

*Мастер-класс удачи*



Наталия  
Правдина



**Наталья Борисовна Правдина**  
**Я желаю вам здоровья!**  
Серия «Мастер-класс удачи от Натальи Правдиной»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8555207](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8555207)  
*Я желаю вам здоровья! / Правдина Н. Б.: ОЛМА Медиа Групп; Москва; 2013*  
*ISBN 978-5-373-05324-2*

**Аннотация**

Перед вами краткое руководство по преобразению жизни с помощью позитивного мышления и фэншуй, основанное на материалах книг «Место силы – планета Земля. Непал, Тибет» и «Худеем с удовольствием!», дополненное новыми рекомендациями автора.

Наталья Правдина – признанный специалист по позитивной психологии, самый известный в России мастер фэншуй, автор многочисленных бестселлеров, посвятила книгу очень важным темам: как укрепить свое здоровье, наполнить себя силой, стать стройнее, моложе и энергичнее. В книге рассказывается о принципах правильного питания, упражнениях йоги и цигун, методах набора энергии. Автор пишет о правильном состоянии души и о том, что делает человека счастливым.

## Содержание

От автора	5
Глава 1	7
Успешному человеку нужны сила и здоровье	7
Здоровье – это образ жизни	7
Мы любим себя уже сейчас	8
Самое главное – поверить в себя!	9
Преодолеваем свои страхи	11
Зрелые годы подарят новые возможности	12
Индра Деви – первая леди йоги	14
Майя Плисецкая. На сцене в восемьдесят лет!	15
Начало сценического пути	15
Настоящее время	16
Глава 2	17
С чего начинаются тренировки...	19
Хотеть – значит мочь!	19
Мы можем это сделать прямо сейчас!	20
Занятия под видеокассеты	21
Упражнения йоги	22
Комплекс Сурья Намаскар – «Здравствуй, Солнце!»	22
Двенадцать положений тела	22
Королева поз для женщин	26
Упражнение «Полусвеча»	27
Полная релаксация для восстановления сил	27
Методика выполнения Шавасаны – полной релаксации ума и тела	28
Пранаяма – способ получения жизненной энергии	29
Общие правила выполнения пранаям	30
Практика сознательного дыхания	31
Ритмичное дыхание. Настраиваемся на ритм Вселенной!	31
Очищение и омоложение с помощью капалабхати	32
Дыхательная практика для привлечения удачи	33
Упражнение-медитация для привлечения удачи в свою жизнь	34
Уникальная система упражнений цигун	35
Упражнения цигун, очищающие и наполняющие силой	35
Занимайтесь любовью с удовольствием	40
Глава 3	42
Все в наших руках!	42
Принимаем решение	43
Наполняемся энтузиазмом	44
Вводим систему поощрений	45
Что делает пищу несъедобной?	46
Продукты, которые не увеличивают вес	48
Какой хлеб предпочесть?	49
Крупы и каши – вкусно и полезно	50
Фрукты и овощи. Свежевыжатые соки	52

Мои любимые соки	53
Как пить соки	54
Лучшие конфеты – это сухофрукты	55
Как обуздать аппетит	56
Маленькие хитрости для желающих похудеть	56
Немного о психологии питания	59
Советы китайской медицины	60
Китайские принципы правильного питания	60
Как питаться при избыточном весе	61
На пути к совершенству	64
Глава 4	66
Получаем энергию жизни	66
Заряжаем пищу космической энергией	69
Слияние с Природой	71
Энергия Солнца, Земли и растений	71
Ищите чистую энергию	72
Путешествие в леса и поля	73
Энергия движения и радости	75
Глава 5	78
Что делает человека счастливым?	78
Нравственный кодекс Нового человека	80
Заключение	84

# Наталия Правдина Я желаю вам здоровья!

## От автора



Драгоценные мои, если вы взяли в руки эту книгу, я предполагаю, что вы решили поправить свое здоровье. Если при этом ваш вес и самочувствие далеки от идеала, то будьте готовы поработать.

Давайте подробно остановимся на теме здоровья, стройности и хорошей физической формы. Тема избавления от различных болезней необъятна (да я и не врач, чтобы советовать вам способы лечения), а вот как постройнеть, приобрести хорошее самочувствие и отличную физическую форму, я могу подсказать.

Моя задача – сделать так, чтобы при этом вы не испытывали неудобств, затруднений и неприятных ощущений. Ибо я считала, считаю и буду считать, что все в жизни надо делать с удовольствием. И улучшать свое здоровье в том числе! **Любовь к себе, к своему телу, здоровое, правильное питание и радостное движение** – вот о чем мы будем говорить в этой книге.

Я хочу помочь тем, кто ставит перед собой большие цели и не боится трудностей. Здесь я расскажу вам о том, что предлагают нам мастера развития своего тела и духа, и поделюсь собственным опытом. Предложу вам освоить упражнения древних систем по укреплению здоровья и сознания, которые помогли лично мне и многим другим людям.

Запомните основные тезисы **обретения личной силы**.

- Для того чтобы преуспеть в жизни, необходимо быть сильным.
- Для того чтобы пройти испытание успехом, нужно быть еще более сильным.
- Для того чтобы успевать меняться вместе с постоянно меняющимся миром, нужно обладать способностью развивать свой разум и тело. Ибо косность мышления, равно как суставов, – противоположность прогресса.

Где же брать эту силу? На беговой дорожке, в фитнес-клубе, в сауне? Все это прекрасно, друзья мои, однако в условиях современного мира этого уже недостаточно. Как это ни парадоксально, но для того, чтобы найти в себе точку опоры и снять накопившийся стресс, именно сегодня **мы обращаемся к древним знаниям** о потенциале человеческого тела.

Да, тренировки в спортзале очень важны, и их нельзя сбрасывать со счетов! Однако существует маленькая, но критическая деталь: эти тренировки развивают только лишь тело. Наше физическое тело. Мышцы, связки, скелет. Мы поднимаем гантели и смотрим, как работают мышцы, но это не дает суставам такую гибкость, как **занятия йогой**. И уж тем более того состояния абсолютного внутреннего покоя, доступного занимающимся медитацией и внутренней силой, которую **дает цигун**.

В этой книге мы вместе прикоснемся к секретам индийских йогов и шаолиньских монахов, начнем осваивать работу с внутренними энергиями, постигать своеобразную «алхимию» здоровья.

Приятного путешествия в мир радости, красоты и могучего здоровья!



## Глава 1 Все начинается с сознания

### Успешному человеку нужны сила и здоровье

Раньше, когда я слышала выражение «не прошел испытания успехом», относящееся к звездам эстрады или кино, мне казалось, что человек, добившийся успеха, становится амбициозным, высокомерным, заносчивым. Хотя такое тоже случается. Однако, испытав на собственном опыте то, что называется популярностью, я стала понимать, что дело здесь совсем даже не в высокомерии. Просто кому много дается, с того много и спрашивается. Человек, добившийся успеха на своем поприще, начинает проходить некие испытания на энергетическую прочность. Мало того, что он работает больше, чем другие, и трудится даже в отпуске, – он должен быть постоянно в форме, быть готов к разговорам с незнакомыми людьми и уметь доброжелательно отражать яростные атаки тех, кому не нравится успех своего ближнего.

А самое главное: **успешному человеку нужны сила и здоровье – для того чтобы добиваться дальнейших достижений и вдохновлять свое окружение.**

Как вы, возможно, знаете, основной темой большинства моих книг всегда являлась тема процветания и изобилия жизни. Так вот, друзья мои, для того чтобы достойно принять процветание в свою жизнь, нужно быть здоровым и сильным! И если раньше на шкале жизненных ценностей я ставила на второе место любовь (после развития своей личности и успеха), то сейчас наступил момент, когда я осознала, что на первом месте должны быть здоровье и сила! Здоровье, здоровье и еще раз здоровье!

«Открыла Америку», – скажет кто-то. Но, простите, это мой собственный опыт, и он бесконечно ценен для меня!

И вот здесь позвольте мне поделиться с вами мыслью, которая на первый взгляд кажется очень простой, однако советую присмотреться к ней поближе.

#### **Чему нас учат основы позитивного мышления?**

- Все начинается у нас в голове!
- Деньги зарождаются в сознании.
- Успех начинается в сознании.

События материального мира тоже начинаются в сознании, так как мы буквально создаем свой собственный мир своими мыслями.

Значит, и **здоровье тоже начинается в нашем сознании!** Ведь это же логично.

С этого момента и начинаются чудеса, которые приведут нас с вами ко многим открытиям и изменениям в жизни.

### Здоровье – это образ жизни

Давайте побеседуем с вами о том, что мы можем сделать для своего любимого тела, чтобы оно стало еще прекраснее, здоровее, сильнее и моложе.

Я не врач, однако даже врачи меня спрашивают, как мне удастся сохранять такую хорошую физическую форму. Я не диетолог, но знаю, что самое главное, в чем нуждается наше тело, чтобы быть красивым, стройным и здоровым, – это любовь к нему, к телу.

**Любовь, физическая активность и правильное питание.** Вот на этих трех китах, или, если вам больше нравится, на трех слонах мы и будем строить свое новое тело. Ах да, еще важно правильное сознание...

Еще в ранней юности я поняла, что есть два вида правды: одна – та, что знают доктора, а другая – та, что знаю я как личность, как человек, пусть юный и не очень здоровый. Я знала наверняка, совершенно точно, что **я могу сделать себя здоровой и красивой!** По-моему, я оказалась права, как вы считаете?

С тех самых пор и началась моя жизнь, которую я решила выстраивать для себя сама. Не помню уже точно, когда именно, но я дала себе слово, что **каждый день в своей жизни буду обязательно делать что-то полезное для своего здоровья, для своего тела, для своей внешности.**

Это может быть утренняя зарядка. Это может быть какая-то процедура для лица. Это может быть просто яблочко или кусочек черного хлеба с кефиром на ужин.

Иначе говоря, о возлюбленные мои, **здоровье – это действительно образ жизни.** Я считаю, что наш организм очень мудрый, и надо прислушиваться к его тихим советам, а он подскажет правильные движения и правильное питание, которое подходит именно для вас.

Итак, выбираем здоровье и красоту и выстраиваем себя в соответствии с тем, какими мы хотим себя видеть.

## **Мы любим себя уже сейчас**

Для этого надо набраться мужества, раздеться и подойти к зеркалу. Открыть глаза, сделать глубокий вдох, и... вот здесь очень важный момент, дорогие мои, ни в коем случае не говорить таких слов, которых не должно в принципе быть у нас в лексиконе, как «ужас», «кошмар», «глаза бы мои не глядели» и прочее, и прочее.

Посмотрите на себя благосклонно, посмотрите на себя с любовью, посмотрите на себя с удовольствием. Погладьте себя ласково по тем местам, которые вам сейчас не нравятся. Если вы будете думать о клеточках своего тела с любовью, то вам значительно легче будет «договориться» с ними о том, чтобы они похудели.

Поверьте, что от этого исходного момента зависит успех нашего предприятия по достижению стройности, красоты и здоровья. **Мы любим себя уже сейчас. Такими, какие мы есть.** Полными и худенькими, крепкими и тщедушными. Да, мы такие сейчас, в этот момент. Мы благодарим Высшие силы за то, что у нас есть тело, мы его любим, гладим, ласкаем и даем ему обещание сделать его еще немного лучше.

Как только мы настраиваемся на постепенное улучшение, а не пугаем свое любимое тельце обещанием строгих диет и беспощадных тренировок, то наше подсознание (а вместе с ним и тело) расслабляется и тоже настраивается, подготавливается к последовательному прогрессу.

Вы знаете, что самое главное в нашей чудесной системе оздоровления? А то, что мы все делаем с удовольствием! **Удовольствие – это то состояние, когда все получается.**

Меня часто спрашивают, от чего я отказываюсь в еде, чтобы много лет сохранять хорошую физическую форму и стройность. Да практически ни от чего! Единственное, чего я не ем, – это пирожные, торты и пирожки. Да и то потому, что просто-напросто их не люблю.

Итак, от чего можно отказаться с большой пользой для здоровья.

*Когда я бываю в отелях, где есть шведский стол, то я, по появившейся уже писательской привычке, наблюдаю за людьми. Вернее за тем, что они едят и как.*

*Так вот, я заметила, что самые упитанные люди обычно совершенно не стесняются положить себе во время завтрака на тарелку целую гору булочек, пончиков и прочей выпечки. Более того, они всю эту вкусно пахнущую свежую снесь мажут маслом, сверху джемом и с большим аппетитом поедают, в чем опять-таки ничего предосудительного*



*нет. За исключением того, что такое вольное поведение в отношении к булочкам стройности ну уж никак не прибавит, а скорее наоборот.*

Вы хотите спросить, а что же лежит у меня на тарелке? Извольте. Кусочек брынзы, яйцо, помидорка, огурчик, много зелени и ароматный ломоть арбуза, или что там полагается из фруктов по сезону. Зачем нам булочки? Разве это можно назвать ограничением в еде? Ничуть! Этого вполне достаточно, и поднимаюсь я из-за стола без всякого пресловутого чувства легкого голода, а вполне удовлетворенной своим завтраком.

Раз уж мы затронули тему шведского стола, то я также заметила, что многие возвращаются из отпуска с лишними сантиметрами на талии и на бедрах по той лишь причине, что никак не могут справиться с искушением съесть побольше. Держите себя в руках, дорогие мои!

Сейчас, и это всем известно, практически все представительницы прекрасного пола озабочены проблемой лишнего веса. Наличие ненужных килограммов, делающих фигуру расплывшейся и неповоротливой, негативно сказывается на всем – на здоровье, самоуважении, на карьерном росте, на личной жизни, наконец! С этим мириться нельзя!

Стройность и хорошая физическая форма – это норма жизни для меня и, я надеюсь, для вас теперь тоже. В эту норму входит **самый главный компонент – любовь к себе** и внимательность к тому, что ты вводишь в свой драгоценный организм, как ты его питаешь, как ты за ним ухаживаешь, как ты тренируешь свое прекрасное тело.

## **Самое главное – поверить в себя!**

Ну, что же, драгоценные мои, давайте приступим к серьезному делу совершенствования себя. Знаете, что в этом самое главное? Только одно важно. Только одно – ВАША ВЕРА!

Никто и никогда не придет и не сделает ничего за вас. Только вы, вы сами. Ваша вера творит чудеса. **Закон успеха во всем – это закон веры.** А еще в то, что нас направляет и защищает Божественная сила, которая является и нашей силой. Поэтому, прежде чем приступать к каким-то действиям или упражнениям, вам необходимо **ПОВЕРИТЬ** в то, что вы можете стать такой, какой вы хотите!

Самые лучшие упражнения не дадут результата, если их выполнять через силу или с отвращением. Давайте еще раз договоримся, что **мы с вами все делаем с удовольствием и верой в то, что все получится так, как надо, и даже лучше!** Более того, дорогие мои, я знаю, что когда ты счастлив, то ты и худеешь и молодеешь. Да, да, именно поэтому мы с вами будем все делать, находясь в состоянии счастья и, не побоюсь этого слова, упоения своей жизнью!

**Мы любим себя уже сейчас**, а если и хотим стать более сильными и здоровыми, то только затем, чтобы нравиться себе еще больше. Понимаете? В этом большая, принципиальная разница.

И если что-то пока идет не совсем так, как нам хочется, то мы вспоминаем, что все в этой жизни мы делаем с удовольствием. Делаем глубокий вдох, улыбаемся, посылаем любовь всем частям своего любимого тела и продолжаем работу. Приятную работу. Работу над собой. **Что может быть прекраснее, чем совершенствование самого себя?** Не так ли?

Главное, что мы начинаем относиться к своей жизни ответственно и осознанно.

Когда каждую минуту мы начинаем проживать с пользой и с удовольствием, то сама Вселенная открывается нам навстречу, и появляется масса удивительных возможностей, которые мы используем опять-таки с удовольствием. Тогда вы, несомненно, ощутите вкус первой победы. А сколько еще побед и достижений впереди!

За мной, легкокрылые вы мои, и **будем стремиться к совершенству, предела у которого, как известно, нет!**

## Преодолеваем свои страхи

Мы живем в обществе, где молодость превозносится, а старость стыдливо прячется. Почему-то считается, что пожилой человек недостоин хорошей работы, высокой зарплаты и активной жизненной позиции. Но ведь это вовсе не так! Возможно, пожилые люди не обладают такой же стремительной реакцией, как молодые, но уж мудрости и жизненного опыта-то у них значительно больше.

Мне, например, очень нравится восточная традиция с огромным уважением относиться к старшим людям и, тем более, к матерям. То, как человек в молодости относится к старикам, показывает, чего он сам ожидает по отношению к себе в этом же возрасте.

Прежде всего, старости не нужно бояться. Прямо сейчас можно начинать говорить себе:

**• Я люблю и уважаю себя в любом возрасте. С каждым днем я становлюсь все лучше и лучше.**

Это поможет вам преодолеть сложившийся стереотип неприятия старости. Зрелые годы могут быть такими же хорошими или даже лучше, чем годы вашей молодости! Не позволяйте страху ограничивать свою жизнь!

Если постоянно думать о том, что молодость проходит, а старость и болезни не за горами, то так оно и произойдет. Ведь мы же сами создаем окружающий мир своими мыслями, не забывайте об этом. В то же время увеличивается число людей, сознательно относящихся к себе, продолжительность жизни которых неуклонно растет.

Стоит ли говорить, что чем выше уровень жизни, тем дольше продолжается сама жизнь! И в самом деле, если ты можешь себе многое позволить, то жизнь продолжает быть интересной и волнующей всегда, а не только в юношеские двадцать лет.

Полагаю, вам известен тот факт, что я, автор этих строк, являюсь энтузиастом фэншуй, пропаганде которого я посвятила много времени и книг. Это удивительно мудрое стройное учение о гармонии жизни уже несколько тысяч лет помогает людям жить лучше, богаче, счастливее.

Так вот, в словаре фэншуй есть такое устойчивое выражение, как «удача трех бесценных сокровищ». Что же это за сокровища? Это не что иное, как богатство, высокое положение и авторитет в обществе, а также долгая жизнь. Заметьте, не молодая жизнь, а долгая! Более того, как дополнительная небесная удача рассматривается такое положение, когда чем старше человек становится, тем он богаче.

Не думаю, что мудрые китайцы случайно рассматривают долгую и полноценную жизнь как самое высокое достижение человека, которое нужно заслужить.

Вернемся в наши широты, где старость представляется совсем в ином ключе. Неудивительно, что у людей иногда даже вырабатывается панический страх перед зрелыми годами, если в нашей культуре в принципе отсутствует понятие «почтенный возраст». То есть возраст, когда человека почитают. Однако не в наших правилах сетовать и горевать, а вовсе даже напротив – мы с вами будем исправлять ситуацию, не возражаете?

Как всегда, начинаем с себя. Вне зависимости от возраста задайте себе вопрос и ответьте на него предельно откровенно.

Что меня больше всего пугает в старости? Нemoшь, одиночество, отсутствие денег, болезни?

*Здравствуйте, Наталия.*

*Мне 43 го да. Я понимаю, что старость и смерть – это уже скоро будет про меня. Я совершенно не готова к этому. Я испытываю ужас, глядя на старух и понимая, что совсем недавно они были молоды. Я живу с этим страхом.*

*Как подготовиться к этим изменениям, ведь старость и смерть всегда трагичны? Спасибо, если сможете ответить.*

*Бэла*

Ну что ж, будем растворять страхи старости и болезней. Начинаем!

## **Зрелые годы подарят новые возможности**

Болезни вовсе не неизбежный спутник позднего возраста. Если человек привык заботиться о себе, о своем теле, о правильном питании, то он вполне может прожить долгую и полноценную жизнь. Лично мне очень нравятся слова Луизы Хей, которая пишет примерно следующее: «Я предпочитаю уйти в другой мир по пути на деловую встречу с дипломатом в руках, чем лежать на больничной койке!»

Активность продлевает жизнь!

Также приведу слова известного мастера цигун Сюй Мин Тана: «Если хотите долго жить – будьте все время заняты». Физическая и интеллектуальная активность – это залог бодрости в любом возрасте.

Не скрою, мне приходилось встречать людей, особенно занимавших ответственные посты, которые после выхода на пенсию буквально сдувались, как шарики. Им невыносима была мысль о том, что они больше никому не нужны и не могут влиять на окружающих, как когда-то. Стоит ли говорить, что после окончания рабочей деятельности и жили они недолго.

И совсем другой случай – это люди, у которых есть любимое дело, увлечение, даже страсть! Какая разница, сколько тебе лет, когда глаза горят интересом к жизни, знаниям, к любимому делу или ремеслу. Ведь мир наполнен возможностями, а душа стремится к познанию. И как раз на пенсии можно всецело посвятить себя тому, на что всегда не хватало времени раньше. Кто сказал, что занятия по интересам – это дело только для молодых?

Многие известные люди, ученые, художники и писатели, достигли популярности и интенсивно творили после 60 лет. Приведу примеры самых известных.

*Лев Толстой работал до 82 лет, Вик тор Гюго – до 83; академик Павлов – до 87, микробиолог Гамалея – до 90, Диоген, Демокрит, Тициан и Микеланджело проявляли творческую активность, перейдя рубеж восьмидесятилетия; Бернард Шоу творил до 94 лет...*

Список этот можно продолжать и продолжать. Примеров много. И все они будут говорить об одном: возможности человека выходят далеко за привычные границы.

А некоторые «старики», это слово в данном случае надо ставить в кавычки, в наше время летают в космос.

*Так американцу, сенатору Джону Гленну было 77, когда он в 1998 году полетел в космос во второй раз в качестве объекта научного эксперимента по исследованию неизвестных резервов пожилого возраста. Первый раз он летал в космос 36 лет назад. В 1962 году Гленн летел в корабле один, тогда как во второй раз он был членом команды, состоящей из семи астронавтов. В возрасте 77 лет Джон Гленн стал легендой и теперь является самым взрослым космическим путешественником.*

*С орбиты Джон Гленн передал: «...чувствую себя прекрасно!»*

Долой устоявшийся стереотип стариков и старушек на лавочке!

Я приветствую пожилых людей на плавательных дорожках в бассейне, на пробежках в парке, на курсах иностранных языков, в оздоровительных группах и в туристических поездках. Я убеждена, что активный разум вполне способен управлять телом и не позволять ему стареть и болеть. Жизнь прекрасна в любом возрасте! Если мы сами не внесем изменения в свое сознание, за нас это никто не сделает, поверьте мне. А именно в сознании живет какой-то непонятный стыд и неприятие своего стареющего тела. Но ведь это так же естественно, как и плач младенца, друзья мои! Просто всему свое время.

Итак, если у вас появился страх перед старостью, то начинайте менять свои мысли по отношению к ней. Напишите, пожалуйста, на листе бумаге и повторяйте:

**Я открыт(а) океану жизни, который приносит мне только позитивные изменения.**

**Моя жизнь прекрасна всегда!**

**Я всегда окружен(а) заботой любящей меня Вселенной.**

Изменяя свои мысли, мы меняем очень многое. Пусть каждый день станет для вас переживанием настоящего чуда. Тогда вы и не заметите, как спокойно и достойно будете переходить из одного прекрасного возраста в другой.

А здоровье в очень большой степени является творением наших собственных рук, полезных привычек и отсутствия лени. Если вас беспокоит то, как вы будете себя чувствовать через 20 или даже 30 лет, то стоит заниматься своим здоровьем уже сегодня, сейчас. Об этом хорошо сказал кто-то из мудрецов древней Индии: «Если хотите узнать, каковы были ваши мысли вчера, взгляните на свое тело сегодня. Если вы хотите понять, как будет выглядеть ваше тело завтра, посмотрите на свои сегодняшние мысли».

К вашим услугам всевозможные оздоровительные практики, от традиционной ежедневной зарядки до серьезных занятий йогой.

*Как-то я стала свидетельницей такого разговора в салоне красоты. Дама, делавшая маникюр, задала вопрос мастеру:*

*– Как вы думаете, сколько мне лет?*

*– Трудно сказать, может быть 50–55... – затруднилась с ответом девушка.*

*– А вот и нет! Мне 74 года, – торжествующе заявила дама. – Дело в том, что я уже несколько лет вместе с друзьями занимаюсь йогой, и получаю от этих занятий не только огромное удовольствие, но и ощутимую пользу для здоровья. Меня перестали мучить боли в спине, улучшилась осанка, суставы стали гибкими, наладился сон, и как следствие – настроение у меня просто чудесное!*

Я сидела рядом и от души радовалась за эту даму и ее друзей, которые смогли преодолеть инертность и предрассудки и живут здоровой и полноценной жизнью.

А если все же начинать занятия не в 70 лет, а хотя бы лет на 30–40 пораньше, то и результаты будут соответственно еще лучше!

Разумеется, это не обязательно может быть йога, это может быть аква-аэробика, у которой, как мне известно, почти нет ограничений по возрасту и здоровью. Это могут быть занятия танцами. Список бесконечен. Выбор за вами.

Очень хочется привести здесь истории выдающихся женщин, которые своей жизнью доказали удивительные возможности человека, женщины, всю жизнь до самого преклонного возраста сохранять здоровье, красоту и обаяние. Они добились мировой известности и каждая в своей области вошли в историю. Активная жизненная позиция, непрестанный труд по совершенствованию тела и духа отличали их всю жизнь.

## Индра Деви – первая леди йоги

*Произнесите каждый про себя: я – свет и любовь, я – мир и спокойствие, в сердце моем горит божественная искра, и поэтому каждому встречному я буду дарить свет и любовь. И тем, кто меня любит, и тем, кто меня не любит.*

### **Индра Деви**

Индра Деви (Евгения Васильевна Лабунская, по отцу Петерсон) родилась 12 мая 1899 года в Риге. Ее мать была русской, отец – швед. В 1920 году Евгения с матерью эмигрировали из России в Германию. В Берлине Евгения стала ученицей Ф. Комиссаржевского и актрисой театра «Синяя птица».

В Индию она попала в 1927 году и осталась там на 12 лет, сначала как гость, потом как жена дипломата. Именно в Индии Евгения увлеклась йогой. С помощью йоги вылечила сердечную недостаточность, которая мучила ее четыре года. В те годы Евгения взяла индийский псевдоним – Индра Деви (Индра – так звали дочь Д. Неру, а Деви – значит «богиня»). Ее учителем был Шри Кришнамачарья, основатель одного из самых популярных сегодня стилей хатха-йоги – Аштанга Виньяса-йоги. «Когда я попросила Кришнамачарья взять меня в ученицы, – вспоминала Индра Деви, – он категорически отказал мне, сославшись на трудность обучения. Я продолжала настаивать, и, в конце концов, он уступил. Но встретившись со мной, он предложил мне такие условия обучения, на которые заведомо не согласился бы ни один западный человек. «Все время обучения, – сказал он, – а я не знаю, сколько оно продлится, ты будешь вставать затемно, ты не будешь пить вина, есть мяса, белой муки, белого сахара и ничего, что росло бы под землей, не видя солнца (корнеплодов)». Я согласилась. Он не придавал этому значения, считая, что я так долго не выдержу». Однако Индра Деви выдержала!

В 1939 году, согласно воле своего учителя Шри Кришнамачарья, Индра открыла школу йоги в Шанхае, куда к тому времени перевели ее мужа.

После окончания Второй мировой войны Индра вернулась в Индию, где продолжила занятия йогой. В 1947 году Индра уехала в Калифорнию и начала преподавать йогу в Голливуде. Ее учениками были Грета Гарбо, Роберт Рейн, Глория Свенсон.

В 1948 году она написала первую книгу под названием «Йога». Индра Деви стала первой женщиной с Запада, обучающей йоге. Книга Индры Деви под названием «Йога для вас» была переведена на русский язык и издана в Москве в 1992 году издательством «Советский спорт». Еще две книги «Для вечной юности, для вечного здоровья» и «Улучшите свою жизнь практикой йоги» стали бестселлерами. Они продавались в 29 странах и были переведены на 10 языков.

В 1960 году Индра Деви посетила Советский Союз, где объясняла значение древней индийской науки йоги партийным лидерам – Косыгину, Громыко, Микояну... Мировая пресса назвала Индру Деви «женщиной, познакомившей Кремль с йогой».

В 1961 году Индра организовала Международный Тренировочный центр для учителей йоги в Мексике, где ее муж купил дом. Индра часто посещала Индию, а также продолжала читать лекции по всей южной и северной Америке.

В 1982 году Индра Деви впервые приехала в Аргентину, а в 1985 году решила остаться в этой стране. Снова – лекции, семинары классической йоги, и не только в Аргентине, но и в Бразилии, Парагвае, Уругвае, Чили, Мексике, а также в Испании, Германии...

В это время Индре уже было далеко за 80! Но возраст не мешал ей распространять свет йоги. В 1987 году ее избрали Почетным Президентом Латиноамериканской конфедерации национальных объединений йоги.

В июне 1988 года был основан «Фонд Индры Деви», который организывает встречи инструкторов йоги в Аргентине, Америке и Европе. При содействии Фонда такие новые курсы, как «Дышите правильно, чтобы жить лучше», «Справляемся со стрессами» и «Общая йога», стали частью классической йоги.

В мае 1990 года, в возрасте 91 года, Индра снова посетила нашу страну. Она побывала в родной Риге, в Москве и других городах. Еще дважды Индра Деви приезжала в Россию: в 1992 году по приглашению Российского Олимпийского комитета и в 1994 году по приглашению Аргентинского посла в России.

В возрасте более 90 лет Индра продолжала ездить по миру с лекциями, проводить семинары, давать интервью, участвовать в телепередачах. В этом почтенном возрасте она полностью сохранила полноценную физическую и интеллектуальную активность. В 1999 году Индра Деви отметила свой 100-летний юбилей. Три тысячи гостей присутствовали на празднике.

Индра Деви умерла 26 апреля 2002 года на 103 году жизни. Йога, которая во многом благодаря ей завоевала большую популярность, в настоящее время находит все новых последователей во всем мире.

## **Майя Плисецкая. На сцене в восемьдесят лет!**

*Свое живи! Я и жила. Себе говорю – честно. Ни детей, ни старцев, ни меньших братьев наших – зверье – не обижала. Друзей не предавала. Долги возвращала. Добро помнила и помню. Никому никогда не завидовала. Своим делом жила. Балетом жила. Другого ничего в жизни я делать толком и не умела. Мало только сделала. Куда больше могла. Но и на том спасибо. Спасибо природе своей, что выдюжила, не сломалась, не сдалась...*

**Майя Плисецкая**

Майя Плисецкая родилась 20 ноября 1925 года в Москве. Отец – Михаил Эммануилович Плисецкий (1901–1938), генеральный консул на Шпицбергене, был репрессирован и расстрелян. Мать – Рахиль Михайловна Мессерер-Плисецкая (1902–1993), актриса. Супруг – Родион Константинович Щедрин (1932 г. рожд.), композитор, Народный артист СССР.

## **Начало сценического пути**

Ее талант был замечен, когда она еще училась в балетной школе. Дата ее первого настоящего успеха: 21 июня 1941 года. Ей оставалось до выпуска еще два года, но в числе лучших учащихся она принимала участие в выпускном концерте училища, проходившем на сцене филиала Большого театра (ныне – театр «Московская оперетта»). С двумя партнерами она танцевала под музыку П. И. Чайковского. На следующий день началась Великая Отечественная война. 1 апреля 1943 года Плисецкую приняли в труппу Большого театра.

Критики писали, что Майю Плисецкую отличают уникальные балетные данные: большой шаг, высокий прыжок, великолепное вращение, артистический темперамент и выдающаяся восприимчивость к музыке.

«Балет предусматривает помимо всего прочего замечательное телосложение и отличную физическую форму!» – писал Родион Щедрин. Эту физическую форму великая балерина сохранила на долгие, долгие годы.

## Настоящее время

Майя Плисецкая отпраздновала свой 80-летний юбилей, с триумфом выступив на сцене лондонского Королевского театра оперы и балета Ковент-Гарден и в парижском центре Пьера Кардена.

Международные агентства новостей писали: «В феврале 2006 года Народная артистка СССР, легенда российского и мирового балета Майя Плисецкая с триумфом выступила на концерте в парижском центре Пьера Кардена с участием звезд Большого театра и зарубежных танцовщиков. Гала-концерт был посвящен ее 80-летнему юбилею и имел огромный успех. Великая балерина показала публике фрагмент партии Кармен из „Кармен-сюиты“ Бизе – Щедрина».

Международная пресса писала:

«В финале вечера Плисецкая в черном костюме появилась из темноты с двумя красно-белыми веерами в руках в номере „Аве Майя“, поставленном специально для нее выдающимся хореографом современности Морисом Бежаром на музыку Баха и Шарля Гуно».

«Зрители в восхищении аплодировали неувядаемому мастерству Плисецкой, и сцену карденовского центра на Елисейских полях постепенно покрывал ковер из роз».

«Майя Плисецкая – живая легенда, известный всему миру символ танца. Ее талант слышит тишину, он стал отражением ее души. Малейший жест ее тела вызывает столько чувств, что, кажется, останавливается время. Такой мы любим нашу Майю», – так говорит о ней ее давний друг Пьер Карден.

Вы убедились, дорогие мои, что самое главное – это твердое убеждение в том, что жизнь не заканчивается в определенном возрасте, а продолжается и продолжается, причем к вашему удовольствию.

Настройтесь на долгую и счастливую жизнь, вы не пожалеете, что сделали это!





## Глава 2

### Движение – основа всего

#### Наше тело обожает физкультуру

Сейчас я буду говорить на свою любимую тему – о пользе движения. Потому что, хотите вы или не хотите, но мы с вами все равно будем делать упражнения. Причем постоянно. Более того, эти или другие упражнения станут вашими верными спутниками на всю жизнь. Даже мужья могут меняться, а упражнения останутся (шутка).

Да, да, а как же иначе. Мы же собираемся жить долго в своем здоровом, красивом и стройном теле, а это значит, что надо двигаться, двигаться, двигаться...

*Позвольте мне сделать небольшое отступление и рассказать вам об опыте из своей жизни. Поскольку я была всегда очень болезненной, то все время меня освобождали от физкультуры и в школе, и в институте. Кстати сказать, это абсолютный нонсенс, но не будем углубляться. И болела я до тех пор, пока сама не стала заниматься сначала ежедневной зарядкой, а затем, осмелев, аэробикой. Оказывается, что постоянные физические упражнения значительно улучшают здоровье! И вскоре, наперекор врачам, которые категорически запрещали мне аэробные нагрузки, я стала заниматься большим теннисом. И вот тогда на всех моих недомоганиях была поставлена окончательная и жирная точка. Движение на свежем воздухе, с удовольствием и радостью от того, что получается удар по мячу красиво и правильно, совершили чудо. Я практически выздоровела и, как говорят мои родные, «сама вытаскила себя за волосы» с помощью одной только физкультуры!*

С тех самых пор физкультура, движение вошли в мою жизнь навсегда. Я поняла, что тело наше обожает движение. Ему очень это нравится. Разумеется, мы не говорим сейчас о супернагрузках профессиональных спортсменов, это совсем другое. Мы говорим сейчас об эндорфинах – гормонах радости, которые вырабатываются от регулярных занятий физкультурой. Любой, какая вам только нравится. Жизнь не стоит на месте. Я уже больше не занимаюсь теннисом – прошел этот этап, но получаю невероятное удовольствие от танцев и йоги. Вчера вам нравился один вид движения, а завтра понравится другой.

По большому счету неважно, чем именно заниматься, главное – двигаться всю жизнь. Кстати говоря, постоянное движение – профилактика старения организма. Ведь старость не наступает мгновенно, как снег на голову. Она подбирается к человеку, используя слабые места, такие как:

- неправильный образ мыслей;
- негативное восприятие себя и осуждение других;
- неправильное питание;
- отсутствие привычки радостного движения;
- страх смерти.

Соответственно, если мы перестроим свое сознание и не оставим для старости лазеек, то ей сложнее будет укунить нас. **Лучший способ для этого – ежедневные тренировки своего прекрасного тела. Тонус – это молодость!** Если вы будете в хорошей физической форме, то даже лишние килограммы будут смотреться гармонично на тренированном теле.

Друзья мои, наше намерение очень могущественная вещь, поэтому **надо твердо решить для себя, что вы намерены иметь новое тело. Тренированное, с прямой спиной и подтянутым животом.** Причем лучше, если основой этого намерения будет не желание

произвести фурор на пляже в открытом бикини, а скорее желание быть в отличной форме и хорошо себя чувствовать. Тогда ваше тело откликнется быстрее. Проверено!

## С чего начинаются тренировки...

Итак, мотивация. Договоритесь сами с собой и со своим любимым (я тело имею в виду), что вы начинаете постоянные тренировки. Даже самые ленивые могут в это втянуться. Это я вам как Телец по гороскопу говорю, так как Тельцы считаются самыми ленивыми и любящими чувственные удовольствия.

А эти два качества быстро приводят к ожирению, поэтому даже ленивые и чувственные Тельцы, соберитесь, и... **совет номер один – отправляйтесь в ближайший магазин за спортивной формой.** Потому что наблюдения показывают нам, что заниматься любым видом физической активности лучше всего в новенькой, купленной в лучшем магазине форме. В этом что-то есть.

Когда вы идете в магазин «Reebok» или «Adidas», вы поневоле проникаетесь атмосферой бодрой спортивной жизни, бурлящей там. И уже прикидываете, как вы будете соблазнительно выглядеть в этой яркой форме с короткими шортиками. А это очень помогает почувствовать себя спортсменом, даже если вы до этого дня занимались зарядкой последний раз в пионерском лагере.

Купите себе новую форму, кроссовки и порадуйте себя двумя парами беленьких носочков.

**Совет номер два – запишитесь в спортивный клуб.** Говорю также из личного опыта, что это очень, очень, очень здорово помогает. В спортивных клубах, которые, к счастью, сейчас есть везде, царит некая атмосфера элитарной принадлежности к касте красоты, молодости и фитнеса. Если порассуждать с точки зрения энергетике, то вы становитесь приверженцем эгрегора физкультуры и спорта. А это затягивает, друзья мои, в хорошем смысле этого слова. Вы уже начинаете, проходя по залу для тренировок, выпрямлять спину и втягивать живот, потому что вы видите, как выглядит тренер, и стараетесь быть похожим на него. Даже ради этого стоит записаться в клуб, особенно если втягивать живот регулярно.

А уж если вы найдете *свой* вид тренировки, почувствуете радость от согласованного движения всего своего тела, тогда я за вас совершенно спокойна, потому что вы будете с нетерпением ждать, когда же следующее занятие.

Кстати, мою любимую йогу сейчас часто преподают в фитнес-клубах...

## Хотеть – значит мочь!

Ну что же, драгоценные мои, начинаем новую жизнь. Вы, надеюсь, помните фильм из давнего нашего общего прошлого «Приходите завтра»? Именно оттуда пришла эта гениальная, на мой взгляд, фраза: «Хотеть – значит мочь!» Всегда, когда я думаю об очередной цели, я говорю про себя эти слова, с уверенностью, как аффирмацию.

Почему я об этом говорю? Потому что я хочу, чтобы вы тоже испытали на себе силу своего намерения. Запомните, пожалуйста, самое главное: **если вы можете создать нечто в своем воображении, вы можете создать это и в своей жизни.**

В контексте данной книги это значит только одно. Если вы хотите, мечтаете, страстно желаете создать для себя новое, здоровое тело, подтянутые мышцы и обворожительный объем талии, **то вы можете это сделать!**

Недавно я разговаривала с одной женщиной, которая сообщила мне, что многие годы вообще старалась не смотреть в зеркало, чтобы не видеть то, что ей не хотелось видеть!

Боже мой! То тело, что вы видите в зеркале, пусть и далекое, пока, от идеала, – это самое лучшее, что у вас есть в жизни! Поймите это наконец! Самые распрекрасные красавицы со страниц глянцевого журнала для вас могут принести пользу только тогда, когда вы

в один прекрасный день безо всякого страха и упрёка посмотритесь, наконец, в зеркало и решите стать еще лучше. Для себя, только для себя.

Недавние исследования психологов и социологов открыли очень интересный факт, что женщина, добившаяся своих целей и ставшая стройной и подтянутой, становится лучше как человек! Более того, у нее быстрее и эффективнее получается карьерный рост.

Почему? Да потому, что она начинает сама себе нравиться! Ей нравится новое ощущение своего тела. У нее улучшается настроение, без которого невозможен творческий процесс, у нее улучшается здоровье, потому что она больше внимания уделяет питанию и тренировкам, и у нее улучшаются любовные взаимоотношения, потому что, когда мы себе нравимся, то мы нравимся и представителям противоположного пола.

**Вывод. Мы очень и очень хотим стать стройными, здоровыми и красивыми!**

А это очень серьезно, друзья мои! Мы, волшебники, вообще очень серьезно относимся к своим желаниям. Потому что знаем – они исполняются!

## **Мы можем это сделать прямо сейчас!**

Бамм! Бамм! Бамм! Вы слышите громкий бой часов? Час пробил. Если вы читаете эту книгу, значит, время пришло. Прямо сейчас! Мы хотим и можем быть здоровыми, стройными и красивыми!!! Сейчас! Можете использовать эти слова в качестве лозунга или личной аффирмации.

А это значит... О, это значит, что больше нет времени для раскачивания и объяснения самой себе, что в вашем городе нет достойных вас фитнес-клубов и инструкторов йоги, что есть после 8 часов вечера – это очень вкусно. И что для занятий физкультурой у вас, в принципе, совершенно нет времени.

Потому что я тоже через это прошла. И знаю совершенно точно одно – **если ты этого хочешь, ты это сделаешь!**

Поэтому оглянитесь – у вас есть, по крайней мере, своя комната, а в комнате есть пол и окно, которое можно открыть. Этого вполне достаточно для начала тренировки. К тому же, у вас есть тело, которому мы и будем выражать свою любовь и почтение, занимаясь им. С этим трудно спорить, не так ли?

Короче, совсем коротко – сделайте это сейчас! Что сделаем? Догадываемся с трех раз.

«Попить чаю?» – «Нет!»

«Посмотреть телевизор?» – «Тоже нет!»

Последняя попытка. Внимание, ну же, смелее!

**«Сделать упражнения!» – наконец-то правильный ответ!** Аплодисменты, музыка и цветы победителю собственной лени.

Все. Решительным шагом подходим к стереосистеме, если нет стереосистемы, то включаем простое радио, надеваем легкую спортивную одежду, расстилаем коврик. И приступаем к упражнениям. Например, начинаем осваивать упражнения йоги, которые я опишу чуть позже. Вот и все.

Те ощущения гибкости, легкости, мышечной радости, которые вы при этом получите, вы не захотите потом променять ни на что другое. Ваше любимое тело само будет испытывать дискомфорт, если вы пару, всего лишь пару дней по какой-то причине пропустите свои домашние тренировки.

Если вы по природе своей сова, то вообще-то нет разницы, утром или вечером происходит ваше **объяснение в любви своему телу** (а я именно так называю тренировки). Вы можете делать это вечером. Найдите 20 минут для себя, это вполне возможно, даже для молодой мамы.

Например, такой сценарий. Вы приходите с работы, быстренько принимаете душ и делаете свой комплекс упражнений. После чего, уже со спокойной совестью и душой, занимаетесь обычными делами, то есть готовите, ужинаете и так далее.

## **Занятия под видеокассеты**

Неплохое разнообразие в ваши домашние тренировки могут внести видеокассеты. Благо сейчас имеется огромный выбор кассет с тренировками на любой вкус. С кинозвездами и супермоделями. С нашими и иностранными. Тренировки по йоге, цигун, тайчи, обычные аэробные комплексы. Все, что вы только захотите попробовать, можно приобрести.

Занятия с видеомagneтофоном хороши для тех, кому трудно войти в состояние домашнего спортсмена сразу, без подготовки. Только пусть они станут постоянными. Это, как всегда, самое важное условие.

Чем еще мне нравятся кассеты, так это тем, что вы, начиная заниматься, как бы втягиваетесь и заканчиваете весь комплекс, потому что не хочется прерывать процесс. Опять же музыка уже подобрана, и не надо напрягаться в поисках подходящего музыкального сопровождения.

Единственное, что вам нужно, – воспитать своих домашних в духе уважения к вашим занятиям, чтобы вам никто не мешал и не прерывал. Эти 30–40 минут – ваши!

- Выключите телефон.
- Обеспечьте себе свободную комнату, чтобы никто не врвался к вам во время занятий.
- Перед занятиями проветрите комнату.
- Пусть в пределах досягаемости будет находиться бутылка с водой. Пейте воду на здоровье!
- Постарайтесь не есть час до и час после занятий.
- Если есть свободное время, то после занятий хорошо принять душ или ванну, завершая процедуру самомассажем с ароматическими маслами.

И не забудьте получать удовольствие от осознания того, что вы делаете такое полезное для себя дело! Каждый раз после тренировки поздравьте себя с очередной маленькой победой над собой! Я вас тоже поздравляю! Молодцы!

## Упражнения йоги

Настало время описать комплекс упражнений хатха-йоги, чтобы вы могли попробовать выполнить его и прочувствовать на себе тот замечательный эффект, который приносит йога. Регулярная практика комплекса Сурья Намаскар является одним из наиболее быстрых методов повышения гибкости тела. Этот комплекс представляет собой серию из двенадцати движений и положений тела. В позах поочередные наклоны вперед и назад максимально сгибают и вытягивают позвоночник.

...Как приятно размять все уставшие мышцы, «выровнять» тело и успокоить свое сознание.

### Комплекс Сурья Намаскар – «Здравствуй, Солнце!»

Привожу описание упражнения по авторитетнейшему учителю йоги Свами Сатьянанда Сарасвати. Овладение комплексом должно начинаться с разучивания каждой позиции отдельно, и только потом их следует выполнять в связке. Синхронизация дыхания с движением является следующим шагом. Основной принцип дыхания: вдох во время прогиба назад соответствует расширению грудной клетки, а выдох при наклоне вперед происходит вследствие сжатия ее и брюшной полости.

Итак, начинаем разучивать комплекс!

### Двенадцать положений тела

#### 1. Поза молящегося

Встаньте прямо, стопы вместе или слегка расставлены. Поверхность обеих ладоней соедините перед грудью (это жест приветствия – наместе) и полностью выдохните, удерживая свое осознание на ладонях и на области груди. Закройте глаза и расслабьте все тело (рис. 1).



Рис. 1

#### 2. Поза с поднятыми руками

Поднимите обе вытянутые руки над головой, ладони обращены вперед. Прогните спину и вытяните все тело. Принимая позу, одновременно делаете вдох. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны между собой. Поза должна быть удобной, внимание обращено на изгиб верхней части спины (рис. 2).



Рис. 2

### 3. Поза голова к ногам

Плавным движением наклонитесь вперед от бедер. Положите руки на пол по обе стороны от стоп или охватите ноги руками, а голову по возможности прислоните к коленям. Движение должно быть непрерывным и без рывков. Ноги старайтесь держать прямыми. Выдох на протяжении всего движения. Спина прямая, фокусируйте внимание на тазе, мышцах спины и ног (рис. 3).



Рис. 3

### 4. Поза всадника

Поместите обе руки по обе стороны от стоп, на вдохе отодвиньте правую ногу назад насколько это возможно и согните левое колено. Пальцы правой ноги и колено опираются о пол. Перенесите таз вперед, прогните спину и посмотрите вверх. Ладони касаются пола, руки в локтях прямые – это помогает сохранять равновесие тела. Концентрация на межбровье (рис. 4).

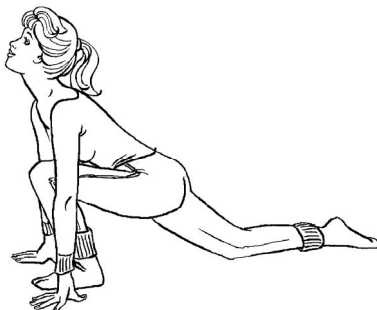


Рис. 4

### 5. Поза горы

На выдохе перенесите левую ногу назад и поставьте около правой. Одновременно поднимите таз и опустите голову между руками так, чтобы тело образовало треугольник. Поста-

райтесь достать пятками пол. Нагните голову по возможности вперед, чтобы глаза смотрели на колени. Внимание направьте на область шеи (рис. 5).

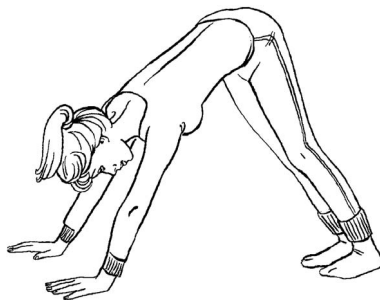


Рис. 5

6. Приветствие восьмью членами тела. (Эта поза называется так, потому что в конечном положении пола касаются восемь точек – подбородок, грудь, обе ладони, оба колена и пальцы обеих ног.)

Согните колени и опустите их на пол, затем коснитесь грудью и подбородком пола, сохраняя ягодицы поднятыми. Руки, подбородок, грудная клетка, колени и пальцы ног касаются пола. Спина прогнута. Дыхание задержите на выдохе. Это единственный раз, когда поочередный вдох-выдох при дыхании изменяется. Фокус внимания держите на мышцах спины (рис. 6).



Рис. 6

#### 7. Поза змеи

Опустите бедра, одновременно выпрямите руки так, чтобы грудная клетка поднялась вперед и вверх, позвоночник прогнулся дугой, голова поднялась лицом вверх, насколько это возможно и удобно. Делайте вдох на протяжении движения. Ноги и нижняя часть живота остаются на полу, руки поддерживают туловище. Внимание направлено на основание позвоночника (рис. 7).

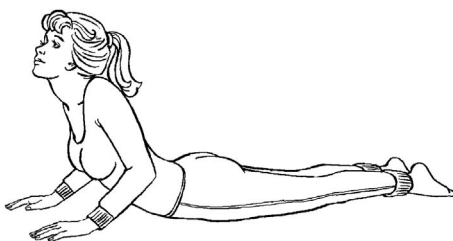


Рис. 7

#### 8. Поза горы

Сохраняйте руки и ноги прямыми. Делая выдох, поднимите ягодицы и нагните голову вниз и вперед, чтобы глаза смотрели на колени. Руки и спина должны составлять одну прямую линию, так же как описано в позе 5 (рис. 8).





Рис. 8

#### 9. Поза всадника

Делая вдох на протяжении входа в асану, перенесите правую ногу вперед, поместив стопу между руками. Одновременно поставьте левое колено на пол и переместите таз вперед. Прогните позвоночник и смотрите вверх. Ладони касаются пола, руки в локтях прямые. Сейчас вы повторяете позу 4 (рис. 9), но впереди правая нога.

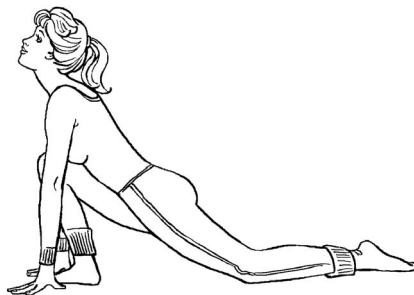


Рис. 9

#### 10. Поза голова к ногам

Выдох начинается при входе в асану. Поставьте правую ногу рядом с левой. Выпрямите ноги, наклонитесь вперед и поднимите бедра. Головой тянитесь к коленям. Руки остаются на полу рядом со стопами или касаются голеностопов. Старайтесь держать спину прямой, внимание на мышцах таза, спины и ног. Эта поза повторяет позу 3 (рис. 10).



Рис. 10

#### 11. Поза с поднятыми руками

Поднимите торс, вытяните руки вверх над головой, ладони обращены вперед. Во время движения делайте вдох. Прогнитесь назад, слегка отводя руки назад. Это повтор позы 2 (рис. 11).



Рис. 11

### 12. Поза молящегося

Выпрямите тело, стопы вместе и сложите руки перед грудью, соединив ладони, как в позе 1. Выдохните, внимание направьте на ладони и область груди. Расслабьте все тело (Рис. 12).



Рис. 12

Когда будут завершены все 12 позиций, вдохните, опустив руки по швам, и затем приступите ко второй половине практики Сурья Намаскар. Выполняя другую половину, надо совершать те же движения, только изменить в 4 позе ногу, идущую назад первой (вместо правой – левую), а в позе 9 – вместо левой – правую. Таким образом, полный комплекс содержит 24 движения, дающих равновесие каждой стороне тела.

## Королева поз для женщин

Хочу предложить вам в дополнение к только что описанному комплексу одно из моих любимых упражнений йоги. Эту позу даже называют «Королевой поз для женщин». Она относится к так называемым *перевернутым позам* и очень-очень полезна для тонуса кожи лица. По моему мнению, это упражнение очень приятное, легкое и эффективное.

Королевская поза поддерживает все органы и кожу в бодром состоянии, препятствует появлению преждевременных морщин. Ее можно назвать восстановителем молодости.

Эта поза очень популярна в различных школах красоты, однако там она редко сопровождается правильным спокойным и глубоким дыханием, что уменьшает ее эффект.

## Упражнение «Полусвеча»

Лягте на спину на коврик, руки вдоль туловища. Сделайте вдох через нос и медленно поднимите обе ноги вверх, опираясь на ладони рук. Подоприте бедра руками, примите удобное для вас положение (рис. 13).

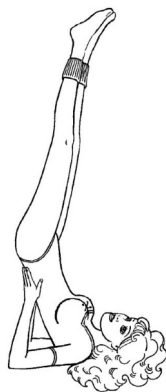


Рис. 13

Дышите спокойно, расслабьте те части тела, от которых не зависит поддержание позы. Внимание направлено на область живота и поясницы. В полусвече можно находиться до появления усталости, однако не больше 5–10 минут. Начинать надо с 1–3 минут.

Итак, удачи вам в освоении этого чудесного упражнения.

Помните, что ваше тело – это прекрасный Божественный инструмент, вы можете настроить его так, чтобы оно стало совершенным!

## Полная релаксация для восстановления сил

Приведу описание чудодейственной Шавасаны, которая помогает занимающимся йогой сохранять бодрость, внутреннее спокойствие и восстанавливать силы. Ее очень полезно выполнить после упражнений, чтобы дать отдых телу и уму.

**Шавасана – это древний метод расслабления**, разработанный йогами, когда снимаются все зажимы в теле, освобождается разум и успокаивается душа. Современный аутотренинг основан на Шавасане, так же как и большинство фитнес-программ основано на йоге. Если регулярно проводить процедуру расслабления, то можно избавиться от стрессов, которым подвержены современные люди.

Но самое интересное, что при полном расслаблении физического тела происходит тот важнейший контакт с человеческим подсознанием, с тем самым Полем Чистой Потенциальности, о котором писал Дипак Чопра в своей книге «Семь духовных законов успеха». В этот момент наши мысли и намерения материализуются с удвоенной быстротой. Именно поэтому Шавасана помимо снятия стресса может помочь в приближении вашей мечты, привлечь желаемые события.

Важное условие – не засыпать, а находиться в пограничном между сном и явью состоянии. После тренировки или любой другой физической нагрузки это великолепный метод полного восстановления душевных и физических сил.

Применяйте Шавасану также, когда не высыпаетесь и когда ощущаете сильную физическую или умственную усталость. Если в помещении прохладно, для Шавасаны очень комфортно залезть в спальный мешок или накрыться пледом.

Итак, мы погружаемся в глубокое расслабление, восстанавливающее силы.

## **Методика выполнения Шавасаны – полной релаксации ума и тела**

Для выполнения Шавасаны нужно спокойное, тихое место, чистый воздух, ровный пол и коврик.

Удобно лягте на спину, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги выпрямлены. Носки ног сами разойдутся немного в сторону. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. При этом голова может склониться влево или вправо.

Последовательно расслабьте все тело, начиная с кончиков пальцев ног, затем расслабьте стопы, икры ног, колени, бедра, таз, живот. Перейдите к расслаблению пальцев рук, кистей, расслабьте запястья, локти, плечи, лопатки. Расслабьте мышцы спины и груди, шеи.

Расслабляйте мышцы головы, последовательно обращая внимание на расслабление затылка, щек, подбородка, глаз.

Лоб расслабляется, становится холодным и легким. Проконтролируйте расслабление мышц, поддерживающих глазные яблоки. Расслабьте язык во рту. После того, как будут пройдены все части тела, надо ощутить расслабление во всем теле целиком. Если какую-либо часть тела не получается расслабить, то нужно ее предварительно очень резко напрячь, чтобы устранить мышечный блок.

Ваши мышцы должны стать очень мягкими и расслабленными, как будто они растекаются по полу. Хорошо, если в теле появится ощущение тепла. Общее состояние должно быть таким, что у вас совсем нет желания поменять позу.

Добившись очень комфортного состояния тела, переходите к визуализации. Для этого вообразите над собой высокое безоблачное голубое небо. Затем представьте себя в образе птицы, парящей в этом чистом небе. Должно возникнуть ощущение воздушности, легкости, парения. Постарайтесь взлететь как можно выше. Представьте себя в окружении золотого сияния. Вокруг несметное количество сияющих и переливающихся островков света. Вот в этот момент и стоит подумать о своем желании, или представить себя сильным, здоровым, красивым и стройным. Можно мысленно проговорить:

**«Мое тело молодое, красивое и здоровое. Я наполняюсь силой!» И так оно и будет. Потому что вы в этот момент управляете энергиями тела.**

Через пятнадцать-двадцать минут вы почувствуете себя бодрым, посвежевшим и хорошо отдохнувшим.

*Выход из релаксации.* Ощутите себя здесь и сейчас. Пошевелите пальцами. Потянитесь телом. Хорошо задержать дыхание, потом выдохнуть. Очень медленно подтяните ноги к себе и согните их в коленях. Подвигайте руками. Можно повернуться на бок. Только после этого открывайте глаза. Полежите так некоторое время, после чего спокойно сядьте, скрестив ноги.

Сложите руки на уровне сердца, пошлите мысленный энергетический импульс любви в мир, во Вселенную. Скажите тихо:

**• Да пребудет мир и любовь во всей Вселенной.**

Рекомендуется всегда заканчивать комплекс йоги именно этой позой. Вы, таким образом, становитесь транслятором покоя, мира и любви для живых существ, окружающих вас, а это очень благое дело.

## Пранаяма – способ получения жизненной энергии

«Мы будем питаться радостью, словно сияющие боги!» – эта цитата из древнего текста приводит меня в восторг! Да, да, мы будем питаться радостью, дорогие мои, ибо радость продлевает жизнь, дает энергию. Известный закон успеха гласит, что в основе любого успешного проекта находится энтузиазм, который произрастает из радости.

Наша радость – это наш воздух, как в прямом, так и в переносном смысле. Если мы научимся жить радостно и относиться к каждой быстротекущей минуте жизни и к каждому вдоху как к драгоценности, то **жизнь наша преобразится, а тело станет молодым и сильным.**

Дыхание – это и в самом деле таинство и волшебство. Задумайтесь на минуту, ведь из воздуха, как бы из ничего мы получаем нечто настолько значительное, что не можем прожить без него и трех минут! То есть наше тело обладает способностью трансформировать некую субстанцию – прану – в жизненную силу. (В настоящее время под праной понимается как тонкая космическая энергия, так и физическое дыхание, пробуждающее эту энергию.)

А если еще и умеешь владеть техникой правильного дыхания, то силы могут удесятиться! Уже много веков назад йоги поняли, что, только контролируя свое дыхание, можно достичь устойчивости, гармонии и целостности сознания, обеспечивающей здоровье и долголетие.

В настоящее время лишь немногие умеют дышать правильно. Казалось бы, что здесь уметь – дыши и все. Ан нет!

Что же, пришло время поговорить о пранаяме.

**Пранаяма – это разработанный древними индусами комплекс упражнений по сознательному контролю дыхания.**

В настоящее время существует множество разнообразных школ и направлений, которые основываются на пранаяме, так же как в любой гимнастике присутствуют упражнения из йоги. Упражнения пранаямы составляют важную часть хатха-йоги.

В переводе с санскрита *прана* означает дыхание, *яма* – остановку. Следовательно, дословный перевод слова *пранаяма* – остановка, задержка дыхания.

Запомните главное правило: **короткое, частое, неглубокое дыхание делает жизнь короче. Глубокое, ровное, ритмичное дыхание удлиняет ее.**

Короче говоря, хочешь жить долго – дыши медленно!

Даже традиционная медицина признает, что правильное выполнение пранаямы дает великолепный оздоравливающий эффект. Причем этот эффект распространяется на весь организм, в том числе и на нервную, эндокринную, пищеварительную системы. Разве это не стимул для включения хотя бы нескольких дыхательных упражнений в свой ежедневный распорядок?

Особенностью йогических дыхательных упражнений является движение диафрагмы, а также напряжение и расслабление мышц живота, обеспечивающее великолепный легкий массаж всех внутренних органов: желудка, поджелудочной железы, печени. Живот становится мягким, теплым и подтягивается. Это особо полезно для наших целей, в которые, помимо общего улучшения здоровья, входит и похудение. Пранаяма считается отличным средством против запоров и несварения. Мой преподаватель йоги любит шутить, что после пранаямы желудок может легко переварить и жареные гвозди. Это, конечно, шутка, и все же...

При правильном дыхании развиваются и становятся более эластичными мускулы легких. Весь дыхательный аппарат во время упражнений включается в работу и прекрасно тренируется.

Ну что же, сказанного, на мой взгляд, вполне достаточно, чтобы приступить к освоению некоторых упражнений из пранаямы.

Вперед, друзья мои, дерзайте, и вам понравится результат! Конечно, прекрасно, если вы сможете найти преподавателя йоги и разучить упражнения пранаямы под его руководством. Но если знающего человека рядом нет? Тогда начинайте сами, соблюдая максимальную осторожность.

## Общие правила выполнения пранаям

1. Перед выполнением дыхательных практик прочистите дыхательные пути. Прополощите и прочистите рот, язык и нос.

*Лично я при необходимости закапываю в нос капли с эфирными маслами, чтобы обеспечить свободное дыхание. А знаете ли вы, что в аптеках продаются специальные щеточки или ложечки для чистки языка? Рекомендую! Тогда неприятный запах изо рта, который в большинстве случаев происходит из-за налета на языке, останется в прошлом.*

2. Заниматься дыхательными упражнениями следует в хорошо проветренной комнате или на свежем воздухе. То есть пока промываете в ванной рот и нос, комната для занятий проветривается.

3. Пранаяма выполняется только на голодный желудок. Приступайте к занятиям не ранее чем через полтора часа после легкой закусочки и через несколько часов после обеда. Пить непосредственно перед занятием не рекомендуется. Лучше всего для занятий подходят утренние часы после обычных упражнений.

4. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Тугие пояса, бюстгалтеры, резинки, цепочки надо обязательно снять. Лучше всего заниматься в хлопковой футболке и просторных спортивных брюках.

5. Практиковать пранаяму рекомендуется в сидячей позе. Лучше всего подходят медитативные позы (рис. 14):



Рис. 14

а. падмасана – поза лотоса,

б. сиддхасана – совершенная поза.

Если вам неудобно долго находиться в асанах, то не стоит совершать над собой насилие. Помните: все надо делать в радости и с удовольствием, поэтому сядьте так, как вам удобно, можно просто сесть на стул.

Во всех позах спина должна быть прямой и составлять одну линию с головой, шеей, туловищем. Тело расслаблено. Руки – на коленях, пальцы сложены в самую простую мудру – джнани-мудру (символ единения с Божественным).

Для выполнения джнани-мудры положите кисти ладонями вверх на колени, соедините подушечки большого и указательного пальцев. Остальные пальцы выпрямлены, но не напряжены (рис. 15).



Рис. 15

Подчинив свое дыхание определенному ритму, вы настраиваете свое тело для более эффективного получения и использования жизненной энергии.

Для начала разучим подготовительные дыхательные упражнения, а затем ритмичное дыхание. Только после практики этих упражнений можно переходить к более сложным видам пранаямы.

## Практика сознательного дыхания

Подготовительные упражнения

Первое упражнение направлено на удлинение вдоха, второе – на удлинение выдоха.

1. Сядьте в падмасану или другую сидячую позу. Спина прямая.

Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем без задержки сделайте сравнительно быстрый выдох.

Например, если ваш вдох длится 10 секунд, то с середины вдоха, начиная с 4–5 секунд, замедляйте его темп. Выдох продолжается 4 секунды.

Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом, а именно: вдох длится 15 секунд, выдох – 6 секунд.

Следующее соотношение – 20: 8 и так далее.

2. Сделайте вдох и без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале практики равняется 2: 12, то есть вдох длится 2 секунды, а выдох – 12 секунд. При этом время выдоха распределяется следующим образом: 4 секунды длится обычный выдох, 8 секунд – удлиненный выдох.

Эти подготовительные упражнения прекрасно влияют на нервную систему, помогают избавиться от меланхолии и депрессии.

## Ритмичное дыхание. Настраиваемся на ритм Вселенной!

Освоив первые два подготовительных упражнения, можно перейти к выполнению ритмичного, или маятникового, дыхания. В этом упражнении удлиняется и вдох, и выдох.

Сядьте в удобную позу. Расслабьтесь. Спина должна быть абсолютно прямой. Энергично выдохните и начинайте глубоко и медленно вдыхать, считая до пяти. Выдыхайте, также считая до пяти. Затем переходите к соотношению 6: 6, 7: 7 и т. д.

Вам будет легче выполнить ритмичное дыхание, если вы представите маятник, раскачивающийся сквозь ваше тело.

Ритмичное дыхание действует оздоравливающе на нервную систему, помогает легче переносить стрессы, дает спокойствие и уверенность в себе.

Йоги говорят, что, практикуя ритмичное дыхание, вы настраиваетесь на ритм Вселенной, устанавливаете контакт и единство со всем миром, в результате чего исчезают страхи, сомнения, чувство одиночества и депрессия.

А теперь **два важных замечания.**

- Вдох должен быть медленным, равномерным и как можно более глубоким для полного усвоения кислорода, поступившего в легкие. Скачкообразный темп недопустим. Вдох должен заканчиваться спокойно и без напряжения.

- При выполнении дыхательных упражнений ориентируйтесь на свое самочувствие; вам обязательно должно быть комфортно и приятно на протяжении всей пранаямы.

Состояние внутренней тяжести, неудобства или удушья – это сигнал к тому, что упражнение следует тотчас прекратить.

Помните о нашем правиле – **все делается только в удовольствие!**

## **Очищение и омоложение с помощью капалабхати**

В переводе с санскрита *капала* означает череп, *бхати* – сиять, то есть *капалабхати* – упражнение, делающее череп сияющим, очищающее его. Капалабхати относится к очистительным упражнениям дыхательной системы.

Капалабхати также следует выполнять в позе лотоса или в любой удобной сидячей позе. Руки находятся на коленях или перед животом. Позвоночник должен быть прямым.

Капалабхати – упражнение диафрагмального типа и представляет собой целую серию быстрых, резких, следующих один за другим выдохов. Дыхательная пауза в упражнении отсутствует. Вдох и выдох в капалабхати различны. Выдох короткий, сильный и резкий, вдох – плавный и медленный.

Сделайте резкий, сильный выдох немного глубже, чем в обычном дыхании. Выдох должен производиться движением передних брюшных мышц, а также диафрагмой. В этом упражнении двигаются только передние брюшные мышцы. Грудные мускулы сокращены в процессе всего упражнения и расслабляются только по окончании дыхательного цикла. Выдох делается быстро, без задержки, сразу после вдоха и осуществляется только носом.

Сразу же после выдоха расслабьте мышцы брюшной полости. В результате этого расслабляется диафрагма, а за ней вниз, в брюшину опускаются легкие. Это делает дыхательные пути свободными, и воздух может плавно скользить в легкие. Теперь вы готовы сделать вдох, который должен быть пассивным, медленным и обязательно дольше выдоха.

**При выполнении капалабхати необходимо помнить о следующем:**

- Объем воздуха на вдохе и выдохе должен быть примерно одинаков, но время, затраченное на них, разное: одна четверть уходит на выдох, три четверти занимает вдох.

- Вдох и выдох выполняются в быстрой последовательности попеременным сокращением и расслаблением брюшных мышц.



- Для среднего человека с нормальным здоровьем количество выдохов одного цикла в начале практики равняется 10–11. Не допускайте перенапряжения!
- Очень важен темп выполнения упражнения. Вначале надо делать одно дыхание в секунду, затем – два дыхания в секунду. Рекомендуемый темп – не более 120 дыханий в минуту.
- Во время выполнения капалабхати обязательно концентрируйтесь на нижней части живота, а также на солнечном сплетении.
- Люди с больными легкими и сердцем не должны делать упражнение без рекомендации врача-специалиста. Будьте осторожны при его выполнении и не прилагайте слишком много усилий!

Капалабхати прочищает всю дыхательную систему, лечит насморк, бронхит. Длительная тренировка капалабхати излечивает от бронхиальной астмы. Это лучшее упражнение для доставки кислорода в легкие и вывода углекислого газа из организма.

Упражнение благотворно воздействует на пищеварительную систему, производит массаж всех внутренних органов и улучшает кровообращение.

Капалабхати омолаживает. А это же прекрасный стимул для нас!

Если вышеперечисленные упражнения показались вам слишком сложными (хотя это не так), то попробуйте просто осознанно подышать. Для начала можно выполнять вдох длительностью 2 секунды и выдох – 4 секунды.

Сделайте это дыхание обязательной частью утренней зарядки, принятия ванны, медитации. Вы почувствуете, что что-то неумолимо начнет меняться в вашем облике и самочувствии в лучшую сторону.

Несколько раз в день отвлекитесь на минуту от текущих дел и позвольте вашему телу спокойно, медленно и глубоко подышать. А в это время представляйте себе, что помогаете своей ДНК строить ваше новое, здоровое, прекрасное тело. Эта визуализация является мощным катализатором для внутренних и внешних изменений. Каждый раз, когда вы дышите медленно, вы в самом деле продлеваете свою жизнь.

Стоит ли говорить, что курение и оздоровительное дыхание несовместимы?!

Поверьте, что **переход на правильную систему дыхания может стать для вас переходом на другой уровень сознания.**

## **Дыхательная практика для привлечения удачи**

**С помощью дыхания мы не только получаем жизненную энергию, но также можем привлечь в свою жизнь и энергию счастья, если научимся правильно настраиваться на него!** Я где-то читала, что тибетские мистики считали, что человек может управлять своей жизнью с помощью намерения и дыхания! Дыхание – это то, что связывает нас со Вселенной, мы, как младенцы, связаны со своей матерью Вселенной дыханием.

С удовольствием привожу одну из таких дыхательных практик.

Прежде чем выполнять упражнение для положительных изменений в своей жизни, надо сосредоточенно подумать, *что* в вас самих есть самого доброго, самого лучшего, что *вы* можете предложить Вселенной. Затем сосредоточьтесь на том, что вы хотите получить *взамен*.

После этого небольшого вступления можно приступать к упражнению.

## Упражнение-медитация для привлечения удачи в свою жизнь

Уединитесь и успокойтесь, сядьте скрестив ноги или сложив их в позу лотоса. Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Таким образом, вы входите в состояние расслабления. Затем хлопните в ладоши на уровне своей головы либо ударьте в поющую чашу. Это действие очищает вашу ауру от ненужных энергий.

Теперь вспомните о своих самых лучших качествах, о том, что составляет вашу сущность. Представьте, что **вы – олицетворение добра, нежности, любви и света**. Вспомните себя ребенком. И с этим приятным чувством сделайте глубокий *выдох*. Представьте, что с помощью вашего *выдоха* вы общаетесь со всеми уровнями мироздания. Достаточно просто представить себе это. Вы посылаете во внешний мир свою сущность, лучшую часть себя. Продемонстрируйте свое благородство, сконцентрируйтесь на своих лучших качествах. Это очень важно!

А теперь глубокий вдох. И сейчас максимум концентрации, максимум вашего намерения! Представьте, что ваши *лучшие качества* на каком-то неведомом, непостижимом для человеческого разума уровне соединились со *всем лучшим*, что есть в мироздании! И сейчас вы вдыхаете все то лучшее, что только можете себе представить. Подобное к подобному.

Ваши самые высокие и тонкие качества силой вашего намерения соединились с лучшими вибрациями во Вселенной и во время вдоха притягиваются к вам. Сейчас вы вдыхаете все самое прекрасное, все самое хорошее, все самое гармоничное. Вы соединяетесь с этим!

Повторяйте ритмичное, медленное, глубокое дыхание. На выдохе отпускаем все шире и глубже, и дальше все самое хорошее, что у нас есть. На вдохе принимаем в себя все самое хорошее, что есть во Вселенной.

После пяти-десяти минут вы почувствуете, что наполняетесь неведомой силой. Когда появится чувство переполнения, заканчивайте упражнение.

Скажите вслух четко и сосредоточенно:

**Благодарю тебя, прекрасный мир!**

**Благодарю тебя, сила!**

**Благодарю тебя, моя прекрасная судьба!**

Повторите хлопки в ладони три раза, либо ударьте пестиком по поющей чаше. Откройте глаза и приступайте к обычным делам.

Забегая немного вперед, скажу, что это чудесное упражнение я стала делать регулярно, и меня очень радуют результаты! Прежде всего, начинаешь ощущать удивительную гармонию во всех событиях жизни. Дела делаются с необычной легкостью, везде успеваешь, тебя начинают везде принимать лучше, чем ты ожидал.

Попробуйте эту легкую медитацию, друзья мои. Я уверена, что вы тоже почувствуете замечательный эффект от этого тибетского упражнения.

Особенно мне нравится мысль о том, что мы соединяем флюиды своих лучших качеств с подобными флюидами во Вселенной. Мне также нравится представлять, что мы активизируем свою удачу путем осознанной концентрации на ней.

## Уникальная система упражнений цигун

Когда мне потребовался новый уровень силы, чтобы стать неуязвимой для сил зла, мне помогли обрести эту силу.

Мы находимся под невидимым покровительством, так как служим Свету, об этом можно прямо сказать.

Поэтому мне тут же послали помощь в лице воспитанницы китайского Шаолиньского монастыря, которая быстро помогла мне обрести прекрасную форму с помощью специальных энергетических упражнений. Придала мне силу и помогла выстоять в сложный период специальная практика упражнений цигун!

Эти упражнения способствуют также избавлению от болезней. Благотворная энергия Неба и Земли сама находит дорогу в энергетически слабые места организма и исцеляет их.

Меня часто спрашивают: «**Как защититься от негативного воздействия?**», «**Как не стать жертвой зависти и мести?**» Есть много способов защиты, многие из них я уже описывала ранее.

Сейчас же я хочу поделиться с вами уникальной системой упражнений цигун, помогающей именно в серьезных случаях. С большой радостью рекомендую эти упражнения вам, так как мне они были открыты в тяжелый момент, и результат получился просто великолепный.

### Упражнения цигун, очищающие и наполняющие силой

Регулярные занятия цигун позволят вам, прежде всего, полностью **нейтрализовать негативное воздействие других людей, укрепить свой дух и здоровье**. Особенно они полезны тем, кто по роду своей деятельности общается с большим количеством людей – врачам, юристам, педагогам, представителям шоу-бизнеса.

Выполняя эти упражнения, вы сразу почувствуете, как растет ваша сила, вы окрепнете и обретете хороший тонус всего тела. Еще одним важным условием эффективности упражнений является визуализация. То есть вам надо четко представлять те процессы, которые описаны в упражнениях.

Заниматься следует в проветренном помещении, примерно через час после еды или утром до еды, босиком, в просторной одежде.

#### Упражнение 1. «Очищение»

Это наиболее важное упражнение для тех, кто хочет сбросить с себя негативное воздействие. Оно очищает и восстанавливает энергетическое поле человека.

Встаньте прямо, колени чуть-чуть согнуты, руки свободны. Начинайте быстро и ритмично, но не очень сильно стучать пятками об пол. При этом все тело начинает трястись.

Энергично трясите кистями рук, представляя, что с них вы также сбрасываете ненужную энергию (*рис. 16*).



Рис. 16

В это время вы прикрываете глаза и представляете, что с вас сползает грязная масса, как старый снег. Она начинает сползать с макушки и постепенно спускается к ногам. Это ненужная энергия, которую вы «подхватили» и от которой вам необходимо избавиться. Представьте, что эта энергия сползает в землю и растворяется там.

Время выполнения для начинающих – две-три минуты, потом время занятий можно увеличить до десяти минут.

Это упражнение можно рекомендовать в качестве экспресс-помощи после общения с недоброжелательными людьми. Сразу после такого контакта постарайтесь уединиться и проделайте это упражнение хотя бы в течение одной-двух минут. Вы сразу почувствуете облегчение.

### **Упражнение 2. «Раскрытие каналов»**

Исходное положение то же. Мягко и округло согните указательный и средний пальцы правой руки и начинайте «снимать колпачки» с пальцев левой руки. Каждый палец очищается по два раза. Затем согните те же два пальца левой руки и очищайте правую руку (рис. 17).



Рис. 17

Очистите таким же образом пальчики ног. Каждый палец очищается по два раза. Если нет возможности очистить ноги, то визуализируйте, что из пальцев ног идет яркое сияние.

Это упражнение продолжает очищение и раскрывает каналы, что оздоравливает организм.

### **Упражнение 3. «Полное очищение»**

Медленно и осторожно сгибайте позвоночник, наклоняясь вперед, направляя руки к ногам. Действуйте медленно, сгибая позвонок за позвонком. В случае появления боли остановитесь и не напрягайтесь. Достигнув пальцами рук пола или ног, остановитесь и представьте, что из ваших рук как вода стекает остаточная негативная энергия, и она становится все чище и чище. Побудьте в этом положении, пока вам будет комфорт но (рис. 18). Затем так же медленно и плавно выпрямитесь. Сделайте спокойный вдох и выдох.

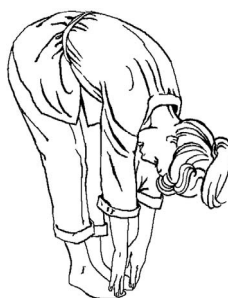


Рис. 18

#### **Упражнение 4. «Обращение к Высшему»**

Исходное положение то же. Ладони сложены в молитвенном жесте на уровне груди, локти приподняты. Открываем ладони навстречу себе и делаем полный оборот кистей, соединя тыльные стороны ладоней, возвращаясь к исходному положению. Повторяем восемь раз. Затем ладони открываем в другую сторону, от себя и проворачиваем в другую сторону (рис. 19). Повторяем так же восемь раз.



Рис. 19

Во время упражнения думаем о Высшем.

#### **Упражнение 5. «Обнимаем землю и небо»**

Исходное положение то же. Вытягиваем руки в стороны, ладони вниз. Прикрываем глаза и стараемся почувствовать энергию Земли. У наиболее чувствительных людей будет ощущение покалывания в ладонях. Представляем, что руки удлиняются до огромных размеров так, что мы можем обнять всю Землю, и делаем плавательные движения восемь раз.

Поворачиваем ладони вверх, представляем, что мы держим небо на своих ладонях (рис. 20). Чувствуем, что качество энергии Неба и Земли разное. Мысленно удлиняем свои руки до бесконечности и делаем плавательные движения руками еще восемь раз.



Рис. 20

### **Упражнение 6. «Танец павлина»**

Это упражнение снимает стресс с шейного отдела позвоночника.

Руки на поясе, а голова делает восемь мягких круговых движений сначала к левому плечу, а затем к правому (рис. 21).



Рис. 21

Регулярное выполнение этого упражнения поможет избавиться от болей в шее.

### **Упражнение 7. «Летающий дракон»**

Руки на поясе. Делаем прогибы грудной клетки и шеи вперед восемь раз. Затем осторожно прогибаемся назад и держим положение одну-две минуты (рис. 22). Это великолепное упражнение для позвоночника и шейного отдела.



Рис. 22

### **Упражнение 8. «Змея»**

Ставим ладони на почки, большие пальцы направлены вперед. Прикрываем глаза, представляем себе темную воду и делаем круговые движения тазом сначала вправо восемь раз, потом влево восемь раз (рис. 23).

Это упражнение оздоравливает почки.



Рис. 23

### **Основное упражнение 9. «Мощное дерево, или единство неба и земли»**

Все предыдущие упражнения являются лишь разминкой и подготовкой к основному упражнению этого комплекса. Хочу обратить ваше внимание, что это же упражнение давал мне и мой учитель – Гранд Мастер Яп Чен Хай, только немного в другом виде, не меняя сути упражнения. Он также рассказывал об удивительной целебной силе этого упражнения.

*Основная стойка та же.* Колени чуть согнуты, позвоночник прямой, макушка тянется вверх, подбородок немного втянут. Руки на уровне пояса в положении, как будто мы держим энергетический шар в своих руках.

*Выполнение.*

Выберите себе вид дерева, который вам больше нравится, например, дуба. И превратитесь в него!

Закрываем глаза и представляем себе, что от наших ног в землю быстро и мощно прорастают корни. Подключите свое воображение, представьте, как разветвляются корни в земле. Начинаем получать энергию земли через наши корни. Сок поднимается по стволу, в который превращается тело. Мощный, гибкий ствол дерева. По этому стволу поднимается энергия, достигает головы и превращается в роскошную крону. Как можно более отчетливо визуализируйте, какие у вас ветви, какие листочки, какие птички весело щебечут в вашей густой кроне. Начинаем получать энергию неба через свою роскошную крону.

В это время руки держат на уровне талии оранжево-красный энергетический шар. Ваша задача – простоять таким «деревом» как можно дольше.

Идеальное время выполнения – тридцать минут. Начать можно с пяти минут, потом выполнять упражнение десять минут и более.

Главное, старайтесь во время упражнения не отвлекаться на свои повседневные мысли. Вы – «дерево»! Представьте, о чем бы могло дерево думать, что чувствовать, что видеть. Представьте, как идет смена времен года, как ваше дерево сначала было маленьким саженцем, со временем превратилось в молоденькое деревце, а затем в высокое и стройное дерево (рис. 24).

По окончании упражнения заводим энергетический шар в область солнечного сплетения и оставляем его там. После каждого упражнения мощностъ вашего энергетического шара будет повышаться, добавляя вам сил и здоровья.



Рис. 24

### **Заключительный массаж**

После выполнения основного упражнения делаем массаж. Для этого энергично растираем ладони до появления чувства приятного тепла. Подносим теплые ладони к лицу и активно массируем его, представляя себя красивыми и молодыми. Проходим все лицо, затем

переключаемся на волосистую часть головы, прочесываем пальцами волосы. Энергично растираем уши, шею. Прохлопываем заднюю поверхность шеи от седьмого позвонка вверх до макушки головы и обратно вниз. Постукиваем по седьмому позвонку.

Переходим к рукам. Прохлопываем руки от плеча к кистям и обратно. Правой левую, затем левой правую. После этого прохлопываем ноги от бедер вверх и вниз.

Если есть время, то очень полезно закончить занятия следующим образом.

Садимся в удобную позу, можно в позу лотоса, положив сложенные ладони на область солнечного сплетения и концентрируясь некоторое время на шаре энергии красного цвета, который находится там (рис. 25).



Рис. 25

Поздравляю! Вы только что проделали замечательный комплекс упражнений цигун, который может помочь в самых неожиданных жизненных коллизиях. Как говорят мастера, если вы проделаете эти упражнения сто раз, то вы станете другим, в хорошем смысле этого слова, человеком.

Ну вот, мои прекрасные скульпторы по работе над телом, у вас уже есть выбор разнообразных упражнений, которые помогут быстро восстановить форму, почувствовать себя сильнее и бодрее. Разнообразьте свои занятия как только можно, хотя бы для того, чтобы избежать привыкания. Ведь привычка приводит к скуке и к тому, что занятия прерываются.

Поэтому используйте любую возможность для совершенствования. Если вы общительный человек, то вам нужно найти единомышленников и заниматься вместе. Ведь так приятно будет поделиться своими успехами и порадоваться за компаньонов.

Если вы стесняетесь или любите заниматься в одиночестве, то не пытайтесь покорить шумные залы и стадионы.

Индивидуальные занятия с ведением дневника – это для вас. И не забудьте, что самые эффективные упражнения не требуют специальных залов и тренажеров, а всего лишь проветренной комнаты и 20 минут времени.

**Главное – все упражнения нужно делать с улыбкой, в хорошем и спокойном настроении.** Не забудьте мысленно подбодрить и похвалить себя, свое прекрасное тело. Научитесь извлекать максимум удовольствия из этих занятий, проделывайте перед ними легкую разминку под приятную бодрую музыку, и тогда успех вам гарантирован!

Дорогие мои, не ленитесь, занимайтесь собой. **Любите свое тело, свое прекрасное женское тело, и оно ответит вам большой любовью в ответ.** Любовью, здоровьем и красотой.

## **Занимайтесь любовью с удовольствием**

Раз уж мы заговорили о любви, не могу не напомнить вам, о очаровательные мои, что любовь очень способствует похудению. Как платоническая – потеря аппетита, волнение и



трепет. Это верный признак влюбленности. Так и физическая – великолепная тренировка всех важных для женщины мышц и потеря калорий.

Понаблюдайте, какие мышцы у вас болят после страстного свидания? Мышцы ног, ягодиц и брюшного пресса. А ведь это и есть основные женские «проблемные зоны»! Вот так-то!

Только не повторяйте ошибки многих людей, которые после любой физической нагрузки сразу бегут на кухню и стараются поесть побольше. Особенно часто этим грешат мужчины. Оно и понятно, ведь они очень много энергии затрачивают во время секса. А вы воздержитесь. От еды, я имею в виду. А любовью занимайтесь с удовольствием. Это ведь самое прекрасное, что есть на свете.

К тому же любовные объятия – это наилучшее косметическое средство, делающее нас еще более обаятельными, подтянутыми и стройными.



## Глава 3

# Правильное питание и полезные продукты

### Все в наших руках!

О физической активности мы только что поговорили, а теперь давайте же остановимся сейчас на вопросе питания, которое, и это известно давно уже всем, особенно сильно влияет на здоровье человека.

Сразу признаюсь, что лично я диеты не люблю. На мой взгляд, это очень скучно. Намного правильнее, как мне кажется, выбрать из огромного разнообразия продуктов самые полезные, самые низкокалорийные и употреблять их. А такую пищу, как тортики, пирожные с кремом, жареная картошечка, салаты с майонезом, оставить за бортом нашей жизни.

Как определить, насколько безопасны многочисленные диеты, которые в большом количестве предлагаются вашему вниманию? Усвойте несколько простых правил, которые помогут вам понять, что **диета может быть вредна для здоровья**.

Итак, диета не является полезной, если:

- 1) в ней обязательны строгие комбинации продуктов;
- 2) какой-либо продукт или их группа полностью исключаются из рациона;
- 3) предлагается исключить из питания макронутриенты – белки, жиры или углеводы;
- 4) потеря веса будет составлять более 10 килограммов за три недели.

Что здесь самое главное? Безусловно, дисциплина. Помните, как следует дисциплинировать свой ум: все негативные, раздражающие, гневные мысли – прочь! А позитивные, добрые, созидательные – добро пожаловать! Постоянный контроль за мыслями изменяет жизнь в том направлении, которое мы с вами выбираем. Любая мысль – это строительный материал для последующих событий в реальной жизни.

Помните, о прекрасные мои, что миром управляет Разум! **Если вы научитесь управлять собственным разумом, вы научитесь управлять своим миром!**

Не верьте нелепым утверждениям о том, что человеку, чтобы снять стресс, надо как следует наестся. Иначе говоря, мы опять приходим к тому, что **соблюдение правил здорового питания – это прежде всего:**

- дело вашего собственного выбора;
- результат самодисциплины;
- знание о том, какие продукты полезны, а какие вредны.

Поэтому давайте прекратим раз и навсегда жаловаться и не будем ссылаться на генетическую предрасположенность, а признаемся, что **наше самочувствие и наша фигура – в наших волшебных руках**. Разумеется, если нет серьезных, запущенных нарушений здоровья. Если таковые имеются, то сначала следует обратиться к врачу.

Существует расхожее мнение, что с годами дочь все больше начинает походить на свою мать. То есть если после тридцати лет мать обзавелась лишним весом и прочими возрастными «прелестями», то это неминуемо ожидает и дочь. Но на самом деле генетику в этом плане в наше время серьезно подправил фитнес. Методы совершенствования фигуры действуют безотказно. Сочетание здорового сбалансированного питания и тренировок позволит вам всегда, в любом возрасте находиться в прекрасной форме! Дело только за вашим характером и желанием!

**Итак, берем ответственность за собственное здоровье и фигуру в свои нежные руки** и задумываемся: а все ли мы правильно делаем, если при взгляде в зеркало хочется

уменьшить изображение в два раза? Видимо, что-то не совсем правильно. Спорт и фитнес – великое дело, однако очень важно при этом, что же мы едим.

*Мне смешно вспоминать, но в моей собственной жизни было такое время, когда я возвращалась вечером после тренировки из фитнес-клуба, садилась за стол и запивала плотный ужин двумя стаканами кока-колы! После этого я удивлялась, что на моем теле почему-то не видно результатов напряженных занятий и даже кажется, что я пополнила.*

Все-таки к физическим занятиям неплохо бы и мозги подключить.

Сладкие газированные напитки явно не относятся к полезным продуктам. А вот чистая вода хороша всегда. Те, кто меня знают, наверное, замечали, что и в машине, и на семинарах, и во время работы за компьютером у меня всегда под рукой есть бутылка с родниковой водой и стаканчики.

Мы часто слышим рекомендацию пить больше воды. А можно ли выпить воды слишком много? Не будет ли это вредно для организма? Специалисты на этот вопрос отвечают следующим образом: чем больше воды вы выпиваете, тем интенсивнее почки выводят ее из организма. Так что особого повода для беспокойства у вас нет. Наоборот, недостаток жидкости может вызвать обезвоживание, которое чревато серьезными последствиями.

## Принимаем решение

Не знаю, в какой день и час вы читаете эту книгу, однако надеюсь, что этот день и час станет для вас важной вехой, если вы примете решение *не допускать* в свой любимый организм продукты и напитки, которые приносят вред вашему телу.

Поверьте, что от этого решения польза будет ощущаться еще много-много лет.

Я лично видела, как люди в ресторане выпивали по пол-литра пива (пусть даже самого лучшего), а затем заказывали еще и еще! При этом на мои осторожные попытки как-то остановить этот разрушительный процесс мне отвечали, что пиво полезно для здоровья. Что, дескать, сейчас везде об этом говорят.

Друзья мои, это ложь! Пиво не повредит, только если пить его по столовой ложке один раз в неделю. В том же случае, который я описала, оно вызывает ожирение, расширение печени, дает нагрузку на сердце и почки. Список негативных последствий можно продолжить.

Наивно предполагать, что можно литрами пить пиво и оставаться стройным, как тополь. Или уплетать булочки со взбитыми сливками, утешая себя тем, что завтра будет разгрузочный день. Практика показывает, что разгрузочный день для обычного человека – нечто из области фантастики.

**Лучше ежедневно питаться правильно, чем уповать на мифическую диету когда-нибудь.**

Организму вовсе не безразлично, каким образом вы избавились от лишнего веса – с помощью специальных диет, принудительного голодания или системы тренировок.

Проведенные исследования показали, что регулярные занятия фитнесом с целью похудения почти наполовину снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. А вот если вы упорно голодаете или сидите на жесткой диете ради того же результата, ваше самочувствие не только не улучшится, но у вас могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Поэтому мы с вами, имея уже опыт работы с негативными мыслями, можем использовать здесь тот же самый принцип, а именно: *допускаем в свой организм только то, что полезно.*

В большей или меньшей степени со списком вредных и полезных продуктов знакомы все. Во всяком случае, делать вид, что ты ничего не знаешь о чудовищном вреде гамбургеров для здоровья и фигуры, просто неприлично. Конечно, если судьба занесла вас в Сахару и единственное, что не является там миражом, – это предприятие фастфуда, то можете съесть в этом заведении овощной или фруктовый салатик, запив его зеленым чаем.

Итак, когда наступает время завтрака, обеда или ужина, очень внимательно смотрим на каждый продукт, который собирается попасть к нам в рот. И пропускаем его в святая святых – в свое тело – только после того, как этот продукт или блюдо прошли нашу «таможню».

Если это помидор, ломтик ржаного хлеба – зеленый свет. А если хрустящая картошечка фри, кусочек свежего торта, соблазнительно пахнущий ванилью, – красный свет. Вот и все!

**Вы – главнокомандующий. Никто не может вас заставить есть то, что вам вредно. Следовательно, все в ваших руках!**

## Наполняем энтузиазмом

Когда ты принял твердое решение стать стройным и легким, как перышко, создается такое впечатление, что весь мир старается накормить тебя как раз тем, что вредно.

*На работе у коллеги день рождения, и отмечается он традиционными тортами из модных кондитерских, колбасами, конфетами и вином. Встреча с важным клиентом происходит в ресторане, где фирменное блюдо – гусиная печень, известная своей калорийностью. Дома любимая свекровь встречает широкой улыбкой и свежеспеченными пирогами с начинками трех сортов. Включаешь телевизор, чтобы отвлечься, – а там реклама пива и супов быстрого приготовления. Как же быть, чтобы остаться стройным и при этом никого не обидеть?*

Ах, друзья мои, через это проходим все мы, стремящиеся стать стройными. Если весь мир хочет есть пироги, пусть ест. А мы не будем! Не будем, и все. Потому что **мы любим себя, уважаем себя и свое решение**, а самое главное – мы знаем, что существует и другой способ жизни. Здоровый и наполняющий нас энергией.

Если на начальном этапе не хватает немножко силы воли, чтобы противостоять налаженной индустрии, предлагающей вредное питание, то надо активизировать свои собственные арсеналы. Это прежде всего:

- **Вдохновляющее чтение.** Покупайте журналы и книги, которые стимулируют ваше увлечение здоровым образом жизни. Ничто так не вдохновляет, как разглядывание фотографий стройных спортсменов и спортсменок и чтение «правильных» рецептов.

- **Общение с друзьями-единомышленниками.** Если встречи с любимой подругой постоянно приводят вас в прокуренное помещение бара или клуба, то стоит задуматься. Возможно, пришло время обратить внимание на людей, которые занимаются спортом, бегают, следят за своим весом. Например, если вы подружитесь с теми, кто занимается вместе с вами в спортзале, то общение с ними может полностью изменить ваш обычный распорядок. Ваши друзья могут многое сказать о вас самих. Выбирайте их правильно.

- **Выбор примера для подражания.** То, что вам нравится в других людях, в той или иной степени уже присутствует в вас. Выберите человека, который своей внешностью, социальным успехом полностью соответствует вашему представлению об идеале, и старайтесь быть на него похожими. Для меня, например, таким образцом является английская певица Сара Брайтман. Я люблю ее ангельским личиком, изящной фигуркой, восторгаюсь ее

феноменальным талантом. Достояна восхищения также певица Шер, с ее страстным желанием быть красивой, молодой и стройной. Кого выберете вы?

• **Волшебные слова.** Вспомним о могуществе слова. Предлагаю три волшебных слова, которые помогут вам преодолеть лень, инертность и соблазн съесть вкусенький жирненький кусочек чего-либо вредного, особенно вечером.

*Энтузиазм* – это слово сразу наполнит вас энтузиазмом и поможет обрести веру в себя. Вы можете стать стройной!

*Прочь* – это энергетически насыщенное слово поможет справиться с видениями жирной свиной котлеты с пюре, а также с любыми видами страхов!

*Изменение* – когда, глядя на себя в зеркало или встав на весы, вы не слишком довольны результатом, достаточно прошептать это волшебное слово, и ваше подсознание уже включается в работу, помогая достичь желаемых изменений во внешнем облике.

Вы можете сами придумать волшебные слова. Самое главное – произносить, шептать или повторять их мысленно тогда, когда вам нужна экстренная помощь в благородной борьбе с лишними килограммами. Только скажите, и вы запустите мощный механизм подсознания, которое всегда радо прийти на помощь!

**Вы – королева, вам стоит только приказать!**

## Вводим систему поощрений

Прежде всего, то, что вы приняли решение улучшить свое самочувствие и обрести стройность – это великолепно! Это говорит о том, что вы полны сил, энтузиазма и доверяете окружающему миру. Это ни в коем случае не является актом эгоизма. Ваше решение абсолютно правильное. Вы подтверждаете, что любите себя и готовы проявить эту любовь на практике.

Давайте введем систему поощрений за все, что мы сделали на этой неделе для похудения. Если у вас есть склонность к графическому восприятию, можете составить элементарную табличку. Мне лично это очень помогает.

В табличке могут быть такие графы: упражнения, питание, прогулки (движение). Также должны быть указаны *вес, объем талии и бедер*. В табличку можно вставить все полезные действия, способствующие похудению и хорошему самочувствию: плавание, массаж, сауна, все то, что вы посчитаете нужным для себя.

В графах отмечайте, что вам удалось сделать за день, и в конце недели поставьте себе оценку по результатам. Будьте честны сами с собой.

Если был грех и вы позволили себе поваляться перед телевизором с банкой мороженого в руках, то пятерки, наверное, не получится. Хотя это совсем не означает, что вы недостаточно хороши. **Вы прекрасны всегда, и ни в коем случае себя не осуждайте!** Просто был момент, когда вам захотелось немножко похулиганить и побаловаться.

Ну что же, будет лишней повод сходить в спорт-клуб или несколько дней не есть на ужин ничего, кроме фруктов и соков.

А если вы гуляли перед сном, питались правильно, занимались зарядкой и скинули хотя бы полкило в весе и один сантиметр в талии, то браво! Фанфары трубят в вашу честь! Сделайте себе что-нибудь приятное: примите ванну с лепестками роз, позвоните любимому человеку. **Вы заслуживаете всего самого замечательного и прекрасного, что только есть в этом мире.**

А уж если кто-то из окружающих отметит, что вы вроде бы подтянулись, то ваш подвиг заслуживает большего! Сами решайте, чем себя вознаградить. Ведь произошло самое главное – процесс пошел! Процесс сдвинулся с мертвой точки, и в вашем организме начались изменения. Подбодрите себя аффирмацией:

• **Я могу сделать все то, что только захочу!**

И вперед, к новым свершениям!

## Что делает пищу несъедобной?

Меня иногда спрашивают, стоит ли ограничивать себя в каком-то виде еды, чтобы достичь высокого состояния души? Как простые радости жизни, такие как фрукты, свежий хлеб или стакан молока, влияют на наше стремление к просветлению?

И можно ли есть мясо? Мне кажется, что да, ведь в каноническом буддийском тексте «Сутта Непата» говорится: *«Злость, высокомерие, косность, жестокость, предательство, зависть, гордыня и плохая компания – вот что делает пищу нечистой, а не мясо».*

Пока мы находимся в физическом теле, трудно требовать от человека, чтобы он перешел полностью на праническое питание, хотя и это возможно при желании и специальной тренировке. Мы вполне можем наслаждаться дарами этого мира, но важно не привязываться к ним, а каждый раз перед трапезой благодарить не только Бога, но и послать мысленную благодарность тем людям, которые сделали эту трапезу возможной. Тогда пища станет святой. Для того, чтобы мы могли выпить утром чашку кофе с молоком, многие люди работали в поте лица, прежде чем эта чашка оказалась на столе.

Что же касается мяса, индуисты полностью отрицают потребление мяса, однако нет подтвержденных фактов того, что вегетарианство действительно влияет на духовное совершенство, продлевает жизнь. Всем известны примеры кавказских долгожителей, употреблявших мясо барашков и вино. Иисус Христос ел мясо и рыбу, Будда ел мясо. У нас есть полная свобода выбора рациона. Пища должна быть свежей, а мысли человека должны быть чистыми, тогда он не принесет вреда своему телу.

Помните, что мы превращаем свою жизнь в постоянное переживание радости и **счастья**. А разве можно жить, терзаясь муками голода? Это совершенно не в нашем стиле, друзья мои! Дисциплина, знание и здравый смысл – вот что станет нашим подспорьем. Французский диетолог Мишель Монтиньяк стал звездой мирового масштаба после того, как ввел в практику свою систему здорового питания, основанного на употреблении низкокалорийных продуктов. В системе Монтиньяка не исключается употребление красного вина! Безусловно, пить или не пить – это уже вам решать, однако есть все же стоит только те продукты, которые не представляют угрозы нашей изящной фигуре.

Итак, какие же **основные правила здорового питания** я вам хочу предложить?

- Вечная истина – не ешьте вечером, даже если очень устали и очень хочется. Максимум, что можно себе позволить, – это овощной салат и нежирную рыбу.
- Хотя бы два раза в неделю заменяйте полноценный ужин фруктовым салатом и стаканом кефира.
- Завтракайте и обедайте обязательно! Только не переedayте.
- Исключите из рациона картофель, бананы и чипсы. Исключите – значит не ешьте вообще.
- Откажитесь от традиционных чаепитий с тортиками на работе. Пусть кто-то ест торты, а вы пьете зеленый чай с медом и сухофруктами.
- Иногда позволяйте себе орехи, в них содержится много полезных веществ. Однако не увлекайтесь, так как орехи очень жирные.

- Пейте только очищенную воду, зеленый чай, травяные настои, соки (особенно свежевыжатые) и иногда бокал красного вина. Избегайте как огня кока-колу и все сладкие газированные напитки.

- Постепенно заменяйте традиционные блюда из рафинированных продуктов на полезные для здоровья и фигуры.

*Например, вместо пиццы приготовьте запеканку из грубой муки с маслинами, огурцами и помидорами. Или заправьте суп овощами, а не макаронами. Ну а тем, кто привык к сладкому на десерт, можно пирожное заменить нежирным йогуртом.*

- Приправы, особенно перец и соль, повышают аппетит, и в результате съедаете больше. Употребление этих специй лучше ограничить, но совсем отказываться от них не стоит: без них понижается секреция и пища хуже усваивается.

- Наслаждайтесь вкусом пищи, которую едите.

Все это обязательно поможет вам стать стройной и сохранить фигуру. Но только при одном условии: вы действительно будете делать так всегда. Постоянно.

**Здоровье и хорошее самочувствие – это норма жизни и образ жизни.** Выберите для себя стройность и следуйте избранному курсу. Вы обязательно достигнете своей цели!

## Продукты, которые не увеличивают вес

Для сохранения здоровья, гибкости и стройности тела совсем не нужны какие-то исключительные жертвы, достаточно насытить рацион полезными, так сказать, целевыми продуктами. Такие продукты желательно ежедневно добавлять в меню. Тем более что они доступны и вкусны.

Все полезные продукты, конечно, перечислить просто невозможно – это заняло бы несколько толстых томов, поэтому расскажу только о тех, которые мне наиболее близки и приятны.

**Апельсин** подарит вам дневную норму *витамина С* – это благотворно повлияет на весь организм, а особенно на суставы.

**Йогурт** – настоящий склад *кальция*, а что особенно важно – этот кальций легко усваивается благодаря кисломолочным бактериям. Единственная забота – проследить, чтобы йогурт был не старше четырех-пяти дней (это максимальный срок жизни полезных бактерий).

**Свежее натуральное молоко** содержит не только *витамины, кальций*, но и *белки*, которые укрепляют наши косточки. Можно пить молоко с минимальным содержанием жира.

**Нежирные сыры** содержат *кальций* для укрепления суставов и много полезных для строительства вашего тела *белков*. Всего 90 г твердого сыра обеспечат вас дневной нормой кальция.

**Зеленый салат** – это просто кладезь полезных веществ: почти *все витамины, фолиевая кислота и микроэлементы*.

**Тунец** богат уникальными *жирными кислотами*. Это не те кислоты, которые способствуют отложениям жира на боках, а те, которые делают нашу кожу упругой, эластичной, суставы – гибкими, а кости – прочными.

Если посмотреть в мою продуктовую тележку, когда я выхожу из универсама, то в ней можно увидеть иллюстрацию к этой или любой другой книге по здоровому питанию.

Любопытства ради я заглядываю в тележки соседей по очереди и вижу там несколько иные продукты: жирную сметану, за мороженную пиццу, килограммы картошки, бутылки с кокой и пепси, и прочее, и прочее. Кстати, очень интересно, сколько информации о человеке можно получить, посмотрев на содержимое его продуктовой тележки...

*Вот молодые энергичные мужчины заполнили свою корзинку огромным количеством бутылок с пивом, разнообразными мясными нарезками и баночками с острыми закусками – ясно, что предстоит мальчишник, а вот как будут чувствовать себя у этих «мальчишек» после употребления данных яств печень и желудок?*

*Вот озабоченная мать семейства покупает для своих домочадцев упаковки йогурта, сосиски, соки, молоко, мороженое, фрукты, мясо и рыбу.*

Это уже лучше. Только мороженое я бы рекомендовала покупать наше, российское. Почему? Потому, что отечественное мороженое, как правило, более натуральное и, что важно, – свежее! И сосисками не стоит злоупотреблять. Уж слишком там много ненатуральных и жирных включений.

А вот элегантная стройная юная леди. Посмотрим-ка, что у нее:

- связка сельдерея – отлично!
- натуральный грейпфрутовый сок,
- пакет с яблоками и апельсинами,
- немного орешков,



- баночка с креветками – превосходно!
- мужская бритва – это уже из другой оперы...
- обезжиренное молоко, обезжиренные йогурты – молодец!
- кусочек свежей рыбы,  
пакет с рисом,
- плитка шоколада – не устояла, понимаю,
- пачка зеленого чая,
- баночка меда,
- большая бутылка с чистой водой – замечательно!
- крупнозерновой хлеб и малокалорийное масло,
- памперсы и набор детского питания – все понятно,
- проросшие ростки сои – а вот это уже высший пилотаж!

Браво, вот эту тележку я называю победительницей нашего негласного конкурса по здоровому питанию! Постарайтесь каждый раз, когда подходите к кассе, внимательно просмотреть свои покупки и определить, что вы купили по привычке, повинуясь импульсу, а что действительно важно и полезно для вашего здоровья и здоровья вашей семьи.

## Какой хлеб предпочесть?

Хлеб – это основа жизни. Наверное, нет ничего прекраснее, чем запах свежего хлеба.

*Мне сразу на память приходит далекая сибирская деревушка, где жила бабушка. Кстати, именно оттуда происходит фамилия Правдина. Там половина населения – Правдины.*

*Так вот, бабушкин дом располагался рядом с хлебопекарней. Представляете, какой запах там постоянно стоял? Самый что ни на есть божественный, домашний, уютный. Там работала моя бабушка. Эта пекарня спасла ее и ее детей от голода во время войны. Эта пекарня поддерживала ее на протяжении всей жизни. Эта пекарня стала для меня символом моего детства и бабушкиной неизмеримой, вселенской доброты.*

*Помню шершавые, огрубевшие от работы бабушкины руки, держащие свежее испеченный хлеб. Так как его пекли рано, то меня даже специально поднимали с постели ни свет ни заря, чтобы угостить этим деревенским деликатесом – горячим хлебом с парным молоком...*

Хлеб – это очень вкусно. Однако чтобы наша любовь к хлебу не обернулась избыточным весом, надо держать себя в руках.

Нужно полностью исключить белый хлеб, то есть булки, батоны, и покупать хлеб грубого помола. Тогда будет сохранен **правильный баланс между здоровьем и вкусом**.

Я стараюсь съесть один кусочек ржаного хлеба или специального хлеба грубого помола каждый день утром. И все.

Но о хлебе хочется поговорить подробнее. Что делать, если вы не мыслите обед без кусочка белого или черного хлеба, периодически утешая себя тем, что с ними в организм поступает полезная клетчатка? В обычных хлебобулочных изделиях клетчатки так же мало, как мяса в привокзальных пирожках. Между тем клетчатка полезна и незаменима при похудении: она активизирует пищеварение, стабилизирует уровень сахара в крови, а главное – создает иллюзию сытости.

Так вот – радостная весть – сейчас в магазинах появилось большое количество разнообразных хлебных изделий, на которые я рекомендую обратить пристальное внимание.

- **Зерновой хлеб** содержит пищевые волокна, которые очистят ваш организм от солей тяжелых металлов и нитратов, незаменим при похудении.
- **Хлеб с отрубями** или цельным зерном поможет похудеть не голодая.
- **Хлеб из муки грубого помола** с отрубями стимулирует пищеварение и хорошо сочетается с другими продуктами.

Известно, что новое – хорошо забытое старое. Зерновой хлеб люди с удовольствием употребляли еще до изобретения мельниц. Для тех, кто заботится о своем здоровье, стоит выбирать хлеб, изготовленный по специальной технологии с добавлением цельнозернового зерна пшеницы. Такой хлеб обогащен пищевыми волокнами, которым свойственна незначительная усвояемость и высокая адсорбирующая способность.

Зерновой хлеб улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, выводя шлаки из организма и очищая его, нормализует кровообращение.

Врачи рекомендуют хлеб с повышенным содержанием пищевых волокон для профилактики атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии, ожирения, сахарного диабета и пониженной моторики кишечника. Зерновой хлеб является богатым источником витаминов А, Е, группы В и минеральных веществ – кальция, фосфора, железа, магния, меди и др.

Вывод, важный для нас: **зерновой хлеб является натуральным общеукрепляющим продуктом, улучшающим все функции организма.**

Как включать зерновой хлеб и хлопья зерновых в свой рацион?

*Например, вот что можно приготовить на завтрак: пшеничные хлопья с обезжиренным молоком, тост из зернового хлеба с яблочным пюре и несладким зеленым чаем.*

*В полдник вы съедаете яйцо, помидор, зерновой хлеб.*

*Обед: овсяные хлопья (запарьте водой) с изюмом и яблочным пюре.*

*И на ужин – фруктовый салат (яблоко, персик, обезжиренный йогурт, кукурузные хлопья).*

Такой «хлебный день» откроет перед вами новые возможности похудеть без особых потерь – витамины и микроэлементы вы получите с зернами или хлопьями, а также с зерновым хлебом.

#### • **Хлеб с добавлением водорослей.**

В последнее время на прилавках появился специально разработанный диетологами хлеб, в котором содержатся биологические добавки на основе водорослей, сжигающие лишний жир. Добавки были созданы после длившихся десять лет научных исследований. Первые испытания продемонстрировали видимое сокращение объемов талии, бедер и лодыжек у добровольцев, потреблявших новый сорт хлеба. Чтобы достигнуть желаемого эффекта, подчеркивают создатели новинки, этот хлеб нужно есть регулярно, в течение полутора месяцев.

## **Крупы и каши – вкусно и полезно**

О пользе круп наверняка знают все, но не все, к сожалению, любят каши. А зря... Зачастую наше представление об их приготовлении сводится к традиционной утренней молочной каше, которую мы ели в детстве.

Первое, что приходит мне на память, когда кто-то упоминает про кашу, – это бессмертная фраза: «А что у нас на завтрак?» – «Овсянка, сэр!» Если честно, то, на мой взгляд, обычная овсяная каша значительно лучше, чем всевозможные мюсли и сухие хлопья. К тому же

мюсли часто бывают очень сладкими, и проконтролировать, натуральный там мед или обычный сахар, невозможно.

*Когда я жила за границей, я отчаянно тосковала по обычным крупам и кашам. И специально ездила в русские районы в Голливуде, где расположена большая колония выходцев из бывшего Союза, чтобы купить пакетик гречневой или пшенной крупы.*

Каша – великолепное блюдо для утра, для начала нового энергичного дня. Особенно полезны каши тем, у кого имеются проблемы с желудком.

Если же вам кажется, что обычная каша – это очень скучно, то могу поделиться своим собственным излюбленным рецептом.

- Ставьте перед собой тарелочку с любой кашей (кроме гречневой). Затем добавляете в нее все, что у вас есть в данный момент под рукой: кусочки сухофруктов, нарезанное яблоко, нарезанный банан, немного орешков (особенно хороши кедровые), можно положить чуть-чуть очищенных семечек. И у вас получается превосходное по вкусовым качествам и полезное во всех отношениях блюдо!

- А гречневая каша утром хороша с молоком. Можно добавлять его прямо в кашу либо пить из чашки. А вечером в эту же кашу можно положить поджаренные грибы, небольшие кусочки мяса, курицы, лука. Обычная каша преобразуется и становится изысканным блюдом. Главное, что это очень вкусно!

Еще можно сварить не просто кашу, а праздничную, «княжескую»! Если у вас не окажется под рукой тех или иных овощей – не беда, все равно получится вкусно!

#### *«Княжеская» каша*

*Рис, греча, ячневая, пшено – по 0,5 стакана каждой крупы, 1 стакан тертой мякоти тыквы, 2 луковицы, 3 моркови, 1 огурец, 5 помидоров, 3 болгарских перца, 2 средних свеклы, пучок петрушки, 6 стаканов воды, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, соль.*

Крупы перебрать и промыть. Морковь и свеклу натереть на терке, лук мелко порубить. Огурец, помидоры и перец нарезать ломтиками. Высокую кастрюлю обмазать внутри маслом и обсыпать стенки панировочными сухарями. Выложить слоями: свеклу, пшено, морковь, рис, помидоры и перец, гречу, лук, ячневую крупу, тыкву. Залить сверху горячей подсоленной водой, дать закипеть и варить 15–20 минут. Затем снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой, поставить в разогретую духовку на 20 минут. Кастрюлю с готовой кашей опрокинуть на блюдо, посыпать свежей зеленью. Подавать, нарезая порциями, смотря по потребностям участников застолья.

А сейчас поговорим о пользе различных каш.

**Гречка** – неиссякаемый источник *железа и витаминов группы В*. Содержит *кальций и магний*, поможет укрепить костяк и нормализовать уровень сахара в крови.

**Овсяная каша** помогает сохранить силы во время тренировок. Дело в том, что овсянка богата сложными углеводами, которые медленно доставляют глюкозу мускулам. Это способствует длительному поддержанию необходимого уровня энергии. Медики установили, что потребление овсяной каши снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**Кукурузные хлопья** тоже содержат достаточно углеводов. Добавьте в них белка (полстакана молока – это обогатит ваше меню *кальцием*), *витаминов* (ягоды, фрукты) и вы будете заряжены энергией на полдня.

**Каша из неочищенной пшеницы, ржи, ячменя, проса** особенно привлекательны для тех, кто ведет активный образ жизни, занимается самосовершенствованием и нуждается в

усиленной подпитке. Ведь эти продукты полны питательных веществ, особенно *витаминов группы В*, которые нужны каждой клеточке тела.

**Отруби, каши на их основе и хлеб с отрубями** позволят вам питаться полноценно и увеличить количество приемов пищи до пяти раз без риска пополнеть. Можно посыпать любимое блюдо овсяными отрубями с приправами и сыром пармезан. Или испечь овсяное печенье с добавлением отрубей.

Но имейте в виду, что отруби противопоказаны при обострениях колита, гастрита, язвенной болезни. Нельзя использовать их как основной компонент питания. Применение в целях снижения веса отрубей, как и прочих пищевых добавок, должно быть разумным и служить лишь дополнением к сбалансированной диете. Врачи пишут, что максимальная суточная доза отрубей – не более 30 г.

## **Фрукты и овощи. Свежевыжатые соки**

Существует правило: чтобы быть уверенным в том, что вы получаете с едой все необходимые витамины и микроэлементы, **съедайте ежедневно порцию фруктов и овощей пяти цветов: красного, желтого, зеленого, белого и синего.**

Про то, что фрукты и овощи составляют основу правильного питания, знают все, поэтому я хочу остановиться на менее известном, по крайней мере, гораздо менее распространенном, способе питания – речь пойдет о соках.

Сейчас, пожалуй, не найдется ни одного уважающего себя ресторана или кафе, где не продавались бы свежевыжатые соки. Это, безусловно, радует, так как мы всегда можем заказать этот нектар из земных плодов и наслаждаться его вкусом.

Во время обеда выбирайте такой маршрут, чтобы забежать в кафе, где выжимают соки. Встречались мне и витаминные бары, где продают только свежевыжатые соки и травяные чаи. Это же замечательно!

А если вы сами подружитесь с соковыжималкой, то сможете получать пользу от свежих соков хоть каждый день. Пусть соковыжималка никогда не покидает ваш стол. Великолепно, если вы будете ежедневно выпивать стакан сока – овощного или фруктового. Сок пейте сразу после приготовления, не торопясь, маленькими глотками, наслаждаясь каждой каплей напитка. Используйте соломинку для коктейля, и вы избавитесь от привычной спешки.

Ударная порция витаминов и заряд свежести с утра стоят того, чтобы повозиться пятьдесят минут, выдавливая ароматный солнечный напиток. Конечно, потом приходится мыть соковыжималку, но ведь в это время можно читать аффирмации, которые укрепят не только ваш дух, но и тело. Мы же каждую минуту используем с пользой.

Вы прекрасно справитесь с задачей, если любите себя и заботитесь о своем здоровье. Кстати, сам процесс приготовления сока поможет вам окончательно проснуться даже зимним пасмурным утром.

Однако не все соки рекомендуется пить утром. Например, *свекольный сок* лучше пить вечером – он укрепит нервы и поможет быстро уснуть. Свекольный сок требует определенной выдержки – несколько часов в холодильнике ему не повредят. Особенно хорош свекольный сок в смеси с морковным (1: 4).

*Мой личный фаворит – морковный сок с добавлением оливкового масла или сливок. А еще томатный с сельдереем. Это отличный сок для вечерней трапезы.*

Если вы предпочитаете покупать готовые соки (хотя они намного менее полезны, чем свежевыжатые), то выбирайте так называемые 100 % соки (восстановленные из концентрата) без добавления искусственных ароматизаторов и красителей в непрозрачных много-

слойных пакетах типа «Тетра-пак». Фруктовая компонента при этом должна составлять не менее 50 %. У «нектаров» доля натурального сока поменьше – около 25 %, а «фруктовые напитки» могут содержать что угодно, и пить их не стоит.

Мы все уже давно свыклились с мыслью, что в соках и консервах из фруктов сконцентрированы «здоровые» витамины и углеводы. Но на самом деле в них в качестве консерванта используют в довольно больших количествах сахар, превращая эти продукты в источник «пустых» калорий. Так что, если вы задались целью принести пользу своему здоровью, пейте только свежавыжатые соки!

## Мои любимые соки

А сейчас расскажу немного подробнее о наиболее распространенных и полезных соках.

**Морковный** – один из самых популярных и полезных соков, он улучшает зрение, укрепляет волосы и незаменим при занятиях фитнесом. Помимо *каротина*, в нем много *железа* и *кобальта*, что особенно важно для женщин. Идеально сочетание 100 мл морковного сока с 1 ст. ложкой сока петрушки.

Для лучшей усвояемости полезных элементов добавьте в сок несколько капель растительного масла. Но учтите, что в больших количествах морковный сок вызовет пожелтение кожи, поэтому оптимальная порция – 100 мл в день, то есть примерно половина стакана.

*Оптимальное и вкусное сочетание соков:*

морковь + свекла + яблоко;

яблоко + кабачок + морковь;

капуста + морковь + яблоко;

морковь + яблоко + апельсин.

**Сок белокочанной капусты** содержит уникальный витаминный комплекс: *витамин С*, *никотиновую*, *пантотеновую* и *фолиевую кислоты*, *рибофлавин*, *биотин*, *витамин К*. Он очень полезен при похудении, так как регулирует обмен веществ. Поможет он и в случае, если вы немного переборщили со сладостями.

Капустный сок обычно пьют небольшими порциями, теплым и до еды. Только одно предупреждение: его нельзя употреблять при гастрите.

**Сок сельдерея** в небольших количествах удачно сочетает в себе легкое слабительное и мочегонное и поэтому очень полезен для тех, кто хочет похудеть. Он повышает тонус, но – будьте бдительны! – заодно и повышает аппетит.

Хорошо сочетается с морковным и свекольным соками и отлично подходит в качестве добавки к морковно-яблочному соку.

**Томатный сок** насыщен *калием*, что укрепит ваше сердце при регулярных занятиях фитнесом или йогой. Если вы выпили стакан томатного сока, то считайте, что половина дневной нормы *витамина С* у вас в кармане (то есть в организме).

Ни для кого не секрет, какое огромное значение для здоровья имеют *антиоксиданты* – они в большом количестве содержатся в томатном соке. Томатный сок усиливает секрецию желудка, что поможет вам благополучно переварить обед (он пролетит, не задерживаясь на талии). К тому же считается, что этот сок немного понижает давление.

Сок с мякотью помидора содержит полезную клетчатку, она довольно нежная и мягко стимулирует работу кишечника, предотвращая гнилостные процессы.

Томатный сок лучше всего пить не раньше чем через полчаса после еды.

**Виноградный сок** можно назвать концентратом летнего южного солнечного дня. И действительно, «солнечная ягода» с каждым глотком наполняет вас светом. Великолепные свойства этого сока были известны еще со времен Гиппократов. Он активно убивает вредоносные бактерии, является мягким мочегонным и слабительным, очищает кровь, успокаивает нервы, а главное – омолаживает весь организм.

Виноградный сок очень полезен, но, к сожалению, насыщен не только витаминами, а еще и калориями, поэтому не способствует похудению. Однако вы вполне можете пить его по полстакана в день без риска поправиться. Только имейте в виду, что этот сок плохо сочетается со спиртными напитками, минеральной водой и молоком.

Виноградный сок лучше всего пить за час до еды.

**Ананасовый сок** способствует похудению, сжигая жиры, и к тому же защищает от ангины. Но об ананасах и соке из него я еще расскажу немного позднее.

**Апельсиновый сок** как наиболее вкусный источник *витамина С* может приятно разнообразить ваше меню. В наше время апельсин и другие члены этого почтенного семейства так же обычны на овощных прилавках, как картошка или капуста.

Соки цитрусовых удачно применяются в качестве приправ. Например, **лимонным соком** принято сбрызгивать мясные блюда, особенно в том случае, если вы предпочитаете (что в общем правильно) недосаливать пищу.

Относительно недавно вошел в нашу жизнь **плод лайма**. Тонкокожий и зеленый, он содержит не меньше витаминов, чем лимон или апельсин. Аромат и вкус лайма тоньше и пикантнее, чем у лимона. Можно пить чай с лаймом или добавлять его в пищу. Например, соком лайма можно приправить мясо цыпленка: нарезать тонкими полосками стручок жгучего перца, выдавить сок из одного-двух плодов, слегка посолить и подать в качестве приправы.

Появился в наших магазинах и **помпельмус** – большой, размером с футбольный мяч фрукт, по вкусу напоминающий грейпфрут, но более сладкий. Его сок очень хорошо утоляет жажду, ускоряет обмен веществ и способствует похудению.

**Сок сладкого перца** содержит очень много кремния и поэтому полезен для укрепления ногтей и волос. К тому же он является мощным *антиоксидантом*, что способствует продлению молодости.

Пить сок перца нужно натошак, понемногу в течение дня (с интервалом в два-три часа).

**Сок черноплодной рябины** содержит большое количество полезных веществ, особенно много в нем *витамина А*. Он улучшает зрение и цвет лица. Кстати, сок хорошо хранится, и его можно заготавливать на зиму.

**Арбузный сок** – известнейшее мочегонное средство, благодаря чему помогает сбросить лишний вес. Он, как и сок дыни, не только хорошо утоляет жажду, но и чистит организм от шлаков. К тому же арбузы и дыни – обильный источник полезных сахаров, минеральных веществ и витаминов. В период, когда поспевают арбузы и дыни, можно не возиться с соковыжималкой, а просто есть арбузы и дыни, но лучше – отдельно от другой еды.

## Как пить соки

Для того чтобы соки принесли вам максимальную пользу, пейте их «с уважением и наслаждением», сочетая питье с аутотренингом.

Налейте сок в красивый тонкий бокал, удобно устройтесь в кресле или за столом. Полюбуйтесь цветом сока, глядя на просвет бокала. Пейте маленькими глотками, чувствуя, как солнечная энергия, наполнившая сок, переходит к вам, как тепло и покой разливаются по телу с каждым глотком. И тогда вы в полной мере овладеете энергией спелых плодов и почувствуете себя здоровее, энергичнее, красивее.

## **Лучшие конфеты – это сухофрукты**

Всем известно, что рафинированный сахар и конфеты содержат много «пустых», ненужных нам калорий.

Но чем их заменить, когда хочется сладенького к чаю? Лучше всего – сухофруктами!

*У меня дома на кухне на почетном месте стоит красивая конфетница, наполненная, нет, не конфетами, а черносливом, курагой, качественными сушеными яблоками и изюмом. Эти дары жаркого юга прекрасно сочетаются с зеленым чаем. К тому же свежие, качественные сухофрукты – это не только вкусно, но и очень полезно.*

Курага (сушеные абрикосы) и изюм славятся высоким содержанием *калия*, они способствуют укреплению сердца, легких и нервной системы. Сухофрукты из сливы, груши, инжира и фиников нормализуют обмен веществ и защищают от авитаминоза. Особенно это актуально весной, когда свежие фрукты от длительного хранения теряют витамины. Конечно, при высушивании часть витаминов пропадает, но все-таки к весне в сухофруктах остается больше витаминов, чем в «свежих» яблоках, пролежавших полгода в овощехранилище. Кроме того, гармоничное сочетание клетчатки, микроэлементов и органических кислот поможет вам и вкусно поесть, и похудеть, не теряя при этом здоровье.

Интересно, что в сухих плодах концентрация микроэлементов повышается: сто граммов сухофруктов по ценности соответствует двум-трем килограммам свежих.

## Как обуздать аппетит

Однажды некий популярный женский журнал вознамерился проникнуть в тайну стройности самой Майи Плисецкой, чтобы поведать о ней своим читательницам. Но на все вопросы о диетах, секретах и прочем великая прима ответила коротко и ясно: «Сижу не жрамши!» Весьма впечатляет, не правда ли?

Однако далеко не все желающие похудеть способны на такой подвиг. Да и не так уж это и необходимо.

Есть и другие методы, не столь жесткие. Рекомендую взять на заметку нехитрые приемы для обуздания коварного демона голода Гаки, который иногда поселяется в наших желудках.

### Маленькие хитрости для желающих похудеть

1. Давно известно, что четыре-пять приемов небольших порций пищи в день полезнее одной-двух обильных трапез. Частые приемы пищи в небольших количествах снижают аппетит и способствуют похудению. Речь, конечно, идет о чрезмерном аппетите, а не о нормальном здоровом чувстве голода. Во всем нужна мера. Следуя вполне разумной и полезной рекомендации есть только тогда, когда голодны, все же не доводите себя до состояния «волчьего аппетита». Длительный голод может привести к стрессу, утрате контроля над собой, а следовательно, к перееданию. И не забывайте о своем собственном ритме питания, отличном от общих рекомендаций.

Самый важный прием пищи для вас – завтрак! Здоровый и сбалансированный завтрак помогает управлять чувством голода в течение дня, регулируя аппетит и позволяя избегать приступов острого голода, из-за которых вы обычно и переедаете.

2. **Чем питательнее продукты, тем быстрее наступает насыщение** и тем меньше в итоге вы съедаете. Не путайте калорийность с питательностью. Витамины, минералы, полезные ферменты и аминокислоты – именно от них зависит ценность и польза продуктов. Не тратьте силы на «пустые» калории!

Если снижение калорийности пойдет вам на пользу, то снижение питательной ценности продукта просто вызовет желание съесть его побольше, то есть повышение аппетита, и вы в результате станете жертвой переедания. Свежие фрукты и овощи, орехи, соя, молочные продукты и рыба содержат много просто незаменимых для вашего тела веществ.

3. Помните о том, что полезны прежде всего свежие, а не консервированные продукты, и желателно сырые. Именно они помогут вам умерить аппетит, так как вы легко насытитесь, съев совсем немного «свежатинки». В рафинированных или жареных продуктах, в консервах уже нет той пользы для здоровья, и они не годятся для тех, кто хочет обрести превосходную форму. Однако часто без варки-жарки не обойтись, поэтому запомните правило: **чем меньше времени ушло на переработку продукта, тем он полезнее.**

4. **Для снижения аппетита почаще употребляйте продукты, богатые клетчаткой.** Богатые клетчаткой, но низкокалорийные продукты (овсянка, многие фрукты и овощи, цельные злаки) набухают в желудке и быстрее вызывают чувство сытости. Клетчатка медленнее покидает желудок, поэтому и чувство сытости сохраняется надолго, что важно для тех, кто не хочет переесть. Больше всего клетчатки в кукурузе, пшеничных отрубях и чечевице.



Для снижения аппетита запивайте блюда, богатые клетчаткой, водой. Тогда клетчатка в желудке еще больше набухнет, и вы будете сыты, съев совсем небольшую порцию. К тому же клетчатка бобовых и отрубей активно выводит из организма избыток холестерина.

5. Для того чтобы избавиться от чувства голода, **вазочку с пирожными и конфетами на вашем столе замените на поднос с овощами и фруктами**. Порой один только вид жирной и сладкой пищи вызывает у вас чувство голода. А все потому, что ваш организм слишком давно и прочно усвоил: это вкусно и поможет обрести энергию и силы. Проблема только в том, что такое количество энергии вы вряд ли сможете потратить – не те условия жизни, да и продукты (сахар, растительное и сливочное масло, белая мука) переработаны и слишком концентрированы по сравнению с исходным сырьем, они менее всего подходят для здорового питания. Ведь природой в нас заложена тяга к полезным, умеренно сладким фруктам, а не к сахару.

Сладости вредны не только для зубов и объема вашей талии, но и для кровеносной системы. После употребления сладких блюд и продуктов кровь перенасыщается сахаром, что приводит к повышению числа свободных радикалов в организме. Они повреждают ткани внутренних органов и кровяные тельца, вызывают воспаление стенок сосудов.

Природа заложила в нас мудрый инстинкт получать жиры с оливками, молоком, кукурузой, семечками и орехами. А это совсем не то, что рафинированные продукты, в каких бы красивых упаковках они ни были.

Учтите, что концентрированные продукты не занимают много места в желудке, и вы слишком поздно почувствуете, что переели. Зато они умеют раздражить ваш аппетит. А натуральные жиры и углеводы, содержащиеся в растительной пище и натуральном молоке, окружены достойной свитой: минералами, витаминами, ферментами, клетчаткой. Если вы регулярно разнообразите ими свое меню, то и проблемы с излишней прожорливостью сойдут на нет.

6. Девяносто процентов пищевой индустрии нацелено на то, чтобы раздражить аппетит, вызвать чувство голода и желание съесть (купить) побольше. На это рассчитано реклама, красивая упаковка, вкусовые добавки. Выработайте свою стратегию защиты от «агрессии». Это не значит, что отныне вы должны голодать и есть невкусную пищу. Наоборот: все в ваших руках.

**Шопинг должен осуществляться только на сытый желудок!** Так вы сможете сохранить ясный, трезвый взгляд на качество продуктов. Внимательно читайте этикетки, обращайте внимание на содержание сахара, перца, глутамата натрия, соли в продуктах. Эти вещества призваны возбуждать аппетит и, что особенно грустно, даже вызывают зависимость сродни наркотической. Сократите количество вышеперечисленных «препаратов», и вы со временем восстановите чувствительность вкусовых рецепторов. **Научитесь тонко чувствовать вкус натуральных продуктов**, и вы получите массу удовольствия от пищи, не впадая в зависимость от нее. Вместо соли используйте соки лимона, лайма, апельсина или сушеные морские водоросли (очень полезно!). Вместо острого перца или глутамата добавляйте в блюда пахучие травы – душицу, чабрец, базилик, укроп.

7. Если вы любите себя, свое прекрасное тело, то не позволяйте ему оплыть и погрузнеть из-за собственного невнимания к его нуждам. Просто подавлять голод с целью похудения – это не ваш путь. **Важно понять причину голода**. Когда вам захотелось поесть, попробуйте выпить стакан воды или сока, и, возможно, голод утихнет, ведь порой так легко перепутать жажду с голодом.

Иногда повышенный аппетит связан с нехваткой конкретного вещества, а то и просто с так называемым «белковым голодом».

Вашим клеточкам не хватает какого-то конкретного строительного материала, а вы тащите в дом все подряд – «и цемент, и глину». Подумайте, может быть, ваша природа просит мяса (рыбы, яиц, гречки, сыра, молока), а вы тянете в рот булку, да еще не пытаетесь ограничить ее количество.

Попробуйте разнообразить питание с помощью нежирных сортов мяса или рыбы, нескольких яиц в неделю (лучше всего – перепелиных). Для приверженцев вегетарианства незаменимы бобовые (чечевица, горох, соя) – на основе этих продуктов можно приготовить множество вкусных блюд. И тогда ваш нездоровый, повышенный интерес к пище угаснет сам собой, а тело обретет стройность.

8. Если вам предстоит поход по магазинам, длительная поездка по городу или вечеринка с обильным застольем, то **сделайте в сумочке запас** (совсем как белка!) нежирных сухих крекеров или сухариков. Они выручат вас от назойливого «сосания под ложечкой» и помогут избежать перекусов в кафе.

А если вечеринка грозит изобилием, то смело перемещайтесь среди подносов, наполнив бокал минеральной водой, а в другой руке у вас будет веточка винограда. А вот бутерброды с жирной колбасой лучше не видеть. Постарайтесь не пить сладких газированных напитков.

Лимонады и другие газированные напитки содержат от четырех до шести ложек сахара на стакан, да еще замаскированного различными кислотами, а жажду не утоляют. Откажитесь от них!

9. Иногда из двух зол приходится выбирать меньшее. Если вы обожаете сладкое, то помните, что варенье (с минимальным количеством сахара) полезнее пирожных, карамель менее вредна, чем сладкие плитки, батончики и шоколадные конфеты. Фрукты и желе из них лучше сладкого крема в тортах и взбитых сливок. **Сладкоежкам необходимо срочно избавиться от чувства вины!** Только так можно укротить повышенный аппетит. Утешайте себя тем, что некоторое количество так называемых простых углеводов вам просто необходимо для поддержания энергии на нужном уровне, а все остальные (то есть сложные) углеводы вы получите с овощами.

10. **Смело снижайте аппетит с помощью недосоленной пищи**, а необходимое количество поваренной соли вы получите вместе с готовыми продуктами (например, соевым соусом или минеральной водой). А если вы хотите, чтобы избыток соли быстрее покинул ваш организм, то не пренебрегайте питьевой водой. Только учтите, что газированные напитки возбуждают аппетит, поэтому отдавайте предпочтение негазированным или несладкому чаю.

Всем хорошо известный зеленый чай при регулярном употреблении поможет вам похудеть! Вещества, входящие в его состав, – катехины – усиливают процессы сжигания жира, а также повышают скорость обмена веществ, что способствует потере лишнего веса.

Еще один плюс зеленого чая – в нем есть и другие полезные для здоровья вещества, которые, в частности, предохраняют от сердечно-сосудистых заболеваний, различных форм рака и пародонтоза.

11. Заглушайте аппетит с помощью **морской капусты**. Делайте почаще салаты из морской капусты, а в другие блюда добавляйте порошок из нее. Я уже упоминала о хлебе с добавлением морских водорослей. Так вот, он тоже нам очень подходит.

12. В борьбе с чувством голода вам помогут **кукурузные рыльца**. Для этого 3 ст. ложки кукурузных рылец залейте 200 мл горячей воды и нагревайте 15 минут на водяной бане. Пейте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день за 20 минут до еды.

13. Возможно, некоторым из вас для снижения чрезмерного аппетита (и заодно веса) подойдет **микрористаллическая целлюлоза** и сходные с ней вещества, которые быстро разбухают в желудке и вызывают чувство сытости. Микрористаллическая целлюлоза (МКЦ) продается в таблетках и в порошке и известна под названиями «Анкир», «МИКРО-ЦЕЛ» и др.

Кратко перескажу самые важные сведения об этом интересном продукте.

МКЦ делается из хлопковой целлюлозы, она нетоксична, безвредна и поглощает вредные для организма вещества. Целлюлозу кладут в блюда в качестве добавки или принимают в виде таблеток до или вместо еды. Так как МКЦ совершенно безвкусна, в еде ее «не слышно». Особенно эффективно действие МКЦ, если при этом вы снижаете калорийность пищи до 1500 ккал в день. МКЦ помогает только при употреблении достаточного количества жидкости (1,5–2 литра в сутки).

14. Отруби (о них я уже писала) – побочный, но очень полезный продукт размола злаков. Удивительные свойства отрубей были известны еще в глубокой древности. Они являются богатым источником пищевых волокон, которые связывают холестерин и липопротеиды.

Набухая в желудке и увеличивая объем съеденной пищи, волокна создают иллюзию сытости, а это очень важно для дам, отличающихся чрезмерным аппетитом. Иногда можно встретить в продаже отруби с морковью, чесноком, морской капустой, расторопшей, тмином, яблоком и свеклой.

Отруби можно употреблять с молоком, кефиром и йогуртом. Они содержат комплекс необходимых человеку *витаминов группы В, в том числе В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР*. В них обнаружены также *провитамин А (каротин) и витамин Е*. Отруби богаты минеральными веществами: *калием, магнием, хромом, цинком, медью, селеном*.

Напомню, что отруби противопоказаны в острый период при гастритах, язвенной болезни, колитах и инфекционных энтеритах. По мере стихания воспалительного процесса можно возобновить прием отрубей, начиная с малых доз.

Из отрубей можно устроить очень полезный и низкокалорийный завтрак. А для тех, кто хочет воздержаться от плотного ужина, отруби – незаменимый выход из положения. стакан кефира или йогурта с добавлением отрубей прекрасно насытит вас и поможет справиться с чувством голода.

## Немного о психологии питания

• Найдите золотую середину между двух крайностей. Избегайте пренебрежительного отношения к тому, что вы едите, но и **не заикливайтесь на питании с целью похудеть**.

• Отвлечесь от желания перекусить вам поможет **переключение внимания**. И тут вы можете открыть в себе неведомые ранее таланты.

*Например, возьмите кисти и краски и нарисуйте, как сумеете, любимую кошку или пейзаж за окном. Или займитесь фотографией, украсив интерьер квартиры невиданными композициями.*

*Просто поговорите по телефону со старым другом или почитайте интересную книгу. Дел не счесть!*

- Как известно, стресс способствует перееданию. Постарайтесь расслабиться **до того, как** вы открыли дверцу холодильника. Например, вызовите у себя позитивный настрой, повторяя аффирмации. Пусть вам послужит умение радоваться мелочам: например, вместо килограмма копченой грудинки купите себе букет цветов.

- Научитесь **получать удовольствие от пищи**. Для этого необходимо и готовить и есть с любовью. Восточная мудрость гласит: «Плов, приготовленный без любви, подобен яду». Продолжая эту мысль, можно добавить, что и пища, съеденная без любви, ядовита – она хуже усваивается и откладывается в виде жировых накоплений.

- **Красиво накрытый стол**, конечно, вызывает аппетит. Однако если вы подадите даже очень скромное блюдо на стол, украшенный цветами, салфетками и красивыми приборами, то оно и усвоится лучше, и на пользу пойдет.

- **Избегайте неприятных разговоров во время еды**, иначе вы рискуете съесть гораздо больше нормы. Если вы сидя перед телевизором наткнулись на захватывающий фильм, то отложите в сторону ложку: волнуясь, вы рискуете переест.

- **Не питайтесь наспех**. Жевать, жевать и еще раз жевать – вот ваш девиз!

- **Старайтесь не есть в шумной компании**, где происходит коллективное «опьянение» пищей.

- **Никогда не ругайте себя**, если нарушили свои правила, и иногда поощряйте себя мелкими послаблениями, чтобы избежать срыва (но не чаще, чем раз в неделю).

## Советы китайской медицины

Полагаю, что не удивлю вас, мои прекрасные читатели, если признаюсь в своем глубоком уважении к восточной культуре и медицине. Увлечение фэншуй изменило всю мою, да теперь и не только мою жизнь. Каждый следующий шаг познания приносит новые открытия и новые радости.

Не может не вызывать восхищения и уважения независимость, оригинальность и незыблемость мировоззрения китайских врачей, которые достигают великолепных результатов. Знаете ли вы, что для китайского врача совершенно естественно поставить точный диагноз за 5–10 минут, не прибегая к рентгену, анализу крови и к другим так называемым традиционным методам? Ему вполне достаточно прослушать пульс, заглянуть пациенту в рот и в глаза, и он совершенно точно говорит, что у человека болит. А главное – почему болит и что с этим делать.

После этого я прониклась глубоким доверием к китайской медицине и стараюсь, когда в этом есть необходимость, обращаться к китайским врачам. И вот уже в Санкт-Петербурге я познакомилась с милейшим и обаятельнейшим человеком, который практикует китайскую медицину. Мы разговорились, оказалось, что у нас очень много общего, и он открыл мне некоторые секреты, почерпнутые из своих многочисленных трактатов. Как я и предполагала, в его арсенале оказались разнообразные рецепты и советы по правильному питанию и поддержанию здоровья. Вспомним, что именно китайцам свойственна тяга к бессмертию.

Итак, представляю слово врачу китайской медицины Виктору Дашинимаевичу Базарову, заведующему отделением реабилитации одной из городских больниц Санкт-Петербурга. Он делится своим опытом работы по нормализации веса пациентов.

## Китайские принципы правильного питания

### *Принцип 1. Сколько надо съесть*

Китайская медицина предписывает умеренность в питании. Переесть вредно, лучше ограничить себя, достаточно съесть 70–80 % от того, что вы смогли бы.

*Принцип 2. Когда лучше принимать пищу*

Завтракать нужно рано, обедать нужно сытно, ужинать мало. В китайском трактате «Сто золотых рецептов» говорится, что нельзя дожидаться того момента, когда крайне оголодаешь, но нельзя и переедать; нельзя терпеть до тех пор, пока замучает сильная жажда, но нельзя и чрезмерно много пить.

*Принцип 3. От чего зависит состав пищи*

Пища должна меняться в зависимости от климата, сезона, состояния здоровья, условий проживания, национальных традиций, возраста, пола, конституции тела человека.

*Принцип 4. Какую пищу предпочесть*

Для желудка самой лучшей является теплая пища. Холодную есть вредно, особенно зимой в холодных странах.

В «Трактате желтого императора» говорится: *«Пища и напитки должны быть горячие, но не должны обжигать, они могут быть холодными, но не ледяными. Слишком горячая пища ранит кости, слишком холодная – повреждает легкие».*

Так, например, китайские врачи не рекомендуют есть зимой сырые овощи, потому что они «охлаждают» организм человека. В холодное время года следует отдать предпочтение отварным и тушеным овощам. Употребление мороженого зимой может привести к заболеваниям, особенно у зябких, легко мерзнущих людей.

*После того как я стала следовать советам доктора, я стала чувствовать себя значительно бодрее. Как будто у меня прибавилось энергии! Меня, например, очаровала простота мысли о том, что зимой нельзя употреблять холодную пищу, а лучше есть все теплое. Ведь это так просто и правильно! Будь гармоничен с природой, следуй природе – и будешь здоров и счастлив.*

## Как питаться при избыточном весе

Продолжаю излагать советы доктора китайской медицины. Итак, при лишнем весе:

1. Нельзя переедать.
2. Нельзя отдавать предпочтение одному вкусу, например сладкому или соленому. В пище должны присутствовать все вкусы. Их всего шесть.
  - **Сладкий** – сахар, сладкие фрукты, хлеб и макаронные изделия, молочные продукты.
  - **Горький** – некоторые горькие травы, шпинат, крепкий зеленый и черный чай.
  - **Соленый** – всевозможные соленья.
  - **Вяжущий** – хурма, бобовые, гранат.
  - **Жгучий** – жгучий перец чили, хрен, горчица, имбирь.
  - **Кислый** – кисломолочные продукты, лимон, лайм, апельсин.

*Мой комментарий. В обычной жизни мы не часто используем вяжущий и жгучий вкус. В то же время восточная кухня, в том числе и японская, богата продуктами, обладающими такими вкусами. Особенно полезен, по словам доктора, имбирь.*

3. Следует уменьшить потребление животных жиров, сахара, дрожжевого хлеба, алкоголя. Предпочтение надо отдавать необработанным зерновым продуктам – лучше всего бурому рису, гречневой крупе.

*Мой комментарий. О пользе бурого риса и круп мы уже говорили. И вот оно – подтверждение!*

4. В пище должен обязательно присутствовать белок – нельзя надолго исключать яйца, творог, постное отварное мясо и птицу.

5. Нельзя приступать к еде в состоянии гнева, и после еды тоже нельзя сердиться. Еще Конфуций говорил, что «во время трапезы не произносят речей». Хорошо, если во время еды звучит гармоничная негромкая музыка, это способствует полноценному перевариванию пищи: **«Желудок любит радость, селезенка – звуки музыки».**

6. Сразу после еды полезно мягко массировать живот по часовой стрелке.

7. После окончания трапезы весьма благоприятна медленная ходьба на свежем воздухе (в древних китайских трактатах рекомендуется пройти не менее ста шагов).

8. Для улучшения пищеварения при лишнем весе полезен сок или чай боярышника, по 1–2 стакана в день.

Можно принимать китайское традиционное растительное лекарство «Дашань джавань», содержащее боярышник; оно помогает при плохом пищеварении и способствует нормализации веса.

Конечно, если есть такая возможность, желательно посетить доктора китайской медицины. Он подберет для вас специальные методы лечения (точечный массаж, иглоукалывание, цигун-терапию), а также порекомендует индивидуальные сборы из натуральных компонентов, ориентируясь на ваши конкретные симптомы и синдромы. Разумеется, вы можете использовать любые другие виды лечения и профилактики, например, пить травяные настои, чаи.

Делайте все, что считаете нужным, **только занимайтесь собой, своим здоровьем с энтузиазмом, приподнятым настроением и уверенностью в себе.** Тогда это принесет желанные результаты. Обязательно!

Кстати, вы замечали, что китайцы в большинстве люди стройные и очень молодо выглядят? Иногда даже трудно определить возраст китайца. Я сама, случилось, ошибалась, причем ни много ни мало – на двадцать лет! По-моему, это еще один довод в пользу китайской медицины.

У китайцев есть травы от всего и для всего. Особенно полезны те из них, которые собирают в высокогорных районах, где воздух кристально чист.

*Есть такая притча. Идет человек по китайской деревне и видит, как молодая женщина дубасит пожилого мужчину палкой. Человек подходит и интересуется: «Женщина, почему ты бьешь старика?» А она отвечает с негодованием: «Да он мой ровесник, только я пью травы, продлевающие молодость, и отвары для бессмертия, а он ленится, вот и постарел!»*

Ну что же, о стремящиеся к совершенству друзья мои, мы сделали с вами еще один шаг к лучшей жизни. Мы еще раз восстановили в памяти и прояснили для себя **основополагающие истины здорового питания, ведущего к хорошему самочувствию и стройности.**

Когда вы начинаете очень внимательно и бережно относиться к своему организму, то замечаете, что организм отвечает вам более высокой работоспособностью, большей силой,

совершенно другим уровнем энергии. Такое состояние, в свою очередь, помогает сосредоточиться на том, что действительно важно для вас. **Здоровье, как духовное, так и физическое, – наиважнейшая составляющая счастливого человека!**

Когда вы делаете выбор в пользу здорового питания, вы делаете выбор не только в пользу стройности как таковой. Вы делаете выбор в пользу силы, тонуса, хорошего настроения и здоровья. По большому счету, вы выбираете для себя новую жизнь. Активную, радостную, наполненную смыслом и ощущением собственной силы.

## На пути к совершенству

Ну вот, прекрасные мои, я сделала все, что могла. Теперь уже все зависит от вас. Чтобы немного облегчить процесс, давайте сейчас вместе еще раз вспомним основные моменты, которые, как мне кажется, являются важными вехами на нашем пути к совершенству, длиною в жизнь.

- Прежде всего, мы любим себя на всех этапах своего движения к здоровью и идеальной фигуре. Мы любим себя до, во время и после занятий. Мы никогда, никогда не позволяем себе неуважительные слова в адрес собственного тела. Как только наше тело это поймет, оно очень обрадуется и будет более внимательно относиться к тем задачам, которые мы перед ним ставим. Мы не стесняемся проявлять свою любовь к себе. Мы часто гладим себя и говорим всякие нежные приятные словечки, которые бы мы хотели услышать от своих любимых. Самое интересное, что вскоре мы начинаем от них это слышать!

- Мы с благодарностью принимаем великий дар жизни. И ценим себя, как проявление чуда творения. Таким образом, мы сразу выходим на новый уровень отношения к себе, что опять-таки не останется незамеченным нашим прекрасным телом. Оно хорошеет и расцветает на глазах. И это правда!

- Мы стараемся использовать каждый день жизни для того, чтобы стать хоть немного, но лучше. Пусть сегодня не удалось попасть на тренировку в спортивный зал, но вы прошли пешком и поднялись на 6-й этаж без лифта, напрягая при этом мышцы бедер и ягодич и держа прямо спину. При любой возможности мы стараемся двигаться и приносить себе пользу.

- Мы равнодушно проходим мимо искушений кондитерских отделов, прекрасно понимая, что ничего, кроме вреда для талии и здоровья, все эти разноцветные тортики и прочие соблазны не приносят.

- Мы настраиваемся на постоянное улучшение своей фигуры и убеждаем себя в том, что это навсегда! То есть наше желание быть здоровыми, стройными и красивыми не пройдет. Это не прихоть, не следование моде. Это образ жизни! Пусть привыкают наши домашние, что у нас есть нечто такое, над чем не властно ни время, ни сезон, ничто! Это наше занятие собственной фигурой. Это еженедельные походы в спортивный клуб, в бассейн или ежедневные занятия дома на коврике.

- Мы находим себе таких друзей, которые поддерживают нас и разделяют наше убеждение в том, что красота, здоровье, молодость и хорошая фигура вырабатывается путем постоянных занятий и работы над собой.

- Мы с удовольствием видим положительные результаты от проделанной работы и стараемся вознаградить себя по-царски за любое достижение, сколь бы малым оно ни было. Это наше достижение!





## Глава 4

### Насыщаемся космической энергией

#### Получаем энергию жизни

Сейчас речь пойдет о более тонких материях, о том, что иногда остается скрытым, – о нашем взаимодействии с различными видами энергий.

Для достижения гармонии физической и духовной нам необходимо питаться не только физической пищей, но и более чистой, тонкой энергией, разлитой в мире вокруг нас.

Я заметила: когда уезжаю за город, то в первые дни у меня бывает очень хороший аппетит. Однако чем больше гуляю, чем больше общаюсь с природой, тем меньше и меньше хочется есть. И под конец отпуска я с удивлением замечаю, что питаюсь в основном одной лишь травкой, как зелененький кузнечик, и при этом чувствую себя превосходно! Я уже не говорю о том, что значительно лучше себя чувствую и теряю в весе!

Что же происходит? Полагаю, что **постоянное общение с природой действительно насыщает настолько, что аппетит пропадает.**

Мы учимся получать энергию не только из пищи, но и от неба, звезд, облаков, солнца, моря и гор. Разумеется, в мои прогулки входят постоянные медитации, чтение мантр, велений и аффирмаций. И иногда создается впечатление, что от этой духовной работы организм насыщается так, что и обед становится не нужен!

К тому же я делаю упражнения цигун, которым научил меня Гранд Мастер Яп Чен Хай. Несмотря на свою простоту, они на самом деле напитывают энергией. И не только напитывают, но и оздоравливают все тело, омолаживают и очищают организм от шлаков и токсинов. Предлагаю его освоить и вам.

#### **Упражнение: Напитываемся энергией Неба и Земли**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени чуть-чуть согнуты. Шея на одной прямой с позвоночником. Состояние спокойное.

Думайте только о хорошем. Отпустите все беспокоящие вас мысли, как шарик в небо. Сейчас вы чувствуете только себя.

Сделайте вдох, на вдохе ладони поднимите вверх. Сделайте выдох, ладони опустите вниз и слегка согните колени. Выполните серию из 12 таких движений. Вдох – ладони наверх, выпрямляем колени. Выдох – ладони вниз, слегка сгибаем колени (*рис. 26*).



Рис. 26

Выполняя упражнение, представляйте, как при вдохе вы впитываете энергию Неба, а при выдохе – соединяетесь с Землей.

Таким образом вы восстанавливаете свою связь с Небом и Землей. Вы становитесь открытым каналом для прохождения энергии. Силы ваши растут!

**Упражнение: Очищаемся водой**

Если на вашем пути встретился водоем, будь то море, океан, озеро, река или обычный пруд, то не упустите возможность прильнуть к энергии воды, чтобы очистить свое тело и душу.



Рис. 27.

Сядьте на берегу, лучше всего в позу лотоса, руки положите на колени ладонями вверх. Поза лотоса хороша тем, что в этом положении энергия поднимается снизу вверх. Таким образом процессы старения поворачиваются вспять.

Прикройте глаза и вообразите, что все ваше тело открыто, как губка. При вдохе мысленно вдыхайте в себя чистую воду (рис. 27). Задержите дыхание на несколько секунд, после чего выдыхайте, четко представив себе, что вместе с дыханием вода вымывает всю грязь, всю усталость, все токсины из вашего тела. Выполните серию из 12 вдохов и 12 выдохов.

Это упражнение идеально подходит для снятия усталости и наполнения чистой энергией.

Дыхательное упражнение: Становимся легкими как перышко

В ясный солнечный денек во время прогулки вы можете сделать это дыхательное упражнение, которое наполнит вас свежестью, энергией и радостью.

Встаньте или сядьте, как вам удобно. Направьте взгляд на небо. Лучше всего, если небо безоблачное. Но даже если оно затянуто облаками, как почти постоянно бывает в Петербурге, то вообразите синее небо над лазурным морем.

Сделайте вдох. Во время вдоха представьте или скажите про себя: «Бирюзовая чистота». Вообразите, что воздух чисто-бирюзового цвета заполняет все ваше тело. Вы становитесь легким, как шарик, как перышко. Во время выдоха выдыхайте всю усталость, всю накопившуюся муть, все болезни, все тревоги. Весь лишний вес!!!

Упражнение выполняйте от 3 до 12 раз.

Вы убедитесь сами, насколько эффективно это упражнение, в том числе и для снижения веса!

## **Заряжаем пищу космической энергией**

Вы, наверное, со мной согласитесь, что пища – одно из самых больших удовольствий в жизни! А когда ты сидишь за столом в кругу любимых и близких людей, совместная еда воспринимается как священнодействие. Так к ней и надо относиться! Все, что мы поглощаем, должно быть священо и полезно для нас. Но и в наслаждении следует быть благоразумными – этому была посвящена предыдущая глава.

### **Ритуал насыщения пищи энергией**

Позвольте мне поделиться с вами древним даоским способом зарядки еды силой и энергией. Так как все, что мы поглощаем, – священо, то мы можем проделать ритуал для каждодневного наполнения пищи космической энергией. Это станет для нас источником силы.

Итак, перед каждым приемом пищи раскройте руки ладонями вверх, пальцы немного раздвиньте. Прикройте глаза и почувствуйте, как руки наполняет космическая сила. Вы можете ощутить небольшое покалывание или вибрацию. Через некоторое время протяните руки над пищей, которую собираетесь съесть. Представьте, что из ваших рук благостная энергия стекает в пищу. Можете произнести вслух такие слова: «Да наполнится моя пища силой и энергией. Да принесет она мне здоровье, благополучие и силу» (*рис. 28*).



Рис. 28

Вот и все, теперь можете приступать к еде. Вы заметите, что у вас становится намного больше энергии, чем раньше, и вам требуется меньшее количество пищи, чтобы насытиться.

Разумеется, не стоит проделывать этот ритуал в общественных местах или когда вы пришли знакомиться с родителями своего молодого человека. Вас могут неправильно понять. Поэтому совершайте этот ритуал тогда, когда за вами не наблюдают чужие глаза.

## Слияние с Природой

Один из самых могущественных способов насыщения души – слияние с Природой. Оно дарит нам успокоение, умиротворение и чистую энергию жизни – ту, что йоги называют праной и считают самым лучшим, истинным питанием. Праной пронизано все живое, и мы можем получать эту животворящую энергию из солнечного света, растений и самой земли.

Питание энергией Солнца – одна из удивительных загадок, которыми поражают нас йоги. Для них же, просветленных, в этом нет ничего загадочного. Более того, они считают способность питаться энергией Солнца совершенно естественной для человека.

Вот что говорит доктор Судхир Ша, глубочайшим образом изучивший этот вопрос:

*«Однажды я постился в течение 411 дней по джайнскому религиозному методу. Как ученый я пришел к выводу, что можно питаться из альтернативных источников, если организм не получает тех калорий, которые традиционно поступают с пищей. И этому есть только одно объяснение – используется космическая энергия.*

*Из всех космических источников Солнце является наиболее могущественным и постоянным источником энергии, которым испокон веков пользуются отшельники и риши, в том числе тибетские ламы».*

Кстати, упоминание об этом исследователе я обнаружила в книге удивительной женщины по имени Джасмухин. Она сама – лучшая иллюстрация к нашему разговору о насыщении тонкой Божественной энергией. На протяжении почти десяти лет Джасмухин, достигшая высших ступеней в искусстве йоги, не употребляет никакой физической пищи! При этом вес ее сохраняется на том уровне, который она сама для себя выбрала!

В своей книге «Пища богов» она рассказывает о том пути, который ведет человека к подлинному просветлению, к настоящей гармонии и слиянию с Божественным.

## Энергия Солнца, Земли и растений

Индийские йоги дают конкретные рекомендации по поводу того, как нужно питаться энергией Солнца, Земли и растений.

- Нужно ежедневно в течение нескольких минут смотреть прямо на Солнце. Делать это следует во время рассвета и заката. Для того чтобы воздействие живой энергии было более благотворным, рекомендуется принимать такие солнечные ванны, лежа на поверхности океана. Океанские волны шумят далеко от нас, но наше северное Солнце все-таки дарит нам свои лучи, и лишь от нас самих зависит – принять ли этот дар.

- Для того чтобы насыщаться энергией ветра, лучше всего совершать прогулки в горах или по морскому побережью. Но и родной ветер с берега Невы или Финского залива может насытить нас! Не прячьтесь от него, дышите полной грудью, идите ему навстречу – вы почувствуете неведомую доселе радость, восторг от слияния с этой мощной природной силой, которая теперь, когда вы открыты, наполняет и вас. Только наденьте ветровку. Никогда не забывайте о своем любимом теле и старайтесь, чтобы ему было комфортно.

- Еще один неисчерпаемый источник сильной и чистой энергии – растения.

Дерево способно напитать нас энергией, которой нам не хватает; еще оно может забрать у нас лишнюю, ненужную нам энергию. Как и все растения, деревья – живые и разумные существа.

Мы, люди, нуждаемся в кислороде, который дарят нам зеленые листья, а для растений не меньшую ценность имеет углекислый газ, который мы выдыхаем.

**Так что мы жизненно необходимы друг другу!**

Обмен энергией между человеком и деревом – вещь совершенно естественная, «узаконенная» самой Природой.

**Обнимите дерево!**

Подойдите к дереву, обнимите его, прижмитесь щекой к стволу. Постарайтесь отрешиться от всех своих мыслей, слиться с деревом воедино, ощутить себя им.

Попросите дерево о взаимной поддержке, об обмене энергией – вы равны, у каждого из вас есть то, что нужно другому.

Почувствуйте, что вы – дерево: по вашему стволу поднимаются живительные соки, энергия воздуха питает листья и ветви, стекает вниз, по стволу, к корням...

Войдя в этот бесконечный поток живой и чистой энергии, вы почувствуете, как тело и душа ваши обретают гармонию, все приходит в равновесие, вы наполняетесь чистым, прозрачным светом, ощущаете силу и покой.

*Я при каждой возможности стараюсь обниматься таким образом с деревьями. Могу вам сказать, что это одно из самых восхитительных объятий, которое только можно себе представить. Деревья дают силу, уверенность, умиротворенность, покой. Одно дерево может заменить целую аптеку, настолько успокаивающе оно действует! Как-то я проводила занятия по основам цигун на природе и после упражнений предложила своим ученикам обняться с деревьями. Кто-то знал об этом методе, кто-то заключил дерево в объятия впервые. Однако абсолютно все после этого прекрасного упражнения остались очень довольны: глаза у людей сияли, лица расправились, и у многих появилось детское непосредственное выражение. Доставьте себе ни с чем несравнимое удовольствие от прикосновения к дереву. Подскажу: выбирайте деревья мощные, стройные, без перекосов. Тогда вы прикоснетесь к таинствам и великой силе дерева, растущего на земле...*

- Хождение босиком по земле дает нам возможность сознательно впитывать через ступни энергию самой Матери-Земли. Точно так же, как при общении с деревьями, мы должны не только получать энергию, но и, пропустив ее через себя, отдавать, возвращать обратно в землю. Мы едины с нашей Землей и, когда сознаем это, включаемся в великий обмен энергией, непрерывно текущий в Природе, становимся частью единого целого – получаем и отдаем, насыщаемся и питаем. Так и только так достигается истинное здоровье и счастье. Не пропускайте ни одной возможности походить босиком по теплой земле, траве, морскому берегу.

*Когда я иду босиком по морскому берегу, я понимаю, что это блаженство высшего порядка. Ноги прикасаются к земле, легкие дышат морским воздухом, глаза смотрят в лазурную синеву неба, а душа рвется ввысь...*

## **Ищите чистую энергию**

Давайте повторим еще раз: для достижения гармонии **физической и духовной** нам необходимо питаться не только физической пищей, но и более чистой, тонкой энергией, разлитой в мире вокруг нас. **Насыщать нужно не только желудок, но и кожу, легкие, все органы чувств.**



Одна из самых больших проблем современного человека – отсутствие достаточного количества разнообразных природных впечатлений, ощущений. В этом отношении мы просто-напросто обнищали по сравнению с нашими предками.

В самом деле, жизнь, замкнутая в пространстве городской квартиры, офиса, транспорта, не оставляет нам пространства и возможности для того, чтобы насытиться цветами, звуками, запахами – чистыми, естественными, дающими настоящую здоровую энергию. Вместо этого мы получаем грязный воздух, назойливый шум. В лучшем случае наши органы чувств просто спят, закрываются от потока нездоровых стимулов, в худшем – допускают этот поток в тело и в сознание.

Пытаясь защититься, организм становится все более бесчувственным, потому что те стимулы, которыми он окружен в условиях городской жизни, для него вредны. Это шлаки, и человеческий организм зашлакован не только теми веществами, которые он получает с «неправильной» пищей, но и всеми этими сенсорными раздражителями. Мы устаем, бодем, впадаем в депрессию именно из-за отсутствия чистых, здоровых ощущений.

Считается, что даже жировые отложения, особенно в области живота и талии, накапливаются именно от избытка шлаков, негативной энергии. Есть о чем задуматься тем, кто хочет похудеть, не правда ли?

Я не призываю вас немедленно бросить городскую квартиру, привычную работу, продать машину и удалиться в заброшенную деревеньку. Можно обойтись и без таких радикальных перемен. Нужно просто задуматься об этом и понять, что **насыщение чистыми ощущениями не менее важно и необходимо, чем насыщение пищей.**

За город можно выезжать не только для того, чтобы жарить шашлыки...

Поверьте, просто гулять по лесу – не пустая трата времени, а занятие, так же необходимое вам для физического и душевного здоровья, как прием пищи, сон, физические нагрузки.

## Путешествие в леса и поля

Прогулка по лесу может стать для вас, для вашей души значительным событием, развивающим умение впитывать в себя прекрасное.

Научите своих детей видеть в лесу не только грибы и ягоды, но и росинки на тонкой паутинке, блестящей после дождя. Научите их слышать божественные голоса птиц. Наслаждаться воздухом, который меняется от полянки к полянке.

Сейчас это запах хвойных шишек, а через минуту вы вдыхаете полной грудью невероятный аромат цветов и трав, который напоминает самые изысканные французские духи. Здесь вы чувствуете уютный запах прелых листьев и грибов, а чуть дальше – пряный дух сосновой смолы, разогретой на солнце...

Очень хочется вспомнить, к сожалению, забытого многими великолепного нашего русского прозаика и поэта В. А. Солоухина, который так описал свой опыт простого лежа-ния в траве:

*«Мы ехали на машине по узкой полевой дороге. Слева и справа колыхалась рожь.*

*– Может быть, не надо больше откладывать? – робко посоветовал я. – Отойдем на двадцать шагов от дороги и ляжем в траву.*

*Машина остановилась. Трое взрослых, более того, пожилых людей пошли в тихую зеленую рожь. Потом я опрокинулся на спину, и в мире не осталось ничего, ни друзей, ни машины. Высоко в небе стояли колосья. Внизу, где я лежал, был микроклимат и микромир. Он состоял из зеленого полусвета, прохладной тишины, свежести, пахнувшей молодой сочной рожью. Высоко в небе, почти не склоняясь надо мной, стояли колосья.*

*Гораздо выше меня, в тех сферах, где находились колосья, струился легчайший ветерок...*

*Рожь доказала нам свою власть и силу. Вечером, подъезжая к Минску, стали вспоминать весь проделанный путь... Что поставим на первое место?*

*– Рожь! – воскликнули мои друзья. – Рожь, лежание во ржи и песню жаворонка над нами».*

Когда я путешествовала по югу Франции – Провансу, наиболее сильное впечатление оставило не французское вино, не ресторанчики, обилие которых невероятно, и даже не знаменитые Канны, где можно увидеть мировую звезду, запросто разгуливающую в шортах.

На первом месте по остроте впечатлений оказался дивный, волшебный, чарующий запах высокогорных трав! Этот запах прорывался даже сквозь стекла машины, он был повсюду, он обволакивает путешественника, подобно самому легчайшему шелковому шарфику. Он меняется в зависимости от состава трав, растущих в долинах.

Как нам рассказали, именно экстракты из этих трав и использует прославленная парфюмерная промышленность Франции. Там, высоко в горах, есть средневековый городок Грасс, где находится парфюмерный завод. На этом заводе травы и цветы превращают в эликсиры, которые продаются парфюмерным фабрикам. И уже на фабриках лишь малая доля того, что так свободно и гордо растет на склонах гор, становится основой для чарующих духов, которые мы все так любим!

## Энергия движения и радости

Мы привыкли думать, что движения, то есть расход калорий, вызывают чувство голода, и тот, кто двигается, должен потом побольше поесть. Как говорил один мой знакомый, после активного трудового дня надо съедать двойную порцию. И он, этот знакомый, был поперек себя шире! Или же наоборот: поесть побольше, а потом двигаться, чтобы «растряссти» съеденное. Если же человек ест мало, двигаться нужно меньше, чтобы беречь энергию. Насколько это истинно?

Исследования показывают, что дело обстоит немного не так. Да, при движении калории расходуются. И все-таки, когда вы проводите время активно, запасы энергии в вашем организме повышаются, а не наоборот! Все происходит по принципу снежного кома: чем больше двигаетесь, тем лучше, энергичнее чувствуете себя.

Самым низким энергетическим уровнем отличаются люди, признающие единственный вид отдыха – сидение перед телевизором с пивом и бутербродом в руке. Думается, дело обстоит так: энергии при таком «отдыхе», конечно, тратится минимум, но зато она и не вырабатывается. Ведь все в человеческом организме работает по принципу спрос – предложение: если спрос на энергию невелик, то есть вы ею не пользуетесь, не расходуете, то она и не вырабатывается – зачем?

Это как с кормлением грудью: чем больше ребенок съедает, тем больше молока вырабатывается в организме матери. Копить же молоко бессмысленно и даже опасно. Если женщина будет много есть и особенно пить, но редко прикладывать малыша к груди, молоко начнет переполнять грудь и застаиваться в ней, что может привести к весьма неприятным последствиям. Или же молоко просто пропадет: раз оно не нужно, зачем его вырабатывать? А вот если малыш каждые, скажем, два-три часа исправно потребляет все запасы, заботливая природа тут же сигнализирует: еще! И молока прибывает ровно столько, сколько было «потрачено», чтобы к следующему кормлению запасы были полностью восстановлены.

Это прекрасный, удивительно точный, разумный и естественный механизм. Он исправно работает до тех пор, пока в него не вмешиваются искусственным путем. Точно так же обстоят дела и с энергией в организме любого человека.

Для того чтобы она в вас появилась в достаточном количестве, **энергию нужно не копить, а тратить!**

В этом проявляется **великий закон: если хочешь что-то получить, сначала надо что-то отдать.** Тогда ты обеспечиваешь себе приток свежей энергии на место потраченной. Все так просто.

И расходовать энергию желательно естественным путем, лучше всего занимаясь физкультурой или йогой, а также физической работой на свежем воздухе. И даже простая пешая прогулка в ближнем пригороде даст вам намного больше, чем тщательно рассчитанные нагрузки на тренажере.

Почему? Да потому, что это будет взаимодействие с природой, то есть «прямое подключение» к неисчерпаемым ресурсам живой и чистой энергии. Вы станете расходовать свои «зашлакованные» энергетические запасы, взамен насыщаясь чистыми ощущениями – воздухом, цветами, запахами, звуками.

*Факт, подтвержденный постоянными наблюдениями моих близких: когда я выезжаю на отдых, то провожу максимальное количество времени на воздухе в движении. При этом аппетит у меня не растет, а снижается! И под конец отпуска мне требуется пищи все меньше и меньше. Иногда я за весь день обхожусь лишь зеленым чаем, свежевыжатыми соками, чашкой супа, ложкой риса и горстью свежей зелени. И все! А энергии становится*

*все больше и больше. Я возвращаюсь буквально напитанная энергией природы и, разумеется, похудевшая.*

Тут все дело в установке. Вот вы выехали за город и по привычке пытаетесь найти себе «цель». Мы ведь все прагматики, ходить просто так нам кажется бессмысленным. Вот бежать куда-то очень быстро по делам государственной важности, а лучше не бежать, а нестись в машине или трястись в метро в час пик – это нам понятно, это мы делаем «для чего-то». Знакомо, не правда ли? Сейчас же от вас требуется нечто другое и, скорее всего, совершенно непривычное: расслабление, очищение, отрешение от всего «целесообразного».

*Знаете, как происходит экскурсия у японцев на Фудзияму? Час на автобусе, час пешком, чтобы подготовить сознание к восприятию прекрасного, и час, а то и два часа созерцание Фудзиямы!*

*Японцы совершенно правы: то, что так прекрасно и величественно, достойно продолжительного созерцания, чтобы успеть запечатлеть это в своей душе, в своем тонком теле.*

Это обычно трудно воспринять человеку западной культуры. И если вам пока что тяжело «просто гулять», созерцая и насыщаясь тонкой энергией Природы, попробуйте заняться делом. Но только пусть это дело будет не замачиванием шашлыка, а чем-нибудь более возвышенным. Рисованием, например!

Возьмите с собой краски и бумагу или фотоаппарат. И не думайте о том, что у вас ничего отсутствуют художественные способности, вы не умеете рисовать или фотографировать. Это совершенно неважно, вы ведь не обязаны выставлять свое творчество на всеобщее обозрение и вообще кому-либо показывать. Здесь важен процесс, а не результат: попытка зафиксировать увиденное поможет вам лучше сосредоточиться, точнее и полнее настроиться на свои ощущения. Результаты появятся! Обязательно!

К сожалению, немногие современные цивилизованные люди умеют просто смотреть, просто слушать, просто быть собой. А ведь это и есть медитация. Лучшая медитация. И вы можете этому научиться!

Еще одна неплохая идея – отправиться за город с диктофоном. Попробуйте записать звуки морского прибоя, голоса пробуждающегося весеннего леса...

За время прогулки, вслушиваясь в давно забытые, ставшие почти незнакомыми живые и чистые звуки Природы, вы насытитесь той тонкой энергией, которой вам так не хватало. И заодно пополните свою фонотеку: записанные на пленку живые звуки, конечно, утратят часть энергетического заряда, но все равно сохранят свои воистину волшебные свойства. Вернувшись домой, вы сможете слушать свои записи, расслабляться, мысленно возвращаясь к удивительному состоянию единения с Природой и подключения к самому богатому источнику энергии.

И еще одна идея: если есть техническая возможность, сделайте записанные звуки сигналом своего будильника или мобильного телефона. Только представьте себе, как чудесно будет просыпаться под настоящие трели соловья! Это же так зарядит вас, что на весь день хватит прекрасного настроения и радости.



## Глава 5

### Правильное состояние души

#### Что делает человека счастливым?

Сила нашего духа и внутренней радости такова, что может растопить самую большую глыбу льда скуки, уныния и недоверия.

Когда мы любим жизнь и умеем жить, мы становимся все более и более уверенными в себе. Мы искренне надеемся и верим: все, что на свете происходит, – к лучшему. Что мы действительно можем создать шедевр из своей собственной, единственной и неповторимой жизни.

Мы с вами уже научились чувствовать теплое дыхание Божественной любви. Мы получили в дар такие бесценные достояния, как жизнь и физическое тело, и наш моральный долг – довести и то и другое до совершенства.

**Давайте ответим на вопрос: что делает человека счастливым?**

Деньги? Обладание материальными вещами, безусловно, приятно, но приносит удовлетворение лишь временное, не способное сделать тебя счастливым.

Любовь? Любовь может приносить счастье и страдание одновременно. Ибо тот, кто любит, становится уязвимым. К тому же любовь не может длиться вечно, если только это не любовь к Богу. Любовь к человеку может пройти или приносить страдания.

Служение Богу? Но в своей жизни я сталкивалась и со священнослужителями различных конфессий, которые проявляли равнодушие, нетерпимость, недоброжелательность и не оставляли впечатления счастливых людей. Где же найти ответ простому человеку?

**Правильный ответ.** И любовь, и деньги, и служение Богу приносят счастье только тогда, когда вы уже счастливы. Это не противоречие, это путь к просветлению. И этот путь начинается с вас. Обратите внимание на себя. Начните с себя.

**Прежде всего, надо заботиться о своем здоровье.** Это основа, без которой счастье трудно достижимо. Здоровье может принести вам силу и для духовного развития. Укрепляйте свое тело, заботьтесь о нем. Каждый день делайте что-нибудь для улучшения своего здоровья. Здоровье драгоценно, как и жизнь. Об этом мы много говорили на страницах книги.

**Расширяйте сферу своего знания.** Каждая жизненная ситуация может стать великим учителем, если правильно подойти к ней. Каждое так называемое препятствие дает вам возможности для роста. Например, у вас есть друг, с которым вы разговариваете на разных языках. Но вы понимаете друг друга лучше, чем многих, с кем вы общаетесь на родном языке. Разве это причина для того, чтобы расстаться? Напротив, можно выучить еще один иностранный язык. Это даст вам возможность для общения и, возможно, принесет прекрасные плоды там, где вы даже не подозреваете.

**Следует учиться, учиться, учиться всю свою жизнь.** Учиться у людей, у книг. Даже у своих недоброжелателей, чтобы не стать такими, как они. И высшая степень учебы – учиться у себя.

**Надо быть честным.** Обман, даже если, на первый взгляд, он может принести временную выгоду, всегда обернется против обманщика. Люди должны доверять вам, только тогда вы станете успешным.

**Научитесь быть в гармонии со своей душой.** Счастливым человек тот, кто наслаждается общением с Богом всегда, когда захочет, и чувствует поддержку и любовь в любой

момент времени. Служение Богу у истинно верующего происходит постоянно, вне зависимости от того, где он находится. Потому что Бог всегда с человеком. Ваша задача лишь осознать это и впустить чудо в свою жизнь.

**Умейте вовремя отпускать** даже тех, кого вы любите. Это великий закон непривязанности. Когда вы держитесь за человека из страха потерять свою любовь, вы теряете больше. Сделайте глубокий вдох и позвольте каждому отвечать за собственную жизнь.

Каждый принадлежит только себе.

Когда вы сможете собрать воедино эти качества, то любовь, счастье, успех и служение Высшему станут вашим естественным состоянием.

## Нравственный кодекс Нового человека

Предлагаю вам внимательно прочитать и осмыслить морально-нравственный кодекс Нового человека, человека Света. Здесь вы найдете самые важные мысли, которые, я надеюсь, станут вам опорой для каждодневной работы над собой и помогут вам **обрести мир в душе**. Без которого, как вы, наверное, понимаете, не будет ни здоровья, ни радости, ни счастья.

***Будь доброжелательным*** (благоговейно относись ко всем формам и проявлениям жизни)

Непричинение вреда – один из важнейших постулатов. Зная то, что мысль материальна, а слова обладают большой силой, следует стремиться к тому, чтобы не причинять вреда живым существам, и прежде всего людям, не только действиями, но и словами и мыслями.

Современные приключенческие фильмы, основу которых составляют постоянное насилие, убийства или всепоглощающая жажда мести, настраивают сознание и подсознание человека на враждебность.

Если у тебя появился враг, то это совсем не повод вынашивать злобные планы. Напротив, это упражнение для развития твоей духовности. Ты можешь помолиться о нем, можешь с удвоенной энергией заняться собственным развитием, и через какое-то время тебе откроется истинный смысл появления этого человека в твоей жизни. *«Благословляйте проклинающих вас и молитесь за врагов ваших»* – эти слова Иисуса еще более актуальны сегодня, когда мир просто кипит от злобы.

Если тебя кто-то обидел, самое лучшее – помолиться о нем, и ты почувствуешь, насколько станет легче твоей душе.

### *Говори правду*

*«Правду говорить легко и приятно»*, – так сказал арестованный Иешуа в романе Булгакова. Эти слова истинны! Говорящий неправду искажает пространство и создает ложные причинно-следственные связи в информационном поле. Сознательная ложь находится в противоречии с реальностью.

Говорить правду может показаться сложно на первый взгляд, однако правдивый в конечном итоге выигрывает. Захочется тебе иметь дело с человеком, которого ты поймал несколько раз на лжи, какими бы благими предложениями он не оправдывал эту ложь? Вряд ли! Таким образом, ложь портит социальные отношения и мешает в делах.

Старайся говорить правду. Это может быть не всегда легко, но это приносит намного больше пользы, чем ложь.

### *Будь щедрым*

Щедрость души всегда привлекательна и благословенна. Жадный человек жаден во всем. От улыбки до дружеской помощи. Он не понимает того, что отдача предшествует получению, что в мире существует постоянный обмен энергией любви. Старайся относиться даже к своим личным вещам несколько отстраненно, как будто ты ими пользуешься временно, что является истиной. Для запуска мощной энергии обмена ты можешь отдавать свои вещи, которые еще вполне хороши, своим знакомым, которые в этом нуждаются. Или отдать свой компьютер студенту, которому он необходим. Ты купишь себе новый компьютер и сделаешь доброе дело себе и студенту. Пожертвуй на содержание храма часть своей зарплаты. Пригласи друга в ресторан и с удовольствием заплати за него.



Цепляясь за деньги, ты останавливаешь приток благ. Значительно лучше дать знать Вселенной, что ты всецело доверяешь ей и знаешь, что тебе все вернется сторицей.

Только делать это надо от души, с удовольствием, не ожидая воздаяния за сделанное добро.

#### *Будь скромным*

Да, все мы звезды, но только благодаря тому, что в наших душах горит огонь, зажженный Божественной рукой. Да, мы очень многое можем, но только потому, что силу в нас заложил Он. И сила эта растет только при концентрации на Его силе и любви.

Любые человеческие достижения прекрасны, но никогда не стоит ими хвастать, ибо откуда ты знаешь, кто вложил в тебя те мысли, которые сделали тебя успешным? Человеческое чванство смехотворно, а гордыня наказуема. Все истинные гении (выдающиеся ученые, композиторы, музыканты, художники) имеют мудрость быть скромными, ибо понимают, что они лишь проводники, передающие людям частицу сияния Божественной лучезарной сути.

Смирение же перед великой силой, которую человеческий разум никогда не сможет познать до конца, приносит еще большую силу. Благодарность Всевышнему за свои успехи следует возносить ежедневно и искренне. Таким образом, будут открываться все новые и новые двери благоприятных возможностей.

#### *Совершенствуй свое тело и здоровье*

Необходимо относиться к своему телу как к подаренному нам драгоценному инструменту. Вы священны, и тело ваше священно, как сосуд, в котором сияет огонь вашей бессмертной души. Относитесь к нему соответственно! Здоровье – это бесценный дар, и его следует всемерно укреплять и оберегать.

В тоталитарных странах господствует неуважительное отношение к человеку, как к безликому винтику. Стоит осознать, что развитие физического здоровья, чистоплотность и постоянные упражнения ведут и к укреплению духа человека.

Ведь для регулярных занятий нужна дисциплина, а **дисциплинированный разум – это ключ, открывающий врата к совершенной жизни!**

Здоровье лучше всего сохранять посредством разумной сбалансированной диеты, физических упражнений и отсутствием негативных эмоций. Отрицательные эмоции легко поддаются удалению с помощью водных процедур и медитации.

Не давайте стрессу развиваться до болезненной стадии. В качестве первого средства примите контрастный душ по такой системе: две минуты – горячий, как только можете выдержать, одна минута – холодный. Так повторить несколько раз.

Потом энергично растереть все тело до красноты полотенцем и выпить горячий ромашковый чай с медом. После такой процедуры все проблемы покажутся вполне разрешимыми. Похожий эффект дает баня.

Уважайте и любите свое тело, и оно отплатит вам здоровьем, молодостью и красотой.

#### *Будь ответственным*

Великая тайна жизни заключается в том, что человек облачен полномочиями, о силе которых даже не подозревает. А между тем каждое сказанное слово, каждая мысль обладает энергией, которая стремится найти свое материальное воплощение в реальной жизни. Поэтому закон ответственности предельно прост и ясен: **думай и говори только то, что ты хочешь, чтобы произошло с тобой.**

Люди ошибаются, полагая, что можно носить в себе разрушительные мысли, направленные против других людей, и не нести за это ответственность. Как выстреливает ружье, висящее на стене в спектакле, точно так же «выстреливают» любые негативные мысли. А

вот куда направится отравленная пуля злобы, никто не знает. Могут пострадать и близкие, и дальние. Прежде всего страдает сам агрессор.

В качестве самого лучшего упражнения по распространению доброй положительной созидательной энергии научитесь всем желать счастья и добра. Абсолютно всем. Знакомым и незнакомым, друзьям и врагам.

Представьте, что от вас исходит прекрасный аромат роз, и когда вы выходите из дома, распространяйте этот аромат в виде благожелательной энергии всем встречным. Если это станет вашей привычкой, вы сможете не только изменить свою судьбу к лучшему, но и повлиять на благополучие многих людей. Кстати, окружающие быстро почувствуют ваш внутренний посыл добра и будут относиться к вам совсем по-другому.

Выберите счастье и благополучие для себя и для других, и вы измените свою жизнь!

### ***Воспитай в себе чистое сердце***

Для чистого сердцем человека каждый день является священным. Для чистого сердцем человека каждое действие является священнодействием. Таким образом, человек с чистым сердцем становится благословением для окружающих.

- В чистом сердце отсутствуют:
- Жадность, зависть, скупость.
- Лицемерие, лживость.
- Агрессия, злоба, мстительность, коварство.
- Похоть, стремление к низменным развлечениям, к наркотикам.
- Предательство.
- Лень душевная и физическая.
- Равнодушие к нуждам других.
- Гордыня, чванство.
- Безразличие к духовным ценностям, к культурному наследию.
- Страх перед жизнью.

Если вы в течение своей жизни избавитесь хотя бы от половины перечисленных качеств, можно считать, что вы уже живете не зря. А если вы сумели все из них переплавить в положительные, то значит, вы уже находитесь на уровне, достойном всяческого уважения.

### **Качества чистого сердцем человека**

- Щедрость, доброта, желание отдать.
- Чистосердечное отношение к людям, правдивость и искренность.
- Скромность и целомудрие.
- Преданность нравственным ценностям.
- Самосовершенствование на протяжении всей жизни.
- Чуткость и сострадание ко всем живым существам.
- Внутреннее спокойствие, основанное на доверии Высшим силам.
- Любовь к себе. Любовь к жизни.
- Стремление к Высшему, поиск Божественного присутствия во всех проявлениях жизни.

**Именно эти качества помогают обрести счастье, которое становится нормой жизни.** Каждое мгновение драгоценно, начните изменения сейчас, и да поможет вам Бог!



## **Заключение**

### **Ликующая радость тела!**

Если во время прочтения этой книги вы почувствовали вдохновение или желание пересмотреть свой образ жизни и более внимательно отнестись к тому, что вы думаете и делаете, то я считаю, что свою задачу выполнила.

Все, что я здесь описала, я делаю всю свою сознательную жизнь. Причем делаю с большим, можно сказать огромным, удовольствием!

Мне хочется, чтобы вы тоже получили удовольствие от самого процесса совершенствования, потому что на самом деле ведь все это очень приятно!

**Поверьте, что становиться и быть здоровой и сильной несложно, а удивительно приятно!** Сам процесс захватывает, потому что ваше прекрасное тело, почувствовав великую радость движения, само будет вас просить позаниматься, потанцевать, поплавать и так далее. Вам это понравится! И это состояние станет нормой вашей жизни.

Недаром говорят, что во время физических упражнений организм выделяет особые гормоны удовольствия – эндорфины. А во время просмотра телепередач тело таких гормонов не выделяет...

Станьте такими здоровыми и стройными, какими вы хотите сами, и получайте при этом максимум удовольствия, потому что это действительно здорово!

Желаю вам, мои дорогие, отличного самочувствия. А самое главное – радости, радости и еще раз радости! **Ибо только с радостью мы можем изменить то, что хотим изменить.**

Удачи вам на вашем творческом пути, и до скорой встречи на страницах новых книг!

С любовью, *Наталья Правдина*