



Вылечи спину

Перед вами древнейшие методы лечения и профилактики заболеваний спины, методы, которыми пользовались сотни поколений наших предков. Жрецы, знахари и отшельники разрабатывали методы, которые **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** эффективны. Я собрал эти методы вместе и теперь предлагаю их вам! Все эти методы объединяет одно: они прошли испытание временем, а время лучший судья для оценки эффективности оздоровления!

Книги серии «Знахарь»



5-94946-224-9



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРАЙМ
ЕВРОЗНАК

www.p-evro.ru



Андрей Левшинов

Вылечи спину



УДК 615.89
ББК 53.59
ЛЗ8

Левшинов, А.

ЛЗ8 **Вылечи спину / Андрей Левшинов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. — 63, [1] с. — (Знахарь).**

ISBN 978-5-94946-224-9

В этой книге собраны древнейшие методы лечения и профилактики заболеваний спины, — методы, которыми пользовались сотни поколений наших предков. Эти методы разрабатывали жрецы, знахари и отшельники. Все описываемые в этой книге методы лечения и профилактики заболеваний объединяет одно: они прошли испытание временем! Эта книга ни в коем случае не отрицает методы официальной медицины, являясь дополнительным подспорьем в борьбе против нездоровья.

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

Левшинов Андрей Алексеевич

ВЫЛЕЧИ СПИНУ

Редактор *Ю. Мурашова*
Художник *Л. Б. Тараканова*

ЛП № 000370 от 30.12.99

Подписано в печать 04.05.07. Формат 84x108 1/32. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 8008.

«ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д. 41

Издание осуществлено при техническом участии ООО «Издательство АСТ»

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Типография издательско-полиграфического
объединения профсоюзов Профиздат»,

144003, г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосяна, д. 25

- © Левшинов А. 2001
- © «Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006
- © Серия, оформление,
«Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006

Андрей Алексеевич Левшинов родился в 1957 году в Ленинграде. Имеет высшее образование. С 1988 по 1993 год предпринял ряд путешествий, в том числе за границу. Обучался в храмах Индии, Тибета, прошел спецкурс в Японии, перенимал приемы искусства исцеления у специалистов Европы и Америки.



Являясь практикующим Мастером, А. А. Левшинов доказал всему миру, что мысль и молитва оказывают реальное воздействие на земную жизнь. В декабре 1994 года А. А. Левшинов с помощью молитвы на три дня почти вдвое снизил количество опасных преступлений в своем родном городе Санкт-Петербурге*.

В 1996 году Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга вручил А. А. Левшинову диплом народного целителя, официально признавая профессионализм и квалификацию этого талантливого человека. Благодаря многолетним научным изысканиям, в 1998 году А. А. Левшинов полу-

чил патент РФ на изобретение способа лечения позвоночника, являющегося сегодня одним из самых эффективных в мире**.

В настоящее время А. А. Левшинов, имея посвящения во многих искусствах исцеления, обладает степенью Мастера по йоге, рэйки, каратэ, является талантливым психоаналитиком, специалистом по нейролингвистическому программированию, семейной психотерапии, детской психологии и различным видам массажа, в том числе бесконтактного. А. А. Левшинов, один из немногих людей на планете, владеет уникальным голосовым аппаратом, настраивающим людей на оздоровление всех функций организма.

* Справка МВД РФ ГУВД г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области от 21.10.1996. №1/1072.

** РФ Российское агентство по патентам и товарным знакам, патентное изобретение № 2114596 от 10.07.1988.

Содержание

ПОЗВОНОЧНИК — ОПОРА ДУХА 7

Как найти «свой» метод 8

Какие способы лечения спины ждут вас в этой книге 9

ВОЗДЕЙСТВУЕМ НА КОЖУ — ЛЕЧИМ СПИНУ: рефлексотерапия — метод древнего Китая 10

Как найти «волшебную» точку 10

Что необходимо знать для проведения массажа 10

Традиционный восточный массаж спины 11

Традиционный восточный массаж шейного
отдела позвоночника 12

Традиционный восточный массаж поясничного
отдела позвоночника 14

ЛЕЧИМ СПИНУ, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА КИСТИ И СТОПЫ. Чудесные точки су-джок 15

Ищем лечебную точку 15

Массаж палочкой 16

Лечение семенами 16

Профилактический массаж кистей и стоп 16

УСТРАНЯЕМ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ. Массаж шиацу 17

Как правильно воздействовать на точки 17

Противопоказания 18

Как снять поясничную боль, вызванную длительной
сидячей работой 18

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ЛЕВШИНОВА — ФРОЛОВА для лечения поясничного отдела позвоночника 19

Важно создать положительный настрой 19

Лечебная физкультура 19

ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ 21

Компресс на спину 21

Обливание тела 22

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ 23

Общие замечания к проведению сеанса 23

Настрой на целительство 24

Набор энергии 24

Активизация рук 25

Помощь при двигательных нарушениях и параличе рук ... 25

Помощь при двигательных нарушениях и параличе ног ... 26

Помощь при плечевом радикулите 26

Помощь при межреберной невралгии 27

Помощь при пояснично-крестцовом радикулите 27

Помощь при остеохондрозе 27

Набор энергии после сеанса 28

ГИМНАСТИКА «РУССКОЙ ЗДРАВЫ» 29

Комплекс упражнений «Бодринь» 29

Комплекс упражнений «Вей» 33

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ НИШИ 40

Первое правило: твердая постель 40

Второе правило: твердая подушка 42

Третье правило: упражнение «Золотая рыбка» 42

Четвертое правило: упражнение для капилляров 43

| | |
|---|----|
| Пятое правило: упражнение «Смыкание стоп и ладоней» | 43 |
| Шестое правило: упражнение для спины и живота | 44 |

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СПИНА ВСЕГДА БЫЛА В ПОРЯДКЕ. Рекомендации Андрея Левшинова 46

| | |
|--|----|
| Условия поддержания здоровья позвоночника | 46 |
| Молитва-медитация для коррекции состояния позвоночника | 47 |
| Упражнения для развития гибкости позвоночника | 48 |

НАЛАЖИВАЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК В ТЕЛЕ. Упражнения системы дзен 50

| | |
|--|----|
| Комплекс упражнений шаолиньского кунг-фу | |
| «Дракон в дзен» | 50 |
| «Стоячий дзен» | 58 |
| «Текучий дзен» | 60 |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 63

ПОЗВОНОЧНИК — ОПОРА ДУХА

Есть такая поговорка: «Если у человека что-то болит, лечение нужно начинать с позвоночника». Действительно, позвоночник является не только опорой тела иместилицем спинного мозга, но и опорой духа. Вдоль позвоночного столба располагаются семь главных энергетических центров тела (чакр) и проходят основные энергетические каналы, по которым течет жизненная энергия, поступающая в наш организм вместе с воздухом и поддерживающая в нас жизнь.

Позвоночник имеет связи со всеми внутренними органами, причем не только нервными, но и энергетическими, поэтому любая его деформация, отклонение от нормы или нарушение течения энергии приводит сначала к ухудшению психоэмоционального состояния, а затем — к физическим недомоганиям. Часто бывает и наоборот: если человек постоянно недоволен жизнью, тяготеет к ней или боится ее, он начинает сжиматься, сутулиться и его позвоночник деформируется, вызывая тем самым ряд других заболеваний. Зачастую такие явления, как плохая память, бессонница, преждевременная старость, импотенция, фригидность, проблемы в личной и семейной жизни, неприятности на работе, оказываются напрямую связанными с позвоночником. В позвоночнике сосредоточен узел всех наших проблем, наше самочувствие и настроение. Но будем ли мы мучиться от боли или легко и весело идти по жизни, с гордо поднятой головой — зависит от нас самих. Боли в спине прекрасно поддаются лечению, если человек этого хочет сам.

Эта книга даст вам возможность собственными силами завоевать свое здоровье и успех. И если вопреки ненужным советам знакомых, собственной лени и вредным привычкам вам удастся сделать несколько шагов в сторону своего исцеления, вы увидите, как изменится мир вокруг вас. Окружающие люди станут добрее; проблемы, мучившие вас, окажутся легко решаемыми; безысходность и тоска, возможно охватывавшие вас прежде, сменятся уверенностью в открывающихся вам новых перспективах.

Я собрал здесь методы оздоровления спины, принадлежащие различным системам. Однако всех их объединяет одно: они прошли испытание временем, а время — лучший судья. Кроме этого, предлагаемые мною методы имеют ряд отличительных особенностей, которые приятно удивят вас:

- *Универсальность.* Очень часто методы оздоровления спины, предлагаемые другими авторами, подходят лишь для конкретных типов людей, мои же могут применяться абсолютно всеми без исключения. Абсолютно всем эти методы показаны и принесут пользу!
- *Высокая эффективность.* Все методы я не раз проверил на себе и на своих многочисленных пациентах и учениках, а до нас это сделали сотни поколений людей. Традиции выбирают самое эффективное!
- *Простота.* Вам достаточно лишь прочитать, а затем применить любой из методов.
- *Минимальные затраты времени.* Я понимаю, насколько вы заняты, поэтому подобрал методы, которые отнимут у вас совсем немного времени, — не более часа.
- *Отсутствие материальных затрат.* Вам не нужно никуда идти и ничего покупать!
- *Доступность для каждого человека.* Овладеть любым из предлагаемых методов может каждый человек, для этого не требуется никакого специального образования.
- *Воздействие на весь организм.* Оздоровление спины — это не только отсутствие боли и дискомфорта, но и правильная, красивая осанка, хороший иммунитет, омоложение и, конечно же, освобождение психики от негативных эмоций.
- *Методы не противоречат официальной медицине.* Наоборот, они являются прекрасным подспорьем при медицинском лечении!

Как найти «свой» метод

Все методы равнозначны, каждый из них проверен тысячелетиями и помог миллионам людей, поэтому при выборе вам следует ориентироваться в первую очередь на свое самочувствие и интуицию. Вы можете:

- выбрать метод наугад — там, где раскрылась книга. В жизни каждого из нас большую роль играет Случай. Доверьтесь ему и будьте уверены: в этой книге он вас не подведет;
- использовать тот метод, который сразу привлек внимание. При этом не нужно думать и анализировать, почему вам понравился именно он. У любого из вас в подсознании хра-

нится информация о том, как себе помочь, и если ваш организм позитивно реагирует на метод, значит, в данный момент именно этот метод будет для вас максимально эффективным;

○ выбрать метод, показавшийся вам наиболее знакомым и привычным. Например, если вы делаете по утрам зарядку, имеет смысл заменить часть упражнений на те, которые принесут пользу вашему позвоночнику;

○ использовать метод, который удобнее всего применить в тех условиях и обстоятельствах, где вас настигла боль в спине.

Какие способы лечения спины ждут вас в этой книге

Большая часть предлагаемых мною методов оздоровления спины — это массаж и физические упражнения.

Традиционный восточный массаж, массаж кистей и стоп сужок и массаж биоактивных точек методом шиацу быстро снимет боль в спине.

Упражнения моей собственной системы оздоровления, которые я применяю на занятиях в своих мастер-классах, устранят боли в пояснице и мышечное напряжение.

Водные процедуры успокоят боль, наладят кровообращение и сделают ваш организм устойчивым к простудным и вирусным заболеваниям.

Энергетическое воздействие поможет при радикулите, межреберной невралгии, остеохондрозе, двигательных нарушениях рук и ног.

Упражнения «Русской здравы» и системы дзен создадут красивую осанку, снимут мышечную усталость и напряжение, повысят умственную работоспособность, наладят энергетический поток в организме и разовьют гибкость, которая является серьезной предпосылкой долголетия.

Рекомендации японского натуропата Ниши и специальные упражнения моей системы оздоровления помогут поддерживать позвоночник в порядке, наладить кровообращение и продлить жизнь.

Помните, что, оздоравливая спину, вы воздействуете на весь организм и запускаете процесс исцеления во всех органах и системах!



ВОЗДЕЙСТВУЕМ НА КОЖУ — ЛЕЧИМ СПИНУ: рефлексотерапия — метод древнего Китая

Еще в глубокой древности было обнаружено, что каждый внутренний орган имеет связь с определенными участками кожи. Поэтому все процессы, происходящие в организме, вызывают изменения кожного покрова. Китайские целители выяснили, где находятся эти участки, и назвали их биоактивными точками. В расположении точек был найден порядок. Они оказались выстроенными по строго определенным линиям, получившим название меридианов. Основываясь на этих принципах, древневосточные врачи создали один из эффективнейших методов оздоровления посредством воздействия на биоактивные точки — рефлексотерапию.

Самым простым и доступным приемом рефлексотерапии является точечный массаж — воздействие на биоактивные точки надавливанием. Преимущество массажа заключается в том, что он не только быстро устраняет боль, но и успокаивает нервы, снимает усталость, улучшает кровообращение. При правильном выполнении массаж не оказывает никаких побочных воздействий.

Как найти «волшебную» точку

Посмотрите на рисунок, найдите предполагаемое месторасположение точки на теле и надавите в этом месте пальцем или карандашом. Если в момент надавливания возникла боль, значит, точка найдена. На месте расположения точки также может быть небольшой бугорок или впадинка.

Что необходимо знать для проведения массажа

Массажировать спину самому себе невозможно, вам потребуется помощник. Попросите кого-нибудь из своих близких, у кого сильные ловкие руки, полечить вас. Все приведенные ниже указания касаются в большей степени вашего помощника,

поэтому предварительно он должен с ними ознакомиться. Вашей же задачей во время массажа является сообщать ему обо всех ощущениях, которые у вас возникают.

Обращаю ваше внимание! Никакого специального образования для массажа не требуется. Необходимо просто строго следовать инструкции.

Массажная процедура проводится 3–4 раза в неделю, в зависимости от вашего самочувствия.

Традиционный восточный массаж спины

Подушечкой большого пальца последовательно промассировать точки меридиана мочевого пузыря, начиная с V12 фэн-мэнь до V34 ся-ляо (рис. 1). Массаж делается вращательными движениями (50–60 круговых движений в минуту) с легким надавливанием до появления интенсивного покраснения и ощущения тепла. По точкам нужно пройти 2–3 раза.

Правой рукой, начиная от головы, пройти вниз вибрирующими движениями с коротким сильным давлением (160–200 колебаний в минуту) в течение 5–6 минут, до ощущения сильного тепла. Затем произвести ритмичное похлопывание обеими ладонями или кулаком в течение 1–2 минут.

Прерывистым надавливанием пройти по точкам VB30 хуань-тяо, V37 инь-мэнь, V40 вэй-чжун, V57 чэн-шэнь, V60 кунь-лунь,

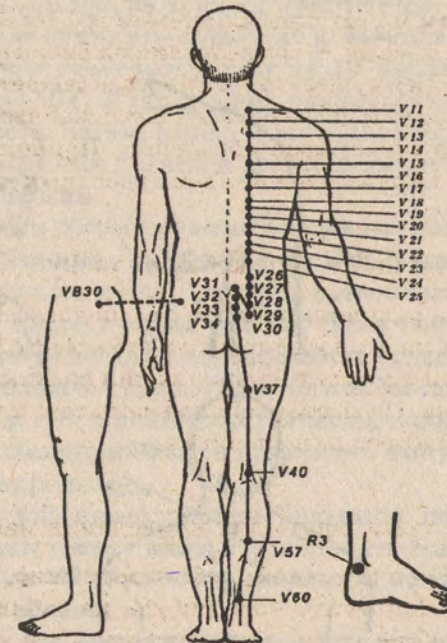


Рис. 1

R3 тай-син. Каждую точку массировать 1–2 минуты, до появления интенсивного покраснения и чувства тепла.

Традиционный восточный массаж шейного отдела позвоночника

Массаж шейного отдела позвоночника состоит из четырнадцати последовательно выполняемых действий. Прежде чем приступить к массажу, вы и ваш помощник должны внимательно прочесть указания.

1. Прерывистым давлением промассировать точку GI4 хэ-гу (рис. 2) до появления интенсивного покраснения и чувства сильного тепла (1–2 минуты).

2. Прерывисто надавить на точки GI5 ян-си и IG5 ян-гу. Надавливая на IG5, помощник должен повернуть вашу руку в лок-

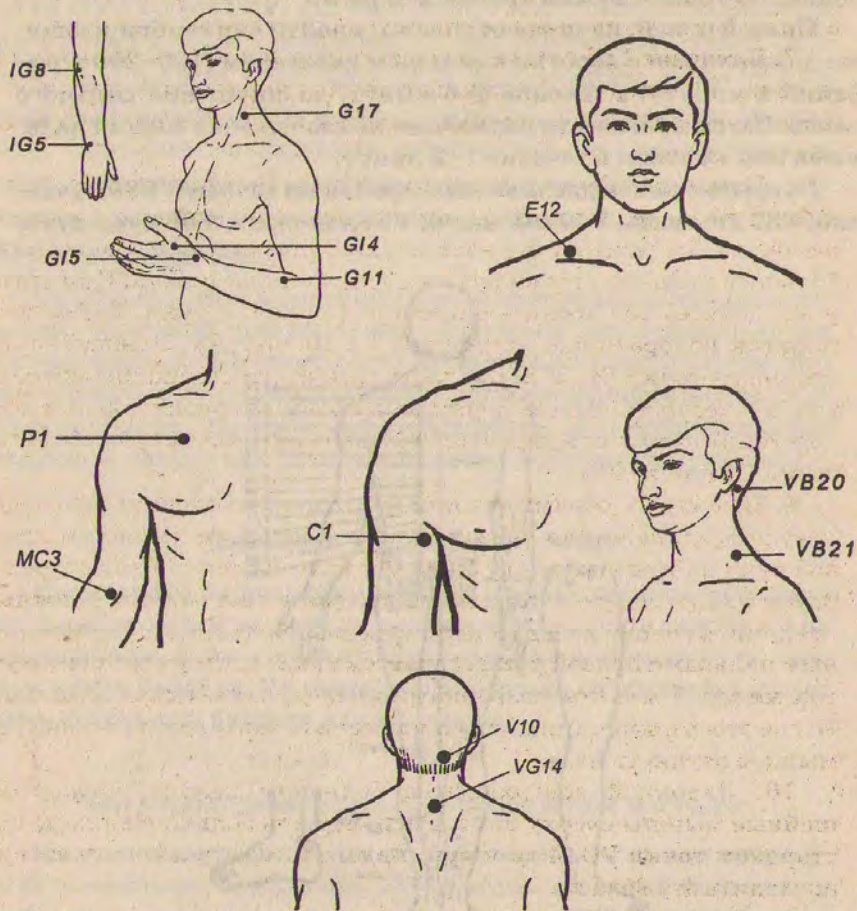


Рис. 2

тевую сторону, а при надавливании на GI5 — в лучевую. В обоих случаях ему нужно максимально согнуть вашу кисть. Такое натягивание в лучезапястном суставе сделать 1–2 раза.

3. Ваш помощник надавливает на точки G11 цюй-чи и IG8 сяо-хай, одновременно сгибая ваш локоть.

4. Попеременно надавить на точки MC3 цюй-цзэ и IG8 в течение минуты.

5. Помощник кладет одну руку на ваш лоб, а подушечкой большого пальца другой проводит вдоль заднего края грудноключично-сосцевидной мышцы — от точки VB20 фэн-чи до точки G17 тянь-дин. Рукой, лежащей на лбу, он должен наклонить вашу голову на 45° в большую сторону, а большим пальцем другой руки надавить на точку G17. Время надавливания — 1–2 минуты.

6. Положить большой палец на точку E12 цюэ-пэнь и, постепенно увеличивая силу, надавить вниз в течение 1 минуты. Затем 1 минуту давить от спины к центру, воздействуя на комплекс нервов около 1-го грудного позвонка. После прекращения надавливания у вас должно возникнуть ощущение тепла по всей руке.

7. В течение 1 минуты произвести прерывистое надавливание на точку P1 чжун-фу. Удерживая двумя руками вашу руку в области лучезапястного сустава, помощник должен поднять ее и потянуть вверх.

8. Помощник берет вашу руку в лучезапястном суставе, поднимает ее вперед и вверх до вертикального положения, отводит в сторону, натягивает и с натяжением опускает вниз, нажимая большим пальцем второй руки на точку C1 цзи-цюань. При этом у вас должно возникнуть онемение в пальцах руки. Затем помощник поворачивает вашу руку на 30° наружу, нажимая повторно на точку C1. У вас должно появиться ощущение потока тепла и легкость. Затем, держа вашу руку в горизонтальном положении, помощник легкими движениями массирует область точки C1 цзи-цюань.

9. Помощник обеими руками осторожно наклоняет вашу голову вперед, нажимая указательным и большим пальцами правой руки на мышцы между 5-м и 6-м позвонками с обеих сторон. Затем кладет левую руку на ваш лоб (вы в этот момент должны отклонить голову назад) и одновременно большим и указательным пальцами правой руки старается как бы сдвинуть промежуток между 5-м и 6-м позвонками вперед, захватывая мышцы. После этого помощник должен наклонить вашу голову вперед, а мышцы оттянуть назад.

10. Ладонной поверхностью большого пальца погладить шейные мышцы сверху вниз. Расположить большие пальцы по сторонам точки VG14 да-чжуй, надавить между ними, а затем погладить эту область.

11. Помощник встает позади вас, руками поддерживая ваш подбородок. При этом его безымянный палец ложится на вашу

нижнюю челюсть, мизинец — чуть выше, а указательный и средний пальцы — на скуловую кость. При наклоне головы вперед двумя указательными пальцами нужно нажать на точку VB20 фэн-чи. При наклоне головы назад эти пальцы ложатся за ухо. Усилиями обеих рук произвести натяжение шейного отдела позвоночника вперед-вверх, одновременно усиливая давление на точку VB20 фэн-чи. После этого помощник должен наклонить вашу голову вперед.

12. Встав позади вас, помощник обеими руками подтягивает вашу голову вверх, затем поворачивает ее при легком натяжении в здоровую сторону на 45°, потом под таким же углом — в больную, а затем обратно — прямо. После этого вам нужно сделать несколько наклонов вперед и назад.

13. Помощник одной рукой нажимает на ваше плечо, другой подхватывает вашу голову и производит растяжение шейного отдела позвоночника, с силой действуя руками в противоположных направлениях.

14. Обеими руками произвести поглаживание шейных мышц. Дополнительно можно промассировать точки VB21 цзянь-цин и V10 тянь-чжу.

Традиционный восточный массаж поясничного отдела позвоночника

Вам следует лечь на живот и положить под себя подушки, чтобы при массаже избежать резкой боли. Ваш помощник должен промассировать поглаживанием область вдоль меридиана мочевого пузыря с двух сторон от точки V11 до точки V25 (рис. 1). Затем большим пальцем промассировать точки V23 шэнь-шу, VG4 мин-мэнь и от V31 шан-ляо до V34 ся-ляо (рис. 3, 4). Массаж проводится прерывистым давлением до появления интенсивного покраснения и ощущения тепла.

После процедуры обязательно нужно сделать легкое вращение в талии, наклоны и хорошенько потянуться.

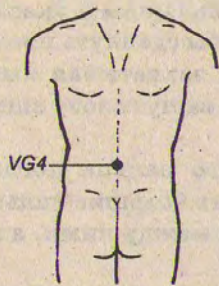


Рис. 3

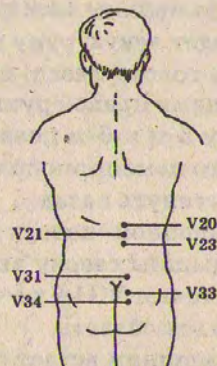


Рис. 4



ЛЕЧИМ СПИНУ, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА КИСТИ И СТОПЫ. Чудесные точки су-джок

Кисти и стопы по своему строению подобны телу, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма. На них расположены биоактивные точки, которые соответствуют определенным органам и участкам тела. Если вы заболели, «сигнал» направляется из пораженного органа или части тела в соответствующую точку и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится болезненной. Стимуляция таких точек оказывает ярко выраженное лечебное и профилактическое действие и носит название су-джок терапии (рис. 5).

Ищем лечебную точку

Поиск лечебной точки производится путем надавливания на предполагаемые места пальцем, спичкой или карандашом. Лечебная точка всегда болезненна! Если найти болезненные точки на предполагаемом участке кисти или стопы не удастся, то

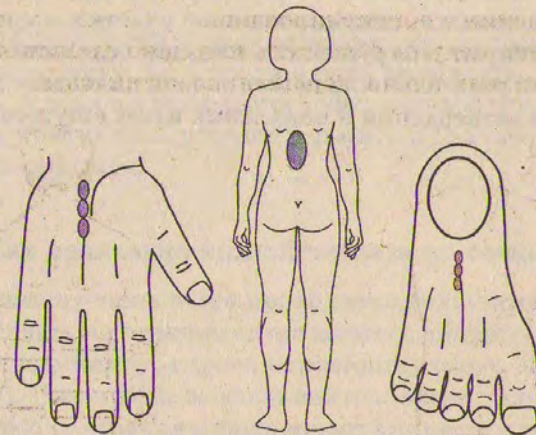


Рис. 5

силу надавливания нужно увеличить и заново просмотреть все точки.

Для получения стойкого лечебного эффекта массаж суставов нужно выполнять каждый день.

Массаж палочкой

После нахождения лечебной точки надо сильно нажать на нее пальцем, спичкой или карандашом. Когда боль от надавливания пройдет, необходимо продолжить массаж, совершая вращательные движения по часовой стрелке и против нее, но с более сильным нажимом. Каждую лечебную точку необходимо массировать по 3–5 минут.

Лечение семенами

После того как вы тщательно промассировали точки, закрепите на них с помощью пластыря свежие неповрежденные семена гречихи, риса, пшеницы или яблочные косточки и держите до тех пор, пока боль или чувство дискомфорта в спине полностью не исчезнет.

Профилактический массаж кистей и стоп

Для общего оздоровления организма, налаживания функций всех органов и систем рекомендую периодически проводить профилактический массаж кистей и стоп. Делается он следующим образом.

Исследуйте указательным или большим пальцем поверхности кистей и стоп с обеих сторон. Вы обнаружите болезненные точки, уплотнения, спазмированные участки мышц, которые и свидетельствуют о нарушениях в вашем организме. Такие зоны необходимо тщательно промассировать пальцами до исчезновения боли и затвердений и появления в них ощущения тепла.



УСТРАНЯЕМ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ. Массаж шиацу

Что мы обычно делаем, когда устаем от физической работы, спортивной игры, долгого сидения в одной позе? Как правило, начинаем инстинктивно растирать и массировать ту часть тела, которая болит или онемела. Истоки древнего китайского массажа шиацу лежат именно в этом простом повседневном опыте.

Шиацу оказывает мощное и обширное лечебное воздействие. Он устраняет боль, усталость, нервное напряжение и активно стимулирует защитные силы организма. Почему это происходит? Дело в том, что нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом, а значит, работа пальцев рук способствует психическому успокоению и предотвращает развитие утомления в мозговых центрах. Целебное воздействие мелкой ручной работы с древних времен хорошо известно китайцам и японцам. Например, японские купцы, обслуживая докучливых покупателей, всегда потирали руки, так как знали, что эти движения помогают сохранить спокойствие и доброжелательность.

Применяя шиацу, вы вскоре заметите, что не только избавились от болей в спине, но и стали лучше выглядеть, лучше себя чувствовать. А если вы занимаетесь умственным трудом, шиацу даст свежий приток сил, улучшит память и значительно повысит работоспособность.

Как правильно воздействовать на точки

Массаж шиацу чаще всего проводится большими пальцами рук. Надавливать на точки следует жестко, подушечкой пальца по направлению книзу, строго перпендикулярно поверхности кожи (рис. 6). Никогда не надавливайте концом пальца: это вызывает быстрое утомление и даже может привести к травмированию рук. Длительность разового давления на точку составляет от 5 до 7 секунд. Сила надавливания должна быть такой, чтобы не вызывать неприятных ощущений.

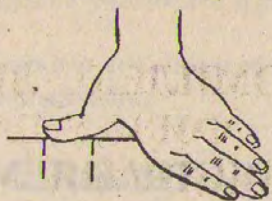


Рис. 6

Противопоказания

Имейте в виду, что массаж шиацу нельзя применять при следующих заболеваниях: остеомиелит, грипп, желтуха, коклюш, корь, понос, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, рак, непроходимость кишечника, переломы костей, серьезные нарушения деятельности сердца, печени, почек, легких.

Как снять поясничную боль, вызванную длительной сидячей работой

Слабо выраженную поясничную боль и усталость можно легко устранить, надавливая большими пальцами вдоль поясничных позвонков и крестца (рис. 7).

Время воздействия на каждую точку — около 3 минут.

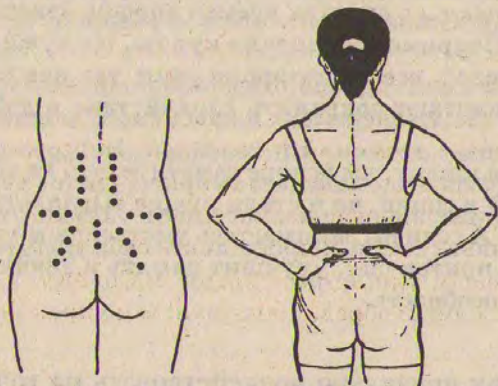


Рис. 7



КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ЛЕВШИНОВА – ФРОЛОВА для лечения поясничного отдела позвоночника

Чтобы закрепить лечебный эффект, рекомендую дополнить описанные выше массажные процедуры двенадцатью несложными упражнениями. Эти упражнения помогут избавиться от психологических и двигательных стереотипов, выработанных за время болезни, и создадут установку на выздоровление.

Каждое упражнение делается по 5–7 раз. Дыхание в ходе упражнений, если отдельно не оговорено, произвольное, без задержки. Весь лечебный комплекс нужно выполнять в зависимости от самочувствия — 1–3 раза в день.

Важно создать положительный настрой

Перед тем как начать выполнять упражнения, важно создать положительный настрой. Встаньте прямо, закройте глаза и сделайте 5–7 глубоких вдохов и выдохов. На вдохе представьте, как в вас вливается энергия, а на выдохе — как вы освобождаетесь от негативных эмоций и болезней. Например, вы можете представить энергию в виде потока яркого света, а свои недуги — в виде выходящего из вас черного дыма. После этого откройте глаза, расправьте плечи и представьте себя молодым стройным зеленым деревом, тянущимся вверх, к Солнцу. Теперь, сохраняя этот мысленный образ, приступайте к упражнениям.

Лечебная физкультура

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки лежат на плечах. Выпрямите руки, потянитесь вверх, встав на носки. Одновременно сделайте глубокий вдох. На выдохе вернитесь в исходное положение.

2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимите прямые руки через стороны вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение.

3. Исходное положение — стоя, ноги слегка расставлены, руки лежат на плечах. Выполните круговые движения в плечевых суставах — сначала в одну, а затем в другую сторону.

4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. По очереди поднимайте согнутые в коленных суставах ноги, одновременно сгибая противоположную руку в локтевом суставе. Другая рука при этом максимально разогнута.

5. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Выполните круговые движения тазом попеременно в одну и в другую сторону. Плечи при этом должны оставаться на месте.

6. Исходное положение — стоя, руки за головой, локти сведены впереди. Сделайте повороты туловища, одновременно разводя локти в стороны.

7. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Выполните наклоны туловища в стороны. Одна рука при этом сгибается к подмышечной впадине, а другая выпрямлена и опускается к коленному суставу.

8. Исходное положение — стоя, руки лежат на ребрах. На вдохе живот надувается, руки лежат свободно. На выдохе — подтягивается, ладони сжимают нижние отделы грудной клетки.

9. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Выполните умеренные повороты туловища в стороны. Руки при этом свободно висят и пассивно следуют за туловищем. Почувствуйте их тяжесть при захлестывающих движениях.

10. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Сжимайте и расслабляйте ягодичные мышцы.

11. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. На вдохе руки через стороны направляются вверх. На выдохе вернуться в исходное положение.

12. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. По очереди поднимайте руки над головой, последовательно расслабляя и пассивно опуская кисти, предплечья, плечи.



ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

О благотворном воздействии холодной воды известно всем, но далеко не все знают, как правильно ею лечиться. Пожалуй, самые действенные рекомендации в этой области даны Себастьяном Кнейппом, священником, жившим в Баварии в конце XIX века.

В молодости Кнейпп тяжело болел. Страстное желание жить дало толчок к исследованиям в области оздоровления. Он пришел к выводу, что причиной всех болезней является либо нарушение циркуляции крови, либо изменение ее состава. Поэтому лечение любого заболевания должно быть направлено одновременно на восстановление нормального кровотока, удаление из крови вредных веществ и укрепление организма в целом. Кнейпп обнаружил, что такое воздействие оказывает обычная вода. Он разработал метод водолечения, включающий холодные и горячие ванны, лечение водяным паром, холодные обертывания и обливания, который помог ему не только вернуть здоровье, но и прожить очень долгую жизнь. Вредные и ядовитые вещества растворяются в крови, когда мы принимаем теплые ванны из трав или паримся в бане. Шлаки удаляются из организма, когда мы делаем холодные обертывания, обливаемся водой или накладываем компрессы. А во время обливаний холодной водой и купания наш организм закаляется.

Для лечения позвоночника применяются компрессы, обливания и воздействие водяным паром, то есть баня. Обратите внимание, эти три процедуры должны использоваться только вместе! Когда болеет один орган или система, разлад идет во всем организме, даже если мы этого не замечаем, а значит, лечебное воздействие нужно оказывать на все тело целиком.

Компресс на спину

Компресс для спины помогает избавиться от болей в позвоночнике. Его также можно с успехом использовать для того,

чтобы сбить высокую температуру. Процедура проводится 2 раза в день.

Возьмите кусок грубой льняной ткани, вымочите его в холодной воде, отожмите, сложите в три раза и расстелите на одеяле. Полотно для компресса, сложенное втрое, должно быть такой длины, чтобы ее хватало на весь позвоночник. Подготовив компресс, нужно лечь на него спиной и сверху накрыться шерстяным одеялом. Держат компресс, как правило, около 45 минут.

По завершении процедуры следует одеться и подвигаться или же, наоборот, некоторое время полежать в теплой постели — в зависимости от самочувствия.

Обливание тела

Холодное обливание успокаивает нервную систему, активизирует кровообращение и закаляет организм. Регулярно обливаясь холодной водой, вы станете менее чувствительными к холоду, не замерзнете на улице в холодное время года, будете меньше простужаться.

Холодные обливания тела полезно проводить как летом, так и зимой. Летом можно обливаться холодной водой на воздухе, стоя на земле, а зимой — в ванне. Тем, кто раньше не лечился водой или боится холода, к обливаниям можно переходить постепенно: сначала обливаться водой 16–17°C, с каждым днем снижая ее температуру.

Следует помнить, что обливание из душа под сильным напором воды, падающей с высоты, не приносит лечебного эффекта. Наоборот, оно может навредить организму, так как воздействует слишком резко и сильно. Для проведения процедуры полного обливания нужно установить в ванне решетку и обливаться сидя. Можно также стоять на коленях в ванне или просто стоять. Холодная струя воды должна литься на все тело, как спереди, так и сзади, прежде всего на позвоночник, затылок и область желудка.

После обливания не следует вытирать тело полотенцем, кроме головы и рук. Одежду лучше надеть прямо на мокрое тело. Вытираясь насухо, мы неравномерно сообщаем тепло разным частям тела. Если же тело высыхает само, оно согревается быстро и равномерно.

При ревматизме или болях в позвоночнике после обливания рекомендуется надеть мокрую отжатую рубашку и походить в ней около часа. Чтобы согреться, не сидите на месте, двигайтесь. А лучше всего выполните лечебные упражнения для спины.

Помните, что холодное обливание перед сном возбуждает и у некоторых людей может вызвать бессонницу.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ

Долгое время необычные явления, связанные с передачей энергии, были окружены мистикой. Чудом называли каждое труднообъяснимое происшествие. Сегодня ученые доказали, что каждый живой организм имеет вокруг себя энергетическую оболочку и способен как излучать энергию, так и воспринимать излучения другого живого организма. Например, находясь в лесу, мы прекрасно ощущаем биополе деревьев, поэтому нам так нравится там находиться. При знакомстве с другим человеком мы сперва ощущаем энергию, которую он излучает, а лишь после этого делаем сознательный вывод о его характере, вкусах, предпочтениях.

Метод лечения биоэнергией основан на взаимодействии биополей двух людей. Одного из них мы условно назовем целителем, а другого — пациентом. С помощью специальных упражнений целитель подключается к Космической энергии, а потом направляет ее к больному органу или части тела пациента. В результате энергетический ресурс последнего пополняется, и человек получает облегчение, выздоравливает.

Целителем может быть любой более или менее здоровый человек. Для этого не нужно обладать сверхспособностями. Попросите одного из ваших близких — того, кого вы больше всего любите, помочь вам.

Я научу вас устранять:

- двигательные нарушения рук и ног;
- плечевой радикулит;
- пояснично-крестцовый радикулит;
- межреберную невралгию;
- остеохондроз.

Общие замечания к проведению сеанса

Биоэнергетическое воздействие имеет ряд противопоказаний: аппендицит, тромбофлебит, гнойные воспалительные процессы, острые инфекционные заболевания.

Во время сеанса пациент может находиться в любом положении — стоя, сидя, лежа, если нет специальных оговорок, но не скрещивая рук и ног. Подобное положение конечностей мешает прохождению энергии.

Перед сеансом целителю и пациенту нужно снять с себя украшения, часы и другие металлические предметы, поскольку эти вещи будут «оттягивать» энергию на себя. Часы под воздействие энергии могут сломаться.

Настрой на целительство

Перед лечением целителю нужно настроиться на предстоящую процедуру.

Во-первых, ему важно быть уверенным в себе и искренне желать вам здоровья. Пускай ваш помощник представит, что из его Анахата-чакры (этот энергетический центр расположен в середине груди на уровне сердца, между сосками) струится мягкий свет — это любовь, сострадание, искреннее желание помочь.

Во-вторых, необходимо установить защиту. Целитель должен настроиться на то, что не примет на себя ваших болезней. Уверенность в этом можно подкрепить утверждениями типа: «Я защищен от болезней пациента». Лучше всего, если он подберет их для себя сам.

Набор энергии

Сеанс требует дополнительной энергии. Чтобы получить ее, вашему помощнику необходимо предварительно проделать два упражнения.

Первое упражнение — это полное йоговское дыхание. Стоя или сидя с прямой спиной, сделать медленный плавный вдох через нос, сначала выдвинув живот вперед, а затем — расширив и приподняв грудную клетку. По времени вдох должен равняться 7–8 ударам сердца. Задержать дыхание на 4–5 секунд и выдохнуть воздух в течение 8 ударов сердца за счет втягивания живота и расслабления грудных мышц. Целителю нужно выполнить 7–8 таких циклов. Упражнение желательно выполнять перед открытой форточкой.

Второе упражнение для набора энергии. Встать лицом на восток. Ноги вместе, руки вытянуты перед собой ладонями вперед. Начать вращение ладоней против часовой стрелки. Сигналом поступления энергии служит ощущение покалывания или тепла. Сделать вдох и одновременно мысленно втянуть энергию через ладони. После этого положить их крест-накрест на солнечное сплетение и с выдохом направить энергию в солнечное сплетение, а оттуда — в ноги. Упражнение повторить 3–5 раз.

Активизация рук

Руки целителя — это инструмент энергетического воздействия, поэтому перед оздоровительным сеансом их необходимо активизировать. Для этого существует несколько способов.

1. Руки находятся перед грудью и согнуты в локтях. Пальцы расправлены, ладони обращены друг к другу. Одна рука представляет собой статичный экран. Другая, двигаясь по часовой стрелке, работает параллельно статичной руке. Расстояние между ладонями то увеличивается, то уменьшается. Ладони с помощью кругообразно движущейся руки как бы прессуют воздух. В руках должно появиться покалывание, тепло, холод, движение воздуха. Затем поменять руки местами и выполнить упражнение еще раз. Закончив упражнение, нужно стряхнуть излишки энергии с пальцев рук, как капли воды.

2. Выполнить энергичное растирание кистей рук до появления ощущения покалывания, тепла или холода. Завершив упражнение, следует стряхнуть излишки энергии. Этот способ применяется в случаях, когда необходима быстрая помощь, и нужно разогреть руки за минимальное время.

3. Исходное положение: руки в стороны ладонями вверх, глаза закрыты. Нужно представить, что в одной руке находится теплый энергетический шар. Затем мысленно переместить его из одной руки, через плечевой пояс, в другую. После этого поменять исходную руку и повторить всю процедуру. Упражнение выполнять 5–7 раз, а потом стряхнуть с рук излишки энергии.

4. Руки перед собой, слегка согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу. Представить, что ладони держат теплый энергетический шар. При разведении ладоней, шар увеличивается, при сведении — уменьшается, становясь более плотным. По завершении упражнения стряхнуть с рук излишки энергии.

Вот теперь ваш помощник готов. Можно начинать сеанс.

Помощь при двигательных нарушениях и параличе рук

Причиной двигательных нарушений и паралича является неудовлетворительное состояние позвоночника. При этих заболеваниях применяется метод «припечатывания» энергии.

Целитель должен расположить ладони у висков пациента. Одна из его рук — противоположная пораженной части тела пациента — совершает круговые движения, «припечатывая» энергию к виску, а другая экранирует. Если у пациента поражена правая часть тела, то работать нужно с левой половиной его головы, а если левая — то с правой половиной. Время воздействия — 1–2 минуты. Потом руки нужно поменять местами, предварительно встряхнув кистями для того, чтобы сбросить отрицательную энергию.



Рис. 8



Рис. 9

Далее необходимо поставить экран над полушарием головного мозга и активной рукой вести вдоль больной части тела — снизу вверх. Во время движения целитель должен коснуться биоактивной точки (рис. 8). Продолжительность этой части сеанса — 5–6 минут.

Помощь при двигательных нарушениях и параличе ног

Пациент во время сеанса лежит. Целитель должен расположить ладони у висков пациента. Одна из его рук — противоположная пораженной ноге пациента — совершает круговые движения, «припечатывая» энергию к виску, а другая экранирует. Таким образом, если у пациента поражена правая нога, то работать нужно с левой половиной его головы, а если левая — то с правой половиной. Время воздействия — 1–2 минуты. Потом руки нужно поменять местами, предварительно встряхнув кистями для того, чтобы сбросить отрицательную энергию.

Затем целителю необходимо поставить экран над полушарием головного мозга и активной рукой провести вдоль больной ноги — от кончиков пальцев вверх. Во время движения целитель должен коснуться биоактивных точек, расположенных рядом со сводом стопы и у основания мизинца (рис. 9).

Помощь при плечевом радикулите

Целитель работает в области позвоночника. Активная рука расположена над плечом со стороны спины и выполняет «вытягивающие», «вывинчивающие» движения, а экранирующая — на плече спереди. Время воздействия — 1–2 минуты. После каждой «вытяжки» необходим сброс энергии. Затем активная рука выполняет круговые движения вдоль больной руки пациента — от кончиков пальцев вверх — и касается биоактивных точек (рис. 10). Сеанс заканчивается поглаживанием плеча пациента.



Рис. 10

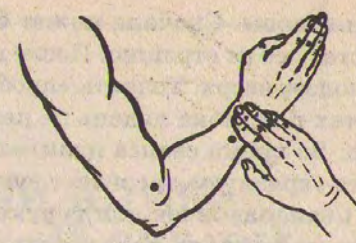


Рис. 11

Помощь при межреберной невралгии

Данное заболевание обычно является следствием поражения позвоночника. Экранирующая рука расположена на ребрах, а активная выполняет круговые движения, касаясь биоактивных точек на руке (рис. 11).

Помощь при пояснично-крестцовом радикулите

Сеанс проводится целителем в положении сидя, а пациент стоит, повернувшись боком. Экранирующая рука расположена в области мочевого пузыря, а активная — выполняет круговые движения в области крестца. Не забывайте периодически сбрасывать энергию! Манипуляции продолжают 7–8 минут.

Затем пациент поворачивается к целителю другим боком. Теперь экранирующая рука работает в области крестца, выполняя круговые движения, а активная работает как экран в области мочевого пузыря.

Помощь при остеохондрозе

Остеохондроз есть не что иное, как нарушение циркуляции энергии в главном энергетическом канале, который проходит вдоль позвоночника. Причины я уже объяснял. В первую очередь это страхи, стрессы, недовольство жизнью, неуверенность в себе и деформация позвоночного столба, возникающая при длительной сидячей работе. В местах деформации позвоночника образуются энергетические «пробки». Они блокируют ток энергии и вызывают боль или чувство дискомфорта. Устраняются «пробки» при помощи очень простого приема.

Пациент стоит прямо, не скрещивая рук и ног. Целитель медленно проводит ладонью вдоль позвоночника снизу вверх на расстоянии 5–7 см. В местах, где ладонь почувствует сопротивление, «засели» «пробки».

Чтобы вытащить «пробку», нужно повернуть руку ладонью вверх и совершать ею проталкивающие движения в направле-

нии головы. Сначала может быть тяжело сдвинуть «пробку» с места. Это не страшно. После нескольких попыток она медленно поползет вверх. Толкать «пробку» нужно все дальше и дальше — до тех пор, пока ладонь не перестанет чувствовать сопротивление. Во время сеанса целителю необходимо периодически удалять «грязную» энергию с рук, встряхивая кистями.

Сеанс закончен, когда рука целителя будет беспрепятственно двигаться вдоль позвоночника. Напоследок целитель должен еще 3–5 раз провести рукой вдоль позвоночного столба снизу вверх, чтобы убедиться в отсутствии «пробок» и направить поток энергии. Пациент в свою очередь почувствует, что боль и дискомфорт сменились ощущением тепла.

Набор энергии после сеанса

После сеанса вашему помощнику нужно потрясти кистями, чтобы «сбросить» негативную энергию, а потом обязательно вымыть руки до локтей в проточной холодной воде. Если целитель почувствовал усталость, потерю энергии после сеанса, ему следует снова проделать 7–8 циклов йоговского дыхания и выполнить следующее упражнение.

Встать лицом на восток. Руки вытянуты перед собой, ладонями вперед. Ноги сомкнуты. Вращать ладони рук против часовой стрелки до ощущения тепла и покалывания. Затем положить их на лицо и сделать вдох, представляя, как энергия втягивается из ладоней. Во время задержки после вдоха поместить ладони на ушные раковины так, чтобы средний палец располагался на козелке уха, безымянный и мизинец над ухом, а указательный и большой пальцы — под ухом. Оставив руки в таком положении, сделать выдох, направив энергию в солнечное сплетение. Повторить упражнение 2–4 раза.



ГИМНАСТИКА «РУССКОЙ ЗДРАВЫ»

Много тайн хранит в себе земля русская. И одна из них — замечательная система оздоровления «Русская здравя». Она уходит своими корнями в далекое прошлое Руси. В древности люди были ближе к Природе: жили в ней, изучали («ведали») ее законы. Волхвы копили, сохраняли и передавали знания о Вселенной, на основе которых возникали культы и обряды. За многие тысячелетия у наших предков эти знания сложились в стройное учение — ведическую натурфилософию, где, помимо астрономических и астрологических, содержались знания по анатомии и медицине («здраве») — так как умение исцелять недуги было неотъемлемой обязанностью волхвов.

Работа по восстановлению русской методики оздоровления была очень трудоемкой. Сложность состояла в том, что источников по способам древнего врачевания не было, и поэтому приходилось отыскивать любую информацию, в которой хотя бы вскользь упоминалось о них. Сведения собирались буквально по крупицам. Тщательно и кропотливо пересматривались старинные рукописи и свитки. Титанический труд членов Клуба древнерусских ратоборств и многих других подвижников принес свои результаты: со временем накопилось достаточно материалов для воссоздания Русской Здравы. На основании этих материалов членами Клуба было разработано два комплекса гимнастических упражнений.

Первая группа упражнений, «Бодринь», снимает усталость, нервное и мышечное напряжение. Вторая, под названием «Вей», влияет на гибкость, восстанавливая и постепенно увеличивая ее. Предполагается, что «Бодринь» следует выполнять по утрам, однако его можно делать и для снятия общей усталости и напряжения мышц спины после длительной сидячей или стоячей работы. Занимайтесь в хорошо проветренном помещении, а лучше, если есть такая возможность, — на свежем воздухе.

Комплекс упражнений «Бодринь»

«Росток». При выполнении этого упражнения постарайтесь мысленно представить и прочувствовать, как росток прорывает-ся из семени.



Рис. 12

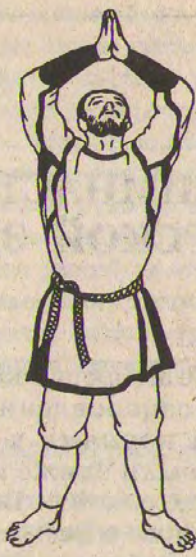


Рис. 13



Рис. 14

Исходное положение: ноги на ширине плеч, голова наклонена вперед, так чтобы подбородок касался груди, ладони соединены за головой у шеи (рис. 12).

Раздвигая плечи, сделайте глубокий продолжительный вдох. Не разъединяя ладоней, потянитесь вверх, немного прогнув спину и поднимая при этом подбородок (рис. 13).

Вслед за ладонями вверх устремляется вся верхняя часть корпуса, а нижняя остается на месте. Вытянутые вверх руки опустите прямо перед собой до горизонтального положения и переходите ко второму упражнению.

«Круг». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, голова и спина прямые (рис. 14). Перенесите центр тяжести на носки, не отрывая пяток от пола, и одновременно заведите за спину руки, согнутые в локтях, до их соединения. Затем руки возвращаются в исходное положение.

«Корневище». Соединив кисти на уровне груди и разведя локти, опустите руки вниз, плотно сжимая ладони. При этом плечи тяните вверх. Это упражнение делается на выдохе, а подбородок опускается (рис. 15, 16).

Эти три упражнения выполняются дважды, плавно и непрерывно, соединяясь друг с другом. В начале каждого упражнения делается вдох, в конце — выдох.

«Пробуждение Радогоры». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Свободным движением поднимите руки ладонями наружу через стороны вверх, до соединения у лучезапястных суставов. Локти чуть согнуты. Вдохните полной грудью.



Рис. 15

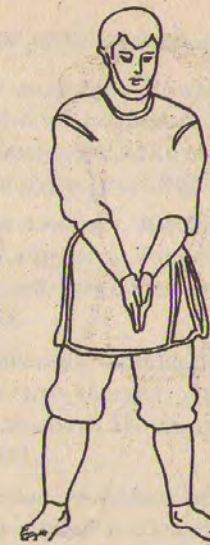


Рис. 16



Рис. 17

За счет еще большего сгибания локтей опустите соединенные кисти к темени. Не разгибая рук, разводите их через стороны до полного выдоха. Затем, выпрямив руки, смотрите вверх, вытягиваясь и приподнимаясь на носках (рис. 17).

«Потягивание корпуса в скруте». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, корпус прямой, руки подняты на уровне груди и согнуты в локтях (рис. 18). На вдохе, не меняя положения ног, максимально разверните корпус вправо, а затем разведите предплечья в разные стороны и потянитесь (рис. 19). Повторите то же самое с поворотом влево.



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

«Скрут предплечий». Исходное положение: ноги на ширине плеч. На вдохе отведите руки в стороны и как можно сильнее расставьте пальцы (рис. 20). Наклоняясь вперед и выпрямляя руки, поверните предплечья вперед на 270°, делая при этом выдох (рис. 21).

«Растягивание ног». Исходное положение: ноги вместе, спина прямая, руки на поясе. Не меняя положения тела, максимально вытяните вперед пятку, но чтобы при этом не было больно (рис. 22). Потом выполните то же самое другой ногой. Теперь аналогичным образом оттяните назад носок (рис. 23). Спина при этом должна слегка прогибаться.



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 21

Комплекс упражнений «Вей»

«Заламывание плеча сверху». Рука за головой согнута в локте, кисть движется вниз по позвоночнику. Второй рукой на выдохе надавите сверху вниз на локоть, а на вдохе давление ослабьте. Затем поменяйте руки (рис. 24).

«Заламывание плеча и локтя». Кисть руки лежит на спине, на уровне почек, ладонью наружу. Локоть отставлен в сторону. Выдыхая, обхватите второй рукой локоть и оттяните его по окружности груди (рис. 25).

«Заламывание плеча снизу». Кисть руки, согнутой в локте, скользит по позвоночнику снизу вверх. Другой рукой на выдохе надавите снизу вверх на локоть. На вдохе ослабьте давление. Затем смените руки (рис. 26).

«Дыба в наклоне». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Заведите руки за спину и соедините их в замок, после чего наклонитесь вперед, расслабив мышцы рук так, чтобы руки опускались вперед под своей тяжестью (рис. 27).

«Дыба на дереве». Держитесь руками сзади за неподвижную опору и выполняйте плавные приседания (рис. 28).

В последующих упражнениях вам потребуется помощник.

«Дыба». Исходное положение: стоя, руки за спину. Ваш помощник поднимает их сзади до тех пор, пока вы не начнете наклоняться вперед. Стойте ровно, дышите свободно. Можно также скрещивать руки, усложняя тем самым задачу. Выполните упражнение 20–25 раз, а затем поменяйтесь местами с помощником (рис. 29).



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

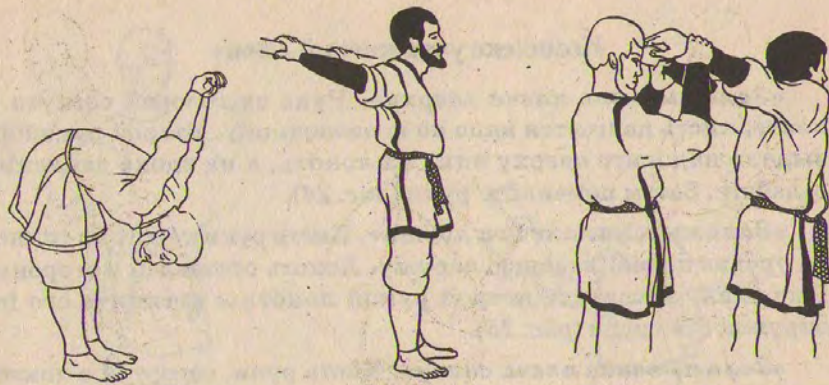


Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

«Узел рук сзади». Согните руки в локтях и заведите их за голову — одна за другую. Удерживая ваши руки за предплечья или за запястья, помощник медленно потягивает их вниз в стороны, в то время как вы делаете вдох. Повторив упражнение 5–6 раз, нагрузку на руки нужно уменьшить, чтобы вы могли расслабить плечи и сделать выдох. Корпус держите прямо (рис. 30).

«Пристяг». Руки согнуты перед грудью локтями вверх. Опущенные ладони следует держать на весу, не касаясь ими живота. Помощник должен соединить ваши руки перед грудью, не поднимая локти выше подбородка. Мышцы спины расслаблены. Упражнение выполняется на выдохе и повторяется 15–20 раз (рис. 31).

«Бабочка». Согнутые в локтях руки заведите за спину и прижмите запястьями к позвоночнику на уровне поясницы. При этом старайтесь как можно ближе свести локти вместе, помогая себе расправлением плеч и прогибом в позвоночнике. Это упраж-



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

нение можно выполнять одному или с помощником, который будет сводить вам локти за спиной (рис. 32).

«Волнообразный скрут позвоночника». Прижмите подбородок к груди и, постепенно наклоняясь, постарайтесь достать лбом до груди, живота, бедра, колена (рис. 33).

Затем, подняв подбородок и прогибаясь в обратную сторону, примите исходное положение (рис. 34). При наклоне делайте выдох, а поднимаясь, — вдох.

«Обратный прогиб позвоночника». Соедините руки за спиной предплечьями и, поднимаясь на носках, прогнитесь назад, глядя прямо перед собой (рис. 35).



Рис. 35

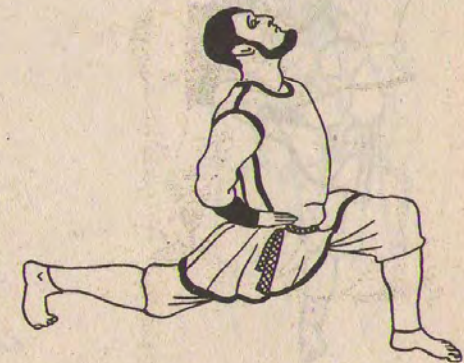


Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

«Змиево потягание». Поставьте ноги на расстояние широкого шага, держа корпус прямо, а руки на поясе. Запрокинув голову назад, сделайте глубокий вдох, так чтобы грудная клетка при этом поднималась. Выдыхая, расслабляйтесь. По окончании, не меняя положения, начните выполнение следующего упражнения (рис. 36).

«Падающий ящер». Исходное положение: одна нога согнута в колене, другая максимально отведена назад. Прогнув спину, опуститесь как можно ниже, стараясь прижать грудь к земле рядом с коленом. Выпрямленная нога должна составлять одну прямую с позвоночником. Каждый наклон сопровождайте выдохом. Ноги периодически меняйте. Как и предыдущее, это упражнение должно плавно перетекать в следующее (рис. 37).

«Спящий ящер». Одна нога, согнутая в колене под прямым углом, лежит на земле, а другая выставлена назад. Наклоняясь, постарайтесь прижаться грудью к согнутой ноге (рис. 38). Смотрите вперед. Спину держите прямо. Сделав 5–6 наклонов на выдохе, на вдохе прогните спину назад.

«Заламывание колена внутрь». Стоя на одной ноге, стопу второй положите на локтевой сгиб, обхватив рукой колено. Сохраняя устойчивость, свободной рукой давите на колено (рис. 39).



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

«Заламывание колена наружу». Согните ногу в колене и, захватив голеностопный сустав одноименной рукой, ритмично и плавно воздействуйте на него (рис. 40).

«Плечевые накаты». Скрестите руки и опустите их вниз, а помощник пусть удерживает вас за запястья. На вдохе начинайте поднимать руки вверх, не сгибая локтей и широко разводя плечи. Спину не прогибайте (рис. 41).

«Железное кольцо». Наклонившись вперед, согните руки и обхватите соединенные в кулаках перед грудью локти помощника, а затем, делая выдох, сводите их друг к другу (рис. 42).

«Плуг». Исходное положение: левая нога выставлена вперед, правая — назад на ширину естественного шага, руки отведены за спину. Помощник оттягивает ваши руки за спину, а вы на вдохе вытягиваете их вперед (рис. 43).

«Тяга рук из-за головы». Исходное положение: корпус прямой, согнутые в локтях под прямым углом руки заведены за голову. Помощник захватывает их за запястья и оказывает давление. При этом вы не должны прогибаться назад (рис. 44).



Рис. 43



Рис. 44

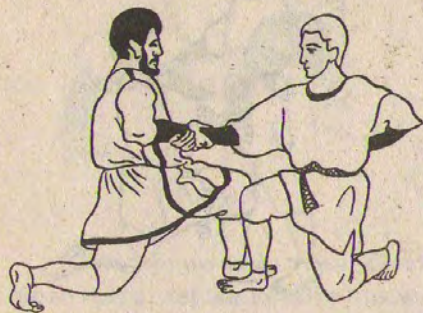


Рис. 45



Рис. 46

«*Растягивание лука*». Вы с помощником встаете на одно колено лицом друг к другу. Колени должны упираться одно в другое. Одну руку положите на пояс, а другой возьмите помощника за предплечье одноименной руки (рис. 45). Затем начинайте перетягивать друг друга.

«*Поднятие рук под прямым углом*». Исходное положение: корпус наклонен вперед, руки опущены вниз. Помощник удерживает ваши руки, а вы на вдохе вытягиваете их вверх под прямым углом к корпусу (рис. 46).

«*Разведение закрещенных рук*». Помощник сводит вам руки вместе, а вы пытаетесь их развести в стороны (рис. 47).

«*Волна*». Возьмитесь руками за опору и отойдите от нее на максимальное расстояние, встав на носки (рис. 48). Преодолевая сопротивление веса собственного тела, прогибайтесь, стараясь принять положение, почти параллельное поверхности земли.

«*Падающее дерево*». Стараясь сохранять ноги на месте, примите положение критического баланса. Начните с низких пере-

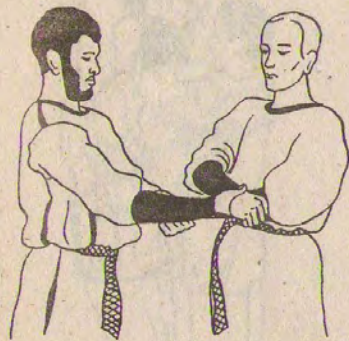


Рис. 47

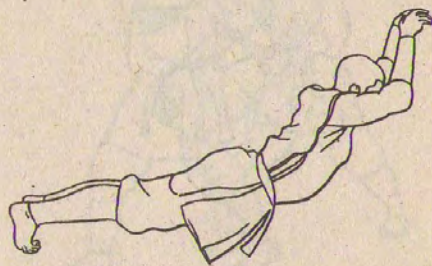


Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

катов над опорой, как можно ниже опустив таз (рис. 49), и, делая круговые движения корпусом, постепенно поднимайтесь вверх, балансируя на грани устойчивости (рис. 50, 51). Затем выполните вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, используя инерцию движения руки.

Комплекс упражнений завершить вращениями в шейном отделе позвоночника.



ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Ценные рекомендации по профилактике заболеваний позвоночника дает японский натуропат, профессор Кацудзо Ниши. История создания системы оздоровления Ниши восходит к тому времени, когда ему, совсем еще юному, с раннего детства страдавшему кишечным туберкулезом и лимфатическим воспалением верхушки легкого, врачи сообщили, что в скором времени он может умереть. Однако мальчик верил в собственные силы и хотел жить полноценной жизнью, надеясь, что религия, медитации и фехтование помогут ему в этом. К сожалению, жизненные силы продолжали таять, и, уже учась на инженера-строителя, Кацудзо осознал, что для восстановления здоровья нужно нечто большее, чем просто занятия спортом.

На пути к здоровью ему пришлось многое испытать на себе. Первым шагом был отказ от лечения средствами традиционной медицины, так как за долгие годы применения они не дали желаемого результата. Изучая и пробуя на себе различные оздоровительные системы, Ниши сделал вывод, что не существует болезней отдельно взятых органов. Все системы организма должны работать правильно и отлаженно в тесной взаимосвязи друг с другом. Заболевания являются результатом патологических изменений внутренних органов, скелета, структуры жидких сред организма, а также психоэмоционального напряжения. В итоге Ниши не только полностью излечился от своих недугов, но и создал собственный метод оздоровления (1927 г.), посвятив остаток своей жизни целительству.

Для поддержания позвоночника (и организма в целом) в здоровом состоянии Ниши дает шесть рекомендаций.

Первое правило: твердая постель

Чаще всего болезнь какого-то отдельного органа является результатом нарушения его кровоснабжения. За кровоснабжение

отвечают капилляры, состояние которых в свою очередь зависит от мышечной активности. А система мышц тела напрямую связана с позвоночным столбом. Следовательно, проблемы с позвоночником служат толчком для появления других заболеваний. Кроме этого, позвоночник выполняет сразу несколько жизненно необходимых функций: несущую, двигательную, защитную и функцию поддержки нервно-мышечного аппарата.

Самое естественное положение человеческого тела — поза стоя. К сожалению, очень немногие при этом умеют держать спину прямо, а ведь хорошая, ровная осанка является непременным условием нормального кровообращения, функционирования внутренних органов и предотвращения быстрого снашивания позвонков и межпозвоночных хрящей.

Понять, что такое нормальная осанка, можно, проделав следующее: встать спиной к стене (руки по швам, ноги на ширине плеч), чтобы между поясницей и стеной оставалось расстояние, равное толщине пальца. Живот подтянут, плечи расправлены и прижаты к стене. Затылок, икры и пятки тоже должны касаться стены (рис. 52).

Затем медленно отойти, сохраняя данное положение тела. Удержать прямую осанку с первого раза не удастся, а все потому, что в повседневной жизни мы незаметно для себя приобретаем подвывихи позвоночника. Некоторые из них легко вправляются, стоит только распрямиться, другие же — более стойкие, способные привести к появлению недомоганий, связанных с неправильным положением внутренних органов или нарушением их кровоснабжения. С подвывихами позвонков шейного и грудного отделов связаны заболевания органов зрения, дыхания, кровеносной и желудочно-кишечной систем. Если смещение происходит в области поясницы, страдают органы мочеполовой системы или прямая кишка.

Как показывает опыт, полностью избежать смещения позвоночных дисков невозможно. Но сон на ровной твердой поверхности поможет справиться с данной проблемой. Во время сна мышцы находятся в состоянии абсолютного расслабления, вес тела распределяется по всей поверхности соприкосновения, а внутренние органы занимают естественное положение, поэтому становится возможным исправление любых искривлений позвоночника.

Идеальным вариантом является сон на полу. Однако осенью и зимой холодно и можно простудиться, а потому надо просто отказаться от пружинных матрасов. Для сна идеально подойдет матрас, набитый волосом, ватой, губчатой резиной. Еще лучше —



Рис. 52

просто положить на кровать доску. Для того чтобы привыкнуть к такой постели, потребуется некоторое время, а если она вдобавок еще и причиняет боль, следует сначала перед сном, согнув ноги в коленях, двигать ими слева направо, не отрывая при этом таз от кровати.

Второе правило: твердая подушка

Наиболее подвержен вывихам шейный отдел позвоночника. И опять же не только потому, что мы много времени проводим в сидячем положении, но и из-за неправильного положения головы во время сна на мягкой подушке.

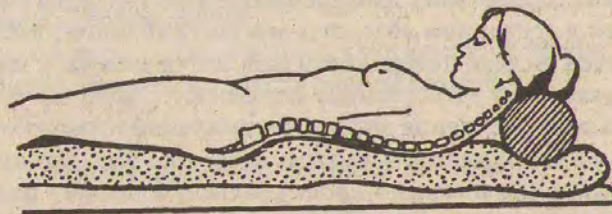
Поэтому второе правило системы Ниши гласит: подушка должна быть твердой. Подушка может представлять собой валик из дерева, гальки или ваты, обтянутый тонкой материей и помещающийся точно между лопатками и затылком, так чтобы 4-й и 3-й шейные позвонки лежали на ней (рис. 53). Это поддерживает естественный изгиб позвоночника, предупреждая его искривление, а заодно и множество других заболеваний.

Третье правило: упражнение «Золотая рыбка»

Кроме подвывихов, большие неприятности нам причиняет стойкое искривление позвоночника, чаще всего боковое — сколиоз. Причины известны: сидячая работа, неправильное питание и недостаток физических нагрузок. Упражнение «Золотая рыбка» постепенно и с наименьшими неудобствами избавит от этого недуга и укрепит нормальную осанку. Более того, его действие распространяется на кровеносную систему (активизирует



верно



неверно

Рис. 53

ся отток крови по венам, а следовательно, и вывод продуктов распада из организма), нервную систему (гармонизируется деятельность симпатических и парасимпатических нервов) и желудочно-кишечный тракт (предотвращается возникновение запоров и заворота кишок).

Упражнение выполняется лежа на спине, на полу или на твердой постели. Вытянутые вверх руки отвести за голову, ноги выпрямить, стопы расположить перпендикулярно полу, носки чуть оттянуть на себя. На счет 7 потянуться всем телом, причем первой выходит вперед правая пятка. Потом повторить то же самое, начиная с левой ноги. Прodelав это, ладони положить под шею, ноги свести вместе, носки подтянуть на себя и совершать движения телом справа налево, не отрывая позвоночника от пола. На первых порах можно заниматься с помощником, который будет создавать правильное ритмичное движение.

Время выполнения упражнения — 1–2 минуты. «Золотую рыбку» хорошо делать утром и вечером, желательно в обнаженном виде, чтобы кожа могла свободно дышать.

Четвертое правило: упражнение для капилляров

Время от времени организму требуется легкая встряска для смены ритма. Каждый человек удовлетворяет эту потребность по-своему: один отправляется в горы, другой — в лес или на рыбалку, а третий ограничивается утренней пробежкой в парке. Однако все вышеперечисленное не затрагивает капилляры, для которых динамика столь же важна, как и для мышц.

Для оздоровления капилляров необходимо 2 раза в день выполнять следующее упражнение. Примите положение лежа на спине. Шея должна покоиться на твердой подушке. Поднимите руки и ноги в воздух и потряхивайте ими в течение 1–3 минут.

Пятое правило: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Это упражнение состоит из двух частей. Первая направлена на естественную стимуляцию сокращений диафрагмы, играющей роль дополнительного усилителя тока крови.

Исходное положение: ладони и ступни сомкнуть, колени раздвинуть в стороны. Каждая последующая часть этого упражнения прodelывается по 10 раз.

Надавливайте подушечками пальцев рук друг на друга, затем последовательно надавливайте подушечками пальцев и ладонями, а потом сжимайте сомкнутые ладони.

Теперь поднимите прямые руки над головой, не размыкая ладоней, и медленно двигайте их до уровня пояса, следя за тем, чтобы пальцы рук в этот момент были обращены в сторону головы. Повернув пальцы рук в сторону ступней, водите руками от

паха до пупка. Затем снова вытяните руки и резко опустите их до пояса, двигая ими вверх-вниз, насколько хватает их длины.

Ладони по-прежнему соединены, руки на уровне солнечного сплетения, а сомкнутые стопы двигаются вперед-назад на 1–1,5 собственной длины. Сомкнутыми ладонями и стопами совершить 20–60 синхронных движений вперед-назад.

Вторая часть более сложная, ведь она призвана осуществить одну из важнейших задач системы Ниши — налаживания циркуляции жизненной энергии в организме. Поставив сомкнутые ладони перпендикулярно телу на уровне груди и соединив стопы, необходимо пролежать в течение 10–15 минут, чтобы привести в состояние гармонии внутренние жидкости организма и наладить работу мышц живота и бедер.

Это упражнение позволит женщинам избежать осложнений во время родов даже при неправильном положении плода.

Шестое правило: упражнение для спины и живота

Шестое правило здоровья направлено на урегулирование взаимодействия двух отделов вегетативной нервной системы — симпатической и парасимпатической, которые отвечают за обмен веществ и работу внутренних органов. Также оно затрагивает духовную составляющую здоровья, поскольку в упражнении для спины и живота присутствует элемент психокоррекции. Ведь для счастливой жизни нам необходим положительный настрой, дающий заряд бодрости.

Исходное положение — сидя на полу на коленях, так чтобы таз покоился на пятках. По желанию возможна поза сидя со скрещенными по-турецки ногами. Позвоночник прямой, точка равновесия на копчике.

Подготовительное упражнение включает в себя так называемое промежуточное действие, выполняемое после каждой из шести его основных частей: держа параллельно вытянутые руки перед грудью, надо повернуть голову влево, чтобы посмотреть на свой копчик, после чего мысленно пройтись взглядом по позвоночнику от копчика до шеи. Затем проделать то же самое с поворотом головы вправо. Повторить вышеописанные действия, подняв руки над головой.

Основные движения таковы:

1. Поднимать и опускать плечи.
2. Наклонять голову вправо-влево.
3. Наклонять голову вперед-назад.
4. Наклонять голову вправо-назад и влево-назад.
5. Наклонить голову вправо, чтобы ухо касалось плеча, и медленно перекачивать голову к позвоночнику. Повторить то же самое, наклонив голову к левому плечу.



Рис. 54

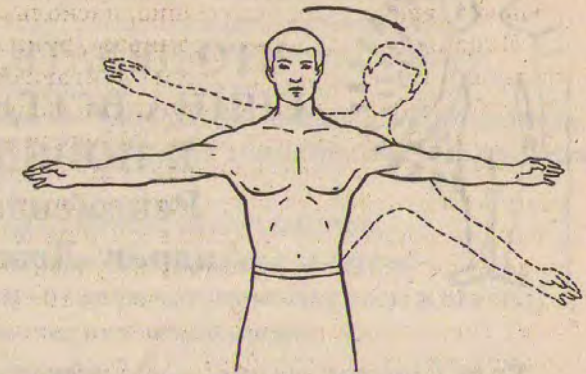


Рис. 55

6. Поднять руки вверх параллельно друг другу, согнуть в локтях под прямым углом, сжать кулаки, а голову запрокинуть назад. Потом на счет 7 отвести локти назад, стараясь свести их за спиной, а подбородок поднять вверх (рис. 54).

Каждое движение нужно проделать 10 раз.

Комплекс следует завершить промежуточным действием и перейти к главной части упражнения, которая состоит в покачивании торсом из стороны в сторону (рис. 55). Живот при этом ритмично втягивается и выпячивается. Продолжительность упражнения — 10 минут.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СПИНА ВСЕГДА БЫЛА В ПОРЯДКЕ.

Рекомендации
Андрея Левшинова

Боль в позвоночнике — это сигнал вашего тела, который означает, что вы слишком погружены в повседневные заботы и дела и перестали проявлять к телу любовь и внимание. Если вы имеете привычку сутулиться, поднимать плечи, горбиться за столом, советую вам задуматься и поразмыслить, почему вы так скованы и зажаты. Ведь любые боли в спине возникают, когда мы перестаем держать спину прямо. В области позвоночника сосредоточены основные энергетические каналы. Когда мы напрягаемся, перекашиваем свою спину или горбимся, энергия скапливается в местах напряжения и вызывает боль. Причем эта боль может быть не только в позвоночнике, но и в других частях тела. Поэтому нужно стараться держать спину всегда прямо, тогда энергия будет свободно, как вода в реке, перетекать по всему телу, поддерживая наше физическое здоровье и дух. Я советую вам научиться любить свою спину и обязательно соблюдать ряд простых правил поддержания ее здоровья.

Условия поддержания здоровья позвоночника

1. Когда вы находитесь на работе, сидите за столом дома или ведете машину, старайтесь почаще менять положение тела. Если мы сохраняем однообразное сидячее, стоячее или наклонное положение, у нас деревенеют мышцы, что способствует развитию остеохондроза. Поэтому старайтесь работать в разных позах, почаще вставайте из-за стола, время от времени двигайте плечами, представляя, что вы сбрасываете с плеч тяжелый груз.
2. Если у вас сидячая работа, прерывайтесь, ставьте ноги на табурет, чтобы они сгибались в коленях и тазобедренных суставах.
3. Если у вас побаливает спина, периодически вставайте и ставьте ногу с больной стороны спины на табурет.

4. Полежите на спине, положив под колени подушку.
5. Полежите на боку, положив подушку между ног.
6. Полежите на животе, положив подушку под бедра.
7. Во время чтения руки кладите на стол.
8. Поднимая какие-либо предметы, сгибайте ноги в коленях.
9. Помните, вы создаете условия для развития остеохондроза и болей в спине, когда:

- сгибаетесь над клавиатурой компьютера;
- нагибаетесь и тянетесь за трубкой телефона;
- зажимаете телефонную трубку между ухом и плечом;
- пишете, напрягая при этом мышцы;
- читаете в полутьме;
- сидите в мягком кресле;
- читаете в постели;
- подолгу остаетесь в напряженном изогнутом положении;
- наклоняетесь ниже линии бедер.

Молитва-медитация для коррекции состояния позвоночника

Повторяю, что любая боль возникает от напряжения психики, когда у нас утрачена гармония с самим собой и окружающим миром. Если мы постоянно испытываем недовольство жизнью, раздражение и страх, у нас автоматически приподнимаются вверх плечи, напрягается спина, нарушается естественный ритм дыхания, кровеносные сосуды сжимаются, затрудняется обмен веществ в клетках. Все это неизменно приводит к заболеваниям, и не только позвоночника. Восстановить гармонию можно при помощи специальной молитвы-медитации.

Сядьте на стул или на пол, выпрямите спину, расслабьте руки и положите их на колени. Произнесите несколько раз христианскую молитву покаяния, которая поможет вам очиститься от негативных мыслей и эмоций: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешного». Теперь прислушайтесь к своему сердцу. Когда вы почувствуете, что полностью успокоились и забыли о суетных помыслах и тревогах, можно приступать к медитации.

Закройте глаза, дышите ровно и спокойно. Расслабьте мышцы лба так, чтобы он стал гладким и ровным, как поверхность зеркального пруда. Расслабьте все мышцы лица. Теперь представьте любое дерево, которое вам больше всего нравится. Это будет дерево вашей жизни. Вы — дерево, ваши корни уходят вглубь под землю и берут из нее соки. У вас крепкий и могучий ствол с множеством ветвей — это ваш позвоночник. Шумит ветер или ревет буря — дерево только раскачивается, но не подда-

ется стихии. Корни крепко удерживают ствол, не прекращается внутренняя работа, и полезные вещества доставляются в каждую клеточку, каждый листик или иголочку.

Представьте спокойную погоду. Поле. Ясное небо. Безветренный летний день. Вы — дерево, растущее одиноко в поле или на пригорке. Почувствуйте свои корни, ствол, ветви, крону. Потом представьте, как чирикают в ваших ветвях птицы, представьте людей, которые пришли отдохнуть в вашей тени. Ощутите свою полезность для природы и людей и свое предназначение в этом мире.

После того как вы в течение нескольких дней поупражняетесь в такой медитации, попробуйте нарисовать в воображении другую картину. Представьте то же поле, припорошенное снегом, сильный дождь или грозу, ураганный ветер. Усиливайте непогоду в вашем воображении постепенно. Сначала только вообразите, что небо закрыто облаками, а потом за несколько дней постепенно доведите вашу воображаемую картину до урагана, потопа или пожара. При этом представляйте, что из земли в вас по-прежнему нормально движутся соки. Бушует ураган, а вы — дерево, крепко держитесь за землю корнями и продолжаете жить.

Освоив эту стадию, приступайте к следующему ряду медитаций. Перенесите ваше дерево в лес. Рядом растут такие же деревья. Почувствуйте себя в гуще других деревьев. Уловите свои мысли: по-прежнему ли соки идут вверх или ваше внимание сосредоточено на молодянке или красивой иве рядом с вами? Почувствуйте себя, почувствуйте свое единство со всеми деревьями вокруг.

Затем, как и в предыдущей серии медитаций, постепенно вводите картину непогоды и даже бури и тянитесь кроной к солнцу, когда небо просветлеет и ураган стихнет.

Упражнения для развития гибкости позвоночника

Помимо молитвы-медитации и соблюдения общих правил поддержания позвоночника в порядке, рекомендуем вам ежедневно проводить небольшой комплекс упражнений.

Первое упражнение. Лягте на спину, расслабьтесь. Затем потяните пятки, пальцы ног направьте в сторону головы. Макушкой головы постарайтесь достать до стены рядом с вами. Ваше тело должно напоминать натянутую струну. Сохраняя такое натянутое состояние, пропойте все гласные русского алфавита: а-а-а, е-е-е, ё-ё-ё, и-и-и, о-о-о, у-у-у, ы-ы-ы, э-э-э, ю-ю-ю, я-я-я. На каждом выдохе пойте одну букву: 10 гласных — 10 выдохов.

Второе упражнение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх, согните спину и наклонитесь вперед.

Постарайтесь достать ладонями пол, не сгибая ноги в коленях. Не огорчайтесь, если у вас не получится это упражнение с первого раза. По мере занятий гибкость постепенно придет к вам.

Теперь разогнитесь, прогнитесь в пояснице и отклонитесь назад. Попробуйте увидеть стену за своей спиной. Если это движение тоже не получается сразу, разучивайте его постепенно. С каждым днем вам будет все легче выполнять его.

Вернитесь в исходное положение. Вздохните, успокойте дыхание и повторите снова: наклон вперед, разогнуться и отклониться назад.

Сначала попытайтесь выполнить это упражнение один раз. Постепенно доведите количество до 10 раз. Во время выполнения упражнения старайтесь дышать животом.

Третье упражнение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища. Присядьте, но не глубоко, до горизонтального положения бедер. Спина должна быть прямая. Одновременно с приседанием вытягивайте руки перед собой. Выполните приседания в двух вариантах: на прямой ступне и на носках ног. В каждом случае доведите количество повторений до 10 раз.

Четвертое упражнение. Глубоко присядьте, согните руки в локтях и попробуйте достать локтями пол. Если не получается сразу двумя, то попытайтесь сначала одним, потом другим. Когда это будет получаться легко, удерживайте локти на полу в течение 12 секунд и потом вставайте.

Пятое упражнение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Взглядом выберите точку на стене и смотрите только на нее. Старайтесь не моргать. Поднимите руки до уровня груди так, чтобы локти и ладони были на одной высоте, и сделайте вдох. Ладони обращены вниз и соприкасаются кончиками пальцев. С выдохом сводите лопатки друг к другу, словно хотите зажать ими толстый канат. При этом стойте на носках, удерживайте равновесие и не сводите взгляда с выбранной точки. На вдохе вернитесь в исходное положение. Не опуская рук, продолжайте. Выдох — поднялись на носки и свели лопатки вместе, вдохнули — и вернулись в исходное положение. Постарайтесь выполнить это упражнение 10 раз. Если поначалу толстый канат вам будет трудно «обхватить» лопатками, то представьте вместо него ствол дерева. При выполнении упражнения дышать нужно только животом.



НАЛАЖИВАЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК В ТЕЛЕ.

Упражнения системы дзен

Дзен — это образ жизни и взгляд на жизнь, который в Индии и Китае называют путем освобождения. Освобождение, или просветление, означает воссоединение со своим высшим Я или контакт с Абсолютом (Богом, Аллахом, Брахманом, Дао). Начальный уровень дзен — это упражнения и медитация, направленные на оздоровление физического тела и духа. На более высоком уровне дзен означает занятия, связанные с достижением такого состояния сознания, которое позволило бы воссоединиться с Богом. При этом у обучающегося могут внезапно появиться паранормальные способности: телепатия, ясновидение, сверхчувственное восприятие. На высшем уровне практика дзен означает работу, направленную на постижение Высшей Реальности, которое является целью всех религий и известно под разными названиями: обретение Царства Божия, единение с Абсолютом, слияние с Космосом, становление Буддой.

Я хочу предложить вам три комплекса упражнений. По преданию, они были принесены в китайские монастыри буддийским миссионером Бодхидхармой, жившем в VI веке н. э. Упражнения направлены не только на налаживание энергетического потока в теле, что является первоочередным условием здоровья позвоночника, но и выработку правильного ритма дыхания и развитие способности к сосредоточению, что важно для здоровья и умственной работоспособности. При регулярном добросовестном выполнении упражнений в один прекрасный момент вы можете даже достичь просветления. Выполняйте упражнения 3–4 раза в неделю, лучше всего утром и вечером в течение 30 минут.

Комплекс упражнений шаолиньского кунг-фу «Дракон в дзен»

Комплекс упражнений шаолиньского кунг-фу состоит из 28 форм.



Рис. 56

Рис. 57

Рис. 58

Рис. 59

1. **Стойка в позе «отрешенности».** Встать прямо, ноги вместе, руки свободно свисают вниз, тело расслаблено, глаза закрыты (рис. 56). Попробуйте ни о чем не думать и почувствовать внутри себя ток жизненной энергии.

2. **Появление дракона и тигра.** Сжать пальцы рук в кулаки, поднести их к талии, сделать движение правой, а затем левой ногой вперед, становясь в левую стойку «ложная нога» (рис. 57). Левая ладонь и правый кулак располагаются, соединившись, перед грудью (рис. 58).

3. **Два тигра готовятся к прыжку.** Принять исходное положение, кулаки у талии (рис. 59). Следует помнить, что в формах кунг-фу любая незадействованная рука располагается со сжатыми в кулак пальцами у талии.

4. **Белая змея выплескивает свою энергию.** Передвинуть левую ногу вперед, приняв левую стойку «лук и стрела» (рис. 60), тело немного наклонено вперед. Выбрасывая правую руку вперед, совершить удар кончиками пальцев. Все пальцы руки

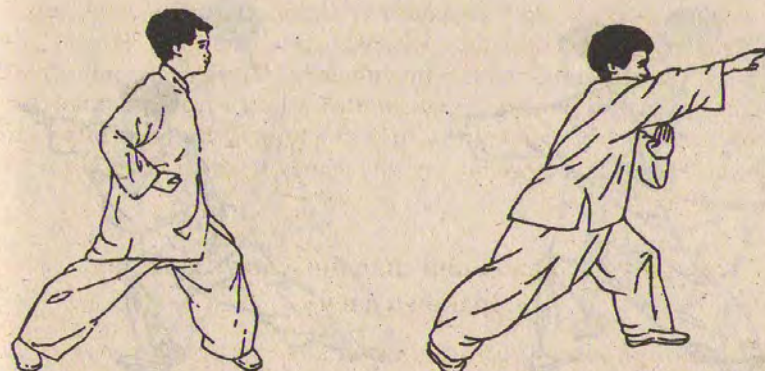


Рис. 60

Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

должны быть плотно сжаты, большой палец загнут вовнутрь, а ладонь обращена вниз (рис. 61).

5. *Драгоценный селезень проплывает мимо лотоса.* Не меняя положения, повернуть тело вправо, приняв стойку в позе всадника (рис. 62), и произвести удар кулаком левой руки в область пупка воображаемого противника (рис. 63). Взгляд фиксировать на ударе.

6. *Черный тигр похищает сердце.* Не меняя положения, повернуть тело вперед, в стойку «лук и стрела» (рис. 60), и ударить кулаком правой руки в область челюсти воображаемого противника (рис. 64). Сосредоточить жизненную энергию внизу живота, взгляд устремить на удар, а сознание сосредоточить на движении. Это поможет достичь единства сознания, энергии и тела.

7. *Белая змея выплескивает свою энергию.* Передвинуть правую ногу вперед, в правую стойку «лук и стрела», слегка подавая тело вперед. Одновременно произвести удар пальцами левой руки (рис. 65). Эта форма аналогична форме 4, только со сме-



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

ной положения рук и ног. Двигая правую ногу вперед, нужно представить, что все ваше существо (тело, удар пальцами, энергетическое и психическое сосредоточение) спокойно, без напряжения течет вперед.

8. *Драгоценный селезень проплывает мимо лотоса.* Повернуть тело влево в позу всадника, одновременно производя удар кулаком правой руки в область пупка воображаемого противника (рис. 66). Движение должно быть плавным и выполняться без усилий. Во время выполнения упражнения сосредоточиться нужно на ударе кулаком.

9. *Черный тигр похищает сердце.* Повернуться вперед в правую стойку «лук и стрела» и произвести удар кулаком левой руки в область челюсти воображаемого противника (рис. 67). Движение должно быть плавным, без усилий. Постарайтесь забыть о существовании своего тела и сосредоточиться на ударе кулаком.

10. *Красота смотрит в зеркало.* Не меняя положения, повернуться кругом, приняв левую стойку «лук и стрела». Дви-



Рис. 68



Рис. 69

жением левой руки образовать блок на уровне лица. Кисть правой руки должна при этом располагаться рядом с локтем левой руки (рис. 68). Движения ощущайте как единый поток сознания, энергии и движения.

11. Мах рукой из стойки «ложная нога». Слегка отвести назад левую ногу. При этом она остается впереди правой ноги, образуя левую стойку «ложная нога». Тело обращено вправо. Одновременно махом вниз перевести левую руку от правого плеча, расположив ее перед левой ногой (рис. 69). Сознание следует сосредоточить на махе рукой.

12. Зеленый дракон, прыгающий через стремнину. Передвигая левую ногу вперед в левую стойку «лук и стрела», произвести удар ладонью правой руки в область челюсти воображаемого противника (рис. 70). Ощутите, как энергия вашей правой руки выпрыгивает подобно зеленому дракону.

13. Золотой дракон резвится в воде. Сделать левой ногой короткий шаг назад, ставя ее чуть впереди правой, которая находится сзади, образуя при этом левую стойку «ложная нога». Тело должно быть обращено в четверть оборота направо. Теперь протяните левую руку вперед в форме дракона, то есть сделайте ею дугообразное движение, вытянув вперед пальцы, как будто вы тянете иголку с ниткой (рис. 71). Представьте, что вы и есть этот дракон.

14. Желтая иволга пьет воду. Подняв стопу правой ноги, произвести удар. Одновременно двигать правую руку в форме дракона вперед на уровень глаз, держа левую, все еще сохраняющую форму дракона, рядом с локтем правой (рис. 72).

15. Радостная птичка прыгает на ветке. Опустить правую ногу на пол перед собой, повернуть тело вправо и произвести



Рис. 70

Рис. 71

Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

боковой удар левой стопой (рис. 73). Сознание сосредоточить на ударе.

16. Обратное подвешивание золотого лотоса. Опустить левую ногу на пол, приняв левую стойку «лук и стрела», и ударить наотмашь костяшками левой руки, сжатой в кулак, двигая ее от правого виска вперед (рис. 74). Правая ладонь должна находиться рядом с левым локтем. Сознание сосредоточить на левом кулаке.

17. Красота смотрит в зеркало. Повернуться кругом и принять правую стойку «лук и стрела», соответственно поправляя положение ног при повороте и используя правую руку в качестве блока. Левая ладонь должна находиться рядом с правым локтем (рис. 75). Эта форма обратна форме 10.

18. Мах рукой из стойки «ложная нога». Отвести правую ногу на полшага назад, оставляя ее при этом чуть впереди левой, чтобы образовалась правая стойка «ложная нога». Сделать мах правой рукой ладонью вниз (рис. 76), сосредоточив на ней сознание. Эта форма обратна форме 11.



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

19. Зеленый дракон, прыгающий через стремнину. Передвигать правую ногу вперед, образуя стойку «лук и стрела», одновременно производя удар ладонью левой руки (рис. 77). Эта форма обратна форме 12.

20. Золотой дракон резвится в воде. Отвести правую ногу на полшага назад, ставя ее немного впереди левой так, чтобы образовалась правая стойка «ложная нога», и протянуть правую руку в форме дракона (рис. 78). Вообразите себя драконом. Эта форма обратна форме 13.

21. Желтая иволга пьет воду. Произвести удар, подняв стопу левой ноги. Одновременно протянуть левую руку в форме дракона вперед. Правая рука в форме дракона должна двигаться рядом с левым локтем (рис. 79). Сознание нужно сосредоточить на бьющей ноге. Получится форма, обратная форме 14.

22. Радостная птичка прыгает на ветке. Поставить левую стопу непосредственно перед правой, повернуть тело влево и выполнить боковой удар правой ногой (рис. 80). Сознание нужно сосредоточить на бьющей ноге. Эта форма обратна форме 15.



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

23. Обратное подвешивание золотого лотоса. Выставить правую ногу вперед, образуя правую стойку «лук и стрела», и выставить впереди кулак правой руки (рис. 81). Левую ладонь расположить рядом с правым локтем. Сознание сосредоточить на правом кулаке. Эта форма обратна форме 16.

24. Один дракон выныривает из моря. Отставить правую ногу назад и принять правую стойку «ложная нога», одновременно отводя правый кулак назад вплотную к груди. Затем выбросить правую ногу в правую стойку «лук и стрела» и одновременно произвести удар кулаком правой руки. При этом левая ладонь должна находиться рядом с правой подмышкой (рис. 82). Вообразите себя драконом, бросающимся вперед.

25. Покой однопальцевого дзен во всем космосе. Правой ногой сделать большой шаг назад, приняв позу всадника. Тело при этом должно быть обращено вправо, а лицо — вперед. Вытянуть левую руку вперед на уровне плеч. Левая кисть делает следующий жест: прямой указательный палец поднят вверх, большой и



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

остальные пальцы согнуты во второй фаланге, а ладонь при этом находится под прямым углом к запястью. Правый кулак прижать к талии (рис. 83). Следует полностью расслабиться и сосредоточить взгляд на кончике поднятого вверх указательного пальца. В данной позе нужно побыть несколько секунд.

26. Появление дракона и тигра. Придвинуть левую ногу вплотную к правой, приняв левую стойку «ложная нога» (рис. 57). Одновременно левая ладонь и правый кулак соединяются и располагаются прямо перед грудью (рис. 84). Получится форма, аналогичная форме 2.

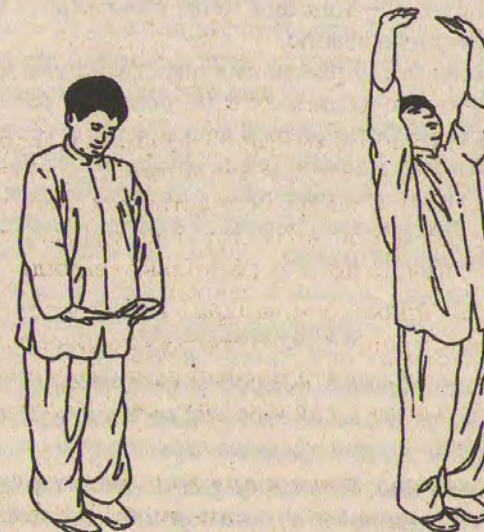
27. Два тигра готовятся к прыжку. Вернуться в исходное положение. Кулаки держать у талии (рис. 85). Эта форма аналогична форме 3.

28. Медитация в положении стоя. Руки опущены вниз, ладони обращены назад. Глаза нужно закрыть, а сознание очистить от мыслей (рис. 86). Оставайтесь в этой созерцательной позе несколько минут. Завершить упражнение следует потиранием ладоней друг о друга. Затем приложите подушечки ладоней к глазам и помассируйте лицо, а после походите быстрым шагом.

«Стоячий дзен»

Обучая монахов в Шаолиньском монастыре, Бодхидхарма обнаружил, что они не выдерживали длительных занятий медитацией. С целью помочь им преодолеть физическую слабость, он научил их двум комплексам упражнений: «Движения рук восемнадцати архатов» и «Самопроявляемое движение ци». Эти упражнения направлены на очищение костного мозга, то есть на очищение жизненной энергии, циркулирующей в организме, и увеличение ее потенциала, что, как вы уже знаете, определяет здоровье позвоночника.

Одним из лучших упражнений в комплексе «Движения рук восемнадцати архатов» является «Подъем в небо». Для выполнения этого упражнения встаньте прямо и расслабьтесь. Ноги вместе, руки опущены перед собой, ладони смотрят вниз, кончики пальцев обеих рук касаются друг друга (рис. 87 а). Сохраняя руки прямыми, поднимите ладони по непрерывной дуге вперед и вверх, пока они не окажутся обращенными к небу. Одновременно сделайте плавный вдох через нос. Затем бросьте ладони вверх и замрите на несколько секунд, задержав дыхание (рис. 87 б).



а

б



в



г

Рис. 87

Потом плавно и непрерывно опустите руки через стороны вниз (рис. 87 в), делая глубокий выдох через нос, пока они не коснутся бедер (рис. 87 г). Сделайте паузу на пару секунд и повторите упражнение 10–20 раз.

На первых порах при выполнении этого упражнения сосредоточивайтесь на том, чтобы дыхание хорошо согласовывалось с движением. Затем, достигнув единства сознания, дыхания и движения, вы войдете в некое состояние, называемое состоянием дзен, в котором и следует впоследствии выполнять упражнение. На вдохе представляйте, как вас наполняет Космическая энергия, а на выдохе — как она течет вниз сквозь все тело и через стопы ног уходит в землю.

После выполнения упражнения опустите руки через стороны вниз, закройте глаза, если вы не закрыли их ранее, выпрямитесь и расслабьтесь. Оставайтесь в положении «стоячего дзен» в течение 5–15 минут, наслаждаясь миром и покоем. Завершите упражнение потиранием ладоней, с последующим их приложением к глазам. Потрясите расслабленными конечностями, а затем походите быстрым шагом.

«Текущий дзен»

Комплекс упражнений «Самопроявляемое движение ци» состоит всего из трех форм: «повороты головы», «зеленый дракон показывает когти» и «два дракона выныривают из моря».

Повороты головы. Первая форма состоит из трех частей. Во всех трех частях дышать нужно произвольно, а рот держать приоткрытым.

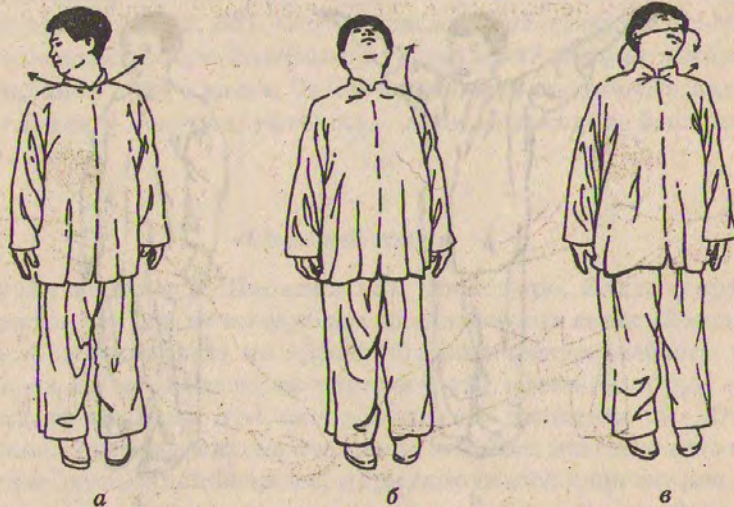


Рис. 88

Встаньте прямо, ноги вместе. Расслабьтесь. Не двигая плечами, поверните до предела голову в одну сторону, а затем — в другую (рис. 88 а). Мысленно представляйте себе, что голова при повороте увлекает за собой один за другим все позвонки. Повороты нужно повторить 3 раза.

Затем, смотря прямо перед собой и держа плечи неподвижными, опустите голову как можно ниже, а потом наклоните ее назад как можно дальше, открывая широко рот и смотря при этом вверх и назад (рис. 88 б). Представляйте себе, как каждый из ваших позвонков при движении головы плавно открывается и закрывается. Упражнение повторите 3 раза.

Третья часть данной формы движения состоит из вращений головы по максимально возможному кругу (рис. 88 в). Плечи при этом должны оставаться неподвижными. Вращая головой, представляйте себе, как ваша нервная система получает встряску, сбрасывая с себя все лишнее. Вращайте головой 3 раза в одну сторону, а затем 3 раза в другую. После завершения трех частей данной формы движения, переходите к следующей форме.

Зеленый дракон показывает когти. Примите правую стойку «лук и стрела», левую руку поднимите вперед, а правую отведите назад (рис. 89 а). Представьте, что в каждой руке вы держите по мячу. При этом пальцы левой руки должны смотреть вперед, а правой — назад. Вытягивая руки, сделайте плавный выдох через рот, представляя, как жизненная энергия вытекает из ваших пальцев. Затем повернитесь налево и примите левую стойку «лук и стрела», плавно вдыхая через нос. Поднимите правую руку вперед, а левую отведите назад (рис. 89 б). Одновременно сделайте выдох и представьте, как жизненная энергия вытекает из ваших пальцев. Повторите движение 5–10 раз в каждую сторону, а затем переходите к следующей форме движения.

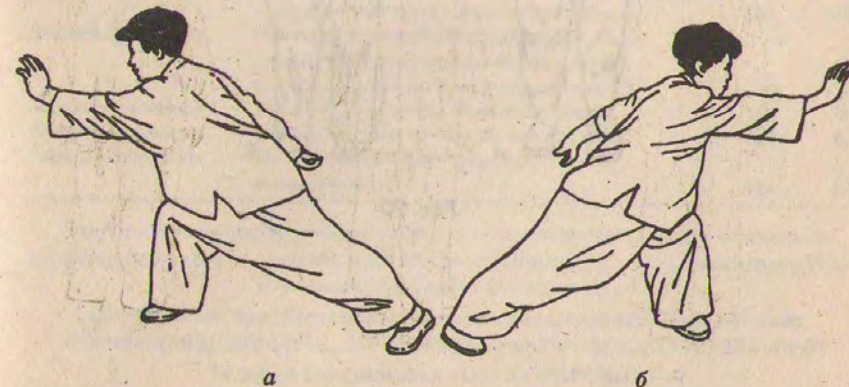


Рис. 89

Два дракона выныривают из моря. Встаньте прямо, ноги вместе, ладони рук с обращенными вперед пальцами находятся по обеим сторонам туловища на уровне груди. Вытяните руки вперед, одновременно наклонив вперед тело и голову, и сделайте плавный выдох через рот. Затем верните ладони назад, на уровень груди, отводя назад согнутые локти. Одновременно наклоните тело и голову назад, сделав вдох через нос. Повторите это движение 15–20 раз (рис. 90 а, б).

Когда ваши руки будут выдвинуты вперед, опустите их, встаньте прямо, закройте глаза, расслабьтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Почувствуйте, как жизненная энергия течет внутри вас. Если вы достаточно расслаблены, она может начать двигать вашим телом. Не препятствуйте этому приятному ощущению и не бойтесь его. В один из таких моментов можно достичь просветления. Если вы сочтете самопроизвольные движения тела слишком резкими, их нужно взять под контроль, приказав телу успокоиться. Оно послушается велению вашего разума. Как и при выполнении любого упражнения, не заканчивайте резко «Самопроявляемое движение ци». Некоторое время после упражнения оставайтесь с закрытыми глазами, затем потрите ладони, приложите их к глазам и сделайте несколько легких массирующих движений. Завершите упражнение быстрой ходьбой.



Рис. 90



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выбирая тот или иной метод, пожалуйста, не забывайте, что, оздоравливая позвоночник, вы оздоравливаете все тело, очищаете энергетiku, укрепляете свой дух, улучшаете деятельность психики и разума. А это обязательно скажется на качестве вашей жизни — она станет лучше! Возможно, вам будет трудно сразу изменить свои привычки и неправильный образ жизни. Однако ни в коем случае не принуждайте и не насилуйте себя: ничего, кроме вреда, это не принесет. Приучайте себя к упражнениям постепенно. Для начала выберите из них самые, на ваш взгляд, интересные и увлекательные, а затем переходите к более сложным. Представьте, что лечение — это игра, как, впрочем, и вся наша жизнь, и тогда вы легко и незаметно освободитесь от своих недугов. Шагните сами навстречу здоровью и удаче, ибо никто другой за вас этого не сделает. До встречи!

Ваш Андрей Левшинов

Книги А. Левшинова

| Автор | Название книги | Кол-во стр. | Цена руб. |
|--|--|-------------|-----------|
| Здоровье и благополучие. Внесерийные эксклюзивные издания | | | |
| Андрей Левшинов | Эта книга принесет вам деньги. Самые действенные рекомендации: фэн-шуй, астрология, современные исследования | 288 | 148 |
| Андрей Левшинов | Эта книга принесет вам любовь. Самые действенные рекомендации: фэн-шуй, астрология, современные исследования | 192 | 110 |
| Андрей Левшинов | Живот — это жизнь. Уроки здоровья | 352 | 90 |
| Андрей Левшинов | За кулисами мистики. Истории силы | 320 | 65 |
| Андрей Левшинов | Избавление от боли суставов, головы, позвоночника | 256 | 88 |

Эти книги вы можете приобрести наложенным платежом, направив заказ по адресу службы «Книга-почтой»: 195197, Санкт-Петербург, а/я 46, Богатырской Е. Н. или заказать на сайте www.p-evro.ru

По вопросам приобретения книг оптом обращайтесь по телефонам: Москва: (495) 232-17-16, 615-01-01, Санкт-Петербург (812) 265-44-81

Телефон издательства «Прайм-ЕВРОЗНАК»: (812) 327-10-42, 740-34-45 e-mail: kate@pe.sp.ru