

*Предисловие.*

Чтобы избавиться от болезней, чтобы добиться самоисцеления, надо вести здоровый образ жизни, и комплексно заниматься своим здоровьем по всем направлениям.

Вам предлагается комплексная система самооздоровления.

Система состоит из трёх основных частей.

Каждая часть является иерархически более главной по отношению к последующим.

**Часть первая** – это «база». То есть базовые принципы. Сюда входят:

а) следование внутреннему компасу, и через него выбор тех методов самооздоровления, которые находят отклик внутри.

б) принятие на себя всей ответственности за состояние своего здоровья.

в) самодисциплина.

**Часть вторая** – это «ЗОЖ». То есть классический здоровый образ жизни в целом. Сюда входят: правильное (здоровое) питание, физкультурные тренировки, правильный психологический настрой, дыхательные тренировки, а также могут входить голодание, закаливание и работа с внутренней энергией.

Сейчас о каждой из частей будет рассказано подробнее.

**Глава 1. Общее упорядочивание жизни, самодисциплина и принятие ответственности.**

Основой самооздоровления является принятие на себя всей ответственности за своё здоровье и свою жизнь в целом. Вернуть Вам Ваше здоровье не сможет никто — ни врачи, ни травники-целители, ни кто-то ещё. Вернуть Вам здоровье можете только Вы, Вы сами. Врачи или травники — они помогут, это факт, и зачастую без них не обойтись, но ОСНОВНАЯ часть работы по восстановлению Вашего здоровья может быть сделана только Вами. Полностью исцелиться Вы сможете только в том случае, если возьмёте дело своего исцеления в свои руки и сами возьмётесь за своё духовное и физическое оздоровление.

Если человек хочет, чтобы его жизнь и его здоровье стали лучше, то он должен принять на себя всю ответственность за то, чтобы делать свою жизнь и своё здоровье лучше. Вопрос не в том, помогает или не помогает государство (работодатель, дети, Господь Бог), а в том, делает или не делает сам человек хоть что-то для улучшения своей жизни. У каждого из нас есть только то, чего мы добились сами. Наличие или отсутствие друзей, денег, здоровья, профессии и пр. – это результат приложения или неприменения человеком усилий в этом направлении. Так что не надо ждать, что всё наладится, а надо самим брать свою судьбу в свои руки. Можно сколько угодно надеяться на власть (детей, супруга, инопланетян), можно сколько угодно ругать власть (детей, супруга, инопланетян), но вот беда в том, что это абсолютно неконструктивно. Толку (пользы) от этого нет. А от чего есть? От приложения усилий для самостоятельного улучшения своей жизни. Нет работы? Научитесь новой, освоите новую. Нет соответствующих знаний? Освойте их, пройдите переобучение. Нет здоровья? Восстанавливайте его. Нет друзей/подруг? Заведите. Нет умения знакомиться и общаться? Выработайте его. И так далее. Надо признать **себя** причиной сегодняшней ситуации в своей жизни, и надо принять на себя ответственность за то, **какой** Ваша жизнь будет отныне.

Кстати, ответственность за то, какой является наша жизнь, ВСЕГДА который лежит на нас (независимо от того, принимаем мы эту ответственность на себя или нет). Так что лучше её принимать – ибо тогда мы перестаём быть листками, отданными на волю ветра, и имеем шанс что-то изменить.

Одним из элементов принятия на себя ответственности за свой мир является то, что не следует говорить от имени «мы» или «нас». Например, «никому-то мы не нужны», «да разве кто о нас заботится?» «спасибо Вам, что Вы для нас столько делаете», и т.д. Если человек говорит от имени «мы» или «нас», то этим человек обесценивает себя, стирает свою личную индивидуальность и растворяет себя в общей массе, добровольно встаёт на позицию слабой бедной сиротки, о которой надо заботиться и которая рассчитывает на благодетельствование и милость Сильного Покровителя (например, государства, президента, работодателя, да кого угодно). Если же человек всегда говорит от имени «я» и «меня», то же одним только этим он делает большой шаг в сторону принятия на себя ответственности за себя и свой мир.

«Никому-то мы не нужны» - в первую очередь будь нужным самому себе. И Высшей Силе. А потом – переходи к тому, чтобы творить, созидать. Все мы начинаем с позиции «мне нужна помощь, забота, покровительство», но не все мы от неё переходим к «я не только не нуждаюсь в помощи, - я сам при необходимости могу помочь кому угодно, я не потребитель а генерант, я генерирую и излучаю творчество, любовь и силу». До этого уровня доходит не каждый. А надо бы. Ну и, разумеется, это не означает отказа от паритетных партнёрских (супружеских или дружеских) разделений обязанностей и паритетного принятия и оказания помощи, это не означает отказа от помощи к примеру в послеоперационный период, но в целом – линия должна быть такая. Кстати, в данном пособии чуть дальше будет дана методика «фиолетового браслета», которая может помочь достичь этого состояния.

И надо бы иметь смысл жизни и внутренний стержень.

Смысл жизни не упадёт с неба, его Вам никто не преподнесёт на блюдечке. Можно бесконечно ждать и надеяться, что прилетит вдруг волшебник в голубом вертолёте и подарит смысл жизни. Но этого не произойдёт. Смысл жизни (как и Цель, как и наполненность жизни чем-то настоящим) нужно искать, его нужно создавать.

При этом (как будет сказано в главе 2) надо ориентироваться на свой внутренний голос, сделать его точкой отсчёта, компасом. Основа поиска (создания) своего смысла жизни — это следование **себе**, своему внутреннему голосу, интуиции, Сердцу, своей глубинной сущности. Нужно уметь слышать себя, уметь смотреть вглубь себя, чувствовать себя.

Вот методика, которая может помочь найти свою Цель и свой Смысл жизни.

Останьтесь в комнате в одиночестве. Сядьте или лягте. Попробуйте понять и почувствовать, что однажды (рано или поздно) Вы умрёте. Ощутите себя наедине со своей неизбежной Смертью, наедине с Вечностью и с Высшей Силой. Почувствовали? Это значит, что Вы вошли в контакт со своим внутренним компасом, своей Душой, своей Сутью. А теперь (не выходя из этого состояния) попробуйте понять, **как** Вы бы хотели прожить оставшуюся жизнь, **какая** цель Вас привлекает и вдохновляет.

И желательно, чтобы эта цель была ЗА пределами жизни. Это потому, что жизнь, взятая сама по себе (без связи с чем-то Высшим) бессмысленна. Смысл она может иметь только если она является частью чего-то Большого. Это похоже на то, как карбюратор сам по себе смысла и ценности не имеет, он имеет смысл и может быть понят только если он является частью чего-то большего – автомобиля.

Желательно все эти планы, концепции, мысли и разработки записывать. Но никому не показывать (это Ваше и только Ваше).

Вообще, при самооздоровлении рекомендуется вести что-то вроде «дневника самоисцеления». А ещё было бы неплохо, если бы Вы для себя написали бы что-то вроде «Конституции самого себя». То есть: рекомендуется записывать, каковы Ваши жизненные планы и цели, Ваше мнение о себе и предназначении, о том, КТО Вы, и так далее. И – ещё раз повторим – планами, целями и разработками ни с кем не делиться. Делиться можно только тогда, когда Вы что-то уже освоили (добились), прошло какое-то время, всё это ушло в

прошлое, - и вот тогда (если уж так хочется), можно и поделиться. А до тех пор всё это касается только Вас и Высшей Силы, и больше никого.

Немного поговорим о планировании. Основой упорядоченности себя и своей жизни является наличие целей и планов. Причём план по каждому направлению должен быть разбит на конкретные составляющие, с чётко обозначенными датами подведения промежуточных итогов, с анализом достигнутых успехов и неудач, и с корректировкой дальнейшего движения. Цели и планы можно сделать трёх-уровневыми: а) стратегические, на всю жизнь (те, что чуть выше упомянуты в «конституции самого себя»), б) долгосрочные (на 5 лет), и в) краткосрочные (на год).

**О самодисциплине.** Она является основой самооздоровления.

Самодисциплина заключается в двух вещах.

Пункт «а» - это делать то, что можешь. Это означает, что Ваши тренировочные нагрузки должны соответствовать Вашим ограниченным возможностям, но в рамках своих возможностей Вам надо выкладываться добросовестно. Делайте то, что можете, но то, что Вы делать можете, будьте добры делать, а не лениться. Не можешь бегать — ходи, не можешь ходить — ползи, не можешь ползти — шевели хоть пальцами.

Пункт «б» - это не обращать внимание на срывы и неудачи. Надо не позволять им выбить себя из колеи. Используйте их как тренировку Вашей направленности к стратегической цели. По принципу: *упал?-встань и иди дальше.*

## **Глава 2. Следовать себе (частице Бога в себе).**

Надо ориентироваться на свой внутренний голос, сделать его точкой отсчёта, компасом. Этот внутренний голос, внутренний компас, - это частица Бога в человеке.

Ваша точка опоры должна быть не в ком-то или в чём-то, а в самом себе (точнее, в этой частичке Высшей Силы, которая есть в каждом).

Какое отношение к самооздоровлению имеет умение слышать (чувствовать) себя и свой внутренний голос? Да самое прямое. Основа самооздоровления — это следование **себе**, своему внутреннему голосу, своей интуиции, своему Сердцу, своей глубинной сущности, Душе. А точнее - из всех предлагаемых кем-то методов самооздоровления надо через этот внутренний голос (внутренний компас) выбирать то, что внутри тебя находит отклик. Выбирать то, что созвучно именно тебе.

Ваша индивидуальная система самооздоровления должна быть создана ВАМИ, она должна быть создана Вами под себя, под свои индивидуальные особенности. Её компоненты отбирайте тщательно, через доверие себе и своему Сердцу. Можете что-то взять из йоги, из цигун, из Малахова, можете придумывать сами. И тогда, даже если за базу своей системы самоисцеления Вы возьмёте систему, изложенную в данном пособии, то всё равно это будет уже **Ваша** система. Родная и личная, компоненты которой отобраны Вами через прислушивание к себе (через выбор того, на что указал Ваш внутренний компас).

Причём настоятельно рекомендуется вести эту работу письменно. То есть записывать. Ваша система должна быть не только в Вашем уме и в Вашем сердце, но и на бумаге.

И рекомендуется ни с кем своими планами не делиться.

## **Глава 3. Правильное и здоровое питание.**

Чтобы иметь хорошее здоровье, исключите из питания все виды консервов, в том числе колбасу, полуфабрикаты, сосиски, продукты с большим содержанием химии (например, чипсы, кола), фаст-фуд и продукты быстрого приготовления (типа вермишели из пакетиков). Нельзя есть начинающие портиться травы, фрукты и овощи. Не рекомендуется жареная или жирная пища. Не рекомендуется сладкое (сахар, пирожные, торты - исключить). Не рекомендуется мучное (белый хлеб и сдобу - исключить, только чёрный хлеб или хлеб из муки грубого помола, или бездрожжевой хлеб, лепешки).

Питайтесь свежеприготовленной пищей. Полезны каши (особенно гречневая) и салаты, полезны свежие, варёные и тушёные овощи. Фрукты, орехи. Рекомендуется нежирное мясо, курица. Рекомендуется рыба (запеченная или пропаренная). Молоко и молочные продукты - по переносимости. Макароны из твёрдых сортов пшеницы. Растительное масло.

Пить достаточное количество чистой воды.

Вегетарианство или веганство не рекомендую.

Если у Вас есть панкреатит, то при хроническом панкреатите диета несколько парадоксальна: обычно рекомендуют питаться преимущественно растительной пищей, но при панкреатите желательно, чтобы три четверти пищевого рациона составляли нежирные отварные продукты животного происхождения (мясо, рыба, птица), а растительные – лишь четверть (это каши, вареные овощи, не кислые разбавленные соки, нежирные творог, кефир, йогурты). При панкреатите запрещено жирное, острое, свежий хлеб и сдоба, бананы, виноград, клюква, редис, грибы, кофе, какао.

Кроме того, необходимо, чтобы у Вас был нормальный стул. То есть не допускать запоров. Для этого питайтесь той пищей, которая способствует такому стулу. Пейте кисломолочные напитки типа "бифидок", "ацидофилин", "биопростокваша", "бифилайф", "мацони" и т.д. (натуральные и с живыми бактериями). Больше питайтесь кашами. Употребляйте в пищу овощные и фруктовые салаты. Хорошему опорожнению кишечника способствуют варёная свекла, квашеная капуста, чёрный хлеб, консервированные оливки, курага и чернослив. Можно пролечиться отрубями. Две столовые ложки пшеничных отрубей залить стаканом (200 гр.) воды, довести до кипения (но не кипятить), настаивать полчаса. Есть по полстакана этой смеси два раза в день утром и вечером натощак. Курс лечения – пока не надоест.

#### **Глава 4. Физкультура.**

Физическая активность человеку необходима как воздух. Про необходимость постоянных физических нагрузок сказано столь много, что нет нужды повторяться. Поэтому здесь будет только вкратце рассказано про основные принципы физических тренировок, и будет дано несколько рекомендаций.

1. Нагрузки должны быть адекватными, то есть соответствующими Вашему возрасту, Вашему уровню здоровья и тренированности, и Вашим индивидуальным особенностям.

2. Нагрузки должны быть постоянными. Принцип регулярности тренировок очень важен.

3. Нагрузки должны повышаться. Начать нужно с малых нагрузок, и постепенно повышать их. Только повышением тренировочных нагрузок можно добиться повышения (возрастания) уровня здоровья и тренированности.

4. Нагрузки должны чередоваться с периодами восстановления.

5. Нагрузки должны быть всесторонними, охватывающими все системы.

6. Занятия должны быть Вам в радость, заниматься Вы должны с охотой и удовольствием. Если радость ушла, если пропал интерес, - учитесь радость и интерес к занятиям генерировать (создавать, вырабатывать, намеревать).

7. Тренировки должны проводиться Вами с прислушиванием (вниманием) к себе и своему телу. Это самое главное.

Самым доступным, самым распространённым и одним из самых лучших видов физической активности является бег. Бег даёт очень хорошую тренировку сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы. Бег усиливает иммунитет, даёт тренировку характера и укрепление волевых качеств.

Бегать лучше всего днём или вечером (утром бегать не рекомендуется потому, что кровь с утра ещё густая, сердцу трудно её прокачивать).

Если у Вас есть избыточный вес, и бегать Вам пока что нереально трудно, то занимайтесь ходьбой. Не менее часа в день.

Но про бег - это всего лишь рекомендация, не более. Каждый выбирает тот тип физической активности, который соответствует его предрасположенности. Кому-то нравятся танцы, кому-то — плавание, кому-то — йога, у-шу, скандинавская ходьба, качание железом в спортзале, и так далее.

## **Глава 5. Дыхательные упражнения.**

Рекомендуется освоить и выполнять дыхательную гимнастику Стрельниковой. Если Вы будете покупать книжку с описанием этой гимнастики, то надо брать ту книгу, где автором является М. Щетинин.

Ещё очень рекомендуется делать следующий комплекс упражнений. Комплекс составлен на основе упражнения «уддияна-бандха» из пранаямы хатха-йоги. Несмотря на крайнюю простоту, этот комплекс необычайно эффективен для комплексного оздоровления всей сердечно-сосудистой системы. Его пользу Вы почувствуете уже на втором месяце занятий. Выполнение всего комплекса занимает несколько минут (не меньше трёх и не больше семи). Комплекс выполнять ежедневно, один раз в день.

В первые три месяца занятий эти упражнения выполнять не раньше, чем через шесть часов после утреннего подъёма. То есть выполнять этот комплекс упражнений следует только тогда, когда после пробуждения пройдёт не менее 6-ти часов. Упражнения выполняются натошак. Перед выполнением упражнений надо выпить полстакана тёплой воды и немного размяться.

Вот описание комплекса.

Лечь на спину на подстилку или коврик, секунд пятнадцать-двадцать полежать, свободно вытянувшись и расслабив все тело.

Принять позу бабочки – подтягиваем пятки к копчику и разводим колени в стороны, сложив стопы вместе. Расслабляем ноги. Можно попытаться захватить себя руками за лодыжки. Почти никому это удастся, кое-кто вообще не сможет дотянуться до лодыжек. Но это не так уж важно. Если не удастся ухватить себя за лодыжки, можно просто свободно положить руки вдоль туловища.

Упражнение 1. Делаем вдох. Медленно выдыхаем. Выдох здесь – максимальный акцентированный. Это означает, что в самом его конце мы с силой выдавливаем из лёгких весь воздух, стараясь избавиться даже от остаточного его объёма, который обычно никогда не выдыхается. Выдохнув, задерживаем дыхание. Медленно втягиваем живот. Это осуществляется за счёт глубокого восходящего движения диафрагмальной мышцы и полного расслабления мускулатуры передней стенки живота. То есть втягивать живот не за счёт усилия мышц живота по втягиванию живота, а за счёт поднятия диафрагмы вверх. Лежим сколько сможем. Ощувив необходимость сделать вдох, «снимаем» брюшной замок и выдыхаем.

Чтобы «снять» брюшной замок, нужно сначала расслабить диафрагму и только после этого делать вдох.

Задержка дыхания осуществляется именно по типу задержки, а не дыхательной паузы, то есть за счёт перекрытия голосовой щели.

Итак, правильная последовательность действий такова:

- выполняем предельно полный выдох;
- задерживаем дыхание после выдоха, перекрыв голосовую щель;
- восходящим движением диафрагмы (при расслабленной мускулатуре брюшной стенки) до предела втягиваем живот, стараясь прижать пупок к позвоночнику;
- фиксируем это положение;
- ждём появления позыва на вдох;
- когда позыв на вдох появляется, расслабляем диафрагму и «отпускаем» брюшную стенку (расслабляем живот, он приходит в нормальное обычное положение);
- затем открываем голосовую щель;
- неторопливо выполняем спокойный плавный вдох.
- немного дышим в плавном и спокойном ритме, то есть делаем несколько спокойных вдохов и выдохов, пока не восстановится нормальное дыхание.

Упражнение 2. Это упражнение – это быстрое чередование восходящих и нисходящих движений диафрагмы на задержке дыхания после выдоха. Сначала мы полностью выдыхаем – точно так же, как делали это при выполнении упражнения 1. Затем втягиваем живот. Но теперь мы не фиксируем верхнее положение диафрагмы, при котором живот до предела втянут. Вместо этого мы плавно, но достаточно быстро расслабляем диафрагму, едва втягивание живота достигнет максимальной глубины, и, не вдыхая и не открывая голосовую щель, толкаем диафрагму вниз, до предела выпячивая живот. Как только выпячивание живота достигнет предельной глубины, плавно, но также достаточно быстро расслабляем диафрагму и вновь поднимаем её, до предела втягивая живот. Продолжаем чередовать предельное втягивание и предельное выпячивание живота столько, на сколько хватит задержки дыхания. Ощувив потребность сделать вдох, последний раз втягиваем живот, расслабляем диафрагму и плавно вдыхаем – точно так же, как делали это при выполнении упражнения 1.

Наиболее частой ошибкой, которую допускают при освоении и практике второго упражнения, является слишком большая частота втягиваний-выпячиваний живота. В результате упражнение превращается в бессмысленное «полоскание», утрачивая при этом значительную часть своей эффективности. Главным критерием правильности практики здесь является «глубина» движений и их «насыщенность».

Общая последовательность действий при практике второго упражнения такова:

- полностью выдыхаем, стараясь удалить из лёгких даже остаточный объём воздуха;
- задерживаем дыхание, перекрыв голосовую щель;
- плавно втягиваем живот до предела;
- плавно выпячиваем живот до предела;
- плавно втягиваем живот до предела;
- плавно выпячиваем живот до предела.
- продолжаем чередовать глубокое втягивание живота с таким же глубоким его выпячиванием до тех пор, пока потребность сделать вдох не станет острой;
- последний раз втягиваем живот;
- расслабляем диафрагму и «отпускаем» брюшную стенку;
- открываем голосовую щель и неторопливо, плавно вдыхаем.

- немного подышать в плавном и спокойном ритме, то есть сделать несколько спокойных вдохов и выдохов, пока не восстановится нормальное дыхание.

Вдох здесь, так же как в первом упражнении, должен быть тихим и спокойным. Это – очень существенный момент. Бурный вдох означает, что мы «передержали» дыхательную паузу, а это – ошибка. Нужно стараться каждый раз найти некоторую «компромиссную» длительность задержки: отыскать компромисс между потребностью сделать вдох, и возможностью вдохнуть плавно, спокойно, без шума и без рывков.

### Упражнение 3. Повторяем упражнение 1.

Итак, вся последовательность упражнений выглядит так.

- принимаем позу бабочки. Глубоко вдохнув, делаем полный выдох, стараемся полностью освободить лёгкие от воздуха;

- перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание; до предела втягиваем живот, стараясь прижать пупок к позвоночнику;

- фиксируем втягивание на столько, на сколько хватит задержки дыхания; ощутив потребность сделать вдох, расслабляем диафрагму, «отпускаем» брюшную стенку (позволяем животу вернуться в обычное положение), открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;

- выполняем несколько свободных вдохов-выдохов для восстановления дыхания;

- делаем полный выдох;

- перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;

- втягиваем живот до предела, прижимая пупок к позвоночнику;

- выпячиваем живот до предела;

- повторяем чередование втягивания-выпячивания до тех пор, пока не возникнет потребность сделать вдох;

- ощутив потребность сделать вдох, в последний раз втягиваем живот, затем расслабляем диафрагму, «отпускаем» брюшную стенку, открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;

- выполняем несколько свободных вдохов-выдохов для восстановления дыхания;

- делаем полный выдох;

- перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;

- до предела втягиваем живот, стараясь прижать пупок к позвоночнику;

- фиксируем втягивание на столько, на сколько хватит задержки дыхания; ощутив потребность сделать вдох, расслабляем диафрагму, «отпускаем» брюшную стенку, открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;

- выполняем несколько свободных вдохов-выдохов для восстановления дыхания.

Это был первый круг (цикл). Теперь надо вытянуть ноги и повторить весь цикл с самого начала, но уже в положении лёжа на спине с вытянутыми ногами. То есть: в первом цикле Вы выполняли эти три упражнения в положении лёжа на спине с ногами в позе бабочки (ступни подтянуты к паху, стопы соединены, колени разведены). Теперь же Вы вытягиваете ноги вдоль туловища (руки по-прежнему вытянуты вдоль туловища), и повторяете все три упражнения.

Всё, комплекс закончен.

Итак, весь комплекс выглядит так: лёжа на спине, соединяете ступни и разводите колени. После максимально полного выдоха втягиваете живот и держите паузу. Когда больше терпеть не сможете – спокойно расслабить живот и спокойно (не резко) вдохнуть. Отдышаться. Максимально выдохнуть. Втянуть живот, потом

выпятить, потом опять вдохнуть, выпятить, и так до тех пор, пока хватит терпения. Когда захотите вдохнуть – последний раз втянуть живот, затем спокойно расслабить живот и плавно вдохнуть. Отдышаться. Повторить упражнение номер один. То есть максимально выдохнуть, втянуть живот и держать паузу. Когда захотите вдохнуть – спокойно расслабить живот и плавно вдохнуть. Отдышаться.

Вытянуть ноги вперёд и повторить весь комплекс. То есть: теперь Вы лежите на спине с вытянутыми ногами, и после максимально полного выдоха надо втянуть живот и держать паузу. Когда больше терпеть не сможете – спокойно расслабить живот и спокойно (не резко) вдохнуть. Отдышаться. Максимально выдохнуть. Втянуть живот, потом выпятить, потом опять вдохнуть, выпятить, и так до тех пор, пока хватит терпения. Когда захотите вдохнуть – последний раз втянуть живот, затем спокойно расслабить живот и плавно вдохнуть. Отдышаться. Повторить упражнение номер один. То есть максимально выдохнуть, втянуть живот и держать паузу. Когда захотите вдохнуть – спокойно расслабить живот и плавно вдохнуть. Отдышаться.

Потом несколько минут отдыхаете, встаёте и занимаетесь своими делами. Принимать пищу – не раньше чем через полчаса.

Следите за тем, чтобы были расслаблены все мышцы, разумеется кроме тех, которые нужны непосредственно для данного упражнения. То есть: зачастую при выполнении этих упражнений у человека напряжены мышцы ног, спины, рук... Нужно целенаправленно расслаблять их, и добиваться того, чтобы были напряжены ТОЛЬКО те мышцы, напряжение которых необходимо для выполнения данного упражнения.

**И самое главное:** то, как здесь описан этот комплекс, – это конечный (окончательный и полный) вариант, идти к которому нужно не меньше полугода. Освоение этого комплекса должно занять у Вас не меньше, чем шесть месяцев.

Практически каждый человек может без предварительной подготовки выполнить эти упражнения в полную силу. Ведь эти упражнения очень просты, и не требуют усилий. То есть: для выполнения этих упражнений не надо ни большой физической силы, ни каких-то особых умений, поэтому абсолютно любой человек может выполнить их в полном объёме без какой-либо подготовки. Но так делать нельзя. Если с первых же занятий заниматься в полную силу, то через несколько дней таких занятий сердце будет «сорвано». Дело в том, что эти упражнения очень сильно влияют на сердце. Если осваивать их постепенно – сердце будет укрепляться. А если с самого начала делать в полную силу (*выдох делать самый максимальный, и после выдоха втягивать живот чуть ли не до позвоночника*), то очень скоро будут серьёзные проблемы с сердцем. Поверьте на слово. Поэтому в первые недели освоения этого комплекса Вы должны эти упражнения не выполнять, а только «обозначать». Как бы имитировать их выполнение. Выдох – не максимально полный, а чуть-чуть. Живот не то чтобы втягивать, а втянуть самую малость (на сантиметр). Выпячивать – не максимально, а тоже на сантиметр. Вам может казаться, что это смешно, это совсем несерьёзно. Пожалуйста, не относитесь к этому так. В чём опасность ускоренного освоения? Возможны проблемы с сердцем. Если у Вас появятся странные ощущения в области сердца (типа как будто какой-то зверь сжимает сердце в когтях), то полностью прекращайте занятия и не начинайте их до тех пор, пока эти ощущения не пройдут полностью. Потом снова начинайте осваивать этот комплекс с нуля, но осваивать в два раза медленнее и с удвоенной осторожностью. Пусть это будет смешно, пусть Вам будет хотеться большего, - не ловитесь на эту удочку. Идите вперед очень медленно.

Вообще-то рекомендуется сначала освоить глубину. То есть освоить максимум глубины (силы) выполнения – полностью выдыхать весь воздух и втягивать живот по-максимуму. А время – минимальное. Время надо считать не в секундах, а в ударах сердца. Первоначально длительность выполнения втягивания



живота на выдохе должна составлять два-три удара сердца. Когда освоена глубина – начинать увеличивать длительность, прибавляя по одному удару в неделю (или в месяц).

А количество втягиваний-выпячиваний живота поначалу должно составлять два-три раза, потом медленно довести до 11-12 – ти раз.

О противопоказаниях. Эти упражнения нельзя выполнять при наличии вживлённого кардиостимулятора. И ещё эти упражнения нельзя выполнять при гастрите с повышенной кислотностью и при язве желудка.

Итак, начните с еле-еле заметного их выполнения, и раз в неделю на чуть-чуть увеличивайте усилие. Довести выполнение этих упражнений до выполнения в полную силу можно не меньше, чем за полгода.

Комплекс вроде бы примитивный. Но он необычайно эффективный. Поверьте на слово и осваивайте. Основная трудность будет заключаться в неверии и в том, что надо постоянно сдерживать себя и осваивать потихоньку. Но когда Вы комплекс освоите и какое-то время позанимаетесь в полную силу, то результат Вас удивит.

## Глава 6. Психологический настрой.

Надо быть в особом состоянии духа – в состоянии благодарности, любви, самодостаточности и внутреннего света.

Но особый вопрос – в том, как этого состояния добиться. Быть в таком состоянии – это, конечно, хорошо, но как в него войти и как в нём удержаться?

Сейчас здесь будет изложена методика, которая позволит Вам найти в себе это состояние и удерживаться в нём. Автором идеи является американский священник Уилл Боуэн. Методика крайне проста. Купите (или сделайте) себе браслет фиолетового цвета из любого материала. Наденьте его на руку (любую). И теперь в течение трёх недель Вы должны прожить без жалоб, критики, сплетен и высказывания недовольств.

А что остаётся? Быть благодарным. Концентрируйте своё внимание не на том, чего Вам судьба или люди не дали (по сравнению с другими, с теми, кому дают больше), а на том, что дали (пусть даже это мизер), и благодарите за это.

Итак, Вы надели себе на руку фиолетовый браслет, и теперь Вы должны три недели прожить не жалуясь, не критикуя, не сплетничая, без недовольств, ни на кого не обижаясь, ничего ни от кого не ожидая, акцентируя своё внимание не на том, чего Вы **не** получили (хотя, по Вашему мнению, должны были бы получить), а на том, что **получили**. При этом Вы всего лишь учитесь управлять своим вниманием, учитесь уводить своё внимание от **других** людей (точнее, от их недостатков) и переводить своё внимание на **себя**, на поиск точки опоры в **себе**. Как только Вы поймали себя на нарушении заповедей (например, поймали себя на претензиях или обиде), Вы должны перевесить браслет с одной руки на другую, и начать отсчёт дней заново. Не ругайте себя, не опускайте руки, не злитесь, а просто наденьте браслет на другую руку, и повторите попытку. Если снова сорвались (сегодня или через две недели) – снова перевешиваете браслет на другую руку, и снова повторяете попытку удержаться в этом состоянии. И так продолжать до тех пор, пока браслет не продержится на одной руке 21 день подряд. Обычно на это уходит около пяти месяцев. То есть: обычно на то, чтобы добиться того, чтобы три недели подряд носить браслет на одной руке, живя это время без жалоб, критики и пр., уходит около пяти месяцев усилий, в течении которых Вам при «срывах» приходится периодически перевешивать браслет с руки на руку. Как только цифра в 21 день достигнута – поздравляю, Вы добились реального успеха. А дальше – решайте сами, продолжать практиковать эту методику или нет. Но вряд ли кто-то откажется от продолжения. Ведь это так прекрасно – жить в состоянии самодостаточности и радости. Когда Вы находитесь в этом состоянии, то никто не способен оскорбить Вас, обидеть, вывести Вас из себя, разозлить или истощить нытьём.

Вы недостижимы для всего этого (ибо Вы находитесь в том состоянии, в котором внешнее воздействие на Вас становится невозможным), и Вы несёте в мир только свет и любовь, которая изливается из Вас.

Может сложиться ошибочное мнение, что Вы должны стать человеком, который весь такой добрый и бесхребетный, весь только на благодущии и позитиве, и позволяет всем садиться себе на шею. Это не так. Не бойтесь пресекать чужое поведение, которое посягает на Ваше время, силы, энергию. Это может не понравиться желающим попаразитировать на Вас. Ну что ж, не бойтесь не нравиться людям, не бойтесь быть плохим или вредным. Не оправдывайтесь. И не бойтесь добиваться своего. Единственное условие – выполнять при этом все вышеперечисленные заповеди, то есть никого не судить, не критиковать, не жаловаться, не ожидать помощи (надеяться только на себя), и не ждать, что Вас поймут или оценят. Кстати, «не ждать помощи» не означает, что Вы от помощи демонстративно отказываетесь. Если кто-то ЗАХОТЕЛ помочь – Вы с благодарностью эту помощь принимаете, а если Вам помочь НЕ захотели – что ж, Вы помощи и не ждали.

Увы, многие люди полагают, что им все должны. Судьба их обделила, государству они не нужны, дети или супруги могли бы им помогать куда больше, чем помогают, и так далее. Они считают, что о них должен кто-то заботиться. Это инфантильная позиция маленького ребёнка, безопасность и жизнь которого обеспечивает мама. Эта позиция является ошибочной и бесполезной. Взрослый человек должен культивировать в себе состояние, что «мне не должны ни Бог, ни правительство, ни общество, ни родные и близкие, я признаю **себя** причиной сложившейся ситуации в своей жизни, и ответственность за свой мир я принимаю на себя». И данная методика даёт возможность перенести своё внимание с других и направить его на себя. Точнее, на то, чтобы начать прилагать усилия для самостоятельного улучшения качества своей жизни.

Обратите внимание: эта методика не противоречит заповедям никакой религии. Если Вы – православный христианин, или мусульманин, то можете сначала посоветоваться с батюшкой в Храме или с муллой в Мечети, и получить его благословение.

Кроме того, надо постоянно заниматься саморазвитием, самообразованием и самосовершенствованием. В чём будет заключаться Ваше саморазвитие, какие направления самосовершенствования Вы выберете, - это решать Вам и только Вам. Но есть несколько частных советов, которые могут быть полезны абсолютно всем.

1) Рекомендуется вечером перед сном вспоминать события дня. По воскресеньям вспоминать не только события дня, но и недели. В конце месяца – события этого месяца. В конце года – события года. Вспоминать рекомендуется без-эмоционально, как посторонний наблюдатель.

2) Рекомендуется ежедневно играть в шахматы. Пробуйте играть с закрытыми глазами, по памяти.

3) Учите стихи. Например, поэма Пушкина "Граф Нулин" очень легко читается и легко запоминается. А исследования показали, что, когда пожилой человек выучивает эту поэму наизусть, то объём его памяти увеличивается на 30 процентов. Причем не надо стараться заучивать её всю сразу. Используйте тот метод, по которому в древней Индии ученики мудрецов запоминали строки священных Вед: в первый день ученику говорили первую строку, он её повторял и запоминал. На второй день ему говорили первую и вторую строки, он их повторял и запоминал. На третий день говорили первую, вторую и третью строки, он их повторял и запоминал, и так далее.

4) При выполнении этого упражнения надо, чтобы кто-то Вам помогал. Выйдите с помощником на незнакомую улицу. Несколько секунд смотрите на пейзаж, потом отвернитесь. А помощник пусть задаёт вопросы типа «что находится перед пятиэтажкой с белой крышей», или «какие номера у машины, стоящей напротив», или «какая грамматическая ошибка есть в рекламном щите напротив магазина». Можно бродить с помощником по улице или по людному парку, а потом помощник пусть заставляет Вас вспомнить всё, что Вы видели, причём пусть помощник требует, чтобы Вы учились не только видеть всё это в памяти, но и могли бы вспомнить запахи, звуки, свои телесные ощущения.

5) Постарайтесь вспомнить, ЧТО ИМЕННО Вы делали год (два года, три года, десять лет) назад в этот же день. Упражнение выполнять ежедневно. На первых порах Вы будете вспоминать разве что некоторые вещи из того, что Вы вообще делали в или позапрошлом году. Но не отступайте. Однажды память «сдастся», и вы сможете без труда вспомнить любой день своей жизни. Вы сможете вспомнить все те знания, которые Вам преподавали в школе и в других учебных заведениях. Вы сможете вспомнить все места, в которых бывали, всех людей, которых знали, все разговоры, которые были, и т.д.

## Глава 7. Голодание.

Голодание – это очень мощное средство самоисцеления и самосовершенствования.

Вот основные правила и принципы голодания. Основываясь на этих правилах и принципах, Вы сможете самостоятельно применить этот высокоэффективный метод оздоровления.

1. Нужно не иметь противопоказаний (противопоказаниями являются, истощение, серьёзные заболевания сердца, сильные формы туберкулёза, злокачественных опухолей, заболеваний крови, некоторые острые заболевания).

2. Оздоровительное голодание длится 2 – 3 – 4 недели, но перед таким голоданием необходимо иметь опыт проведения кратковременных (3–7 дневных) голоданий. То есть: перед длительным голоданием нужно несколько раз проголодать по 3 – 7 дней. Такое кратковременное голодание можно проводить примерно один раз в 2 месяца.

3. Голодание начинается с очистки кишечника. Очистка кишечника осуществляется с помощью клизмы или приёма слабительного (к примеру, водного раствора сульфата магния). И после этого прекращается приём какой-либо пищи. Пить только воду.

4. В течение всего периода голодания необходимо ежедневно промывать кишечник с помощью клизмы. Промывать кишечник обязательно. Промывать кишечник можно только клизмой (слабительное принимать можно только один раз – в начале голодания при первом опорожнении кишечника).

5. Необходимо ежедневно мыться и двигаться.

6. Необходимо пить много (не менее литра в сутки) воды.

7. Можно проводить и «сухое» голодание. То есть не пить даже воду. При этом нельзя вообще контактировать с водой – нельзя ставить клизму, нельзя мыть посуду, нельзя мыться, умываться, чистить зубы. Иначе вода будет всасываться через кожу. Противопоказано при проблемах с почками. Одни сутки сухого голодания по целебному эффекту приравниваются к двум суткам «водного» голодания. «Сухое» голодание можно проводить как само по себе (промываешь кишечник – и всё, не ешь, не пьёшь и не контактируешь с водой), так и в составе «обычного» голодания (сначала несколько суток голодания с питьём воды, потом несколько суток «сухого», потом – снова пара суток «обычного» водяного голодания). Это (как и всё остальное) – на Ваше усмотрение и под Вашу ответственность.

8. Нельзя контактировать с продуктами и тем более есть (даже чуть-чуть). Медицине известны неоднократные случаи, когда человек, проголодавший какое-то время, наедаясь досыта и умирая от непроходимости кишечника. А кушать даже чуть-чуть нельзя потому, что организм во время голодания переходит на совершенно иной режим работы, и выбить его из этого режима может совсем небольшая доза пищи. А запрет на спиртное – абсолютнейший. Даже небольшая доза спиртного во время голодания – смертельный яд. И ещё нельзя принимать лекарства.

9. Одним из самых важных факторов успешного проведения голодания является положительное отношение к голоданию. При этом учитывайте, что голодание зачастую «обнуляет» не только «негатив», но и «позитив». То есть: голодание хорошо лечит от физиологических проблем, чистит организм и его

энергетические структуры, убирает негативные влияния и воздействия, усиливает собранность и волю, проясняет сознание и мышление, и так далее. Но в некоторых случаях из голодания Вы можете как выйти как с обнулённым устранённым негативом, так и с обнулёнными личными позитивными намерениями, и их Вам придётся отстраивать с нуля.

10. Обычно голодание проходит так. Человек опорожняет кишечник. В первые дни у него слабость и чувство голода, изо рта идёт неприятный запах, на 4 – 6-е сутки обычно наступает обострение имеющихся хронических заболеваний. Потом (на 3 – 7-е сутки; это зависит от индивидуальных особенностей) наступает ацидотический криз (что-то вроде перелома). Состояние после этого значительно улучшается, чувство голода почти исчезает. Такое состояние длится (опять же в зависимости от индивидуальных особенностей) 2-3-4 недели. В это время идёт оздоровление организма. Если длительность голодания не была намечена заранее, то сигналом к окончанию голодания является очищение языка (совершенно алый, без какого-либо белого налёта язык) и (или) появление чувства голода.

11. Очень важно суметь правильно выйти из голодания. Организм от пищи отвык, поэтому в первые приёмы пищи принимать надо только разбавленные соки, потом вводить фруктовые пюре, через несколько дней – кисломолочные продукты, жидкие каши на воде, овощные супы, и т.д. Когда человек после голодания начинает есть, то его аппетит очень велик и ему хочется поскорее наесться всего и побольше. И здесь крайне важен самоконтроль. У многих людей выход из голодания требует в этом плане больших волевых усилий, чем само голодание. Длительность периода выхода из голодания и перехода к обычному питанию должна быть равна длительности голодания. То есть: сколько времени голодал – столько же и выходи из голодания. На весь период голодания, на весь период выхода из голодания и ещё на такой же срок должен быть наложен строжайший запрет на спиртное. То есть если Вы голодали десять дней, то Вы не должны употреблять спиртное в эти десять дней голодания, не должны употреблять спиртное в десять дней выхода из голодания, и не должны употреблять спиртное ещё десять дней (конечно же, это не значит, что после окончания этого периода можно напиваться).

12. Голоданием очень успешно преодолеваются очень многие проблемы, но побочным эффектом голодания может стать дисбактериоз кишечника. Пояснение. Во время голодания необходимо ежедневно промывать кишечник клизмой. Это делается для вывода из организма продуктов распада и шлаков. Но вместе со шлаками и продуктами распада из кишечника вымывается и часть микрофлоры кишечника, а это может привести к дисбактериозу. Он может проявляться, к примеру, во вздутии кишечника, в плохом переваривании пищи, в урчании в желудке и кишечнике, в том, что желудок после приёма пищи пучит. И если Вы после выхода из голодания заметили, что у Вас дисбактериоз, то для того, чтобы избавиться от дисбактериоза и наладить нормальную работу желудочно-кишечного тракта, надо выполнять следующее.

Совет первый. Надо кушать (пить) кисломолочные продукты (натуральные и с живыми бактериями). Их надо в течение нескольких месяцев ежедневно принимать утром натощак или вечером перед сном (достаточно по стакану). Желательно принимать (чередовать) продукты, содержащие разные типы бактерий. Надо принимать продукты, содержащие бифи-бактерии (например, бифидок, бифилайф), надо принимать продукты с лакто-бактериями (например, кефир с лактулозой), и надо принимать продукты с ацидо-бактериями (например, ацидофилин).

Совет второй. Кушать чеснок по такому рецепту. Взять один зубчик чеснока, ножом его порезать на мелкие кусочки, высыпать их в столовую ложку, разом проглотить и запить малым количеством тёплой воды или (что лучше) кисломолочным продуктом из совета номер 1. Делать это натощак утром, и вечером перед сном.

Совет третий. Принимать травы. Вот три рецепта травяных сборов при дисбактериозе с бродильными процессами в кишечнике.

1. Взять по две части корней валерианы лекарственной и плодов фенхеля, обыкновенного, и одну часть плодов тмина. Одну столовую ложку сбора залить двумя стаканами воды, кипятить на слабом огне 2-3 минуты, настаивать полчаса, процедить. Выпить этот отвар за день в два-три приёма, пить после еды.

2. Взять две части плодов тмина обыкновенного, и по одной части травы душицы обыкновенной и травы ромашки аптечной. Рецепт тот же.

3. Взять по две части травы ромашки аптечной и плодов фенхеля обыкновенного, и одну часть травы мяты перечной. Рецепт тот же.

И следить за питанием – то есть питаться здоровой пищей.

## Глава 8. Закаливание.

Когда-то я обливался. Долго. Ежедневно. Двумя ведрами ледяной воды подряд.

Начинал я так. В первый день вылил чайную ложку ледяной воды себе на макушку. Во второй день - столовую. Потом ежедневно прибавлял по столовой ложке. Через 20 дней я выливал на себя уже стакан ледяной воды. После этого я начал прибавлять не по столовой ложке, а по 100 мл в день. Когда дошёл до трёх литров - начал прибавлять по 0,5 л в день. И вот так постепенно я объём выливаемой на себя воды довёл до обычного десятилитрового ведра. Через несколько месяцев так же освоил и второе ведро. К счастью, у меня была возможность иметь для этих целей (для остужения воды) холодильник.

Но потом я это прекратил. Я много читал на эту тему, говорил с опытными и знающими людьми, и многие утверждали следующее.

Во-первых, при применении этого метода болезни не излечиваются, а загоняются вглубь. Если волею судьбы (или из-за лени) человек прекращает обливаться, то болезни вылазят наружу, причём вылазят в гораздо более усиленном варианте.

Во-вторых, в момент обливания человек чувствует подъём, радость, эйфорию. Это происходит потому, что в этот момент из надпочечников в организм выбрасывается “гормон радости” эндорфин, естественный наркотик. Но если обливаться ежедневно, то надпочечники не способны производить такое большое количество этого гормона. В результате надпочечники истощаются и вырождаются.

Кстати, критики этого метода соглашались в том, что если обливаться не ежедневно, а два раза в неделю, то истощения не будет.

Я не стал проверять это на себе, а перешёл к более простому, доступному и довольно эффективному методу закаливания. Он заключается он в том, чтобы после душа не вытираться, а обсыхать. После душа надо вытереть голову (это если волосы длинные, а если короткие, то не вытирать). Руками энергично растереть лицо и тело. Тело и лицо не вытирать, и так обсохнуть. Если сейчас тепло и если есть такая возможность, то пока не высохните, ходите дома нагишом или в минимуме одежды. Если холодно или если нет возможности быть в минимуме одежды, то прямо на влажное тело надевайте хлопчатобумажную одежду. Метод прост, но эффективность очень высока. К тому же этот метод на кожу лица и тела действует лучше косметических средств.

Хочу обратить Ваше внимание вот на что. Я всегда говорил (и буду говорить), что надо учитывать свои личные особенности, надо следовать голосу интуиции (Сердца), и делать надо не то, что говорю я или кто-то, а то, на что указывает Ваш внутренний компас. Следуйте только себе. Выбор способа закаливания – за Вами.

Закаляться можно различными способами. Босохождение, купания в естественных и искусственных водоёмах, контрастный душ, обхождение минимумом одежды, те же обливания ледяной водой, и т.д.

Правила и принципы закаливания просты. Должно быть соответствие индивидуальным и возрастным особенностям, постоянность, начинать с малого и плавно повышать, искать баланс между самодисциплиной и

отсутствием насилия над собой, и т.д. Важнейшей частью закаливания является правильный (радостный) психологический настрой.

Кстати, закаливание может вызвать бурное отторжение организмом внутренних шлаков, поэтому если Вы закаливаетесь, то Вы должны принимать своевременные меры по выводу из организма этих шлаков – Вам надо периодически голодать и проводить чистки, иначе вместо улучшения здоровья Вы рискуете получить его ухудшение. Помните о необходимости КОМПЛЕКСНОГО подхода к своему здоровью. Закаливание само по себе оказывает прекрасное воздействие на организм человека, но максимальный эффект оно принесет только в том случае, если оно является составной частью здорового образа жизни с физической активностью, полноценным сном, правильным питанием и т.д.

## Глава 9. Энергетическое самоисцеление.

Когда Вы будете лечить свою болезнь с помощью какого-то способа (метода), то это лечение рекомендуется дополнять лечением энергетическим. Вот два метода такого дополнительного лечения.

а) Метод "огня". Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Представьте, что Вы стоите в костре. Цвет пламени – любой, какой Вам понравится. Языки пламени проникают в Вас снизу и входят в Вас. Языки пламени лижут больной орган снаружи и проникают в него изнутри. Это пламя сжигает и выжигает болезнь. Болезнь Вы можете "увидеть" (представить) в виде опухоли, или в виде нездоровой красноты (черноты). Если болезнь Вы представляете в виде опухоли, то представляйте, что огонь сжигает опухоль, и опухоль сгорает и исчезает. Если болезнь Вы представляете в виде красноты или черноты, то представляйте, что огонь сжигает этот нездоровый цвет, и больной орган приобретает нормальный здоровый цвет (какой именно цвет для Вас будет здоровым - неважно, главное – чтобы он Вам нравился). Потом представьте, что пламя взметнулось выше Вашего роста, Вы полностью объаты огнём, огонь снаружи и внутри Вас. Огонь выжигает из Вас всё грязное, плохое, нездоровое, и Вы становитесь здоровым и чистым человеком.

б) Метод "воды". Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Представьте, что Вы стоите под мощным водопадом из чистой хрустальной сияющей воды. Вода промывает Вас изнутри, она доходит до больного органа, промывает его снаружи и изнутри, и смывает с него (вымывает из него) болезнь. Если болезнь Вы представляете в виде опухоли, то представляйте, что вода размывает опухоль, и опухоль растворяется и исчезает. Если болезнь Вы представляете в виде красноты или черноты, то представляйте, что воды смывает этот нездоровый цвет, и больной орган приобретает нормальный здоровый цвет. Потом представьте, что вода промывает изнутри всего Вас полностью. Она вымывает из Вас и уносит с собой всю Вашу грязь и болезни, и Вы становитесь здоровым и чистым человеком.

Из этих двух методов Вы можете применять тот метод, который Вам понравится (можете применять оба эти метода). Длительность и частота – это как Вам самому захочется.

Сколько раз выполнять – это Вы для себя решите сами. Количество и длительность Вы для себя определите сами, по своему настроению и внутренним ощущениям. При этом помните: решающее значение имеет РЕГУЛЯРНОСТЬ тренировок. Лучше сорок раз по пять минут, чем один раз – целый час.

---

Заключение. В данном пособии ни слова не сказано про некоторые аспекты самооздоровления. Например, ничего не сказано про чистки. Это не потому, что автору лень. А потому, что Ваше самостоятельное отбирание тех элементов, из которых будет состоять Ваша личная система самооздоровления, и Ваше принятие ответственности за своё самооздоровление и вообще за свой мир, – это основа самооздоровления. Найти недостающие элементы своей системы самооздоровления и встроить их в свою систему – это **Ваша**

задача и **Ваша** радость первооткрывательства. Автор может только порадоваться за Вас, ибо у Вас есть величайшая радость – возможность быть автономной, самостоятельной и самодостаточной единицей.

---

© травник Головков А.В.

Перепечатка и распространение всех (любых) материалов разрешается и приветствуется. При этом авторство указывать не обязательно.

---

**УДАЧИ!**