человек волен воспользоваться этим рецептом. Однако, на подмогу болезням тут же являются лень и инертность, страх и раздражительность, недоверие и скептицизм.

Это страшные враги, и как с ними бороться, мы подробно обсудили в нашей книге “Эликсир здоровья: единая система Норбекова и Сам Чон До”, Настоятельно советуем вам познакомиться с ней.

Но, — дальше, читатель, дальше, — движемся вперед, осваивая материал нашей книги!

УПРАЖНЕНИЕ “ЗНАКОМИМСЯ С ДЫХАНИЕМ”

Уважаемый читатель, вы все еще с недоверием воспринимаете наши обещания и посулы? Хотите убедиться в том, что дыхание непосредственно влияет на наше сознание?

Давайте выполним нижеследующее упражнение. Оно не только демонстрирует влияние дыхания на сознание, но и позволяет вам внимательнее изучить свое дыхание. А это просто необходимо для освоения дальнейших техник.

1. Внутренним зрением осмотрите свой организм, осмотрите как бы изнутри: оглядите ноги, руки, туловище, шею и пр. Если заметите напряжение, скованность в этих частях тела или органах, — постарайтесь их снять. Для этого слегка пошевелите тем участком тела, в котором притаилось напряжение. Как бы сбросьте с себя напряжение!

2. Теперь сосредоточьтесь на выдыхаемом (только!) вами воздухе. Внимательно следите за тем, как выдыхаемый воздух идет от сокращающейся диафрагмы. Выдох наполняет теплом дыхательные пути. Мысленно последуйте вслед за ним, почувствуйте, как с выдохом омываются теплом легкие. А после — выдыхаемый теплый воздух стремительно проходит дыхательное горло, омывает носоглотку, и выходит, наконец, за ее пределы.

3. Отследите внимательно 5-6 выдохов.

Удивительно, но следуя за нашим выдохом, мы теперь можем точно сказать, как именно мы дышим. Процесс дыхания охватывает и диафрагму, и легкие? Или только легкие? А может, вы дышите как-то иначе? А, кстати, вы знаете, как дышать правильно? Нет? Читайте дальше, мы с вами обсудим это более подробно на следующих страницах.

4. Вернемся к нашему дыхательному упражнению. Уверен, что у тех, кто выполнил упражнение правильно, уже наступили изменения в мировосприятии. Погрузившись в дыхательный процесс, кто-то почувствовал пульсацию восприятия, ощутил ритм, в котором работает организм. Кто-то несколько “забылся”, и “ушел с головой” в исполнение упражнения. А кто-то, может быть и вы, читатель, почувствовал нечто необъяснимое, какие-то энергетические токи, какой-то энергетический процесс, происходящий синхронно с процессом дыхания...

КОНТРОЛИРУЯ ДЫХАНИЕ — ВЫ КОНТРОЛИРУЕТЕ РАБОТУ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Давайте разберемся. Так что же с вами произошло? Дело в том, что сконцентрировавшись на дыхании, вы были почти готовы к изменению рисунка дыхания, к контролю над ним. И уже на этом начальном этапе работы с дыханием наше сознание, наши чувства и мысли изменяются! Что уж говорить о том, как может измениться наше состояние, если мы целенаправленно станем воздействовать на него, меняя рисунок нашего дыхания, управляя им!

Наши последователи знают, что школа Норбекова и Сам Чон До уже многие годы ведет свои исследования в области мощных возможностей нашего дыхания. Многолетние изыскания дали потрясающие результаты. С ними мы и начнем вас знакомить!

Давно известно, что дыханием можно не только себя лечить. Точнее, особая техника дыхания помогает запустить и поддерживать самовосстановительные процессы в нашем организме. И он сам себя лечит!

Интересно, что дыханию подвластно не только наше здоровье. С его помощью мы можем также изменять энергетическое поле вокруг себя! Но об этом чуть позже.

Нет нужды в этой книге подробно останавливаться на том, как вылечить ту или иную болезнь,

в чем причина болезни, что такое система Норбекова и Сам Чон До. Об этом мы уже подробно говорили в наших книгах. Нам остается лишь отослать читателя к этим изданиям:

“Система здоровья Норбекова: расширенный и ускоренный курс”;

“Целительные упражнения системы Норбекова”;

"Эликсир здоровья: единая система Норбекова и Сам Чон До".

В этой же книге мы поговорим о новейших наших достижениях. Мы поделимся с вами самыми передовыми нашими разработками в области дыхания. Мы научим вас не только быть здоровыми, но и счастливыми и удачливыми. В об-щем, цель нашей с вами работы — быть молодыми сколь угодно долго!

ПОРЯДОК НАШЕЙ РАБОТЫ

Первый этап нашей работы, который уже почти закончился, — объяснение исключительной важности правильного дыхания для здоровья Человека. Второй этап, который уже также начался, конечно же связан с улучшением нашего здоровья. И многое из того, что будет описано в этом разделе, уже знакомо нашему постоянному читателю.

Но! Уважаемый читатель, вне зависимости от того, “новичок” ли вы в нашей системе или последовательный ученик, мы просим знакомиться с материалом книги крайне внимательно!

Наши последние исследования и современные разработки сместили некоторые акценты, дополнили некоторые позиции новой информацией. Поэтому этот раздел следует подробно изучить! А не просматривать его вскользь, и тем более — пропускать его, как уже будто бы знакомый вам.

Итак:

Вначале мы освоим (а некоторые уже освоили) дыхание по системе Сам Чон До. Это дыхание готовит организм к изменениям. Только выполнив его, можно выполнять прочие техники. Согласитесь, нельзя на неподготовленный организм обрушивать непомерные нагрузки (в данном случае энергетические, ведь изменения требуют энергии). Как нельзя, заведя машину, сразу же переключаться на 2 или 3 третью передачу, — машина обязательно заглохнет!

Затем — осваиваем дыхание Норбекова. Оно приведет нас в особое состояние — целительный настрой Норбекова. Это упражнение позволяет управлять потоком энергии, и направлять его в нужное русло. Научившись этому виду дыхания, мы научимся менять энергетику: больного органа, отношений с человеком, и даже своей судьбы. Как? Об этом мы подробнее поговорим дальше. Мы научимся, — или вспомним, — как дышать “около”. Освоим дыхание теми участками тела, что находятся около больного органа. Такое дыхание запускает самовосстановительные процессы организма.

Затем мы научимся работать со звуком, также являющимся особым дыханием. И научим вас, как работать с легкими, почками, печенью и сердцем, селезенкой и поджелудочной железой.

Вы заинтригованы? Еще бы! Однако упомянуты еще не все наши секреты, о которых мы поведаем вам.

Во второй части нашей книги мы продолжим работу с дыханием —.для того, чтобы научиться быть счастливыми. Мы научимся менять свое настроение, “сжигать” ненужный вам жир, выстраивать отношения с нужными вам людьми, мы научимся подпитываться энергией!

И, наконец, мы научимся создавать так называемые “энергетические нити”, которые выстроят вашу жизнь в том ключе, который вы сами пожелаете!

Итак, за дело, читатель!

(Описанная в этой книге система опирается на разработки М. Норбекова и Л. Фотиной, которые длительное время работали вместе. Эти разработки 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.

ДЫХАНИЕ НОРБЕКОВА И ХВАНА. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Начальными шагами на пути освоения целительных возможностей дыхания мы назвали бы освоение дыхания Норбекова и медитативного дыхания “около”. Эта дыхательная практика позволит вам сразу же запустить самовоостановительные процессы в организме.

Мы уже начали движение на пути постижения тайных возможностей дыхания. Это освоение дыхания по системе Сам Чон До (Хвана).

Только что мы познакомились впервые (или повторили), как выполняется эта дыхательная практика. Если вы пропустили это упражнение, вернитесь в раздел "Первый практический шаг в освоении правильного дыхания".

Еще раз испытайте силу правильного дыхания, освободитесь от суетных мыслей. Обретите равновесие между мыслями и чувствами. Подготовьте себя к переходу в другое состояние сознания. Настройтесь на серьезную работу, качественно иной этап дыхательной практики.

Самое время двинуться дальше в постижении тайн целительного дыхания.

И следующим нашим шагом в этом направлений станет настрой и дыхание Норбекова.

ОТЛИЧИЯ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Сегодня мы более вдумчиво учим наших учеников этому дыханию. В чем отличие прежнего алгоритма обучения от теперешней методики?

Первое. Курс освоения этого дыхания значительно сократился: мы научились преподавать его интенсивнее и доходчивее.

Второе. Мы гораздо больше времени уделяем подготовке и безопасности наших учеников к восприятию силы этого дыхания.

И третье. Мы открыли в дыхании Норбекова множество целительных возможностей, которые были неизвестны до сих пор. Поэтому даже тем, кто уже знаком с принципами этого дыхания, мы настоятельно рекомендуем внимательно пройти повторный курс освоения этого дыхания, изложенный в этой книге!

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ — ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДЫХАНИЯ НОРБЕКОВА

Однако не все сразу. Сделаем небольшое, но важное отступление. Читатель, что вы знаете о полном дыхании? Мы прежде говорили только о тех дыхательных техниках, которые непосредственно участвуют в процессе оздоровления по нашей системе. И мы уже достаточно подробно описывали эти техники. Но, пожалуй, ничего не было сказано о такой важной технике, которую называют полным дыханием. Для чего она нужна? Терпение, уважаемый читатель. Многолетние занятия с начинающими в школе Сам Чон До показывают, что прежде, чем осваивать какие-либо дыхательные техники, важно освоить амплитуду дыхания. Для этого мы настоятельно рекомендуем вам познакомиться с так называемым полным дыханием. Оно поможет вашему организму сориентироваться как в нашей системе, так и в иных оздоровительных методиках.

В этом случае, при освоении различных видов дыхания, — в том числе и дыхания Норбекова, — эффект будет более впечатляющим! Воздействие на организм станет более мощным!

Что же представляет собой полное дыхание, откуда взялась эта техника? Она пришла к нам из оздоровительных практик Йоги. Это способ дыхания, при котором наиболее полно задействован весь дыхательный аппарат. Для чего нужно такое умение? Она помогает правильно распределить дыхание, выровнять его. Отчасти с ней, и ее модификациями, знакомы те, кто профессионально поет или принужден, в силу профессии, много и долго говорить. “Прекрасно, — скажет дотошный читатель, — но что может дать такая дыхательная техника в оздоровительном комплексе?”

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ОЧИЩАЕТ ОТ ШЛАКОВ И МОБИЛИЗУЕТ СИЛЫ

Полное дыхание, во-первых, мобилизует нужные резервы организма. Они потребуются, так как вы обнаружите в себе немало новых способностей, требующих поначалу значительного количества психической энергии. Выполняя впоследствии дыхание Порбекова, вы узнаете о своих возможностях немало интересного. И “ворота” — в эти новые возможности вашего организма — полное дыхание.

Во-вторых, полное дыхание очистит организм от шлаков — остатков деятельности вашей психики. Обычно такие шлаки сильно затрудняют запуск самовосстановительных процессов вашего организма.

Поэтому, когда вы чувствуете, что пора освободиться от раздражения, усталости, гнева и прочих психических шлаков, примените полное дыхание, — и все будет в порядке!

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ — ДЫХАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЕ

Несколько слов о самой дыхательной технике. Практика Йоги считает полное дыхание, которое охватывает собой разные виды дыхания: верхнее, среднее, нижнее, — оптимальным.

Что представляет собой верхнее, среднее и нижнее дыхание?

Верхнее дыхание охватывает верхнюю часть груди и легких. Вдох поднимает ребра, ключицы и плечи, наполняя воздухом только часть легких.

Среднее, межреберное, дыхание: вдох приподнимает ребра и расширяет грудь, приводит в движение диафрагму, выдвигает живот. Наполняются воздухом средняя часть легких. Оно так же, как и верхнее, является поверхностным дыханием.

Нижнее, брюшное, дыхание приводит в движение нижнюю часть груди и легких. Живот при этом выдвигается вперед-назад, а диафрагма поднимается вверх-вниз.

ТЕХНИКА ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ

Итак, выполняем полное дыхание. Используем все три вида: верхнее, среднее, нижнее. Данная

техника выполняется в любом положении: сидя, стоя, лежа, в движении.

После выдоха — медленный вдох на счет 8 или 6. Сначала наполняется воздухом нижняя часть легких, живот выдвигается вперед. Затем приходит в движение средняя: расширяются ребра и грудь. Последний этап — наполняется воздухом верхняя часть легких: поднимаются ключицы. Живот рефлекторно подтягивается к позвоночнику.

Медленный выдох втягивает живот, затем опускает ребра, грудь, плечи.

Такие мягкие волнообразные движения при вдохе и выдохе позволяют превратить дыхание в плавный непрерывный процесс, где вдох перетекает в выдох и наоборот. При таком способе дыхания исключаются резкие толчки дыхательного аппарата, его излишнее напряжение. Именно такое дыхание включает в работу весь дыхательный аппарат, насыщая организм оптимальным количеством кислорода. Полное дыхание стимулирует обмен веществ, укрепляет иммунную защиту, благоприятно воздействует на эндокринную систему, работу сердца и пр.

НАСТРОЙ НОРБЕКОВА — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ. ОБРАЗ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ (ОМЗ)

Задача дыхательных практик, с которыми вы познакомитесь в этой книжке, — помочь человеку освободиться от шлаков физических и душевных, обрести равновесие в мыслях, запустить самооздоровительные процессы организма, получить энергетическую подпитку. Возможно ли усилить оздоровительный эффект дыхательных практик? Да. И в этом поможет нам следующий этап работы с дыханием.

Этот важный шаг в освоении дыхательных практик мы называем настроем Норбекова.

Не следует удивляться тому, что мы заговорили об этом состоянии. Настрой Норбекова — это, строго говоря, не дыхательная техника. Это некое состояние сознания, это та программа, по которой будут работать самовосстановительные процессы организма.

Одновременно с настроем мы используем такой инструмент, как образ молодости и здоровья (ОМЗ). Именно настрой Норбекова вызывает за собой ОМЗ — образ молодости и здоровья. Работая в поле настроя Норбекова, вы активизируете оздоровительные процессы. Не секрет, что организм человека обладает уникальными способностями к самовосстановлению, к саморегуляции. Но современный образ жизни не позволяет раскрыться подобным способностям: ускорился ритм жизни, человек живет в круговороте происходящего, в угаре негативных переживаний. Настрой Норбекова и ОМЗ помогают организму избавиться от пут, помогают запустить программы самооздоровления.

Овладев настроем Норбекова и получив в свое распоряжение ваш образ молодости и здоровья, вы во много раз ускорите процесс исцеления своего организма!

Важно: освоением настроя Норбекова можно заниматься параллельно с тренировкой разных дыхательных техник. И, более того, настрой Норбекова и ОМЗ следует повторять снова и снова в процессе всех тренировок по системе Норбекова и Сам Чон До!

Что же это за методики? Сейчас вы получите об этом полное представление.

КРАТКОЕ ЗНАКОМСТВО С НАСТРОЕМ НОРБЕКОВА И ОБРАЗОМ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ (ОМЗ)

Настрой Норбекова есть особое эмоциональное состояние, мобилизующее все ваши внутренние силы. Это особое состояние формирует в вас образ молодости и здоровья (ОМЗ) и очищает душу от следов всего наносного. ОМЗ помогает очиститься от тех негативных переживаний, что достались вам за прожитые годы. Важно упомянуть, что настрой Норбекова — такое состояние психики, при котором целительные процессы в организме проистекают в десятки раз быстрее, чем в обычном состоянии человека.

Настрой и следующий за ним ОМЗ тесно связаны между собой. Можно сказать, они взаимно порождают друг друга. ОМЗ — идеальный образ, некая матрица, сверяясь с которой организм возвращает (или выстраивает заново) оптимальное состояние здоровья вашего организма.

КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДАЕТ НАСТРОЙ НОРБЕКОВА И ОМЗ

Настрой Норбекова как магнит, создает поле особого напряжения. Именно в такой среде легче вызвать в памяти или в воображении идеально здоровое состояние вашего организма (или Образ Молодости и Здоровья). Занимаясь по нашей системе, важно удерживать в воображении этот Образ (ОМЗ). Равняясь на него, ваш организм начинает перестраиваться, постепенно возвращаясь в здоровое состояние.

Это состояние и есть один из секретов успешности нашей методики. Настрой Норбекова делает более эффективными те способы оздоровления, которыми вы в данный момент занимаетесь.

КАК ОСВОИТЬ НАСТРОЙ НОРБЕКОВА И ОМЗ

Наша задача — отыскать тот образ молодости и здоровья, что попадает в резонанс с идеальным (идеально здоровым) состоянием всех структур и субстанций вашего организма.

Дальше срабатывает эффект камертона. Процесс оздоровления ускоряется невероятно, а его результаты превосходят все самые смелые ожидания.

Настрой Норбекова, как уже говорилось, это состояние, в которое необходимо войти, если мы хотим справиться со своими недугами. Но как же передать это состояние?

Можно сравнить настрой Норбекова с моментами душевного подъема, когда, как говорят байдарочники, вы “попали в струю”, то есть уловили некое невидимое глазу течение жизни. И, следуя ему, вы получили возможность полнее реализовать себя, решить намеченные задачи. Это состояние, каждый когда-нибудь, хотя бы отчасти, пережил. Вспомните, наверняка, и у вас были моменты в жизни, когда все удавалось, все происходило вовремя. Попробуйте вспомнить свои настоящие победы!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСПОМНИТЕ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ ДУШЕВНО И ДУХОВНО

Обратите внимание: важно вспомнить себя не обязательно здоровым физически, но ОБЯЗАТЕЛЬНО здоровым душевно и духовно! Важно поймать состояние максимальной гармонии вас и окружающего вас пространства.

В поисках входа в состояние Норбекова не менее важно настроиться на следующее. Необходимо, чтобы дух ваш был максимально возвышен и чист. И вот что еще ЧРЕЗВЫЧАЙНО важно! Состояние вашего тела в данный момент должно быть созвучно духу! Важно достичь такого состояния, такого ощущения, когда мышцы, сухожилия, все органы и системы работают в резонанс с этим духовным подъемом!

У КАЖДОГО СВОЙ ПУТЬ ПОИСКА ОМЗ

Как добиться этого? Трудно дать четкие рекомендации. У каждого свой путь построения ОМЗ. Мы предложим вам только общие направления в странствиях вашей мысли. Вспоминайте. Воспользуйтесь воображением. Слушайте свои ощущения. Надеемся, данный нами ориентир поможет вам найти свой ОМЗ кратчайшим путем.

МЫ ПОМОГАЕМ — ВЫ ИЩЕТЕ СВОЙ ОМЗ

Итак, как точнее описать ОМЗ? Начнем с воспоминаний.

Может быть, вы воскресите в памяти детские впечатления о первой серьезной победе? Когда-то вам удалось “победить” взрослый велосипед, приспособиться к его норовистому ходу и неудобной раме. Вспомните ощущение ликования: вы победили! Себя, свои страхи и неумение. Вы победили и его, норовистого “коня”. Вы летели на нем по переулку, и не смогли удержать возглас ликования: победа, я сделал это, я могу! И вслед вам неслось эхо победного клича. Он и теперь звучит у вас в ушах, когда вы вспоминаете тот день. Помните ощущение легкости, бурлящих сил, — счастья! Вы чувствовали себя полным сил и знали, что найдете им применение.

Или лучше вспомнить более “взрослое” состояние? Вот — вы времен студенчества. Помните тогдашнее ощущение бурлящей вокруг вас жизни? Времени было в обрез, но вы успевали наполнить свою жизнь массой событий, впечатлений, знаний. Несмотря на трудности, и материальные в том числе, все вам было нипочем, вы справлялись с труднейшими проблемами “одной левой”, на одном дыхании. Тем волшебным ветром, несущим вас через все препоны и барьеры вашей тогдашней жизни было ощущение молодости, здоровья, океана сил. И было чувство необходимости использовать все ваши силы, все ресурсы.

Возможно, нечто подобное, — душевный подъем и парение, ощущение правильности поступков, — вы испытали, выбравшись однажды из застарелых страхов. В конфликтной ситуации вы выбрали непривычную окружающим линию поведения. Вы перестали бояться: “ой, а что скажет Петр Петрович?” Вы преодолели страх и научились принимать решения, и — отвечать за них. Вы до сих пор помните ощущение свободы, облегчения, прилива сил. Состояние свое вы называли: “горы сворочу!” Сломав поведенческий стереотип, вы вышли на новый жизненный виток, вы получили массу новых возможностей применения ваших способностей. Помните, что в те дни стучало и пело у вас в голове? “Весь мир — принадлежит мне. Я свободен и счастлив. Я многое могу и добьюсь исполнения моей мечты. Я молод, силен и здоров, я все преодолею!”

А может быть, что-то похожее вы испытали, когда были влюблены? Мир, многоцветный и радостный, как июньское утро, переливался и сиял перед вами. Каждое событие того периода было наполнено для вас особым смыслом. Все получалось, и находилось давно потерянное. Вся жизнь была словно на вдохе, все было — как предвкушение чего-то непередаваемо радостного. Вас словно бы наполняла некая волшебная сила, делая вас самого всесильным...

Возможно, вы сами вспомните и лучше меня опишете подобные ощущения? Постарайтесь припомнить или просто смоделируйте в воображении подобное состояние, соединив былое и желаемое, а может быть, вам достанет и одной фантазии.

Попробуйте описать свои чувства, когда вы моделировали состояние, близкое к тому, что мы называем настроем Норбекова. Закрепите в памяти эти ощущения, чтобы впоследствии, припомнив их, вызвать к жизни это целительное состояние духа.

ЛЕГКОСТЬ, СВОБОДА И МОГУЩЕСТВО — ОДНИ ИЗ КЛЮЧЕЙ К ОМЗ

Удалось ли мне передать вам, читатель, описать, те ощущения, какие наполняют человека, когда он входит в настрой Норбекова?

Может быть ключ к воссозданию этого настроя — это ощущение легкости и свободы, здоровья и молодости во всем вашем существе. Добавлю, и — ощущение могущества. Ибо в этот момент вы точно знаете: вам все по плечу! Вы мо-же-те, и сделаете это непременно! Это “могу” словно бы поет у вас на кончиках пальцев. Вас переполняет некая сила. Как ее описать? Это чистота помыслов, ваш дух — высок и ясен, душевная чистота незамутнена. Все ваше тело поет в унисон состоянию души. Эта волна словно бы несет вас вперед, открывая новые возможности и рубежи.

Нужно научиться вызывать в себе такой настрой. Это очень важно! Именно это состояние, как мы уже и говорили, нужно извлечь из глубин памяти и зафиксировать, " запечатлеть” в вашем сегодняшнем ощущении себя самого.

Это состояние — целительно, оно пробудит уснувшие силы вашей души и откроет доступ к резервным возможностям вашего организма.

В памяти каждого из нас подобный настрой всегда окружен роем подробностей: какими-то звуками, запахами, красками. Может быть, воспоминание станет более четким, если вы припомните мелодии, песни, звучавшие в те дни. Мысленно перебирая воспоминания, постепенно уточняйте детали.

Они помогут восстановить былое переживание, все до мелочей. Они же, детали и подробности, помогут вернуться в то замечательное состояние. В голове, с каждой попыткой, все отчетливее, возникнет некий (понятный только вам) мысленный образ, способный мгновенно пробудить в душе праздник. Стоит только мысленно прикоснуться к нему — сила и тепло этого образа, того чуда, что за ним стоит, заполнит вас целиком.

УМЕНИЕ ВХОДИТЬ В НАСТРОЙ НОРБЕКОВА — ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ НАВЫКОВ В СИСТЕМЕ

Умение входить в этот настрой — один из важнейших навыков, который необходимо обрести в самом начале наших занятий.

Этот идеальный образ назван нами образом молодости и здоровья (ОМЗ). Он, по сути, является кодом доступа к резервным ресурсам нашего организма.

Но помните — у каждого этот код свой. И еще: каждый должен отыскать его самостоятельно.

Как найти путь к этому образу? Он может быть связан с реальными переживаниями, а может формироваться только воображением, он может иметь конкретные очертания и может быть не совсем отчетливым — символическим или даже абстрактным. Вы и только вы решаете, каков этот образ. Слушайте себя, попытайтесь представить его, не бойтесь экспериментировать!

И пусть наиболее близкий вам образ и станет вашим ОМЗ, вашим подспорьем в поиске молодости и здоровья.

ПРАКТИКА ОСВОЕНИЯ ДЫХАНИЯ НОРБЕКОВА

Хороший врач в древности по дыханию мог определить многие заболевания. И это не случайно. Как уже неоднократно говорилось, дыхание энергетически связано со всем организмом. Дыхание питает организм кислородом и энергией. Дыхание задает организму правильный ритм работы всех его систем. И поэтому любое нарушение в работе организма вызывает нарушение в ритме дыхания.

Но существует и обратный процесс. Восстанавливая правильную ритмику дыхания, мы можем добиться колоссального оздоровительного эффекта. Как это может быть?

Повторимся, дыхание — это настрой организма, настрой на целительную энергию, растворенную в космосе. Наиболее наглядно эффект аккумуляции энергии из космоса демонстрирует медитативное дыхание по системе Норбекова. Освоив это дыхание, вы почувствуете, как начнет меняться-восстанавливаться ваше сознание, а вслед за ним и восстанавливаться, становиться здоровее и сам организм.

Дыхание Нобекова — это не только простота исполнения и оздоровительная мощь. Это — удивительная возможность оздоровления внутренних органов, работа с недоступными, казалось бы, закоулками нашего организма. По существу, это — путь к здоровью и молодости!

Итак, хватит вступительных слов. Не откладывая, переходим к освоению чудо-дыхания!

1 этап. ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ПАЛЕЦ

Сосредоточимся на своем указательном пальце.

Проследим за своим дыханием. Не ускоряем его, не задерживаем, не замедляем. Просто следим за ним. Вдох — выдох, вдох — выдох... С каждым вдохом мысленно немного увеличиваем длину выдоха. Теперь опустим веки, и расслабим глаза.

Представим мысленно выдыхаемый нами воздух. Окрасим его в любой цвет, который придет на ум. При этом отмечаем краем сознания, что вдох вносит в нас прохладу, а выдох — уносит тепло. Продолжаем мысленным взором следить за процессом дыхания. Чуть увеличим контрастность и насыщенность цвета воздушной струи. Цветное изображение процесса не столь важно, но помогает уловить суть метода. Как только вы постигнете ее, надобность в цветном изображении отпадет.

А теперь направим вдохи и выдохи к пальцу. Представим, что воздух входит через палец, и выходит тоже через него, а не через рот или нос.

Вдох холодит палец, насыщает свежей энергией. Выдох — с его теплом из пальца выносится отработанный энергетический шлак. Ничего сложного в технике дыхания по системе Норбекова нет. Очень скоро мы так приноровимся к нему, что не будем его замечать, как не замечаем процесса физического дыхания.

2 этап. ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ РУКУ

Дышим пальцем некоторое время (минуту-другую), чтобы привыкнуть. Теперь дышим через ладонь, через кисть, потом через всю руку. Когда этот навык будет хорошо отработан, проведем небольшой эксперимент.

Дышим через одну из ладоней, фиксируя все внимание только на ощущениях выдоха, а вдоха — словно не замечая. Представляем, как с каждым выдохом в ладони задерживается какая-то доля тепла. Ладонь тут же начнет нагреваться. Зафиксируем этот момент.

А теперь повторим упражнение по-другому. Не замечая выдоха, задерживаем в ладони только прохладу вдоха. Через минуту-другую появится ощущение, что ладонь стала холодной. (На деле она может иметь нормальную температуру, но ощущение будет явственно говорить вам — тепло, холод.)

3 ЭТАП. ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ

Сосредоточимся на солнечном сплетении. Следим за своим дыханием. Не пытаемся его ускорить, задержать или замедлить, — просто следим за ним. Вдох — выдох, вдох — выдох... С каждым вздохом мысленно чуть увеличиваем длину выдоха. Закроем и постараемся расслабить глаза.

Работаем так же, как и всегда, отмечая прохладу вдоха и тепло выдоха. Направляем вдохи и выдохи к солнечному сплетению. Представим, что воздух входит через солнечное сплетение. Выдыхается из него же, словно мы не используем рот или нос.

Вдох холодит солнечное сплетение и насыщает свежей энергией. Вместе с теплом выдоха из солнечного сплетения выводятся отходы, энергетический шлак.



4 этап. ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ

Сосредоточимся на дыхании по системе Норбекова (можно закрыть глаза). Пройдем дыханием по системе Норбекова все энергетические центры, от 1-го до 13-го.

Сосредоточимся на 1 энергетическом центре. Внимательно следим за своим дыханием. Не пытаемся его ускорить, задержать или замедлить, — просто следим за ним. Вдох — выдох, вдох — выдох... С каждым вздохом мысленно чуть увеличиваем длину выдоха. Опустим веки, постараемся расслабить глаза. Сосредоточимся на дыхании.

Представим мысленно выдыхаемый нами воздух. При этом отмечаем краем сознания, перемены тепловых ощущений: вдох — прохлада, выдох — тепло. Следим за процессом дыхания.

Направляем вдохи-выдохи к 1 энергетическому центру. Представим, что воздух входит через 1 энергетический центр, и выходит тоже через него, а не через привычную носоглотку.

Вдох омывает энергетический центр прохладой и насыщает свежей энергией. Выдох, согревая, выносит из 1 энергетического центра отработанный энергетический шлак. Вдох привносит свежую энергию, выдох удаляет отработанную энергию.

Точно так же работаем со всеми последующими энергетическими центрами, с 1-го по 13-й.

Итак, мы проработали метод дыхания по системе Норбекова с энергетическими центрами. Теперь попробуем дыхание “около”.

Этап 5. ДЫХАНИЕ “ОКОЛО” (работа с больным органом)

Мы не случайно выделяем дыхание “около” в отдельную главу, так как этот метод — мощный

инструмент лечения!

Несколько слов о подготовке, предшествующей освоению этой методики. Работая с дыханием Норбекова, необходимо знать расположение органов внутри вашего тела. Мы имеем дело с мощными энергиями, ошибки в адресной направленности нежелательны.

Человек, обладающий больной печенью, знает, где она расположена: боль — прекрасный иллюстратор. Но, испытывая боль, человек часто совершенно не знает, как устроен страдающий орган. И что находится по соседству. Для того же, чтобы вылечить больной орган, такое знание очень важно.

Было бы замечательно, если бы вы смогли внимательно поработать с атласом человеческого тела. Если вам это кажется сложным, есть менее подробный вариант: иллюстрации к статье о строении человеческого тела и расположении внутренних органов в популярной медицинскойэнциклопедии. Если и это сложно, все это в более упрощенном виде вы найдете в школьном учебнике по биологии.

Внимательно изучите устройство органа, который вас беспокоит. Например, печени, селезенки или поджелудочной железы. Прочитайте, как работает орган, какие функции выполняет. Обязательно соотнесите местоположение органа на атласе с вашим телом. Представьте реальный размер органа.

В качестве пожелания: замечательно, если вы сделаете УЗИ и воочию увидите свой больной орган, его реальный размер, местоположение и пр.

ПРАКТИКА ОСВОЕНИЯ МЕДИТАТИВНОГО ДЫХАНИЯ “ОКОЛО”. Первая ступень

Вы спокойно сидите, вам ничто не мешает, ничто не отвлекает. Выполняем дыхательную гимнастику. Начинаем дышать рядом с больным органом. Как это сделать? На предыдущем этапе наших занятий мы дышали пальцем, ладонями, солнечным сплетением. Теперь, дышим той областью, где расположен объект воздействия.

Помним, что дыхание по системе Норбекова никогда не следует направлять в две запретные зоны: в область сердца и в область головного мозга.

Теперь представим, что вдох и выдох осуществляется рядом с вашим больным органом. Допустим, вас беспокоит печень. Сразу направлять медитативное дыхание на больной орган не стоит, ведь мы еще учимся. А предлагаемое лекарство — сильнодействующее. Представьте, что вы дышите, например, правым боком. Или той областью, что расположена немного ниже печени. Вдох холодит ваш бок (или другую область, которую вы выбрали), даже немного щекотно. Выдох согревает. Выполните 5-6 вдохов и выдохов.

Потренируйте этот навык на других областях вашего организма. Повторюсь: дыхание по системе Норбекова никогда не направляем в две запретные зоны: в область сердца и в область головного мозга.

ПРАКТИКА ОСВОЕНИЯ МЕДИТАТИВНОГО ДЫХАНИЯ “ОКОЛО”. Вторая ступень

Продолжаем медитативное дыхание. Продолжаем “дышать” около больного органа.

В воображении постоянно отслеживаем больной орган. Начинаем работать с образом молодости и здоровья (ОМЗ).

Мы уже говорили на предыдущих страницах о целительных свойствах образа молодости и здоровья и о том, как его вызвать. Повторение некоторой информации диктуется исключительной важностью ОМЗ для здоровья человека, а также принципом “повторенье — мать ученья!”

Хотя феномен ОМЗ выскальзывает из рамок точных определений, но нам важно правильно уловить, что это такое. Его ритмика лежит на уровне ритмики хромосом, его код — ключевой код к общему запуску всех механизмов восстановления твоего тела. Это сплав вашей воли, вашего желания, вашего настроения, это то, что изначально в вас существует и принадлежит только вам.

Еще можно сказать, что образ молодости и здоровья есть мысленная модель идеального состояния вашего организма и энергетики вашей ауры. Этот образ нельзя походя выдумать, как нельзя его позаимствовать у кого-то — списать, срисовать. Существование этого феномена обнаружено школой Норбекова совсем недавно (около десяти 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 самая действенная оздоровительная процедура не принесет полного облегчения никому.

Коротко говоря, ОМЗ — это некий идеальный образ самого себя, каким вы, возможно, были когда-то и каким вы хотели бы стать.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ: СТАНЕМ МОЛОЖЕ!

Наш внимательный постоянный читатель уже заметил, что рассказывая о дыхании Норбекова, мы обнародовали довольно много информации, которая не встречалась в наших книгах ранее.

Сейчас же мы предлагаем вам особую практику для интенсивного запуска процессов омоложения в вашем организме!

Надеюсь, что вы уже в той или иной степени попробовали дыхание Норбекова и научились простейшим приемам по его управлению.

Упражнение, которое мы приводим, рекомендуется проводить на ночь. Таким образом, процессы омоложения организма не будут скомканы дневным бодрствованием и проявят себя наиболее полно.

ВНИМАНИЕ! СОЗДАЙТЕ СВОЙ МЫСЛЕННЫЙ ОБРАЗ! ПЕРВЫЙ ЭТАП ОМОЛАЖИВАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ

Вызовите в своей памяти образ себя молодого, и главное, счастливого и радостного! Добавьте красок в образ, добавьте тепло и свет! Увеличьте этот образ! Пусть энергия этого образа покажет себя цветом в этой картинке и рядом с ней. Думайте об этой цветной энергии как о воде, которой становится все больше и больше! Представляйте, что воды становится все больше и больше!

Но не торопитесь! В своем воображении поместите эту воду-энергию в особый аквариум! Получилось? Оставим пока этот образ. Чудо-аквариум пусть себе пока полежит, а мы займемся другим.

Преодолен один этап упражнения, теперь переключимся на выполнение следующего.

ВТОРОЙ ЭТАП ОМОЛАЖИВАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ

Начинаем дышать по системе Норбекова. Сначала работает палец. Затем мы начинаем дышать через руку. И, наконец, дышим через солнечное сплетение.

ТРЕТИЙ ЭТАП ОМОЛАЖИВАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ

Продолжая дышать через солнечное сплетение, вызываем в памяти наш чудо-энергетический аквариум. Мысленно помещаем его в район нашего солнечного сплетения, продолжая дышать по системе Норбекова.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП ОМОЛАЖИВАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ

Теперь наблюдаем, как дыхание через солнечное сплетение разносит чудо-воду-энергию по всему нашему организму. Пусть под давлением вашего дыхания энергетическая вода заполнит ваши руки до кончиков пальцев, затем все органы вашего туловища, затем ноги до кончиков пальцев.

Заканчиваем упражнение и переключаем наше сознание на свободный лад. Памятуя, однако, о

том, что получен мощный омолаживающий заряд!

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВИБРАЦИИ — НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЫХАНИЯ

НАШИ РАЗРАБОТКИ ОСНОВАНЫ НА ДРЕВНЕЙ СИСТЕМЕ ДАОСОВ

Наша система с большим почтением относится к древним учениям, особенно к даосскому учению. От древних даосских мудрецов сохранилось немало секретов, которые применяет наша школа. Вот и сейчас мы предлагаем вашему вниманию одну из даосских методик. (Наиболее полно даосская система омоложения описана в книге Э. Юдлава. Сто дней для здоровья и долголетия. К.: София, 1999.)

Мы познакомимся с одной из даосских целительных практик, имеющих непосредственное отношение к целительным свойствам дыхания. Речь пойдет о воздействии звука. Мы с вами будем говорить о звуке, о его целительных свойствах. Мы поговорим о том, как можно соединить дыхание и звук, как направить их на выздоровление различных органов и систем. Вы удивлены неожиданным поворотом исследований нашей школы? Человечеству с давних времен известны самые разные способы воздействия на организм. Другое дело, что многие техники были известны лишь узкому кругу посвященных. Теперь настало время поделиться старинными техниками Оздоровления с широкой читательской аудиторией.

Вспомните, как воздействует приятная вашему сердцу музыка, песня. Как могут быть приятны, и воздействуют оздоровливающе обычные звуки! Что так радует человека, выбравшегося отдохнуть на лоне природы? Пение птиц по весне, шум листьев, когда ветер колышет кроны, теплые капли дождя после дневного зноя — летом, бег воды — в ручье, или — небольшой речки на перекатах, плеск морских волн. Недаром подобное звуковое сопровождение записано в различных сочетаниях на магнитофонную пленку. Такие записи рекомендованы к прослушиванию при тех или иных заболеваниях, — для скорейшего выздоровления.

О ЦЕЛИТЕЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ КРИКА

Вспомним упражнение, с которого началось наше занятие в самом начале этой книги. Мы выполняли дыхание по системе Сам Чон До. Это — базовая практика, которая завершается тройным выкриком.

В наших предыдущих изданиях мы говорили о той функции, которую в этом случае выполняет крик. Не желая пересказывать собственную книжку, просто отошлю вас к ней (“Целительные упражнения системы Норбекова”).

Считаю необходимым напомнить читателю о некоторых свойствах крика. Вследствие дыхательного упражнения, которое мы выполняем с напряжением и криком, сразу же появляется чувство теплоты во всем теле. Это признак происходящего в динамике биохимического процесса, при котором выделяется теплота. Организм усваивает не все количество вдыхаемого кислорода. А последний, как известно — сильнейший окислитель.

Поэтому во избежание ненужных окислительных реакций необходимо удалять излишки кислорода. Именно это мы и делаем, выполняя дыхательные упражнения, венчает которые — напряженный выдох с криком.

Помимо биохимических процессов, дыхательные практики вызывают в организме и движение энергии. Например, и базовое упражнение, и следующий этап, дыхание Норбекова — это именно энергетическое взаимодействие. Мы воздействуем энергетически на внутренние органы или части тела, помогая им помолодеть, возвращаем утраченное здоровье.

Пожалуй, крик, помимо всего прочего, — это и символ освобождения от пут старого, символ перехода в иное качество.

Крик имеет колоссальное значение для энергетики человека. Неспроста люди кричат, когда им страшно! Мы словно разгружаем психику, вместе с криком избавляясь от избытка страха, от лишнего адреналина в крови. Выражая криком восторг, мы оповещаем всех и вся о переполняющих нас чувствах.

Крик — это особая вибрация, которая актуализирует мощные энергетические центры. Как же использовать эту силу разумно и себе во благо?..

Не только громкий звук может нести исцеление. Да, читатель, вот мы и подошли к одной из тайн, что вы сегодня для себя откроете.

В древности были известны техники, позволяющие воздействовать на заболевание при помощи тех или иных звуков, громко произносимых или едва слышных. Некоторые техники сохранились и до наших дней.

МОГУЩЕСТВО ЗВУКА-ДЫХАНИЯ

Издревле сохранились теории о силе звука, как воспроизводящей, так и разрушающей. Так, например, многие сотни лет назад зародилось представление о первичности звука в созидании сущего, о некоей вибрации, “звуке, который создал мир”. Например, в древности религии индуизма, буддизма говорили о звуковом импульсе, песне, первослове, создавшем мир. В этих духовных учениях оно названо: “Аум” или “Ом”, — могущественное слово, входящее в главные мантры. (Условно мантру можно сравнить с молитвой у христиан или мусульман. Мантры используются в индуистских и буддийских ритуалах. Основная буддийская мантра звучит так: “Ом мани падме хум”, она начинается словом “Ом”, или “Аум”).

Много позже отзвук этого представления проявился и в христианском мироописании. Вспомним евангельское “Вначале было слово, и слово было у Бога, и слово было Бог”. Позднее приверженцы теории тайного, абсолютного знания, гностики, передали эту мысль по-своему: перво-звук-энергия, из “горних высей” дошел до слоев материального мира в редуцированном виде. И, в силу трансформации, искажения, неизбежного на пути из тонких слоев в слои более плотные, созидающий импульс сотворил существующий мир не столь совершенным, как это было задумано.

Здесь же стоит упомянуть и древние техники работы со звуком. Люди заметили, что силой звука и

его воздействием можно управлять. Можно добиться той или иной реакции живого и неживого на звук, на его интенсивность. Было обнаружено воздействие звука на психику человека. Например, стало возможным войти в транс под воздействием того или иного звука, звуков, мелодии. Все это нашло отражение в древних мистериальных песнопениях (орфизм, позднее гностики и т. д.).

Изучая воздействие звука, люди обнаружили и такие его свойства, как коррекция поведения, и на этом были основаны древние техники кодирования, программирования (черная Африка, Египет и пр.). Подобная практика, как это ни фантастично звучит, встречается и теперь. При помощи того или иного набора звуков подобное кодирование успешно применяется в нынешние времена, и не только с целью помощи страждущим. (Например, в некоторых тоталитарных сектах и пр.)

ВОЛШЕБНЫЙ ЗВУК — МУЗЫКА

Конечно, перебирая в памяти то, что можно было бы сказать о попытках человека экспериментировать со звуком, нельзя не вспомнить и о музыке, о том, как она воздействует на нас. Музыка создавалась тысячелетия назад для того, чтобы воздействовать на войско, мобилизуя воинов. Или в священном месте, а позднее в храме — для усиления мистического переживания. Звучала музыка и на пирах, чтобы помочь освободиться от забот, для услаждения слуха, для радости и т. д. (Индийские техники работы со звуком, мантры, индийская музыка; индийские лады, четвертьтона и пр.);

Такие религии, как индуизм, буддизм, знают музыкальное сопровождение, которое упрощает

вхождение в транс (посыл произносимого звука в определенные пазухи, пустоты, имеющиеся в человеческом черепе, резонанс, который может ускорить вхождение в дифференциальные состояния сознания). Похожее воздействие производит на слушателя и духовная музыка, исполняемая в христианских храмах: органная музыка, хоровое пение и пр.

В подобных случаях работает явление резонанса, и человечество уже в древности научилось использовать этот эффект. Это воздействие известно многим культурам. Вспомним хотя бы всем известный пример: библейская Иерихонская труба, звуки которой разрушили городские стены.

Существуют тибетские техники воздействия звуком, определенной его частотой, на так называемую живую и неживую природу. Первый год обучения в тибетском монастыре, на первой ступени постижения премудростей, кроме других предметов предполагает обязательные уроки пения, где происходит обучение правильному выпеванию мантр, овладение определенным тоном, который соответствует определенному слогу, слову мантры. Хотя слух, и это доказано, можно тренировать, развивать, все же есть люди, которым трудно точно воспроизвести какие-то тонкие звуковые нюансы, что может быть очень важно в подобных практиках.

Все древние учения о звуке знают зависимость силы воздействия звука, слога, слова — от чистоты произнесения, от громкости, от совпадения вибраций произносимого с естественными вибрациями объекта, на который воздействуют (резонанс); соединение перечисленного с дополнительным энергетическим посылом.

Есть подобные суфийские техники работы со звуком и движением, с определенной их последовательностью, мелодия-песня, выпеваемая импровизационно — зикр. (В том числе см.: Инна-ят Хан “Мистицизм звука”, наполнение звуком 33 чакр, и пение — оттуда; и т. д.). В сущности, такая песня — это получение знания напрямую, как в дзэнских медитациях. Здесь также используется явление резонанса. Благодаря чему и происходит вхождение в некое особое состояние, подобные ему еще называют дифференциальными состояниями сознания.

Некоторые медитативные техники дзэн используют тот же эффект. Медитации, и тому, что в дзэн называют сатори, помогает определенный звук, тон, вибрация и т. д. Сатори — это озарение, искомый ответ на вопрос, получаемый в результате медитативного сосредоточения на поиске ответа. Это — восприятие искомого знания напрямую, без использования каких-либо писаний. Сатори — “пробуждение высшего “Я” (Судзуки).

ИСТОРИЯ ХРАНИТ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА О МОЩНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ЗВУКА

Сказки и легенды разных народов хранят отголоски древнего знания о работе со звуком. Наиболее часто встречается в преданиях гипнотическое воздействие звуком.

Всем известны сказания о силе звука и песне Орфея, о действии свирели Пана. В то же время существует и предание об Антипане, который владел раковиной, издающей чудовищные разрушительные звуки. Звуков этой раковины боялись даже боги-олимпийцы.

Антипан был страшен, как и звуки, что извергала его ужасная раковина. Но смерть могла быть иной. Некогда были и существа, с виду прекрасные, издающие дивные звуки. Их называли сиренами. Однако действие их песен было столь же смертоносным, как и “песни” Антипана. Волшебницы сирены были наполовину птицами, наполовину женщинами, их песни призывали мореходов на острые прибрежные рифы. Их пение лишало человека воли, и никто из слышащих не мог противиться силе песни сирен.

Известна также из сказок волшебная птица Феникс, обитающая где-то в Индии. У нее птичье тело, женское лицо и усыпляющий, внушающий забвение голос, — гласит предание. — “Кто ту птицу слышит, все позабывает”.

Вспомним волшебных птиц из русских легенд. Их неземные голоса рождают разные чувства: радость дарит сирин, алконост овевает печалью, и вещая птица гамаюн предрекает грядущее.

Отголосок знания о силе воздействия звуком проявился и в средневековых европейских легендах. Вы сами припомните многочисленных ее героев, от Садко, песни которого всколыхнули океан и подарили любовь морской царевны, до Лорелеи или Томаса Лермонта и пр. В немецкой легенде белокурая Лорелея с высокой скалы песнями зазывает моряков. Это та же сирена. Те, кто поддались ее песне, гибнут, разбиваясь о подводные камни. А шотландский поэт-музыкант Томас Лермонт также был известен талантами. Ему многое удавалось, благодаря силе его песни и звукам его волшебной арфы, которые творили чудеса.

О той же силе звука, которая может творить как доброе, так и злое, рассказывают сказки разных народов о волшебных свирелях, арфах, скрипках, всплывают в памяти и гусли-самогуды из русских сказок, — словом, свидетельств о том, что человеку издавна известно о силе звука, достаточно. Нужно только внимательно приглядеться к старинным преданиям.

Многие сотни лет подобные техники скрывались от широкого распространения. Их невозможно было — опасно, в силу их мощи — распространить повсеместно. Нельзя недорослю дать в руки оружие: его неразумие погубит не только его самого, но и все вокруг. Так, маленьким детям не доверяют спичек.

Современный мир отчасти знаком с некоторыми приемами овладения этим мощным оружием. В некоторых социальных институтах древние приемы работы со звуком применяются на протяжении многих лет, и мы, привычные ко многим техническим новшествам, не обращаем на это внимания.

О чем я говорю? Я имею в виду гипнотические техники (и кодирование), связанные с определенным видом вибрации, определенной очередностью звуков, определенным ритмом (использовались спецслужбами некоторых стран), в том же ряду — некоторые направления рок-музыки. Действие ее наглядно демонстрируют концерты, сообщающие аудитории энергию разрушения. Сюда же отнесу выступления политических лидеров (массовый гипноз), примеры хорошо известны из нашей и зарубежной новейшей истории (в том числе и партийные собрания и съезды, пр.)

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ЗВУКА

ПОЧЕМУ ЗВУК, ИЗДАВАЕМЫЙ ЧЕЛОВЕКОМ, ЭТО НЕ ПРОСТО ЗВУК, ПОДОБНЫЙ ТОМУ, ЧТО ИЗДАЕТ КАМЕРТОН

В нашей последней книге (“Эликсир здоровья: единая система Норбекова и Сам ЧонДо”) мы говорили, что мысль обладает колоссальной энергией и что причиной заболеваний становятся негативные мысли.

Почему звук обладает особыми свойствами? Ведь по законам биологии, которую мы изучали в школе, издаваемый человеком звук — это просто определенная частота вибрации воздуха, которую вызывают голосовые связки.

Так-то оно так. И если мы возьмем просто камертон, то это действительно будет просто звук.

Однако если звук производит человек при помощи своих голосовых связок, то звук — это уже не простое колебание воздуха. К звуку, который издает человек, присоединяются различные энергии: энергия чувств, энергия воли, энергия мысли, энергия духа.

Человек не может произвести звук безучастно, как камертон, воспроизводя только тот тон, что в него заложен. Потому что человек более сложная и к тому же мыслящая система. Так уж он — человек — устроен. Воспроизводимый звук немедленно будит какую-то энергию, будит действенно и мощно. И эти мощные процессы происходят как вне, так и внутри самого человека. То есть со звуком связаны огромные возможности воздействия на человеческий организм. Вот почему нам так важно научиться управлять его мощнейшими возможностями.

ЗВУК, ИЗДАВАЕМЫЙ ГОЛОСОВЫМ АППАРАТОМ ЧЕЛОВЕКА, — ЭТО ВИБРАЦИЯ

Звук, который создает человек, это не просто звук, это вибрация, буквально насыщенная энергией мысли. При достаточной практике можно зарядить звук энергией нашей мысли до очень большой степени. Так значит, звук может быть целителен?

Направляя звук определенным образом, можно повлиять на негативную энергетику мысли, которая была причиной болезни, разрушить эту мысль и более того, "зарядить" нужной энергией орган, который в ней нуждается.

Вот почему звук может быть целителен. Звук — это один из видов дыхания. Соединяя мощь дыхания с мощью звука, мы можем получить удивительные целебные результаты.

ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ

Древние духовные традиции задолго до изысканий европейцев узнали о том, что звук есть вибрация, что всякий звук имеет свою частоту. Также и то, что каждый орган, здоровый или больной, вибрирует на определенной частоте. И потому произнесение особым образом определенного звука может стимулировать тот или иной орган, может помочь его выздоровлению.

В старинной даосской практике существовало 6 целительных звуков, которые производились на выдохе. Несколько слов об этой практике.

Эти звуки воздействуют на легкие, почки, печень, сердце, селезенку и поджелудочную железу, регулируют энергообмен организма. Они изгоняют жар из органов, выводя с ним все больное и отжившее.

Очень важно, даже если у вас ничего не болит, освоить все звуки. Уникальный даосский комплекс оздоровления воздействует на пять главных органов и энергообмен человека. Гармония этих шести элементов и обеспечит ваше здоровье.

Необходимо предостеречь от небрежности в последовательном выполнении упражнений. Используя подобные методы лечения, важно помнить, что упражнения складывались в комплекс постепенно. Само время — века практики — расположило упражнения в их очередности.

Поэтому необходимо выполнять упражнения так, как они расположены. От этого зависит ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ включение восстановительных процессов организма. От того, насколько вы будете внимательны, практикуя этот комплекс, зависит, как быстро начнутся подвижки в процессе выздоровления.

Даже в том случае, если у вас болит печень, скажем, или сердце, а не легкие, начните освоение упражнений так, как предлагает эта книга. В дальнейшем вы просто сосредоточитесь на том упражнении, которое лечит ваш больной орган. Но сначала важно запустить ВСЕ самовосстановительные процессы в организме!

Методика предполагает не только непосредственное лечение больного органа. Упражнения действенны и в качестве профилактики заболеваний основных органов человека.

Комплекс воздействует не только на физиологическое состояние органов человека. Эти упражнения также подпитывают организм энергетически. А последнее, шестое упражнение, выравнивает энергообмен человека.

Комплекс восстанавливает здоровье основных внутренних органов вашего организма. Он создает некий баланс, равновесие всех составляющих вашего здоровья!

ПЕРВЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУК — ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУК ЛЕГКИХ

Ввиду особой важности, повторимся еще раз, что даже если у вас не болят легкие, начинать освоение целительных звуков стоит именно с работой над легкими. Помимо того, что вы окажете своим легким неоценимую профилактическую услугу, вы более качественно усвоите метод “Целительные звуки”.

Ведь понятно, что двигаться следует от простого к сложному, не перескакивая через две ступеньки.

Освоение звука не займет много времени, но я настоятельно рекомендуюих осваивать постепенно.

Первый из них, целительный для легких звук, похож на медленное змеиное шипение, произносимое на выдохе: с-с-с-с-с-с-с. Звук производим только на выдохе!

Для укрепления легких достаточно практиковать это упражнение, чтобы избавиться от проблем в этой области.

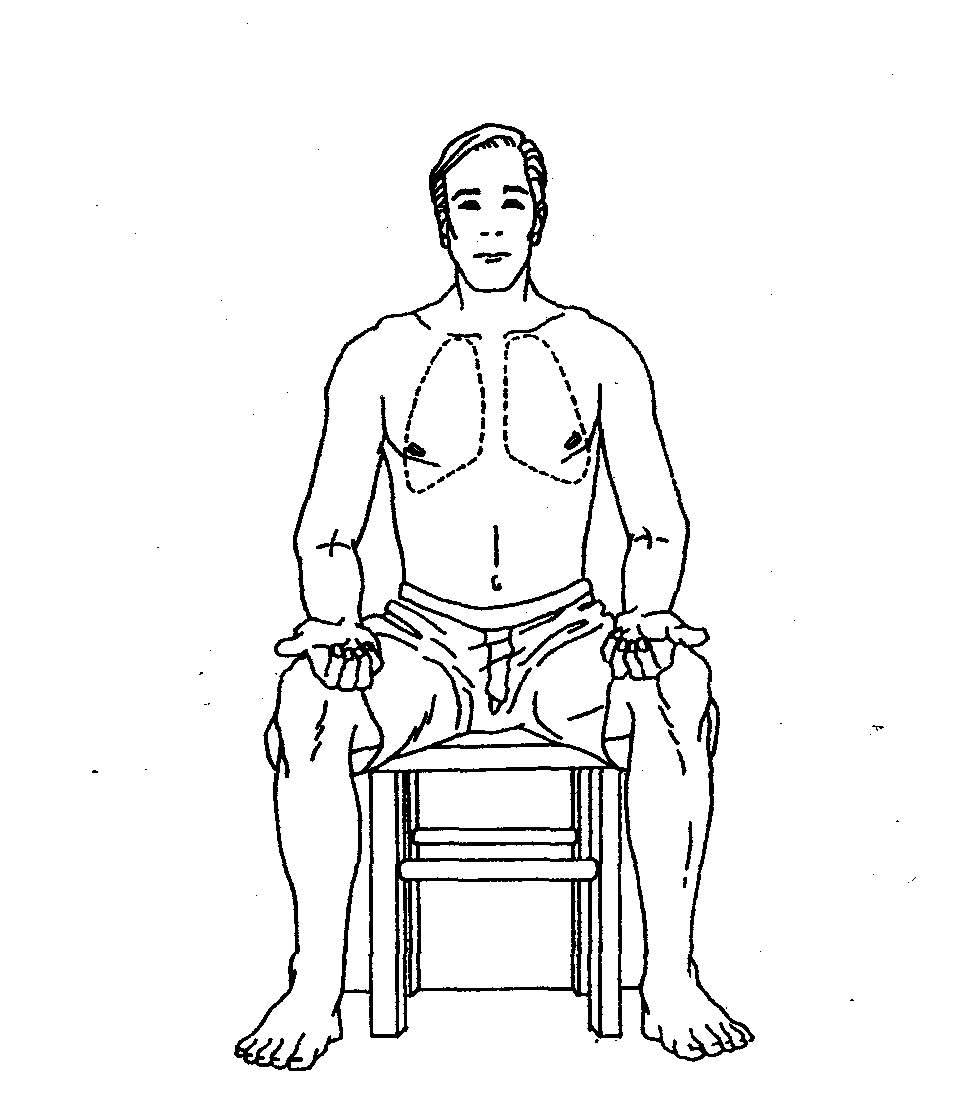
Но заметим, существуют и усилители этого лекарства. Например, выполнение некоторых движений значительно ускорит и усилит воздействие на ваши легкие целительного звука (их мы приведем позже).

КАК СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУК ЛЕГКИХ

Выполняем сидя. (Рисунки в этой книге выполнены на основе рисунков из книги Э. Юдлава. Сто дней для здоровья и долголетия. К.: София, 1999.)

Удобно сидим на стуле. Глаза открыты. Руки, ладонями вверх, лежат на коленях.

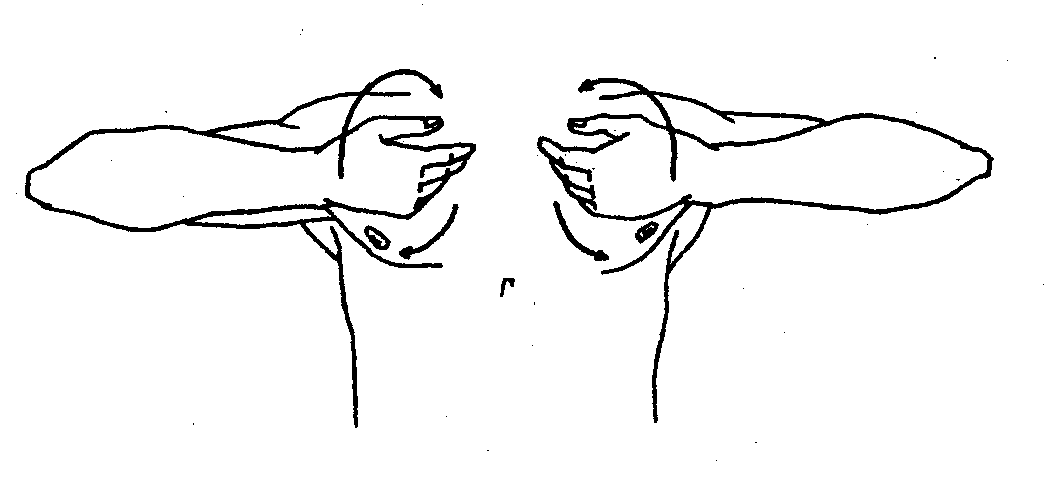
Сосредоточимся на легких. Постараемся представить себе, как они расположены, попытаемся почувствовать их внутри себя. Если это трудно, просто представим, как картинку, легкие, которые расположены внутри груди.



Выполняем глубокий вдох на 4 счета.

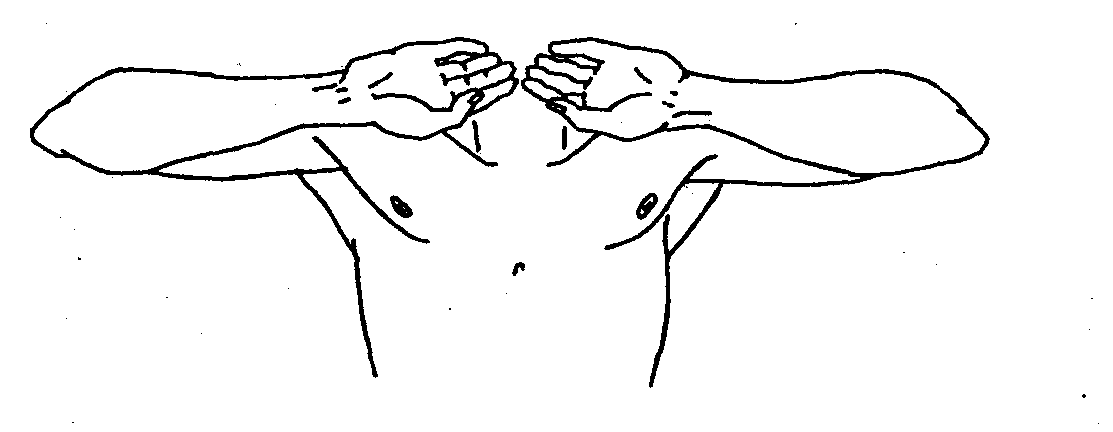
Выполняя этот комплекс, первые три дня не включаем в процесс дыхания диафрагму. На четвертый день вдыхаем, вовлекая в процесс диафрагму, грудная клетка — в спокойном состоянии.

Теперь добавим к упражнению еще один элемент. Выполняем движение вместе со вдохом.

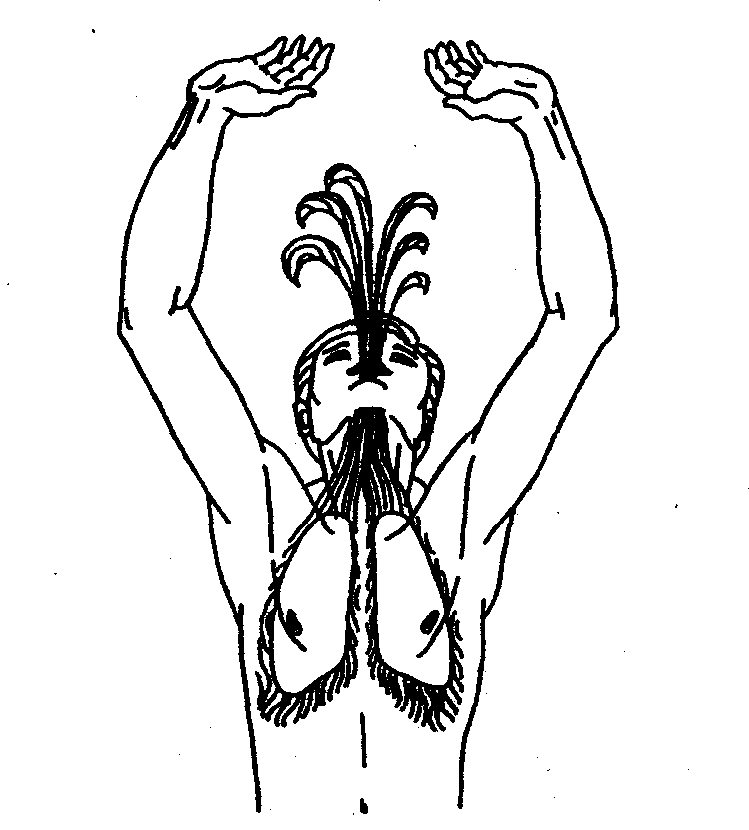


Из исходного положения (руки, ладонями вверх, лежат на коленях) поднимаем ладони до уровня глаз.

На уровне глаз поворачиваем ладони так, чтобы они были направлены тыльной стороной к телу.



Поднимаем их над головой, следя глазами за движением рук.



Челюсти сомкнуты — мягко. Кончик языка мягко касается нижней десны за передними зубами. Положение губ — мягкая полуулыбка. Губы слегка приоткрыты. Воздух на выдохе выходит между зубами.

Выдох производится также на 4 счета. Выдыхаем, легко произнося звук С-С-С-С-С. Постепенно, когда это будет выполняться автоматически, делаем произносимый звук минимально слышимым, почти неслышным. Как говорят знатоки этой целительной практики, вам будет казаться, что этот звук издают, вибрируя, сами легкие.

Во время выдоха представляем, как плевра, окружающая мешком легкие, излучает тепло.

Представим, что легкие наполнены белым светом (белый цвет с металлическим оттенком). Выдох закончен и ладони опускаются в исходное положение — на колени.

Сделаем небольшой перерыв и выполним 2-3 обыкновенных вдоха. Повторим упражнение на

глубокий вдох. В течение одного занятия выполняем это дыхательное упражнение минимум 3 раза.

Не стоит опасаться того, что вы что-то делаете не так, недостаточно хорошо. Важно привыкнуть к этому методу. Постепенно вы научитесь выполнять это упражнение так, как если бы вы всегда умели это делать. Тренируйте произнесение целительного звука на выдохе. Звук целителен сам по себе. Важно произносить целительный звук не менее 3 раз в день. Вообще, в течение занятия рекомендуется выполнение 3-6 раз, но максимальное количество показано в том случае, когда вы овладели в достаточной степени всеми шестью целительными звуками. А в начале постижения этой методики, пока вы владеете только одним целительным звуком, выполняйте его ежедневно 3 раза.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ЗВУКА, ЛЕЧАЩЕГО ЛЕГКИЕ

Несколько слов об упражнениях, усиливающих эффект звука. Мы выбрали в качестве подкрепления дыхательных упражнений методику постукивания. Такой, казалось бы, незамысловатый способ воздействия на самом деле чрезвычайно действенен.

Любое упражнение этой методики помогает организму избавиться от шлаков, освобождает кровеносные сосуды от жировых бляшек и т. п. Но этим не исчерпываются возможности данной методики. Это и массаж, это и усилитель некоторых дыхательных практик. В этом мы убедимся несколько позже.

ПОДГОТОВКА К МЕТОДИКЕ ПОСТУКИВАНИЯ — РАЗОГРЕВ РУК И РАБОТА С ГОРЯЧИМ ШАРИКОМ

В занятиях нам часто будут помогать несложные упражнения, выполняемые в методике постукивания. Для того чтобы они были более эффективными, разогреем руки. Обычно перед началом выполнения методики постукивания следует растирать руки, как это описано в начале упражнения. Мы хотим предложить вам более развернутый вариант, в котором есть и элементы дыхательной техники. Его достаточно выполнять 1 раз в неделю.

Разотрем руки. Ладони, прижатые друг к другу, расположим перед грудью. Растираем их движениями «вперед-назад».

Горячие ладони, прижатые друг к другу, располагаем на уровне сердца. Разводим ладони на

расстояние 2-3 см, кончики пальцев почти соприкасаются. Представим, как между двумя ладонями, располагается небольшой теплый шарик. Вы чувствуете, как между вашими ладонями что-то расположено. Ощущения могут быть разными. Важно, чтобы вы почувствовали некий сгусток между ладонями — энергию.

Сосредоточиваем внимание и взгляд на этом воображаемом шарике. Он упирается в центр каждой из ладоней. Постепенно шар начинает расти, он формируется из энергии, поступающей из разогретых ладоней. Вот диаметр шара увеличился от 2-3 см до 10-12 см. Увеличьте его еще. Постепенно разведите ладони, проверяя, насколько большим вы можете создать энергетический шар. Достигнув максимума, запомните его величину. Теперь начинаем постепенно уменьшать шар. Разводя и сводя вновь ладони, уменьшаем шар, словно бы спрессовывая его, уменьшая, таким образом, его объем.

Можно поэкспериментировать с энергетическим шаром. Соедините ладони, почувствуйте, как шар упруго разведет их. Попробуйте поднять его вверх, вниз, последите за своими ощущениями. Потренируйтесь некоторое время подобным образом.

Завершаем упражнение в сидячем положении. Вернем ладони в исходное положение. Разведем ладони и снова сведем их несколько раз. Положим руки на колени ладонями вверх. На вдохе мы вбираем энергию в ладони, на выдохе испускаем ее. Знакомое ощущение, не так ли? Мы уже проделывали, тренируя дыхание Норбекова.

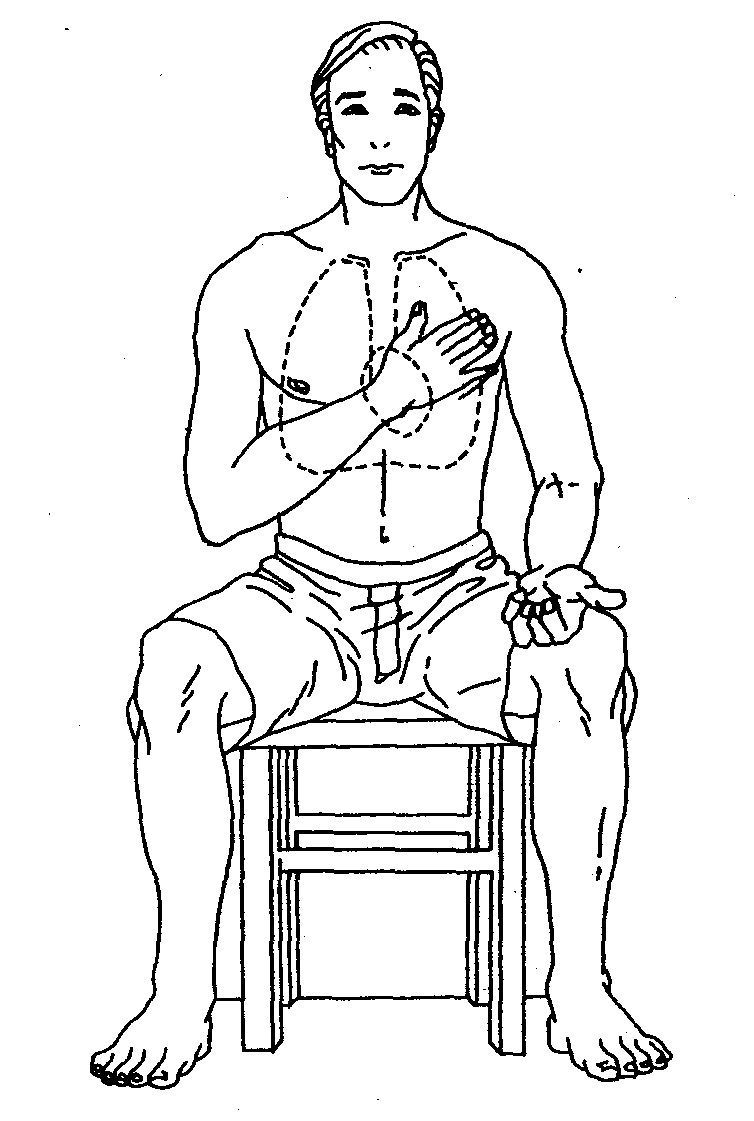
МЕТОДИКА ПОСТУКИВАНИЯ ПОМОГАЕТ ЗВУКУ ИСЦЕЛИТЬ ЛЕГКИЕ: ОЧИЩАЕТ ИХ И УКРЕПЛЯЕТ

Метод постукивания — одна из любимых даосских методик. Подобная практика помогает выводить токсины из тканей. Потряхивание, вибрация помогает “вытряхнуть” шлаки из органов и тканей. Подобные упражнения выполняются до или после дыхательных упражнений. Само постукивание выполняется 15-20 секунд. Можно постукивать не только ладонью, но и кулаком, только в последнем случае работает только кисть.

Упражнение выполняется сидя.

Разогреем руки, разотрем их.

Представим, где расположены легкие. Правую ладонь кладем над левым легким. Постучите-похлопайте ладонью настолько сильно, насколько это не вызовет неприятного ощущения. (Женщинам не следует затрагивать молочную железу, следует похлопывать только вокруг нее.)



Теперь левой ладонью похлопаем над правым легким. Похлопывая, направляем из ладони энергию в область легкого, на которое воздействуем.

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ ПОМОГАЕТ ЗВУКУ ИСЦЕЛИТЬ ЛЕГКИЕ

Брюшное дыхание очень напоминает практику полного дыхания, о которой мы говорили в разделе "Упражнение «Знакомимся с дыханием»". Однако предлагаемое упражнение не повтор. Мы закрепим уже усвоенные дыхательные техники. Мы усилим эффект от упражнения с целительным звуком легких. И произведем своеобразный самомассаж дыхательного аппарата.

Подобная дыхательная практика призвана приучить вас к правильному, естественному для организма дыханию.

Все очень просто. Вдыхая, вы расширяете живот, выдыхая, — его сокращаете. Маленький секрет: выполняйте упражнения весело, не напрягаясь оттого, что вы выполняете нечто сложное или рутинное. Исходите в ваших занятиях от “хочу”, придумайте для себя какую-нибудь убедительную мотивировку. Вы сразу заметите заметную подвижку в занятиях.

Удобно сидим.

С выдохом втягиваем живот, максимально приблизив его к позвоночнику. Следующий этап потребует, вероятно, некоторой тренировки.

Сначала расслабим грудную клетку. Теперь попробуем втянуть в себя грудь и грудину. Не следует напрягаться. Достаточно того, что вы чувствуете некоторое напряжение в груди при выполнении этого этапа упражнения.

Медленно вдыхаем через нос. Грудь и живот почти не изменяют своего положения, оставаясь плоскими.

Легкие наполняются воздухом, затем —диафрагма, наполняясь, давит вниз.

Вдыхая, расширьте брюшную полость, представьте, что она надувается, как воздушный шар, расширяясь во все стороны, а не только вперед. Один нюанс: постарайтесь, чтобы не работала та часть живота, что находится выше пупка.

Вот и заполнен весь объем. Выдыхаем медленно, постепенно сокращая мышцы живота (диафрагма расслаблена).

Тихо, медленно и плавно выполняем вдох и выдох. Они равны по продолжительности, по возможности, тихи и незаметны. Если это вам удалось — замечательно!

В начале занятий брюшным дыханием выполним минимум по 3 вдоха и выдоха. Хорошо, если в последующие занятия, вам удастся выполнять это упражнение не менее 9 раз.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУК ПОЧЕК

Почки, согласно даосскому учению, есть хранилище праэнергии. Работая, почки преображают “залежи ископаемого горючего” в энергию. В этом процессе особенно действенно брюшное дыхание, которое, выполняя функции собственно дыхательной практики, еще и массирует почки. Происходит процесс превращения “горючего” в энергию, наполняющую Организм. Кроме того, брюшное дыхание помогает регулировать внутреннее наполнение организма энергией. Надо ли еще упомянуть о том, что подобная практика способствует оптимальной работе почек? Мы подошли к тому, чтобы познакомиться со вторым целительным звуком. Этот звук произносится ЧУЭЙ. При этом первая часть произносится быстро, растягиваясь во второй части, Ч-У-Э-Э-Э-Й. Это звук почек.

Давайте потренируемся правильно выполнять этот целительный звук. Выполняем упражнение сидя.

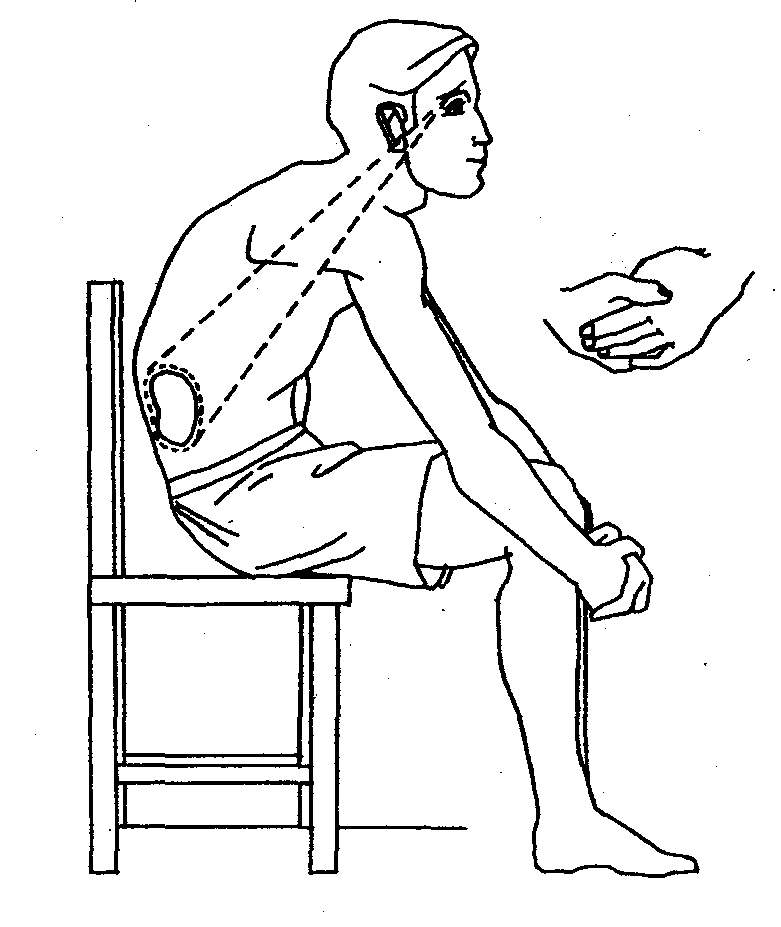
Сосредоточимся на почках, они расположены симметрично, по обе стороны позвоночника, внизу грудной клетки.

Сидим на стуле, ноги вместе (колени и голени соприкасаются).

Выполняем глубокое дыхание, например, брюшное дыхание.

С выдохом наклоняем тело вперед и обхватываем руками колени, сцепив при этом кисти рук.

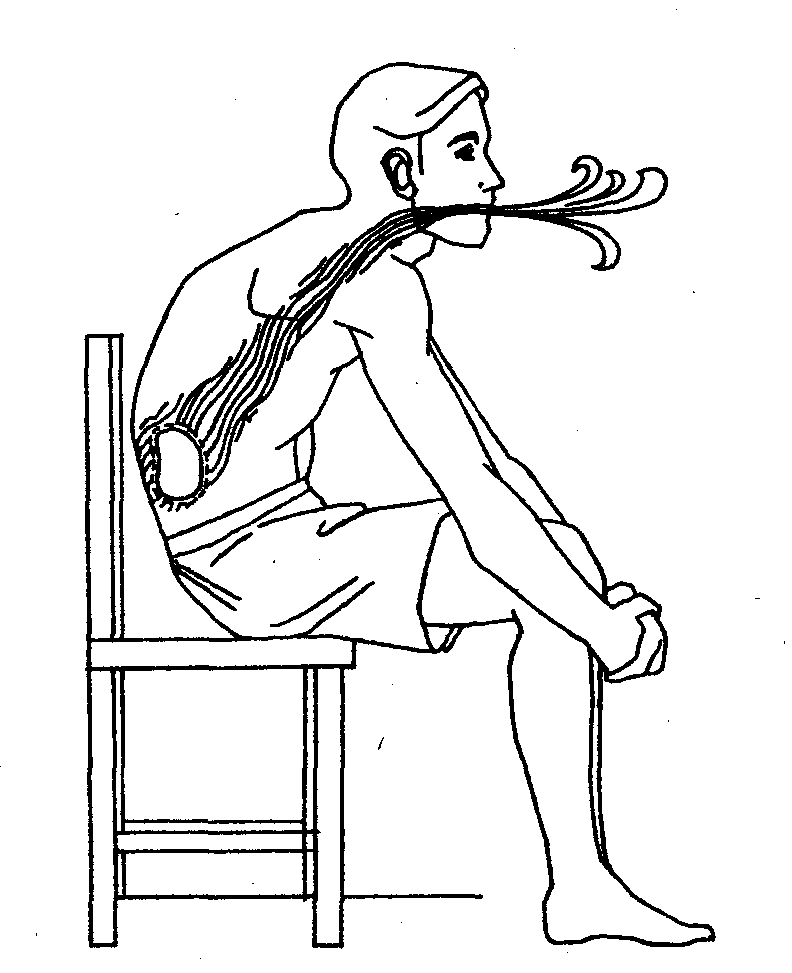
Руки не разжимаем, тянемся назад, словно бы выпрямляясь. Необходимо почувствовать напряжение в спине, в месте расположения почек.



Не поднимая головы, взглянем вверх, немного наклоним голову, но без напряжения.

Медленно выдыхаем, выполняем выдох настолько тихо, насколько это возможно. С выдохом произносим целительный звук почек: Ч-У-Э-Э-Э-Й.

Произнося целительный звук, подтягиваем к позвоночнику живот (ту его часть, что находится между нижним краем грудины и пупком). Подтягивая живот, представляем, как из тканей, окружающих почки, выдавливается излишек тепла или холода (по вашему ощущению). Выдох выносит отработанную энергию из почек.



Теперь представим обе почки, окруженные облаком цвета сапфира, чистого синего цвета. С выдохом из почек выходят, выдавливаются страхи, переживания, боль.

Выдох закончен. Возвращаемся в исходное положение, сидим ровно, закрыв глаза. Дышим свободно. Сосредоточиваемся на том, что происходит с почками, они получили свежий приток энергии, которая перераспределяется в них.

Выполните упражнение снова, повторив целительный звук почек Ч-У-Э-Э-Э-Й не менее 3 раз.

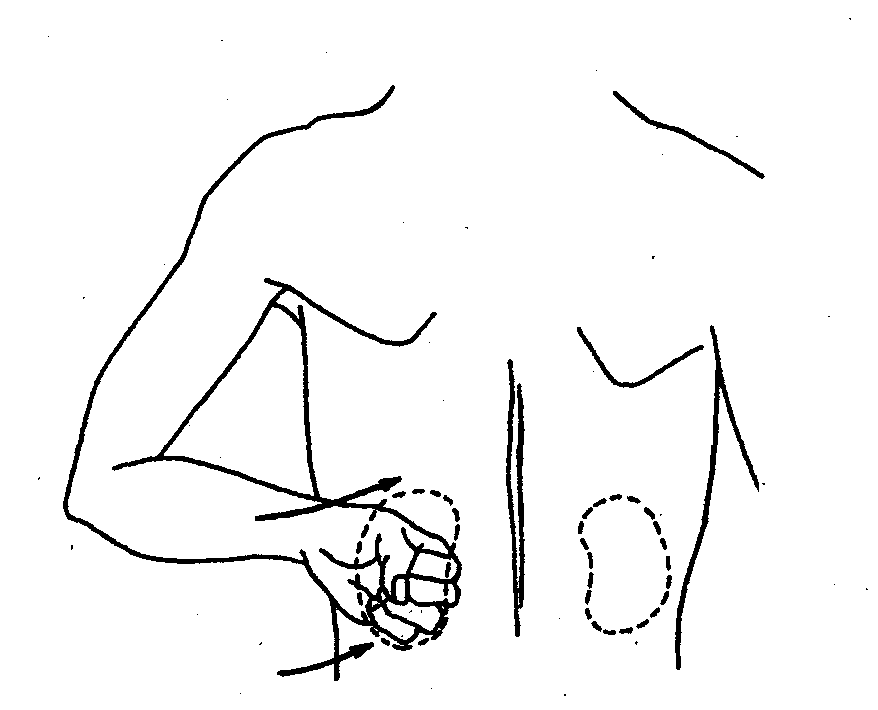
Необходимо наиболее часто выполнять это упражнение зимой, так как, по учению даосов, это время неблагоприятно для почек.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК — МЕТОДИКА ПОСТУКИВАНИЯ

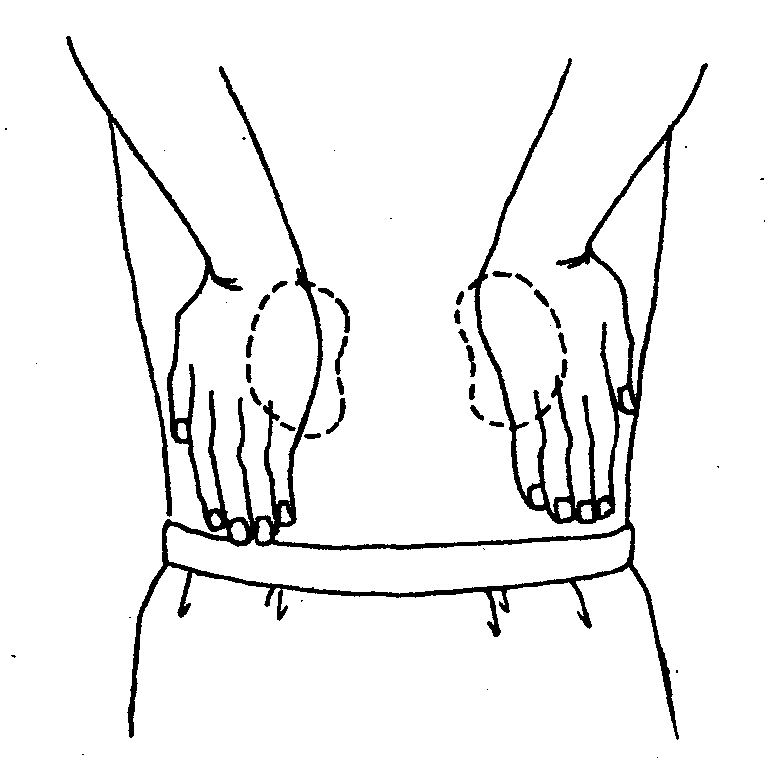
Разотрем ладони рук, пока они не станут горячими.

Сожмем кулаки.

Положим кулаки тыльной стороной на спину, на область почек (они находятся под нижними ребрами, по обе стороны позвоночника). Постукиваем тыльной частью кулака по области почек. Выполняя постукивание не менее 5 раз (5-10), чередуем кулаки. Постукивание не должно вызывать неприятных ощущений.



Теперь разотрем ладони так, чтобы они стали очень горячими. Расположим ладони на спине так, чтобы они накрыли собой обе почки. Теперь несколько минут трем ладонями спину, прогревая область почек.



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУК ПЕЧЕНИ

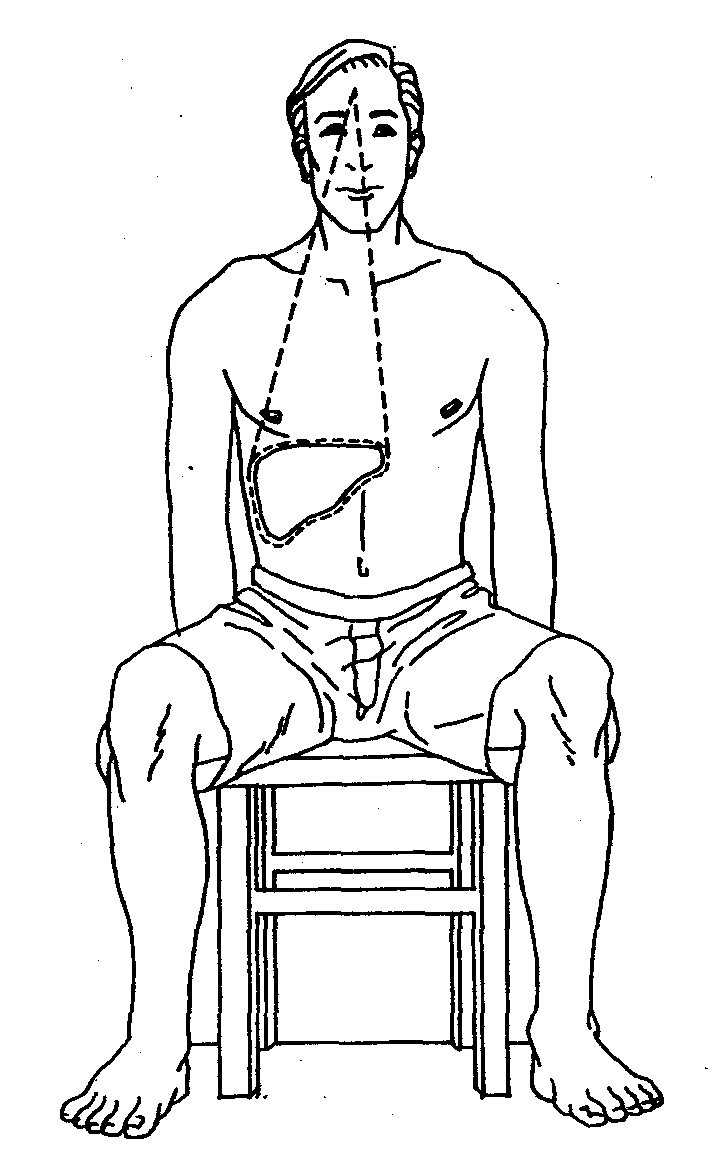
Древние даосы считали, что злость, испытываемая человеком, накапливается в печени, и оттого этот орган становится жестким и твердым. Возвращению же естественного состояния печени, стимуляции работы этого органа способствует упражнение, в котором мы используем целительный для печени звук.

Отчасти такие упражнения являются практикой, продолжающей те упражнения, те методики, о которых мы говорили с вами в предыдущей книге (Хван Ю. “Эликсир здоровья: единая система Норбекова и Сам Чон До”).

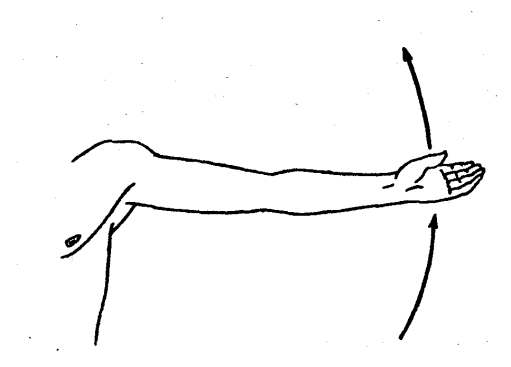
Они помогают избавиться от негативных эмоций, превратив их в эмоции положительные. Так злость, накапливаемую нами в печени, мы превратим в доброту. Как? Внимание!

Выполняем упражнение сидя. Первая его часть выполняется на вдохе, другая — на выдохе, как и в предыдущих упражнениях.

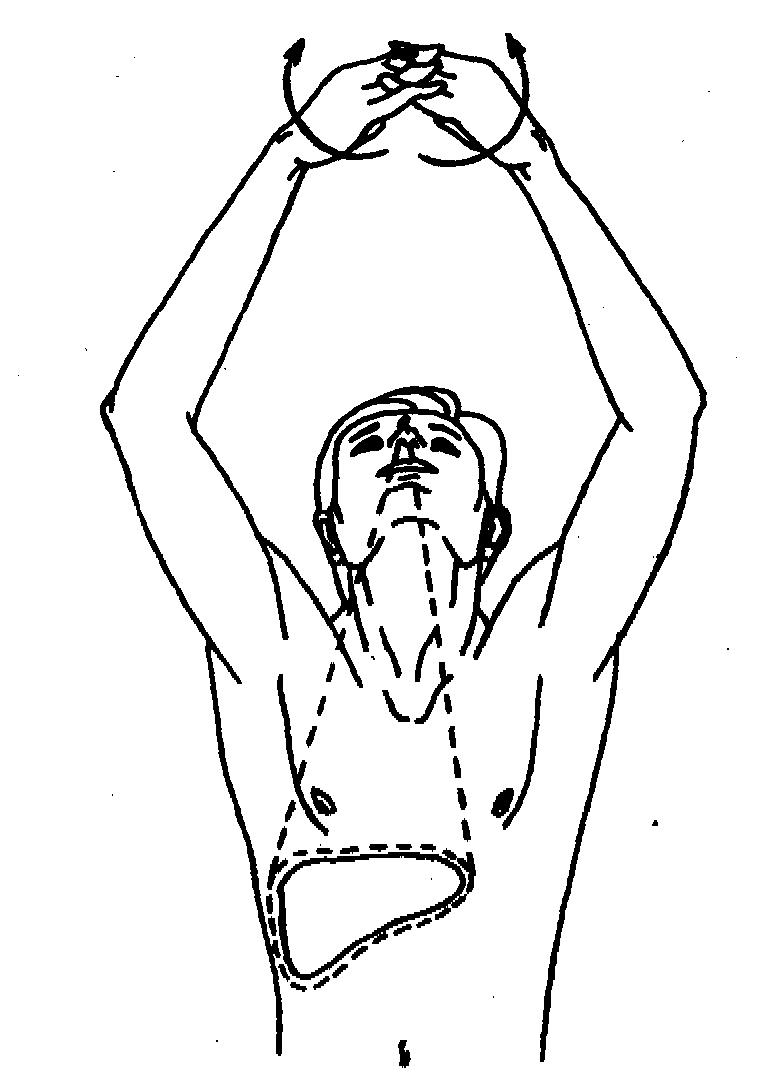
Сидим прямо, руки свободно опущены, но ладони повернуты наружу. Все внимание — на печень.



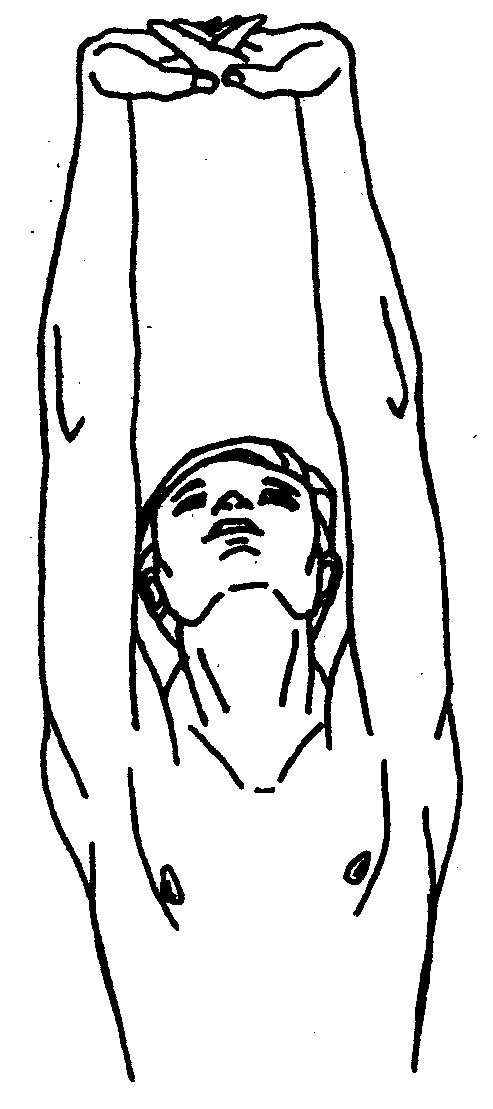
Вместе со вдохом медленно поднимаем вдоль боков руки.



Подняв их над головой, переплетаем пальцы. Следим за руками взглядом.



Теперь вывернем соединенные кисти рук ладонями вверх. Тянем руки вверх, особенно основания ладоней.



Теперь нужно немного изогнуться в пояснице — влево, чтобы лучше растянуть правый бок,

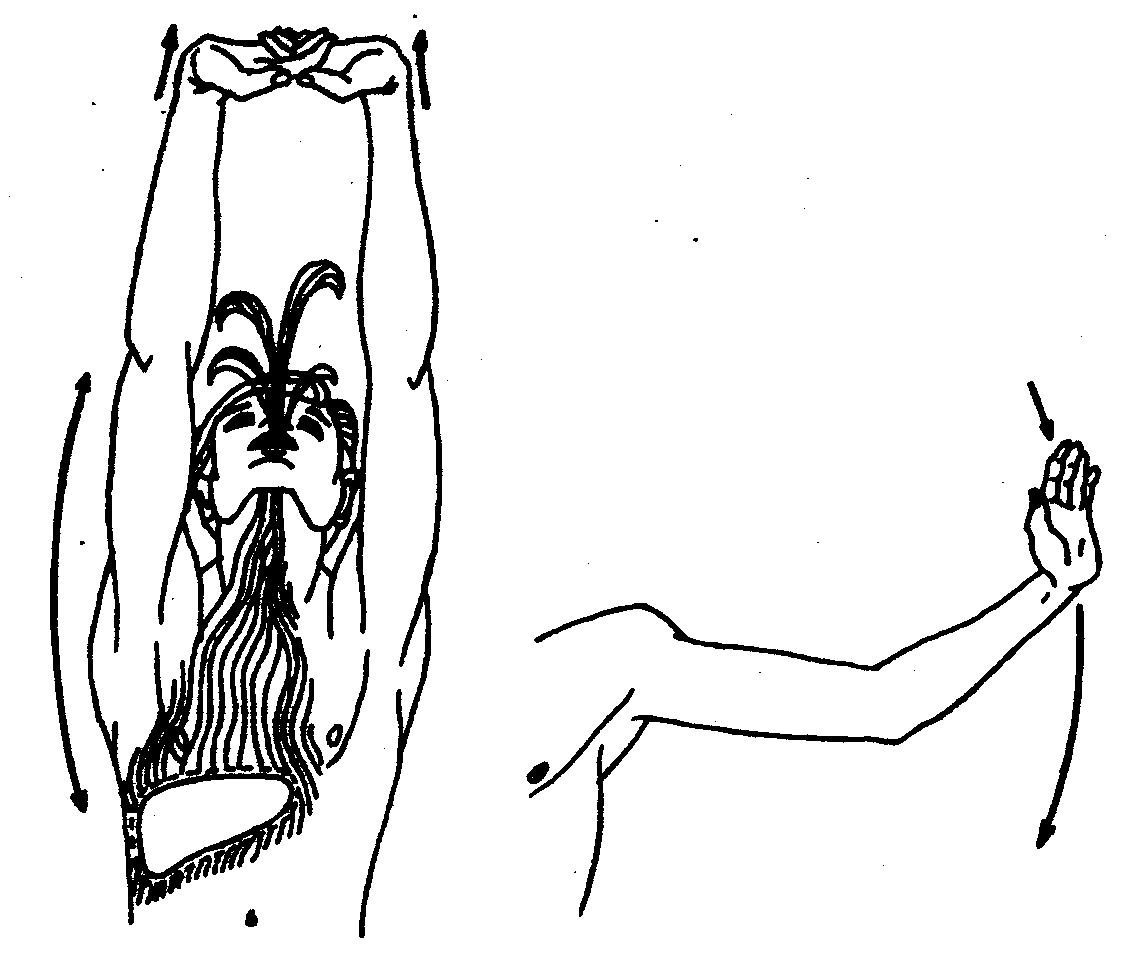
где расположена печень.

Глаза широко открыты, с медленным выдохом едва слышно произносим целительный звук печени — ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш.

Представим себе, что печень помещена в обволакивающие ткани, своеобразный мешок. Вместе с целительным звуком, из всех пор этого мешка выходят понемногу шлаки, токсины и отрицательные эмоции, накопившиеся там.

Печень окружена изумрудно-зеленым сиянием, чистый зеленый свет со всех сторон омывает ее. Вместе с выдохом серым дымом выходит из печени злость, через поры кожи выбирается наружу, — вон из тела.

Выдох завершен, разомкнем пальцы, и медленно опустим их через стороны в исходное положение.



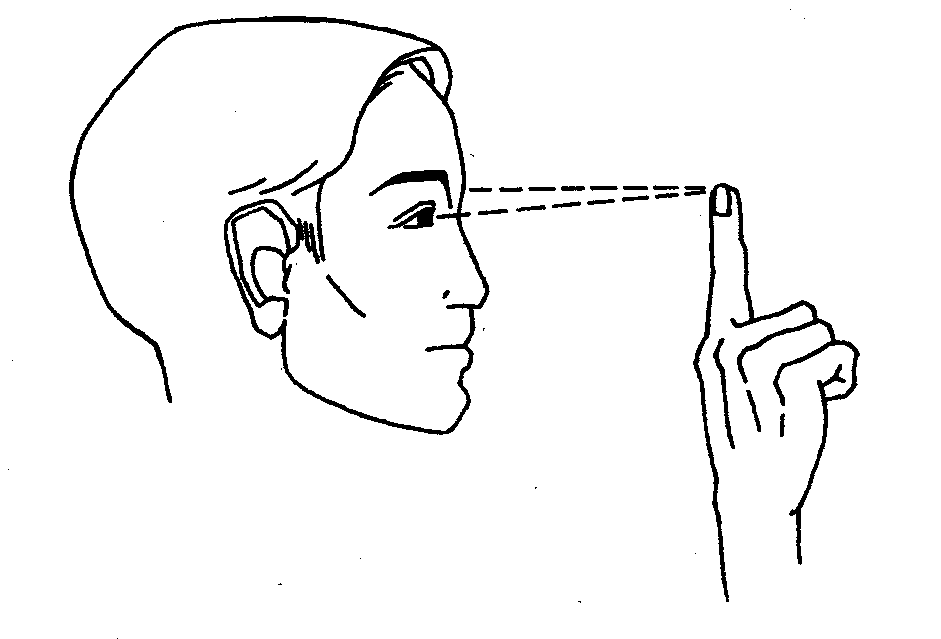
Дышим обычным способом, не выпуская из мыслей печень. Выполняем упражнение не менее 3 раз в день.

Теперь вам известны 3 целительных звука: Звук Легких, Звук Почек, Звук Печени, и необходимо ежедневно выполнять их. Они благотворно действуют, даже если практикуя их, не совершать никаких движений. По даосской системе взаимодействия внутренних органов и частей тела, печень связана с глазами. Выполним несколько упражнений для глаз, воздействуя, таким образом, и на печень.

ДРЕВНИЙ МЕТОД ОБЩЕГО ОЧИЩЕНИЯ

Древняя даосская система оздоровления считает, что слезы могут выводить шлаки. Не те, что текут, когда вы плачете. Например, если вы долго смотрите в какую-нибудь точку, ваши глаза начинают слезиться. Эти слезы более соленые и могут иметь неприятный запах. Это происходит потому, что в подобных выделениях присутствуют шлаки, токсины, которые организм выводит из себя вместе со слезами. Это обстоятельство и положено в основу простого упражнения, которое я хочу предложить вам. Если выполнять его регулярно в течение достаточно долгого времени, оно также поможет очистить организм от шлаков, то есть поможет омолодить его.

Смотрим перед собой. Поднимаем указательный палец так, чтобы он оказался в поле зрения глаз. Расположим его в 15-20 см от глаз.



Теперь глубоко вздохнем и сконцентрируем взгляд на кончике пальца. Смотрим на палец, его кончик, пристально, не мигая.

Прежде чем выдохнуть, задерживаем дыхание, всего на несколько секунд. И затем медленно выдыхаем.

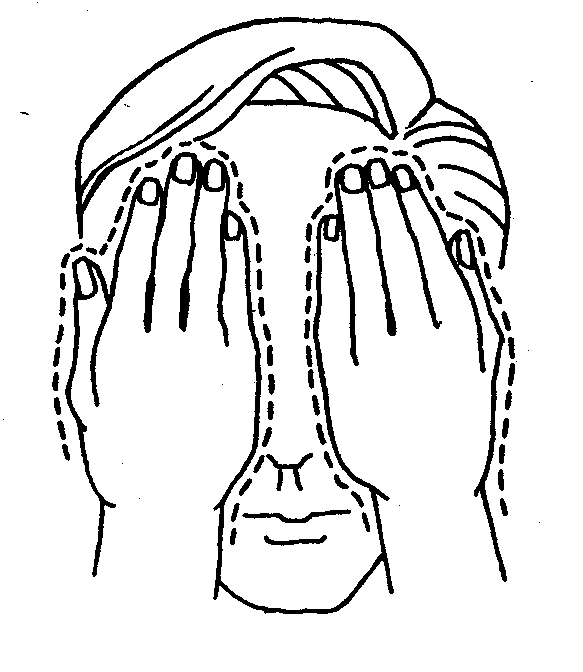
Дышим глубоким брюшным дыханием. Перед выдохом задерживаем дыхание на несколько секунд.

Появились ли какие-то ощущения в глазах? Обычно через какое-то время в глазах появляется ощущение жжения. Хочется моргнуть? Постараемся преодолеть искус: держим глаза открытыми до тех пор, пока на глазах не появятся слезы. Получилось?

Показались слезы. Отлично!

Теперь разотрем руки. Ладони должны стать горячими. Готово? Накроем глаза разогретыми ладонями. Глаза, как губка, впитывают тепло — энергию.

Под опущенными веками выполним несколько круговых движений глазными яблоками. Движем глазами против часовой стрелки, затем — наоборот. Каждый цикл выполняем не менее 3 раз.



Выполняем упражнение ежедневно, хотя бы в течение недели.

Можно практиковать это упражнение в несколько другом виде.

Например, в качестве точки концентрации вместо пальца можно использовать точку, скажем, на стене, или голубую составляющую в пламени свечи.

Можно также концентрироваться на собственных глазах, отраженных зеркалом.

Постепенно, выполняя это упражнение все более уверенно, увеличим продолжительность его до 15 минут (и даже более). Когда такое упражнение станет для вас совсем привычным, стоит практиковать его несколько раз в неделю.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУК СЕРДЦА

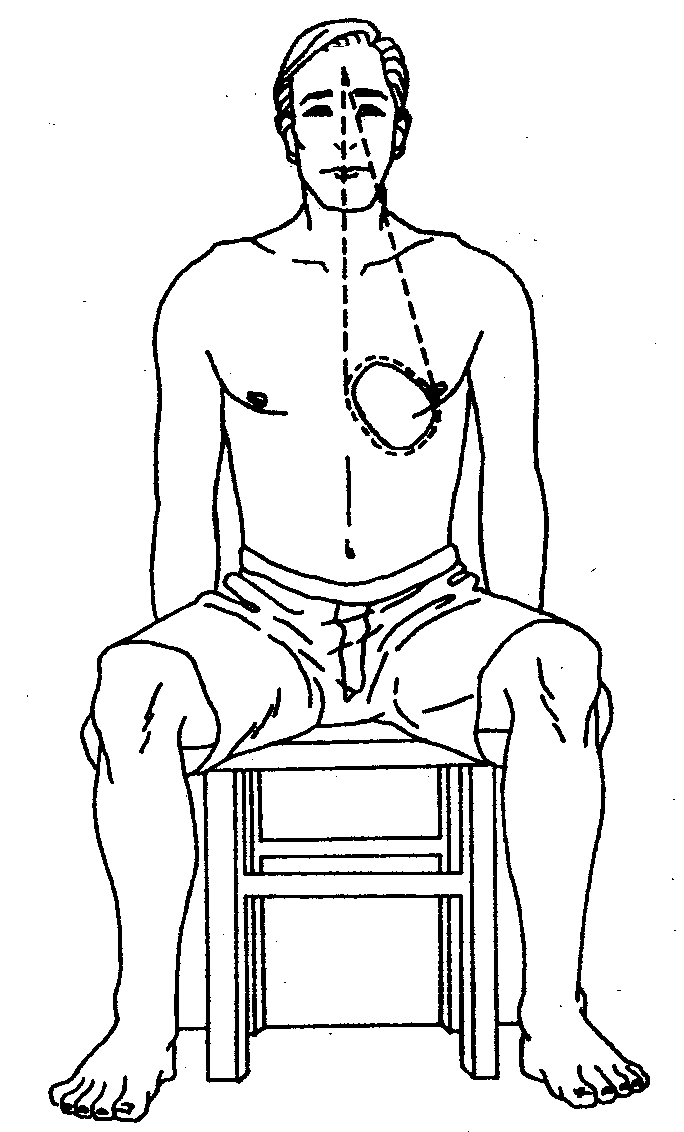
По мнению даосов, эмоциональное сознание человека находится в сердце. Потому важно содержать его сознание в чистоте. Также важно поддержать сердце как орган, который работает без остановки. Решению этих задач и посвящено упражнение с целительным звуком сердца.

Орган, связанный с сердцем, — язык. Поэтому помимо упражнения, практикующего целительный звук сердца, для поддержания сердца рекомендуются упражнения, укрепляющие язык, но об этом чуть позже.

Упражнение для поддержания сердца очень похоже на упражнение с целительным звуком для печени. Только выполняя целительный звук сердца, который звучит как Х-А-У-У-У-У-У-У, мы наклоняемся вправо, а не влево, как в предыдущем случае. Итак.

Выполняем упражнение сидя. Первая его часть выполняется на вдохе, другая — на выдохе, как и в предыдущих упражнениях.

Сидим прямо, руки свободно опущены, но ладони повернуты наружу. Все внимание — на сердце.



Вместе со вдохом медленно поднимаем вдоль боков руки. Подняв их над головой, переплетаем пальцы. Следим за руками взглядом.

Теперь вывернем соединенные кисти рук ладонями вверх. Тянем руки вверх, особенно основания ладоней. Теперь нужно немного изогнуться в пояснице — вправо, чтобы лучше растянуть левый бок, где расположено сердце.



Глаза широко открыты, округлив губы, с медленным выдохом едва слышно произносим целительный звук сердца — Х-А-У-У-У-У-У-У

Представим себе, что сердце помещено в обволакивающие ткани, своеобразный мешок. Вместе с целительным звуком из всех пор этого мешка выходит понемногу излишний жар и отрицательные эмоции, накопившиеся там.

Сердце окружено красным сиянием, чистый красный свет со всех сторон омывает его. Вместе с выдохом, унося излишний жар, из сердца выходят ненависть, жестокость, нетерпимость и высокомерие.

Выдох завершен, разомкнем пальцы, и медленно опустим их через стороны в исходное положение.

Некоторое время сидим, представляя сердце, окруженное ярким и чистым красным сиянием. Сердце наполнено положительными эмоциями. Сердце заполняют добро и любовь, радость жизни и готовность к свершениям.

Упражнение выполняем не меньше 3 раз.

Это упражнение показано не только для поддержания сердечной мышцы, но также и при ангине, воспалении десен и языка. Оно поможет и поднять настроение, если вы подавлены.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЯЗЫКА (сглатывание слюны)

Как уже говорилось, орган, связанный с сердцем, — это язык. Вполне естественно, что выполняя упражнение для языка, мы косвенно воздействуем и на сердце.

Само по себе упражнение несложно, но очень важно для вашего оздоровления.

Располагаем язык между внутренней стороной губ и передней стороной зубов. Выполняем языком кругообразные движения. Таким образом, мы массируем верхние и нижние десны. Выполняем кругообразные движения 9 раз.

Теперь язык расположим за зубами. Кончик языка касается верхней десны. Теперь выполняем кругообразные движения, не менее 6 раз, в противоположную сторону.

Не имеет значения, какое именно направление вы выбираете. По часовой стрелке или против нее двигаете языком. Важно, чтобы первый и второй элементы упражнения были выполнены в противоположных направлениях. По мере выполнения упражнения мы чувствуем приток слюны. Это и есть цель наших манипуляций языком. На этом этапе упражнения двигаем нижней челюстью. Представим, что слюну можно жевать. Жуем слюну.

Теперь кончиком языка, прямо за верхними зубами, надавливаем на небо вверх. Одновременно с этим действием выпрямляем тыльную часть шеи и приподнимаем подбородок. Шея словно бы вытянулась, стала длиннее. Представим, что за голову нас потянули вверх.

Теперь напрягаем горло и звучно глотаем накопившуюся во рту слюну. Постараемся проследить ее путь. Вот она идет по пищеводу, вот спускается ниже, и попадает в желудок и т. д.

Таким образом, заставляя себя глотать при напряженном горле, мы снимаем с него напряжение, раскрепощаем еще одну группу мышц. Довольно часто именно эта часть тела страдает от переживаемых современным человеком стрессов и трудных жизненных ситуаций.

УКРЕПЛЯЕМ ЯЗЫК

Продолжаем тренировать язык, тем самым укрепляя и сердце.

Вдох. На выдохе высовываем изо рта язык. Изо всех сил тянемся языком вниз, стараясь высунуть его как можно дальше.

Язык снова во рту. Но теперь его кончик тянется назад, к глотке.

Затем стараемся максимально приблизить основание языка к небу насколько это возможно. Одновременно выполняем следующие манипуляции. Прижимая нижнюю часть языка к небу, втягиваем анус и напрягаем горло.

Расслабимся, сделаем передышку.

Упражнение выполняем 1-2 раза.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУК СЕЛЕЗЕНКИ (ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ)

Даосы считали, что селезенка вырабатывает антитела, которые способны защитить организм от некоторых заболеваний. Рядом с селезенкой находится поджелудочная железа. Ее основная функция — вырабатывать инсулин. Избыток его или недостаток грозят организму серьезными заболеваниями Древнее знание, в силу близкого расположения и взаимосвязи этих органов, рассматривали их зачастую как единое целое.

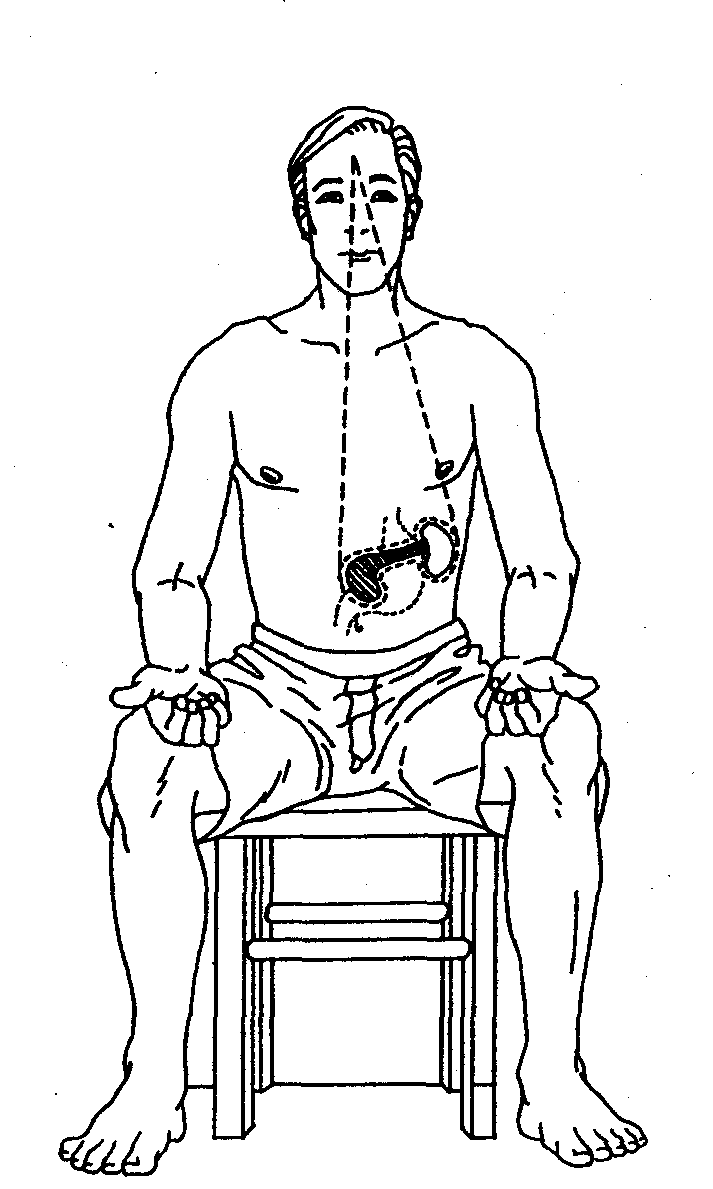
Поэтому упражнение с пятым целительным звуком поддерживает и тот, и другой орган. Пятый целительный звук знатоки этой оздоровительной практики сравнивают с совиным криком:

Х-У-У-У-У-У-У.

Часть тела, связанная с селезенкой и поджелудочной железой, — это губы, рот. Иногда говорят, что и вообще все мышцы лица можно отнести к тем областям, что связаны с селезенкой и поджелудочной железой.

Упражнение выполняем сидя. Ноги — примерно на ширине плеч. Кисти рук расположены на бедрах, ладонями вверх.

/Постараемся как можно четче представить себе селезенку, ее месторасположение. Она расположена с левой стороны, в верхней части живота и в нижней части грудной клетки. Представим и поджелудочную железу. Она располагается на уровне желудка, в центре тела. Теперь вспомним, как выполняется брюшное дыхание. Вдох — глубокий, как при брюшном дыхании. Расположим кисти рук на солнечном сплетении, большие пальцы и мизинцы поджаты, пальцы — указательный, средний и безымянный — направлены кончиками к центру солнечного сплетения.



Давим на солнечное сплетение пальцами, и на выдохе едва слышно произносим: Х-У-У-У-У-У-У. Завершая выдох, немного подаемся вперед.

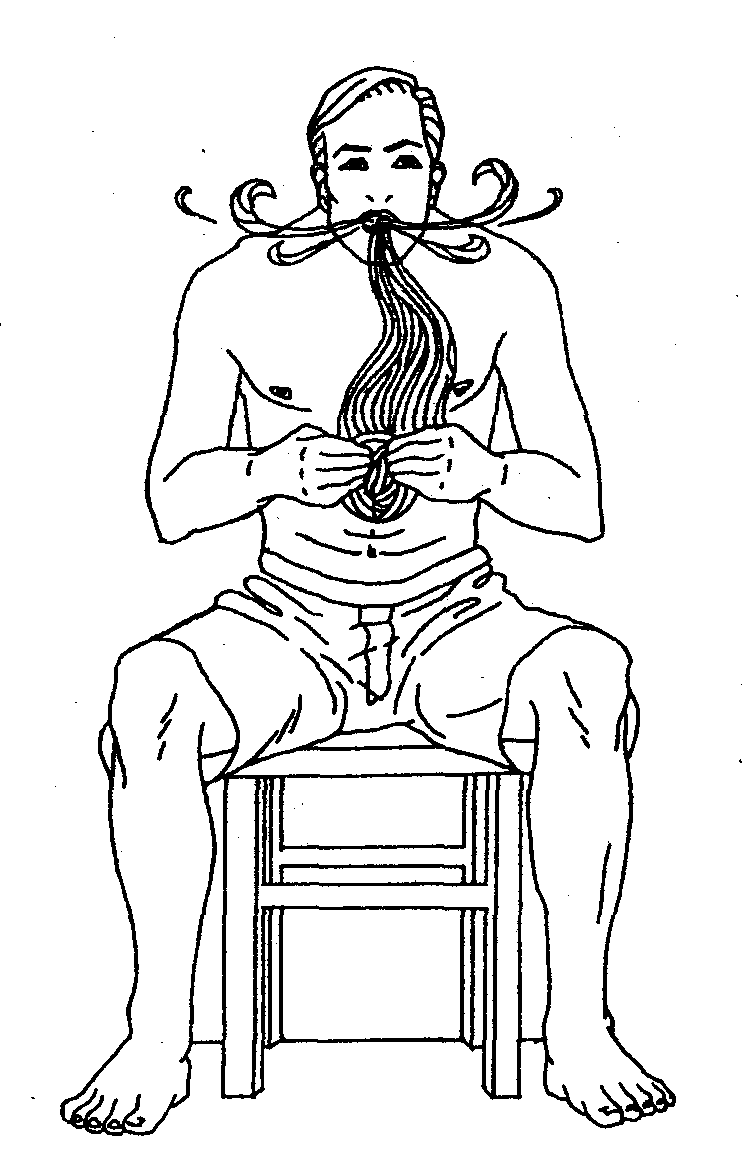
Представим себе, что селезенка и поджелудочная железа, помещены в обволакивающие ткани, своеобразный мешок. Вместе с целительным звуком из всех пор этого мешка выходит понемногу излишний жар и отрицательные эмоции, накопившиеся там.

Селезенка и поджелудочная железа окружены желтым или золотистым сиянием, яркий чистый желтый или золотистый свет со всех сторон омывает его. Вместе с выдохом целительный звук изгоняет избыток жара, с ним из селезенки и поджелудочной железы выходят беспокойство и жалость к себе. Излишек жара покинул селезенку и поджелудочную железу. Они омываются чистым желто-золотистым светом и исполнены позитивных эмоций.

Вернемся в исходное положение: сидим прямо, ноги — примерно на ширине плеч, кисти рук расположены на бедрах, ладонями вверх.

В мыслях держим селезенку и поджелудочную железу. Их омывает чистый желто-золотистый свет. Вы ощущаете, как эти органы генерируют доброжелательность, открытость новым мыслям, ощущениям, людям, чувство справедливости (к себе и окружающим).

В течение занятия повторяем упражнение не менее 3 раз.



ОЧИЩЕНИЕ ДЕСЕН. УПРАЖНЕНИЕ НА ВИБРАЦИЮ ДЁСЕН И ПОСТУКИВАНИЕ

Укрепляем десны. Воздействуем и на селезенку и поджелудочную железу, так как эти органы связаны с этой областью. Упражнение вызывает легкую вибрацию, что сродни уже известной нам технике постукивания.

Упражнение выполняется чрезвычайно просто. Мы несильно щелкаем зубами. В начале упражнения работают передние зубы: 18 раз. Затем в работу включаются и боковые зубы. Щелкаем также не менее 18 раз.

Для того чтобы усилить действенность этого упражнения, полезно выполнить и упражнение для укрепления языка (сглатывание слюны).

Перейдем к технике постукивания, что усилит действие предыдущих упражнений. Суть воздействия этого упражнения — целительные свойства той же вибрации. Только теперь мы вызываем ее постукиванием.

Разотрем ладони до горячего состояния. Теперь указательным, средним и безымянным пальцами (какой именно руки — неважно) выполняем постукивание вокруг губ, воздействуя на верхнюю и нижнюю десны.

Пальцы постукивают вокруг верхних и нижних зубов.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВУК ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ

Так замысловато называется в даосской системе некий круговорот энергии в человеческом организме. Условно тело делится на три части.

К верхней — горячей — области даосы относят мозг, сердце и легкие. Средняя область — теплая — включает в себя почки, печень, селезенку, поджелудочную железу и желудок. Нижняя же часть — холодная — это нижняя часть живота, толстый и тонкий кишечники, мочевой пузырь и половые органы.

Для того чтобы регулировать температуру во всех трех отделах тела, применяется целительный звук тройного обогревателя. Вместе со звуком сверху спускается горячая энергия в более холодные отделы, а холодная — поступает наверх через систему пищеварения.

Упражнение с этим целительным звуком очень хорошо снимает стрессы. Если выполнить это упражнение на ночь, глубокий и спокойный сон обеспечен. Итак, целительный звук тройного обогревателя: Х-Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э.

УПРАЖНЕНИЕ ВЫРАВНИВАНИЯ ЭНЕРГЕТИКИ

Упражнение выполняем лежа.

Можно выполнять его и сидя, тогда необходимо опереться о спинку стула.

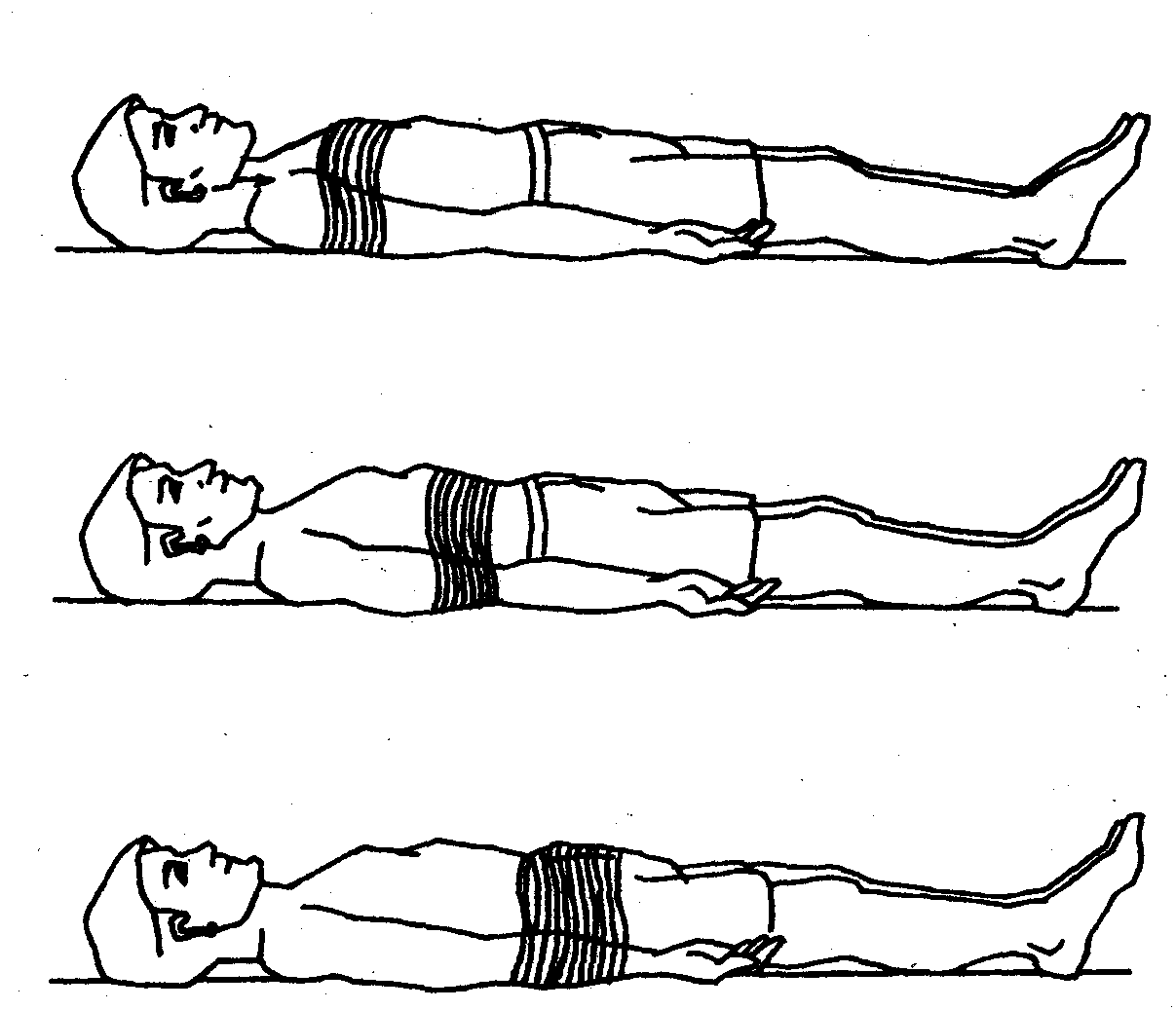
Руки расположены вдоль боков, ладонями вверх. Выполняем полное дыхание, воздух заполняет нижнюю часть живота, среднюю и верхнюю части легких.

На выдохе едва слышно произносим целительный звук Тройного обогревателя: Х-Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э.

Одновременно с выдыхаемым целительным звуком втянем в себя верхнюю часть груди, среднюю ее часть, нижнюю часть живота. Словно бы что-то объемное, округлый камень или нечто похожее, перекатываясь по вашему телу, выдавливает из вас воздух. Процесс начинается с макушки головы и последовательно проходит все отделы, заканчиваясь в нижней части живота.

Дышим обычным способом. В течение этого небольшого “перерыва” представляем, что пять органов, с которыми мы научились работать, расслабляются.

Упражнение выполняем не менее 3 раз в течение занятия.



Уважаемый читатель, теперь вам известны все шесть целительных звуков. Повторимся, вы можете практиковать только звуки, можете выполнять упражнения, с которыми мы вас познакомили.

К упражнению для тройного обогревателя в качестве усилителя обычно рекомендуются упражнения для шейного отдела позвоночника.

Нет нужды подробно говорить о них, так как их подробное описание дано в книге “Целительные упражнения системы Норбекова”.

ДЫШИМ ПОЗВОНОЧНИКОМ — ДАЛЬНЕЙШАЯ РЕГУЛИРОВКА ЭНЕРГЕТИКИ

Напоследок древняя даосская система подарит вам упражнение, которое поможет регулировать течение энергии в вашем организме.

Освоим дыхание позвоночником. В сущности, оно немногим отличается от одного из вариантов дыхания Норбекова. А движения эти мы не раз выполняли в нашей разминке (см. “Целительные упражнения системы Норбекова").

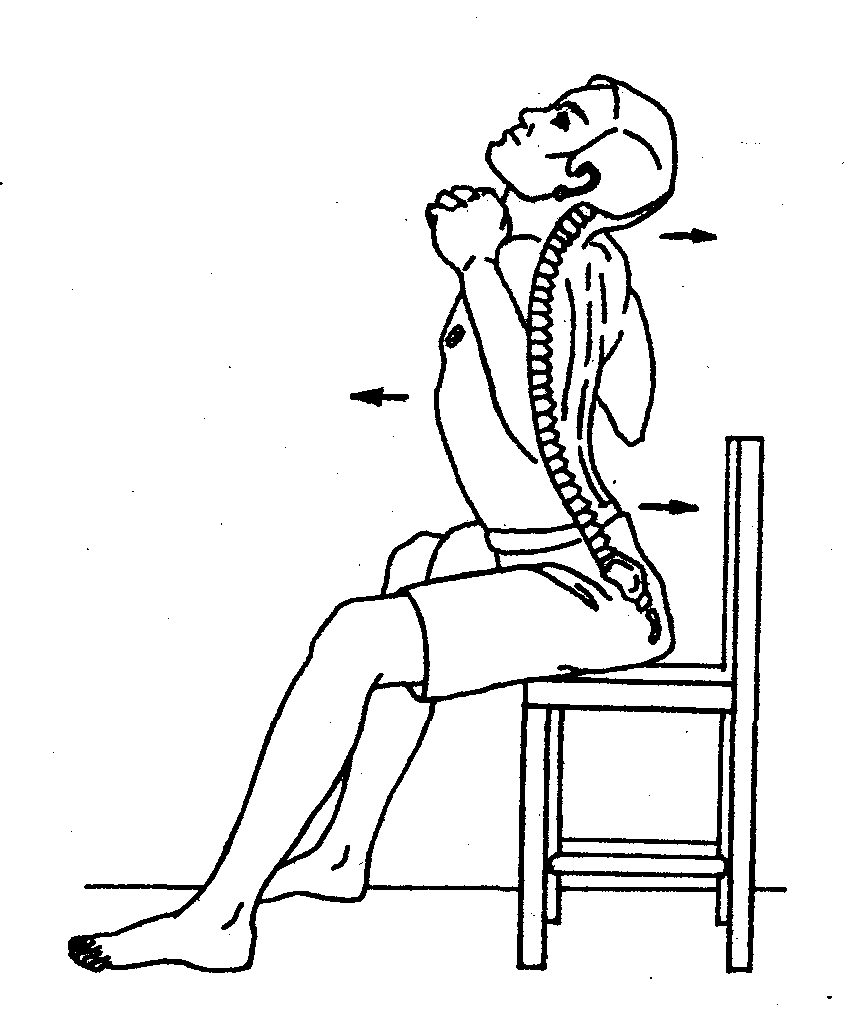
Вы сможете расслабить мышцы спины, вы промассируете позвоночный столб, что всегда прибавляет сил и здоровья. Кроме того, это упражнение благотворно влияет на щитовидную железу и надпочечники.

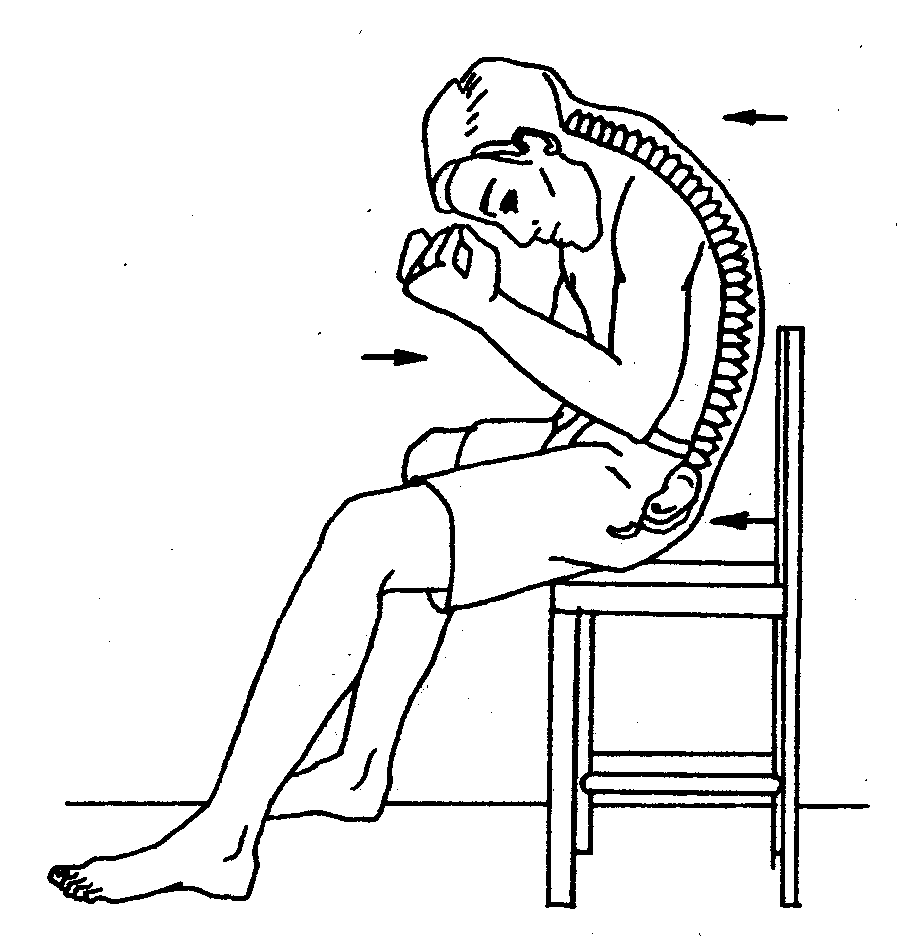
Для большего эффекта выполним дыхание по системе Сам Чон До, и лишь после этого приступим к дыханию через позвоночник.

Упражнение выполняем сидя. (Если вы намерены работать стоя, расположите ноги на ширине плеч.)

Выдохнув, расслабимся.

Вдыхаем через позвоночник, вместо носоглотки работает позвоночный столб. На вдохе прогнем поясницу. Руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки, находятся на уровне плеч. Разводим кулаки так, чтобы они находились на одной линии с плечами. Лопатки сведены вместе, почти “касаясь” друг друга. Голова запрокинута вверх. Вдавим в плечи шею, сожмем зубы. Позвоночник, выгнувшись, образует дугу.





В сущности, вы примете именно такую лозу,— после продолжительной работы за столом. Вам захочется потянуться, размять затекшие мышцы.

Выдох. Теперь согнем спину, она округлилась, голова ушла вниз. Локти и кулаки согнутых рук теперь расположены перед грудью. Постараемся вжать в себя грудь, и вжать в грудь подбородок. Вы, словно ежик, стараетесь свернуться в клубок. При этом не нужно напрягать мышцы. Все “проблемы” позвоночника уносит выдох.

Повторим упражнение не менее 9 раз в течение занятия.

ДЫХАНИЕ, КОТОРОЕ ИСПРАВИТ ВАШУ СУДЬБУ

“Опять фантастика! — ехидно заметит наш дотошный читатель — Как может дыхание помочь изменить судьбу! Это невозможно!” И опять вы ошибаетесь, читатель.

Проработан уникальный материал, и мы готовы рассказать о необыкновенных возможностях дыхания.

Некоторое время назад исследования нашей школы были направлены на достижение оптимальной физической формы. В наших ранних книгах мы уже говорили о том, что здоровье и прекрасный внешний вид — начальные этапы работы, которую ведут над собой ученики школы. Сам Чон До. Но, конечно, параметры фигуры — не единственная цель наших изысканий. Это всего лишь возможность вернуть человеку то, что и так его по праву — молодость и здоровье.

Наша практика и сами техники, используемые в работе, предполагают цели более труднодостижимые. Не один год разных, прямо скажем, результатов, прошел в трудах и поисках оптимального комплекса упражнений. Многие методики были пересмотрены, кардинально изменены. Два поколения учеников нашей школы работали, сопоставляя результаты, отсеивая неэффективные упражнения, заменяяих новыми. И, наконец, мы можем предложить вам, читатель, алгоритм решения некоторых ваших проблем.

Теперь вы можете, если захотите, изменить себя — так, как пожелаете. Как это, “не знаю, чего пожелать” ?! А фигура, по которой с трудом можно догадаться о том, как вы выглядели в лучшую свою пору? А отношенияс людьми, а перепады собственного настроения?! Уже на этом этапе вашего постижения дыхательных практик вы в силах разрешить перечисленные проблемы.

Мы же предлагаем новый инструмент, реально действующую методику, которая поможет вам решить и эти задачи. И другие, — посложнее! Напоследок вы узнаете, как можно с помощью дыхания повлиять на собственное настроение или настроение другого человека. Вы также узнаете, как можно с помощью дыхания найти себя и добиться успеха!

А добившись, кажется, небывалого, разве так уж невозможно ощутить счастье? Вот то-то, уважаемый читатель! Никакой фантастики — только реальность, удивительные возможности вашего дыхания.

Итак, читатель, в этой части нашей книги мы познакомим вас с некоторыми вполне волшебными дыхательными техниками.

ДЫХАНИЕ, МЕНЯЮЩЕЕ ФИГУРУ

Правильно настроенное дыхание может решать самые разные задачи. Мы убеждены, что трудно быть счастливым, не умея изменить, восстановить, если хотите, собственное тело. Нет-нет, речь вовсе не о так называемом боди-билдинге. Вы хотите выглядеть более подтянутым, читатель, хотите избавиться от лишних килограммов? Тогда давайте освоим с вами следующую великолепную технологию.

Как известно, многие открытия совершаются в разных концах земли примерно в одно и то же время. Такова судьба многих открытий, например, открытие радио Попова—Маркони или электрическая лампочка Эдисона—Яблочкова.

Не намереваясь сравнивать себя с великими учеными, отметим, однако, схожесть идей, возникших у разных людей, живущих в разных концах света. Нечто похожее произошло и в нашем случае. Наряду с исследованиями школы Сам Чон До, основанными на древних восточных методиках, подобных цигун, многие западные исследователи пытаются применить в условиях западного общества восточные оздоровительные системы.

Мы не намерены оспаривать пальму первенства с Грир Чайлдерс, интересно, по-своему, применившей древние восточные дыхательные методики наряду с комплексом физических упражнений.

Уже работая над схожей методикой, мы узнали о существовании ее комплекса, который она назвала “Бодифлекс”. Спешим предупредить читателя, уже знакомого с разработками Грир Чайлдерс: схожесть наших методик отнюдь не означает, что это — одно и то же. Истина едина, каждый достигает ее сияющей вершины своим путем. Мы познакомим вас с тем, чего достигли мы и эта замечательная исследовательница. Суть наших изысканий одна: человеку подвластно многое. Велики возможности человеческого дыхания. Под силу ему возвратить утраченное и восстановить разрушенное. Мы поговорим о восстановлении утраченной формы, о том, как вернуть телу былую легкость и гибкость. Как уже было сказано в предыдущей части, когда мы говорили о даосских оздоровительных техниках, дыхательные упражнения целительны сами по себе. И можно, и стоит практиковатьих отдельно. Однако существуют и усилители этого лекарства, это — физические упражнения, мы подробно описывали их и порядок их выполнения в книге “Целительные упражнения системы Норбекова”. Поэтому желающих познакомиться с разминочным комплексом мы отошлем к упомянутому изданию.

Как может дыхательное упражнение изменить фигуру, спросите вы. Дело в том, что, практикуя этот комплекс, вы насыщаете организм кислородом, а используя особый активный рисунок дыхания, вы помогаете организму активизироваться и пережечь жировые излишки. То есть, выполняя этот комплекс, вы усиливаете ваш обмен веществ.

Кстати, для наглядности неплохо измерить наиболее огорчающие вас места, и затем, в процессе занятий, проверять раз в неделю свои габариты. Результаты первой же недели занятий поддержат ваши надежды на исправление фигуры. Дерзайте!

Несколько слов перед началом упражнения. Лучше всего выполнять его натощак, утром, до того, как вы позавтракаете. Возможно, вы сочтете, что вам более удобны для занятия другие часы. Но наши исследования показали, что во всякое другое время желудок — хотя бы отчасти — заполнен какой-либо пищей, и потому упражнение не будет столь эффективным. Занимаемся в общей сложности не более 5-20 минут в день. Вы можете выполнять только это упражнение. Но наиболее действенно оно вкупе с упражнениями на растяжку из нашей разминки (см. книгу “Целительные упражнения Норбекова”).

Сейчас же мы будем говорить только о новой дыхательной технике, сжигающей лишний жир.



Упражнение нетрудное, на первый взгляд, но давайте постараемся выполнить его точно.

Исходное положение опишем как модификацию стойки “Всадник”. Ноги расставлены, спина прямая, вы словно бы сидите верхом.

Так как техника сжигания жира уже описана в книге Грир Чайлдерс “Великолепная фигура за 15 минут в день”, то мы здесь приведем упражнение именно из этой книги. Однако напоминаем читателю, что сохраняя приводимый ниже рисунок дыхания, мы настоятельно рекомендуем выполнить разминку из системы Норбекова. Тогда результаты по сжиганию жира будут четче и устойчивей.

Теперь слегка наклонимся вперед, ладони упираются в бедра. Положение тела напоминает стойку вратаря в футбольных воротах, ожидающего атаки.

Выдыхаем, медленно, стараясь удалить весь воздух из легких.

Делаем быстрый, краткий вдох через нос. Словно бы вбираем в себя — плавно! — максимальное количество воздуха. От краткости вдоха и от принятого через нос объема воздуха вдох получается шумным.

Воздух набран, больше поместиться не может. Губы сжаты. Приготовимся выдохнуть. Сейчас нам помогает в этом нижняя часть диафрагмы. Внезапно открываем рот, и выдох с шумом же вырывается изо рта, звук выдоха напоминает легкий хлопок детского пугача: ба-ба-х! Звук словно вырывается со свистом из легких. Выталкиваем воздух, сокращая диафрагму.

Наклоняем голову и задерживаем дыхание, одновременно втягивая живот. Стараемся максимально приблизить живот к позвоночнику. Этот элемент упражнения впоследствии избавит вашу фигуру от обвисшего живота. Выполняем этот этап упражнения на 8-10 счетов.

Можно расслабиться — снова вдох.

КАК ИЗМЕНИТЬ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Не сомневаюсь ни секунды, что ваша фигура, если у вас были с ней проблемы, уже начала изменяться к лучшему, но что делать, если все-таки ваше настроение на нуле или даже ниже?

Возможно ли быстро изменить свое настроение? Более того, возможно ли достичь того состояния, которое нужна для работы, для отдыха, для медитации, для достижения каких-то целей. Это возможно! И опять применяя дыхание!

Мы очень кратко опишем эту технику, так как все еще опасаемся, что раскрытие всех секретов может повлечь за собой опасные для человека и окружающих последствия. Но имеющий уши да услышит!

Давайте снова вспомним о дыхании Норбеко-ва. За прошедшее время вы уже достаточно овладели им, чтобы воспользоваться новой методикой. Итак, для того чтобы ваше настроение поменялось, достаточно начать дышать по Норбекову и поменять рисунок вашего дыхания.

Однако есть еще более мощная техника. Дадим ее “по диагонали”, однако распишем все по пунктам.

ТЕХНИКА, ИЗМЕНЯЮЩАЯ НАСТРОЕНИЕ

Первое. Дышим по системе Сам Чон До (Хвана). (Мы готовим состояние нашего организма к переходу).

Напоминаем, что переход — это особое состояние сознания. Выполняя дыхательное упражнение, мы настраиваемся на работу, успокаиваем мысли и чувства. Стараемся достичь некоего равновесия, и мудрой отрешенности — от сиюминутных проблем.

Ключом к достижению этого состояния является дыхание Сам Чон До.

Если нужно быстро поменять настроение, тогда возможно применить технику дыхания с криком.

Однако бывает и так, что кричать в каких-то обстоятельствах не очень уместно. В таком случае допустимо выполнять дыхательную технику Сам Чон До без крика.

Второе. Выбираем настроение. Важно вспомнить человека, который пребывает в этом настроении. Это можете быть вы, ваш друг, мультипликационный герой и прочее.

Третье. Начинаем переход в нужное нам настроение. Дышим по методу Норбекова через возникший образ.

Уже после нескольких, буквально, секунд такого дыхания — держим в поле вашего мысленного внимания нужный образ-образец настроения, — ваше состояние, ваш эмоциональный строй начинает меняться!

КАК, ПРИМЕНЯЯ ДЫХАНИЕ, ВЫЗВАТЬ НУЖНОЕ К СЕБЕ ОТНОШЕНИЕ ДРУГОГО

Уважаемый читатель, мы с вами прошли не одну страницу. На протяжении этой книжки мы с вами не раз могли убедиться в том, насколько велики возможности нашего дыхания.

Дыхание позволяет нам получить доступ к своей энергетике и не только.

Многие современные психологи, работая с особыми техниками дыхания, привычно называют их такими словами, как транс, гипноз и т. д. Но на самом деле эти слова ровным счетом ничего не объясняют, так как пока нет четкого определения, что такое транс и гипноз. Современная наука пока расписывается в собственном бессилии объяснить непонятное

Все дело в том, что применяя изложенные в этой книге знания, можно получить доступ к энергетике другого человека и перестроить ее в нужном направлении.

Сейчас мы дадим только несколько простых рекомендаций, как применять дыхание. Исходные знания уже даны, и внимательный читатель разберется в нужных техниках. А тот, кому это не нужно, не догадается, как ими воспользоваться.

Последующую технику можно применять как в разговоре воочию, так и в том случае, если вы находитесь на значительном расстоянии друг от друга. Например, говорите по телефону.

С первого взгляда техника может показаться сложной. Но такое впечатление останется только у тех, кто читал урывками, не применяя полученных знаний, не выполняя предложенных нами упражнений. Тем же, кто все прочел внимательно, и осваивал материал постепенно, эта техника покажется достаточно простой.

ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКИ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ

Очень важно до начала применения техники четко уяснить, какое настроение вы хотите вызвать в другом. Чем яснее вы это уясните, тем эффективней будет результат!

ТЕХНИКА ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ДРУГОГО

Сначала мы изменим собственное дыхание, — дышим по Хвану. Тем самым традиционно готовим наш организм к работе с энергетикой своей и другого или как я его называю — к “переходу”. Какому? Все зависит от цели.

В прежних упражнениях нашей целью было оздоровление организма. Теперь же мы работаем с иным объектом воздействия. Это — человеческие взаимоотношения. Точнее говоря, мы воздействуем на определенное, допустим, деструктивное, состояние человека. Бывает так, что человек погружен в затянувшуюся депрессию. Использованы многие способы помощи. Все безуспешно. Как вступить с ним в контакт? Как помочь ему?

Или вы безуспешно пытаетесь наладить контакт с коллегой, преодолеть стереотип негативных отношений. Это просто необходимо для продуктивности вашей работы. Итак, важно настроиться на работу с ним. Как это сделать?

Попытаемся еще раз, применив дыхательную технику. Для этого нужно следующее. Постараемся уловить, как дышит человек, с которым мы хотим добиться более конструктивных отношений.

Не стоит паниковать. Только кажется, что невозможно заметить, как дышит другой человек. Нужно просто захотеть этого. Энергетика нашего организма сама настроится на дыхание, когда получит соответствующую команду.

Мы определили, как дышит интересующий нас человек. Теперь настало время перехода — в иное состояние. Начинаем медитативное дыхание по Норбекову, стараясь не терять настроя, в унисон с дыханием собеседника. Дышим через свое солнечное сплетение и постепенно переключаем свое дыхание на солнечное сплетение собеседника.

Смешиваем свое дыхание и дыхание собеседника и пропускаем его через солнечное сплетение собеседника. Настраиваемся на нужное нам настроение, продолжая дышать через солнечное сплетение собеседника.

Перемены происходят быстро. Очень скоро вы заметите, как изменится настроение вашего собеседника!

КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ВОЛНУ УСПЕХА, ИЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НИТИ

Припомните, читатель, нечто похожее вы уже проделывали в наших предыдущих книжках. Тогда мы работали с позитивной и негативной мыслью. Многие проблемы удалось успешно решить. Но каждому человеку надобен свой собственный способ решения проблем.

Теперь же мы можем дополнить наш арсенал новым оружием. Кроме того, новый инструмент поможет ускорить процесс работы.

Конечно, речь пойдет снова о дыхании! Мы можем решать и сложные задачи при помощи дыхания.

НАСТРОЙТЕСЬ НА ЧУДО!

В начале упражнения необходимо настроиться. Мы воспользуемся для этого уже знакомым дыханием по системе Сам Чон До. Нам понадобится способность нашего организма к качественному скачку.

Готовим себя к переходу: настраиваем организм на дальнейшую работу, приводим чувства и мысли в равновесие, подготавливаем организм и сознание к более сложной работе.

Важно на начальном этапе выполнения этой техники не забыть и о настрое Норбекова, здесь он нужен как никогда!

Представим себя или того человека, которого вы хотите “вытянуть” из болота депрессии или дурного расположения духа, или того человека, с которым вы хотите наладить конструктивные рабочие отношения.

Это преуспевающий, бодрый и веселый человек. Он знать не знает, что это за проблема — настроение. Он бодр и энергичен, настроен на продуктивную работу. Это — успешный человек, то есть ему многое удается, а неудачи — не останавливают, он способен все преодолеть. Добавим красок и достоверности образу, попытаемся прочувствовать какие-то его детали.

Теперь четко определим для себя, насколько близко к вам — по времени — расположен этот образ. Он расположен в ближайшем будущем? Или вы отпустите для реализации этого образа побольше времени? Обозначим конкретный срок, пусть это будет месяц, две недели, полгода или пять лет, или год, — важно, чтобы вы четко обозначили время, за которое воображаемый образ станет реальным.

Постараемся совместить себя или человека, с которым вы хотите наладить контакт с воспроизведенным образом.

Теперь, как мы уже говорили, настроившись на решение проблемы, можно приступить к следующему этапу упражнения.

Первый этап. ДЫШИТЕ В ОБРАЗ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА

Образ, составляемый на предыдущем этапе упражнения, перед нами. Это успешный человек, он не задерган житейскими проблемами, у него — все хорошо. Важно! Этот человек должен быть там, в мысленном поле, где, по-вашему, располагается будущее. Важно, чтобы ваш успех был в будущем, а не в прошлом.

Выполняем медитативное дыхание в будущий образ успешного человека!

Второй этап. ВЫСТРАИВАЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ НИТЬ

Следим за потоками медитативного дыхания, направленными к образу успешного человека. Нужно отследить траекторию движения дыхания. Это и будет первая энергетическая нить.

УКРЕПЛЯЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ НИТЬ

Теперь нужно укрепить эту нить, повысить ее энергопрочность. Для этого представьте, что Энергетическая нить начинает светиться цветом энергии особой мощи. Насыщайте этот цвет до предела, сделайте так, чтобы нить как бы зажглась!

ИЗМЕНИТЕ БУДУЩЕЕ СОБЫТИЕ

После того как у вас получится этот образ (а он, как правило, получается не с первой и не со второй попытки), направьте эту Энергетическую нить на то событие, которое вы хотите изменить в сторону успеха.

Для этого вспомните это будущее событие, представьте его.

Затем сформируйте в своем сознании эту Энергетическую нить, направьте ее на нужное событие и опутайте образ события этой нитью.

Это упражнение достаточно сложно, поэтому мы сознательно упускаем некоторые его подробности, рассчитывая на следующее. Тот, кто внимательно читал изложенный выше материал, быстро схватит суть и начнет работать, а тот, кто поленился или не дослушал, многого в этом упражнении не поймет, что оградит мощную технику от неумелого применения.

Таким образом, мы ставим некий фильтр на это упражнение для людей ленивых и недобросовестных в чтении: с нами остается тот читатель, который готов работать и заново творить свое будущее.

Нашему верному внимательному читателю обязательно помогут приведенные выше упражнения!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ-ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Давайте вспомним, какой материал мы освоили в этой книге.

Мы с вами, уважаемый читатель, решили немало своих проблем, выполняя дыхательные техники, предложенные этой книгой. Мы еще и еще раз учились дышать, и отрабатывали технику правильного дыхания.

Мы вспомнили базовые техники нашей школы. Дыхание Сам Чон До.

Поговорили еще раз о дыхании и настрое Норбекова.

Мы узнали о целительных звуках и научились работать с ними. Овладели упражнениями, которые усиливают лечебный эффект целительных звуков.

Мы пополнили дыхательные навыки. Мы узнали, что такое полное йоговское дыхание. Задача этого дыхания — освоить всю амплитуду дыхания, дыхательных мышц. Ведь дыхание — это также и работа мышц, которые следует тренировать.

Мы изучили дыхание Хвана, которое готовит организм к изменениям. Это дыхание — переходный этап между тем, что мы имеем и тем, чем хотим быть. Как его выполнять — см. раздел "ПЕРВЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ШАГ"

Мы освоили технику наполнения организма энергией посредством запуска мощной вибрации — крика. Мы не спроста поставили это упражнение в начало книги. У новичка это упражнение получается иногда гораздо эффективней, чем у человека, прослушавшего полный теоретический курс. Так, новичок получает непосредственный опыт обучения силе этого дыхания, и дальнейшие теоретические объяснения ложатся на уже подготовленную непосредственным опытом почву восприятия.

Мы научились воздействовать на свой ум, повышая его эффективность.

Для повышения нашей физической активности практикуем дыхание, используемое для коррекции фигуры. Оно активизирует работу организма и увеличивает работоспособность.

Последние страницы книги посвящены тому, как влиять на собственное настроение и на настроение другого человека. Как настроиться на волну успеха? Об этом мы также говорили на последних страницах. Все эти техники помогут вам найти и занять свое место в этом прекрасном мире, полном разных возможностей.

**НАПУТСТВИЕ**

Вот и все на сегодня, книга наша закончена. Читатель, мы так азартно с вами обучались новым навыкам и осваивали методики, что, не заметив того, добежали до конца книжки. Мы снова расстаемся. Ненадолго, читатель, уверяю вас. Ведь за страницами этой книжки остались еще неведомые вам методики, и вскоре, обещаю, мы вернемся к ним.

Нам больше не страшны стрессы и депрессии, свои и чужие. Мы знаем, как с ними бороться!

Мы узнали новые упражнения, дополняющие уникальные методики Норбекова и школы Сам Чон До. Мы научились лечить себя с помощью звука. Мы узнали об усилителях этих упражнений, уникальном массаже — постукивании, и многом другом.

Читатель, методики эти не особенно сложны, но и требуют точного и регулярного выполнения. Помните об этом, читатель! Не дайте лени, раздражительности, инертности и гневу возобладать над вами. Вы помните, каким молодым и полным сил вы ощущали себя еще совсем недавно, работая в поле настроя Норбекова?

Да, читатель, еще не ушло из памяти это ощущение легкости и свободы, здоровья и молодости! Вы мо-же-те, и добьетесь поставленной цели непременно! Это “могу” все поет в вас. Словно бы некая сила движет вами, и несет вперед. И все в мире — настроение, успех и удача, здоровье и прекрасный вид, — зависит только от вас! До скорой встречи, читатель!

**Zhe**

Заходите на [www.zhezuma.livejournal.com](http://www.zhezuma.livejournal.com)

**Всем удачи и везения, гармонии и любви! Спасибо Вам, что Вы есть!**