

Георгий ЕФИМОВ

ТЫ ЖИВОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ!



**Пробуждение
внутренних сил**

**ОСНОВЫ
БИОЭНЕРГЕТИКИ**



Ефимов Георгий

Ты - Живой источник энергии»

*Посвящаю своей семье,
а также всем людям,
с которыми познакомила меня жизнь*

Вступление

Вы можете быть счастливыми...

Несмотря на то, что жизнь людей со временем меняется, как и все вокруг, мы продолжаем мечтать всего лишь о двух вещах: о внутренней гармонии и самореализации в человеческом обществе.

Каждый из нас читал о «пробудившихся» людях. Их глаза чисты и невинны как у младенца, и в то же время бесконечно мудры. Их лицо излучает теплоту и любовь, их тела расслаблены и красивы, их движения плавны и гармоничны. Их слова исходят из глубины любящего сердца. Рядом с такими людьми вы ощущаете, будто смогли прикоснуться к запредельному – к самому Богу. О, как хотелось бы ощутить нечто подобное и в себе, более того – самому стать источником гармонии и душевной радости для окружающих.

Так получилось, что мы живем не в гордом одиночестве среди вершин Гималайских гор, а в обществе других людей, их желаний и прочих обстоятельств.

Мы мечтаем состояться в самых разных сферах: семья, профессия, личная жизнь, друзья, увлечения и многое, многое другое. Мы хотим умело справляться с житейскими проблемами, научиться эффективно общаться с другими людьми, заниматься любимым делом, уметь ставить цели и достигать их. Одним словом – мы желаем максимально реализовать заложенный в нас потенциал в социальной жизни. **МЫ ХОТИМ БЫТЬ УСПЕШНЫМИ...**

* * *

Серия книг «Школа Kausen: система развития души и тела» представляет собой практическое руководство, которое позволит любому человеку достигнуть обеих целей : как духовного развития, так и самореализации во внешнем мире. Шаг за шагом вы пройдете по пути самопознания и откроете в себе множество тайн и мистерий. Дорога обещает быть сложной, но очень интересной, ведь перед вами открывается новый путь- Путь Вашего Сердца.

Данная книга открывает серию и познакомит вас с самой большой загадкой в нашей жизни – с вашим собственным телом. Почему мы начинаем наше путешествие именно с него? Посмотрите на свою руку, сожмите пальцы в кулак, потрогайте его другой рукой. В отличие от энергетики, эмоций и мыслей, свое тело мы прекрасно осознаем и при работе с ним получаем быстрые результаты. Мы начинаем с наиболее простой части своего я и постепенно перейдем к более «продвинутым» темам.

Возможно, впервые вы рассмотрите данный аспект себя так подробно и выполните множество интересных и очень познавательных упражнений. Из уроков этой книги вы сможете вынести много полезного : вы научитесь осознавать свое тело, почувствуете, что такое расслабление, ознакомитесь с начальными навыками оздоровления, получите представление о правильном питании, эффективном сне, последовательном закаливании и умении наслаждаться тем, что вы есть. Ваше тело является своеобразным подобием мостика между вашим разумом и душой. С одной стороны, работая со своим телом, вы начнете изменять свое мироощущение, ваши мысли станут более гармоничными и светлыми. С другой стороны такие изменения сами станут источником преобразования вашего тела – вы почувствуете себя более здоровыми, бодрыми, полными сил и энергии. Ваше тело прекрасно и несомненно заслуживает того, чтобы ему уделили чуточку больше внимания и заботы.

И всегда помните : *«Вы можете быть счастливыми...»*

Kaysen

Об истинном центре и планах бытия

Люди тысячелетиями бьются над одним и тем же вопросом. Пришло время и нам с вами задать его себе.

Кто я? Что стоит за этим красивым словом – ЧЕЛОВЕК?

Только вы сами сможете со временем ответить на этот вопрос. Я же могу лишь дать вам некоторое направление для размышления и информацию для получения практического опыта.

Давайте рассмотрим человека с тщательностью и точностью анатома, изучающего каждую точку тела с последующим ее классифицированием и определением.

Тело физическое

Тут все довольно просто. У всех нас есть тело, которое можно увидеть, потрогать и через которое мы воспринимаем окружающую нас действительность. Многие людей отождествляют себя с телом, некоторые считают его важной составной частью бытия и лишь единицы имеют опыт существования вне физического тела (клиническая смерть, сознательный выход из тела, сверхсильный стресс). Наше тело – это идеально настроенный инструмент, который позволяет нашему Я жить на этой планете, получать опыт и общаться с себе подобными.

Тело энергетическое

Более тонким и сложным является тело энергетическое или эфирное. Многие направления цигун и йоги направлены на работу именно с этим телом. Последнее время появилось огромное количество литературы на данную тематику и проведено множество клинических испытаний. Даже научные корифеи признали существование данного тела. Так как большинство людей без специальной подготовки не могут почувствовать или увидеть энергетическое тело, то и знают о нем не многие. Эфирное тело является матрицей, по которой тело физическое воссоздает себя с периодичностью в несколько лет (имеется в виду полное обновление клеток организма). То, что в народе считается вампиризмом, сглазом, порчей и прочим мракобесием, на самом деле являются достаточно простыми манипуляциями с энергетическим телом. Гармонично развитое энергетическое тело – залог физического здоровья, эмоциональной уравновешенности и ясного ума.

Тело эмоциональное

Каждый из нас испытывает какие – то эмоции, но редко кто догадывается о наличии у себя эмоционального тела как такового. Эмоциональное тело выглядит как чудесное облако, переливающееся всеми цветами радуги. Когда человек грустит, то и тело выглядит одним образом, когда весел и резвится – иначе. У эмоционально бедных людей краски блеклые и однообразные. К сожалению, люди осознают свои эмоции только в тот момент, когда они работают на полную катушку – во время эмоционального экстаза или глубокой депрессии. А ведь эмоции у вас есть в каждую секунду времени и научиться управлять своим эмоциональным фоном – не только приятное занятие, но и жизненная необходимость.

Тело ментальное

Мысли могут сделать вас счастливыми, либо несчастными, богатыми или бедными, здоровыми или больными. То, насколько вы умеете управлять своим мыслительным аппаратом, показывает кто в

доме хозяин – ваш ум или вы сами. Ум является самым ценным подарком человечеству, но он же главная ловушка, которая может увести вас от жизни реальной в майю – мир иллюзий и фантазий. Ваши мысли и образы объединяясь образуют ментальное тело. В йоге ментальное тело делят еще на четыре, но для практической работы и понимания, я объединяю их в одно. Что вам даст знание того, что у вас есть буддхическое и нирваническое тела, что вы с ними будете делать? Главной задачей является умение управлять своими мыслями, а это значит - уметь в нужное вам время думать интенсивно и без отвлечения, а в остальное время отключать внутреннюю болтологию и наслаждаться реальностью без искажений и прочей дребедени.

Истинный центр

Как вы могли увидеть, ваше тело, энергетика, эмоции и мысли – это рабочие инструменты, с помощью которых вы можете существовать на этой земле и познавать мир, но они находятся где-то на периферии. Но что же тогда главное? Кто управляет всеми этими телами?

У любого человека есть центр, его самая суть – иногда ее называют душой, я называю ее сознанием. Благодаря нашему сознанию мы можем использовать все имеющиеся у нас тела. Если внимание направлено на эмоции, то туда поступает больше энергии сознания и мы начинаем лучше понимать свои и чужие чувства, направив внимание на собственную энергетику мы получаем возможность практиковаться на эфирном плане. Основной задачей сознания является умение работать на всех четырех планах и выйти за их пределы (рис.1). Если вы сможете при жизни вывести свое сознание дальше своего ментального тела, то ваш индивидуальный центр объединится с центром космическим (Богом). С этой секунды вы станете пробудившимся человеком, познавшим реальность во всей ее полноте и насыщенности.

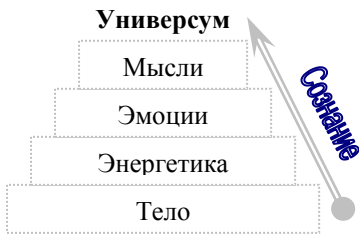


Рис.1 «Модель человека»

Кайсен – индивидуальный путь развития

Кайсен (японск.) – человек, вставший на путь самопознания и выбравший главным занятием своей жизни помощь другим людям и достижение гармонии с окружающим миром.

Чем же отличается кайсен от других людей? Давайте рассмотрим основные жизненные позиции.

1. Человек выпадает из круга смерти

Большинство людей совершенно бессознательно живут по одной и той же схеме:



Данная цепочка является кругом смерти не потому, что завершается уходом в мир иной, а потому что человека несет от одного пункта назначения к другому при отсутствии какого-либо сознательного вмешательства с его стороны. Люди идут по этому маршруту не вследствие свободного выбора в соответствии с душевным зовом, а просто потому что так принято.

Но однажды человека выбрасывает из этого круга (это может произойти из-за сильного стресса – смены образа жизни, смерти близкого человека, встречи с неординарной личностью или вследствие духовных практик) и он на некоторое время начинает видеть картину целиком, становится ее наблюдателем. И тогда он задумывается: «Зачем я живу? К чему стремлюсь? Почему делал эти вещи, общался с этими людьми, работал на этой работе? Чего я действительно хочу от жизни?»

Через некоторое время, один из элементов круга вновь захватывает растерявшегося человека и его продолжает нести в беспамятстве и полном забвении к конечному пункту назначения.

Кайсен – это человек, которому удастся стать наблюдателем круга жизни и смерти и увидеть себя вне системы, встретиться со своими истинными потребностями и услышать зов своего сердца.

2. Человек разрешает себе учиться

Мудрые говорят : «Взрослые – те же дети, которые запретили себе учиться»

Наиболее активно человек учится первые годы своей жизни. Ведь если он не приспособится к тому миру, он просто погибнет – это элементарный вопрос выживания.

Примерно до 5 лет ребенок полностью снимает матрицу поведения и мироощущения со своих родителей. Он учится у самых близких и значимых в его жизни людей. Насколько их опыт оказывается полезен и практичен покажет время.

Далее идут школы, колледжи и институты, но они скорее учат запоминать огромное количество информации сомнительной ценности, чем реальным знаниям и навыкам, которые помогают в жизни.

Очень важно отличать знания академические от знаний практических. Если первые делают вас перед людьми умным и интересным собеседником, то вторые – реально двигают вас по жизни.

К сожалению, с 15-18 лет большинство людей считают, что они научились жизни и начинают накапливать лишь схемы, формулы и цифры в своей голове. Учиться общению, осмысливанию своей

жизни, целеполаганию, работе со своим характером они уже не будут никогда. Фактически, с этого момента человек как личность перестает меняться и любые даже незначительные вмешательства в свое Я считает недопустимыми.

Кайсен считает, что ему очень многому предстоит научиться, он учится постоянно и с удовольствием, принимая все происходящие в нем изменения.

3. Человек начинает учиться серьезно

Если посмотреть со стороны, то магия, астрология, йога и прочие эзотерические направления стали абсолютно нормальными явлениями в наше время. Сейчас стало очень модно заниматься у какого-нибудь продвинутого духовного учителя, а если такового у вас нет, то из моды, т.е. из жизни человек автоматически выпадает.

- «Как, вы не занимаетесь Хатха йогой?» – далее следует разочарованный взгляд и на вас уже смотрят то ли с сожалением, то ли с неприязнью.

Раз есть спрос – получите предложение. В одной только Москве работает около тысячи тренингов и семинаров, где великие гуру и прочие шарлатаны штампуют за пару месяцев просветленных и попросту святых. Но много ли счастливых и просто радостных лиц вы видите на улицах?

- Ау, где вы? – наверное они все сидят дома и медитируют в позе лотоса... А жаль.

Для большинства людей саморазвитие – это лишь игра, новое модное направление и приятная «продвинутая» компания искателей счастья и если завтра для остальных модными станут курсы кройки и шитья, наши искатели с удовольствием перейдут туда, тут же забыв о предыдущем увлечении.

Кайсен ощущает сильный внутренний зов, ставящий саморазвитие на одно из первых мест в своей жизни. Духовное самообразование становится таким же необходимым делом как принятие пищи. Оно нужно как воздух...

4. Человек обращает свой взор внутрь и начинает действовать

Почему с вами происходит то, что происходит?

Откуда в вашей жизни берутся проблемы и неудачи? Нежели весь мир во главе с людьми настроен против вас?

К сожалению, так думают слишком многие. Они винят во всех своих бедствиях правительство, законы, бесчинствующую милицию, врачей – взяточников и многих, многих других. Они считают причиной своей неудавшейся жизни семью, друзей и знакомых, злой рок и плохую карму.

Им даже в голову не приходит мысль о том, что причиной своих несчастий могут быть они сами.

- Как же так? Ведь я хороший – это Мир жесток и несправедлив.

Если мы сталкиваемся с людьми или их поведением, которые выводят нас из себя и заставляют кипеть от злости, значит в нас самих в явной или скрытой форме присутствует этот раздражающий элемент.

Кайсен перестает бодаться с жизнью, защищая свое Эго, он видит, что внешняя реальность отражает его внутреннее содержание и изменяет в первую очередь самого себя, чтобы незамутненным, чистым взглядом увидеть реальный мир.

5. Человек становится более ответственным

Насколько вы ответственны перед жизнью? И вообще, что значит взять ответственность в свои руки? Итак, перед вами четыре способа жизни, четыре судьбы...

Пример 1

Перед вами ребенок и совсем не имеет значения его реальный возраст – 5 лет или 50. Он ребенок в душе и как нормальное дитя хочет, чтобы его любили и о нем заботились, чтобы ему дарили подарки и никогда не ругали. Такой человек всю свою жизнь «питается» за чужой счет. Он сосет силы и деньги из своих родителей, друзей и незнакомых людей. Его паразитический девиз : **«Мне все должны помогать, ведь я такой славный (или слабый)»**. Уровень ответственности у таких людей отрицательный – они не отвечают даже за самих себя.

Пример 2

Перед вами нормальная семья. В ней люди работают на самих себя. Члены семьи являются «своими», остальные – чужаки, своим – все самое лучшее, другим – фигушки. Семья – это нормальная

ячейка общества, которая все свои деньги, силы и душевную близость тратит на собственные нужды, жизнь остальных их не очень волнует. В принципе они могут помочь друзьям или знакомым, но только на основе бартерной сделки. Их девиз : « **Все ценное тащу домой, с остальными : ты – мне, я- тебе**» . Уровень ответственности у таких людей минимальный, а КПД нулевой.

Пример 3

Встречайте творческого человека, он – художник. В перерывах между рисованием своих чудесных полотен, наш герой размышляет о смысле жизни и мечтает о том, чтобы людям на свете жилось лучше. Каждый раз, когда по телевизору рассказывают о голодающих детях и вымирающих животных, он страшно переживает.

Себя художник кое-как себя обеспечивает и все свободное время тратит на спасение мира....мысленное. Его главный девиз : «**Ах если бы...**» далее по списку

- Больше платили
- Люди друг друга любили
- У всех была хорошая работа и т.д.

Он действительно желает счастья всем людям, но его счастливый мир никак не пересекается с жизнью реальной. Художник хочет осчастливить всех и сразу, но помочь кому-то одному и конкретно даже не думает.

Он многое хочет сделать в жизни, но ничего не делает. Уровень его ответственности настолько же велик, насколько и нереален.

Пример 4

Перед вами пятилетний ребенок. Он счастлив, потому что у него есть любящие его родители, которые обеспечивают ему тепло и уют. Всё, что ему нужно в жизни, так это чтобы его любили и понимали. Но вот проходит время, малыш вырос и почувствовал потребность в самостоятельности, он начинает зарабатывать первые деньги, постигает профессию, начинает обеспечивать себя сам, затем свою семью и родителей.

После того, как он стал успешным человеком, наш герой начинает чувствовать необходимость поделиться своими знаниями, деньгами и силами с другими людьми. У некоторых эта потребность возникает в момент, когда они еще мало чего добились в жизни и тогда, они делятся своим душевным теплом, дружеской улыбкой и тем, что имеют сами.

В тот момент, когда такие люди помогают окружающим, на душе у них становится теплее и к исходу дня, они думают : «Да, сегодняшний день я прожил не зря !!!»

Их девиз : «**Что я сегодня могу сделать, чтобы людям жилось лучше?**»

Уровень ответственности перед жизнью таких людей очень высок, ведь они живут не только для себя, но и для других .

Можно перечислять еще множество различий в миропонимании «нормальных» людей и людей, вставших на путь кайсен. Сейчас мы лишь провели обзорную экскурсию, более подробный же разбор совершим в предназначенных для него главах.

Если вы нашли в себе хотя бы часть из описанных черт - поздравляю вас, вы на правильном пути. Если же нет – не расстраивайтесь, ведь данная книжка создана именно для того, чтобы разобраться в том, кто вы есть и кем вы стать можете.

Школа Кайсен – базовые знания

*«Хочешь быть умным,
научись разумно спрашивать,
внимательно слушать,
спокойно отвечать и переставать говорить,
когда нечего больше сказать»*

И. Лафатер

О Школе

Система психофизического развития, которая лежит в основе наших с вами занятий сформировывалась в течение нескольких лет. Некоторые ее части приходилось добывать огромными усилиями, посещая многочисленные тренинги, проводя многие часы за различными упражнениями и практиками, перерывая горы литературы. Другие же элементы приходили сами собой, мне только нужно было успеть запомнить и записать полученную информацию. Так или иначе, несмотря на то, что второстепенные составляющие системы постоянно совершенствуются и обновляются, полученный костяк знаний остается одним и тем же. Я искренне надеюсь, что информация в этой и последующих книгах окажет вам реальную помощь и поддержку в самопознании и самосовершенствовании.

Задачи школы

В основе любой деятельности лежит достижение каких- то целей и перед тем, как этой деятельностью заниматься, хорошо бы разобраться с вопросом: «А зачем мне это надо?»

Так и со школой Кайсен. С вашей стороны будет совершенно правильным спросить : «Что лично мне даст следование вашей системе? Чего с вашей помощью я смогу добиться?» Отвечаю по пунктам, которых будет всего три штуки.

Цель №1. Эзотерическое развитие

Вы научитесь понимать себя – свое тело, ум и душу. Вы сможете развить все эти аспекты себя до нужного вам уровня, а это значит – тело здоровое и крепкое, эмоции богатые и позитивные, ум прекрасно отточен и управляем. Вы сможете ощутить гармонию с собой и окружающим миром, научитесь быть счастливыми здесь и сейчас, а не там и потом.

Цель №2. Экзотерическое развитие

Каждый из нас мечтает о множестве вещей: о дружной семье, любимой работе, жизни в достатке, отличных друзьях и прекрасной судьбе. Все эти мечты могут стать реальностью, если вы возьмете штурвал корабля по имени «Жизнь» в свои руки. Вы научитесь ставить перед собой достойные цели и достигать их быстро и с удовольствием, вы превратите время в своего помощника, научитесь «оценивать» свою жизнь с точки зрения полезности и эффективности.

Цель №3. Сотрудничество

Ученики, вставшие на путь Кайсен, достигают очень высоких результатов в вышеописанных направлениях, они являются отличным примером того, как можно жить. Со временем у них возникает желание поделиться своим опытом и знаниями с другими людьми. Так выполняется третья цель школы : «Увеличение добра и радости в этом мире»

Почему школа?

Я назвал эту систему школой только по одной причине. Люди приходят в нее учиться – учить себя. У каждого из нас есть интуиция, или внутренний мастер. Именно он является нашим главным учителем по жизни и основной задачей для нас может быть обнаружение в себе этого мастера и следование его голосу. Я ни в коем случае не считаю себя учителем, максимум на кого я тяну – так это на коллегу, у которого есть определенные знания и опыт в области самопознания. Именно этими знаниями я и делюсь с вами через книги, Интернет, статьи, непосредственное общение. Помните, что все мы учимся и делимся опытом с другими людьми, это закон эволюции.

О символе школы и практиках



Пришло время поговорить о составляющих элементах системы Kaysen. Для этого посмотрите на схематическое изображение символа школы. В принципе, если знать, как читать этот символ, то сразу становится понятна суть занятий и самих практик

1) Звезда (или человек из картины Леонардо Да Винчи "Строение тела")

Значение 1. Это человек, который открыт для нового, для самопознания. Его конечности стремятся вытянуться за пределы своего Я и прикоснуться к Бесконечному.

Значение 2. Звезда показывает четыре составляющих человека (ощущения, эмоции, мысли и желания) + его сознание. Душевно здоровый человек имеет сознание во главе звезды, управляющее остальными элементами системы.

Значение 3. Звезда обозначает 5 основных качеств, которые кайсен должен наработать у себя в первую очередь. Это сила воли (дисциплинированность), осознанность (тела, энергетики, эмоций и мыслей), концентрация внимания, сила представления (по всем 5 органам чувств) и пассивное состояние (Остановка Внутреннего Диалога, расслабление). На начальном этапе своего развития львиная доля сил и времени должны быть отданы именно этим пяти практикам.

2) Звезда в круге

Кругом обозначается любой ритуал. В начале ищущий человек читает множество книжек, пытается заниматься самостоятельно, но через какое-то время его "прибивает" к берегу какой-нибудь школы, где он получает свое базовое образование. Круг обозначает некоторую систему знаний и опыта школы, которые человек получает в результате практики (в т.ч. разных ритуалов и упражнений)

3) Треугольник, содержащий звезду и круг.

Итак, есть человек, открытый для новых знаний и есть школа, готовая ему эти знания дать. Треугольник с вершиной, направленной вверх обозначает обращение к своему высшему Я. Это желание развития, направленного на рост своего сознания и созидание, а не на разрушение и подчинение своей воле.

4) Три круга на вершинах треугольника.

Три разноцветных кружка показывают основные направления работы системы Kaysen

Красный круг (красный цвет - цвет нижнего энергетического центра - муладхара) - обозначает практику "Мастерская жизни". Это система, позволяющая добиться успеха среди людей, реализовать свой потенциал в семье, на работе, в личной жизни, хобби и многих других областях. Здесь вы учитесь быть успешными.

Фиолетовый круг (фиолетовый цвет - цвет верхнего энергетического центра - сахасрара) обозначает практику "Внутренняя алхимия". Это система упражнений, которая позволяет развиваться вашему сознанию, изучить себя со всех сторон и развить многие психические качества.

Зеленый круг (зеленый цвет - цвет сердечного энергетического центра - анахата) - это практика, которая уравнивает две предыдущие и развивает в вас духовное сердце, умение любить себя и окружающих, природу, вещи и дела.

Данная книга открывает цикл «Внутренняя алхимия», т.е. в ней речь пойдет преимущественно о саморазвитии.

Достаточно большое внимание в школе уделяется ведению записей, Причем записи делятся на: **ежемесячный план**, в котором вы пишете о целях, которых хотите добиться, о критериях их достижения и подобных вещах; **еженедельный отчет**: описываете конкретные упражнения, ведете их учет и анализ, штрафуете себе или премируете; **ежедневные записи** - записки с поля боя. Так как занятия с помощью книги ограничивают наше общение, то ведение записей вы будете вести самостоятельно. Как это делать, чтобы было эффективно и практично, я расскажу в следующей главе.

Вообще, самостоятельные занятия по книгам требуют от занимающегося гораздо больших сил, способностей и напора, чем при посещении семинаров. Здесь никто не контролирует и результат зависит только от вас. Но уж если вы взялись за свою жизнь серьезно, то и сами достигните гораздо большего. Дерзайте. У вас все получится !!!

Как правильно работать с этой книгой

Данная книга является практическим руководством, состоящим из 12 занятий. Каждое занятие является самостоятельным блоком, в нем будет как теоретическая часть, так и практическая. Начинать работу можно с любого занятия, хотя я рекомендую проходить уроки в том порядке, в котором я их расположил. Ниже я даю некоторые советы, которые сделают вашу работу более эффективной.

- **Нагружайте себя разумно.**

В начале каждого занятия описано среднее время, которое вам может понадобиться на его усвоение. Планируйте заранее, какой объем упражнений вы сможете осилить за неделю, найдите свой собственный темп и стиль.

- **Переходите к следующему, когда закончите предыдущее.**

Только вы можете определить, когда закончить одно упражнение и перейти к следующему. Я же могу посоветовать придерживаться двух правил. Первое: упражнение считается завершенным, если вы выполнили все критерии его достижения. Эти критерии будут описаны в конце каждого упражнения, хотя вы можете придумать свои собственные. Второе: фоновые упражнения считаются выполненными, когда вы делаете их на автомате – без участия сознания. Например, вам не нужно думать об осанке, она уже сама держится, за счет предыдущей работы – значит можно переходить к следующим упражнениям.

- **Сформулируйте и представляйте.**

У каждого упражнения есть какая-то цель. Вам предстоит записать ее в позитивном ключе и настоящем времени. Например: «У меня ровная, красивая осанка». Далее нужно представить себя с этой самой красивой осанкой и прочувствовать это состояние, понять, каково это быть таким вот ровным и высоким. Желательно делать это каждый день до достижения поставленной цели.

- **Внутреннее сопротивление**

Возможно вам кажется, что вы действительно хотите добиться того, что написано в книге, но где-то глубоко внутри спрятался какой-то негатив, что-то мешающее вашей работе. С этим важно разобраться до начала выполнения упражнения. Посмотрите, все ли в вас новым вам понравится и если нет, то немного подкорректируйте задачу, чтобы всем своим нутром вы желали достижения своей цели.

- **Силы, время, деньги**

Для того, чтобы достигнуть чего-то в жизни, нужно за это что-то отдать. Заранее продумайте, сколько сил вы готовы вложить для достижения результата? Сколько можете потратить денег? А сколько времени?

- **Мотивация**

Возьмите листок бумаги и пропишите, что вы приобретете после выполнения каждого урока. Гораздо проще работать, если перед лицом будут заманчивые и абсолютно реальные бонусы и вознаграждения. Также можно составить список тех негативных вещей, от которых вы сможете избавиться

- **Система «кнут и пряник»**

Возьмите за правило вознаграждать себя всякими приятностями, если в течение недели вы выполняли все намеченные вами упражнения. Если же ваш план не выполнен – безжалостно штрафуйте себя. В качестве штрафа можно использовать деньги (отдавать родным или друзьям), физические упражнения (1 прокол – 20 отжиманий), выполнение неприятных, но очень полезных дел (выучить 50 английских слов)

О ведении записей

Если вы хотите достигать реальных результатов при работе над собой – обязательно ведите записи. Именно благодаря им вы сможете учиться на своих ошибках, анализировать полученный результат, корректировать работу в процессе выполнения упражнений.

Ежемесячный план- залог успеха всей вашей деятельности. В этом плане вы прописываете на четыре недели упражнения, которые собираетесь выполнять, сколько конкретно времени вы собираетесь заниматься по каждому упражнению, систему «кнутов и пряников» (например: «Если я всю неделю буду выполнять дыхательные упражнения, то иду с друзьями в кино, а если пропускаю хоть один день, то в выходные буду активно заниматься спортом»)

Еженедельный отчет – это рабочий инструмент, на основе которого вы будете анализировать и корректировать свою работу. Заполняется он в конце каждой недели. В нем вы пишете следующее:

- Результат, который хотели получить от выполнения упражнения. Здесь можно описать себя уже справившегося с задачей (что вы видите, слышите, как себя чувствуете)

- Четкие критерии достижения цели. Здесь вы прописываете пункты, выполнив которые упражнение будет считаться выполненным. Пункты должны быть предельно четкие и конкретные (например, могу отжиматься 40 раз, подтягиваться 15 и пробегаю 2 км за 12 минут)

- Описание процесса. Здесь нужно прописать что, сколько времени и в какой последовательности вы делали. Это нужно для того, чтобы вы могли использовать полученную вами информацию о себе для ее корректировки и улучшения.

-Успехи. Что у вас получилось, чего вы смогли добиться? Все это с подробным описанием и жизненными иллюстрациями.

- Трудности, проблемы. Очень важно осознать проблему, когда что-то не получается. Для этого ее нужно найти и записать. А после этого переделать в задачу и включить в свой следующий план. Если что-то у вас не получается, значит нужно сделать по - другому или другое.

- Заключение. Здесь вы описываете, считаете ли данное упражнение выполненным или нет, по каким критериям. Что из этого урока вы сможете использовать в жизни?

- Планирование на следующую неделю. Вы получили информацию для размышления, проанализировали, сделали выводы и теперь готовы составить новый план на следующую неделю.

Ежедневные записи.

В них вы подробно описываете каждое выполненное вами упражнение (что, сколько раз и как долго вы делали), ваши мысли и ощущения, возникшие в связи с этим упражнением.

Ведение записей помогает вам быть более осознанным, видеть всю картинку как в целом, так и детализировано. С помощью ведения рабочего дневника вы сможете достигать большего, работать веселее и изменяться быстрее.

Занятие №1

«О роли тела в нашей жизни»

«Есть только Единый храм в мире и это – человеческое тело.

Нет ничего священной, чем этот высокий образ»

Новалис

Первое занятие и наша первая с вами беседа, дорогой читатель. Как много я хочу вам сказать, столь многим поделиться!!! Высшей же наградой для меня будет ваше внимание, серьезное отношение и практическое использование данного материала.

Как часто вы задумываетесь о своем теле, о том подарке, который достался вам абсолютно бесплатно? Как часто вы благодарите Жизнь за столь потрясающее божественное создание – Ваше Тело?

Давайте же окинем взглядом стороннего наблюдателя это чудо творения и подумаем, зачем же высшие силы вверили в ваши руки столь сложный инструмент. Итак, поговорим о ролях, которые выполняет физическое тело в нашей жизни.

Тело как способ бытия. Возможно, вы никогда специально не задумывались об этом, но ведь мы существуем на физическом плане только благодаря своему телу. С одной стороны, с помощью тела люди самоидентифицируются.

- Вот моя рука, а вот рука Васи. (сразу понятно, где кто находится)

Ведь если бы были лишь эмоции и мысли, то возник бы полный хаос, потому что данные человеческие проявления всегда сильно перемешиваются и определиться, что кому принадлежит практически не представляется возможным.

С другой стороны, раз уж нашу душу забросило на эту планету, то для более менее комфортного существования на ней решили выдать соответствующую одежду, хотя бы временно. Здесь природа проста и логична, впрочем как и всегда.

Тело, как способ восприятия мира. Представьте себе, что вы на день утратили все свои органы чувств. Перед вашим взором лишь абсолютная чернота, ваш слух окутан непробиваемым вакуумом тишины, ваша кожа словно покрыта толстым слоем резины – она не чувствует ни касания дружественного плеча, ни дуновения утреннего ветерка, ваш язык полностью потерял чувствительность, а обоняние просто решило на время исчезнуть. Вы полностью изолированы от мира. Проводились эксперименты, в которых людей помещали в схожую ситуацию благодаря специальным камерам- их психика выдерживала всего около 12 часов, дальше человека выпускали, дабы не испортить ему здоровье.

Задумайтесь об этом подарке, вы можете воспринимать мир так ярко и красочно, как никто другой в этом мире. Не даром многие просветленные стали таковыми наблюдая природу, живя с ней рука об руку.

Тело, как возможность духовного развития. В некоторых религиях тело считается изначально грязным и порочным, нуждающимся в постоянном гонении и умерщвлении. И чем сильнее вы будете зажимать свое тело, тем более духовным вы станете. Благодаря этим принципам существует аскеза и самобичевание. Я думаю, что в каждом принципе есть зерно истины и для кого-то вероятно аскетизм является именно тем методом, который лучше всего сработает именно для него.

На мой взгляд тело является важной составляющей сложной системы под названием человек. И оно, также как энергетика, эмоции и мысли нуждается в тщательном изучении.

Создав тело таким, какие мы его видим сейчас, природа сделала очень мудрый шаг- некий естественный барьер , определяющий, готовы ли вы заниматься духовным развитием или нет. Для большинства людей физическое тело является первичным элементом, все остальное же вторично. Вся их жизнь подчинена поиску телесного удовольствия и избегания боли. Они являются рабами своего тела, ведь их сознание полностью ему подчинено. Но есть и другие люди, для которых физическая оболочка является лишь инструментом – да важным, да сложным и очень интересным, но инструментом. Главную роль в их жизни имеет потребности сознания в развитии, желания души познать себя и работа тела должна быть полностью направлена на реализацию этих потребностей.

С другой стороны такие люди понимают, что их тело должно быть крепким и здоровым, иначе оно не справится со столь важным делом, поэтому они тщательно заботятся о своем здоровье и уделяют своему телу достаточное количество времени.

Одним из мудрейших механизмов, который есть в нашем теле, является болезнь. Своим появлением она сообщает нам: «Хозяин, ты делаешь что-то не то, ты двигаешься не туда. Обрати внимание». Знайте, если вы заболели физически - это означает только то, что вы прозевали некие негативные изменения на более тонких уровнях бытия – энергетическом, эмоциональном и ментальном.

* * *

Большинство эзотерических систем уделяют развитию физического тела очень мало внимания. В лучшем случае вам предложат делать простые физические упражнения, в большинстве случаев сделают вид, будто тела у вас нет как такового, при худшем раскладе предложат его подавлять со всеми вытекающими.

Люди, следующие данным системам делают ставку на теорию реинкарнации, о которой узнали от своего учителя. Они в нее поверили, да и как не поверить, ведь все звучит так заманчиво- тело является всего лишь оболочкой, не успел что-то сделать в этой жизни, продолжишь в следующей. Зачем еще на здоровье своего временного костюмчика время тратить? И вот наши искатели к 40-50 годам предстают во всей красе – с пузом, одышкой и длинным перечнем прилагающихся к ним заболеваний. Они не учли одной простой истины – пока человек болен, ни о каком духовном развитии речи быть не может, просто не получится, ведь сознание все время будет возвращаться к своим болячкам.

Мы с вами пойдем путем срединным. Сейчас нет никакого смысла убеждать вас поверить в реинкарнацию или же наоборот, в единственность каждой жизни. Все это вы познаете сами в должное время. Главное, что вы должны для себя выработать – это правильное отношение к своему телу. С одной стороны, осознавайте необходимость ухаживать за своим телом, поддерживать его в здоровом состоянии, уважайте и любите свое тело, ибо оно есть часть божественного.

С другой стороны не становитесь рабом своего тела, будьте его хозяином. Ведь очень часто истинные потребности тела путаются с элементарной привычкой и прихотью. Прислушивайтесь к нему, но не делайте из него идола, уважайте его, но помните, кто в доме хозяин. Именно такой подход с одной стороны, поможет вам добиться максимального успеха в области духовного развития, с другой стороны позволит вам оставаться здоровым и жизнерадостным в течении всей вашей жизни.

«Осознание своего тела»

Перед тем, как мы перейдем к упражнениям данного занятия, я хочу дать вам задание, которое непременно должно быть выполнено как можно скорее. Дело в том, что большинство людей практически не обладают никакими знаниями из области анатомии и физиологии собственного организма. Лишь немногие знают месторасположение двенадцатиперстной кишки, еще меньше догадываются о наличии у себя селезенке и лишь единицы знают, что такое тимус. Я уже не говорю о том, чтобы люди знали, какие процессы происходит в их организме, каким законам они подчиняются.

Для нас же с вами данная информация жизненно необходима, ибо мы не можем вторгаться в святая святых без должной подготовки, без базовых знаний, которые избавят от многих опасных ошибок, которые так или иначе могут появиться на предстоящем нам пути телесного самосовершенствования. В связи с этим вам задание.

Задание. Идите в ближайший книжный магазин и просмотрите имеющиеся там книги по анатомии и физиологии человека. Постарайтесь приобрести их в течение недели. Покупайте книги не абы какие чтобы подешевле, а исходя из следующих соображений. В книге по анатомии главным критерием должны стать качественные картинки и подробное описание строения человеческого тела. В идеале это должны быть четкие цветные фотографии, хотя подойдут и работы художника, но тоже цветные. Вы должны четко представлять себе каждый орган, знать его примерное строение и локализацию в вашем теле. На латинских названиях не настаиваю, хотя знать их полезно. С точки зрения выбора книг по физиологии, вам будет достаточно книги, где понятным языком описаны основные механизмы и процессы, протекающие в вашем организме и это описание должно быть подробным. Я видел справочник, в котором достаточно удачно совмещена как анатомия, так и физиология человека. Не пожалейте времени, поищите достойную литературу, ибо вы сами будете обращаться к ней еще не раз.

* * *

Одной из базовых практик в школе Kausen является тренировка осознанности. Практика осознанности проходит красной линией через тело, энергетику, эмоции и мысли и завершает наше путешествие в поисках себя глубинным самосознанием. Начнем же мы этот интересный путь с осознания своего тела, как наиболее простого в изучении предмета.

Упражнение №1 «Тело незнакомца»

Все мы ежедневно смотримся в зеркало, но видим ли мы что-нибудь кроме прически?

Выделите не менее 30 минут времени, когда вас никто не побеспокоит. Вам понадобится большое зеркало, обычно в любой квартире есть хотя бы одно. Разденьтесь догола- это обязательное условие. Если необходимо, дождитесь, пока в квартире больше никого не останется – так вы будете чувствовать себя свободнее. Встаньте перед зеркалом и посмотрите на себя. Представьте себе, что перед вами находится совершенно незнакомый человек. Ваша задача – рассмотреть его во всех подробностях и со всех сторон. Общая схема такая – сначала посмотрите на себя спереди, сбоку и сзади в статическом положении, после чего начинайте рассматривать каждый сантиметр своего тела, просто смотрите и впитывайте: пальцы, локти, уши, поясница, ягодицы, пятки – ни один кусочек кожи не должен быть обделен вашим вниманием. Отдельное внимание уделите половым органам и анальному сфинктеру. Видели ли вы когда-нибудь свой анус? После подробного осмотра себя любимого в статике начните двигаться: сожмите руку в кулак, пошевелите пальчиками, поморщите нос, подвигайте ушами, помашите руками, подрыгайте ногой. Полностью сконцентрируйтесь на том,

что видите, постарайтесь не думать, мысли вам сейчас не нужны. После завершения упражнения обязательно поблагодарите себя за такой чудесный подарок.

Упражнение №2 «Взгляд незнакомца»

Для этого упражнения подойдет любое зеркало, в котором вы сможете рассмотреть свое лицо. Задание прежнее - рассмотреть появившегося перед вами чужака. Сначала просто блуждайте взглядом по всему лицу, задерживаясь на заинтересовавших вас деталях. Затем начните рассматривать по отдельности нос, уши, брови волосы, щеки и т.д. Последние 5-10 минут уделите своим глазам, загляните в самую глубь вашей души, отметьте каждую деталь, запомните свой взгляд. И наконец, последние минуты уделите изучению вашей мимики. Посмотрите, как вы улыбаетесь, смеетесь, грустите, пугаетесь, злитесь. Постарайтесь изобразить самые разнообразные эмоции и посмотрите, как вы при этом выглядите. Обещаю, будет интересно.

Упражнение №3 «Тактильное самовосприятие»

В этом упражнении вы научитесь чувствовать свое тело с помощью тактильных ощущений и движения. И снова вам понадобится полностью раздеться, правда уже без зеркала. Представьте себе, что ваши ладони – это два сенсорных датчика, которые воспринимают окружающий мир на ощупь. Перед началом выполнения упражнения сядьте и расслабьтесь. Почувствуйте, как в ладонках собирается тепло – теперь они готовы к работе. Чтобы исключить дополнительные раздражители, закройте глаза. Теперь начинайте ладонями медленно без сильного надавливания проводить по рукам, плечам, лицу, спине, животу. Вам надо стать одним большим ощущалом. Отмечайте с одной стороны ощущения, которые получаете через ладошку, а с другой – реакцию поглаживаемой части тела. Пройдитесь таким образом по всем участкам тела, после чего попробуйте видоизменить воздействие, а именно – тихонько щипать, сдавливать, скручивать, и все это с полной осознанностью. Второй частью упражнения является внутреннее ощущения при движении тела. Выполняется также с закрытыми глазами. Медленно, прочувственно сжимайте кулаки, перемещайте руки, двигайте ногами, напрягайте и расслабляйте мышцы, сделайте глубокие вдохи и выдохи, шевелите животом – в общем в вашем распоряжении целая палитра всевозможных движений, которые обязательно нужно прочувствовать.

Для выполнения вышеописанных упражнений вам понадобится выделять специальное время, но поверьте - оно того стоит. Старайтесь делать их хотя бы раз в месяц и вы почувствуете, как ваше тело становится более живым и естественным, вы научитесь чувствовать его так, как никогда не чувствовали раньше.

Упражнение, которое я вам сейчас дам, без преувеличения является самым главным во всей книге. Вы будете учиться «осознанному деланию»

Упражнение №4: «Осознание действий»

Суть этого упражнения ложится в одну строчку :«Когда едите – ешьте, когда идете – идите, когда плывете – плывите, когда живете – живите». Казалось бы все элементарно, мы и так все это делаем, но

на самом деле это не так. Вы постоянно держите свое внимание в уме, что бы вы ни делали – вы всегда о чем-то думаете. Сейчас же правила игры меняются и вам придется направлять все свое внимание в тело.

Выберите не менее пяти действий, которые вы совершаете каждый день. Например, идете на работу и с работы, едите, моетесь, сидите и смотрите телевизор, ходите в туалет. Вашей главной задачей становится превращение всех этих действий в осознанные акты. Если вы идете по улице – вы это ваше тело и больше ничего, вы ощущаете вес своего тела, встречный ветерок, обмывающий вашу кожу, движение ваших ног, рук и корпуса, походку в целом. Вы должны стать одним большим ощущалом, мыслей нет, эмоций нет – есть только вы и ваше тело. Как только выпали из реальности, тут же возвращаетесь в состояние здесь и сейчас и продолжаете упражнение. В конце одного из дел отметьте в блокнотике, сколько раз вы отвлеклись и какие ощущения были во время выполнения. Со временем сделайте так, чтобы время осознанных действий составляло не менее 2-3 часов в день. Верхних пределов нет, ибо данное состояние чрезвычайно полезно для организма. Если сначала вы будете постоянно выскакивать из упражнения, вовлекаться в бег мыслей и образов, то со временем такое отвлечение будет наступать все реже и реже, все чаще будет появляться ощущение спокойствия и благодати, чувство многократного усиления чувствительности своего тела. Не жалейте времени на данную практику, ибо отдача, которую вы получите при добросовестном ее выполнении превысит любые ваши ожидания. Для более менее выраженного результата этому упражнению нужно посвятить не менее двух месяцев постоянных сознательных тренировок. После этого срока ваш опыт перейдет в автоматический навык и необходимость в постоянном контроле с вашей стороны отпадет сама собой.

Занятие №2

«Оценка своего здоровья»

«Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне»

Генри Дейвид Торо

Для того, чтобы начать двигаться по направлению к достижению здоровья и долголетия очень важно определиться с вашим исходным состоянием, то есть насколько ваше тело здорово и крепко на данный момент.

Прежде, чем вы начнете оценивать свое здоровье, предлагаю вам ознакомиться с самим понятием. Итак, Всемирная Организация Здравоохранения предлагает следующее определение:

"Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, характеризующееся динамическим равновесием организма с окружающей средой, а также отсутствием в нем болезней и физических дефектов".

Из этого определения видно, что здоровье – это не только отсутствие болезни, но и наличие гармонии во всех сферах человеческой жизни и этот момент очень важен. Можно иметь крепкое тело,

но слабые нервы, можно быть душевно сильным, но дряхлым и больным, а можно быть здоровым физически и душевно, но быть абсолютно неприспособленным к социальной жизни.

Давайте на некоторое время отложим все аспекты понятия «здоровье», которые не касаются непосредственно здоровья физического и подойдем к оценке вашего состояния. Для того, чтобы определить, насколько ваша физическая форма находится в нужной кондиции, мы подойдем к тому вопросу с двух позиций – объективной и субъективной.

Субъективная оценка своего здоровья.

Каждый человек имеет о себе какое-то представление. Он оценивает уровень своего богатства, успеха в жизни, красоты, профессионализма и прочих аспектов жизнедеятельности, в том числе и своего здоровья. Один может при наличии десятка серьезных заболеваний считать себя практически здоровым, другой же перенеся за всю жизнь несколькими эпизодами простуды, постоянно думает о своих мнимых болячках. Все это мнение субъективное. Иногда, как в вышеописанных случаях оно абсолютно не отражает действительного положения дел, но чаще более менее точно показывает общую картину вашего здоровья. Давайте выполним парочку простеньких заданий, которые покажут, как вы расцениваете уровень своего здоровья.

Упражнение №1

Возьмите листок бумаги, сядьте в тихой обстановке за стол и расслабьтесь, выбросьте из головы все мысли и тревоги, вы абсолютно спокойны и готовы к работе. Мысленно разделите свою жизнь на несколько этапов, например, детский сад, школа, институт, работа, настоящее время. Пройдитесь по каждому выделенному периоду, используя следующий спектр вопросов.

Считали ли родители вас здоровым, как сильно опекали, предохраняли от внешних неблагоприятных факторов?

Принято ли в вашей семье заниматься спортом?

Были ли вы здоровы в заданный период времени?

Задумывались ли вы о своем здоровье, либо эта тема была вам неинтересна, неактуальна?

Как часто болели, какими болячками, как легко выздоравливали, что для этого требовалось?

Занимались ли вы спортом, как долго, чего достигли?

Любите ли вы, когда ваше тело физически работает, напрягается?

Что было сильнее – лень или любовь к спорту?

Сколько раз в неделю вы уделяете внимание своему здоровью?

Сформировалась ли у вас система взглядов по вопросам здорового образа жизни?

Следуете ли вы ей, или просто держите в голове в виде догмы?

Есть ли у вас вредные привычки: табак, алкоголь, переедание, наркотики?

Упражнение №2

Пришло время спросить о состоянии здоровья у своего подсознания. Для этого выполните следующую простенькую технику.

Данное упражнение выполняется стоя с закрытыми глазами. Представьте себе что-то наподобие термометра, стоящего напротив вас. Он размером примерно с ваш рост, детально увидите его цвет, текстуру, разглядите шкалы, нарисованные на нем. Величина шкал может быть от 0 до 5, или от 0 до 100 %, или любой другой – на ваш выбор. Этот «термометр» является мерилем уровня вашего здоровья. Войдите своим сознанием в самую нижнюю отметку и вы увидите тяжело больного человека с кучей хронических и острых болячек, ослабленного и приближающегося к смерти. Прочувствуйте это состояние, выйдите из него. Затем войдите в верхнюю шкалу вашей разметки и увидите абсолютно здорового, сильного, жизнерадостного человека, который наслаждается каждой минутой своей жизни. Выйдите из этого состояния.

Теперь представьте себе некую субстанцию, зародившуюся в самом низу нашего градусника, тщательно рассмотрите ее – возможно это жидкость, газ или энергетический сгусток. Совместите в своем уме ваше состояние здоровья с этим веществом – оно теперь является показателем вашего здоровья. Прочувствуйте это.

Выставьте руку вперед так, чтобы ее пальцы указывали на нулевую отметку нашего столбика, свяжите своим сознанием руку с веществом, покоящимся на дне градусника, почувствуйте, как некая нить соединяет их вместе.

Теперь дайте своему подсознанию следующее задание – пусть сейчас рука вместе с веществом в градуснике поднимется на тот уровень, который будет соответствовать вашему нынешнему состоянию здоровья. Прочувствуйте всем телом данное задание и в любой удобный для вас момент начните поднимать свою руку. Вместе с ней начнет подниматься столбик волшебного вещества. В какой-то момент вы почувствуете некий барьер- блок, мешающий подниматься вашей руке дальше. Это и будет ваш личный уровень здоровья. Если не получилось прочувствовать его сразу, настройтесь еще раз и повторите всю процедуру сначала

Объективная оценка своего здоровья.

Выделите пол часа времени и проделайте описанные ниже упражнения, запишите результаты и сравните их со средним результатом. Выполняйте упражнения с такой степенью усилия, чтобы каждый раз у вас еще оставался небольшой излишек сил.

- Выполните отжимания от пола
- Выполните приседания
- Выполните упражнение на пресс со скоростью 50-55 в минуту. (подъем торса из положения лежа)
- Выполните подтягивание на турнике
- Поднимитесь быстрым шагом на 5 этаж

- Сделайте максимальный вдох и задержите дыхание
- Выполните наклон вперед стоя, касаясь ладонями пола

Средние результаты для мужчин, не занимавшихся физической подготовкой

1. Отжимания от пола : 20-25 раз
2. Приседания: 40-50
3. Упражнения на пресс: 20-25 раз
4. Подтягивания: 7-10 раз
5. Подъем на 5 этаж: резко учащенно сердцебиение, слегка сбито дыхание. Не требуется остановки, чтобы продолжить путь
6. Задержка дыхания: 1-1.5 минуты
7. Наклон вперед: еле касается пола кончиками пальцев

Для женщин нормы те же, кроме отжимания от пола и подтягивания. В них величина уменьшается вдвое. Задумайтесь над полученными результатами и я уверен, что вы придете к правильному выводу – есть куда расти ☺

«Усиление восприятия окружающего мира»

*«Пять чувств, от слуха и до зрения,
Даются нам для внешнего общения,
А мысль с память внутреннюю службу
Несут, определяя все решения»*

Авиценна

Представьте себе человека, стоящего на красивейшей поляне, полной запахов и звуков. Глазам его мешают видеть старые очки, которые он когда-то нацепил на нос. Местами линзы совсем затерлись и передают искривленное изображение, то тут то там на стекла наклеены пятна грязи, которые полностью закрывают обзор. Что-то видно только через небольшие чистые окошечки, показывающие мизерную часть реально существующего мира. Уши этого человека заткнуты плотной ватой и лишь самые грубые звуки могут пробиться через эту заслонку, красивые же и тонкие звуки не достигают ушей нашего друга. Носовые ходы покрылись пылью и лишь самые сильные запахи способны быть уловленными его обонянием. Рецепторы языка чрезмерно атрофировались и большая часть вкуса стала человеку недоступна, большинство чудесных продуктов он называет просто - едой. Кожа его также потеряла былую чувствительность легкий ветерок ее больше не радует, бодрящий поток воды не будоражит, а солнечные лучи не приносят былой энергии и задора.

Вам кажется, что этот человек очень многого теряет в своей жизни и вы абсолютно правы. Только вы не знаете одной неприятной вещи, этот человек - ВЫ САМИ. Да, вы можете говорить, что ваш слух, зрение и прочие органы чувств в полном порядке, но с чем вы сравниваете? Ведь вы

смотрите, а в это время обдумываете тысячу и одну мысль, слушаете, а в это время мечтаете о сотне вещей, ощущаете, но в это время беспокоитесь о десятках проблем. Когда в последний раз вы тотально слушали, были полностью поглощены вкусом пищи или расстилающейся перед вами природой. Вы лишили себя этого, даже не попробовав. Теперь же у вас появилась возможность вернуть себе то, что всегда принадлежало вам по праву.

Мы имеем пять органов чувств и только одно внимание, распределяющееся между ними. Кусочек внимания отдается слуху, основная часть – зрению, еще немного распределяется между вкусом, обонянием и осязанием. И к сожалению, значительная часть вашего внимания постоянно рассеивается на процесс мышления. Вы смотрите и думаете, слушаете и размышляете, едите и мечтаете. Нижеследующие упражнения позволят сфокусировать рассеянный свет вашего внимания в мощный концентрированный луч, который вы направите на один из органов чувств. И тогда мир словно оживет – вы по-настоящему увидите краски, услышите звуки, почувствуете вкус, ваше восприятие многократно усилится.

Несколько полезных советов, перед началом практики:

- Выберите 4-6 часов, в течение которых будете направлять свое внимание на один из органов чувств
- В это время вы живете своей обычной жизнью, при этом превращаетесь в слух, зрение или еще в какой-нибудь орган чувств. Все остальные органы при этом становятся лишь фоном, они как бы переходят в экономный режим работы. Будьте аккуратны, т.к. выключение таких органов чувств, как зрение и слух делают вас беззащитным перед внешними обстоятельствами (машины, люди и т.д.)
- Как только у вас появится 5-10 минут свободного времени и при этом вы находитесь в безопасном и спокойном месте, усильте один из органов чувств по максимуму, полностью при этом отключив остальные. Сделать это достаточно трудно, но приложив определенные усилия, вы получите потрясающий результат. Ваше восприятие станет чрезвычайно острым – картинки яркими, звуки – насыщенными, а ощущения очень тонкими и разнообразными

Вводная для всех упражнений.

Представьте себя инопланетянином с планеты Зю, которого направили на Землю для ее детального изучения. Вы приземляетесь и становитесь похожи на других людей, но в вашем мозгу нет никаких знаний об окружающем вас мире, ваша голова свободна от догм, верований, понятий и определений. Любой предмет, попавший в зону вашего внимания является для вас неизвестным и удивительным чудом, которое нужно хорошенько изучить.

С помощью такого подхода вам удастся избежать главной ловушки – иллюзии знания всего и вся. Мы смотрим на цветок и говорим : «Это роза». В эту секунду мы уже не видим, все наше

внимание переместилось в голову, контакт с реальностью потерян. Представляя себя новичком на этой планете, вы получите возможность воспринимать любое явление или существо как нечто неизвестное вам, а раз в голове на эту тему никакой информации нет, то и включать мыслемешалку нет необходимости.

Упражнение №1. Вижу

Выделите в течение дня 4-5 часов, в течение которых вы станете видящим. Видящий направляет все внимание в свои глаза, он буквально охватывает своим взором каждый предмет, попавшийся на пути. Видящий не дает ничему названий, не обдумывает только что увиденное. Все, что видел – уже прошло, все что увижу – еще не наступило, все внимание направлено в момент «здесь и сейчас»

Зрение становится прямым каналом между вашим сознанием и объектом наблюдения. Ум с постоянными мыслями больше не мешает, остальные органы чувств спокойно дремлют.

В этот момент вы начинаете реально воспринимать окружающую вас действительность, ваше видение многократно усилится, внутренний диалог смолкнет, вы станете замечать такие детали, на которые раньше совершенно не обращали внимания.

Через некоторое время вы сможете буквально щупать вашим взором любой предмет, ее структуру, состав, форму и цвет. Ваше зрение даст вам возможность познать сущность любой вещи, откроет свою суть.

Упражнение №2. Слышу

Окружающий нас мир полон самых разнообразных звуков, но мы большинство из них воспринимаем. Но так было раньше. Вот несколько примеров, как пользоваться данным упражнением.

- Если у вас есть 10-15 минут, остановитесь и приготовьтесь слушать. Направьте все свое внимание в свои уши и вы сразу осознаете появление звуков, которых раньше не было слышно. Если вы едете в метро, попробуйте разделить звуки на разные голоса, стук колес, шуршание и прочие прелести. Если слушаете музыку – разложите ее на игру разных инструментов, послушайте отдельно партию фортепиано, затем барабанов, потом гитары и так далее, затем сложите их в разных комбинациях.

- Выберите дома время, когда вас не будут беспокоить, сядьте в максимально удобную позу и расслабьтесь. Ведь вам предстоит слушать тишину. Именно так, у тишины тоже есть определенный звук. Сосредоточьте внимание на своих ушах и отпустите ум погулять, потихоньку вы начнете слышать что-то наподобие еле слышного высокочастотного писка, который будет становиться все громче и громче, через какое-то время он превратится в монотонный гул. Поработайте с этим упражнением, с его помощью вы сможете улучшить свой слух в несколько раз.

Упражнение №3. Обоняю.

Когда мы просто дышим, то наше обоняние работает по минимуму. Чтобы начать чувствовать тонкие запахи, необходимо использовать собачье дыхание, а именно частые, порывистые вдохи носом.

С помощью такого дыхания струйки воздуха попадают в область носовых ходов, наиболее богатых чувствительными рецепторами. Периодически вспоминайте об этом упражнении и в течении 1-2 минут начинайте нюхать, как настоящая гончая.

Сосредоточив свое внимание на кончике носа и входящий в носовые отверстия воздух, вы начнете повышать свою чувствительность к восприятию запахов. Выполняйте данное упражнение не менее 15-20 минут и через некоторое время даже самые тонкие запахи не скроются от вашего обоняния.

Упражнение №4. Вкушаю

Достаточно подробно данный вопрос мы рассматривали в главе о питании. Сейчас лишь хочу попросить вас во время еды концентрировать свое внимание на языке. Постарайтесь различать вкусы пищи, попадающей вам в рот, научитесь выделять оттенки и их сочетание

Упражнение №4. Осязаю

Переместите свое внимание на кожу. Сначала тренируйтесь с маленькими участками, такими как ладонь, шея, стопа, затем переходите к более обширным – спина, живот, и наконец, ко всему тел сразу. Ощутите, как одежда прикасается к вашей кожи, как вас обдаёт тёплый ветерок или прохладный дождик. Научитесь воспринимать окружающий мир всей поверхностью своего тела и жизнь приобретёт совершенно новые яркие краски, ранее скрывавшиеся от ваших глаз.

Занятие №3

«О рычагах управления вашим здоровьем»

*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»*

Артур Шопенгауэр

На прошлом занятии мы с вами оценивали уровень своего здоровья и получили какой-то результат. Кто-то из вас осознал, что со своим здоровьем что-то нужно делать срочно и достаточно активно; кто-то понял, что ему нужно немножко поднапрячься, чтобы стать таким, как большинство здоровых людей и единицы увидели, что уровень своего здоровья их полностью устраивает.

Вопрос заключается только в одном - что мы берем за эталон, оценивая свое здоровье? Если вас сравнивать с молодежью, занимающуюся в спортивных школах и имеющих серьезную физическую подготовку, то вы на их фоне будете хилым и больным. Если за критерий брать среднее состояние работающих людей, то вы будете более менее их уровня. Если же сравнивать вас с инвалидами и хрониками, то вашему здоровью можно только позавидовать. Итак, я спрашиваю, с кем вы себя сравнивали, когда оценивали уровень своего здоровья на прошлом занятии?

Наверное, все - таки это были люди, которые вас окружают, которые с вами работают, учатся, ваши родные и близкие. Но не кажется ли вам, что эти люди являются не совсем тем контингентом, на

который стоит ориентироваться? Как много среди них действительно здоровых и сильных людей? Что я имею в виду под здоровыми и сильными? У таких людей отличное настроение, энергия бьет из них ключом, жизнь во всех ее проявлениях доставляет им удовольствие, они умеют переносить большие нагрузки, как физические так и психические, их глаза полны жизни и энергии, и их красивые тела являются прекрасным этому подтверждением. К сожалению, окружающие нас люди не подходят под эти критерии, поэтому у каждого из нас должны быть наработаны собственные. В настоящее время большинству людей достаточно того, чтобы у них ничего не болело, остальное же их мало волнует. Но они не понимают, что в организме все взаимосвязано и взаимозависимо, и получают кучу проблем как душевного, так и физического толка.

Для того, чтобы все же найти тот идеал, на который вы будете в дальнейшем ориентироваться, предлагаю вашему вниманию следующее маленькое упражнение со смешным названием

Упражнение №1 ОСЯ (Образ Своего Я)

Сначала внимательно прочитайте текст упражнения несколько раз и убедитесь, что можете легко его воспроизвести в голове, после чего включите приятную расслабляющую музыку и начните его выполнять. Ориентировочное время выполнения 15-20 минут.

Закройте глаза, представьте себе, что вы стоите на дороге, от которой отходит множество тропинок – это варианты вашей жизни, а именно вашего физического здоровья и долголетия. Одна из дорожек – центральная, вам хорошо известна, это тот вариант, который вы реализуете на данный момент. Но есть еще много других выборов. Вот дорожка, где вы хромой и больной человек, который отчаялся бороться за выживание, вот другая – вы в ней мастер спорта по плаванию, крепкий и отлично сложенный, далее третья, четвертая, пятая. Присмотритесь к этим дорожкам и найдите среди них ту, где вы встали на путь кайсен, путь самосовершенствования и самопознания. Вы просто почувствуете, что эта та самая дорожка, другого пути узнать ее нет. Пришло время совершить маленькую экскурсию и прогуляться по этой тропинке. По пути обращайте внимание на все, что вас будет окружать – местность, погоду, возможно вам встретятся живые существа. Но у нас с вами другая задача – встретиться с собой другим, с собой, серьезно занимающимся своим здоровьем. Идите по дорожке до тех пор, пока вам на встречу не пойдет ваше второе я – здоровое и счастливое. Присмотритесь к себе из того мира, как он выглядит, как ходит, как смотрит, как говорит. Обратите внимание на каждую мелочь и запоминайте все детали. Поговорите с ним - узнайте у него, что он считает здоровьем, какие у него критерии здоровья, какой идеал здорового человека? Внимательно слушайте и запоминайте.

Теперь вам предстоит совместить вашу личность с той, которую вы встретили – с тем здоровым и счастливым человеком, который заботится о своем теле. Для этого посмотрите ему в глаза и шагните в него, войдите в его тело. Отметьте изменения в ваших мыслях, эмоциях, теле. Что в вас изменилось, возможно ваше тело стало выглядеть несколько иначе – отметьте все изменения. Побудьте в таком состоянии около пяти минут, в это время осмотритесь и отметьте изменения в окружающем мире –

природе, дорожке, ландшафте. Сравните их с теми, которые вы видели в начале своего пути. После ознакомления медленно откройте глаза и «возвращайтесь домой»

Данное упражнение стоит выполнять хотя бы несколько раз в неделю. С его помощью вы наработаете свой собственный идеал здорового человека, ваше подсознание само подскажет вам, каким вам лучше всего быть, к чему стремиться. С каждым разом в появляющихся картинах могут происходить изменения, отмечайте все подвижки и записывайте их в дневник. Выполните не менее десяти сессий и как результат оформите в письменном виде свой идеал здорового человека.

* * *

Итак, мы получили некую картинку того, к чему собираемся стремиться, то есть у нас есть цель. Теперь пришло время найти средства, для достижения своей мечты. Здесь у меня для вас хорошая новость – ничего выдумывать вам не придется, все уже придумали до нас. По сути, в человеческом организме изначально все было создано настолько гениально и просто, что изменять что-либо не было необходимости. В былые времена люди жили, следуя своему чутью и были гораздо здоровее нынешнего поколения – поколения стресса и новых технологий. С одной стороны на человека воздействует огромное количество психологических факторов и условий, которые являются обязательной атрибутикой развитого социума, с другой же стороны физическая активность снизилась до критической отметки, нам фактически остается только сидеть за пультом и нажимать на кнопки. Не исключено, что в скором времени человек станет похож на гуманоидов, которых так полюбили американские режиссеры – эдакое существо с огромной головой и худосочным, субтильным телосложением.

Если разложить физическое здоровье на составляющие элементы, то мы получим восемь механизмов – рычагов с помощью которых можно воздействовать на свой организм, вернуть гармонию в свою жизнь, обрести здоровое и крепкое тело. Данные рычаги являются лишь физической частью более крупной системы – психоэмоциональной, но объем данной книги позволяет разобрать только телесную составляющую. Давайте вкратце рассмотрим все восемь элементов

Рычаг №1 – Тренировка тела (развитие костно-мышечного аппарата)

С помощью данного элемента вы сможете вернуть себе былую гибкость, силу и выносливость. Если раньше физические упражнения могли вызвать у вас неприязнь и другие дискомфортные ощущения, то после освоения упражнений, описанных в этой книге вы с каждым разом будете влюбляться в них все больше и больше – ведь они будут приносить вам реальную пользу и удовольствие, разгонят лень и дадут почувствовать телу, что значит жить.

Большое внимание уделяется вашей осанке, ведь позвоночник – это основа, базис, на котором будет строиться ваша здоровая жизнь. И чем крепче будет фундамент здания, тем основательней будет стоять дом. С помощью специального комплекса упражнений вы выровняете свою спину, овладеете статным видом и потрясающей осанкой. Вспомните, как идя по улице вдруг замечаете какого-нибудь

человека. И вроде человек самый обыкновенный, но что-то притягивает вас к нему, какая-то потусторонняя сила. И лишь спустя какое-то время вы осознаете, что вас привлекло то, как держался этот человек, как он шел, какая красивая и ровная была у него спина. Поверьте, это действительно магически действует на всех людей.

Рычаг №2 – Дыхательные упражнения

Казалось бы, все мы дышим естественным образом, так как заложено в нас природой. Но так ли это на самом деле? Если разобраться, то дышим мы не так, как нужно, а именно урывками, поверхностно и совсем не теми частями тела. А ведь дыхание – это очень сильный механизм, с помощью которого можно влиять и на свое тело, и на эмоции и на психику. И только от вас зависит, оставите ли вы свое дыхание таким, каким его сделал социум, либо решите вернуться к естественному, глубокому дыханию, заложенному в вас природой. С помощью дыхания можно вылечиться, а можно и заболеть, все зависит от подхода и метода.

Рычаг №3 – Расслабление

Как я уже писал, наш век – время стрессов и напряжения и так получилось, что люди научились эти стрессы накапливать, но выпускать их из своего тела не умеют, в связи с чем и получают огромное количество психосоматических заболеваний, таких как артериальная гипертензия, бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца и многие, многие другие.

С помощью специальных упражнений по релаксации вы научитесь работать с мышечными зажимами, возможно впервые в своей жизни на своем опыте почувствуете, что значит быть по настоящему расслабленным и спокойным.

Рычаг №4 – Сон и отдых

День сменяет ночь, зиму – весна, дождь, уходя меняется на солнечную погоду. Так и после рабочего дня организму нужно отдохнуть, обновиться, подготовить себя к новому дню. Для этого нужно всего лишь две простые вещи – выспаться и уметь отдыхать. Но при ближайшем рассмотрении выясняется, что мы делать этого не умеем. Бодрствуем ночью, спим днем и отдыхаем портя себе глаза у телевизора.

Для того, чтобы все встало на свои места достаточно всего лишь руководствоваться здравым смыслом и следовать простым правилам. С помощью них вы научитесь выспаться за меньшее время и отдыхать более эффективно .

Рычаг №5 – Питание

Вопрос питания всегда привлекал к себе достаточно много внимания, но на мой взгляд немного не с тех позиций, с которых следовало бы. Всех беспокоит вопрос «Что есть?», я бы в первую очередь подумал бы «Когда есть? и Как есть?»

Именно этой теме посвящена целая глава данной книги. С ее помощью вы на своем опыте узнаете, что такое осознанное питание, как получать из пищи все имеющиеся в ней питательные вещества, как заряжать свой организм жизненной силой, находящейся в пище.

Рычаг №6 – Закаливание организма

Наши далекие предки закаливались естественным путем. Они постоянно находились на воздухе : то под палящим солнцем, то под дождем, обдуваемые порывами ветра. В жилищах было не немного теплее, чем снаружи и лишь небольшой костерок немного облегчал жизнь людей. Холодная вода была единственным способом очистить свое тело, а зимой скудные одежды еле обогревали их тела.

Прошло время, настал век комфорта и благополучия. Фактически мы теперь живем в двух разных мирах – в теплых и удобных квартирах, и холодной дискомфортной природе. Причем в первой обстановке мы живем большую часть времени. Буквально с пеленок мы заматываем своих детей в огромный ворох одежонок, закрывая все окна и двери, боясь, чтобы чадо не подхватило простуду с улицы.

Для нынешнего поколения достаточно легкого дуновения ветерка, чтобы серьезно заболеть. Природа для большинства из нас связана с опасностью, с возможностью простудиться. Если нынешние люди попадут в ситуацию, когда им придется остаться с окружающей средой один на один, то скорее всего они погибнут от холода и голода.

С помощью простых, последовательных упражнений вы научитесь доверять природе, укрепите свой организм и увеличите его запас прочности. Вам больше не будет страшен прохладный ветер, холодный дождь и промозглая погода. Вы научитесь получать удовольствие от взаимодействия с окружающей природой и ваш здоровый и довольный организм будет наилучшим подтверждением правильности выбранного пути.

Рычаг №7 – Личная гигиена

Казалось бы, каждый человек еще в детстве должен быть приучен родителями основам гигиены и ухода за телом, однако это не совсем так. Общаясь с людьми, можно случайно узнать, что один не любит воду (ну противна она ему, что поделать), другой считает, что чистка зубов вредна для здоровья, третий твердо знает, что умывание делает его кожу дряблой и морщинистой.

С помощью здравого смысла и простых рекомендаций вы узнаете потребности именно вашего организма в очищении и уходе. Вы также узнаете, как полезен может быть самомассаж и проработка внутренних органов с помощью развития внутренних мышц живота.

Рычаг №8 – Общение с телом, работа с привычками

Подойдя к этому этапу, вы уже твердо убедитесь в том, что ваше тело обладает некоторой степенью сознательности, разумности. Для того, чтобы быть здоровым и крепким физически, очень важно научиться общаться со своим телом : чувствовать его потребности, знать что ему нужно в данный момент, научиться понимать причины появившихся болезней.

Также данный рычаг поможет вам разобраться с вредными привычками, которые вы подхватили по неразумению. Вы поймете причины возникновения таких привычек как табакокурение, употребление алкоголя, переедание и переведете их в регистр сознательных действий. И как только это произойдет – случится трансформация и в ваших руках появится возможность сознательного выбора – оставить эти привычки или нет.

«Рычаг №1: Осанка»

Наш позвоночник является уникальной структурой, которая позволила человеку вести беззаботную жизнь в этом мире. С помощью этого костного столба мы способны ходить, бегать и прыгать, не получая при этом никаких травм. Но насколько мы ценим сей бесценный дар? Заботимся ли мы о том, чтобы наш позвоночник был всегда подвижен, упруг и здоров? НЕТ, вместо этого мы постоянно сутулимся, таскаем тяжести в одной руке, криво стоим, сидим и даже лежим. В общем, прилагаем все возможные усилия для того, чтобы сделать свою спину кривой и кособокой, а организм в целом больным и дряхлым. Ведь наше здоровье в огромном количестве случаев зависит именно от того, насколько здоров наш позвоночник. Так, достаточно защемишься какому-нибудь корешку, проходящему через позвонки и иннервируемый им орган перестанет получать необходимые ему импульсы, вслед за этим нарушится его кровообращение, и вот появляется новая болячка, и все благодаря человеческому неразумению.

Большинство людей имеют больной позвоночник. В настоящее время у каждого второго ребенка уже есть сколиоз и лишь один из 150 человек имеет гибкий позвоночник, ведь в наше цивилизованное время большинство людей ведут сидячий образ жизни.

Упражнение №1.

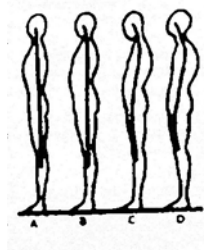
Надеюсь, вы уже приобрели книгу по анатомии и физиологии человека. Без нее нам будет очень тяжело двигаться дальше. Сейчас нас интересуют следующие вопросы.

- Анатомическое строение позвоночника
- Функции, которые выполняет позвоночник и грудная клетка
- Спинной мозг и нервные сплетения (функция, на каком уровне какие органы иннервируются)
- Суставно-мышечный аппарат, поддерживающий ваш позвоночник в правильном положении

Возможно в вашем учебнике будет недостаточно информации, в таком случае советую вам использовать дополнительную литературу, посвященную здоровой осанке. Назначение данного руководства заключается преимущественно в практической тренировке, размещение же теории сильно ограничено объемами книги.

Упражнение №2. Оценка осанки и состояния позвоночника

• Тест 1. Разденьтесь и встаньте перед зеркалом. Встаньте к нему боком и максимально расслабьте мышцы живота, спины, шеи и таза. Теперь поверните голову к зеркалу и посмотрите, что у вас получилось



Осанка человека:

- А- Отличная (бедра, торс и голова располагаются на одной прямой линии, грудь выдвинута вперед и вверх, живот плоский, спина имеет нормальный изгиб)
В- Удовлетворительная (голова несколько выдвинута вперед, живот выпуклый, излишне подчеркнутый изгиб верхней части спины, немного впалая поясница)
С- Плохая (расслабленная как кисель осанка, голова впереди, живот слишком расслаблен, лопатки торчат словно крылья, поясница впалая)
Д- Критическая (голова сильно выдается вперед, выражен изгиб верхней части спины, живот расслаблен, грудная клетка плоская, поясница впалая)

Проанализируйте все дефекты своей осанки и запишите их в дневник, укажите дату написания – она нам понадобится при динамическом наблюдении.

- Тест 2. Разуйтесь и подойдите к стене. Медленно пододвигайтесь к ней спиной, пока не прикоснетесь своим телом. Если одна лопатка прислонилась быстрее другой, значит у вас есть искривление позвоночника, если сначала вы коснулись стены ягодицами, затем лопатками, значит у вас слишком выражен изгиб в пояснице. Если прислонившись к стене вам очень некомфортно, значит нам есть с чем поработать.

• Тест 3.

- Сведите ноги вместе, наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться ладонями пола.

- 1) до пола остается расстояние не менее 10 см
- 2) могу дотянуться лишь кончиками пальцев
- 3) свободно касаюсь ладонями пола, голова ложится на колени

- Расставьте ноги, вытяните правую руку вверх, левая вдоль тела, максимально наклонитесь влево (при этом не упираясь левой рукой в тело), затем поменяйте положение

- 1) могу отклониться на 10-20 градусов, далее больно и дискомфортно, хочется опереться левой рукой для поддержки
- 2) могу отклониться на 40-50 градусов и удержаться в таком положении какое-то время
- 3) выпрямленная рука становится параллельно полу, по телу расходится приятное тепло.

- Расставьте ноги на ширину плеч, начиная с головы максимально отклоните тело назад (выполняйте упражнение над кроватью или мягкой поверхностью)

- 1) после незначительного наклона возникает дискомфорт в позвоночнике, трясется живот, кружится голова
- 2) могу увидеть стену, но быстро устаю, задерживаю дыхание, хочется поддерживать руками поясницу
- 3) хорошо вижу пол без поддержки рук, легко выхожу из этого положения в мостик.

Теперь вы примерно знаете состояние своего позвоночника – скорее всего вы не очень им довольны и это хорошо. Вы открыли глаза, увидели проблему, важно не бросить вашу находку и переделать недостаток в достоинство. А сделать это можно следующим образом.

- 1- Нарботать правильную осанку
- 2- Выполнять комплекс упражнений, укрепляющий мышцы, держащие осанку
- 3- Развить подвижность и гибкость суставов
- 4- Освоить психологический аспект осанки.

Нарботка правильной осанки.

Шаг 1. Прислонитесь спиной к спине. Точки соприкосновения следующие – пятки, ягодицы, лопатки и затылок. Постояв в этой позиции некоторое время, вы почувствуете, что она не очень удобная. Чтобы сделать ее комфортнее немного подогните колени (как бы просядьте) – так немного уменьшите переизгиб поясничного отдела позвоночника, затем на пару сантиметров отодвиньте от стены затылок. Таким образом у вас будет более менее ровная осанка. В течение дня подходите не менее 5 раз к стене и стойте по пять-семь минут – запоминайте ощущение.

Шаг 2. После того, как вы немного запомнили ощущение ровной осанки нужно перевести ее в режим автоматического удержания. Для этого в течение месяца держите ровную осанку хотя бы 6-8 часов в день. Это очень сложная, но достойная задача. Для его выполнения вам нужно постоянно помнить о том, что вы следите за осанкой- старайтесь не менее десяти раз в час вспоминать о ней и выравниваться. Выравнивать осанку нужно следующим образом.

Первая точка внимания – таз. Немного подогните ягодицы, таким образом выпрямится чрезмерный изгиб в пояснице, затем слегка сократите мышцы живота. В таком положении возникнет ощущения поршенька, поддерживающего ваш позвоночник – запомните его.

Вторая точка внимания – грудь и плечи. Отодвиньте плечи немного назад и обязательно вниз, подвигайте ими в этом положении, расслабьте. Получите ощущение раскрытой груди.

Третья точка внимания – голова и шея. Вытяните за макушку свою голову вверх, представьте, что ее тянет маленькая ниточка. Затем слегка опустите подбородок, добейтесь ощущения расслабления как передней области шеи, так и задней.

Учитывайте все три позиции и выравнивайте по ним свою осанку, научитесь быть естественными в этом положении, пусть ваши движения будут расслабленными.

Обязательно уделите достаточно внимания данному упражнению – постоянно держите осанку стоя, сидя, во время ходьбы. В первые дни все будет болеть, но нужно выдержать этот срок и буквально на силе воли двигаться дальше.

Шаг 3. Удержание книжки. Вы научились держать осанку – теперь закрепите это умение с помощью усложнения. Положите на голову легкую книжку и попробуйте походить с ней минут десять. Доведите упражнение до свободного держания книжки не менее 30 минут.

Комплекс упражнений для укрепления мышц.

У большинства людей ослаблены все мышцы, в том числе мышцы, которые делают осанку красивой и статной. Для восстановления силы этих мышц я предлагаю вам следующий комплекс упражнений. Его необходимо выполнять каждый день в течении одного месяца, затем через день в течение следующего. После этого периода можно поддерживать свой уровень занимаясь всего пару раз в неделю. Со временем проблем возникнуть не должно, так как он занимает всего 15 минут.

Упражнение №1. Лодочка. Лягте на ковер или постеленное на пол одеяло. Лечь нужно на живот, напротив своего лица поставив часы, на которые иногда можно поглядывать. Как только секундная стрелка дойдет до нуля или любой другой понравившейся вам величины, вытяните руки вперед, поднимите ноги вверх, таким образом вы будете лежать только на области таза и низа живота. Получится некое подобие изогнутой дуги – в этом положении пробудьте 30 секунд, в чем вам помогут стоящие перед вами часы. Разрешается немного двигать руками, когда станет совсем тяжело, но не более того. Во время упражнения обязательно дышите животом, если дышать тяжело, то это значит что у вас на полу лежит не низ живота, а практически весь – это ошибка.

После выполнения упражнения обязательно наклонитесь вперед и растяните поработавшую спину.

С этого момента делайте пометки в вашем дневнике. Сделайте графы по дням и ведите записи. С каждым днем увеличивайте время на 5 секунд. Хороший уровень в данном упражнении – удержание позиции на 3-5 минут. Отличный уровень – удержание больше 5 минут с толстой книжкой в руках.

С помощью лодочки ваша спина, включая верх поясницы станет очень сильной и выносливой. А ведь именно эти мышцы держат вашу осанку.

Упражнение №2. Верх пресса.

Лягте на спину, положите ступни и голени на стоящий перед вами стул или табуретку. Получится так, что ваш торс будет лежать на полу, бедра будут перпендикулярно полу, а голени и стопу будут спокойно лежать на стуле. С помощью этой позиции вы максимально разгрузите ноги и проработаете верх пресса.

Руки можно держать у висков либо за ушами, но не хватайтесь за затылок, руки не должны брать на себя работу пресса.

Из этого положения начинайте поднимать голову и верхнюю часть торса, обязательно отрывайте от пола лопатки. Во время опускания тела на пол не расслабляйтесь, но держите напряжение. Начните выполнять данное упражнение с 25-30 повторений, затем постепенно увеличивайте.

Норма данного упражнения – 50 повторов, высокий уровень – 100 повторов.

После выполнения упражнения от души потянитесь и растяните поработавшие мышцы живота. Обязательно записывайте все результаты в дневнике.

Мышцы пресса удерживают все внутренние органы в брюшной полости и не дают расти животу, с другой стороны они также участвуют в поддержании ровной осанки.

Упражнение №3. Полулодочка

Позиция такая же как и при выполнении лодочки, только руки располагаете под паховыми ямочками ладонками кверху. Поднимать в данном упражнении нужно только ноги, но поднять их нужно гораздо выше, чем при лодочке. Как только вы поднимите ноги, то почувствуете что основная опора тела идет именно на подложенные под него ладони, поэтому очень важно положить их так, чтобы вам было удобно. Голову поднимать не нужно, дышите медленно, немного поверхностно. Часы по - прежнему перед вами. Начальное время около 20 секунд, затем увеличиваете по 5 секунд за раз. Хороший уровень – 3 минуты, если сможете удерживать 5 минут – отлично

В данном упражнении вся нагрузка падает на низ поясницы и верхнюю часть ягодиц, что делает эти области крепкими и красивыми.

После выполнения упражнения обязательно наклонитесь вперед и хорошенько растяните поработавшие мышцы.

Упражнение №4. Низ пресса

Ложитесь на спину, руки подложите под ягодицу. Поднимите ноги, сведенные вместе и начинайте носками ног рисовать цифры. Пусть цифры будут большими, низ цифр будет на несколько сантиметров отступать от пола, верх в метре от пола. Контролируйте каждое свое движение, не расслабляйте живот ни на минуту. Начинайте с цифры один и дойдите в первый день до десятки. Каждую одну-две тренировки увеличивайте число на одну цифру. Уровень хорошо соответствует двадцати пяти, если сможете дойти до пятидесяти – отлично

Этим упражнением вы развиваете мышцы нижней части вашего пресса, что очень важно для его красоты, тонуса и поддержания осанки. После выполнения упражнения, встаньте и наклонитесь назад, хорошенько растянув поработавшие мышцы.

Упражнение 5. Отжимания.

Малые грудные мышцы, а также мышцы, окружающие лопатку отвечают за ваши плечи. Если эти мышцы плохо развиты, а также не до конца расслабляются, то плечи автоматически будут подаваться вперед, что всегда заметно невооруженным взглядом. Для того, чтобы плечи, и грудная клетка красиво смотрелись, нужно выполнять данное упражнение.

Примите упор лежа и выполняйте отжимания. Важным условием является прижатие локтей к туловищу, с помощью этого действия мы максимально задействуем мышцы, отвечающие за вашу осанку. Начните с пяти медленных отжиманий. Хорошим результатом считается выполнение 20 повторов, отличным – пятидесяти.

Итого, комплекс упражнений состоит из пяти упражнений, каждое из которых выполняется за 3-5 минут. Выполнять важно все упражнения комплекса ежедневно в течение 1-2 месяцев. За это время вы значительно укрепите свои мышцы и почувствуете разницу.

Развитие подвижности и гибкости суставов. Данный элемент работы с вашим позвоночником будет подробно разобран в следующей главе.

Разбор психологического аспекта осанки.

Люди могут сутулиться по разным причинам и одной из них является банальный комплекс. У девушек причиной возникшего комплекса может быть высокий рост. Многие просто не могут позволить себе ходить прямым и красивым просто потому, что это не будет соответствовать их внутренней самоидентификации. В душе они ощущают себя маленькими людьми, которые не достойны быть сильными и высокими и тело повинуетя такому образу мышления.

Для того, чтобы разрешить себе быть высоким с красивой осанкой, можно использовать образ царя, короля, графа или просто очень достойного человека. Представьте себе, что вы высокий чиновник, что все вокруг принадлежит вам, все люди ваши работники. Проникнитесь ощущением собственного величия и красоты и следите, как автоматически выпрямляется ваша спина.

Работайте с этими образами в штатных ситуациях, когда вам не нужно особо общаться с другими людьми, ибо такое поведение может быть воспринято как гордыня и испортит с ними отношения. В остальное время ходите как короли, ешьте как короли, сидите как короли, живите как короли...

Занятие №4

«О ступенях развития своего тела»

Кто не идет вперед, тот идет назад: стоячего положения нет.

Виссарион Григорьевич Белинский

Как мы видим из высказывания Белинского, все находится в движении – либо прогрессирует, либо откатывается назад. Это же положение правомерно и в отношении здоровья – мы либо становимся все здоровее и здоровее, либо дряхлеем и обрастаем всевозможными болячками.

Для того, чтобы ваш организм был здоров и крепок, ему нужно давать всестороннюю нагрузку, причем последовательно, регулярно и по нарастающей.

Предлагаю вашему вниманию примерную схему, состоящую из нескольких ступеней, прохождение которых позволит развить вашу силу, гибкость и выносливость.

Ступень первая: оценка своего здоровья.

С помощью простых вопросов и упражнений вы определяете нынешний уровень своего здоровья – некую отправную точку, от которой будете отталкиваться в дальнейшем. Вся первая часть второго занятия данной книжки посвящена именно этому вопросу.

Ступень вторая: идеальный образ своего здоровья

Итак, сначала вы обозначили свой исходный уровень здоровья – то, что вы имеете на данный момент. Следующей задачей является определение планки, на которую вы хотите забраться – выявление образа, который соответствует понятию здоровый человек. Вспомните упражнение из третьего занятия со смешным названием ОСЯ – это один из вариантов определения желаемого уровня здоровья.

Ступень третья: последовательная тренировка тела

Мы нашли две точки – место, где мы сейчас находимся и место, куда мы хотим попасть. Осталось только обозначить шаги, которые приведут нас к цели и начать свой путь. Ниже я привожу один из вариантов поэтапного действия для среднестатистического человека, то есть для человека ведущего малоподвижный образ жизни участвующего в спортивных состязаниях преимущественно в роли зрителя

Этап №1. Начальная работа с позвоночником – на этом этапе вы работаете со своей осанкой – укрепляете мышечный корсет, удерживающий позвоночник, учитесь держать спину ровно.

Этап №2. Суставная гимнастика. Если ваш организм успел подзабыть, что такое физические упражнения, то процесс вспоминания лучше всего начать с простых упражнений. Постепенно день за днем, ваши суставы перестанут хрустеть при каждом движении, затем привыкнут к такой тренировке и вы ощутите с детских времен позабытую легкость.

Этап №3а. Мышечный тренинг. После того, как вы немного привыкните к ежедневным занятиям, настанет время активации ваших мышц. Подберите подходящий именно вам комплекс упражнений для того, чтобы ваши мышцы стали сильными и крепкими. Это может быть работа на тренажерах, с гантелями, активное плавание либо что-нибудь еще. Главное условие – чтобы все ваши мышцы получали достаточную нагрузку хотя бы пару раз в неделю.

Этап №3б. Развитие гибкости и растяжки. В связи с тем, что широкоамплитудные движения вы делали энное количество времени назад, можно ожидать низкий уровень подвижности ваших суставов, не говоря уже о способности к растяжению. Идеальным комплексом упражнений для растяжки с вами может поделиться Хатха йога. Берите самые простые асаны, уточните правила безопасности и последовательность выполнения упражнений и через пару месяцев постоянных тренировок к вам вернется былая гибкость и подвижность.

Этап №3в. Тренировка сердца и легких. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы нуждаются в постоянных нагрузках, которых явно недополучают в наше время. Идеальным средством для их развития является плавание. Это самый полезный и естественный тренинг сердечной мышцы и

дыхательной системы, из всех ныне существующих. Также достаточно эффективным является бег, поездки на велосипеде, роликах и коньках. Главным условием для вашего тренинга является длительная циклическая нагрузка, временно перестраивающая ваше дыхание и сердечную деятельность.

Этап №4. Специализированные нагрузки. После того, как вы приведете свой организм в кондицию, можно будет подумать о том, чтобы отдать предпочтение какому-нибудь виду спорта. Из огромного числа вариантов выберите тот, который будет вам по душе, который будто специально создан для вашего тела. Для этого придется попробовать и поискать, но оно того стоит. С того момента, как вы определитесь с выбором можно будет следовать достаточно простой схеме – ежедневные общие нагрузки на суставно-мышечный аппарат и сердечно-сосудистую систему + несколько раз в неделю специализированный тренинг, дающий вам бодрость, заряд энергии и хорошего настроения. Придерживаясь данной методологии вы сможете находиться в отличной форме и постоянно совершенствоваться, открывая в себе новые грани телесной красоты и силы.

«Рычаг №1: Суставная гимнастика»

*«Движение может по своему действию заменить любое средство,
но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения»*

Торквато Тассо

На прошлом занятии мы уже начали заниматься развитием своего тела, а именно мышцами спины и постановкой правильной осанки. Сейчас же перейдем к суставной гимнастике, поскрипим суставчиками.

Упражнение №1. Откройте анатомию и физиологию человека и разберитесь со следующими вопросами.

- Кости человека (название, местоположение, функция)
- Мышечный аппарат человека (хорошенько изучите все свои основные мышцы, их функции, локализацию)
- Суставы и связки. (рассмотрите оси, по которым возможны движения в суставах, возможные варианты движения в каждом суставе)
- Разберите общие вопросы физиологии суставно-мышечного аппарата

Все эти вопросы необходимо изучить для того, чтобы вы знали и понимали смысл любого упражнения. Вам будет достаточно посмотреть, как кто-то тренируется и вы сразу четко сможете сказать что он тренирует и в каком объеме. И в следующий раз, когда вы услышите как очередной первооткрыватель развивает бицепсы с помощью упражнения жима лежа, вы сразу поймете уровень знаний находящегося перед вами человека. Уделите изучению своей костно-мышечной системе некоторое время, очень полезно будет параллельно с чтением изучать только что приобретенные

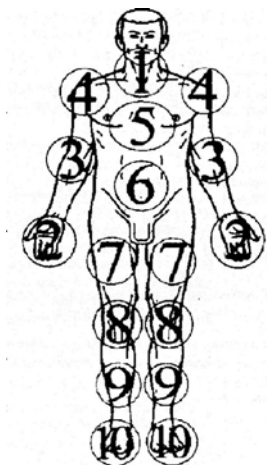
знания на себе самих. Прочитали – посмотрите, пощупайте, подвигайте. Так будет лучше запоминаться и гораздо интереснее учиться.

Упражнение №2. Только что вы получили важные знания, на основании которых приступите к дальнейшей работе. А работа вам предстоит очень творческая – найти все основные варианты движения в ваших суставах, положения тела, при которых можно выполнить эти движения и выписать все это в тетрадочку. Давайте для примера рассмотрим достаточно простой вариант – локтевой сустав.

Локтевой сустав. Встаем перед зеркалом, смотрим на свои локоточки и пробуем произвести ими движение – ага, мы можем сгибать руку в локте и разгибать ее. Пробуем сделать еще какое-нибудь движение в локтевом суставе и замечаем крутящие моменты, но сразу видим, что они происходят либо в лучезапястном суставе, либо в плечевом. Если вы смогли крутить руку в локтевом суставе – срочно вызывайте скорую помощь ☺. Итак мы определились, что в локте можно делать лишь сгибание и разгибание. Далее определяемся, при каких положениях руки мы сможем выполнять это движение – для этого сгибаем руку в локте под прямым углом и получаем кулак стремящийся к потолку (первый вариант), далее из этого положения ставим предплечье в параллельное полу, при этом кулак будет на уровне левого плеча (второе положение), потом ставим предплечье вертикально вниз, чтобы кулак смотрел в пол – для удобства строим локти и плечи в одну линию – получится, будто вы висите на локтевых изгибах.(третье положение) Возможно вы придумаете еще какие-нибудь движения, типа вращений или вытягиваний. И последнее, вы можете заниматься локтевыми суставами стоя, сидя, лежа, на корточках, согнувшись в три погибели и как угодно еще. Исходя из комбинаций всех элементов, можно родить не менее полусотни упражнений, которые будут направлены на тренировку локтевого сустава.

Таким же образом прорабатывается каждый сустав – пробует все на себе, экспериментируете и результаты ваших трудов записываете в свой дневник.

Проведя эту работу вы фактически сможете составить любую программу суставной гимнастики, построенную именно под ваши нужды. Чтобы вам было проще сориентироваться, предлагаю воспользоваться следующей картинкой.



Если разобрать опорно-двигательный аппарат человека на основные элементы, то в результате мы получим 10 крупных групп, с которыми будем в дальнейшем работать

- 1- Лучезапястные суставы
- 2- Локтевые суставы
- 3- Плечевые суставы
- 4- Шейный отдел позвоночника

- Верхнешейный
- Нижнешейный

5- Грудной отдел позвоночника

- Верхнегрудной
- Нижнегрудной

6- Поясничный отдел позвоночника

7- Тазобедренные суставы

8- Коленные суставы

9- Голеностопные суставы

10- Мелкие суставы пальцев рук и ног

Советы по проведению суставной гимнастики

- Рассчитывайте время на упражнения так, чтобы тренировка длилась около получаса. За меньшее время вы не успеете качественно проработать все суставы, дольше можно, если хватает времени на другие дела.
- Занимайтесь ежедневно в течение как минимум двух месяцев, затем не реже чем 3-4 раза в неделю.
- Периодически меняйте упражнения для каждой группы суставов чтобы не надоело, а также для более разносторонней проработки всего организма.
- Сустав считается проработанным, если окружающие его мышцы прогрелись и наполнились кровью.
- Выработайте порядок в котором будут тренироваться ваши суставы, на рисунке цифрами обозначена последовательность, которой следую я.
- Каждое движение прорабатывайте сначала очень медленно, с оттапливанием любых возникающих в процессе занятия ощущений, затем переходите к среднему темпу, сохраняя при этом полную осознанность.
- Избегайте во время тренировки рывком, резких движений и скручиваний.
- Если сразу продумать свой комплекс вам еще тяжело, можно посмотреть, как это делают другие люди. Достаточно подробно прописаны упражнения в суставной гимнастике Норбекова
- Заниматься суставным тренингом можно в любое время дня и ночи, но было бы желательно, чтобы до и после приема пищи проходило не менее получаса
- Занимайтесь в хорошем настроении, под веселую музыку, привлекайте друзей и родственников – превратите обычную зарядку в маленький праздник.

Важно: Каждая ваша тренировка должна быть предельно осознанной. Очень часто я вижу, как люди занимаются гимнастикой, параллельно думают о предстоящих делах, смотрят телевизор или

ведут философские беседы со знакомыми. Это неправильно. Направьте ваше внимание на ту область, которая работает в данный момент, прочувствуйте ее, проникнитесь в ваш организм своим сознанием и насладитесь работой своего тела, помните о ровном спокойном дыхании, о плавных и гармоничных движениях и тогда, ваше тело отблагодарит вас здоровьем и долголетием.

Занятие №5

«Дыхание – жизнь»

*«Дыхание наше – хрупкий сосуд,
что несет нас от рождения к смерти»*

Фредерик Лебойе

С приходом века компьютеризации люди совершенно забыли, как правильно ухаживать за своим телом. Они разучились есть, ходить, спать и даже дышать так, чтобы оставаться здоровыми и сильными. Из-за постоянных стрессов и сидячей работы дыхание обычного человека стало очень поверхностным, аритмичным – напоминающим предсмертные конвульсии умирающего.

Посмотрите на современного человека: впалая грудь, узкие плечи, одышка, нарушение кровообращения, многочисленные респираторные заболевания, бессонница, неврозы и куча других болячек – вот что мы сделали с божественным даром, способностью дышать.

Люди, работающие сидя, имеют очень ограниченное, поверхностное дыхание, в котором участвует только верхушки легких. А ведь от степени насыщения организма кислородом напрямую зависит ваше здоровье и продолжительность жизни. Запомните, короткое, поверхностное дыхание делает короткой вашу жизнь, глубокое и ритмичное удлиняет ее.

Насколько сильно дыхание влияет на ваш организм? Проверить это очень просто, здесь и сейчас.

Тест: Зажмите рот и нос двумя руками и закройте глаза. Первые десять-двадцать секунд вам будет достаточно комфортно, затем появится легкое напряжение во всем теле, которое будет нарастать каждые пять секунд, постепенно вы почувствуете панику, крови прильет к лицу – станет душно и жарко. Ваша диафрагма начнет судорожно сжиматься, но вдоха все еще не происходит. Когда возникнет ощущение, что вы уже не можете терпеть – продержитесь еще 10 секунд, только на силе воле. Теперь вдыхайте. О, как чудесен этот глоток воздуха, он просто божественен. Как вы себя чувствуете? Подержи вас в таком состоянии еще несколько минут, и в вашем организме возникли бы необратимые изменения – вы бы умерли. Ну как вам? Всего несколько минут эксперимента и такая гамма ощущений.

Как вы видите, даже самые незначительные изменения в вашем дыхании вызывает сильнейшие изменения во всем организме. С помощью дыхания можно лечить или делать людей больными, можно успокаиваться или приходить в тонус, можно терять сознание или приходить в себя. Не даром слово дыхание имеет много общего со словом дух. Ведь с помощью одного мы легко можем многое изменить в другом.

«Рычаг №2 : Дыхательные упражнения на каждый день»

*«Сознательное дыхание и волю можно задействовать везде и всюду-
И для гармонизации своих энергий, и перед лицом опасности и в таинствах любви
И для высвобождения своего творческого потенциала»*

Суфата

Упражнение №1.Изучение вашей дыхательной системы.

Прежде, чем вы начнете производить какие-либо манипуляции со своим дыханием, обязательно изучите анатомию и физиологию дыхательной системы. Рассмотрите такие вопросы как устройство дыхательной системы, функции альвеол, мышцы, участвующие в дыхании, состав воздуха, газовый обмен в легких и тканях. Вооружившись этими знаниями, переходите к следующим упражнениям.

Упражнение №2. Овладение полным дыханием

Это упражнение является базовым, с его помощью вы сможете добиться множества целей: убрать из своей жизни простуды, насморки, ОРЗ и прочую шелуху, улучшите состояние своей кожи – она станет ровной и нежной, приобретет здоровый естественный цвет, вместо того бледно-серого, который есть на данный момент; вы станете гораздо спокойнее и увереннее в себе, ваш разум прояснится – ведь теперь в ваш мозг будет поступать гораздо больше кислорода. Удивительно, но правильное дыхание оказывает свое целебное действие практически во всех сферах жизни человека, и чем быстрее вы начнете его практиковать, тем скорее наступят положительные изменения.

С помощью данного упражнения вы научитесь дышать всеми частями легких: нижними с помощью живота, средними расширяя грудную клетку и верхними – слегка приподнимая плечи

Этап №1 Нижнее дыхание

Разденьтесь до пояса и встаньте боком перед зеркалом. Последите за движением вашего живота и груди, не старайтесь изменить рисунок вашего дыхания – будьте только наблюдателем. Подышите осознанно 2-3 минуты. Затем положите одну руку чуть ниже живота, а вторую на грудную клетку. Теперь вашей задачей является дыхание только с помощью движения живота. Делайте вдох, при этом ваш живот расширяется во все стороны, не перенапрягайте его – пусть войдет столько воздуха, чтобы вам было комфортно. После вдоха сделайте плавный выдох, при этом если первая половина выдоха будет естественной, то для того, чтобы изгнать оставшуюся часть, вам нужно будет немного напрячь брюшные мышцы, и они словно выдавят остатки воздуха из ваших легких. При этом живот подтянется к позвоночнику. При таком дыхании ваша нижняя рука, лежащая на животе будет постоянно двигаться, а верхняя, покоящаяся на грудной клетке останется неподвижной.

Вариант с представлением. Закройте глаза и представьте, что носовые ходы – это воронка, которая засасывает воздух, далее воронка переходит в длинную трубу, переходящую в воздушный шарик, располагающийся у вас в животе. При вдохе прочувствуйте, как в воронку устремляется поток воздуха, далее следует по трубе и в животе попадает прямо в воздушный шар, раздувая его до

приличных размеров. После вдоха задержите дыхание на пару секунд и прочувствуйте свой надутый шарик, затем медленно выдохните. Шарик начнет медленно сдуваться, пока не превратится в кусок резины. Удерживайте свое внимание на дыхании все время выполнения упражнения.

Этап №2 Среднее дыхание

В этом дыхании максимально участвуют ребра. Расположите руки, как в предыдущем этапе, но на этот раз ваш живот должен оставаться неподвижным, а грудная клетка будет расширяться-сужаться. Прочувствуйте этот тип дыхания, сосредоточьтесь на работающей части легких, следите чтобы ваши плечи не поднимались, а живот не вздымался вместе с грудью.

Вариант с представлением. Закройте глаза и представьте себе, что легкие – это два больших резиновых баллона, которые соединяются через трубку, выходящую в ваши носовые ходы. Начните вдыхать и почувствуйте, как баллоны начинают наполняться, ощутите возникшие в грудной клетке изменения, затем расслабьтесь и воздух сам выйдет из ваших легких

Этап №3. Верхнее дыхание

При этом типе дыхания работают преимущественно верхушки легких. Для того, чтобы прочувствовать верхнее дыхание, встаньте лицом к зеркалу и сосредоточьтесь на области своих ключиц. Медленно вдохните своими верхушками – для этого изолируйте свой живот, а также нижнюю часть грудной клетки. Вдыхайте верхней частью грудной клетки – надключичной областью, при этом грудная клетка будет не столько расширяться, сколько подтягиваться вверх. Чтобы лучше почувствовать это дыхание, немножко приподнимите плечи. При верхнем дыхании ни ваш живот, ни грудная клетка практически не двигается. Потренируйтесь в этом типе дыхания.

Этап №4. Полное дыхание

Теперь мы интегрируем все три компонента в единое целое. Встаньте перед зеркалом, положите одну руку на живот, другую на грудную клетку. Начните медленно вдыхать животом, при этом он начнет расширяться во все стороны. Как только почувствуете, что он заполнен, пускайте воздух в грудную клетку – она начнет расширяться. И в завершение, приподнимите плечи и насытите кислородом верхушки легких. Выдох происходит в том же порядке – живот, грудь, верхушки.

- Все время дышим только носом
- Дыхание спокойное, расслабленное
- Не закачивайте в себя воздух до предела, всегда чувствуйте, что могли бы еще додохнуть
- Дышите так, чтобы дыхательный цикл ощущался, как единый процесс, а не как три

разных. Переходите с живота на грудь очень плавно, незаметно, далее медленно и естественно заполните воздухом верхушки. Ваше дыхание должно напоминать движение волны.

Упражнение №3. Осознанное удлинение дыхания

В данном упражнении вы дышите, используя освоенное вами ранее полное дыхание

Этап №1.

Выделите 5-10 минут, которые вы сможете посвятить своему дыханию. Не имеет значения, будете ли вы стоять, сидеть или лежать. Станьте наблюдателем своего дыхания, постарайтесь просто смотреть: вдох.....выдох.....снова вдох. Через одну-две минуты вы почувствуете, что ваше дыхание начинает замедляться, становится более глубоким – это абсолютно нормально, продолжайте наблюдать. Отключитесь от посторонних мыслей, эмоций и проблем. Есть только вы и ваше дыхание

Этап №2. После того, как у вас стало получаться наблюдать за своим дыханием, можно потихоньку начать его изменять. Вот вы делаете вдох – наблюдайте его, в какой-то момент вы захотите сделать выдох, как это делали раньше, но теперь добавив к дыханию свое сознание вы почувствуете, что вдох можно чуть-чуть продолжить – буквально на пару секунд. После вдоха вы почувствуете, что вам хочется немного побыть в таком состоянии – между вдохом и выдохом. Последуйте своему желанию. Выход последует в тот момент, когда это будет нужно вашему организму. Сопровождайте выдох своим сознанием и вы увидите, что он увеличился на несколько секунд. Нет необходимости считать, на сколько секунд увеличился ваш дыхательный цикл. Просто немного довдыхайте и выдыхайте чуть больше, и это будет не насилие над организмом. Именно сейчас вы дышите так, как нужно вашему телу.

Постепенно границы будут расширяться, вдох и выдох удлиняться, пауза между ними задерживаться. Но все это будет происходить естественным образом.

Выполняйте это упражнение не реже 5 раз в день. Вы можете делать его на работе, учебе, во время поездки в метро, перед сном – где угодно. Отмечайте ваши ощущения в рабочем дневнике.

Общие советы по оздоровлению с помощью дыхания

- Перед сном желательно прогуляться на улице, насытить все ваши клеточки кислородом. С помощью этого простого правила вы сможете быстрее засыпать и сон ваш будет очень крепким и здоровым.
- Каждый день выполняйте какие-нибудь дыхательные упражнения. Ваши легкие должны периодически испытывать повышенную нагрузку
- Старайтесь, заниматься так, чтобы до и после еды проходило не менее часа времени. На полный желудок выполнять дыхательные упражнения бесполезно.
- Одевайте во время упражнений только свободную одежду, особенно следите за тем, чтобы ваша грудь и живот могли спокойно двигаться во время дыхания.
- При дыхании не напрягайте ноздри и мимическую мускулатуру. Ваше лицо должно быть абсолютно расслабленным.
- Выполнять упражнения можно в любом положении, главное чтобы вам было удобно.

- Упражнения требуют от вас предельной концентрации внимания на процессе дыхания. Обязательно следуйте за каждым вдохом-выдохом, следите за их продолжительностью
- Старайтесь как можно чаще проветривать ваше жилище. Воздух, которым вы дышите, всегда должен быть свежим.
- Дышите ртом только в крайнем случае. Древняя поговорка гласит «Ртом дышать, что носом есть»
- Выбирайтесь хотя бы раз в неделю за пределы города, чтобы подышать свежим воздухом.

В данном руководстве я не привожу вам многочисленные дыхательные упражнения, их вы легко сможете найти в любой книге по йоге. Моей же задачей является, показать вам, что процесс дыхания должен быть естественным, осознанным. Только почувствовав действие данного положения на себе, имеет смысл заниматься более сложными техниками пранаямы. Для получения же начального опыта достаточно упражнения, описанного в этой книге.

Занятие №6

«Расслабление – залог здоровья»

«Хотя большинство пациентов не воспринимает истинную степень своего страха, вовсе не трудно не только ощутить, но даже увидеть его.

Каждая хронически напряженная мышца пребывает в состоянии страха и выдает его своим напряжением»

Александр Лоуэн

Тело и психика составляют неделимую систему, в которой две ее составляющие смешиваются и перетекают одна в другую. Давайте посмотрим, как реагируют на стресс животные, маленькие дети и взрослые люди.

Животное, встречаясь с опасностью, реализует принцип «бей или беги». Если зверь чувствует, нависшую угрозу, способную повредить его жизни, то оно помчится прочь, лишь бы этой угрозы избежать. Если же животное борется за пищу, самку или лидерство в группе, то оно нападает, дает бой всем своим противникам. Звери руководствуются заложенными в них принципами природы, и благодаря им остаются здоровыми, как психически так и телесно.

Теперь давайте последим, как будет вести себя ребенок, который еще не научился подавлять свои чувства и желания. Если малыш был обижен или чем-то расстроен то он будет кричать и рыдать так громко, что весь дом будет знать – вашему ребенку плохо. Благодаря плачу дети расслабляют брюшные мышцы, дыхательную и мимическую мускулатуру. Кроме этого, малыш может начать колотить все, что попадется ему под руку и будет делать это не понарошку, а серьезно и со всей силы.

Он станет кидаться игрушками, иногда вдруг шмякнется о пол и начнется биться о него руками и ногами. Благодаря такому поведению из организма полностью выводятся как все мышечные напряжения, так и психические волнения. Именно поэтому буквально через минуту ребяенок может лучезарно улыбнуться и продолжить играть в любимые паровозики. Ведь в нем не осталось стресса, ушло все напряжение.

Взрослые по этическим соображениям не могут позволить себе такой роскоши. Представьте себе, что вас отчитывает ваш шеф – все как положено с криком, обвинениями и угрозами. И что вы сделаете в ответ, А НИЧЕГО. Вы будете покорно слушать все нападки вашего шефа, хотя внутренне совершенно с ним не согласны. Внешне вы можете выглядеть более менее спокойным, но внутри будет такой эмоциональный подъем, что еще чуть-чуть и вы взорветесь. В вас начнут накапливаться в виде внутреннего напряжения страх перед начальством, желание ему ответить по всем его несправедливым замечаниям, желание накричать ему в ответ, сказать пару ласковых и в конце концов просто дать ему в глаз, потому что он дурак, и вообще в данной ситуации не прав. Но все это будет лишь внутри, а внешне вы весь такой смущенный, опустив глаза в ковер будете мямлить «Да шеф, понял шеф, исправлюсь шеф»

И вот встреча прошла, рано или поздно внутренние переживания пройдут, а вот мышечные зажимы останутся... и будут накапливаться, отравляя вашу жизнь и делая ее сущим наказанием.

Последствиями же хронических мышечных зажимов могут быть головные боли, бессонница, боли в спине, ногах, груди, постоянные простуды из-за поверхностного дыхания и куча других радостей.

Посмотрите несколько примеров того, как напряжение в тех или иных группах мышц связано с душевными переживаниями.

Напряженные скулы, амимичное лицо. Такое лицо часто бывает если человек боится плакать или хохотать, если ему этого захочется, потому что так не принято. Стиснутые челюсти позволяют человеку думать, что он контролирует ситуацию, хотя не контролирует даже себя самого.

Напряженные, поднятые плечи. Люди, которые постоянно ждут от жизни удара, постоянно держат плечи поднятыми и напряженными, таким образом защищая жизненно важные органы- сердце, легкие.

Напряженные ноги. Если наши дальние предки при любой опасности могли дать деру, то современный человек должен выстоять перед любой опасностью. Но рефлекс самосохранения не переборешь и ноги становятся очень напряженными в надежде, вдруг хозяин сдастся, тогда только пятки засверкают.

Напряженные руки. Как часто в ответ на оскорбления, обиды и прочие пакости у вас чесались кулаки. Как бы двинул ему сейчас. А нельзя, ведь мы же цивилизованные. Получите мышечные блоки в руки.

Итак, напряглись тут, там понервничали, в результате получаем организм полный мышечными блоками под завязку. Но ведь от этого страдает не только ваше тело, но и психика. *Ведь душа и тело – неделимы.*

Если вы раздражены, обижены или огорчены, то в вашем теле тут же отзовутся какие-то мышцы в виде напряжения. Стоит вам немножко отойти - мышцы вернут себе былую гибкость. Если вам страшно, то напряжется сразу много мышц, появится ком в животе, дыхание станет поверхностным – весь организм показывает, что вам страшно. Если же никакого страха нет, то и тело будет абсолютно расслаблено .

Данное положение также правомерно и в обратном порядке. Если вы расслабитесь физически, то и психические волнения тут же успокоятся. Например, встаньте, сгорбитесь по - сильнее, обхватите себя руками, поднимите плечи, втяните шею и походите так по квартире. Ваше настроение? А теперь распрямитесь, грудь колесом, руки размашисто летают, походка царская – что вы чувствуете? А ведь изменилось только положение тела и все...

Запомните, если вы физически полностью расслаблены, то испытать любые сильные переживания (в том числе положительные) вам не удастся – вы будете спокойны как удав, с другой стороны, если вы все полны эмоциональных проявлений, то ни о каком физическом расслаблении речи быть не может. Либо - либо

«Рычаг №3 : Комплекс упражнений для релаксации»

Если вы попробуете сейчас лечь и расслабиться, то сможете выполнить эту задачу лишь отчасти. Дело здесь в том, что большинство мышечным зажимов вашего тела стали настолько родными, что вы их совершенно не ощущаете, и соответственно работать вроде бы будет не с чем. Но все не так просто, как кажется на первый взгляд.

Чтобы почувствовать все свои десятилетний напряжения, нужно всколыхнуть их и вытянуть на поверхность, тогда они, как песчинки во время перемешивания ручейка поднимутся со дна и станут доступными для работы. Для достижения этой цели мы используем упражнение «Напряжение - расслабление»

Упражнение №1 «Напряжение - расслабление»

Внимание!!! Данное упражнение противопоказано при беременности, инфекциях, а также в тех случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом.

Данная техника состоит из трех последовательных этапов, ведущих к достижению глубокого расслабления. Сначала вы научитесь напрягать крупные группы мышц, затем все мышцы сразу, после чего бросите свое тело на диван и отдадитесь охватившей вас расслабленности.

Механизм расслабления очень прост. Чтобы мышца полностью расслабилась ее нужно максимально напрячь и удержать в таком положении около десяти секунд. Напряжение должно быть таким сильным, чтобы мышца через указанное время запаниковала и сдалась, в этот момент следует полное расслабление, которое было недоступно раньше.

Первый этап «Последовательное напряжение мышц»

1) Руки, плечи, грудь, верх спины. Сожмите руки в кулаки так сильно, как только можете и удержите их в таком положении 10 секунд. Все внимание направьте на напряжение, а не на время. После напряжения разожмите руки и почувствуйте втекающую в руку свободу. Теперь прибавьте к этому движению сгибание в лучезапястном суставе (для включения в работу предплечий) – снова напряглись...расслабились.

Прибавляем к получившемуся движению напряжение мышц плеч и груди. Для этого разведите руки по сторонам и согните в локтях. Получится поза культуриста, показывающего свои бицепсы. В этом положении максимально напрягите руки (и бицепсы и трицепсы) грудь и плечи. Почувствуйте, как ваши плечи напрягаются вдоль проходящей через них линии. Продолжаем считать до десяти.

Ну и наконец, добавляем работу с мышцами околлопаточной области спины. Для этого максимально сводите лопатки и опускайте их вниз. Добавляем это напряжение в общую схему.

Понапрягайте отдельно руки, плечи, грудь, верх спины, затем когда хорошенько прочувствуете напряжение и последующее расслабление этих мышц, постарайтесь создать напряжение ими всеми в указанном порядке, эффект от этого возрастет.

2) Пресс, ягодицы, промежность, ноги. Представьте, что вам сейчас двинут под дых, чтобы как-то от сего действия защититься вам придется подтянуть живот и напрячь поясницу и мышцы живота одновременно. Это и проделайте, держите 10 секунд, затем расслабьтесь

Теперь напрягите промежность с ягодицами для этого. Сядьте на твердую поверхность, подожмите ягодицы и напрягите мышцы промежности, будто хотите в туалет, но сдерживаетесь. Держите напряжение на максимуме, затем расслабьтесь.

Далее работаем с ногами. Чтобы напрячь стопы вам нужно максимально согнуть пальцы ног, чтобы получилось подобие лапы орла. Держите напряжение, после чего расслабьтесь. После этого напрягите голени: для этого нужно подтянуть к себе пальцы ног (согнуть ногу в голеностопном суставе), развести подальше пятки и свести носки – получится некое косолапое положение ног, оно нам и нужно. В этой позиции опять проводим цикл напряжение- расслабление. Бедра прорабатываем следующим образом: сядьте ровно на ягодицы, напрягите их и покачайтесь немного, затем вытяните ноги вперед, так чтобы они были параллельно полу и максимально напрягите бедра, затем расслабьтесь.

Проработайте каждую мышцу отдельно, затем в блоке. Почувствуйте как напрягаются ваши ноги, промежность, ягодицы, пресс и поясница, затем сбросьте напряжение и ощутите полное расслабление нижней части тела

3) Лицо. Как ни странно, но лицо у большинства людей полно напряжений, поэтому нуждается в глубокой проработке.

Напрягаем лоб и область бровей. Для этого максимально высоко поднимите свои брови и поддержите сильное напряжение 10-15 секунд, не бойтесь образовавшихся морщинок, они появились именно из-за постоянного напряжения, с которым мы сейчас работаем.

Далее предстоит как следует проработать глаза и нос. Зажмурьтесь сильно - сильно, будто в глаза что-то попало и сведите глаза к центру, тогда напряжение будет именно таким как нужно. Чтобы напрячь нос вам нужно поморщиться, да так сильно, будто вам дали понюхать что-то отвратительно тухлое с ужасным запахом. Совместите напряжение глаз и носа и поддержите напряжение, затем расслабьтесь.

Завершает проработку лица мышцы губ, рта и скул. Сожмите челюсти, сделайте дикий оскал и растяните губы в улыбке от уха до уха. Держите максимальное напряжение.

Сначала проработайте каждую из трех зон отдельно, затем соедините их в одну жуткую гримасу. Учтите, что одновременно поднимать брови и сильно жмуриться не получится, придется основное внимание уделять зажмуриванию, стараясь при этом немного поднять брови. Не жалеете времени на проработку лица и со временем оно отблагодарит вас расслабленностью и естественностью

4. Шея. Вам предстоит одновременно напрячь переднюю часть шеи и заднюю. Для этого опустите подбородок к груди и напрягите переднюю часть шеи, затем откиньте голову и напрягите заднюю ее часть. Запомните оба ощущения. Теперь вам нужно держа голову в среднем напряжении напрячь мышцы как передней группы, так и задней. Потренируйтесь в этом упражнении.

Второй этап « Общее напряжение мышц »

Итак, вы последовательно прошли по всем группам мышц, почувствовали что такое напряжение, ознакомились с расслаблением. А это означает, что пришло время соединить все ваши эксперименты в один большой опыт – вы будете напрягать все свое тело целиком. Напрягаться нужно

не последовательно, а одномоментно (ну максимум за 2 секунды).

Для этого вам нужно владеть предыдущими упражнениями на высоком уровне. После того, как вы полностью напряглись, удерживайте это напряжение не менее 10 секунд. Удерживать напряжение значит держать его с той же силой, что и в начале, или даже чуть сильнее. В этом заключается суть упражнения. Через 10 секунд мышцы так устанут, что расслабятся в ту же секунду и по

максимуму. А это нам и нужно



Третий этап «Тотальное расслабление мышц»

Два предыдущих этапа готовили вас к третьему – к тотальному расслаблению мышц. Как только прошло время максимального напряжения, расслабьтесь, лягте на кровать и прислушайтесь к своему организму. Наслаждайтесь теплом, разливающимся по всему телу, прочувствуйте всеохватывающее чувство расслабления – ведь вы его заслужили.

В момент, когда напряжение сменяется расслаблением, вы сделаете мощный выдох. Это происходит, потому что за секунду до того, как вы начнете напрягаться, в легкие автоматически наберется максимум кислорода, чтобы организму хватило на какое-то время тяжелой работы. По глубине выдоха вы поймете, достаточно ли вы напрягались или нет.

Время выполнения упражнения: 1-2 месяца

Схема выполнения: ежедневно по 5-10 минут.

* * *

Упражнение №2 «Шавасана»

После того, как вы освоитесь с предыдущим упражнением, можно будет переходить к следующему. В принципе, можно заниматься обоими упражнениями параллельно, но эффект будет гораздо ниже.

Теперь вы готовы научиться полностью расслабляться, а для этого лучше всего принять самую удобную позу из ныне существующих – Шавасану.

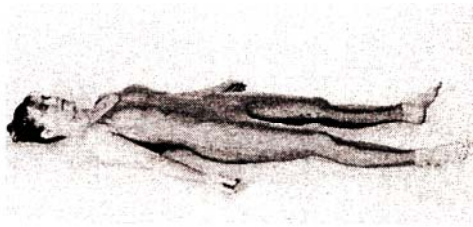
Шавасана (санс. – поза трупа) – эта позиция, пришедшая из йоги. В ней йогины расслабляются и предаются медитацией. Давайте и мы опробуем ее на себе.

Первый этап : Принятие правильной позиции

Прежде всего хочу отметить, что занятия по расслаблению нужно делать хотя бы через часик после приема пищи. Заниматься лучше всего в проветренной комнате, но без сквозняков, ибо расслабленный организм становится гораздо чувствительнее к простуде. Вам не должны мешать близкие и друзья, найдите для занятий полчаса тихого времени, можно заниматься перед сном.

Первое время можно использовать приятную музыку без слов, позже только в полной тишине. Заниматься лучше всего на полу, подстелив что-нибудь мягкое. В постели же вам сразу захочется спать, а это в наши планы не входит.

- Лягте, немножко потянитесь, позевайте, сделайте пару глубоких вдохов. Все это несколько расслабит вас и успокоит. Выкиньте из головы все мысли, отложите в сторону эмоции, сейчас имеет значение только ваше тело.
- Лягте на спину так, чтобы ноги были на ширине плеч, руки немного раскинуты ладонками вверх или чуть в сторону.



- Для удобства можно подложить под шею и поясницу небольшие валики, так вы сможете сохранить естественные изгибы позвоночника
- Сделайте несколько глубоких вдоха-выдоха, почувствуйте, как начинаете расслабляться.

Второй этап: Поверхностное расслабление – утяжеление тела

Вашей задачей на данном этапе будет перемещение внимания по всему телу. Везде, где окажется ваш внутренний взор, тут же появится приятное тепло и расслабление. Почувствуйте свою кисть, предплечье, каждый палец, ощутите, как ваша рука давит на поверхность ковра или пола. Представьте что вся ваша кисть пропитывается теплой, целебной энергией – сначала кожа, затем мышцы и кости. Увидьте внутренним взором эту энергию – вы можете ей управлять. Прodelайте эту же работу с другой рукой. Затем последовательно уделите внимание вашим ногам. Теперь расслабьте спину, ощутите как теплые потоки выливаются из ваших рук и ног и полностью заливают вашу спину. Переходите к вашей голове. Ощутите как все мышцы вашего лица наполняются теплом, как все напряжение скатывается вниз и покидает тело. Глаза совершенно расслаблены и спокойно лежат в глазницах. Для этого можно направить взор немного вдаль. Чтобы расслабить лоб, медленно мысленно потрите его теплой, мягкой тряпочкой и он расслабится и распрямится. Отдельное внимание уделите жевательным мышцам, языку и шее. Расслабив тело по отдельности, попробуйте почувствовать его целиком. В это время в теле появятся ощущения налитости свинцом, огромной тяжести и неподвижности.

Подсказка: После того, как вы расслабили по частям свое тело, пробегитесь по нему еще раз и вы заметите, что некоторые его части более напряжены, чем другие – значит ими нужно заниматься дольше, возможно уделить дополнительное время. Совершите 3-4 таких просмотра и напряжение потихоньку спадет на нет.

Третий этап: Глубокое расслабление – легкость тела

К этому этапу можно переходить, только когда чувство тотальной тяжести вы получаете не более чем за 4-5 минут.

Прислушайтесь к своему дыханию и биению сердца, постарайтесь быть лишь наблюдателем, но не участником. Заметьте, как ваш пульс урежается, а дыхание становится спокойнее и глубже.

На этом этапе вам предстоит полностью разотождествиться со своим телом. Ваше расслабление будет становиться все глубже и глубже, чувство тяжести сменится ощущением легкости. Сначала в руках и ногах, затем во всем теле. Вы можете потерять чувствительность своего тела, это нормально.

Сделайте следующее. Представьте, что со стороны ног на вас движется плоскость, состоящая из плотной энергии. Она начинает двигаться через пальцы ваших ног, затем через голени, колени и так далее. Выше плоскости находится ваше тело – теплое, полное энергии, ниже плоскости –

бесчувственное, невесомое тело, которое вы даже не ощущаете. Так плоскость проходит от ног до макушки. Проведите ее 3-4 раза, причем в последний раз ощущайте, что там где плоскость уже прошла, вашего тела уже нет – оно растворилось.

Данное упражнение очень важно с многих позиций – вы учитесь расслабляться, разотождествляться со своим телом, убирать все эмоции и мысли. В результате останется только истинная часть вас, о которой вы никогда не знали, но которая играет решающую роль в вашей жизни.

Занятие №7

«О сне и отдыхе»

*«Отдых после умственного труда нисколько не состоит в том,
чтобы ничего не делать, а в том, чтобы переменить дело:
труд физический является не только приятным,
но и полезным отдыхом после труда умственного.»*

К.Д. Ушинский

Один мой знакомый сказал : «Сейчас все у людей перевернуто с ног на голову, по ночам они работают и веселятся, утром же или днем все дружно отсыпаются и ходят полусонные, словно сомнамбулы». Если оглянуться вокруг, то можно увидеть тысячу и один способ труда и отдыха, у каждого человека индивидуальный, только ему свойственный стиль использования своего времени.

Кто-то предпочитает отдыхать после рабочего дня за кружкой пива с друзьями, другой пялится весь вечер в телевизор, третий погружается в интересную книжку, четвертый отправляется на дискотеку. И все они называют свое времяпрепровождение отдыхом.

Отношение ко сну у каждого человека тоже очень личное. Часть людей считает, что спать нужно как можно меньше, что сон это лишь трата драгоценного времени, которое необратимо ускользает из наших рук. Обычно это люди очень активные и деловые, которые успевают многое сделать, но при этом они накапливают усталость и раздражительность, и в один момент взрываются со всеми вытекающими последствиями. Другая же часть населения проводить в царстве Морфея все свободное время, они спят по 10-12 часов в сутки и готовы бы спать дольше, если бы родственники не прерывали их сновидения раздраженным ворчанием, мол, вся жизнь мимо тебя пройдет. Эти люди более расслаблены, пассивны, они обычно достаточно домашние и не так часто выбираются в большой мир.

Люди не зря называют себя жаворонками, совами или голубями. Кто-то лучше всего работает в утренние часы, вечером же он становится сонным и безучастным. Для другого же вечернее время совпадает с пиком активности, третьи могут работать ночами, но утром совершенно никакие.

Для кайсена очень важно знать время, когда он может быть наиболее продуктивен, определить количество времени, которое требуется для того, чтобы выспаться и чувствовать себя бодрым, а также уметь отдыхать таким образом, чтобы после отдыха не требовалось несколько дней для того, чтобы вернуться в рабочую форму. Именно этим навыкам посвящены нижеследующие упражнения.

«Настраиваем здоровый режим дня»

Как известно, человек может адаптироваться практически в любой обстановке. Отправь его в Сибирь и он там с легкостью обживется, пошли в пылающие пески Африки и через какое-то время он довольный будет лопать бананы. Дай ему возможность спать по 10-15 часов в сутки и он превратится в настоящего ленивца, просыпающегося только ради реализации жизненных потребностей, оставь ему всего 5-6 часов для сна и он приспособится даже к такому распорядку. Да он будет сонным, несколько уставшим, но вполне работоспособным и жизнедеятельным. Что с человеком не делай, он все равно выживает, ведь об этом позаботилась матушка природа.

И все же не смотря на этот факт все мы разные, а это значит: нам нужно разное время для того, чтобы выспаться; у нас у всех в разное время суток наступает пик активности; мы все по-разному переносим физическую и психическую нагрузку. Нашей главной задачей является выяснение всех этих вопросов в отношении себя...

Упражнение №1. Определение пика активности.

Выделите для этого упражнения неделю. Желательно, чтобы эта неделя была совершенно обычной, без экстраординарных ситуаций, в которых нужно будет активно выкладываться. Возьмите маленький блокнотик с ручкой и постоянно носите его с собой в течение установленного срока. Вашей задачей будет в течение каждого часа отмечать свое состояние. Например, я сделал для себя шкалу от 1 до 5. Где единица обозначает, что я жутко устал, сонлив, голова думать отказывается, настроение никакое. Пятерка же говорит о том, что я нахожусь на пике активности, всё спорится, настроение веселое, ум работает превосходно. Найдите ваши личные критерии, по которым можно судить о степени вашей активности и разбейте их на шкалы. Далее каждый час открывайте свой блокнотик и ставьте соответствующую цифру по вашей шкальной системе. То есть, на минуту задумайтесь и прочувствуйте, на какой балл сейчас тянет ваше психофизическое состояние. Если иногда забываете об упражнении, лучше подстраховаться и поставить будильник в телефоне или часах. В конце дня нарисуйте для себя график, где по оси X будут отмечены часы, а по оси Y – уровень вашей активности. После нанесения графика, отметьте в дневнике нюансы, которые вы возможно отметили в течение дня. Это может быть изменение вашей активности до и после еды, после занятия спортом или без оно, прочитав интересную книжку или прогулявшись на улице. Отмечайте все события, которые вызывали изменения в вашем состоянии.

Проведите данную манипуляцию не менее семи раз, после чего в ваших руках будет очень ценная информация: вы будете знать, когда вам лучше работать, а когда отдыхать; поймете какие

факторы стимулируют вас , а какие делают пассивным. Конечным этапом будет получение среднестатистического графика вашей активности. Объедините информацию всех семи графиков и получите средний интервал времени, во время которого вам лучше всего работается – именно в эти часы вам нужно заниматься серьезными делами, требующими сил и внимания.

Упражнение №2. Определение оптимального времени для сна

Для данного упражнения не нужно выделять специального времени, оно делается в естественном режиме.

Этап №1. Учет. В течение двух недель каждый день отмечайте длительность и время вашего сна. Например : Спали 8 часов с 23:00 до 7:00. То есть пишите не только длительность, но и время засыпания – пробуждения. Если в течение дня ложились на часик подремать, также отмечаете это в дневнике. Под каждым временем напишите в одной- двух фразах, насколько вы выспались в этот день, были ли бодрыми или сонливыми.

Этап №2. Определение времени для сна. У многих людей сложились достаточно стойкие привычки в отношении времени засыпания. Кто-то не может лечь раньше двух часов ночи, другой же после 22:00 уже не дееспособен. Вашей задачей на данном этапе является : определить, когда вам лучше всего ложиться спать. Выяснить это можно только опытным путем- сдвигая время засыпания в одну и другую сторону на 1-3 часа. Учтите, что меняя время каждый день вы ничего не добьетесь. Легли на час раньше и придерживайтесь этой схемы несколько дней, организм должен прочувствовать. Затем пробуйте дальше. Учтите один важный момент: лучшее время для сна - до двенадцати часов ночи. Именно до полуночи организм быстрее всего восстанавливается и получает отдых.

Этап №3. Изменение длительности сна С помощью первого этапа вы определили среднюю продолжительность вашего сна. Сейчас же вы будете пробовать изменять эту величину. Стиль работы примерно такой же, как и на втором этапе- изменили , потом смотрите несколько дней за изменениями, затем пробуете дальше. Оптимальным вариантом является период в 20-30 минут, на большее время менять длительность сна за один раз не стоит.

Средства, улучшающие качество сна

На ваш сон оказывает влияние огромное количество факторов и то, как вы пользуетесь ими, увеличивает или уменьшает необходимое для высыпания время. Почему одному достаточно 6-7 часов сна, а другому мало и десяти? Дело здесь не только в физических различиях, но и в организации своей жизни. Следуя следующим простым правилам, вы сможете за пару месяцев уменьшить длительность сна на пару часов, при этом будете себя чувствовать великолепно.

- Лучшее время для сна с 22 до 24 часов. Именно в это время организм максимально отдыхает и расслабляется.

- Перед сном обязательно проветривайте помещение, а сами пройдите на 5-10 минут на улицу. Так вам станет гораздо проще засыпать и сон будет крепким и здоровым.
- Во время сна не одевайте на себя кучу тряпок, обтягивающего белья. Если вам необходимо спать в одежде- одевайте просторную и обязательно из натуральной ткани
- Ночью растения выделяют двуокись кислорода, поэтому в вашей спальне их быть не должно, если же таковые имеются – переселите их в другую комнату или на кухню.
- Спать в скрючившейся позе на маленьком диване – это не наш выбор. В вашей постели должно быть достаточно места, чтобы растянуться и максимально расслабить тело
- Включенный свет делает ваш сон поверхностным, спите в темноте.
- Постарайтесь не переедать, не ешьте тяжелой пищи за 3-4 часа до сна, не ешьте вообще хотя бы за час до сна.
- Ежедневно выполняйте позу трупа (шавасана), можно делать ее непосредственно перед сном, чтобы максимально расслабить тело
- Выполняйте каждый день дыхательные упражнения и сон станет крепким и здоровым
- Ежедневно занимайтесь физически, иначе организм решит, что вы не заслужили сна и получите бессонницу. Вспомните день, когда вы хорошенько потренировали тело, в этот день сон охватил вас как никогда быстро.

Ритуал засыпания

Выделите примерно десять минут для подготовки ко сну, создайте некий ритуал, который будет отправлять вас в царство Морфея. Ложитесь в постель и начните расслабляться. Во - первых расслабьтесь физически, для этого пройдите вниманием по всем участочкам своего тела, очень полезно войти в шавасану. После того, как вы почувствуете, как ваши мышцы успокоились, перейдите к уровню проблем и желаний. Представьте себе, что они превращаются в маленький энергетический шарик, положите его на время сна слева от себя. Затем проследите за вашими мыслями, потихоньку они замедлятся - сверните их в другой шарик и положите его справа от себя. Теперь поблагодарите Жизнь за прекрасный, день который она вам подарила, прочувствуйте этот чудесный подарок в полной мере – ведь сегодня вас могло уже не быть. В завершение, прочувствуйте, что время, которое вы выделили для сна будет помогать вам – вы станете здоровее, мудрее, смелее, обретете новый опыт и знания и проснетесь обновленным человеком. Теперь засыпайте.

Ритуал пробуждения

Итак, вы проснулись и это чудесно. Потянитесь всем своим телом, вытяните последовательно руки и ноги, почувствуйте свое тело – как оно постепенно наполняется жизнью. Не нужно сразу вскакивать, дайте возможность вашему сознанию вернуться назад, из далеких мест. Поблагодарите судьбу за то, что она подарила вам еще один прекрасный день, улыбнитесь миру и себе самому – ведь вы себя любите. Сделайте несколько глубоких вдохов. Теперь вы готовы начать новый день.

Об отдыхе

Несколько слов о том, как правильно отдыхать. На самом деле большинство людей совершенно не представляют, что такое отдых. Они путают это понятие со схожим с ним – развлечением. Просмотр телепередач, компьютерные игры, газеты, книги, треп и так далее – все это развлечения, то есть приятные вещи, от которых вы получаете удовольствие, но от которых мало пользы. Люди, которые пассивно плывут по жизни, знают только развлечение, но не знают отдыха. Очень часто таким людям нужно дополнительно отдыхать после их «отдыха».

Люди же активные, которые заняты делом, постоянно что-то придумывающие и созидающие знают, что *настоящий отдых – это смена деятельности*. Вот человек активно шевелил мозгами, придумывал проекты, составлял планы и утомился. Он знает, что если он пойдет смотреть телевизор, то после просмотра голова будет такой же тяжелой и дело дальше не двинется, поэтому он хватается кроссовки и идет на стадион на пробежку. Во время тренировки он работает его тело, которое устало от однообразной позы, а голова, в свою очередь разгружается и отдыхает. Вернувшись с пробежки, запыхавшийся, но довольный он снова включает свою голову, теперь отдыхает его тело, а свежий ум готов к работе.

Итак, четко знайте, когда вы отдыхаете, а когда придаетесь развлечениям. Первый путь – путь созидателя, а второй – потребителя.

Занятие №8

«Есть, чтобы жить»

*Гриф за здоровьем не следит,
Он ест когда попало,
Вот у него и мрачный вид
И шея исхудала*

*Он и плеши и мутноглаз –
Несчастное создание:
Какой пример для всех для нас
Блюсти режим питания*

Хилэр Беллок

Сколько на свете живет людей, столько существует разных подходов к еде. Одни люди принимают пищу только для того, чтобы их тело не истощилось, другие видят в еде источник огромного наслаждения, третьи – решают с помощью обжорства свои психологические проблемы, четвертые едят так, как научили их родители, и с тех пор у них не возникало даже мысли о том, чтобы задуматься о еде. Ешь себе спокойно и не мутит воду ...

Для нас же с вами принятие пищи является прекрасной возможностью развить в себе осознанность, узнать лучше свой организм, научиться получать от еды удовольствие, а также обрести с ее помощью отличное здоровье. Данная практика хороша еще и тем, что для нее не нужно выделять специального времени, а практиковать ее можно не менее 2-3 раз в день.

Обычно во время еды происходит некий обмен веществ. С одной стороны организм тратит энергию на процесс пищеварения, с другой стороны – получает из пищи питательные вещества и энергетическую субстанцию. У людей результат такого обмена нулевой, то есть сколько потратили, столько и получили – жить можно. Нашей задачей является 5-10 - ти кратное увеличение поступления энергии при достаточном количестве поступающих питательных веществ в организм. Затраты же на само пищеварение мы значительно уменьшим, путем следования простым рекомендациям. В результате данной практики мы получим избыток жизненной энергии в нашем организме, который в дальнейшем сможете использовать для оздоровления своего тела, а также для дальнейшего развития, как психического, так и духовного.

Основным моментом, который вам нужно сейчас осознать является участие в процессе пищеварения не только вашего физического тела, но и энергетического. Во время еды из пищи получают не только питательные вещества, но и жизненная сила, которая питает ваше энергетическое тело. Со временем вы научитесь чувствовать эти тонкие эманации, которые содержатся в еде.

Кайсен осознает важность питания и уделяет ему должное внимание. Он ест осознанно, впитывая с едой все полезное и целебное, что есть в пище. С помощью еды он накапливает личную силу и умение концентрировать свое внимание. Он ценит принятие пищи как процесс и как ритуал, но всегда помнит, что еда всегда остается только едой.

«Рычаг №5: Осознанное питание»

*«Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность,
то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие,
и истина здесь, как и всюду, лежит в середине : не увлекайся,
но оказывай должное внимание»*

Иван Петрович Павлов

Цели занятия:

- Сделать принятие пищи осознанным процессом
- Научиться чувствовать вкус пищи в полном объеме
- Применять принципы здорового питания в жизни

Данная практика полностью посвящена вопросу питания. Перед тем, как начать работать с этой темой, вам нужно получить некие базовые знания устройства своего тела. В связи с этим получите первое упражнение.

Упражнение №1 «Анатомия и физиология органов пищеварения»

В очередной раз откройте уже ставшую любимой книжку, где понятно и с картинками показано устройство человеческого тела и его функционирование, то есть анатомия и физиология. Изучите свой организм, начиная от ротовой полости и заканчивая анальным сфинктером. Узнайте, из каких отделов состоит ваш желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), что происходит в каждом отделе, какие где вырабатываются ферменты. Обязательно ознакомьтесь с процессом прохождения пищи через ваш ЖКТ. Хорошенько запомните, как выглядит каждый орган, представьте, где он находится в вашем теле.

Средний срок выполнения: 1 неделя

Упражнение №2: «Физическая и психическая подготовка к принятию пищи»

Любая пища может оказывать на вас как полезное действие, так и вредное и дело здесь не столько в качестве продуктов (хотя это тоже важно), сколько в том, в каком состоянии вы находитесь перед принятием пищи.

- Если вы только что бегали, копали, таскали тяжести или выполняли любую другую тяжелую физическую работу, сядьте и отдохните – возбужденный организм не готов к принятию пищи.
- Если вы спорили с начальством, ругались с родными, расстроены или наоборот перевозбуждены, сядьте и отдохните – ибо сильные эмоции будут мешать вашему пищеварению
- Если ваша голова забита мыслями о предстоящем сложном деле или мелкими бытовыми обязанностями - сядьте и отдохните, дайте вашей голове расслабиться, ибо прием пищи должен быть осознанным процессом

Выделите 5-10 минут до принятия пищи, которые вы посвятите полному расслаблению, отвлечению от всего постороннего и настройке сознания на еду.

- Если вы сами готовите еду, то время приготовления является лучшим моментом сонастройки с предстоящим принятием пищи. Чувствуйте руками пищу, которую вы готовите, вдыхайте ее аромат, представляйте ее вкус, настройтесь на то, что в ней все самое полезное и нужное вашему организму

Упражнение № 3: Осознанное питание

• **Ритуал.** Итак, перед вами приготовленный завтрак, обед или ужин. Для нас с вами очень важно превратить прием пищи в некий волшебный ритуал, благодаря которому вы будете становиться не только здоровее, но и мудрее.

Если рядом никого нет, закройте глаза и настройтесь на ту пищу, которая находится перед вами. Осознайте, что еда – очень важный источник энергии в вашей жизни. «Увидьте», что пища пропитана жизненной силой и энергией. Этот кусочек хлеба насыщен под завязку целебной силой, эта тарелка супа пополнит ваши жизненные запасы, а эта курица с гречкой сделает вас мудрее и спокойнее. Ощутите силу, которая находится в еде, почувствуйте это всеми своими фибрами, поверьте в это, ибо вы получаете то, во что вы верите. Посвятите такому представлению около 5 минут, обычно за это время появляется эмоциональный подъем, возникает ощущение некоего таинственного события, предчувствие чего-то хорошего. Именно в этом состоянии и нужно начинать кушать.

• **Исключение внешних раздражителей.** Во время еды мы уделяем внимание всему, чему угодно, кроме самого процесса принятия пищи. Учтите, что ваше сознание, ваше внимание – это энергия. Во время еды оно должно быть направлено только на пищу и никуда больше. Данное положение сложно для выполнения, но жизненно необходимо.

Итак, телевизор, компьютер, газеты, шумная музыка, болтовня с окружающими – что у вас еще есть, все это должно быть выкинуто из вашей жизни на те 15-30 минут, которые вы посвятили еде. Многим принятие пищи кажется пустой тратой времени - им становится скучно просто есть, возникает желание врубить какой-нибудь внешний раздражитель, ну хоть какой-нибудь. Это происходит потому, что люди есть попросту не умеют, они не чувствуют то, что кладут в свой рот, они не ощущают таинства процесса – то, как энергия покидает пищу и проникает в их организм, они даже не чувствуют вкуса еды.

• **Осознанное питание.** Сосредоточьте все ваше внимание на пище, которую вы едите. Осознавайте каждое ваше движение, каждый жевок, каждый глоток, ощущайте, как пища проникает в ваше тело, прислушивайтесь как ваш организм отвечает. Все ваши действия, мысли и эмоции посвящены этому священному действию, будьте в моменте здесь и сейчас. Эта практика поможет вам овладеть осознанием в дальнейшем. Ниже я предлагаю вам несколько положений, которые помогут вам качественно улучшить процесс принятия пищи без каких – либо изменений в диете.

- *Откусывайте пищу маленькими кусочками*, никогда не набивайте полный рот, даже если очень голодны. Ваши щеки не должны раздуваться при жевании.

- *Жуйте медленно, с чувством, с расстановкой.* Ведь именно во время жевания вы получаете удовольствие от вкуса и изымаете из еды ее энергетические запасы. Почувствуйте, как из пищи выделяется некий субстрат, который в основном усваивается через ваш язык и частично проходит дальше.

- *Твердое пейте.* Жуйте до тех пор, пока пища во рту не превратится в жидкую кашу. Не важно, сколько раз для этого вам нужно будет пожевать 20 или 80. Все зависит от свойств пищи. После того, как пища во рту раздроблена, ощутите, что помимо кашицы, во рту образовался некий энергетический субстрат в виде комочка – это именно та целебная сила, которую мы достали из пищи. Проглотите все, что у вас есть во рту и проследите своим вниманием движение обоих элементов. Почувствуйте, как жидкая пища попала вам в желудок, а энергетический комочек опустился ниже, в область за животом, создал там ощущения тепла и растворился по всему телу. Отслеживайте таким образом каждую порцию пищи.

- *Жидкое ешьте.* Соки, воду и прочую жидкость важно также принимать осознанно. Не нужно пить жидкость большими глотками, залпами, не задерживая ее в ротовой полости. Пейте воду маленькими порциями. Перебирайте ее во рту языком до возникновения того же четкого ощущения выделения некой энергетической субстанции, затем проглатывайте ее.

- *Пауза после еды.* После завершения принятия пищи посидите спокойно около пяти минут. Почувствуйте происходящие в теле изменения, ощутите, как полученная пища начинает усваиваться организмом.

Упражнение №4 Активация языка

Данное упражнение необходимо выполнять на протяжении всего занятия. Ваш язык является очень важным органом, как с точки зрения физического тела, так и с позиции энергетики. К сожалению, люди стараются побыстрее проглотить попавшуюся в рот еду и их язык становится совершенно нечувствительным, ведь все что не работает – атрофируется. Выполняя это упражнение мы восстанавливаем данную природой чувствительность и создаем базу для будущей работы с сознательным моделированием вкуса, которую я опишу в последующих книгах.

- Этап №1. Посвятите 10-20 минут в день концентрации на кончике языка. Данная задача легко выполнима, ведь это упражнение можно делать везде и всегда, как только появилось свободное время – концентрируемся на языке, но не менее 10 минут. Сначала у вас усилится слюноотделение – осознанно сглатывайте слюну, ведь она пропитана энергией вашего внимания. В это же время возникнет ощущение, что язык становится больше, что он буквально не помещается у вас во рту – очень интересное ощущение, которое быстро пройдет. Затем появится ощущение вибрации на кончике языка, которая со временем охватит весь ваш рот. В какой-то миг на несколько мгновений во рту может появиться очень тонкий и приятный вкус, запомните его и начните уделять еще больше внимания данной тренировке. Постепенно этот вкус станет появляться все чаще и чаще, пока полностью не поддается вашей воле. Как только это произойдет, можно будет завершить данный этап упражнения.

- Этап №2. Перед принятием пищи активируйте свой язык и начните осознанно есть. Теперь вы будете очень четко чувствовать как тонкая субстанция, полученная из пищи усваивается с помощью вашего языка. С другой стороны ваш уровень восприятия вкуса значительно вырос, теперь вы сможете различать такие оттенки вкусовой палитры, о которой даже не подозревали.

Побочный эффекты.

- *Хочется есть гораздо в меньшем количестве.* Это совершенно нормальное следствие выполнения данной практики. Ведь организм теперь получает гораздо больше энергии благодаря вашей осознанной работе, и меньшего количества еды теперь вполне достаточно для качественной здоровой жизни. Не насилюйте свой организм, он сам почувствует, сколько ему требуется пищи. Ведь чем больше еды проходит через ваше тело, тем быстрее оно истощается и стареет.

- *Сильно изменились предпочтения в пище.* Очень часто после освоения данного урока людям начинают нравиться продукты, от которых их раньше тошнило. С другой стороны любимая ранее пища вдруг перестает доставлять былое удовольствие. Это происходит потому, что ваше тело теперь само определяет, что ему полезно, а что - нет. Раньше вы просто набивали его едой, не интересуясь истинными потребностями своего организма. Теперь же все встало на свои места

Дополнительное упражнение «Однодневное воздержание от пищи»

Данное упражнение выполняется при отсутствии противопоказаний со стороны ЖКТ.

С его помощью вы многое узнаете о своем организме, почувствуете на своей шкуре, что такое голод, увидите, что ваш день разбит на отрезки, совпадающие с временем приема пищи и многое другое.

Выберите один день, в которой у вас будет минимальная физическая и психическая активность.

Вход. Вечером предыдущего дня устройте себе облегченный ужин без мяса и тяжелой пищи.

Упражнение. В течение целого дня воздержитесь от любой пищи, в т.ч конфет, мороженого и жвачки. Разрешается только неограниченное потребление воды с добавлением лимона и ложки меда.(для снижения уровня интоксикации и возникновения чувства насыщения). Записывайте все ваши мысли и чувства, возникшие в этот день в свой ежедневник.

Выход. Утро следующего дня начните с легкой каши или другой легко усваиваемой пищи. Не наедайтесь

Предупреждение!

В день выполнения упражнения вы можете почувствовать слабость, легкое головокружение, тяжесть в теле и другие дискомфортные ощущения. Это нормально, просто организм начинает избавляться от шлаков, накопившихся в нем за многие годы.

Данную практику рекомендую проводить раз в одну- две недели.

Положения, помогающие усилить эффект данного занятия.

1) Приступайте к приему пищи, когда станете голодными. Отсутствие чувства наполненности в желудке, это еще не голод – это лишь проявление аппетита.

2) Остановитесь, пока в желудке еще чувствуется пустое место, не нужно наедаться так, чтобы было тяжело вставать. Если после принятия пищи вас тянет в сон, ничего не хочется делать, чувствуется тяжесть во всем теле – вы переели.

3) На данном этапе я не предлагаю вам никаких диет. Могу лишь посоветовать, чтобы основную часть рациона составляли овощи, фрукты, крупы, бобовые и зелень. Со временем вы сами найдете наилучшее сочетание продуктов.

4) По возможности, ешьте свежеприготовленную пищу. Понятно, что двухдневный борщ – самый вкусный, но что в нем может остаться полезного. При каждом последующем разогревании из еды уходит большая часть питательных веществ, помните об этом.

5) Не ешьте на бегу, остановитесь, сядьте, настройтесь на пищу и только после этого начинайте есть. Это касается любой пищи, даже поедания сникерсов.

6) Ешьте столько раз, сколько вам хочется. Но перед тем как начать есть задайте себе вопрос : «Действительно ли я голоден, или просто волнуюсь, или избегаю какой-нибудь работы, а может это привычка?». После исключения всех возможных посторонних вариантов, с легкой душой принимайтесь за еду.

7) Старайтесь после 20:00 не наедаться. Если есть все - равно хочется, перекусите чем –нибудь легким.

8) Пейте больше воды. Во время еды старайтесь не запивать. Если вы будете жевать пищу в достаточном количестве, то потребность запивать водой отпадет сама собой. Запивая пищу водой, вы размываете во рту слюну, а в желудке желудочный сок с набором ферментов.

9) Ешьте фрукты отдельно от остальной еды, т.к. они не переварятся, пока не усвоятся жиры, белки и крахмалы, вместо этого начнется процесс брожения.

10) Старайтесь максимально ограничить употребления чая, кофе и алкоголя, т.к. данные вещества обладают тонизирующим действием и сильно изменяют весь организм, делая его зависимым от внешних воздействий.

Относитесь к еде, как к маленьким подаркам, ешьте в хорошем настроении и в спокойной обстановке. Научитесь получать от еды удовольствие, заряд бодрости и здоровья.

И главное - помните, что «Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть»

Занятие №9

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания,

В далекие времена люди жили в тесном контакте с природой, они в полной мере испытывали на себе силу дождя и снега, ветра и зноя. От того, насколько их организмы были приспособлены к таким климатическим явлениям, зависело, выживут ли они или погибнут. Но вот, постепенно времена начали меняться – люди научились строить жилища, которые защищали их от непогоды, теплая одежда стала защищать их тела от низких температур, необходимость выходить на улицу практически отпала – все необходимое они могли получить не выходя из дома. Жизнь современного человека стала рафинированной, ведь даже в сорокоградусные морозы мы живем в тепле и комфорте городских квартир.

Но природа следует простому закону : «Все, что не работает – начинает атрофироваться». Так случилось и с нашим здоровьем. Уровень иммунитета людей начал снижаться, способность переносить температуру, хотя бы немного отличающуюся от комфортной была утеряна и теперь любой ветерок может вызвать сильнейшую простуду.

Что же сделали люди с этой проблемой? А сделали они самую глупую вещь, которую можно только придумать. Они объявили практически все проявления природы: ветер, дождь, снег, слякоть и прочие радости плохой погодой, которую нужно активно избегать.

- *А, сегодня дождь идет, тогда не пойду гулять*
- *Завтра холода объявили, лучше не высовывать нос на улицу.*
- *Опять эта слякоть, ну сколько можно и т.д.*

Люди стали активнее кутаться в теплую одежду, всеми силами избегать контакта с природой, даже научились испытывать неприязнь практически ко всем погодным изменениям. Мы утратили контакт с природой, мы больше не чувствуем связь с окружающей нас жизнью, мы перестали черпать силу и здоровье от матушки земли. Вместо того, чтобы довериться и открыться природе, мы попрятались в клетки своих квартир, делая вид, что окружающий нас мир не имеет к нам никакого отношения. Как следствие мы получаем постоянные болячки, бессонницу и плохое настроение. Мы сами подрубили себе корни, а теперь удивляемся, почему так шатко стоим на земле. Любой внешний раздражитель стал для нас потенциально опасным. Попали под дождь, подул сильный ветер, вспотели на улице – сразу появляется страх заболеть с последующим отправлением к праотцам.

Кайсен понимает, что он является частью природы и стремится вновь наладить с ней «дружеские отношения». Он принимает все проявления природы как данность и одинаково радуется солнцу и дождю, снегу и заморозкам, жаре и холоду. С помощью погоды кайсен укрепляет свой организм и достигает такого уровня здоровья и крепости тела, который был еще у его древних предков. Запас прочности здоровья кайсена становится таков, что в ситуациях, когда другие люди заболели бы самым серьезным образом, он остается абсолютно здоровым и лишь увеличит свое мастерство в искусстве

закаливания своего организма. Ведь от того, насколько здоров его организм, зависит весь его жизненный путь – путь познания своего Я.

«Рычаг №6: Учимся закаливать свой организм»

Практическая часть данного урока состоит из двух важных элементов: отношения к закаливанию своего организма и собственно закаливания, причем оба они должны следовать рука об руку ибо первый без второго не принесет вам никакой пользы, а второй без первого способен привести к болезни. Прежде, чем мы с вами рассмотрим эти элементы, давайте ответим на несколько вопросов и выясним свое отношение к закаливанию, а также запас прочности вашего здоровья.

Упражнение №1. Опросник

Запишите все вопросы и ответы в ваш дневник, затем проанализируйте полученные результаты и сделайте выводы.

- Как часто вы болеете простудными заболеваниями?
- По сколько дней вы болеете? Легко ли протекает простуда? Требуется ли использование лекарств? Бывают ли осложнения?
- Ваше отношение к своему здоровью? (Считаете ли себя здоровым?)
- Как вы относитесь к погодным явлениям (дождь, снег, и т.д. – мешают ли они вам жить?)
- Отношение к погоде ваших родителей.
- Каким образом ваши родители оберегали вас от неблагоприятных природных условий?
- Любите ли вы ходить под дождем?
- Можете ли выйти на улицу с мокрой головой?
- Замечаете ли вы природу, когда выходите на улицу, или видите лишь дома и стены?
- Занимаетесь ли вы закаливанием своего организма?
- Если да, то как давно, и чего добились?
- Принято ли в вашей семье закаливаться?

Упражнение №2. Выявление желаемого уровня закаливания организма.

В этом упражнении мы с вами должны определиться с конечным результатом, к которому вы собираетесь прийти. Кому – то достаточно будет снизить количество атакующих его организм болезней до приемлемого уровня, другой захочет чувствовать себя здоровым и обходиться без болезней вообще, ну а третий решит заняться моржеванием и станет тренировать свой организм сверхнизкими температурами.

Определитесь, какой уровень запаса прочности для своего организма вы желаете получить. К какого рода неблагоприятным природным факторам хотите быть готовы телом и духом. Исходя из полученных результатов, можно будет составлять индивидуальную программу закаливания организма.

Упражнение №3. Изменение отношения к закаливанию и природным явлениям

Ваше отношение к природе и своему организму является чуть ли не самым главным элементом во всей системе закаливания. Для примера можно взять двух людей, решивших закаливаться. У них одинаковый уровень здоровья и одно и то же средство – ведро холодной воды, которое они решили выливать на себя каждый день. Разница между ними лишь в подходе – первый делает это с радостью, он наслаждается каждой секундой обливания, чувствует, как его организм преобразуется и делается здоровее – расцветает практически на глазах. Другой успел прочитать много книжек и вычитал, как некоторые люди сильно заболели во время закаливания. Он уже неоднократно проигрывал в голове картинку обливания, и мурашки покрывали все его тело. Держа в руках ведро холодной воды он испытывал страх и думал о том, что легко может заболеть и даже умереть. С этими мыслями он быстро опрокидывает на себя ведро, не успев даже понять, что произошло и зло чертыхаясь выбегает из ванной комнаты. Можно предположить что первый человек получит не только удовольствие от закаливания своего организма, но и отменное здоровье плюс прекрасное настроение. Второй же, кроме раздражительности и неприятных ощущений легко подхватит простуду.

Ваше отношение к закаливанию очень важно. Перед тем, как начинать любую процедуру, поднимите себе настроение, настройтесь на предстоящее событие – думайте о нем с радостью, почувствуйте всем своим телом, что вы становитесь здоровее с каждым новым обливанием или обтиранием. Занимайтесь закаливанием с удовольствием и тогда ваше тело откроется навстречу стихиям и сольется с ними в бурном экстазе...

Кроме должного отношения к закаливанию необходимо выработать уважение ко всем проявлениям природы будь то дождь, снег или ветер. Примите их как должное, станьте их другом и в один прекрасный момент вам откроется красота и величие первозданной природы. Она примет вас в свое лоно и вы станете ее законным ребенком, дождик станет для вас прекрасным душем, ветер поможет почувствовать свободу и бескрайние просторы, снег будет лучше любого успокоительного средства.

Только после того, как вы примете природу и полюбите закаливание, любые упражнения станут вашими верными помощниками в достижении отменного здоровья и долголетия.

Общие советы по закаливанию

- Лучше всего начать закаливаться в теплое время года, так ваш организм быстрее адаптируется к внешним воздействиям и избежит излишнего перенапряжения иммунитета.
- Последовательность - начинайте с простого, затем переходите к сложному. Не следует насиловать свой организм излишними тепловыми нагрузками, иначе вместо оздоравливающего эффекта от закаливания получите обратный ему

- Дозирование нагрузок – подберите степень воздействия на свой организм в соответствии с текущим состоянием здоровья. Найдите именно свой уровень, с которого вы начнете закаливание
- Постоянство - однажды начав закаливание, нельзя делать перерывы. Даже неделя, проведенная без закаливающих упражнений, резко снизит ваши адаптивные возможности и вам придется начинать с более низкого уровня.
- Ориентируйтесь на самочувствие и настроение. Нагрузки подобраны правильно, если вы чувствуете себя бодрыми, полными энергии и в отличном настроении.

Закаливание воздухом

- Ходите по квартире в легкой одежде, при этом вам должно быть комфортно. Очень часто люди одеваются дома теплее, чем это реально необходимо
- Каждый день выделяйте немного времени, когда на вас будет минимум одежды, дайте вашей коже подышать
- Не забывайте периодически прогуливаться по дому босиком. С помощью этого упражнения вы не только закалитесь, но и получите массаж ступней ног, что очень полезно
- На улице одевайтесь так, чтобы было комфортно, но не жарко. Постепенно вам потребуется все меньше одежды для обогрева тела. Научитесь чувствовать когда и сколько вам нужно одевать.
- Открывайте на 15-20 минут окна в комнате, в которой будете находиться в это время
- Если у вас есть балкон, то можно выходить в холодное время года прохладно одетыми и дышать около 5 минут свежим воздухом
- Чаще бывайте на воздухе – ходите в походы, путешествуйте, играйте в подвижные игры.
- Ежедневно выполняйте дыхательные упражнения на воздухе

Закаливание водой

- Практически все процедуры можно проводить под душем или в ванне.
- Во время любых обливаний важно сохранять глубокое дыхание и осознавать все протекающие в организме процессы
- Начните закаливание с обливания ног холодной водой.
- Следующим этапом может стать ежедневные обтирания холодным полотенцем.
- Постепенно задействуйте руки, ягодицы, спину, шею и в конце концов обливайтесь целиком.
- Обязательно попробуйте контрастный душ – он обладает многими полезными эффектами

- В теплое время года плавайте как можно чаще и ваше тело быстро научится адаптироваться к смене температур

Закаливание солнцем

- Узнайте, есть ли у вас противопоказания к принятию солнечных ванн.
- Как можно чаще проводите время под солнцем, на свежем воздухе
- Самое полезное время для солнца – до 10 утра и после 17 вечера.

Подходите к процессу закаливания без опаски, но принимая меры предосторожности, ибо нарушение основополагающих принципов закалки может принести больше вреда, чем пользы. Если же вы подойдете к вопросу подготовившись, узнав свои ресурсы, учитывая потребности, планомерно и регулярно начнете заниматься, то ваш организм отблагодарит вас отменным здоровьем и прекрасным настроением.

Занятие №10

«Уход за телом»

В детстве всем нам говорили о том, что нужно чистить зубы два раза в день, ежедневно умываться, ухаживать за своими ногтями и так далее и тому подобное. Кто-то из нас впитал эти наставления и следует им как неписанным законам, другие из чувства неповиновения делали все наоборот – ходили чумазы, выдавливали зубную пасту в раковину, а принятие ванны сопровождалось бурными скандалами. С тех пор они давно выросли, но в душе осталась какая-то неприязнь к воде, купанию и прочим гигиеническим процедурам. Как первая, так и вторая группа людей спокойно живут, давно позабыв о том, что ухаживать за своим телом нужно тоже уметь.

Для кайсена очень важно правильное очищение организма от различного рода шлаков и токсинов, поэтому данному вопросу он уделяет достаточно много внимания. Прежде всего, нужно осознать свое тело как некий предмет, который также как и все вокруг стареет, дряхлеет и портится. И для того, чтобы данный процесс как минимум не стимулировать, и как максимум – притормозить, необходимо периодически проводить разнообразные очистительные процедуры.

Каждый организм очень индивидуален, только вы сами можете определить как часто и в каком объеме нужно выполнять гигиенические мероприятия. А для того, чтобы понять потребности своего тела, нужно научиться его чувствовать. Чтобы развить эту чувствительность можно выполнять следующее простенькое упражнение.

Упражнение. Вашей главной задачей в этом упражнении является наблюдение, а объектом наблюдения будет ваше собственное тело. Задача формулируется достаточно просто: научитесь постоянно чувствовать, когда вашему организму требуется тот или иной вид очищения. Для этого

каждые 5-10 минут направляйте внимание на свое тело и прислушивайтесь к нему – все ли там хорошо и спокойно, или возникает какое-нибудь напряжение или желание.

Очень часто люди совершенно не чувствуют, когда их тело вспотело, покрылось жиром или грязью. Они продолжают жить как ни в чем не бывало, даже не смотря на то, что кожа практически перестала дышать и весь организм потихоньку начинает отравляться своими же отходами. Как не парадоксально, но спасателями в данной ситуации становятся родные и близкие. Они просто говорят : «Дружище, от тебя кошмарно пахнет». Лишь после такого замечания грязнуля решается на помывку.

Другие люди ходят в туалет только, когда желание очистить организм доходит чуть ли не до болевого уровня. Затем они удивляются, почему у них появились запоры, цистит и прочие прелести.

Кроме всем известных методов очищения организма, есть не менее важные, но никем не выполняемые процедуры. Именно о них пойдет дальше речь...

«Рычаг №7:Элементарные навыки самоочищения организма»

1.Очищение дыханием. С помощью простых дыхательных упражнений вы сможете очистить не только свои легкие, но и кожу. Выполняйте глубокое дыхание хотя бы 2-3 раза в день и уже через неделю ваша кожа приобретет естественную и здоровую окраску, нервная система успокоится, настроение улучшится. Более подробнее читайте в главе об осознанном дыхании

2. Очищение воздержанием от приема пищи. Если нет противопоказаний, старайтесь хотя бы 1 день в одну - две недели полностью обходиться без еды. В это время можно больше пить, меньше перенапрягаться и нервничать. В этот день ваш организм успеет избавиться от всех отходов, которые накопились в кишечнике за предыдущую неделю поедания всего и вся. Подробнее в главе о питании.

Упражнение для мышц живота: С помощью этого простого и даже забавного упражнения вы научитесь делать себе массаж внутренних органов, улучшая их кровообращение и функционирование. Вам нужно научиться последовательно сокращать разные участки прямой мышцы живота. Для этого мысленно разделите ваши прямые мышцы живота на три части: под пупком, над пупком и под грудиной. Затем научитесь последовательно сокращать эти части так, чтобы получалась волна, следующая снизу вверх. Сначала сокращаете низ живота, затем переходите к средней части и в завершение, втягиваете верхнюю. Во время подтягивания к позвоночнику верхней части живота нижняя уже расслабляется и цикл повторяется снова. Таким образом вы можете пускать волны снизу вверх, при этом все внутренние органы чудесным образом массируются и обновляются. Когда освоите восходящую волну, переходите к нисходящей – в ней порядок сокращения и расслабления обратный предыдущему. Старайтесь достичь такого уровня, чтобы движения получались очень плавными и естественными, пробуйте выполнять его с разной скоростью и силой, найдите свой стиль.

Данное упражнение хорошо делать утром и вечером, во время умывания и чистки зубов.

Подсказка. У многих людей, страдающих запором вышеописанное упражнение сможет значительно облегчить их жизнь. Для этих людей процесс дефекации сопряжен с излишним напряжением, а это вредно как для сердца, так и для глаз, дыхательной системе и кишки. Чтобы избежать мышечного напряжения воспользуйтесь упражнением непосредственно в процессе опорожнения кишечника. Вместо того, чтобы как можно сильнее напрягать все мышцы таза, просто начните гнать волну, завершая ее расширением живота и последующим расслаблением. Сделайте 15-20 таких циклов и вы почувствуете, как двигательная активность кишечника приходит в норму.

3.Принятие ванны . У всех нас разная кожа – нежная, грубая, сухая или жирная, только для нас характерного цвета, запаха и волосистости. Но, не смотря на эти отличия, любая кожа нуждается в очищении, так как поверхностный слой кожи постоянно обновляется, и для того чтобы образовался новый слой – необходимо удалить старый. Именно с этой целью рекомендуется принимать ванну каждый день. Во время общения с водичкой полезно выполнять следующие процедуры

Самомассаж. Для того, чтобы хорошенько разогнать кровь по всему организму очень полезно во время принятия ванны промассировать свое тело. Хорошенько намыльтесь и начинайте делать массаж. Массаж ног и торса можно выполнять двумя руками, а массаж рук, плеч и верхней части спины – одной. Все движения должны быть плавными, охватывающими и скользящими. Направление движение от периферии к центру, то есть руки вы начинаете массировать с пальцев и поднимаетесь до подмышечной впадины, ноги также – снизу вверх к паховым лимфоузлам. Промассируйте свое тело так, чтобы приятное тепло разлилось по всему организму.

Отдельное внимание уделите волосистой части головы. Хорошенько нашампуньте себе голову и подушечками пальцев начните делать плавные круговые движения. Меняйте силу нажатия и скорость движения пальцев. Постепенно вы почувствуете как сухожилия и мышцы начинают расслабляться и согреваться.

Растирание щеточкой. После того, как вы хорошенько намылитесь, возьмите мочалочку и разотрите свое тело целиком. Благодаря этому все отмершие клетки кожи сойдут как чешуя змеи, освобождая дорогу молодым и красивым новым клеточкам.

Обливание холодной водицей. В завершение ваших водных процедур, можно включить холодную водичку и несколько раз хорошенько себя облить. С помощью такого купания вы быстро придете в тонус, а также закалите свой организм.

4.Умывание и чистка зубов Как ни банально это звучит, но многие люди с детства не приучили себя ухаживать за своими зубами. В течение недели они чистят зубы всего 3-4 раза, и чем сильнее у них начинают болеть их зубки, тем реже происходит это чудесное действо. Не нужно напоминать, что чистить зубы необходимо ежедневно хотя бы дважды в день. После приема пищи обязательно прополаскайте рот, дабы все частички пищи были удалены. Сам же процесс чистки зубов должен быть абсолютно осознанным. Советовать, сколько движений вам нужно сделать для каждой группы зубов я

не буду. Хочу лишь отметить, когда вы полностью сконцентрированы на процессе, вы сами начинаете сознавать какими лучше движениями чистить зубы, в каком направлении и когда нужно остановиться. Вы просто сами это почувствуете, ваш личный опыт подскажет вам правильно

Занятие №11

«О важности взаимопонимания между вами и вашим телом»

С каждым новым занятием мы с вами открываем новые аспекты работы со своим телом. Если в самом начале вы скорее всего частенько принимали физическую оболочку за свое настоящее я, то ближе к концу становится понятно, что тело – это ваш рабочий инструмент, с помощью которого вы можете существовать на земле. Это ваша одежда, которую необходимо постоянно держать в чистоте и порядке.

В этом занятии вам предстоит осознать следующее положение **«Ваше тело обладает собственным разумом - природной мудростью, с помощью которой ему удастся поддерживать себя в равновесии и сохранять здоровье»**

Это означает, что научившись чувствовать истинные потребности своего тела, вы сможете наиболее быстрым способом вернуть себе гармонию и здоровье. Если посмотреть чуть глубже, то можно обнаружить, что все наши системы, внутренние органы и клетки, из которых они состоят, обладают этим разумом. Этот разум не только проводник природной мудрости, но и исполнитель вашей твердой воли. Вы можете воздействовать на него своими эмоциями, мыслями и желаниями. И чем интенсивнее вы сможете мыслить, чувствовать или желать, тем сильнее будет действие на ваш организм.

За данными положениями кроется много важных следствий. Получается, что все наши мысли и эмоции отражаются на наших же внутренних органах, мышцах и сосудах. И если мы длительное время испытываем негативные эмоции, то таким образом отравляем свой организм. Наверное, вы знакомы с понятием «психосоматическая медицина». Данный термин обозначает область медицины, изучающую соматические заболевания, появившиеся вследствие воздействия психологических факторов, будь то стресс либо длительные негативные переживания. Такова природа гипертонической болезни, сахарного диабета, ревматизма, бронхиальной астмы и многих других болезней, с каждым годом список болезней, вызываемых психогенными факторами только растет. Так значит, мы сами делаем себя больными.

Далее, раз мы несознательно можем воздействовать на свой организм (чаще всего негативно), то при приложении определенных усилий вполне реально перевести данный процесс в разряд сознательных (преимущественно позитивных). А это значит посылать своему телу только качественные высокочастотные импульсы, а именно мысли, чувства и слова. Известно, что если комнатному растению говорить приятные вещи, эмоционально пропитанные любовью, то они будут

гораздо быстрее развиваться и вырастут крепкими и очень красивыми. Что же говорить тогда о человеческом теле?!

Следующий момент, который я хочу отметить – это связь тела с уровнем эмоций и мыслей. Если вы болеете физически, то это значит, что вы не заметили соответствующих предупреждающих знаков, подаваемых вам на более высоких планах. Это могло быть изменение эмоционального фона, появление гневливых вспышек или нехарактерной для вас раздражительности. Сигнальные знаки также можно было заметить еще на уровне мышления – при заболевании в нем также происходят определенные изменения. И только когда вы прохлопали все возможные сигналы приближающейся опасности, в игру вступает физическое тело и тогда уже и слепому становится понятно, что что-то не в порядке. Старайтесь прислушиваться к себе, своим мыслям, эмоциям, желаниям – осознавайте все происходящие с вами изменения, старайтесь понять себя и следовать внутреннему зову и тогда ваш путь станет гораздо проще и гармоничнее, вы будете ясно чувствовать, что Жизнь поддерживает вас и все ваши начинания.

«Рычаг №8 Общение с телом. Работа с привычками»

*«Наши слабости нам уже не вредят,
когда мы их знаем»*

Лихтенберг Г.К.

Упражнение №1 «Тамагочи»

Представьте себе, что ваше тело - это существо, за которым вам нужно ухаживать, заботиться. Это маленький малыш, который полностью зависит от вас. Он умеет лишь подавать очень тихие сигналы, когда ему что-нибудь очень понадобится. Когда он очень хочет кушать, то начинает срабатывать механизм голода, когда он чего-то боится – то включается чувство страха, а так он очень тихий и спокойный. Он всегда слушается своих старших друзей – эмоций и разума и всегда выполняет то, что они ему советуют. К сожалению, эти товарищи очень часто подшучивали над младшеньким и давали ему разные вредные советы – то предлагают объесться, то говорят, что лениться – это очень здорово, в общем они полностью забили главный сигнал тела, идущий от природы. Теперь наше тельце не может понять, какие импульсы оно получает от самой Жизни, а какие нашептывают ему мысли и эмоции и из-за этой путаницы на тело постоянно сыпятся шишки в виде простуд, слабости и прочих болячек. Вашей задачей является защитить бедное тельце от посягания этих злодеев. Возьмите шефство над своим телом, верните ему былую чувствительность к первоисточнику, дайте ему свободу от постоянного воздействия эмоций и мыслей.

Для этого как можно чаще задавайте себе два вопроса:

- Что я сейчас ощущаю?
- Что сейчас нужно моему телу?

Первый вопрос позволит вам находиться в моменте «здесь и сейчас», ощущать свое тело и все что с ним происходит. С помощью него вы научитесь чувствовать свое тело, как некую вашу составляющую и подготовите себя ко второму вопросу.

Второй вопрос поможет вам определиться в истинных потребностях вашего тела. Если задавать его себе без первого, то вы легко попадете в ловушку ума. Просто спросив себя : «Что мне сейчас нужно», ваш ум быстренько возьмет бразды правления в свои руки и завопит : «Еды, секса, спать и прочее». Лишь постоянно задавая себе первый вопрос, научившись чувствовать свое тело, вы сможете отделить истинные желания вашего тела от причуд ума, который хочет всегда, всего и сразу.

После того, как вы почувствуете истинную потребность вашего тела, если это будет возможно, постарайтесь ее удовлетворить

Упражнение №2 Работа с вредными привычками

Наш организм так интересно устроен, что стоит вам буквально на минутку переключить свое сознание от тела к другим сферам бытия, как оно – тело, тут же научится какой-нибудь гадости. Происходит это, потому что тела большинства людей носит в себе очень много проблем и блоков и чтобы как-то разгрузить себя, находят достаточно простой выход – начать выполнять какие-нибудь действия или вовлечься в какой-то процесс. Другой причиной возникновения вредных привычек является невроз той или иной формы, когда тело вынуждено снимать стресс с психики за счет бессознательного следования привычкам. Третьей причиной, по которой мы цепляем вредную привычку, является достаточно простой и глупый механизм. Была какая-то проблема и мы с горяча выкурили сигарету, выпили бутылочку пива, или слопали пол торта. Затем ситуация повторилась, и мы опять решили ее похотим образом. Тут наш ум делает очень «мудрый » ход: «Раз нам в прошлый раз помог алкоголь, значит и в других ситуациях он тоже поможет». После такого умозаключения случалось много разных вещей и все они действительно легко смягчались порцией алкоголя или еще чем –нибудь. Спустя короткий срок организм быстренько привыкает к этому действию и в дальнейшем телу требуется его постоянное повторение, иначе будет плохо.

К вредным привычкам можно легко отнести алкоголь (в том числе пиво, вино и шампанское), табакокурение, наркомания, кофе и чайная зависимость, ковыряние в носу, подгрызание ногтей и прочие шалости, не делать которых вы просто не в состоянии.

Этап №1. Признание наличия привычки

Прежде чем работать с вашими привычками, их нужно у себя обнаружить, принять и громко озвучить. Последите за собой, как сторонний наблюдатель и постарайтесь выявить у себя действия, которые вы выполняете полусознательно и не делать которые вам очень сложно (обычно звучит как «не хочется»). Выпишите их столбиком на бумажке

Этап №2 Изменение отношения к привычке

Обычно люди стесняются своих вредных привычек и ругают себя за них самыми последними словами : «Трус, дурак, тряпка и т.д и т.п». Вашей задачей является принять привычку как желанного гостя. Скажите себе : «Раз эта привычка у меня есть, значит она мне была когда-то нужна. Я отношусь к ней как к самому себе – с любовью и пониманием». Такой подход позволит вам расслабиться и дать вашей привычке повод потерять бдительность

Этап №3 Подглядывание.

После того, как вы приняли свою привычку, начните наблюдать ее во всей красе. Если вы грызете ногти, то грызите тотально, прочувствуйте каждый сгрызенный вами ноготок, присутствуйте при этом процессе всем своим вниманием. Не давайте в этот момент себе оценок, не размышляйте о происходящем – просто присутствуйте. В один момент вы почувствуете, что наблюдаете за самим собой, возникнет некоторое расщепление сознания. С одной стороны вы - бесстрастный наблюдатель, а с другой – активный участник. Именно в этот момент произойдет маленький взрыв, и вы почувствуете, что начинаете терять интерес к происходящему – вам больше не хочется грызть себе ногти. Это занятие покажется вам жутко глупым. Запомните это ощущение – это чувство освобождения от своей привычки. Каждый следующий раз, когда вы поймаете себя за любимым занятием , направьте в него все свое внимание, станьте главным участником и наблюдателем одновременно и привычка смущенная и обезоруженная отступит прочь

Этап №4 Завершение

Данная методика подходит для всех видов привычек. Что касается алкоголя, еды, табака, чая и кофе, то после освобождения от этих привычек вы сами решаете, что когда и сколько вы решите принимать, если принимать вообще. Ведь может случиться так, что ваши любимые сигареты вам больше не понадобятся...

Занятие №12

« Тихая сила»

*«Бог молчалив, и все
самое ценное в мире наполнено тишиною»*

Эммануэль Мунье

Несколько картин из жизни...

Вы заходите в поезд на одной из станций метро - оглядитесь и присмотритесь к стоящему напротив мужчине. Судя по костюму и кейсу, он работает в какой-то фирме, но не это сейчас нас интересует. Последите за его телом - оно многое может рассказать. В первые мгновения может показаться, что ничего особенного не происходит, но подождав несколько минут можно кое-что обнаружить. Вот он поправил галстук, затем смахнул пылинку с костюма, теперь смотрит на часы,

через минуту теребит свой кейс, опять смотрит на часы, периодически переминается с ноги на ногу. С ним явно творится неладное, но что?

Человек сидит в ожидании приема (врачом, парикмахером или кем-то еще). Как он будет себя вести? Если есть с собой книжка, то вопрос решен, сойдет даже валявшийся на столе журнал пятилетней давности. В крайнем случае, посетитель попробует поговорить с другими ожидающими, чтобы как-то провести время. Если же по близости никого, то начинается настоящий танец тела – то нос чешется, то нога затекает, вдруг почему-то начинает барабанить пальцами по столу, может попытаться негромко напевать мелодию. Мысли тоже начинают бунтовать – сначала посетитель передумает все дела, которые ему нужно сделать сегодня, затем повспоминает о прошедших деньках, немножко помечтает о будущем. Когда запас мыслей исчерпан, то возникает эффект Икара, что вижу – о том пою. Посмотрел на стол и думает: «Да, классный стол – мне бы тоже пора свой обновить. Хотя бы на такой, как у Петра Васильевича. А он хитрец – хорошую сделку совершил вчера. Вообще вчера день немного странный был, дождливый. Что-то дожди стали часто идти.» и т.д. Откуда берется такое поведение у людей, оставшихся самими с собой?

* * *

Дело в том, что люди привыкли быть занятыми – на работе, с детьми, с друзьями, перед телевизором. Главное не сидеть без дела. Каждый из нас знает, что просто так сидеть нельзя – нужно постоянно чем – то заниматься, ну хоть чем – то.

Диалог в одном доме:

- *Сынок, ты что делаешь?*

- *Ничего, мам.*

- *Иди сюда, я тебе дело найду.*

- *Ма, ну мне и так хорошо ?!*

Почему мы так боимся остаться одни – в тишине и спокойствии? Это происходит только по одной причине – мы внутри пустые, наша душа истощена и ослаблена, наша воля еле тлеет, у нашей жизни нет смысла. И как только мы останемся сами с собой, на нас обвалится огромный груз собственной никчемности. А это грозит серьезными психическими проблемами. Тело и ум в данном случае действуют очень мудро. Когда мы остаемся с собой тет а тет, тело выдает огромное количество ощущений и микродвижений, которые отвлекут наше сознание от самих себя. Мысли начнут атаковать нас с таким напором, что вернуться в «здесь и сейчас» будет просто невозможно. Таким образом наше внимание, наше сознание снова направляется во вне, то есть от себя.

Для нормальных людей такая защита очень полезна. Она позволяет продолжать жить на поверхности своей жизни спокойно и безболезненно, то есть на автопилоте – без участия сознания.

Работа, семья, развлечения, хлопоты, радости – все как у всех, то есть без внутренней наполненности, без размышления о смысле происходящего, без сакраментального вопроса «Чего я хочу от жизни, и что она хочет от меня?»

Наш же путь несколько иной. То, что для других людей является надежной защитой, для нас оказывается препятствием, даже скорее проверкой на вшивость. Способен ли ты, ищущий, преодолеть эту стену, готов ли ты увидеть, что скрывается за ней, готов ли встретиться с собой?

В ту секунду, когда человек остается сам с собой, кайсен, в отличие от других людей с благодарностью к возникшей возможности начинает направлять свое сознание внутрь, в самую сердцевину своей сути. Он оказывается на маленькой лодке посередине бушующего океана. Волны мыслей пытаются опрокинуть сознание или вернуть его в тихую гавань повседневности. Шторм телесных ощущений вынуждает вас трястись от холода и забыть обо всем на свете, лишь бы выжить, лишь бы доплыть. Но в какой – то момент возникает затишье, уходят тучи и появляется солнце. Мысли замедляются и приостанавливают свой ход, тело постепенно расслабляется и пропитывается божественным спокойствием. Стена преодолена, получен новый опыт бытия, получена главная награда – **тихая сила**, позволяющая попасть в самую сердцевину своего Я, дающая возможность быть с самим собой в гармонии и любви.

С каждым разом, получая тихую силу, кайсен получает шанс прикоснуться к бытию, наполнить свое внутреннее существо божественным нектаром, стать цельным. И постепенно, сила начинает накапливаться в человеке и сознание обращает свой взор глубоко внутрь также легко, как остальные люди направляют его наружу...

«Практика четырех асан»

Цели занятия:

- Научиться осознавать свое тело в статичных позах
- Подготовить тело к длительному нахождению в асанах (для последующих практик)
- Научиться работать с телесным и мыслительным сопротивлением при выполнении упражнения
- Прикоснуться к своему центру, научиться владеть «тихой силой»

Критерии достижения:

- Удержание позиции.
 1. Достаточный уровень удержания позиции: 30 минут
 2. Хороший уровень удержания позиции: 1 час
 3. Высокий уровень удержания позиции : более 2 часов
- Достижение состояния пустоты во время выполнения упражнения
- Ощущение «тихой силы» в течение нескольких часов после выполнения упражнения

- Расслабленное, спокойное тело, умение быть с самим собой по жизни в целом и в любой момент времени в частности.

Данное занятие располагается в конце книги, и на это есть своя причина. Прежде чем заниматься упражнениями этой главы вам нужно научиться осознавать свое тело во время движения, уметь расслабляться, поработать со своим дыханием. Если вы решите начать практику именно с этих упражнений, то вряд ли достигните результата. Через несколько минут, после начала вас будет выбрасывать из упражнения и на этом все закончится. Настоятельно рекомендую вам придерживаться последовательности упражнений, описанных в книге.

О трех положениях тела.

В течение жизни человек находится в одном из трех возможных основных положений тела: стоя, сидя или лежа. Нам предстоит встретиться со своим внутренним центром во всех этих положениях. Мы уже работали с осознанием своего тела во время питания, ходьбы и других ежедневных занятий, но то было лишь подготовкой к попаданию в состояние «здесь и сейчас» в любой момент времени. Что значит быть в состоянии «здесь и сейчас»? Мы находимся в состоянии здесь и сейчас, если наше тело расслаблено и спокойно, если наши эмоции беспрепятственно проявляются без воздействия извне, если ход мыслей останавливается. Только в этом случае, когда вся шелуха откинута, остается настоящее- то, что всегда было, есть и будет - ваш истинный центр, чистое сознание.

Этап №1. Принятие правильного положения тела.

Средний срок выполнения упражнения: несколько дней

Режим выполнения: Ежедневное выполнение по 10-15 минут

Для того чтобы начать эту практику, вам нужно научиться принимать правильное положение тела во всех трех позициях – стоя, сидя и лежа.

Позиция лежа – Шавасана

Подробно об этой позиции мы говорили в 6 главе, посвященной расслаблению. Перечитайте ее еще раз, пропуская через призму новой темы. Убедитесь, что вы точно помните, как выполняется шавасана.

Позиция сидя №1 «На стуле»

В наше время сниженной физической активности большую часть своей жизни человек проводит на своей пятой точке, сидя на стуле. Так почему бы не научиться сидеть так, чтобы находиться в состоянии «здесь и сейчас», обретая внутреннее спокойствие и силу.

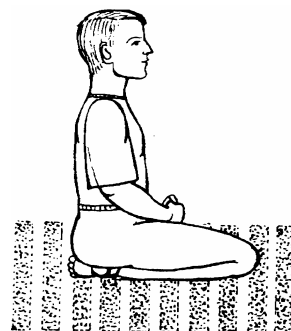
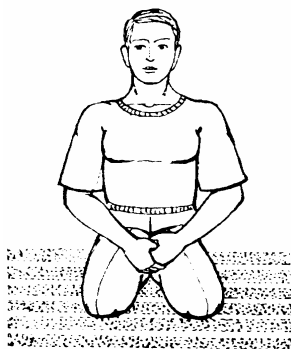
В этой позиции можно практиковать в любом месте – дома, на скамейке, в транспорте. Кроме того, она очень проста в исполнении.



- Сядьте на стул, не опираясь на спинку. Садитесь примерно на последнюю к краю треть стула.
- Позвоночник прямой, должно появиться ощущение поршенька внутри спины, который легко удерживает ее в нужном положении. Плечи развернуты, но не подняты.
- Голова в естественном положении. Ощутите, будто вашу макушку держит нить, идущая от небосвода.
- Ноги слегка расставлены по правилу 3х90. Между двумя бедрами, бедром и голенью, голенью и стопой должен быть угол в 90 градусов.
- Руки могут быть на бедрах, ладонями вверх или вниз, а также сомкнуты на животе, так, чтобы центр ладоней находился чуть ниже пупка.

После того как примите эту позицию, покачайтесь немножко вперед назад, найдите наиболее естественное положение тела, пройдитесь вниманием по всему организму, расслабьте все, что напряжено, сделайте несколько глубоких вдохов- выдохов. Теперь вы находитесь в правильной позиции. Посидите в ней немного, почувствуйте ее удобство и естественность.

Позиция сидя №2 «Дзадзэн»



Данная позиция часто используется японцами во время медитации. Она очень устойчива и прекрасно держит позвоночник, с другой стороны для ее успешного освоения требуется определенная доля терпения и сила воли.

- Сядьте на свои колени так, чтобы пальцы ног плотно соприкасались (еще лучше, если пальцы ног будут несколько перекрещиваться), а ягодицы лежали на пятках.
- Женщины обычно держат колени вместе, а мужчины на некотором расстоянии (около 20 сантиметров) друг от друга
- Выпрямите позвоночник, потяните себя за макушку вверх, расслабьтесь
- Руки могут лежать, как в прошлой позиции либо ниже живота, в области половых органов

Данная позиция самая сложная из этой четверки. Она трудна тем, что во время сидения в ней очень быстро затекают ноги. С другой стороны это прекрасный тренинг позволяющий разотождествиться со своим телом .

Позиция стоя



Мы легко можем представить себе, что человек расслабляется лежа, мы можем допустить, что может быть удобно сидя, но очень сложно принять мысль о том, что возможно стоять так, чтобы было очень приятно и хорошо – быть максимально расслабленным и спокойным. Однако факт остается фактом – это действительно так.

- Ноги расставлены на ширину плеч, при этом стопы ног должны быть параллельны.
- Ноги слегка сгибаются в коленях так, чтобы смотря сверху уровень колен не выходил за линию носков (благодаря такой позиции тело становится устойчивым и способно долго удерживать заданное положение.)
- Руки лежат на животе чуть ниже пупка, расслаблены, либо спокойно свисают вниз.
- Выпрямляем позвоночник, следим за макушкой.
- Расслабляем все, что напряжено, дышим и наслаждаемся принятым положением тела

Несколько советов, касательно всех четырех позиций.

- Одежда на вас должна быть свободной и удобной
- Не забивайте желудок непосредственно до и после выполнения упражнений
- Глаза могут быть закрытыми, либо полуоткрытыми. В первом случае постарайтесь не заснуть во время выполнения шавасаны. Взгляд направлен перед собой, либо чуть ниже
- Отдельно необходимо расслабить мышцы лица и глаза, т.к они обычно сильно напряжены
- Перед тем, как сесть в позицию убедитесь, что вас не побеспокоят в течение заданного времени.
- Непосредственно в начале выполнения упражнения сосредоточьтесь на своем теле, уберите все зажимы, приостановите мысли, настройтесь на настоящий момент
- Желательно ставить негромкий будильник, чтобы держать позицию столько времени, сколько вы планируете.

Этап №2 Удержание позиции

Средний срок выполнения упражнения: 1-2 месяца

Режим выполнения: Ежедневное выполнение не нарушая нормального хода жизни + до 30 минут ежедневно в полной тишине.

Итак, вы поняли, как правильно принимать ту или иную позицию. Следующей задачей будет удержание данной позиции продолжительное время. Вы должны научиться сидеть во всех асанах как минимум 30 минут. За это время можно успеть войти в состояние внутренней тишины или провести какую-нибудь практику. Упражнение считается выполненным, если вам удастся находиться не шевелясь во всех четырех позициях от получаса до двух.

Методика: сядьте в выбранную вами асану. Расслабьтесь, последите за своим дыханием и больше ничего не делайте. Находитесь в настоящем моменте. Ваше тело начнет подавать вам огромное количество сигналов: зачесется нос, начнет бурлить в животе, захочется в туалет, начнете зевать. Не обращайтесь на эти уловки внимание, просто наблюдайте за выкрутасами своего тела. Пусть ваши мысли бегут своим чередом, разглядывайте их, но не задерживайтесь ни на одной из них. Как только поймали себя на том, что начали активно думать, остановитесь и вернитесь к ничегонеделанию. Если станет совсем тяжело, следите за своим дыханием. Постепенно тело и мысли начнут ослаблять свою хватку и вы расслабитесь. Здесь важно не впасть в другую крайность, ваше сознание может отрубиться и вы заснете. Не корите себя за это, такой сон очень полезен. В следующий раз постарайтесь находиться в сознании, для этого можно держать приоткрытыми глаза.

Начните удержание асаны с 5-10 минут, затем постепенно наращивайте, пока не дойдете до 30. Это минимум, больше удерживать можно и очень полезно, меньше – не имеет смысла.

Сначала вы будете двигать себя лишь на силе воли, потом поймете, что чем больше вы напрягаетесь, тем сильнее устаете. Чем спокойней и естественней вы будете, тем легче все начнет получаться. Научитесь находиться во всех четырех положениях длительное время, затем переходите к следующему этапу.

Этап №3 Получение тихой силы

На этом этапе вам уже не нужна сила воли, вам не надо пытаться достичь чего-то или стремиться куда-то. Вашей целью является научиться расслабляться, не привязываться к мыслям, научиться отпускать себя. Отпустите свой ум, не нужно концентрировать его на каких-либо объектах, мыслях. Пусть мысли свободно протекают через вас.

Подсказка – на первых этапах можно включать тихую музыку, как некий помогающий фон, но спустя неделю должна остаться лишь тишина - костыли должны быть отброшены.

Раньше или позже – в зависимости от ваших стараний, то есть нестараний, вы вдруг ощутите, что ваше тело максимально расслаблено, что ему очень удобно и приятно находиться в выбранном вами

положении. Вы ощутите приятные потоки тепла, проходящие через ваше тело. Ваши мысли постепенно становятся все тише и тише, все медленнее начинают пробегать у вас в голове и, наконец, в какой – то момент вы вдруг осознаете, что они ушли со сцены, их больше нет. Ваш ум будет абсолютно расслаблен, он станет очень чувствительным к любым внутренним переживаниям, он перестанет мешать воспринимать реальность в том виде, в котором она существует. Ваш ум будет подобен неподвижной глади озера, которая четко отражает проплывающие над ним облака

Вашей основной задачей будет просто быть в этом состоянии, не нужно пытаться его удержать, не надо стремиться его вызвать, если оно пришло – будьте в нем, наслаждайтесь им, почувствуйте вкус тишины, познайте мощь «тихой силы». Если вам повезет, то в один прекрасный день вы встретитесь со своим истинным центром, и тогда вам откроется тайна вашего бытия, смысл существования.

Как только поймете, что пришло время выходить из этого состояния – просто вернитесь назад и продолжайте свою прежнюю жизнь. Но ваша жизнь уже будет несколько иной, вы станете другим. Тем, кто прикоснулся к Богу в себе...

Предупреждение через некоторое время выполнения упражнения у вас может появиться некоторая отстраненность от жизни, вялость в теле, лень. Это происходит из-за сильного расслабления организма. Чтобы избежать усиления данных ощущений, не забывайте заниматься физическим трудом, как минимум активной зарядкой.

Практиковать асаны можно не отрываясь от обычной жизни, ведь мы часто стоим и сидим, осталось делать это расслаблено, с чувством, с расстановкой. Если же вы хотите достигнуть реальных результатов, то для выполнения упражнений нужно выделить время и посвятить его только на них, тогда ваша работа пойдет гораздо быстрее и эффективнее.

Заключение

Вот и пролетели 12 занятий, касающихся развития вашего физического тела. Надеюсь, что вы смогли подчерпнуть для себя много полезной информации и обязательно воспользуетесь ей в дальнейшем. Данную тему можно было бы развивать гораздо глубже и детальнее, но моей задачей было лишь познакомить вас с инструментами, которыми полезно научиться любому человеку, занимающемуся саморазвитием или нет. Описанные мной простые рекомендации и упражнения при их выполнении, сделали вас более осознанными, более заботящимися о своем здоровье, несколько радостней и веселее, ведь только в здоровом теле может пребывать крепкий дух. Теперь вы владеете знаниями, которые могут помочь и другим людям тоже, используйте эту возможность и поделитесь своим опытом с остальными. Ведь одной из важнейших целей, которые ставит перед собой кайсен – это сделать в этот мир немного добрее, а людей – счастливее.

Любите свое тело, уважайте его, ухаживайте за ним, но при этом не забывайте, что оно – ваш рабочий инструмент, с помощью которого вы познаете мир и создаете. Будьте счастливы

Kaysen

* * *

Школа Kaysen проводит запись на обучение,
которое состоит из нескольких последовательных этапов

Сайт школы Kaysen в Интернете

<http://kaysen.net>

В подготовке данной книги участвовали:

Евстропова Ксения

Яковченко Надежда

Оглавление

Вступление

Общая часть

Об истинном центре и планах бытия.....
Кайсен – индивидуальный путь развития.....
Школа Кайсен – базовые знания.....
Как правильно работать с этой книгой.....

Практическая часть

Занятие №1

Теория «О роли тела в нашей жизни».....
Практика «Осознание своего тела».....

Занятие №2

Теория «Оценка своего здоровья»
Практика «Усиление восприятия окружающего мира».....

Занятие №3

Теория «О рычагах управления вашим здоровьем»
Практика «Рычаг №1:Осанка»

Занятие №4

Теория «О ступенях развития своего тела»

Практика « Рычаг №1: Суставная гимнастика»

Занятие №5

Теория «Дыхание - жизнь»

Практика «Рычаг №2 : Дыхательные упражнения на каждый день»

Занятие №6

Теория «Расслабление – залог здоровья»

Практика «Рычаг №3 : Комплекс упражнений для релаксации»

Занятие №7

Теория «О сне и отдыхе»

Практика «Рычаг №4: Настраиваем здоровый режим дня»

Занятие №8

Теория «Есть, чтобы жить»

Практика «Рычаг №5: Осознанное питание»

Занятие №9

Теория «В здоровом теле – здоровый дух»

Практика «Рычаг №6: Учимся закаливать свой организм»

Занятие №10

Теория «Уход за телом»

Практика «Рычаг №7:Элементарные навыки самоочищения организма

(массаж,похлопывание, работа с мышцами живота, умывание, мытье, чистка зубов,)»

.....

Занятие №11

Теория «О важности взаимопонимания между вами и вашим телом»

Практика «Рычаг №8 Общение с телом. Работа с привычками.....

Занятие №12

Теория «О тихой силе»

Практика «Учимся трем базовым положениям тела»

Заключение

О Школе Kaysen