



## **60 упражнений Валентина Дикуля + Методы активизации внутренних резервов человека = ваше 100% здоровье**

Уважаемый читатель!

Перед вами история жизни и уникальная система реабилитации Валентина Дикуля. Опыт этого мужественного человека вдохновляет многих начать новую жизнь, побуждает действовать. Однако, как бы ни было сильно ваше желание заниматься по этой системе, нельзя пренебрегать рекомендациями врачей. Советуем вам получить консультацию квалифицированного специалиста о целесообразности начала занятий и предпочтительном для вас режиме тренировок.

Дополнительную информацию о самой системе, а также заочную консультацию можно получить на сайте Медико-реабилитационных центров «Беляево» и «Лосиный остров», которыми руководит Валентин Дикуль. Электронный адрес сайта: <http://www.dikul.net>.

Если у вас есть такая возможность, обратитесь за очной консультацией в центры Валентина Дикуля. Они располагаются по адресу:

1. МРЦ «Беляево»: Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 44А.
2. МРЦ «Лосиный остров»: Москва, Ярославское шоссе, д. 116, корп. 1.

Обыкновенное чудо русского богатыря

Уважаемые читатели! Эта книга посвящена новаторской и уникальной системе восстановления здоровья, в которой гармонично сочетаются физическая и ментальная тренировки.

Книга эта появилась не случайно. К идее создания такой системы авторов подтолкнула история жизни и болезни Валентина Дикуля. Конечно, его имя знакомо многим и стало едва ли не нарицательным. Мы слышим «Дикуль», и сразу же на ум приходят мужество, сила духа и поразительная целеустремленность. Валентин Дикуль – это, без преувеличения, человек-легенда наших дней. Одно дело – прочитать в бытине об Илье

Муромце, сиднем просидевшем на печи первые тридцать три года своей жизни, а потом вставшем усилием воли и отправившемся на подвиги. И совсем другое – услышать историю о реальном русском богатыре, потрясшую всю страну. Валентин Дикуль совершил настоящий подвиг: он, инвалид-колясочник, сумел опровергнуть приговор врачей, и не про сто встать на ноги, но сделаться цирковым артистом, звездой российской арены. Стоит услышать эту историю, невольно задумываешься: «В чем секрет Валентина Дикуля? Какое волшебство помогло ему вернуть здоровье и силы?» Кто-то говорит – это чудо, чудеса время от времени случаются с отдельными людьми, избранными свыше. Но такое мнение отдает сказками. А мы с вами, дорогие читатели, живем в реальном мире и, к добру или к худу, имеем дело с совершенно реальными проблемами. В отличие от Ильи Муромца, мы не сталкиваемся со Змеем Горынычем или Идолищем Поганым. Но у нас есть враги пострашнее – и это болезни и немощи, а также уныние и упадок сил.

Как нам думается, чудо, произошедшее с Валентином Дикулем, – особенное. Дикуль совершил его сам, силой своей железной воли. Более того, это чудо дарит надежду каждому, потому что не ниспосылается свыше каким-то избранным, а приходит к любому, у кого достанет сил, упорства и твердости каждый день трудиться во имя чуда – во имя победы над болезнью и над самим собой. Феномен Валентина Дикуля, его личное чудо, складывается из двух частей, двух чудес поменьше. Первая часть – это комплекс уникальных упражнений для позвоночника, который не дает умереть мышцам, восстанавливает способность к движению. О нем знают многие. И российские и зарубежные медики в один голос согласились, что Дикуль создал свою неповторимую систему, разработал особые принципы тренировок, которые дают поразительные результаты. Но есть и вторая составляющая, и она тоже чудо. Это настрой на здоровье, особое состояние нашего сознания, которое заставляет тренироваться, не дает опускать руки и посылает сигналы всему организму – «я смогу, я встану, я буду здоровым, я уже здоров». Наше тело – послушный исполнитель команд мозга. Прикажи ему бежать – оно побежит, прикажи есть – будет испытывать голод, а прикажи быть здоровым – будет таким. Дикуль уверен: прежде чем тренироваться физически, нужно провести основательную мысленную подготовку, послать особый сигнал, которого и послушается организм.

В наши дни ученые, медики все больше убеждаются, что влияние мысли, роль ментального настроения в сохранении здоровья человека – огромна. Существуют теории, объясняющие психофизиологический феномен влияния мысли на процессы организма. Но окончательно объяснить, как именно происходит выздоровление, наука не в силах, и потому выздоровление – это тоже всегда чудо. Ведь механизмы взаимодействия сознания и подсознания еще недостаточно изучены. Не совсем понятно и то, каким образом мозг координирует взаимодействие этих систем. Но ясно одно – наладив тесный контакт со своим мозгом, можно будет ставить перед ним определенные цели. Например, решение проблем со здоровьем.

Итак, главная задача этой книги – зарядить мысль духом. Когда все мысли будут сосредоточены на деле и заветной цели, человек сможет вытащить себя из любой болезни, сможет превозмочь любые трудности!

Что вы найдете в этой книге

Если вы читаете эти строки, значит, вы уже сделали свой первый шаг на длинной дороге к здоровью. Вместе с вами, страница за страницей, шаг за шагом мы будем укреплять вашу веру в собственные силы и в победу.

Прежде всего мы расскажем вам о человеке-легенде, который поверил. Тому, кто поставил на себе крест (либо по слабости воли, либо с подачи врачей), достаточно даже прочитать историю болезни и выздоровления Валентина Дикуля, чтобы всей грудью вдохнуть свежий воздух надежды, напитать свой дух силой, которую излучает Валентин

Дикуль. На примере Дикуля вы убедитесь, что в каждом из нас от природы заложен кладезь сил – способность к восстановлению, даже после самых страшных и, казалось бы, неизлечимых травм и болезней. Главное – поверить в себя. Что определяет судьбу человека? Прежде всего характер и сила духа. Главный источник здоровья – это не таблетки, не процедуры и даже не тренажеры. Они не смогут совершить чудо – все зависит от личности. Если человек верит в свою победу, он одолеет немощ силой духа. Если он безволен и отчаялся, ему не поможет даже сказочная «живая вода». Совершить чудо выздоровления способна только наша мысль. Об этом расскажет вторая часть книги.

Существует множество систем, которые учат, как правильно воздействовать через мысль на тело, на физиологические процессы в организме. Оригинальные методики оздоровления не раз демонстрировали подлинные чудеса в случаях, казалось бы, совершенно безнадежных с точки зрения официальной медицины, – в случаях заболеваний и травм. Как правило, эти победы выздоровевшим людям удается одержать благодаря колоссальному напряжению всех духовных сил, огромному желанию превозмочь судьбу и неуклонному стремлению к цели. В нашей книге вы найдете информацию, которая поможет вам овладеть именно такими методами работы с подсознанием. Ваше активное участие и позитивный настрой смогут коренным образом изменить ход болезни и улучшить качество вашей дальнейшей жизни.

На начальной стадии все тренировки будут мысленными: вашими верными помощниками станут визуализация, медитация, аутотренинг, метод affirmаций. Действуя в совокупности, они помогут настроить подсознание должным образом, дать телу команду: «Работай и будешь здоров». Когда вы освоите ментальные практики, почувствуете внутреннюю готовность заниматься, окрепнет и ваша воля, и у вас возникнет желание идти дальше.

Вот тогда мы и доберемся до физических тренировок по методике Валентина Дикуля. Он не просто одолел болезнь и вернулся с поля боя победителем. Он создал свою методику, которая работает! И вы убедитесь в этом, прочтя истории различных людей, последователей Валентина Дикуля.

О чем важно помнить, начиная занятия

Перед вами прямой путь к здоровью – через ментальную тренировку к физическим упражнениям. Обходные маневры не помогут. Конечно, мы не исключаем, что вы настроены скептически и приступите к занятиям с убеждением, будто психологические настройки – это чушь. Но вот будет ли результат? Для человека с сильной волей, безграничной верой и жадой жизни, удивительной работоспособностью – да. Но таких людей не много. Обычный человек может не дойти до конца, он устанет, разочаруется, ведь результат приходит не сразу. Поэтому первым шагом должен быть ментальный настрой. Не забывайте про умственную тренировку. Процесс восстановления по методике Дикуля долгов, требует огромных затрат душевных и физических сил, рассчитан на тех, кто терпелив и упорен. Единственная сложность заключается только в том, чтобы человек смог собрать свою волю в кулак и выработать железный характер. Но вы не одиноки! Эта книга будет вашим надежным советчиком, помощником и другом. И когда вы пересечете финишную прямую на дороге к здоровью, вы тоже вслед за Валентином Дикулем сможете сказать: «Я смог!!! Я победил болезнь!»

Рассказ о человеке, который дает надежду

Судьба Валентина Дикуля – лучик надежды для тех, с кем так же жестоко обошлась судьба. Имя Дикуля известно миллионам людей в России, уже много лет оно напоминает

нам о том, что человек – венец творения и царь природы. Вслед за героем русского классика А. Н. Островского Дикуня мог бы смело повторить: «Для меня невозможного мало». Жизнь и личность Валентина Дикуня уже стали легендой, как это происходит с теми, кого народ уважает, ценит и любит.

Сейчас мы познакомим вас с художественной биографией этого знаменитого человека. Хотя все факты и события этого рассказа неоднократно проходили проверку на точность, имейте в виду – некоторые моменты этой истории ее участники переживали намного ярче, насыщеннее, чем могут выразить даже самые красочные слова. И все же мы постарались передать их эмоции, потому что писали биографию Дикуня для тех, кто уже поставил на себе крест. Мы хотели, чтобы читатели, у которых опустились руки, черпали силы в удивительном примере, который являет собой судьба Валентина Дикуня.

### В погоне за мечтой

Обычным весенним днем в семье Дикуня Ивана Григорьевича и Анны Корнеевны родился малыш Валечка. Случилось это 3 апреля 1948 года в городе Каунасе бывшей Литовской ССР. Валя родился недоношенным, весом чуть больше килограмма. Его крохотное тельце было очень слабеньким, и каждую минутку тоненькая ниточка жизни могла оборваться. И только благодаря самоотверженности его родных удалось спасти эту жизнь.

Отец Дикуня был большой, сильный и добрый, как и положено быть папе в детских глазах, а мама была очень красивой. Она очень любила Валиного отца. Поэтому, когда он погиб от бандитской пули, просто не смогла пережить его смерть. Валечка еще ходил в садик, когда мама ушла в лучший мир, и он остался круглым сиротой.

Мальчик должен был остаться на попечении бабушки, но в послевоенную эпоху жили трудно и бедно, так что прокормить всех детей было нелегко. Иногда перед взрослыми вставал страшный выбор – между едой и лекарствами. Как ни сокрушалась родня, взять в семью еще одного малыша было невозможно, поэтому с семи лет Валентин жил в детских домах: сначала в Вильнюсе, затем – в Каунасе.

Валентину Дикуню было немногим более девяти лет, когда в Вильнюс приехал цирк-шапито. С этого момента у него появилась мечта. Мечта о ЦИРКЕ!!! Сначала мальчик просто убежал из детского дома и помогал ставить цирковой шатер, чистить манеж, присматривать за животными, подметать, мыть. За это юному помощнику предоставляли ночлег и подкармливали его. Но когда поставили вагончики, брезентовый шатер и приехали артисты, Валя превратился в одержимого цирком. Потихоньку он начал осваивать манеж. Поначалу мальчик просто наблюдал, как папы и мамы передавали цирковым деткам, как говорится на профессиональном жаргоне, «выросшим в опилках», секреты циркового мастерства, – и старался запоминать, что к чему. Позже присоединился к ним и на практике пытался повторить увиденное. Но не все было так просто. Ведь работа в цирке – это работа до изнеможения.

Частичку цирка Валя старался перенести и в детский дом. Вместе с ровесниками они создавали акробатические пирамиды. Высшим классом считалось вскарабкаться на плечи партнера, потихоньку выпрямить ноги, чтобы встать в полный рост.

Когда Дикуня учился в пятом классе, детский дом в Вильнюсе расформировали. Конечно же, Валя был несказанно рад, ведь он вернулся домой, к бабушке. Но проходила неделя, другая, и радость куда-то исчезала. Можно худо-бедно свыкнуться с тем, что в однокомнатной квартире он был седьмым – как говорится, в тесноте да не в обиде, – но муки вечно сосущего голода для растущего мальчугана были невыносимы. Валентин решил зарабатывать деньги сам. Он подрабатывал ремонтом мотоциклов и вскоре достиг такого мастерства, что ему стали поручать «безнадежные» машины. Клиенты не могли поверить, что четырнадцатилетний пацан обладал таким мастерством. Так школьник

Дикулис зарабатывал на кусок хлеба и впервые доказал всем вокруг, что воля и упорство способны творить чудеса.

К сожалению, случайные приработки не позволяли окончательно победить нищету, Валентин понимал, что пора возвращаться в детдом. Бабушка со слезами взяла его документы, и они пошли в ближайший детдом в Каунасе, но места пришлось ждать не один месяц. Примириться с жизнью в детском доме помог и цирк. Валя занимался подготовкой к будущей цирковой карьере – гимнастика, борьба, поднятие тяжестей. Занимался эквилибром, акробатикой, жонглировал, даже придумывал фокусы. Цирковые артисты, с которыми удавалось общаться на гастролях, делились всем, что знали сами, подбадривали при неудачах, объясняли главные правила своего искусства: нужно быть гибким и растянутым, уметь падать безопасно для себя, научиться чувствовать каждую мышцу своего тела. Его учили сразу всему.

Однажды осенью, перед отъездом, дирекция очередного шапито, гастролировавшего в Каунасе, объявила конкурс для желающих стать артистами цирка. Юный Диккуль потерял покой и сон. Успокоился он только тогда, когда наконец попытал свое счастье. Директор не захотел обидеть категоричным «нет» мальчишку, рвение и надежда которого стать артистом были видны невооруженным глазом. Он пожалел Валю, пообещав, что его примут и ему придет вызов.

Мальчик ждал. В детдоме всем рассказывал, что принят в цирк и ждет вызова, который вот-вот будет. Он готовил себе одежду для выхода на арену. С еще большим усердием занялся подготовкой своего тела. Он ставил личные рекорды один за другим, придумывал разные трюки, насколько это позволяли суровые условия детдома. И каждый день ожидал вызова. Но его не было и не было. Прошло почти полгода. И вот наступил момент, когда Валентин устал ждать и направился в Москву, в цирковое училище, не сомневаясь, что его обязательно примут.

В дирекции училища Дикюля выслушали и с сожалением сказали, что для поступления он еще слишком юн. Да и документов у подростка не оказалось, поэтому вместо цирка он попал в милицию и был отправлен обратно в Каунас.

Но вот свершилось то, чего Диккуль так долго ждал! В Каунасе его приняли в цирковой кружок одного из клубов. Валентин начал работать на высоте. Сначала на небольшой – два-три метра, но постепенно забирался выше и выше.

### Травма

Валентину Дикюлю было всего 15 лет, когда он выполнил свой первый номер и стал воздушным гимнастом. Но судьба коварна. Во время праздничного концерта в каунасском Дворце спорта юный Валентин Диккуль работал свой «воздушный» номер на высоте 13 метров. Ничего не предвещало беды: обычное представление, зрители, аплодисменты... И вдруг лопнул штамберт – стальная перекладина, на которой крепились аппаратура и страховка. Валентин был пристегнут к аппарату и вместе с ним рухнул вниз, не успев даже ничего сообразить.

Диагноз звучал как приговор – компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и черепно-мозговая травма, около 10 локальных переломов. Неделью Валентин провел в реанимации городской клинической больницы, на грани между жизнью и смертью. Тогда мальчик еще не мог в полной мере осознать случившейся трагедии. Затем была больничная палата нейрохирургического отделения.

Понадобилось четыре месяца, чтобы просто прийти в себя, понять, что ниже пояса он своего тела не чувствует. Когда Диккуль увидел, как медсестра передвигает его ноги, будто неживые чурки, понял, что они существуют отдельно от туловища, – заплакал. А когда на обходе врач сказал, что так теперь будет всегда, Валентин ощутил смертный холод. Это не жизнь, понял он.

Кто угодно на этом бы сдался, сломался. В таких ситуациях люди не просто впадали в депрессию – некоторые даже кончали с собой. Но не таков был Валентин Дикуль. Он поднялся со дна отчаяния. Именно в тот момент, когда он осознал приговор медиков и не пожелал сдаваться, началась карьера человека, которого знает вся страна. Валентин Дикуль твердо решил любыми способами вернуться и к полноценной жизни, и к цирковому искусству. Он поставил перед собой четкую цель: оживить свои ноги. И это решение было первым шагом к победе.

### Путь к выздоровлению

Решение принято. Дикуль начал тренировки. Для начала поднимал все, до чего мог дотянуться (например, стул), отжимался, как мог – перекатываясь на живот и качая мышцы рук, груди и спины. Друзья из цирковой секции принесли резиновый жгут, заменяющий эспандер, и гантели. Он занимался по 5-6 часов ежедневно. Торс укрепился... Ноги не действовали.

Дикуль не сдавался. Превозмогая невыносимую боль в позвоночнике, Валентин выполнял силовые упражнения, укрепляя мышечный корсет, прежде всего спины, а бессонными ночами штудировал книги по медицине, по крупяцам собирая нужную информацию. В первую очередь изучил институтский курс по строению человеческого тела, затем принялся за анатомию мышц и биомеханику. И все это – по очень узкой специализации, связанной непосредственно с переломом позвоночника. Он придумывал схемы будущих тренажеров, разрабатывал методику физических упражнений и старался воплотить в жизнь. Так протекали дни и ночи, и Дикуль, по его словам, круглосуточно чувствовал себя как выжатый лимон.

Именно в это время у Дикуля и возникла идея, ставшая в дальнейшем основой его системы реабилитации: недееспособным частям тела нужно движение. Причем движение полного цикла, при котором выпрямление и сокращение мышц происходят до конца, как если бы они были здоровы. Дикуль привязывал к ногам веревочки, пропускал под дугу кроватной спинки и тянул за них, пытаясь заставить конечности двигаться хотя бы таким образом. Потом появились грузы, небольшие противовесы; спинка кровати играла роль блока. А уже позже друзья помогли установить над кроватью систему блочных устройств на подшипниках, схему которых разработал и нарисовал сам Дикуль.

Думаете, тут-то и началось выздоровление? Нет. Через восемь месяцев упорного труда Дикуля выписали инвалидом первой группы. Передвигаться он мог только в инвалидной коляске. Ему было всего 16 лет...

Месяц юноша не мог заставить себя выйти на улицу. Ему казалось, что все его жалеют, а это было невыносимо обидно, даже оскорбительно. Первое время его обхаживала бабушка, и от своего бессилия ему становилось еще горше. От отчаяния Валентин решился сам, на инвалидной коляске, поехать во Дворец культуры профсоюзов. Директор был потрясен его монологом. На следующий день Дикуль был назначен руководителем циркового кружка. Прошло немного времени, и он почувствовал, что нужен своим ученикам. Бывало, он с таким рвением хотел показать трюк, который не мог объяснить на словах или который не получался у учеников, что вываливался из коляски. Но никогда его неуклюжее падение не вызвало у них ни единого смешка. Был уговор: Дикуль – такой же, как и они, только чуть ограниченный в движениях.

А когда вымотанные ребята, еле-еле переставляя ноги, расходились по домам, Валентин начинал свою тренировку. Да, он не сдался, не решил, что восьми месяцев бесплодных усилий достаточно, чтобы сказать «нет».

### Пять лет упорных тренировок

Ежедневно Валентин Дикуль истязал себя ходьбой на костылях до потери сознания, испытывая неимоверное напряжение, от которого сводило руки, шею, спину. Когда наступало нервное истощение, он просто сваливался на маты и мгновенно засыпал. Вскоре Валентин сумел передвигаться по залу на костылях, как на ручных ходулях. Это был его первый реальный шаг к возвращению на арену. Все силы были брошены на то, чтобы встать на ноги.

#### Выздоровление

Через пять лет после травмы, летом, Дикуль повез свой цирковой кружок на школьные каникулы в город Ниду. Разбили там палаточный городок, сделали маленькую арену и целыми днями проводили репетиции.

Неожиданно у Валентина резко подскочила температура, тело точно свинцом налилось, позвоночник жгло словно огнем. Невыносимая боль ломала суставы, страшные судороги разрывали мышцы. Временами он терял сознание, а когда приходил в себя, не узнавал никого, не мог понять, что с ним произошло. Врачи были в растерянности: «Что за болезнь?» На третий день наступил кризис. Валентин пришел в себя, но слабость была настолько сильной, что он был не в состоянии шевельнуть рукой и заговорить. А через день произошло чудо. Дикуль почувствовал работу двуглавой и четырехглавой мышц бедра, а также естественное замыкание коленных суставов при шаге в единую работу мышц. Валентин ликовал. Спинной мозг восстанавливался. При уколе иголками он чувствовал боль! Это была еле ощутимая, но самая желанная и самая сладкая боль в его жизни!

Через две недели произошло невозможное – безнадежный инвалид отбросил костыли и начал передвигаться с помощью двух легких палочек. Он ходил! Сам, на своих двоих!

#### Силовой жонглер Валентин Дикуль

Цель достигнута? Нет, ведь цель – не только встать, но и вернуться на арену. Задуманное нужно доводить до конца – так решил Дикуль. Тем не менее он прекрасно отдавал себе отчет в том, что никакая медицинская комиссия не разрешит ему работать цирковым воздушным гимнастом. Нужно было придумать что-нибудь новое и неповторимое. И он решил переквалифицироваться в силовые жонглеры. За пять лет «безногой» жизни Валентин привык все делать руками и знал, что они не подведут. Он задумал побить все существующие и несуществующие рекорды цирковых силачей. Но для этого нужны были крепкие, тренированные ноги и спина. Дикуль вернулся к атлетической гимнастике. Он переделал свою систему упражнений, ориентируя ее уже на здорового человека, который намерен стать еще здоровее и сильнее. Так закладывались основы второй части системы, позволяющей не только встать на ноги и укрепить здоровье, но и достичь выдающихся результатов в «силовых» видах спорта.

Еще семь месяцев Валентин проходил с палочкой, продолжая руководить самостоятельным цирковым кружком и потихоньку готовя свой номер. А еще через четыре года, ежедневно отрабатывая шаговое движение в специальных металлических сапожках собственного изобретения, он стал ходить. И не просто ходить, но и ставить все новые и новые рекорды на цирковых аренах.

И вот в 1970 году Валентин Иванович Дикуль снова стал работать на цирковой арене! Зрители рукоплескали небывалому силовому жонглеру. И никто даже не догадывался, что еще не так давно этот человек был инвалидом-колясочником. Начались гастроли по стране. Дикуль постоянно что-то совершенствовал в трюках, бесконечно работал над своим многопудовым реквизитом. Номер с течением времени усложнялся. Тогда появилась его знаменитая пирамида – стоя на борцовском «мосту», с

упором головой и ногами, Дикуль держал на себе тонну веса – две штанги и шесть человек! Он легко жонглировал пушечными ядрами – латунными шарами весом по 45 кг, подбрасывал их вверх и «принимал» на предплечье. Затем в воздухе начинали мелькать 80–килограммовые гирьки. Раскручивал перед лицом, как пропеллер, штангу в 120 кг со сверкающими золотом шарами на концах грифа. На его груди устанавливали наковальню, и двое сильных мужчин с размаху били по ней кузнечными молотами. Потом Дикуль пронесил по кругу брыкающуюся лошадь... За одно 20-минутное выступление силач, внешне напоминающий былинного богатыря, поднимал тяжести общим весом почти 12 тонн!

Народ повалил в цирк посмотреть на Дикуля-силача. Во время представлений на стадионах он сдерживал на тросах две легковые автомашины, стартовавшие в разные стороны. Позже у него появился еще один потрясающий номер – удержание автомобиля на плечах.

30 декабря 1999 года Валентин Дикуль в присутствии журналистов, зрителей и официальных комиссий в России от Книги рекордов Гиннесса и Книги рекордов планеты выполнил три упражнения из программы классического силового троеборья. Результат просто потряс всех присутствующих. В сумме Дикуль поднял 1170 кг при собственном весе в 121 кг; сделал приседание со штангой на плечах в 450 кг, сделал жим лежа – в 260 кг, выполнил становую тягу (распрямление тела со штангой в руках) – в 460 кг. Этот показатель на целых 70 кг превысил установленный ранее мировой рекорд. К тому же нужно учесть, что «молодой» рекордсмен Валентин Дикуль по спортивным меркам давно относился к категории ветеранов. Дикулю было присвоено официальное звание народный артист России, звание чемпион мира по пауэрлифтингу (силовому троеборью) в абсолютной весовой категории.

Валентин Дикуль и его система реабилитации

И все-таки самое главное достижение Дикуля – это его неоценимый вклад в медицину. За достижения в науке Валентину Дикулю было присуждено звание академика медицинских наук. В настоящее время он – доктор биологических наук, академик Международной академии информатизации, член Параолимпийского комитета России. Валентин Дикуль награжден орденом Трудового Красного Знамени, медалями и грамотами Правительства СССР и России, медалью имени Юрия Гагарина за вклад в развитие космической медицины. Удостоен премии имени М. В. Ломоносова за выдающийся вклад в развитие науки и образования. За персональные заслуги на ниве служения своему делу 30 марта 2007 года В. И. Дикуль награжден Премией Людвиг Нобеля. Премии братьев Нобель являются признанием выдающейся деятельности во благо своей страны и народа.

Когда врачи узнали, что Дикуль не только стал ходить, но и вернулся в цирк в качестве силового жонглера, да еще к тому же с такими невообразимыми номерами, они не могли поверить. Но многие люди – заложники инвалидного кресла, и не только, поверили.

Ежедневно Валентин выделял по три-четыре часа на консультации, работал со своими пациентами. Он выкраивал свободное время между представлениями, принимал пациентов поздно ночью после работы. Во время гастролей по России к нему потоком шли посетители – те, кто верил в него. Наплыв пациентов происходил везде, куда бы ни приезжал Дикуль, – его знала вся страна.

Через публикации в прессе вызвала поистине лавину писем Дикулю – писем с мольбами о помощи. Он отвечал всем. В обработке немислимого количества корреспонденции ему помогала жена Людмила. Номер их домашнего телефона, как магический код, передавался из уст в уста с молниеносной скоростью. Люди звонили. Он отвечал. Люди плакали, а он своим бархатным баритоном мягко успокаивал собеседников,

вселяя в их души надежду и уверенность, что еще не все потеряно. И высылал разработанный им комплекс мер по реабилитации обратившихся за помощью.

Ведь он на собственном опыте доказал, что при травме спинного мозга, если нет полного его разрыва, больные могут постепенно частично или даже полностью восстановить способность к движению.

### Почему излечение возможно

#### Не дать умереть мышцам

Это не магия, не шаманство, не чудо. Это реальные возможности нашего организма – способность к восстановлению, которая от природы заложена в каждом из нас.

Валентин Дикуль доказал, что нервные импульсы, заставляющие мышцы двигаться, могут проходить по «окольным» нервным волокнам. Если травмирован один участок, но остальные здоровы, они принимают на себя его обязанности. Поэтому очень важно при помощи физических упражнений сохранить работоспособность мышц и суставов.

Валентин Дикуль доказал, что мускулы можно заставить вспомнить движения и обучить их работать заново. А вот если этого не делать, мышцы атрофируются.

В этом суть единственной в мире методики лечения и реабилитации больных со спинно-мозговыми травмами и последствиями детского церебрального паралича. Методика эта разработана 20 лет назад и все эти 20 лет приносит плоды, помогая тысячам людей. Дикуль – автор нескольких методик реабилитации пациентов, перенесших спинно-мозговые травмы и страдающих заболеваниями позвоночника. За это время он вернул к нормальной жизни более 4000 человек, которым медицина не в силах была помочь. Он автор моделей специального оборудования – знаменитых тренажеров Дикуля, которые помогают восстановить здоровье.

#### Активизировать волю

Только ли тренажеры и силовая гимнастика подарили Валентину Дикулью способность двигаться, вернуться к нормальной жизни, да еще и побить мировые рекорды? Специальные методики, уникальные тренажеры, безусловно, сыграли свою роль. Но главное все же в другом. Вот слова Валентина Дикуля: «Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успех. Даже если мое оборудование было бы из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: “Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!”».

Сила духа, не позволившая сломаться и победившая болезнь, была с Дикулем с самого начала, намного раньше того самого момента, когда он оказался обездвиженным... Ведь именно воля и характер определяют судьбу человека. Дикуль всегда добивался того, чего хотел. Любое начатое дело он с детства доводил до конца. Детдомовец, он с рождения был вынужден сражаться за место под солнцем.

Врачи поставили Дикулью роковой диагноз, объективно шансов было мало. Ведь в те годы в Советском Союзе не существовало реабилитации больных со спинно-мозговыми травмами. Да и сейчас во многих случаях официальная медицина оказывается бессильна в лечении заболеваний и травм позвоночника. Принцип «лечить не болезнь, а больного» провозглашается регулярно, только вот классическая медицина на деле с ним «плохо дружит». Она редко придает значение личности больного, силе его духа, внутреннему настрою в борьбе с болезнью и решимости преодолеть немощ. Между тем именно от воли человека, от упорного стремления победить недуг зачастую зависит победа. Ведь

болезнь на физическом плане не что иное, как отражение процессов, происходящих на более тонких, энергетических уровнях.

Жизнь – ступеньки вверх

Дикуль представлял дни как ступеньки, ведущие вверх. Одна, вторая... пятая... двадцатая... сотая... Он не знал, куда приведет его эта лестница. Когда сделал первый шаг на костылях, еще не чувствуя ног, то сказал себе, что БУДЕТ ходить, бегать! Когда, забросив костыли, он учился ходить с помощью палочек, то уже размышлял о том, как будет выступать на арене.

Образ обезноженного летчика Алексея Маресьева, который на одних руках смог проползти по зимнему лесу, добраться до своих и впоследствии снова сесть за штурвал самолета, – вот что поддерживало в нем решимость. Много лет спустя Дикуль и Маресьев встретились во Дворце Советов в Кремле – им одновременно вручали первые в России памятные медали «За преодоление».

Дикуль каждый день устанавливал свои маленькие рекорды. Пусть со стороны они бы и показались кому-то мелочами, но для Дикуля были прогрессом, ступенькой вверх. Он понимал, что великая победа складывается из череды крошечных побед. Например, сегодня на три отжимания больше, чем вчера. Казалось бы, пустяк – но именно благодаря таким пустякам целеустремленный человек и движется вперед. Вот сравнение: пылающий огонь можно поддерживать, постоянно добавляя в него крошечные щепочки. Каждая из них придаст огню еще больше силы.

Ваш путь к здоровью

Возможно, Валентин Дикуль потому и сумел поставить на ноги себя и тысячи людей, что не был изначально профессиональным классическим врачом. Он не раздумывал о том, возможно это или нет, согласуются ли собственные принципы лечения с общепринятыми в медицине, а просто начал бороться с болезнью – и все. Валентину Дикулю помогли не лекарства, не операции, даже не массаж и физиотерапия, а собственная воля к жизни. Именно она заставляла его изо дня в день, сжав зубы, сконцентрировав силы, бороться со своим приговором. Ему пришлось запастись величайшим терпением, отбросить страхи и сомнения. Он доказал, что там, где бессильны врачи, не бессильны сила человеческого духа и вера. Мысль обладает огромной силой, и у каждого человека есть ментальный запас здоровья, только не каждый умеет правильно им воспользоваться.

Дикуль не просто одержал победу. Он создал методику, которую многие медики восприняли крайне скептически. Но, что бы ни говорили, она работала! Своим примером Дикуль вдохновил тысячи безнадежно с точки зрения официальной медицины больных, и те, применяя его метод, тоже встали из инвалидных колясок и пошли!

Валентин Дикуль доказал, что выход из самой сложной ситуации всегда существует. Но иногда этот путь занимает годы. Если человек не пал духом, если в нем живут вера и воля, то путь, даже самый долгий, будет пройден, дорога будет осилена.

Существуют ли средства укрепления духа и воли? Да, на наш взгляд, существуют.

Волю можно рассматривать как четкую работу регулирующих процессов в организме человека, при которой телесное и эмоциональное послушно следуют за его мыслью, за его желанием. Если такие процессы работают плохо, то провозглашенная человеком цель не находит отклика в теле. Но процессы, которые помогут телу следовать за вашей мыслью, поддаются тренировке. И одна из главных задач этой книги – познакомить читателя с методами тренировок. Системы упражнений по волевой саморегуляции человека, изложенные далее, позволят любому, кто идет путем Дикуля, получить в помощь еще один инструмент, облегчающий этот путь. Возможно, не каждый такой инструмент

подойдет изучающему. Выбор пусть читатель сделает сам. Но знание возможностей – это сама по себе дополнительная возможность победить беду и болезнь.

Ваше главное лекарство – сила духа

Сила духа – главный источник здоровья.

Если все мысли сосредоточены на деле и заветной цели, человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности! Главное – правильно себя настроить. Почему во время блокады Ленинграда люди, жившие в осажденном городе, почти не болели, несмотря на то что первая блокадная зима была одной из самых суровых в XX веке? Ответ прост: все физические и духовные силы ослабленных голодом ленинградцев были мобилизованы на борьбу с гораздо более страшным врагом, нежели холод, ветры, простуда, а помыслы – устремлены к победе. Была одна цель – выжить любой ценой назло врагу и одолеть его. Все остальное отходило на задний план.

История знает немало примеров того, как сила духа творит чудеса.

Наверное, многие слышали о норвежском полярном исследователе Амундсене. Жизнь Амундсена – это стремление достичь поставленной цели, преодолеть самые тяжелые препятствия и трудности. Воля и решительность – вот основные черты его характера.

Именно они и стали залогом успеха его экспедиций.

Он отправился в Арктику, когда ему было чуть больше 30 лет. Его выносливость и терпение были поразительны. Во время третьей зимовки у острова Гершеля, в Канадском арктическом архипелаге, полярной ночью при морозах, достигавших 50 градусов по Цельсию, он прошел на лыжах 700 километров, преодолев горную цепь высотой 2750 метров. В сутки он проходил по глубокому снегу до 40 километров. И все для того, чтобы с телеграфной станции в Игл-Сити сообщить всему миру о своей победе и, немного отдохнув, вернуться обратно тем же трудным путем.

Во время зимовки у восточного берега Таймырского полуострова Амундсен поскользнулся и скатился головой вниз со сходней, получив опасный перелом правого плеча. Через неделю, получив от разъяренной медведицы удар могучей когтистой лапой в спину, он падает на то же сломанное плечо. Не дожидаясь, пока кость срастется, Амундсен сам себе придумывает курс лечения движением. Несмотря на мучительную боль, занимается гимнастикой. Сначала он старался поднять карандаш, через год уже смог подносить руку к лицу, еще месяца два – и рука восстановлена. Позднее сделанные врачами в Сиэтле рентгеновские снимки показали, что Амундсен, по идее, не должен был владеть рукой, травма делала ее полностью неподвижной. Это не чудо! Просто сила духа и упорство лечат лучше привычных лекарств.

//-- \* \* \* --//

Силу духа продемонстрировал человечеству путешественник Уильям Уиллис. Что только он не пережил! Уиллис тонул, голодал, умирал в джунглях от лихорадки, получал переломы, временно слеп – и все равно сохранял веру в жизнь. Он решил осуществить мечту своей молодости и всей жизни – пересечь Тихий океан на плоту. Уиллису шел уже 62-й год, а одиночное мореплавание – очень серьезное испытание для душевных и физических сил человека. Но мечта оказалась сильнее доводов рассудка. И вот далеко от земли путешественника поражает непонятная болезнь. Он просто корчится от боли, но звать на помощь бесполезно – вокруг только океан. Боль становилась просто невыносимой. Уиллис в течение нескольких дней лежал в полубессознательном состоянии, единственной мыслью было распороть живот и вырезать эту боль, но Уиллис не мог даже пошевелиться. Медленное исцеление пришло само собой. Плавание в океане не позволяет такой роскоши, как болезнь и отдых. Вопреки страданиям Уиллис поднимает

парус и ведет плот к цели. Он слепнет от солнца и несколько дней лежит в тени под парусом, но плот все равно движется по заданному курсу. Сокрушительные шквалы на целые недели лишают странника сна. Он дремлет урывками по 5-6 минут. Верит, что плывет и приплывет к цели. И болезнь отступила. Боль ушла! Путешествие закончилось, но Уиллис уже мечтает о новом – от Самоа до Австралии. Ему предстояло преодолеть Большой коралловый риф. Он шел под парусом, переходил на весла, когда был штиль. Он спал, привязав руль к ноге. Однажды Уиллис работал за бортом, пытаясь починить рули плота. Глубоко в воде от резкой боли в животе перехватило дыхание. Уиллис знал, что так дает о себе знать грыжа. Он вспомнил о старинном методе лечения, который применяли моряки. Уиллис обмотал ноги одним концом пропущенного через блок каната и начал подтягивать себя вверх. Через боль и усталость он выполнял это упражнение. Болезнь отступила. Между тем обычно грыжу лечат хирургическим путем. Другие методы медицине неизвестны. Их продемонстрировал человек, обладающий удивительной силой духа.

//-- \* \* \* --//

В австрийском цирке показывали удивительным номер – нечувствительность к боли. Исполнял его бывший инженер-химик То-Рама. В чем секрет трюка? Стать цирковым артистом инженеру помогла болезнь. То-Рама был тяжело ранен во время Первой мировой войны. В госпитале его поместили в палату смертников, считая, что жить ему осталось недолго. Все его нутро взбунтовалось. В голове была только одна мысль: «Ты должен остаться жить, ты не умрешь, ты не чувствуешь никаких болей». Он повторял это до тех пор, пока эта мысль не вошла настолько в его плоть и кровь, в его сознание, что он действительно перестал чувствовать боль. День за днем он стал поправляться. Только за счет ментального резерва здоровья он остался жить. А через два месяца ему была сделана операция, на которой обезболивание и наркоз заменило самовнушение.

#### Активизируем ментальный резерв здоровья

Без силы духа выздоровление для Валентина Дидуля было бы невозможно. Как невозможно оно для многих тяжелобольных людей. Даже самые совершенные тренажеры и лекарства не могут совершить чудо. На него способна только наша мысль, озаренная духом. Зарядить мысль духом, своего рода активизировать ее – вот наша первая задача.

#### Мысль управляет вашим организмом

Не думайте, что сила мысли – это сказки, редкий случай, чудо. Организм отзывается на малейшее движение мысли. Бесследных мыслей не существует. Все мысли влияют на наши физиологические системы. Когда накапливается критическая масса, организм неизбежно совершает поворот в сторону, диктуемую психическим состоянием. Это очевидный, подтвержденный примерами факт. И есть множество систем, которые учат, как правильно воздействовать через мысль на тело, на физиологические процессы в организме. Оригинальные методики оздоровления не раз демонстрировали подлинное чудо в случаях безнадежных с точки зрения официальной медицины заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата.

#### Как разбудить ментальный резерв здоровья

В наши дни ученые, медики все больше убеждаются, что влияние мысли, роль ментального настроя в сохранении здоровья человека – огромна. Существуют теории, объясняющие психофизиологический феномен влияния мысли на процессы организма. Но окончательно объяснить, как именно происходит чудо выздоровления, наука не в силах. Понятно одно – организм единая система, управляемая мозгом. И если подобрать особые ключи и подходы, научиться влиять на работу мозга, то для человека открываются поистине неисчерпаемые возможности. Известны практики, которые направлены на пробуждение скрытых резервов человека. Кому-то помогают одни, кому-то – другие. Наука сегодня не в состоянии дать универсальной практики, которая подходит всем. Наверное, это происходит потому, что каждый человек индивидуален и должен найти свой ключик, открывающий дверь в кладовую резервов организма. Но в основе «работающей» практики всегда лежат усилия духа (регулярность в упражнениях и практиках, особый настрой при выполнении упражнений) и усилия сознания – четкое представление цели, план лечения, понимание физиологии своей болезни).

Известны многочисленные случаи удивительных, почти чудесных выздоровлений. Как правило, они бывают связаны с колоссальным напряжением всех духовных сил, с огромным желанием превозмочь судьбу и стремлением к цели. Эмоциональный подъем или концентрация сил в связи с тяжелыми испытаниями мобилизуют человеческий организм, позволяют ему «забыть» о болезнях, быстрее и легче преодолевать их.

Вот простой пример, который показывает механизм взаимодействия мозга и нашего организма. Допустим, вы сегодня очень не хотите идти на работу (в институт, школу, на тренировку...). Вы можете не отдать себе отчета в этом, но нежелание работать уже сформировалось на уровне подсознания. Если желание сильно, мозг воспринимает его как команду – создать причину, по которой можно было бы пропустить денек. Принято решение – создать легкую разбалансировку в дыхательной системе, которая будет иметь вид недомогания и даст вам законное право остаться дома. Повинуясь команде мозга, организм послушно выдал нужные признаки нездоровья: симптомы насморка и кашля, повышение температуры. И вот тут уже сознание осмыслило эти симптомы как болезнь и приняло решение о том, что вам сегодня лучше не идти на работу. Вы идете в поликлинику, берете больничный. Все, цель достигнута, мозг создал условия для выполнения команды подсознания. А пока вы доходите до дома, вы «выздоровливаете», потому что теперь ваше подсознание требует отдыха и болезнь ему ни к чему. У взрослого человека этот механизм не всегда срабатывает, потому что «надо работать, чтобы получать зарплату» сидит в подсознании очень крепко и вытеснить его оттуда может только очень сильное нежелание работать. А вот с детьми все проще. «Надо» еще не сформировано, поэтому дети очень часто «заболевают» за пять минут до выхода в детский сад или школу и моментально выздоравливают, как только мама принимает решение оставить их дома.

//-- ЕГО ПУТЬ ВДОХНОВИЛ МЕНЯ --//

Путь к здоровью не устелен лепестками роз. Откровенно говоря, тренировка очень тяжело дается! Даже после стольких лет занятий нельзя сказать, что мой организм на нее летит на крыльях. Нет, мне все равно приходится себе приказывать, заставлять, постоянно сознательно подхлестывать на тренировке. Что делать, если организм не хочет! Он может, но не хочет. Мое тело стало сильным, крепким, здоровым и неприхотливым. Но, не смотря на это, мой организм стремится пойти по самому легкому пути – быть инвалидом.

Поэтому, чтобы «убедить» организм, нужны «веские мотивы». Причем нужны сильнейшая мотивация и внутренние стимулы. Меня всегда поражал пример Валентина Дикуля. Вот как, откуда у пятнадцатилетнего парнишки нашлись недетские силы, чтобы не пасть духом и тащить себя из немоги в течение шести лет! Почти ребенок – а сколько воли и веры, ведь результата он не сразу достиг. Была сильная вера в победу над недугом!

Конечно, мне было не 15 лет, да и состояние не столь удручающее. Но у меня были маленькие дети. Для меня это была сильнейшая мотивация – вернуть здоровье, чтобы поднять маленьких детей. Вот мысль, которая днем и ночью терзает меня. Не могу сейчас судить, прошел бы я этот путь к здоровью, не имея перед собой примера Валентина Дикуля. Раз смог Дикуль, значит, смогу и я!

Но не нужно забывать, что человек не машина. Машины, и те ломаются, а человеку и подавно нужно расслабляться. Но я себе не позволял такой роскоши.

Как ни парадоксально, но самая тяжелая работа – это работа над собой. Но эта работа будет во много раз тяжелее, когда ты не видишь сразу результата, и становится все труднее, когда никаких эффектов не видно и через неделю, и через месяц. Но главное – верить в результат! И поверьте, он будет!

Я очень благодарен Валентину Ивановичу Дикулю за то, что он сам, не догадываясь о том, сыграл в моей жизни такую роль.

Я нашел свою мотивацию. Вы тоже найдите или придумайте себе сильнейшую мотивацию. Без нее никак.

Из высказываний тех, кто занимается по системе Дикуля

В нашем примере для решения задачи мозг дал установку на разбалансировку здоровья. Но ведь можно поставить перед ним цели, для выполнения которых необходимо, наоборот, включать механизмы оздоровления, задействовать ментальный резерв здоровья. И тогда, возможно, будет преодолеть даже порог своих биологических возможностей. Например, в обыденной жизни хрупкая женщина с трудом поднимала сумку с продуктами. Зато она смогла приподнять тяжеленную бетонную плиту, которая придавила ее ребенка. Потом эту плиту не смогли сдвинуть с места трое крепких мужиков. Точно так же люди, которым поставили смертельный диагноз, могут поправиться. Что сработало в этом случае? На подсознательном уровне в мозг поступила команда мобилизовать все имеющиеся возможности организма, мозг оперативно отреагировал. Это не чудо, это бесперебойно работающий механизм, к пониманию которого современная наука только подступает.

Механизмы взаимодействия сознания и подсознания еще недостаточно изучены. Не совсем понятно и то, каким образом мозг координирует взаимодействие этих систем. Но ясно одно – наладив тесный контакт со своим мозгом, можно будет ставить перед ним определенные цели. Например, решение проблем со здоровьем.

Только ваше активное и позитивное участие может значительно повлиять на ход болезни, результаты лечения и качество их дальнейшей жизни.

Можно выделить несколько этапов выздоровления:

1. Когда человек узнает, что болен, и возможно смертельно, многие из тех жизненных правил, которых он до сих пор придерживался, начинают казаться ему несущественными.
2. Болезнь словно дает ему разрешение измениться. Человек обретает большую свободу действий, использует новые жизненные ресурсы.
3. Желание жить дает толчок физиологическим процессам, которые приводят к улучшению здоровья.
4. У выздоровевшего человека появляются духовные силы, положительное представление о себе, уверенность в своей способности влиять на собственную жизнь – все, что, без всякого сомнения, свидетельствует о более высоком уровне психологического развития.

Это путь человека с сильной волей, такого как Валентин Дикуль. А что делать нам, простым людям? Не все обладают таким стремлением к жизни, стойкостью. Возможно, многие, дочитав до этого места, уже подумали: «Мне не это по плечу!» Не отчаивайтесь! Вам помогут. Существуют специальные техники, которые создадут в вашем подсознании нужный посыл. Сначала мы познакомимся с ними, научимся управлять подсознанием. Это и будет нашим первым шагом на пути к здоровью.

Визуализация. Поставим подсознанию задачу выздороветь

В 20-х годах прошлого века в ходе исследований, проводимых Пражским университетом, было доказано, что сильные негативные эмоции могут стать причиной болезни человека. Это подтвердили и современные наблюдения, и многочисленные эксперименты. Более того, между стрессом и возникновением болезни существует настолько тесная связь, что иногда по силе перенесенного человеком стресса возможно предсказать его недуг. Негативные эмоции (стресс) приводят к болезни, болезнь, в свою очередь, провоцирует подавленность. Круг замыкается. И часто такое состояние приводит к тому, что больные люди начинают ненавидеть свое тело, считая, что, заболев, оно их предало и создало угрозу самой жизни. Именно эти усиливающиеся страхи усугубляют конфликт между телом и духом.

Как же договориться с собственным организмом, тем самым сделав первый шаг к исцелению? Вот здесь нам и помогает визуализация.

Способов визуализации довольно много. Но они разнятся деталями, которые на практические методы особо не влияют. Так, визуализация в рамках классической психологии не делает акцент на принципах подобным «все есть энергия» и понятиях типа «мыслеформа», «энергетические центры». Больше объясняется связь образа с физиологической реакцией по типу условного рефлекса, как, например, представление лимона способствует выделению слюны.

В данной книге приводится эта техника визуализации, так как именно она реально помогала описываемому ее человеку. Читатель, которому данная теоретическая парадигма не близка, легко может найти соответствующую литературу по визуализации с устраивающим его теоретическим подходом. Но, повторяем, практическая составляющая в методе мало меняется в зависимости от научного обоснования.

Три принципа визуализации

//-- Принцип 1. Все есть энергия --//

Наша Вселенная – это энергия. Казалось бы, сплошная материя, имеет форму маленьких и еще меньших частичек, которые в конце концов оказываются чистой энергией. Энергия вызывает колебания, которые имеют разную частоту и таким образом приобретают разные качества.

Мысль – относительно легкая, тонкая форма энергии, поэтому она так быстро и легко меняется. Материя груба, это плотный вид энергии, поэтому она медленнее движется и изменяется. Все формы энергии взаимосвязаны между собой и могут влиять друг на друга. Так мысль меняет материю.

//-- Принцип 2. Форма следует за идеей --//

Когда мы что-либо создаем, мы всегда в первую очередь создаем это мысленно. Мысль, или идея, предшествует своему воплощению.

«Надо бы поесть!» – это мысль, которая предшествует приему пищи. «Надо ложиться спать», – думаете вы, перед тем как отправиться в постель. У скульптора сначала возникает мысль (его посещает вдохновение), а уже потом он создает свою скульптуру.

Мышление подобно составлению детального плана. Сначала оно создает ментальный образ, соответствующий форме, затем этот образ направляет энергию на создание воображаемой формы, которая в конечном итоге проявляется на физическом уровне. И даже если мы не предпринимаем никаких прямых физических попыток для воплощения в жизнь нашей идеи, этот закон все равно работает. Ведь сам процесс мышления уже является творческой энергией, которая будет стремиться к созданию ее физической

формы. То есть если вы постоянно думаете о болезни, то в конечном итоге заболите, или наоборот.

//-- Принцип 3. Что посеешь, то и пожнешь --//

Все, что мы отдаем Вселенной, неизбежно возвращается к нам. Вот уж воистину говорят: «Что посеешь, то и пожнешь».

Один из основных законов энергии гласит: энергия определенного качества и вибрации стремится притянуть энергию похожего качества и вибрации: подобное к подобному. Мысль (как мы уже знаем, это энергия) притягивает энергию природы. Проще говоря, мы притягиваем к себе то, о чем думаем, во что сильно верим, чего в глубине души ожидаем, и то, что очень ярко представляем. Сами того не зная, вы наверняка не раз испытали на себе работу этого принципа. Вспомните, бывало такое, что вот вы только подумали о ком-то, и вдруг неожиданно он вас окрикивает на улице или звонит, или случайно натыкаетесь на нужную вам информацию?

Если мы относимся к чему-либо положительно, ожидаем и предвкушаем радость, удовольствие и счастье, то мы будем притягивать людей, создавать ситуации и события, которые соответствуют нашим ожиданиям. Однако, к нашему великому сожалению, этот закон работает не только во благо. Ведь когда мы чего-либо боимся, тревожимся, притягиваем к себе именно тех людей и те ситуации, которых хотели бы избежать. Так, если вы постоянно думаете, как вы плохо себя чувствуете, в конце концов организм поверит, что болен, и вы заболите.

Так визуализация помогает создать определенную энергию (мысль о здоровье), которая притягивает энергию вселенной (энергию здоровья) и становится реальностью.

Визуализация связывает разум и тело. Она позволяет создавать и направлять к телу положительные образы и мысли вместо «болезнетворных». Не забывайте, что мы создаем свое здоровье умственными убеждениями. Нужно настроить себя на то, что уже от рождения мы имеем право быть здоровыми, красивыми, энергичными, молодыми и счастливыми. Именно такой настрой может дать энергию и исцеление.

Что нужно для визуализации

Для визуализации необходимо сначала расслабиться.

Ученые выяснили, что существуют два уровня деятельности мозга – бета-уровень (деятельность мозга в обычном активном состоянии) и альфа-уровень, когда электрическая активность нейронов мозга изменяется и замедляется и переходит с бета-уровня на альфа-уровень. Этот альфа-уровень и есть наше подсознание. Но чтобы достичь его, необходимо отключать уровень бета. Этому мы будем учиться в первую очередь.

Важный элемент визуализации – это утверждения, фразы и слова, которые мы произносим мысленно.

От того, какие слова и мысли проходят через наше сознание и проникают в подсознание, будет зависеть эффект лечения. Казалось бы, просто: утверждай, что ты здоров, и дело с концом. Но многие наши мысли хранят память о прошлом. Так, неудача, которую вы потерпели в детстве и которая вам теперь кажется совсем незначительной, может создавать негативную установку, мешающую успешной жизни. Во время занятий мы избавляемся от этих старых отрицательных ненужных мыслей и заменяем их положительными.

Нам понадобится воображение.

Необходимо научиться эффективно использовать мощь вашего воображения. Во время визуализации необходимо создать ментальный образ (мыслеформу), а затем регулярно фокусировать внимание на этом образе, направлять на него положительную энергию, пока он не станет реальностью. Если вы, визуализируя, представляете себя здоровым, то здоровая мыслеформа будет звучать на здоровых волнах и настраивать в резонанс с ними ваш организм. Это и есть визуализация здоровья. При помощи визуализации можно

создать мыслеформы любого события и любого процесса: покупки новой квартиры, получения большого количества денег, счастливой семейной жизни, рождения детей и т. д. Чем более яркой будет созданная вами мыслеформа, чем чаще вы будете ее визуализировать, тем больше будет вероятность ее исполнения.

На что способна визуализация

С ее помощью можно:

- избавиться от страхов и напряжения;
- активизировать внутренние резервы;
- бороться с нежелательными эмоциями, которые способствовали возникновению болезни;
- сделать тело источником радости и удовольствия;
- понизить общее напряжение и снизить количество стрессовых ситуаций;
- восстановить иммунную систему и гормональное равновесие;
- почувствовать, что ситуация подконтрольна;
- противостоять общему состоянию беспомощности и привести к радикальному изменению хода болезни.

Визуализацию давно и успешно используют для лечения рака американские врачи Саймонтоны. Они утверждают, что существуют особые приемы, позволяющие людям при помощи сознания, мысли воздействовать на организм и происходящие в нем внутренние процессы. Можно зрительно представлять себе сам рак, увидеть то, как лечение разрушает раковые клетки и, самое главное, как естественный защитный механизм помогает организму выздороветь.

Пациенту, на котором Саймонтоны решили опробовать свои идеи, был шестьдесят один год. У него была одна из форм рака горла, которая практически неизлечима. Мужчина был очень слаб, терял в весе и уже вместо 60 весил 45 кг. У него было затруднено дыхание, и даже глотать слюну он мог с трудом. Врачи клиники сомневались в целесообразности его лечения, так как оно вряд ли могло что-нибудь изменить, а страданий доставило бы массу.

Однако Карл Саймонтон твердо решил привлечь пациента к участию в лечении. Все равно терять уже было нечего. Карл объяснил пациенту, что он должен делать, чтобы изменить течение заболевания, разработал для него программу релаксации и работы с воображением. Больному нужно было три раза в день – утром, сразу после пробуждения, днем, после обеда, и вечером, перед сном, – посвящать от пяти до пятнадцати минут определенным упражнениям. Во время этих упражнений ему нужно было, сидя в удобном положении, сосредотачиваться на мышцах своего тела и приказывать расслабляться каждой группе мышц, от макушки до пяток. Когда он достигал расслабленного состояния, он должен был представить себя сидящим в каком-то тихом, приятном месте – под деревом, у ручья или в любой другой подходящей обстановке. Оставаясь там столько, сколько пожелает, он должен был постараться как можно отчетливее представить свою опухоль – в любой форме, какую она примет в его воображении.

Затем пациент должен был представить, что радиотерапия (метод его лечения) – это потоки миллионов крохотных зарядов энергии, которые на своем пути поражают и нормальные клетки, и раковые. Однако раковые клетки не могут восстановиться после такой атаки, потому что они слабее и менее организованы, чем здоровые, и поэтому погибают.

Затем пациент должен был представить заключительную картину – к раковым клеткам направляются белые кровяные тельца. Они подбирают погибшие и умирающие раковые клетки и через печень и почки выводят их из организма. Пациент должен был визуализировать, как раковая опухоль уменьшается в размере и к нему возвращается

здоровье. После выполнения этого упражнения он мог приступить к своим обычным делам.

То, что происходило с этим пациентом, было просто удивительно. Радиотерапия проходила на редкость успешно, побочных реакций практически не было ни на коже, ни на слизистых рта и горла. Уже к середине курса он снова смог есть, окреп и набрал вес. Раковая опухоль становилась все меньше.

Дела у пациента шли хорошо, и в конце концов, спустя два месяца, у него исчезли все признаки рака!!! Теперь он был уверен, что может повлиять на течение болезни. После удачного опыта избавления от рака пациент решил попробовать таким же способом избавиться от артрита, который мучил его уже много лет. Он представлял себе, как белые кровяные тельца разглаживают поверхности его суставов на руках и ногах, шлифуя все неровности и шероховатости до тех пор, пока поверхности снова не становились гладкими и блестящими. И он стал чувствовать себя лучше, даже смог ловить рыбу, стоя в ручье.

На закуску мужчина решил использовать визуализацию для того, чтобы изменить свою сексуальную жизнь. Он страдал импотенцией двадцать лет. Через несколько недель упражнений сексуальная активность полностью восстановилась.

Когда еще можно использовать визуализацию

Визуализация используется не только во время болезни, но и в тех случаях, когда нужна оптимальная работа физиологии организма: для достижения спортивных результатов, для сохранения красивой фигуры и гладкой кожи, для повышения работоспособности, для планирования будущего, как на работе, так и в жизни. Также визуализация поможет избежать болезни, если вы начнете работать с ней только тогда, когда болезнь заявит о себе. Визуализация помогает, укрепляя защитные силы организма, вовсе избегать болезни.

Например, принимая горячую ванну или стоя под душем, визуализируйте, как вода расслабляет, успокаивает и исцеляет вас, или представляйте, что все проблемы растворяются водой, смываются и стекают прочь. Нанося крем на лицо или тело, представляйте, что ваша кожа становится гладкой и прекрасной. Когда моете волосы, воображайте, что ваши волосы становятся густыми, блестящими и здоровыми.

Выполняя какие-либо упражнения (например, делая зарядку или выполняя специальные упражнения), совмещайте их с мысленной визуализацией. Представляйте, как при каждом упражнении из тела или какого-то больного очага выходит негативная энергия. Представляйте ее в виде темных лучей, но обязательно со светлыми искорками на конце. Эти искорки означают, что больная (темная) энергия сразу же перерабатывается в светлую (здоровую) и уже никому не причинит вреда.

Лучшее время для занятий

Для кого-то визуализация, возможно, на первый взгляд покажется слишком простым и несерьезным занятием. На самом деле этот метод действительно доступен, но совсем не элементарен. От вас потребуются предельное внимание и терпение.

Лучшее время для занятий оздоровительной визуализацией – это время вечером перед сном или утром, сразу после того, как проснетесь. Это как раз периоды, когда ваш организм наиболее восприимчив к расслаблению и визуализации. Если вы не боитесь заснуть, можно проделывать упражнения прямо лежа в кровати. Не забывайте, что спину нужно держать по возможности ровно, чтобы энергия могла спокойно проходить по позвоночнику.

Семь НЕ, или О чем необходимо забыть раз и навсегда

Чтобы достичь наилучшего эффекта от визуализации, следуйте этим правилам:

1. НЕ считайте визуализацию потерей времени. Будьте открыты для нового опыта.
2. НЕ торопитесь. Занимайтесь регулярно. Визуализация должна стать буквально частью вашей жизни. Уделяйте ей немного времени каждый день, особенно когда вы только начинаете изучение данного метода.
3. НЕ меняйте методику.
4. НЕ думайте о своей болезни, не рассказывайте о ней. Думайте и говорите о прекрасном здоровье и удаче, мысленно представляя это уже свершившимся фактом.
5. НЕ занимайтесь разрушительной визуализацией!
6. НЕ создавайте негативных мыслеформ!
7. НЕ визуализируйте ничего плохого!

//-- ИСТОРИЯ ЮРИЯ ВЛАСОВА --//

Человеческие возможности безграничны. Сила духа творит чудеса. Яркий тому пример – Юрий Власов.

Юрий Власов – это настоящий русский богатырь, легенда отечественного спорта. На его счету огромное количество рекордов, незабываемых побед, высоких наград и титулов. Мужество, мастерство и воля неизменно приводили его к успеху, помогали и в спорте, и в жизни.

Но в его жизни был очень сложный период – травма позвоночника, полученная на помосте, после которой отнимались ноги, мучили мозговые спазмы, диабет... Нервная система не справлялась с тем негативом. Власов посчитал, что, закалив нервную систему, сможет поправить здоровье.

Он читал книги о великих, сильных и мужественных людях. Каждая история придавала ему уверенности, укрепляла волю. В его сознании все время пульсировала строка Михаила Зощенко о себе из «Возвращенной молодости»: «Нет, я не стремлюсь прожить слишком много, тем не менее я считаю позорным умереть в 38 лет». Юрий Власов считал позором и преступлением перед природой гибель в такие года.

Он прочел множество книг по анатомии и физиологии и однажды ночью понял, что лекарства и врачевания бессильны. Груз тяжелых переживаний, слабая воля превратили его в раба недугов. Лечить надлежит не болезнь, а причины, ее породившие. Он понял, что болезни тела есть следствие болезни духа. Он решил изменить отношение к жизни, взгляды на беды, несчастья. С того момента он начал верить в то, что нет безвыходных положений. Он понял, что не существует бесследных мыслей. Теперь любая беда, срывы или неудачи – это всего лишь объекты для работы. Юрий поверил в могущество воли и духа.

С первых недель нового состояния он начал поправляться. Конечно, болезнь не перестала преследовать Юрия, но сила ее проявления слабела с каждым месяцем. Власов решил отказаться от лекарств. Затем – отказ от искусственного сна. Конечно, это решение привело его на грань истерии, но по-другому было нельзя. Он повторял слова внушений и возрождал прежнюю решимость. Сон восстановился лишь через три года, но восстановился.

Пришло время восстанавливать двигательную активность. Власов начал осваивать ходьбу, а позже приступил к тренировкам. Его первые прогулки – 10 минут топтания возле подъезда. Примерно через месяц он решил отойти от дома на триста метров. Это небольшое расстояние было для него серьезным испытанием. Но Власов создал для себя установку: преодолевать любые новые трудности, держаться программы оздоровления, а организм поможет, он этому научен природой. Шло время, нагрузки росли, и организм справлялся с ними. Триста метров, затем три километра, десять, и не шагом, а бегом. Отказаться от лекарств, победить болезни, слабость. И все удавалось. Юрий Власов думал не только о себе, но и о больных, которым мог бы после выздоровления протянуть руку помощи, и... победил.

В упражнениях по визуализации нет ничего сложного, но старайтесь выполнять их тщательно, получая удовольствие от процесса. Неважно, каким способом вы будете создавать в своем воображении картины. Одни люди говорят, что видят очень ясные и четкие картины. Другим кажется, что они «ничего не видят», а только «думают о предмете» или «представляют, что видят», пытаются имитировать это чувство. У каждого человека процесс визуализации протекает по-своему, но не теряет от этого своей эффективности.

Как правило, созидающая визуализация проходит естественно, и чем больше вы ее практикуете, тем легче она вам дается.

Существуют два способа использования созидающей визуализации: пассивная и активная. При пассивной визуализации человек расслабляется, позволяя образам и впечатлениям приходить к нему, и просто воспринимает то, что приходит. В активном режиме наоборот – нужно сознательно выбирать и создавать нужные образы. Оба способа являются важной частью созидающей визуализации, а ваши способности к созиданию и восприятию возрастут по мере занятий.

## Подготовка к визуализации

### Активизируем энергию

Перед тем как вы приступите к практическим занятиям по визуализации, необходимо активизировать свою психическую энергию. Ниже предлагается два варианта освобождения тела от энергетических блоков. Эти медитации помогут вам глубоко расслабиться и наполниться энергией.

//-- Вариант 1 Самозаземление и приведение энергии в движение --//

1. Сядьте удобно на стул или на пол (ноги при этом скрещены).
2. Закройте глаза, дышите медленно и глубоко, считайте от 10 до 1, пока не почувствуете полное расслабление. Представьте, что к основанию вашего позвоночника прикреплен длинный провод, который уходит через пол глубоко в землю. Он условно называется «провод заземления».
3. Представьте себе, как энергия земли поднимается по этому проводу (если вы сидите на стуле, то она проходит через ваши ступни), разливается по всем частям вашего тела и выходит наружу через макушку.
4. Теперь представьте, как космическая энергия втекает в вас через макушку, проходит через тело и уходит в землю по вашему проводу (либо через ступни).
5. Почувствуйте, как оба эти потока, идущие в противоположных направлениях, гармонично перемешиваются в вашем теле.

//-- Вариант 2 Открытие энергетических центров --//

1. Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела или лежат на животе. Закройте глаза, расслабьтесь и дышите легко, глубоко и медленно.
2. Представьте, что из вашей макушки исходит золотой свет. Вдохните и выдохните 5 раз глубоко и медленно, сконцентрировав все свое внимание на свете, исходящем из вашей макушки.
3. Теперь направьте внимание ниже, на горло. Теперь представьте, что свет исходит из горла. Сделайте 5 медленных и глубоких вдохов, концентрируясь на этом свете.
4. Опускайте свое внимание к центру груди. Именно оттуда теперь исходит золотой свет. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов, ощущая, как ваша энергия распространяется все дальше и дальше.
5. Остановите внимание на солнечном сплетении и представьте потоки золотого света, исходящие из этого места. Медленно вдохните и выдохните 5 раз, представляя, как с каждым выдохом интенсивность излучаемого вами света усиливается.

6. Теперь ваше внимание переносится на область таза. Действия аналогичны тем, что описаны выше.

7. И наконец, повторите все то же самое, концентрируясь на ступнях.

8. Теперь представьте одновременно все 6 центров (макушка, горло, центр груди, солнечное сплетение, таз, ступни). Все они излучают золотой свет. Дышите глубоко, на выдохе вы должны ощущать, как энергия опускается вдоль вашего левого бока от макушки к ступням. Вдыхая, представьте, как она поднимается вдоль вашего правого бока к голове. Вы находитесь в «круге» энергии, которая циркулирует вокруг вас. Заставьте ее обегать по кругу трижды.

9. Теперь представьте, как энергия собирается у ваших ступней, а затем мощным потоком течет через центр вашего тела от ступней к голове, выходя через макушку фонтаном света, и снаружи опускается опять к ступням.

После выполнения данных упражнений энергия будет свободно циркулировать в вашем теле. Поэтому вам будет намного проще достичь расслабления.

#### Создаем правильные утверждения

При любой визуализации необходимы позитивные утверждения. Проговаривайте утверждения про себя во время визуализации и при полном расслаблении. Вот несколько примеров утверждений:

Я поборол все болезни.

Я свободен и здоров! Я излучаю энергию и здоровье.

Я люблю свое тело и полностью им доволен. Я добр к своему телу, и мое тело добро ко мне.

Я полон энергии и жизненной силы.

Я благодарен за здоровье, красоту и жизненную силу, которые пребывают во мне.

Все, за что я принимаюсь, получается и приносит мне благодатные плоды.

Близкие мне люди получают от меня заряд бодрости и оптимизма.

#### Основная схема визуализации

##### Расслабление

1. Найдите тихое место с мягким освещением. Закройте дверь и поудобнее устройтесь на стуле или в кресле. Ноги поставьте так, чтобы стопы полностью касались пола. Закройте глаза.

2. Сосредоточьте внимание на своем дыхании.

3. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и с каждым выдохом мысленно произнесите слово «расслабься».

4. Сосредоточьте внимание на лице и постарайтесь ощутить любое напряжение мышц лица. Мысленно представьте себе это напряжение в виде какого-то образа. Это может быть сжатый кулак или завязанная узлом веревка. Затем представьте себе, как она развязывается, повисает (кулак разжимается, рука расслабляется). Ощутите, как вместе с изменением образа расслабляется ваше лицо. Почувствуйте, как волна расслабления распространяется по всему вашему телу.

5. Вновь напрягите лицо, зажмурьте глаза как можно сильнее, а затем вновь «отпустите» их и почувствуйте, как они расслабляются.

6. Таким же образом последовательно расслабьте все части тела: лицо, шею, плечи, предплечья, ладони, спину, грудь, живот, бедра, голени, стопы, пальцы ног. Мысленно представляйте себе каждую из частей тела напряженной, а потом вообразите, что она расслабилась. Затем по-настоящему напрягите ее и расслабьте.

После расслабления приступаем собственно к визуализации

1. Подумайте о своем недомогании, о боли, которую вы испытываете. Представьте себе некий обобщенный образ боли (вспомните, как вы делали это во время упражнения «Диалог с телом»).

2. Представьте себе, как получаемое вами в данный момент лечение (лекарственные препараты, терапия и т. п.) воздействует на этот образ: уничтожает его, уменьшает, ослабляет, параллельно усиливая способность организма к сопротивлению болезни.

3. Представьте себя здоровым, свободным от боли и болезни. Здесь полезно использовать утверждения (о них вы прочитаете чуть ниже).

4. Мысленно похвалите себя за то, что сами способствуете своему выздоровлению. За то, что руководите этим процессом.

5. Теперь почувствуйте, что мышцы ваших век стали легче. Откройте глаза. Вы можете снова вернуться к своим обычным делам.

Практикуйте разные способы визуализации

Пассивная визуализация

Никто лучше самого человека не может распознать свой внутренний конфликт. Чтобы сделать это точнее, выполните упражнение «Диалог с телом», в основе которого лежит пассивная визуализация.

Сядьте или лягте, расслабьтесь.

Сосредоточивайте внимание поочередно на каждой из частей тела, начав с пальцев ног, ступней, голеней, бедер, таза и т. д.

Концентрируясь на какой-либо части тела, расслабляйте ее. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашего тела. Наслаждайтесь своим телом.

Если какая-то отдельная часть вашего тела нездорова, вы ощущаете там боль, «спросите» ее, не хочет ли она послать вам какое-то сообщение. Таким образом вы настраиваетесь на свое тело, острее воспринимаете состояние каждого органа. Вероятно, в вашем воображении произвольно возникнет некая ассоциация с болезнью, некий образ: вид больного органа, темный сгусток, даже просто символ, слово... Запомните его во всех деталях – именно с ним вы будете работать во время активной визуализации.

Напоследок спросите, что вам нужно сделать в данный момент. Если в ответ вы получите какой-либо сигнал, воспринимайте его как ценный совет, приложите все усилия, чтобы понять его и последовать ему. Если никакой определенный сигнал в вашем сознании не возникает, значит, для этого еще не пришло время. Не огорчайтесь – ответ обязательно придет к вам, только немного позже.

Визуализация ассоциативных образов

Такой способ может подойти тем, кому не подходит визуализация внутренних органов. В качестве примера приведем практику визуализации, которая поможет снять головную боль.

1. Представьте себе высокое здание. Войдите внутрь, дойдите до лифта, войдите в него, нажмите кнопку, чтобы ехать вверх. По мере того как вы проезжаете каждый этаж, вы все больше расслабляетесь; вы чувствуете приятное ощущение подъема на лифте. Когда полностью расслабитесь – выйдите из лифта с ощущением покоя и свежести.

2. Представьте себя на берегу моря. Смотрите на волны и наблюдайте, как они наползают на побережье и с легким шелестом откатываются назад. В это время вы

чувствуете, как вы все больше и больше успокаиваетесь. Можно попытаться мысленно «прогреть» мышцы головы, шеи и плеч. Представьте, что светит яркое солнце, вы чувствуете, как его лучи греют спину, шею, голову. Приятное тепло пробегает по коже головы и проникает в мышцы. Расслабьтесь и наслаждайтесь видом моря, теплом и спокойствием, которое вас окружает. Когда вы полностью расслабитесь, когда исчезнет ваша боль, когда вы будете абсолютно спокойны, покиньте берег.

#### Визуализация при физических упражнениях

Созидающую визуализацию можно использовать при выполнении физических упражнений.

При занятиях танцами или йогой представляйте, что ваши мышцы работают легко и свободно, представляйте, как они расслабляются, как растягиваются, представляйте, что ваше тело становится все более гибким и легким.

Во время занятий бегом вообразите себя бегущим быстро, свободно и легко. Представляйте, что с каждым шагом вы совершаете гигантский прыжок, без усилий покрывая огромное расстояние, почти летите. Во время расслабления утверждайте, что с каждым днем вы становитесь сильнее, бегаєте быстрее и находитесь все в лучшей и лучшей физической форме.

Попрактикуйтесь. Умение визуализировать во время физических упражнений можно будет использовать, когда вы начнете выполнять практики Дикуля.

#### Визуализируем во время еды

Еда – это не просто процесс поглощения пищи. Во время еды происходит процесс превращения различных форм энергии в энергию, из которой формируется наше тело. Для наиболее эффективного усвоения пищи используйте визуализацию.

Пища находится перед вами. На мгновение закройте глаза, расслабьтесь и глубоко вдохните. Мысленно поблагодарите за пищу Вселенную и всех, кто имеет отношение к продуктам, которые составляют вашу трапезу, включая растения и животных, людей, которые вырастили и приготовили для вас еду. Начинайте медленно есть ее, наслаждаясь вкусом. Поглощая пищу, представляйте себе, как она превращается в необходимую вам жизненную энергию, как ваше тело использует все необходимое ему, содержащееся в пище, а все, что не нужно, отбрасывает. Представляйте, что благодаря полученной энергии вы становитесь здоровее и крепче.

#### Визуализация в помощь другому человеку

Визуализацию можно с успехом применять для воздействия на здоровье другого человека. Вы можете помочь вашему другу, например, справиться с зубной болью, проделав с ним следующие упражнения.

Больной должен лечь, закрыть глаза и полностью расслабиться. Попросите его на время сосредоточить внимание на дыхании, дышать надо глубоко, медленно и без усилия. Пусть он не спеша сосчитает от 10 до 1, с каждым счетом все более расслабляясь.

Когда больной полностью расслабится, попросите его представить яркий свет любого цвета (пусть это будет первый цвет, который придет ему в голову). Попросите его представить этот свет в виде сияющей сферы 10 см в диаметре. Затем он должен представить, как она постепенно разрастается, пока наконец не заполнит все воображаемое пространство. Когда это произойдет, попросите его представить, что сфера начала сжиматься и опять достигла прежних размеров. Затем сфера должна сжаться еще больше и постепенно исчезнуть совсем.

Затем попросите больного проделать это упражнение еще раз, но теперь он должен представить, что цветная сфера – это его боль.

//-- \* \* \* --//

Выберете ту схему визуализации, которая вам больше понравится, дает результат, и практикуйте ее.

## Медитация

Слово «медитация» происходит от латинского *meditor*, что означает «размышляю, обдумываю». Аналог латинского *meditatio* есть и в русском языке – «думанье» или «умное делание». Еще одно определение медитации – «мысленное созерцание».

Медитация – это еще один способ воздействия на наш организм. Во время медитации человек, находясь в особом состоянии, «программирует» себя на здоровье. Состояние медитации – это, прежде всего, состояние углубленной сосредоточенности психики и ума. Исследования показали, что медитация может создать здоровое состояние расслабленности.

Начинается медитация (так же как и визуализация) с достижения состояния расслабленности, пониженной чувствительности к внешним объектам, отрешенности от них, а также от других, второстепенных внутренних переживаний.

В этом состоянии организм начинает функционировать по-другому. Снижается пульс, замедляется дыхание, снижается давление (что уже само по себе для многих будет иметь леченый эффект). При этом увеличиваются электроэнцефалограммы – мозговые волны. Наш организм попадает в состояние глубокого расслабления. Разум отдыхает, и на первый план выходит внутренний врач, который и подключает нужные резервы для выздоровления. Ведь разум, который часто выступает как Фома неверующий, уже не мешает ему.

Часто люди, незнакомые с медитацией, воспринимают ее как что-то очень простое – ведь ничего особенного делать не надо, сиди себе и медитируй. Но это не так. Отнеситесь к этому занятию серьезно, так как это необходимо для создания правильного настроения.

## Правила занятий

Любую медитацию нужно практиковать регулярно. Один из секретов ее действенности заключается именно в периодичности сеансов. Медитируйте утром и вечером. Определите, какой из видов медитации вам подходит больше всего. Посмотрите, в какое время и при каких условиях она оказывает наилучший эффект на вас, и остановитесь на самом лучшем варианте.

Учтите также, что вам потребуется время на то, чтобы освоить медитацию в полной мере. Через некоторое время она действительно станет для вас довольно простым и даже естественным делом. Итак, обязательные условия медитации – расслабленность, отсутствие эмоций и отрешенность.

## Практику медитации начинаем с расслабления

Расслабление – это первый этап медитации. На этот раз будем действовать «от противного». Чтобы достичь максимального расслабления, необходимо сначала испытать напряжение. Почувствуйте разницу между состоянием напряженности и состоянием расслабленности.

1. Лягте на спину.
2. Напрягите мышцы стоп.
3. Расслабьте стопы.
4. Напрягите икроножные мышцы.
5. Расслабьте икроножные мышцы.
6. Напрягите мышцы бедер.
7. Расслабьте мышцы бедер.
8. Напрягите живот.
9. Расслабьте его.
10. Напрягите мышцы спины.
11. Расслабьте спину.
12. Напрягите плечи.
13. Расслабьте плечи.
14. Напрягите кисти.
15. Расслабьте кисти.
16. Напрягите шею.
17. Расслабьте ее.
18. Напрягите лоб, мышцы лица, подбородок.
19. Расслабьте все указанные мышцы.
20. Убедитесь в том, что расслаблены веки.
21. Напрягите все тело и некоторое время удерживайте напряжение.
22. Расслабьте все мышцы одновременно.

### Медитируем

Если вы все сделали правильно, ваше тело расслаблено и вы готовы к медитации.

1. Освободитесь от всех мыслей.
2. Представьте перед собой круг (он будет хранилищем ваших мыслей на время медитации).
3. Переместите в него все свои мысли.
4. Теперь ваше сознание свободно от повседневных размышлений и забот.
5. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Не нужно специально замедлять или ускорять ритм дыхания, просто следите за ним, ничего не меняя.
6. Дышите спокойно. Лучший критерий правильности дыхания – ровный спокойный ритм сердцебиения.
7. С каждым вдохом вы должны чувствовать прохладу, с выдохом – тепло.
8. Сделайте 10-20 вдохов и выдохов, ощутите тепло и прохладу в полной мере.
9. Представьте, как эта прохлада постепенно опускается ниже, теперь вы уже чувствуете ее не носом, а горлом. Вдыхая, вы должны ощущать, как струя прохладного воздуха проникает в вас в области горла. Делайте таким образом 5 вдохов.
10. Прохлада продолжает опускаться все ниже.
11. Она уже на уровне солнечного сплетения.
12. Вдохните и выдохните 5 раз, чувствуя прохладу солнечным сплетением.
13. Представьте, что вы вдыхаете воздух животом, ощутите прохладу в желудке, сделайте 5 вдохов-выдохов.
14. Представьте, что вы дышите через руки. Ощутите ими прохладу, сделайте 5 вдохов-выдохов.
15. Аналогично подышите стопами. Сделайте 5 вдохов-выдохов.
16. Теперь «подышите» той частью тела или органом, который у вас болит.
17. Если в данный момент у вас ничего не болит, то вдыхайте тем органом, который беспокоит вас чаще и сильнее всего, – печенью, сердцем, головой и т. п. Ощутите прохладу и легкость, делая вдохи, и тепло, делая выдохи.

18. Теперь представьте себя молодым и здоровым человеком. Ощутите радость дыхания через нездоровый орган или часть тела. Наполните их светом и теплом.

19. Прислушайтесь к своим ощущениям. Они должны быть только приятными. Окиньте внутренним взором то место, которое последнее время вызывало боль и неприятные ощущения. Направьте на него все свое внимание.

20. Представьте больную часть тела как изначально совершенное творение природы. Ощутите это без напряжения.

21. «Прислушайтесь» к тому, что происходит на больном участке. Представьте, что одновременно с вдохом вы делаете там генеральную уборку, наводите идеальный порядок.

22. Следите за тем, чтобы ваши ощущения были только радостными и приятными. Вы полностью расслаблены, у вас все хорошо.

23. Представьте, что вместе с выдохом из вашего тела уходят все болезни, организм очищается.

24. Все неприятные ощущения, связанные с больным органом, выбрасывайте в тот же круг, в который вначале медитации вы поместили свои мысли.

25. Заканчивая медитировать, считайте до 8, на счет 4 вдохните, затем задержите дыхание и выдохните на счет 8.

Уделяйте медитации примерно полчаса в день. Если вам сразу не удастся полностью расслабиться, не расстраивайтесь, вам нужно всего лишь время, регулярные тренировки и желание, и тогда расслабление не будет составлять для вас никакого труда.

### Цветная медитация

Существуют самые разные виды медитации. Одним из самых сильных и ярких способов обрести здоровье является так называемая цветная медитация. Цвет – очень мощное средство для поддержания здоровья и изменения настроения. Окружите человека черным цветом – и он быстро и без малейшего сопротивления признает свое поражение, окружите его красным – и в нем, напротив, проснутся упорство и даже агрессивность. Разные цвета воздействуют на человека по-разному: один пробуждает веру в себя, другой – творческие способности, третий повышает склонность к философским размышлениям и т. д.

Что важно знать, приступая к цветной медитации

- Цветная медитация наиболее эффективна в утренние или вечерние часы.
- Если вы не знаете, какой цвет для медитации вам выбрать, остановитесь на зеленом.

Пятна зеленого цвета очень хорошо действуют при всех недугах.

- Если вы медитируете с целью профилактики, медитируйте с пятнами белого цвета.

### Медитируем

1. Итак, расслабьтесь и освободитесь полностью от любых мыслей.
2. Закройте глаза.
3. Представьте, что вокруг вас крутятся яркие пятна того цвета, который вам сейчас нравится больше всего. Какие они – синие? зеленые? розовые? Эти пятна – олицетворение здоровья и радости.
4. Представьте, что у вас на макушке приоткрылось небольшое отверстие и туда устремилось одно из окружающих вас цветовых пятен.

5. Коснувшись головы, цветное пятно превращается в целительный дождь, капли которого проникают во все участки вашего тела. Они стекают по позвоночнику и попадают в каждый орган.

6. Уделите внимание глазам, почувствуйте, как они «впитывают» живительную энергию цвета и пропускают ее в мозг.

7. Все ваше тело наполнено целительным цветом.

8. Представьте, что лавинная доля этого «дождя здоровья» попадает на больной участок. С каждым вдохом вы чувствуете, как буквально наполняетесь здоровьем. Вам светло и радостно.

9. Цвет окутывает вас полностью.

10. Завершая медитацию, представьте, что отверстие у вас на макушке закрывается. Живительный цвет наполняет вас от макушки до пят и остается внутри вас.

11. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. Затем начинайте считать до 8, на счет 4 сделайте глубокий вдох, продолжая считать, задержите дыхание и выдохните на счет 8.

#### Медитация «Внутренний свет»

Вид медитации «Внутренний свет» позволит вам ощутить внутреннюю силу, которую можно направить на сопротивление болезням. Такая сила есть в каждом из нас.

Медитация «Внутренний свет» позволяет пробудить изначально свойственное человеку умение поправляться за счет резервов собственного организма.

1. Расслабьтесь.

2. Освободитесь от всех мыслей.

3. Закройте глаза.

4. Представьте, что из середины живота исходит свет, который, проходя по вашему телу, изливается наружу через точку между бровями, называемую «третьим глазом».

5. Этот свет – беспредельная радость и сила. Он целителен, и его излучаете вы сами.

6. В вас так много этого света, что он заполняет ваше тело изнутри полностью, вытесняя все сомнения и страхи, весь накопившийся негатив.

7. Вместо этого он дает вам ощущение радости и легкости.

8. Этот свет – вы сами. Вы с ним составляете одно целое.

9. Представьте, что вы здоровы, что все болезни отступают.

10. Следите за тем, чтобы ваше дыхание было легким и свободным.

11. Завершить эту медитацию нужно так же, как и предыдущие.

#### Медитация «Сердце – цветок»

Еще один вид медитации, если не подходят первые два, возможно, вызовет отклик в вашей душе. Особенно подойдет натурам творческим и романтическим.

1. Расслабьтесь.

2. Освободитесь от всех мыслей.

3. Закройте глаза.

4. Представьте, что внутри вашего сердца находится бутон розы, который только-только начал раскрываться.

5. Роза начинает распускаться, и с каждым раскрывающимся лепестком вы чувствуете, как наполняетесь силой и здоровьем.

6. Раскрываясь, роза увеличивается в размерах и постепенно заполняет все ваше тело, вы чувствуете ее аромат, он, как и сама роза, насыщен здоровьем.

7. Когда роза полностью «раскроется», вы почувствуете себя моложе и здоровее.

8. Постарайтесь запомнить это ощущение молодости и здоровья, сохраните его.

9. Завершите медитацию так же, как и в предыдущих случаях: вдохните на счет 4, задержите дыхание, медленно выдохните на счет 8.

10. Если вы не любите розы, представьте любой другой цветок, тот, который вам нравится.

### Аутотренинг

Еще одной системой управления своим подсознанием является аутотренинг. Его ввел в практику доктор Шульц, который много лет посвятил изучению удивительных возможностей индийских йогов.

Вообще, аутотренинг объединил в себе приемы самовнушения, гипноза, индийской системы йога и методы рациональной психотерапии. Главная задача аутотренинга – влияние на те подсознательные функции, которые не поддаются волевому управлению.

Мы знаем, что слово обладает колоссальной силой. В каждое слово заложен смысл, который глубоко влияет на психику человека, воздействуя через нее на весь организм. Слово вызывает те же рефлекторные реакции, что и другие раздражители внешнего мира: свет, тепло и т. д.

В состоянии аутогенного погружения слово и представляемые образы обретают особую силу. Аутогенное погружение – это состояние сознания, напоминающее гипнотическое или просоночное. В этом состоянии значительно уменьшается чувствительность к внешним раздражителям, увеличивается концентрация внимания, снижается критичность сознания. Именно поэтому формулы самовнушения беспрепятственно проникают непосредственно в подсознание.

### Как работает аутотренинг

Далеко не всегда слово, обращенное к себе или к другому, действует в полную силу. Все, наверное, знают выражение «Отлетает, как от стенки горох». Для того чтобы слово действовало с максимальной эффективностью, необходимо, чтобы мозг человека получал как можно меньше посторонних импульсов из внешней и внутренней среды. В этом случае мозг сможет полностью сосредоточиться на том, что слышит человек.

Сущность аутотренинга заключается в том, что человек самостоятельно, без посторонней помощи вводит себя в транс – внушает себе различные состояния (тепло, тяжесть...), чтобы добиться релаксации и снизить уровень возбужденности центральной нервной системы. В итоге развивается полусонное, дремотное состояние, в котором резко повышается внушаемость. Далее становится возможным ввести непосредственно в подсознание любые команды, направленные на совершенствование и улучшение здоровья, например нормализовать работу желудка, кишечника, печени, усилить потенцию, избавиться от вредных привычек и т. д. Команды – это четко сформулированные фразы-цели.

### Что дает аутотренинг

Если вы будете регулярно заниматься аутотренингом, то сможете не только внушить себе мысль «Я здоров», но и:

- быстро успокоиться, снять напряжение и стресс, что имеет огромное значение для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний, то есть заболеваний, источником которых является стресс (например, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмы, экземы, псориаза);

- самостоятельно регулировать такие функции организма, как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга, что очень важно для лечения психосоматических заболеваний;
- быстро отдохнуть; восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна, простого отдыха лежа, просмотра телепередач или прослушивания музыки;
- бороться с болью;
- активизировать психические и физические функции, например внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям;
- активизировать творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления;
- побеждать вредные привычки путем рациональной борьбы со стрессом, эмоциональной и интеллектуальной активизации;
- углубленно познать себя; древние мудрецы и врачи считали глубокое самопознание условием здоровья и развития личности.

#### Техника аутотренинга

Аутотренинг состоит из двух этапов и фазы выхода.

Первый этап – аутогенное погружение, во время которого человек погружает себя в состояние, подобное гипнозу, при этом проговариваются установки для расслабления организма.

Второй этап – произношение заранее составленных формул. В зависимости от того, с какой целью вы проводите аутотренинг, вы и подбираете соответствующие слова. Проговаривать их лучше про себя. Естественно, что словесные формулы необходимо выучить наизусть, чтобы во время аутотренинга не отвлекаться на припоминание.

#### Правила, которые необходимо соблюдать

Аутотренинг будет эффективнее, если во время его проведения:

- вы искренне верите в эффективность аутотренинга;
- вы заинтересованы в услышанном и сказанном для вас желанно;
- слова, которые вы произносите, не встречают критики, сопротивления;
- вы чуть взволнованы, но не раздражены;
- вы немного физически утомлены;
- мышцы максимально расслаблены и потому не посылают сигналов в мозг;
- снижен поток звуков и других сигналов из окружающей среды.

#### Снова о необходимости расслабления

Все ментальные практики начинаются с этого состояния. Если вы сильно раздражены или возбуждены, то постарайтесь заранее успокоиться. Импульсы от напряженных мышц тоже очень сильно мешают мозгу концентрироваться на произносимых словах. Поэтому, чтобы добиться максимального эффекта от аутотренинга, необходимо научиться полностью расслаблять тело. Очень важно научиться ощущать момент пика расслабления мышц. Попробуйте напрячь вытянутую руку. Держите ее в сильном напряжении до появления дрожания в руке. Затем пусть рука упадет расслабленная, как плеть. Вот теперь вы можете уловить момент максимального расслабления мышц руки. Попробуйте максимально напрягать, а затем расслаблять мышцы ног, спины и т. д. К аутотренингу желательно переходить после того, как вы научитесь максимально расслабляться. Легкое физическое утомление также усилит эффект. Важно, чтобы не было шума, для чего можно даже заткнуть уши специальными приспособлениями. Для расслабления можно использовать и техники, которые приведены в разделах визуализации и медитации.

### Место для проведения занятий

Место для занятий аутогенной тренировкой выберите так, чтобы вы могли чувствовать себя в безопасности и были уверенными, что никто вам не помешает и не воспользуется вашим расслабленным состоянием. Фоновый шум с улицы, как правило, не мешает занятиям – следует исключить только внезапные и громкие шумы. Затемнение помещения совсем не обязательно. Однако если вам мешает свет, льющийся из окна, задерните шторы и сядьте к окну спиной.

Со временем, когда вы приобретете опыт, вам будет практически не важно, в каких условиях вы находитесь, вы сможете совершать аутогенное погружение и при ярком свете, и в довольно шумном помещении. Но имейте в виду, что аутогенное состояние может возникнуть само собой, если:

- вы находитесь в тихом месте;
- долго находитесь в расслабленном состоянии;
- концентрируете внимание на чем-либо пассивно, не стремясь к достижению какого-либо результата.

Используйте эти подсказки во время первых опытов по аутотренингу.

### Позы для аутотренинга

Из приведенных ниже поз выберите наиболее удобную для вас. Обратите внимание на то, что позы должны быть симметричными. Любой перекос во время занятия будет вызывать напряжение, предупреждающее падение.

#### Поза кучера на дрожках

Это наиболее удобная поза, так как для нее подойдет любое сиденье подходящей высоты. Это может быть стул, табуретка. Главное, чтобы ваши бедра располагались параллельно полу.

Сядьте на край сиденья, широко расставьте ноги, голени поставьте перпендикулярно полу.

Голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сторбите спину.

Положите предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; не опирайтесь предплечьями на бедра, поскольку поза устойчива и без этого.

#### Поза полулежа в кресле с высокой спинкой

Расположитесь полулежа в кресле так, чтобы при расслаблении голова откидывалась назад. Положение рук и ног – как в позе кучера на дрожках.

#### Поза лежа с подушкой под головой

Эта поза удобна для занятий в постели перед сном и утром сразу после сна.

Лягте на спину на кушетке, диване, под голову положите невысокую подушку.

Стопы – на ширине плеч, ноги расслаблены (при этом носки разойдутся в стороны).

Руки слегка согните в локтях, положите ладонями вниз.

Кисти не соприкасаются с туловищем.

### Первый этап: аутогенное погружение

Примите исходное положение в одной из выбранных поз, закройте глаза. На этом этапе аутотренинга формулы внушения направлены на достижение полного мышечного расслабления.

#### Подготовительный этап. Маска релаксации

Любая напряженная мышца стимулирует головной мозг, а это мешает возникновению аутогенного состояния. Мимические, жевательные группы мышц, а также языка и кистей оказывают наибольшее влияние на состояние мозга, чем другие мышцы, поэтому их расслаблению нужно уделить большее внимание.

Начнем с мышц лица. Для расслабления жевательных мышц при вертикальном положении головы беззвучно произнесите звук «ы», дайте челюсти отвиснуть. Посидите так несколько минут, почувствуйте, как с расслаблением жевательных мышц по всему телу проходит волна расслабления, как расправляются мышцы лица, тяжелеют веки, останавливается взгляд, окружающее становится нечетким и размытым за счет расслабления мышц, фокусирующих хрусталик.

Теперь проговаривайте про себя формулы:

Вся суета дневная уходит, уплывает, улетает... далеко-далеко...

Я успокаиваюсь... успокаиваюсь... успокаиваюсь...

Я хорошо, приятно отдыхаю... Все тело отдыхает...

Все тело мягкое, приятное, теплое... Я отдыхаю...

Концентрируйтесь на тех ощущениях, которые у вас уже присутствуют, а не на том, чего вы считаете нужным добиться. Наиболее распространенная ошибка в начале обучения – неумение видеть зачатки нужного состояния и, вследствие этого, стремление внушить себе «нужное» состояние. Такая внутренняя активность разрушает даже то аутогенное погружение, которого вы уже добились.

#### Мышечное расслабление

Пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать то, как вы спокойны и расслаблены, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести рук. Пассивно концентрируйтесь на спокойствии и тяжести до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать и вы не начнете отвлекаться. После этого, продолжая ощущать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле своих рук. Если перед занятием у вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна.

При этом повторяйте про себя:

Мое тело полностью расслаблено...

Полностью расслабились руки...

Кисти рук полностью расслабились, мягкие, набухшие... теплые... тяжелые...

Набухают кисти, наливаются горячей кровью...

Кровь стучит... пульсирует...

Кисти полностью расслаблены... мягкие... набухшие... тяжелые... теплые....

Все руки полностью расслаблены... мягкие... теплые... тяжелые... плечи... предплечья... кисти... все руки.

После этого используйте аналогичные формулы для остальных частей тела – лица, шеи, груди, живота, спины, ног. После завершения работы с каждой частью тела повторяйте текст «припева», после чего переходите к следующей части. «Припев» выглядит так:

Хорошо, приятно отдыхаю... Все тело отдыхает... мягкое... теплое... приятное...

Хорошо, приятно отдыхаю... Все тело отдыхает...

Завершайте расслабление общими формулами:

Хорошо, приятно отдыхаю... Все тело отдыхает... мягкое... теплое... приятное...  
Мысли плывут... плывут... мысли... летят, летят высоко, высоко... далеко, далеко...  
Я отдыхаю... хорошо, приятно отдыхаю... мысли плывут, плывут... летят мысли...  
На этой стадии наступает приятное дремотное состояние – полусон-полубоддрствование.  
Это хорошая основа для введения в подсознание нужных формул цели.

Второй этап: изменение своего состояния при помощи аутотренинга

Предварительно составьте список проблем, которые вы хотите решить с помощью аутогенной тренировки. Распределите их по степени сложности. Начинайте всегда с самой легкой.

1. Определите цель. Опишите картину состояния, которое мешает ее достижению, обратите внимание на ее эмоциональный, мыслительный и телесный компоненты.

Например, ваша главная проблема – неуверенность, мешающая успешной сдаче экзамена. Вспомните, какие именно ощущения вы испытываете во время сдачи экзамена: напряжение, страх, легкую тошноту...

2. Создайте позитивный образ, противоположный вышеописанной проблеме. Например: спокойствие, уверенность, тепло, утверждения «Я уверен».

Когда вы будете создавать формулы самовнушения, помните, что они должны быть:

- Краткими. Ведь короткая фраза лучше усваивается подсознанием. Например, формула «Уверен» лучше, чем «Я спокоен и уверен в себе в любых ситуациях».

- Позитивными. Формула не должна отрицать. Например, формула «Я не боюсь экзаменов» может усилить боязнь. Следует применять формулу «Все помню».

- Индивидуальными. Составляйте формулу лично для себя, она не должна удовлетворять всех.

В аутогенном состоянии можно восстановить двигательные навыки. В процессе аутогенной тренировки вы можете многократно повторять в своем воображении действия, которые надо разучить или усовершенствовать.

Для этого необходимо следующее:

1. Точно продумать движения, которые следует разучить.

2. Во время аутогенной тренировки не только зрительно представляйте совершаемое действие, но и почувствуйте его, «вообразите» мышцами. Параллельно постоянно мысленно проговаривайте про себя совершаемые действия.

3. Начиная разучивать движение, представляйте его исполнение в замедленном темпе, затем, по мере освоения, темп воображаемого действия ускоряется до реального.

Некоторые формулы для аутогенной модификации

//-- Глубокий здоровый сон --//

Голова свободна от мыслей. Я равнодушен к заботам и впечатлениям дня. Чувствую душевное успокоение. Я заслужил отдых. Глаза слипаются, веки тяжелые. Нижняя челюсть тяжелая, основание языка тяжелое, глаза закрываются, веки тяжелые. Ощущаю покой, наступает сон. Сон охватывает меня. Мне хорошо и глубоко спится.

Я сплю глубоко и крепко. Сон глубокий и крепкий. Мне хорошо спится. Я лежу и сплю в покое. Я сплю глубоко, крепко, без забот, проснусь свежим и полным сил. Я сплю глубоко и крепко до 6 утра. Просыпаться без труда я привык к 6 утра. Я отключаюсь от всего до 6 утра.

//-- Борьба с перееданием --//

Я спокоен, сдержан в еде и совершенно сыт. Я равнодушен к алкоголю (сладостям и тому подобное). Никогда и нигде я не употребляю алкоголь. Я равнодушен к кофе и

ресторанам. Я доволен, свободен и сыт. Я чувствую сытость и не испытываю желания есть. Воздержание приятно.

//-- Нормализация пищеварения --//

Опорожнение кишечника совершается через полчаса после пробуждения. Кишечник работает спокойно и точно. Пищеварительная система работает как часы. Тело совершенно расслаблено (при коликах). Я совершенно спокоен и невозмутим. Тело расслаблено и излучает тепло. Прямая кишка крепко сжата (при поносе).

//-- Работа/учеба --//

Работа (учеба) доставляет радость. Мне легко работать (учиться). Мне легко работается. Я справлюсь с работой (учебой). Все получается хорошо. Я внимателен. Мысли сосредоточены. Мне работается (пишется, читается) легко. Идеи (мысли) приходят сами собой. Ход мыслей строен. Я равнодушен к любому шуму. Мне спокойно, когда вокруг шум.

//-- Спорт --//

Тренировки (выступления, соревнования) дают ощущение радости и свободы. Тренировка (бег, прыжки и т. п.) доставляет удовольствие. Тренироваться приятно, я тренируюсь систематически. Я прекрасно справляюсь с нагрузкой. Я тренируюсь с большой охотой. Я бегу плавно, свободно и мягко. Я толкаю резко и сильно. Я стартую легко и быстро. Я прыгаю свободно, далеко и легко. Я прыгаю свободно, высоко и легко.

//-- Готовность к чрезвычайным обстоятельствам --//

Я бодр и весел за рулем. Я бдителен и спокоен на работе. При любых обстоятельствах я свеж, собран и бдителен.

Третий этап: выход из аутогенного погружения

Сделайте 5 глубоких вдохов-выдохов. Мысленно произнесите следующие словесные формулы:

Я хорошо отдохнул. Мои силы восстановились.

Я ощущаю прилив энергии во всем теле.

Мои мысли четкие, ясные.

Мышцы наполнились жизненной силой.

Я готов действовать.

Я словно принял освежающий душ. Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Ощущаю приятную освежающую прохладу.

Поднимаю голову (или встаю). Открываю глаза.

Уже через несколько дней регулярных занятий вы сможете ощутить первые результаты тренировок: вам станет легче успокоиться, взять себя в руки, собраться, сосредоточиться на самом важном, действовать с уверенностью.

### Целительная аффирмация

Метод аффирмаций известен давно как один из самых простых и эффективных методов программирования своего подсознания.

Аффирмации – это позитивные утверждения, регулярное повторение которых способно изменить ваш образ мысли, поставить задачи и достигнуть их.

В официальной психологии существует доля здорового скептицизма в отношении аффирмаций. В психотерапевтическом самолечении метод аффирмаций используется только в начале лечения, скорее для «поднятия духа». Психологи совершенно не

разделяют мнение адептов аффирмаций, например Луизы Хей, что болезнь происходит от некой негативной установки. Хотя именно Луиза Хей сделала аффирмации «хитом» позитивной психологии.

Утверждение, что аффирмации позволяют стать богатыми, для официальной психологии также, мягко говоря, смешны. Психологи считают, что аффирмации действительно могут работать только опосредовано через позитивное мышление. Конечно, если вы просто будете 1000 раз в день говорить, что вы здоровы, то здоровее вы от этого не станете. Официальная психология считает, что аффирмации работают только в том случае, если создают мотивацию к действию – к достижению того, в чем вы себя убеждаете. Психологи согласны с механизмом действия многократных утверждений. И на самом деле происходит своеобразное внушение. Но нужно не просто говорить, а думать о том, как стать здоровым.

Однако мы, как водится, когда пытаемся избавиться от проблем, произносим мысленно или вслух не позитивные, а негативные утверждения, например: «Я не хочу болеть. Я не хочу быть бедным. Я не хочу быть несчастным»... Но забываем о том, что мысли об удаче приносят удачу, о неудаче – неудачу. И чем больше мы думаем над негативными явлениями, тем больше усугубляем их. Метод аффирмаций превращает наши отрицательные утверждения в положительные: «Я здоров. Я богат. Я счастлив».

Мысль – слово – здоровье

Между мыслями, произносимыми словами и болезнями существует определенная связь. Замечали, что, например, головная боль возникает, когда мы чувствуем себя неполноценными или униженными, а проблемы с сердцем появляются, когда вы чувствуете недостаток любви и радости в жизни. Многие болезни начинают развиваться, когда человек накапливает в себе обиды, раздражение, злость, гнев. Этот негатив буквально разъедает изнутри. Злые мысли порождают болезни, а утверждая положительные эмоции, вы получаете положительные изменения.

Конечно, вы можете возразить, что никто сам себе не может желать неудач и нездоровья. Наше сознание делает выбор, но подсознание – воплощает, не оценивая, не критикуя. И оно гораздо точнее воплощает мысли и желания в реальность. Подсознание – это хорошо отлаженный компьютер: вводим данные, запускаем программу и получаем результат. Почему бы самим не заложить в свое подсознание формулы удачи и успеха? Но сперва нужно очистить подсознания от негатива, от саморазрушения. Пока мы сами не научимся мыслить позитивно, все в нашей жизни будет по-прежнему. Все, что нужно сделать прямо сейчас, – избавиться от мыслей о несчастье, нездоровье и заменить их на радостные и приятные. Именно это и есть задача аффирмации.

Как правильно произносить аффирмации

Аффирмации требуют регулярности. Их нужно произносить ежедневно. Если же вы их повторяете лишь изредка – быстрого успеха не ждите.

Записывайте на листиках 1-2 аффирмации и развешивайте перед глазами. Очень хорошо произносить аффирмации, глядя в зеркало. Встаньте перед зеркалом и читайте их громко, с воодушевлением по 10-20 раз в день, но не менее раза в день. Можно напевать их, как песню, на любой мотив.

Конечно же, первое время у вас могут возникнуть трудности в произношении аффирмаций. Несомненно, будет внутреннее сопротивление. Вам может быть трудно будет поверить в то, что произносите. Будет раздражение, сомнения. Уступите им – проиграете. И на самом деле поначалу позитивные фразы не будут соответствовать

вашему сегодняшнему положению дел. Невозможно изменить себя за один день, если всю жизнь жаловались на несчастья. Важно сначала механически записать в свое подсознание настрой на успех и здоровье. Даже в этом случае этот настрой войдет в подсознание и, став частью его, станет частью вашей жизни.

Очень важный момент: аффирмации произносите только в настоящем времени. Если вы будете говорить и думать все время в будущем времени, то вы и будете всю жизнь ждать того, что можно получить прямо сейчас.

Очень хорошо, если в течение дня вы создадите для себя 10 новых аффирмаций по одной теме. Придумайте их сами и запишите в тетрадь.

Постарайтесь одарить любовью все части вашего тела, посвящая каждой хотя бы по месяцу занятий, пока не увидите позитивных результатов.

Пример аффирмаций для успеха и счастья

Моя жизнь спокойна и безопасна.

Я люблю себя.

Вокруг меня мир и гармония.

Моя жизнь преисполнена радости.

Я живу в полной безопасности.

В моей душе мир и покой.

Я впускаю успех в свою жизнь!

Я – воплощение здоровья, энергии, жизни!

Как создать аффирмации для здоровья тела

Если вы хотите быть здоровыми, необходимо, чтобы в вашем подсознании не было установок, направленных на ухудшение здоровья или уменьшение длительности жизни.

Для того чтобы избавиться от внутренних негативных установок, нужно прежде всего их осознать. Понятно, что чем более вы здоровы, тем меньше подобных установок вы можете у себя найти. В противном случае в вашей голове наверняка поселилось множество мыслей о том, что «ничего исправить уже нельзя», «здоровье ушло, и его ничем не вернуть».

Итак, ваша цель – выявить все свои негативные программы. Чтобы избавиться от негативных программ, нужно сначала их выявить и зафиксировать на бумаге. А затем для каждой негативной программы вы должны составить противоположные по смыслу аффирмации или использовать уже готовые.

Аффирмации здоровья нужно повторять много-много раз, пока они не вытеснят негативные программы из подсознания. Тогда ваш организм начнет исполнять новые программы, положительно влияющие на ваше здоровье.

Вот примеры готовых аффирмаций, но вы можете составить и свои.

**Я ЛЮБЛЮ МОЙ МОЗГ**

Мой мозг позволяет мне понять, какое прекрасное чудо – мое тело. Я радуюсь тому, что живу. Я даю установку своему мозгу, что в состоянии исцелить себя. Именно в мозгу рождается картина моего будущего. Моя сила – в использовании моего мозга. Я концентрируюсь на мыслях, которые улучшают мое самочувствие. Я люблю и ценю мой прекрасный мозг!

**Я ЛЮБЛЮ МОЮ ГОЛОВУ**

Моя голова не напряжена и спокойна. Я несу ее свободно и легко. Моим волосам на ней удобно. Они могут расти свободно и выглядеть роскошно. Я концентрируюсь на мыслях, которые с любовью массируют мои волосы. Я люблю и ценю мою прекрасную голову!

### Я ЛЮБЛЮ МОИ ВОЛОСЫ

Я верю, что жизнь удовлетворит мои потребности, а посему расту сильной и спокойной. Я расслабляю мышцы головы и позволяю моим прекрасным волосам бурно расти. Я с любовью ухаживаю за волосами и думаю о том, как поддерживать их рост и силу. Я люблю и ценю мои прекрасные волосы!

### Я ЛЮБЛЮ МОИ ГЛАЗА

У меня великолепное зрение. Я хорошо вижу в любом направлении. Я с любовью оглядываюсь на свое прошлое, гляжу в настоящее и будущее. Мой мозг решает, как мне смотреть на жизнь. Я теперь гляжу на все по-новому. Во всех и во всем я вижу только хорошее. Я строю жизнь, на которую люблю смотреть. Я люблю и ценю мои прекрасные глаза!

### Я ЛЮБЛЮ МОИ УШИ

Я уравновешена, владею собой и в жизни имею все. Я концентрируюсь на мыслях, которые создают вокруг меня гармонию. С любовью прислушиваюсь ко всему доброму и приятному. Я слышу мольбу о любви, сокрытую в словах каждого. Я хочу понимать других и сочувствую людям. Я наслаждаюсь своей способностью слышать жизнь. Я в состоянии воспринимать команды моего мозга. Я хочу слышать. Я люблю и ценю мои прекрасные уши!

### Я ЛЮБЛЮ МОЙ НОС

Я живу в мире с окружающими. Никто и ничто не имеет власти надо мной. В своей среде я обладаю властью и авторитетом. И мысли, которые важны для меня, выявляют мою самооценку. Я доверяю моей интуиции. Я доверяю ей, поскольку нахожусь в постоянном контакте с Мировым Разумом и Правдой. Я всегда двигаюсь в правильном направлении. Я люблю и ценю мой прекрасный нос!

### Я ЛЮБЛЮ МОЙ РОТ

Моя пища – новые идеи, моя задача – усвоить и переварить новые концепции. Как легко мне даются решения, если в их основе лежит Правда. У меня есть вкус к жизни. Мысли, на которых я концентрируюсь, позволяют мне произносить их с любовью. Я не боюсь рассказать окружающим о том, какова я на самом деле. Я люблю и ценю мой прекрасный рот!

### Я ЛЮБЛЮ МОИ ЗУБЫ

У меня крепкие и здоровые зубы. Я с радостью вгрызаюсь в жизнь. Я тщательно пережевываю все свои переживания. Я – человек решительный. Я легко принимаю решения и не отступаю от них. Я концентрируюсь на мыслях, которые являются цементирующей основой моего бытия. Я доверяю своей мудрости, так как уверена, что всегда выберу оптимальные на данный момент решения. Я люблю и ценю мои прекрасные зубы!

### Я ЛЮБЛЮ МОИ ДЕСНЫ

Мои десны – просто загляденье, они заботливо поддерживают и оберегают мои зубы. Мне легко выполнять мои решения. Мои решения совпадают с моими убеждениями. Мудрость и Правда направляют меня. Я концентрируюсь на мыслях, которые толкают меня лишь на правильные поступки в жизни. Я люблю и ценю мои прекрасные десны!

### Я ЛЮБЛЮ МОЙ ГОЛОС

Я высказываю свое мнение. Я произношу слова громко и отчетливо. Мои слова выражают счастье и любовь. Они – музыка жизни. Я концентрируюсь на мыслях, которые выражают красоту и благодарность. Я подтверждаю свою неповторимость всей своей жизнью. Я люблю и ценю мой прекрасный голос!

### Я ЛЮБЛЮ МОЮ ШЕЮ

Я терпимо отношусь к поступкам и взглядам других людей. Я свободна, а посему могу принять их. Я хочу постоянно совершенствоваться. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне широко мыслить и свободно выражать себя как творческую

личность. Я свободна и радостна в своих проявлениях. Я чувствую себя в безопасности. Я люблю и ценю мою прекрасную шею!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ ПЛЕЧИ

Я легко несу груз ответственности. Мой груз легок, словно перышко на ветру. Вот я стою – высокая, свободная, радостно взвалив на плечи все свои переживания. У меня прекрасные, прямые и сильные плечи. Я концентрируюсь на мыслях, которые делают мой путь легким и свободным. Любовь раскрепощает. Я люблю мою жизнь. Я люблю и ценю мои прекрасные плечи!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ РУКИ

Я защищаю себя и тех, кого люблю. Я протягиваю руки навстречу жизни. Я черпаю ее с радостью. Моя способность радоваться жизни очень велика. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне с легкостью воспринимать любые перемены и двигаться в любом направлении. В любой ситуации я остаюсь сильной, спокойной и непоколебимой. Я люблю и ценю мои прекрасные руки!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ ЗАПЯСТЬЯ

Какие у меня гибкие запястья, как свободно они двигаются! Это благодаря им я с такой легкостью впускаю радость в свою жизнь. Эту радость я заслужила. Я концентрируюсь на мыслях, которые помогают мне наслаждаться тем, что я имею. Я люблю и ценю мои прекрасные запястья!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ ЛАДОНИ

Я на все сто доверяю жизнь своим ладоням. Мои ладони знают тысячи способов, как управляться с событиями и людьми. Я концентрируюсь на мыслях, которые с легкостью справляются с моими переживаниями. Божественный порядок вещей организует все детали моей жизни. Все, что я делаю в жизни, я делаю с любовью, а посему я чувствую себя в безопасности. Я – сама естественность. Я живу в мире и согласии с самой собой. Я люблю и ценю мои прекрасные ладони!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ ПАЛЬЦЫ

Мои пальцы доставляют мне массу удовольствия. Как хорошо, что я могу трогать и чувствовать, проверять и контролировать, заделывать и ремонтировать, с любовью что-то создавать и конструировать. Я держу мои пальцы на пульсе жизни, я настроена на волну любого человека, места или вещи. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне с любовью дотрагиваться до всего. Я люблю и ценю мои прекрасные пальцы!

#### Я ЛЮБЛЮ НОГТИ НА МОИХ РУКАХ

На мои ногти приятно смотреть. Я чувствую себя защищенной, в полной безопасности. Поскольку я расслаблена и с доверием отношусь к жизни, которая бурлит вокруг меня, у меня растут крепкие и твердые ногти. Я люблю и ценю все прелестные мелочи моей жизни. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне легко и без усилий справляться с мелочами. Я люблю и ценю мои прекрасные ногти!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ СПИНУ

Меня поддерживает сама жизнь. Я ощущаю эмоциональную поддержку. Я освободилась от всех страхов. Я чувствую себя любимой. Я освободилась от прошлого и всех переживаний, что были в нем. Я отделалась от всего, что довлело надо мной. Теперь я отношусь к жизни с доверием. Я концентрируюсь на мыслях, которые мне необходимы. В жизни надо уметь ждать, ведь она полна неожиданностей. Я знаю, что в ней есть место для меня. Я держусь прямо, поддерживаемая любовью к жизни. Я люблю и ценю мою прекрасную спину!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ ГИБКОСТЬ

Господь наделил меня гибкостью и умением быть в жизни гибкой, как лоза. Я могу сгибаться и разгибаться, но всегда возвращаюсь в исходное положение. Я концентрируюсь на мыслях, которые должны усилить мою гибкость и пластичность. Я люблю и ценю мою гибкость!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ

Все, что необходимо для роста, все, что я беру и отдаю, у меня прекрасно сбалансировано. Жизнь дает мне все, что нужно. Мое «я» свободно, и мне хорошо, когда люди вокруг меня такие, какие они есть на самом деле. Жизнь защищает всех нас. Мы все растем в атмосфере безопасности. Меня питает только любовь. Я концентрируюсь на мыслях, которые делают свободными всех нас. Я люблю и ценю мою прекрасную грудную клетку!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЙ ПОЗВОНОЧНИК

Мой позвоночник – это сама гармония и любовь. Каждый позвонок с любовью соединяется со своим соседом. Между ними существует совершенная гибкая связь, которая делает меня одновременно сильной и пластичной. Я могу дотянуться до звезд и дотронуться до земли. Я думаю о том, что позволяет мне чувствовать себя уверенно и свободно. Я люблю и ценю мой прекрасный позвоночник!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ ЛЕГКИЕ

Я по праву занимаю свое место. Я имею право на существование. Я полной грудью, свободно вдыхаю и выдыхаю жизнь. Вдыхать окружающий мир совсем не опасно. Я доверяю силе, которая так щедро одарила мое дыхание. Воздуха хватит до тех пор, пока у меня не пропадет желание жить. Да и жизни и жизненного материала тоже достаточно; они не иссякнут, пока во мне не иссякнет жажда жизни. Я теперь отдаю предпочтение мыслям, которые создают для меня безопасную атмосферу. Я люблю и ценю мои прекрасные легкие!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЕ ДЫХАНИЕ

Мое дыхание для меня драгоценно. Это сокровище, которое дает мне жизнь. Я знаю, что жить безопасно. Я люблю жизнь. Я вдыхаю жизнь глубоко, полной грудью. Мои вдох и выдох полностью гармонизированы. Мои мысли делают мое дыхание легким и очаровательным. Находиться рядом со мной доставляет радость окружающим. Дыхание жизни помогает мне парить. Я люблю и ценю мое прекрасное дыхание!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ МИНДАЛИНЫ

Мои миндалины – исходная точка моего самовыражения. Мое самовыражение – это уникальный подход к жизни. Я – уникальное создание. Я уважаю свою индивидуальность. Я репродуцирую в себе все хорошее, что встречается на моем жизненном пути. Моя оригинальность начинается с мыслей, которые я выбираю. Мои душа и тело сильны и гармоничны. Я не боюсь жизни и беру от нее все, что встречается на моем пути. Я люблю и ценю мои прекрасные миндалины!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЕ СЕРДЦЕ

Мое сердце с любовью разносит радость по моему телу, подпитывая клетки. Радостные новые идеи свободно циркулируют во мне. Я излучаю и воспринимаю радость жизни. Я концентрируюсь на мыслях, которые создают радостное настоящее. Жить в любом возрасте не страшно. Мое сердце умеет любить. Я люблю и ценю мое прекрасное сердце!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ КРОВЬ

Кровь, что течет в моих жилах, – сама радость. Радость жизни свободно растекается по моему телу. Я живу радостно и счастливо. Я концентрируюсь на мыслях, которые помогают жить. Моя жизнь насыщена, полна и радостна. Я люблю и ценю мою прекрасную кровь!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ СЕЛЕЗЕНКУ

Мое единственное стремление – получать удовольствие от жизни. Моя истинная сущность – мир, радость и любовь. Я концентрируюсь на мыслях, которые делают радостной любую область моей жизни. У меня здоровая, счастливая и нормальная селезенка. Я чувствую себя в безопасности. Я стремлюсь ощутить прелесть жизни. Я люблю и ценю мою прекрасную селезенку!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ НЕРВЫ

У меня чудесная нервная система. Мои нервы даруют мне общение. Я ощущаю, чувствую и понимаю все очень глубоко. Я чувствую себя уверенно и в безопасности. Моя

нервная система устроена так, что я умею расслабляться. Я концентрируюсь на мыслях, которые несут мне покой. Я люблю и ценю мои прекрасные нервы!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЙ ЖЕЛУДОК

Я с радостью перевариваю жизненные впечатления. Я с жизнью в ладу. Я легко усваиваю все, что несет новый день. У меня все хорошо. Я концентрируюсь на мыслях, которые прославляют меня. Я верю, что жизнь питает меня тем, в чем я нуждаюсь. Я знаю себе цену. Я хороша такая, как я есть. Я – Божественное, великолепное проявление жизни. Я усвоила эту мысль, и она стала для меня истиной. Я люблю и ценю мой прекрасный желудок!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ ПЕЧЕНЬ

Я позволяю покинуть меня всему, в чем больше не нуждаюсь. Я с радостью освобождаюсь от раздражения, критицизма и осуждения. Мое сознание теперь очищено и исцелено. Все в моей жизни в Божественном истинном порядке. Все, что делается, делается для моей величайшей радости. В моей жизни я повсюду нахожу любовь. Я концентрируюсь на мыслях, которые исцеляют, очищают и возвышают меня. Я люблю и ценю мою прекрасную печень!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ ПОЧКИ

Я не боюсь расти и жить жизнью, которую создала сама. Я освобождаюсь от старого и приветствую новое. Мои почки хорошо уничтожают старый яд в моем мозгу. Теперь я концентрируюсь на мыслях, которые помогают создать мой мир. И, как следствие, я считаю его совершенным. Мои эмоции стабилизирует любовь. Я люблю и ценю мои прекрасные почки!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ ТАЛИЮ

У меня прекрасная талия. Она очень гибкая. Я могу изгибаться, как мне заблагорассудится. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне получать радость от упражнений, поскольку их выполнение доставляет мне удовольствие. Объем моей талии как раз для меня. Я люблю и ценю мою прекрасную талию!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ БЕДРА

Я иду по жизни, сохраняя равновесие. Жизнь всегда мне обещает что-то новое впереди. У каждого возраста свои интересы и цели. Я концентрируюсь на мыслях, которые сохраняют мои бедра крепкими и сильными. Я сильная во всех своих проявлениях. Я люблю и ценю мои прекрасные бедра!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ ЯГОДИЦЫ

С каждым днем мои ягодичные мышцы становятся все прекраснее. Они – фундамент моей силы. Мне известно, что я сильная личность, я осознаю это. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне использовать мою силу с умом и любовью. Как чудесно чувствовать себя сильной. Я люблю и ценю мои прекрасные ягодичные мышцы!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ ТОЛСТУЮ КИШКУ

Я – канал, открытый для добра, что проникает в меня и циркулирует свободно, щедро и радостно. Я охотно освобождаюсь от мыслей и вещей, которые делают дискомфортным мое существование. В моей жизни все как надо: гармонично и совершенно. Я живу только настоящим. Я концентрируюсь на мыслях, которые помогают мне стать открытой и восприимчивой к жизни. Процесс приема, усвоения и выведения налажен у меня прекрасно. Я люблю и ценю мою прекрасную толстую кишку!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Я живу в мире с моими мыслями и эмоциями. Я живу в мире с окружающими. Никто и ничто не имеет власти надо мной, поскольку я мыслю самостоятельно. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне сохранять спокойствие. С какой охотой и наслаждением я освобождаюсь от старых концепций и идей. Они покидают мое тело легко и радостно. Я люблю и ценю мой прекрасный мочевой пузырь!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ ГЕНИТАЛИИ

Я получаю наслаждение от своей сексуальности. Для меня это так естественно и прекрасно. Мои гениталии изумительны. Они – само совершенство и в то же время абсолютно нормальные. Я достаточно хороша собой и красива. Я ценю удовольствие, которое мое тело приносит мне. Я не боюсь наслаждаться своим телом. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне любить и ценить мои прекрасные гениталии!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ ПРЯМУЮ КИШКУ

Я вижу, как красивы каждая клетка, каждый орган моего тела. Моя прямая кишка такая же нормальная и прекрасная, как любая другая часть моего тела. Я полностью одобряю каждую функцию своего тела и наслаждаюсь ее эффективностью и совершенством. Мои сердце, прямая кишка, пальцы ног – все они одинаково важны и прекрасны. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне относиться с любовью ко всем частям своего тела. Я люблю и ценю мою прекрасную прямую кишку!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ НОГИ

Я приняла решение: пора освободиться от старых детских ран и боли. Я отказываюсь жить прошлым. Теперь я начинаю жить настоящим. Как только я освободилась от прошлого, простилась с ним, мои ноги стали сильными и прекрасными. Я с легкостью передвигаюсь в любом направлении. Я иду по жизни вперед, не обремененная прошлым. Я не напрягаю крепкие мускулы на своих ногах. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне с радостью двигаться вперед. Я люблю и ценю мои прекрасные ноги!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ КОЛЕНИ

Я гибкая и пластичная. Я отдаю и прощаю. Я с легкостью склоняюсь и плавно двигаюсь. Я понимаю и сочувствую и легко прощаю всех и все, что было в прошлом. Я признаю достоинства других и хвалю их при каждом удобном случае. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне воспринимать любовь и радость, встречающиеся на каждом шагу. Я поклоняюсь самой себе. Я люблю и ценю мои прекрасные колени!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ ЛОДЫЖКИ

Мои лодыжки придают мне мобильность и выбирают направление. Я освободилась от всех страхов и чувства вины. Мне легко доставить удовольствие. Я двигаюсь в направлении высшего блага для меня. Я концентрируюсь на мыслях, которые приносят в мою жизнь радость и удовольствие. Я гибкая, у меня плавные движения. Я люблю и ценю мои прекрасные лодыжки!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ СТУПНИ

Я все прекрасно понимаю. Я стою, уверенно опираясь на Правду. Я все лучше начинаю понимать себя, других и жизнь. Меня питает мать-земля, а Мировой Разум учит всему, что я должна знать. Я шагаю по планете в полной безопасности в направлении моего величайшего блага. Я с легкостью перемещаюсь во времени и пространстве. Я концентрируюсь на мыслях, которые помогают создать чудесное будущее, и двигаюсь в этом направлении. Я люблю и ценю мои прекрасные ступни!

#### Я ЛЮБЛЮ ПАЛЬЦЫ НА МОИХ НОГАХ

Мои пальцы – разведчики будущего, которые идут впереди меня, расчищая путь. Они прямые, гибкие и сильные. Они находятся на переднем крае, они чувствуют и находят правильный путь в жизни. Я концентрируюсь на мыслях, которые оберегают мой путь. Стоит мне начать двигаться, как все приходит в полный порядок. Я люблю и ценю мои прекрасные пальцы ног!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ КОСТИ

Я сильная и здоровая. Я хорошо сложена, и все во мне пропорционально. Мои кости поддерживают, любят меня. Для меня важна каждая косточка. Я концентрируюсь на мыслях, которые укрепляют мою жизнь. Я соткана из материи Вселенной. Я – часть мироздания. Я люблю и ценю мои прекрасные кости!

#### Я ЛЮБЛЮ МОИ МЫШЦЫ

Мои мышцы позволяют мне двигаться в моем мире. Они сильные и всегда будут таковыми. Они эластичные и легко растягиваются. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне воспринимать новые впечатления. Моя жизнь – это танец радости. Я люблю и ценю мои прекрасные мышцы!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ КОЖУ

Моему «я» ничего не угрожает. Прошлое прощено и забыто. Теперь я свободна и чувствую себя в безопасности. Я концентрируюсь на мыслях, которые создают для меня радостную и спокойную атмосферу. У меня молодая и гладкая кожа на всем теле. Я люблю гладить свою кожу. Мои клетки будут вечно молодыми. Моя кожа – это броня, которая защищает башню, в которой я живу. Я люблю и ценю мою прекрасную кожу!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЙ РОСТ

У меня оптимальный рост. Я не слишком высокая и не слишком низкая. Я могу смотреть вверх и вниз. Я могу дотянуться до звезды и коснуться земли. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне чувствовать себя надежно, в безопасности и любимой. Я люблю и ценю мой прекрасный рост!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЙ ВЕС

У меня оптимальный вес для меня на данный момент. Это именно тот вес, который я выбрала для себя. Я могу изменять свой вес по желанию. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне испытывать удовлетворение от своего тела и его размеров и чувствовать себя комфортно. Я люблю и ценю мой прекрасный вес!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЮ ВНЕШНОСТЬ

Я люблю свою внешность. Она соответствует данному периоду моей жизни. Я выбрала свою внешность еще до рождения и полностью удовлетворена своим выбором. Я неповторимая и особенная. Никто не выглядит точно так же, как я. Я красива и с каждым днем становлюсь все более привлекательной. Я концентрируюсь на мыслях, которые делают меня красивой. Мне нравится, как я выгляжу. Я люблю и ценю мою прекрасную внешность!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЙ ВОЗРАСТ

У меня превосходный возраст. Каждый год для меня особенный и неповторимый, потому что я проживаю его только раз. Каждый год от младенчества до старости по-своему прекрасен. Как и детство, старость – это особый период. Я хочу испытать все. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне спокойно становиться старше. Я с надеждой встречаю каждый новый год. Я люблю и ценю мой прекрасный возраст!

#### Я ЛЮБЛЮ МОЕ ТЕЛО

Мое тело создано для жизни. Я рада тому, что выбрала именно это тело, так как оно – само совершенство для данного момента моей жизни. У меня совершенные размеры, очертания и цвет. Оно так хорошо мне служит. Я в восхищении от того, что это мое тело. Я концентрируюсь на исцеляющих мыслях, которые создают и поддерживают здоровым мое тело и позволяют мне сохранять хорошее самочувствие. Я люблю и ценю мое прекрасное тело!

#### Аффирмации при различных заболеваниях

В этой главе в форме таблицы представлен перечень заболеваний, их возможных психологических причин и стереотипов мышления, которые помогут настроиться на исцеление. Официальная психология абсолютно не разделяет такую связь, впрочем, как и большинство трезвомыслящих читателей. Однако, несмотря ни на что, многие люди утверждают, что испытали на себе их работу, уверены, что именно выявление психологических причин помогло им справиться с болезнью.

По мнению Луизы Хей, все хорошее и плохое в нашей жизни – это результат нашего образа мышления. Стереотипы негативного мышления вызывают различные нарушения здоровья. Психологическими причинами, вызывающими большинство недугов тела,

являются придирчивость, гнев, обида и сознание вины. Если, к примеру, человек занимается критикой достаточно долго, то у него часто появляются такие заболевания, как артрит. Гнев вызывает недуги, от которых организм как бы вскипает, сгорает, инфицируется.

Поможет или нет вам эта информация? Наука скажет – нет, поклонники Луизы Хей – да. Не будем вмешиваться в этот спор. Но и просто игнорировать эту информацию было бы неправильно. Ведь кому-то она помогла, дала надежду, заставила что-то изменить в своей жизни. В конце концов, вреда от того, что человек перестанет гневаться, ненавидеть, завидовать, нет и быть не может. И если кому-то эта информация придется по душе, используйте ее, если же нет – просто переверните страницу, в этой книге есть другие психологические техники, которые помогут вам и не вызовут внутреннего протеста.

Итак, приводим список психологических причин, вызывающих различные заболевания. Сначала в списке болезней найдите свой недуг, прочитайте возможные причины его возникновения. Возможно, в приведенном списке возможных причин вы не найдете ту, которая подходит именно вам. В таком случае проанализируйте свое состояние и решите, какая же у вас причина. Потом мысленно проговорите: «Я хочу покончить с ... (стереотип), который довел меня до болезни». Повторяйте новый целительный настрой несколько раз. Нужно себе внушить, что вы уже на пути к успеху.

Перечень заболеваний, их возможных психологических причин и целительных настроев

<i>Болезнь</i>	<i>Возможные причины их возникновения</i>	<i>Новый стереотип мышления</i>
<b>Аденоиды</b>	Неурядицы в семье. Ощущение ребенка, что он никому не нужен	Я желанный, любимый ребенок
<b>Алкоголизм</b>	Все бессмысленно. Ощущение брэнности существования, чувство вины, неадекватности и самоотрицания	Я живу настоящим. Я делаю правильный выбор. Я люблю и ценю себя
<b>Аллергические реакции (см. также: Сенная лихорадка)</b>	На кого у вас аллергия? Отрицание собственной силы	Мир безопасен и дружелюбен. Мне ничего не угрожает, я в ладу с жизнью
<b>Анемия</b>	Неуверенность в себе. Безрадостная жизнь. Боязнь жизни. Считаете себя недостаточно хорошей	Я не боюсь получать радость от жизни. Я люблю жизнь
<b>Аппендицит</b>	Страх. Боязнь жизни. Нежелание воспринимать добро	Я чувствую себя в безопасности. Я расслаблена и радостно плыву по волнам жизни
<b>Астма</b>	Задавленная любовь. Неспособность жить для себя. Подавление чувств	Я не боюсь стать хозяином жизни. Я решила быть свободной
<b>Астма у детей</b>	Боязнь жизни. Нежелание находиться в данном месте	Ребенку ничего не угрожает, он купается в любви. Это желанное дитя, и его все балуют

<i>Болезнь</i>	<i>Возможные причины их возникновения</i>	<i>Новый стереотип мышления</i>
<b>Атеросклероз</b>	Внутреннее сопротивление, напряжение. Прогрессирующая узость мышления. Нежелание видеть добро	Я открыта для жизни и радости. Мой выбор — взгляд на мир с любовью
<b>Бесплодие</b>	Страх и сопротивление жизни. Или нежелание воспользоваться опытом жизни родителей	Я доверяю процессу жизни. Я всегда делаю то, что нужно, там, где нужно и когда нужно. Я люблю и ценю себя
<b>Болезни зуба, зубного канала</b>	Не в состоянии вцепиться зубами ни во что. Никаких убеждений. Все разрушено. Зубы символизируют способность принимать решения. Нерешительность. Неспособность проанализировать идеи, принять решение	Я заложила солидный фундамент своей жизни. Мои убеждения поддерживают меня. Я принимаю правильные решения и чувствую себя уверенно, зная, что всегда поступаю правильно
<b>Болезни органов дыхания</b>	Боязнь или нежелание вбирать жизнь полной грудью. Ощущение, что не вправе занимать место под солнцем и даже существовать	Я по праву рождения живу полной и свободной жизнью. Я заслуживаю любви. Мой выбор — полнокровная жизнь
<b>Болезни печени (см. также: Гепатит, Желтуха)</b>	Постоянные жалобы. Поиск недостатков, чтобы обмануть себя. Ощущение, что недостаточно хороший(ая)	Я хочу жить с открытым сердцем. Я ищу любовь и нахожу ее повсюду
<b>Болезни почек</b>	Критицизм, разочарование, неудачи. Стыд. Реакция, как у маленького ребенка	Направляемая Провидением, я поступаю правильно в жизни. И в ответ получаю только хорошее. Я не боюсь развиваться

<i>Болезнь</i>	<i>Возможные причины их возникновения</i>	<i>Новый стереотип мышления</i>
<b>Боль в ушах (отиты: воспаление внешнего, среднего и внутреннего уха)</b>	Ярость. Нежелание слушать. Слишком много проблем. Конфликты между родителями	Вокруг меня сплошная гармония. Я радостно вслушиваюсь во все приятное и хорошее. Я — сосредоточие любви
<b>Бронхит</b>	Бурная семейная жизнь. Споры и крики. Иногда замыкание в себе	Я провозгласила мир и гармонию в себе и вокруг себя. Все хорошо
<b>Бурситы</b>	Подавленный гнев. Желание ударить кого-либо	Только любовь снимает напряжение, а все, что не пропитано любовью, отступает на второй план
<b>Гастрит (см. также: Заболевания желудка)</b>	Длительное пребывание в подвешенном состоянии. Чувство обреченности	Я люблю и ценю себя. Я ничего не боюсь
<b>Геморрой</b>	Страх последней черты. Злость на прошлое. Боязнь дать волю чувствам. Угнетенность	Я отказалась от всего, что не несет любовь. Места и времени для всего, что я хочу сделать, хватит
<b>Гепатит (см. также: Болезни печени)</b>	Нежелание что-либо менять. Страх, гнев, ненависть. Печень как сосредоточение гнева и ярости	У меня хорошие, незасоренные мозги. Я покончила с прошлым и двигаюсь вперед. Все хорошо
<b>Герпетические высыпания</b>	Сдерживание гневных слов и боязнь их произнести	Я создаю исключительно положительный настрой, так как люблю себя. Все хорошо
<b>Гинекологические заболевания</b>	Отрицание себя как личности. Отрицание женственности. Отказ от женских принципов	Я в восторге от своей женственности. Мне нравится быть женщиной. Я люблю свое тело

<i>Болезнь</i>	<i>Возможные причины их возникновения</i>	<i>Новый стереотип мышления</i>
<b>Глазные болезни (см. также: Ячмень)</b>	Неприятие того, что происходит в жизни	Отныне я создаю жизнь, на которую будет приятно смотреть
<b>Дальнозоркость (гиперметропия)</b>	Боязнь настоящего	Я точно знаю: здесь и сейчас мне ничто не угрожает
<b>Глаукома</b>	Абсолютное неумение прощать. Груз старых обид. Вы переполнены ими	Я смотрю на мир с нежностью и любовью
<b>Близорукость</b>	Боязнь будущего	Мною руководит Создатель, поэтому я всегда чувствую себя в безопасности
<b>Расходящееся косоглазие</b>	Боязнь настоящего	Я люблю и ценю себя прямо сейчас
<b>Глухота</b>	Отвержение всего и всех, упрямство, изоляция. Чего вы не хотите слышать? «Не беспокойте меня»	Я прислушиваюсь к голосу Создателя и наслаждаюсь тем, что слышу. У меня есть все
<b>Гнойники (фурункулы)</b>	Бурное проявление злости и гнева	Я сама любовь и радость. Я живу в мире и согласии
<b>Головная боль (см. также: Мигрень)</b>	Неприятие себя. Критическое отношение к своей персоне. Страх	Я люблю и ценю себя. Я смотрю на себя глазами, полными любви. Я ничего не боюсь
<b>Головокружение</b>	Мысли порхают, как бабочки, разброс мыслей. Нежелание иметь собственный взгляд	Я сосредоточена и спокойна. Я не боюсь жить и радоваться
<b>Грибковое заболевание стопы</b>	Боязнь быть непонятым. Неумение легко идти вперед	Я люблю себя и с одобрением отношусь к себе. Я разрешаю себе идти вперед. Я не боюсь двигаться вперед

<i>Болезнь</i>	<i>Возможные причины их возникновения</i>	<i>Новый стереотип мышления</i>
<b>Грипп (см. также: Заболевания дыхательных путей)</b>	Реакция на негативное окружение и убеждения. Страх. Доверяете цифрам	Я выше групповых убеждений и не доверяю цифрам. Я освободилась от всех запретов и влияний
<b>Грыжа</b>	Разорванные отношения. Напряженность, угнетенность, неумение выразить себя в творчестве	У меня неагрессивные и гармоничные мысли. Я люблю и ценю себя. Я могу быть сама собой
<b>Депрессия</b>	Ваши приступы ярости безосновательны. Полная безнадежность	Страхи других людей, их запреты не волнуют меня. Я сама создаю свою жизнь
<b>Диабет (гипергликемия, сахарный диабет)</b>	Огорчение из-за упущенных возможностей. Жажда все держать под контролем. Глубокая печаль	Любое мгновение жизни наполнено радостью. Я с радостью встречаю сегодняшний день
<b>Желчнокаменная болезнь</b>	Горечь. Тяжкие мысли. Проклятие. Гордость	Я с радостью освобождаюсь от прошлого. Я, как жизнь, такая же приятная
<b>Заболевания десен</b>	Неспособность выполнять решения. Неустойчивая позиция в жизни	Я решительная. Я наполнила себя и свои мысли любовью
<b>Заболевания дыхательных путей (см. также: Бронхит, Простудные заболевания, Грипп)</b>	Боязнь «вдыхать» жизнь полной грудью	Я в безопасности, я люблю свою жизнь
<b>Заболевания желудка: гастрит, отрыжка, язва желудка</b>	Ужас. Боязнь нового. Неспособность усвоить новое	У меня нет конфликтов с жизнью. Я постоянно, ежеминутно усваиваю новое. Все хорошо

<i>Болезнь</i>	<i>Возможные причины их возникновения</i>	<i>Новый стереотип мышления</i>
<b>Заболевание предстательной железы</b>	Страх ослабляет мужественность. Руки опускаются. Ощущение сексуального прессинга и растущее чувство вины. Убеждение, что стареете	Я люблю и ценю себя. Я одобряю свою силу. Я сохраняю молодость души
<b>Изжога (см. также: Язва желудка, Заболевания желудка, Язвенная болезнь)</b>	Страх и еще раз страх. Ледящий душу страх	Я дышу свободно и полной грудью. Я в безопасности. Я с доверием отношусь к жизни
<b>Инфаркт миокарда</b>	Радость изгнана из сердца, в котором царствуют деньги и карьера	Я возвращаю радость в сердце. Я выражаю любовь ко всему, что делаю
<b>Киста</b>	Постоянный возврат к болезненному прошлому. Культивирование обид. Ложный путь развития	Мои мысли прекрасны, потому что я делаю их таковыми. Я люблю себя
<b>Конъюнктивит</b>	Гнев и растерянность как реакция на то, что видите в жизни	Я смотрю на мир глазами, полными любви. Отныне мне доступно гармоничное решение проблемы, и я принимаю мир
<b>Высокое кровяное давление</b>	Старые эмоциональные проблемы	Я с радостью освобождаюсь от прошлого. Я живу в мире и согласии
<b>Низкое кровяное давление</b>	Нехватка любви в детстве. Пораженчество. Ощущение бессмысленности каких-либо действий	Я решила жить и наслаждаться настоящим. Моя жизнь — сплошная радость

<i>Болезнь</i>	<i>Возможные причины их возникновения</i>	<i>Новый стереотип мышления</i>
<b>Ларингиты</b>	Сильное раздражение. Боязнь высказаться. Презрение к авторитетам	Мне никто не мешает просить то, что мне нужно. Я не боюсь выразить себя. Я в согласии с собой
<b>Мигрень (см. также: Головная боль)</b>	Нежелание, чтобы вами руководили. Жизнь встречается в штыки. Сексуальные страхи	Я расслабляюсь в потоке жизни и позволяю ей дать мне все, в чем я нуждаюсь. Жизнь — моя стихия
<b>Насморк</b>	Сдерживаемые рыдания. Детские слезы. Жертва	Я понимаю, что сама творю свою жизнь. Я решила наслаждаться жизнью
<b>Невралгия</b>	Наказание за вину. Болезненное, мучительное общение	Я прощаю себя. Я люблю и ценю себя. Я общаюсь с любовью
<b>Нефриты</b>	Преувеличенная реакция на неудачу или разочарование	Я поступаю в своей жизни всегда правильно. Я отказываюсь от старого и приветствую новое. Все хорошо
<b>Облысение (плешивость)</b>	Страх. Напряжение. Попытка все контролировать. Недоверчивое отношение к жизни	Я в полной безопасности. Я люблю себя и с одобрением отношусь к себе. Я с доверием отношусь к жизни
<b>Опухоли</b>	Смакование старых обид и ударов, культивирование ненависти. Угрызения совести становятся все сильнее. Ошибочные компьютеризованные стереотипы мышления. Упрямство. Нежелание изменить устаревшие шаблоны	Я легко прощаю. Я люблю себя и доставляю себе радость прекрасными мыслями. Я с любовью освобождаюсь от прошлого и думаю только о том, что ждет меня впереди. Все хорошо. Мне не составляет труда изменить программу компьютера — своего мозга. В жизни все меняется, и мой мозг постоянно обновляется

<i>Болезнь</i>	<i>Возможные причины их возникновения</i>	<i>Новый стереотип мышления</i>
<b>Понос</b>	Страх. Отрицание. Бегство от жизни	У меня прекрасно налажен процесс поглощения, усвоения и высвобождения. Я живу со всеми в мире и согласии
<b>Рак</b>	Глубокие раны, обиды. Укоренившееся презрение. Тайны и глубокая печаль пожирают душу. Гложет ненависть. Все бессмысленно	Я с любовью прощаюсь с прошлым. Я решила наполнить жизнь радостью. Я люблю себя и отношусь к себе с одобрением
<b>Ревматизм</b>	Чувствует себя жертвой. Нехватка любви. Хроническая горечь презрения	Я сама создаю свою жизнь. Эта жизнь становится все лучше и лучше, так как я люблю и ценю себя и других
<b>Ревматический артрит</b>	Полное ниспровержение авторитетов. Ощущаете их давление	Я сама себе авторитет. Я люблю и ценю себя. Жизнь прекрасна
<b>Сенная лихорадка (см. также: Аллергические реакции)</b>	Эмоциональный тупик. Боязнь, что время уходит впустую. Мания преследования. Чувство вины	У меня в жизни есть все. Мне ничего не угрожает
<b>Спазмы, судороги</b>	Напряжение. Страх. Желание схватить и удержать. Паралич мыслей, обусловленный страхом	Я расслабляюсь и позволяю своему разуму не бунтовать. Я расслабляюсь и высвобождаюсь. В жизни мне ничего не угрожает
<b>СПИД</b>	Чувство незащитности и безнадежности. Острое ощущение собственной ненужности. Убежденность в том, что недостаточно хорошо. Отрицание себя как личности. Чувство вины за случившееся	Я не боюсь жить. Жизнь всегда даст мне то, что нужно. Все хорошо. Я — часть мироздания. Я любима самой жизнью. Я сильна и способна. Я люблю и ценю в себе все

<i>Болезнь</i>	<i>Возможные причины их возникновения</i>	<i>Новый стереотип мышления</i>
<b>Тики, судороги</b>	Страх. Боязнь, что кто-то наблюдает за вами	Я принимаю все, что происходит в жизни. Мне ничто не угрожает. Все хорошо
<b>Туберкулез</b>	Причина истощения – эгоизм. Собственник. Вульгарные мысли. Мстительность	Я люблю и ценю себя, поэтому я создаю полный радости и покоя мир, в котором собираюсь жить
<b>Флебит</b>	Гнев и растерянность. Обвинения в адрес других за запреты и недостаток радости в жизни	Радость разливается по моему телу, и я в ладу с жизнью
<b>Целлюлит</b>	Затаенный гнев. Самобичевание	Я прощаю других. Я прощаю себя. Я свободна в любви и наслаждаюсь жизнью
<b>Эпилепсия</b>	Ощущение, что тебя преследуют. Нежелание жить. Постоянная внутренняя борьба. Любое действие – насилие над собой	Я вижу жизнь бесконечной и радостной. Я буду жить вечно, радостно и в ладу с собой
<b>Язва желудка (см. также: Изжога, Заболевания желудка, Язвенная болезнь)</b>	Страх. Уверенность, что недостаточно хорошо. Беспокойство, тревога, что можете не понравиться	Я люблю и ценю себя. Я в гармонии с собой. Я прекрасна
<b>Язвенная болезнь</b>	Постоянно сдерживаете себя, не позволяете себе выговориться. Вините во всем себя	Я вижу только радостные события в моем любящем мире
<b>Ячмень (см. также: Глазные болезни)</b>	Смотрите на мир сердитым взглядом. Злитесь на кого-то	Я решила смотреть на всех с любовью и радостью

//-- ИСТОРИЯ ИНВАЛИДА I ГРУППЫ ВОЛОДИ КРУПЕННИКОВА --//

Шел очередной день службы. Владимиру Крупенникову уже светил дембель. Пару месяцев – и выпускник французской спецшколы вернется домой, где его ждут родители, друзья, институт, спортзал, в котором он когда-то занимался дзюдо. А пока... Владимира посылают на задание. Ничего не предвещало беды. Роковая ошибка или роковое стечение обстоятельств... Володя падает на землю с 12-метровой высоты. В результате – травма позвоночника и первая группа инвалидности. Теперь остаток жизни он должен провести в инвалидной коляске.

Справиться с безграничным отчаянием помогли ему родители и друзья. Прошло какое-то время, прежде чем он начал приходить в себя. Владимир даже мысли не мог допустить, что будет вот так прикован до конца жизни. Он решил помочь себе сам. Когда-то в «прошлой жизни» Крупенников слышал о Валентине Дикуле, восхищался его мужеством и любовью к жизни. Но то, что сам окажется в такой же ситуации, не мог представить себе даже в самом страшном ночном кошмаре.

Сначала Володя привязывал к спинке кровати поясok и, преодолевая адскую боль, пытался подтягиваться, жонглировал гантелями. Он терпелся просто наизнос. Потом перешел к более сложному комплексу тренировок. Ежедневно в течение четырех лет Володя занимался по методике Дикуля. И он смог! Он встал на костыли! Врачи, которые его лечили, просто не могли поверить.

Времени даром Володя не терял. Он поступил в институт на факультет прикладной математики и вычислительной техники. Но ему было тесно в рамках «дом – институт». И он решил потихоньку заниматься спортом. Перепробовал все, что было ему по силам, в результате остановился на штанге и армрестлинге... После того как он стал чемпионом мира по пауэрлифтингу среди инвалидов, Владимиру предложили участвовать в соревнованиях по армспорту среди здоровых людей. Первое время соперники его не восприняли всерьез – чего бояться калеку. Но после того как он выиграл на чемпионате России у двукратного чемпиона, с Крупенниковым стали считаться. Теперь, после «золота» на трех европейских и одном мировом чемпионате, Владимира воспринимают как самого неудобного соперника.

Но Володя не унимался. Теперь он решил доказать, что люди в инвалидных колясках и на костылях могут жить активно, полной жизнью, да так, что и здоровый позавидует. Володя первый среди российских инвалидов прыгнул с парашютом, в группе альпинистов взобрался на коляске на вершины Казбека и Эльбруса. Потом Владимир участвовал в переходе по следам армии Суворова через Швейцарские Альпы, во время которого чуть не упал с мула в пропасть. Закончился переход благополучно, и швейцарцы встречали участников как настоящих героев, даже показали их по национальному телевидению.

//-- \* \* \* --//

Вы овладели методами «разговора с подсознанием», пробуете с их помощью внушить своему организму мысли: «Я буду здоров». При условии, что вы тверды, настойчивы, упорно тренируетесь, у вас появилась реальная возможность улучшить свое самочувствие. Пока ваша тренировка умственная, не нужно еще преодолевать боль, усталость. Но это важнейшая часть вашей программы возвращения здоровья. Освоив ее, вы почувствуете внутреннюю готовность заниматься, укрепится воля, возникнет желание идти дальше. Теперь приступайте к упражнениям, но не забывайте и про «умственную тренировку», она поможет приблизить заветный результат.

## Упражнения для реабилитации больных с травмами и заболеваниями позвоночника

Валентин Дикуль не медик, у него нет специального образования, но он узнал о медицине очень много. Он так много прочел, узнал, изучил и в теории, почувствовал на собственной шкуре, что перед ним естественным образом открылось новое знание: теория реабилитации.

Бывают случаи, когда система Валентина Дикуля выдает просто нереальные результаты, которые трудно воспринять и объяснить человеческому мозгу. Тем не менее эта система имеет под собой научную основу. Она построена на фундаменте таких серьезных наук, как физиология, химия, физика.

### ИСТОРИЯ КУЛЬТУРИСТА ДМИТРИЯ ЗОЛИНА

В переполненном зале заиграла фонограмма «Как упоительны в России вечера». На сцену под гром аплодисментов вышел мускулистый, загорелый, уверенный в себе мужчина. С улыбкой на лице он начал играть мускулами в такт музыке. Зрители, особенно мальчишки и женская половина зала, затаив дыхание, следили за каждым движением Дмитрия Золина. Мужчины-зрители, перехватывая восхищенные взгляды женщин, думали о том, что завтра же начнут заниматься спортом.

Дмитрий Золин – чемпион мира 1995 года по бодибилдингу (версия WABBA), призер многочисленных европейских и мировых первенств. С 16 лет он занимался тяжелой атлетикой. После того как он выиграл чемпионат Челябинской области, стал успешно выступать на российском и союзном помостах.

А до славы был 1982 год. На тренировке Дмитрий не удержал в руках 135-килограммовую штангу. Снаряд рухнул прямо на голову Золина и повредил шейные позвонки. Чудесным образом тридцатилетний парень остался жив и даже немного сохранил возможность двигаться. В течение трех месяцев он находился в специальном корсете. И не смотря на то, что Дмитрий лечился у известного врача в Центральном институте травматологии и ортопедии, результаты лечения были не радостными. Вердикт врачей был таков: о тяжелой атлетике забудь, ты инвалид...

Как потом рассказывал Дмитрий, ему очень помогли семья и Валентин Дикуль. Дмитрий повторял путь Валентина Ивановича – занимался по специальной реабилитационной системе. В свое время благодаря ей на ноги встал известный циркач, теперь и Дмитрий готов был работать до седьмого пота.

Долгих пять лет шло возвращение Дмитрия в спорт. О тяжелой атлетике уже не было разговора, штанга над головой должна была остаться в прошлом. Дмитрий готовил себя для силовой гимнастики (троеборье и культуризм). И он начал побеждать. Ему покорились чемпионские титулы, подтверждением чему стали десятки кубков и медалей. И они отливают не только золотом побед, но и сотнями тонн обычного железа, которое Золин наворочал за пять лет подготовки к успеху. Сейчас уже никто не скажет, сколько потов сошло с Дмитрия на тренировках в зале при городском стадионе. Но он шел к цели и добился ее. Изнуряющий труд сделал из инвалида чемпиона.

Теперь у Дмитрия Золина новая цель – победить в конкурсе «Мистер Вселенная». Но это уже другая история...

### В чем секрет реабилитации

Главное – поврежденные мышцы могут «вспомнить», как нужно работать, если их как бы заново обучить. Человек, который хочет победить свою болезнь, прежде всего должен вспомнить, какие именно движения он проделывал, как сгибались и разгибались ноги и руки.

Как это сделать? Ведь пока что эти руки или ноги не хотят реагировать. Есть небольшая хитрость для того, чтобы заставить их двигаться. Нужно совершать движение по естественной траектории при помощи механических устройств и тех мышц, которые активны. Ноги можно поместить в ременные петли, которые посредством блоков связаны тросиком; один его конец берет в руки тренирующийся, а второй привязывается к грузу. Так, руками можно заставить работать мышцы ног. Потянув за тросик, собственные колени медленно поднимаешь вверх и сгибаешь ноги, а когда отпускаешь, они распрямляются.

Вначале груз подбирается так, чтобы ноги держались на весу без усилия, постепенно же вес груза увеличивается и, соответственно, возрастают усилия, которые необходимо затратить на выполнение упражнения. Тот же принцип используется и при выполнении упражнений без приспособлений. К примеру, мышцы спины можно укреплять за счет активной работы мышц рук, поднимая корпус тела и садясь при помощи рук, а затем возвращаясь в исходное положение, последовательно перебирая руками по веревочной лестнице, подвешенной над кроватью.

#### Если утеряна чувствительность

Как тренировать мышцы, которые получают импульс из центральной нервной системы, понятно. Но как быть, если импульс не доходит к мышцам из-за необратимых органических повреждений? Валентин Дикуль смог найти ответ на этот вопрос.

Нервные импульсы могут идти в обход травмированного участка

Не секрет, что любыми движениями нашего тела управляет центральная нервная система. Импульс поступает к мышцам по основным нервным путям. И когда этот путь разрывается, то мышцы, которые находятся дальше поврежденной области, теряют связь с нервной системой и ими невозможно управлять. Нервный импульс до этих мышц просто не может дойти, и «починить» поврежденные нервы организму не удастся. Именно поэтому официальная медицина вынесла Дикулю такой жестокий приговор – инвалидное кресло до конца жизни.

Однако Дикуль доказал, что возможна подача нервного импульса в обход травмированного участка, ведь нервные волокна находятся и в ткани мышц. И они способны переучиваться и выполнять ту работу, которую выполняли основные нервные волокна.

Но появилась еще одна проблема. Как обучить эти мышцы выполнять несвойственную им работу? Дикуль нашел ответ и на этот вопрос. Нужно «переучить» центральную нервную систему, чтобы она работала так, как будто бы травмы и не было. То есть, чтобы она думала, что у нее под контролем все участки нервной системы – и травмированные, и нетравмированные.

Но для этого нужно постоянно работать с неподвижными конечностями. Работать не день, не месяц. На это могут уйти годы. К этому нужно быть готовыми. Это требует воли, упорства, психической работы. И тогда постепенно нервные окончания в теле «поймут», что от них хотят. И к неподвижным мышцам пойдет импульс. Неподвижные конечности оживут! Результат прямо пропорционален качеству такой работы!

Если говорить научным языком, то восстановление двигательных функций происходит за счет компенсаторно-сохраненных групп мышц выше уровня очага поражения (обрыва

функциональной линии связи). Также немаловажную роль играет и то, на каком уровне произошел обрыв – поясничном, грудном или шейном отделе позвоночника. Ведь чем выше расположен поврежденный участок, тем сложнее процесс восстановления. Но в любом случае у больного центральная нервная система рано или поздно перепрограммируется так, чтобы восстановить управление обездвиженными после травмы конечностями. К тому же клетки спинного мозга все же имеют свойство с годами «выздоровливать», частично или даже полностью восстанавливая свои функции, и тогда импульс снова сможет идти по основным нервным волокнам.

#### УПРАЖНЕНИЯ ПО СИСТЕМЕ ДИКУЛЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЮТ

Приветствую всех. Знаете, я, наверное, никогда бы не рассказывал о своих проблемах, но то, что со мной произошло, это не чудо. Мне помогли тренировки по системе Дикуля. Поэтому напишу, чтобы люди знали, что действительно можно изменить многое в жизни.

Случилось так, что я получил компрессионный перелом позвоночника, да еще в трех местах сразу – в районе поясницы, между лопатками и еще один перелом где-то между первыми двумя. Конечно же, я попал в больницу. Я не вставал с постели почти год. Но я не просто лежал и жалел себя. Ежедневно по 2-4 часа в день я занимался гимнастикой и массажами. У меня в голове была только одна мысль, с которой я просыпался и с которой засыпал: «Я встану! Я обязательно встану! Я буду ходить!»

Первый раз меня поставили на ноги врачи в больнице. А потом выписали домой, и мне ничего не оставалось, как заниматься самостоятельно. Я начал заниматься по методике Валентина Дикуля. Пока был на первой группе инвалидности, все четыре года ходил в корсете. Каждый день 2-3 часа укреплял мышечный корсет, ножные мышцы. Дикуль мне очень помог. Я, конечно, лично с ним не встречался, о чем очень сожалею. Хотелось бы увидеть такого ЧЕЛОВЕКА!!! Но дело совсем в другом. Лет 20 тому назад система Дикуля была очень популярной, его упражнения печатались во многих журналах, показывались по телевизору, и каждый желающий мог самостоятельно начать заниматься. Верите или нет, но когда я через полгода после выписки ПРИШЕЛ сам на своих двоих, правда в корсете и с палочкой (но это уже мелочи), в Военно-медицинскую академию, все отделение сбежалось посмотреть. Было очень трогательно.

Так что же со мной произошло? Чудо это или нет? Мне кажется, что нет. Понимаю, что у меня не было порвано ничего важного, но, может, мой «частный несчастный случай» кому-нибудь поможет...

Из высказываний тех, кто занимается по системе Дикуля

Движение для мышц и суставов – это жизнь

Без нормальной физической активности и привычных нагрузок мышцы и суставы постепенно бесповоротно деградируют. Даже если через какое-то время к ним удастся подвести импульс в обход поврежденного участка или напрямую, то этот импульс может быть просто не «услышан». К тому времени мышцы могут просто атрофироваться! Именно поэтому второй принцип лечебной методики Валентина Дикуля заключается в поддержании рабочего состояния мышц и суставов после травмы или при заболевании костно-мышечной структуры.

Процесс восстановления по методике Дикуля долгий. Он требует огромной затраты душевных и физических сил. Единственная сложность заключается только в том, что все решают воля и характер самого человека. Тут уж ни лекарства, ни самая современная и сложнейшая компьютерная техника ничего за него не сделают. Пациенты трудятся на специальных тренажерах «до седьмого пота», однако и результатов достигают внушительных, получая возможность жить снова практически полноценной жизнью.

Наглядные доказательства эффективности – и сам автор, и тысячи поставленных им на ноги людей.

Хотелось бы добавить, что созданная Валентином Дикулем система реабилитации используется не только в нашей стране, но и за рубежом. И можно сказать, что она уникальна и кардинально отличается от подходов, существующих в других странах. Ведь на Западе инвалиду просто устраивают его инвалидную жизнь с комфортом: обеспечивают инвалидными колясками, решают их бытовые проблемы – удобство перемещения на коляске по квартире, пересаживаться с помощью специальных подъемных механизмов, включать без проблем свет... И наверное, это всех устраивает. Но Дикуль категорически против такой жизни. Он считает, что обязательно нужно восстанавливать способность двигаться, возвращаться к активной жизни, а не просто облегчать жизнь на инвалидной коляске.

Различные приспособления и тренажеры, которые создает Валентин Дикуль, бывают иногда достаточно сложны для самостоятельного воссоздания. Поэтому в этой книге вы познакомитесь с двумя комплексами несложных, но очень эффективных упражнений, которые доступны всем. Все, что нужно для их выполнения, – это простейшее оборудование, которое можно сделать дома, а часть упражнений выполняется и вовсе без всяких конструкций. К тому же Дикуль считает, что нужно научиться чувствовать свое тело и самим подбирать комплексы с учетом своего организма и строения тела.

## 79 упражнений Валентина Дикуля

### Ментальная подготовка

Это обязательное условие. Чтобы тренировки давали эффект, каждую тренировку нужно начинать с мысленной разминки. Прежде всего необходимо создать определенный психологический настрой. Вы уже умеете это делать при помощи визуализации, аффирмации и пр. Сам Валентин Дикуль настоятельно рекомендует вначале мысленно в голове проделать все то, что вы будете сейчас выполнять физически. Это особенно важно в том случае, когда нужно восстанавливать подвижность рук, ног, позвоночника после травмы, операции или при быстром течении заболевания. Эта разминка – необходимое условие успеха, поскольку позволяет уже перед тренировкой установить связь между центральной нервной системой (головным и спинным мозгом) и каждой мышцей тела. Даже если мышцы вас не слушались, так как связь длительное время была утрачена, она постепенно восстановится и начнет функционировать.

Эта методика «мысленной гимнастики» может помочь больным не только после травмы, но и после инсульта. Восстановить центральную нервную регуляцию, управляющую двигательной активностью пораженных участков тела, можно, создавая мысленный образ того или иного упражнения.

### Ваш личный метод настроя

Это выбранный, опробованный и уже доведенный до совершенства метод ментального настроя. У каждого он свой. Его нужно запустить за 15-20 минут до тренировки и попытаться поддержать во время занятий.

Схема ваших действий следующая:

1. Создайте нормальную обстановку для тренировки. Не должно быть музыки, постороннего шума, который может помешать вам максимально настроиться на тренировку.

2. Расслабитесь, используя выбранную вами методику.
3. Входите в нужное состояние настроения.
4. Настраивайтесь на здоровье.
5. Выполняете «мысленную разминку» Дикуля. Она подготовит ваши мышцы к работе.
6. Занимаетесь.
7. Почувствовав усталость, злость, негодование, лень, отчаяние, возвращаетесь к настрою.
8. Заканчиваете упражнения и даете себе еще один дополнительный настрой, в котором утверждаете, что тренировка принесла пользу, результаты есть.

#### Упражнение «Мысленная разминка»

Это упражнение вы должны проделать перед основным комплексом.

Пока вы еще неподвижны, представляйте себе мысленно, как хорошо сгибаются и разгибаются ваши руки или ноги, отмечайте, что происходит с отдельными группами мышц. Нужно представлять во всех подробностях, как вы активно двигаетесь. Дикуль утверждает, что это важно настолько, что без такого процесса мысленной разминки исцеления добиться невозможно. Мышцы в конце концов начинают сами отзываться на команду. Мышцы отзовутся — ноги шевельнутся. Эта «картинка» — к здоровью тропинка.

Например, представьте себе, что вы сжимаете пальцы в кулак, поднимаете ноги вверх, опускаете их вниз. Мысленно выполните многократно, вдумчиво необходимые для этого движения. Потом так же совершите обратные им, представляя, как именно в этот момент работают мышцы спины и живота. Затем внутренним приказом поднимаете руки и проделываете всю процедуру еще раз. Чем четче и конкретнее «картинка», тем быстрее образуются связи с другими отделами головного мозга, которые и возьмут на себя функции нервной регуляции обездвиженной части тела. Каждое мысленно выполненное упражнение оставляет свой след в головном мозгу, при повторении постепенно создается цепочка таких следов и формируется новый центр нервных связей, управляющих движением. У больных это происходит по-разному. В зависимости от характера поражения, волевых усилий, терпения, настойчивости такой процесс обновления может занять месяц или год. Ведь зарождению небывалой нервной «дороги» должно предшествовать появление «тропинки», которая торится на месте следов первопроходцев.

#### Первый комплекс упражнений (общереабилитационный)

Этот комплекс можно условно назвать общереабилитационным. В него вошли те самые упражнения, которые выполнял Валентин Дикуль после травмы, в самом начале пути к тому, чтобы поставить себя на ноги и вернуться на арену цирка.

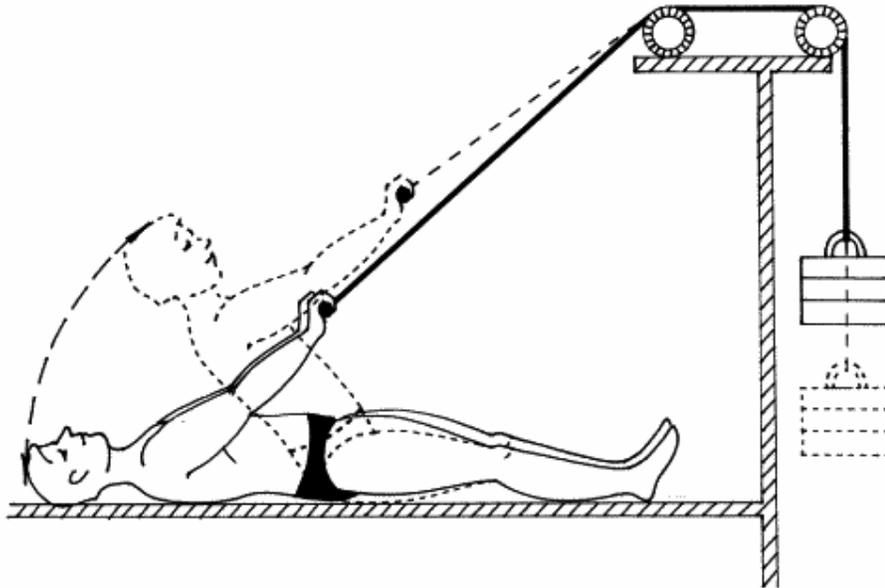
Поначалу вам может быть трудно выполнять весь комплекс целиком. Чтобы вам было легче, можно разделить его на несколько частей. Например, утром делаете упражнения для мышц ног и спины, а во второй половине дня — упражнения для мышц живота, груди и рук. Неважно, в какой последовательности вы будете тренировать группы мышц. Главное, чтобы всем мышцам досталась необходимая нагрузка. Поэтому нужно иметь представление о строении человеческого тела и работы отдельных мышц разных групп.

На протяжении первых двух месяцев предпочтительнее заниматься без увеличения груза, повторяя 12-15 раз и доведя количество подходов до 6. (Подход — это выполнение определенное количество раз одного упражнения без перерыва.) Дыхание не задерживайте, перед каждым занятием делайте мысленную разминку.

Для того чтобы лучше понимать, как организм реагирует на тренировки, выявлять причины недомоганий, корректировать нагрузки, очень важно вести дневник занятий. Не забывайте каждый день отмечать пульс до тренировки, во время самой интенсивной части и за какое время пульс по окончании восстановится до исходного. Обязательно

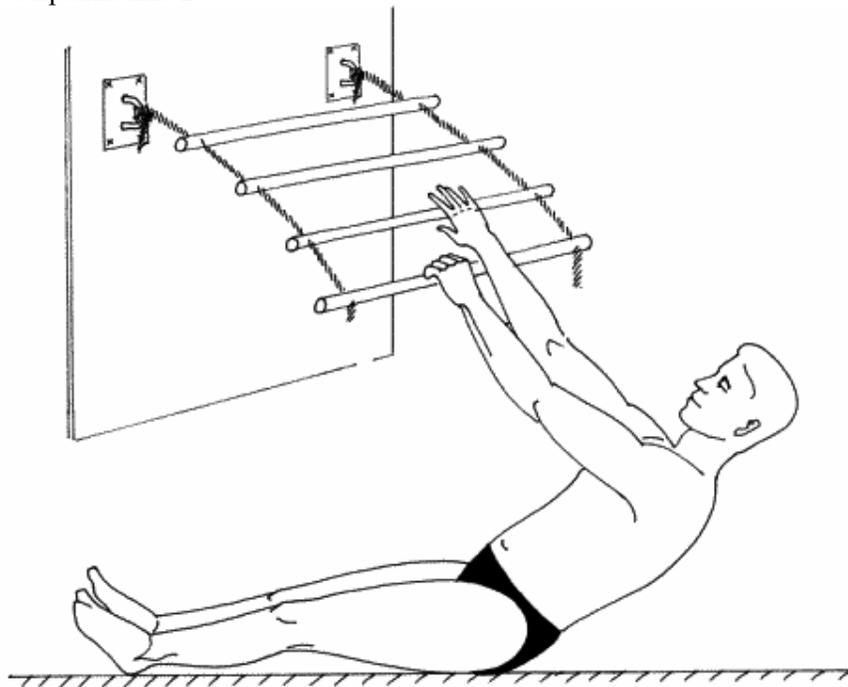
записывайте число и порядок упражнения, количество подходов и повторений, груза в каждом упражнении.

//-- Упражнение 1 --//



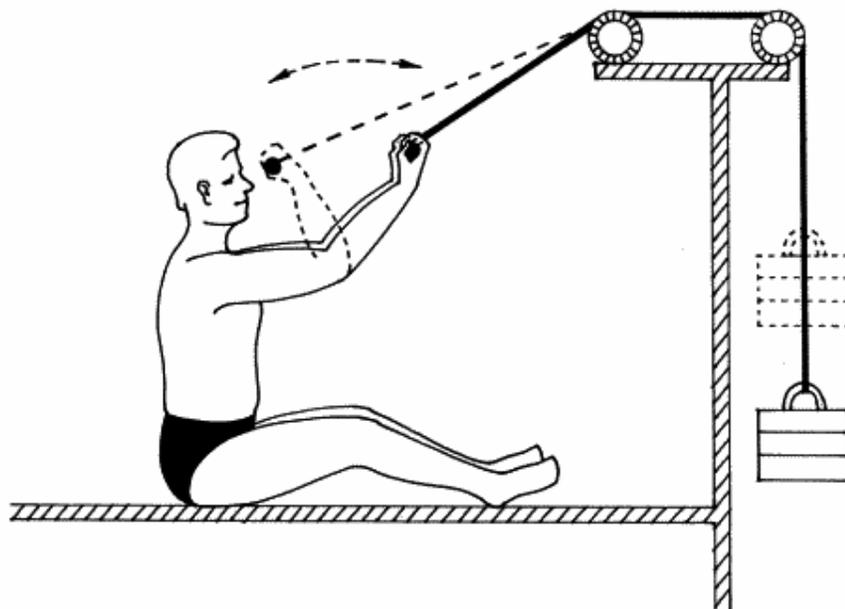
Переход из положения лежа в положение сидя хорошо тренирует мышцы живота. Но многим больным как раз это делать трудно. Если подвесить через блоки груз, то мышцы живота будут работать в облегченном режиме. При этом станут больше нагружаться мышцы спины: чтобы лечь обратно, придется преодолеть сопротивление груза. При возможности нужно обращаться к грузу попеременно то лицом, то спиной и качать разные группы мышц.

//-- Упражнение 2 --//

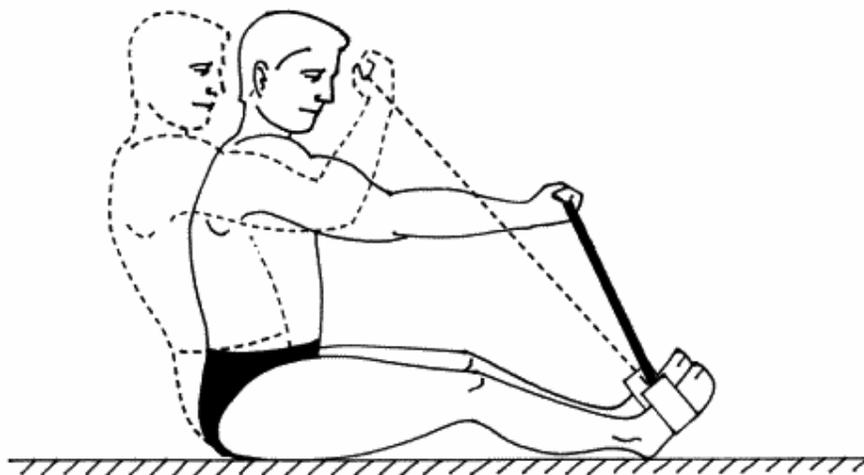


Руки у вас достаточно сильные, но садиться и удерживаться в этом положении вы еще не можете. Выполняйте упражнение с помощью подвешенной веревочной лестницы. Перебирая веревочные ступеньки руками, из положения лежа попробуйте сесть. Затем

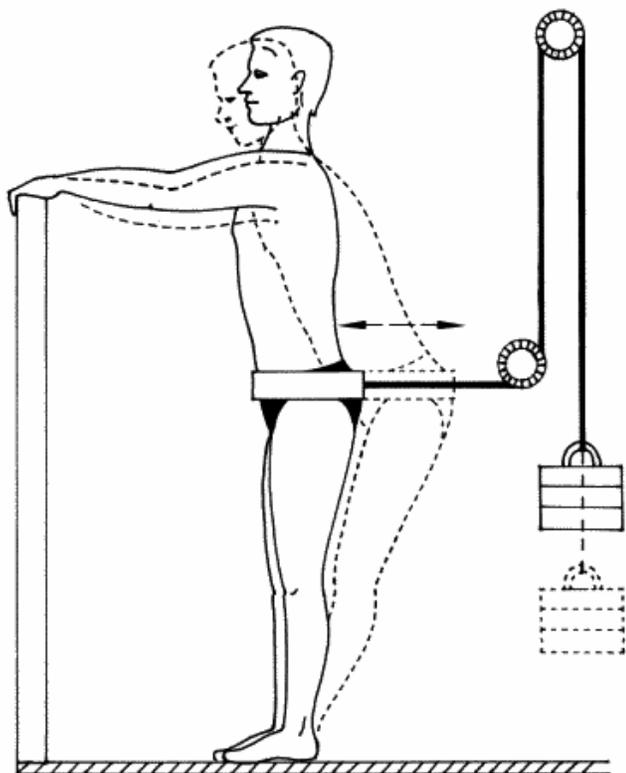
таким же образом ложитесь. При подъеме будут активно работать мышцы рук, плечевого пояса и спины. Решается основная задача – создается мышечный корсет.  
/-- Упражнение 3 --//



Чтобы удержать тело в положении сидя, нужно включить в работу мышцы спины, живота и бедер. Но если слегка видоизменить это упражнение, можно заставить также работать широчайшие мышцы спины. Для этого нужно опустить груз ниже уровня груди и тянуть на себя, сгибая локти.  
/-- Упражнение 4 --//

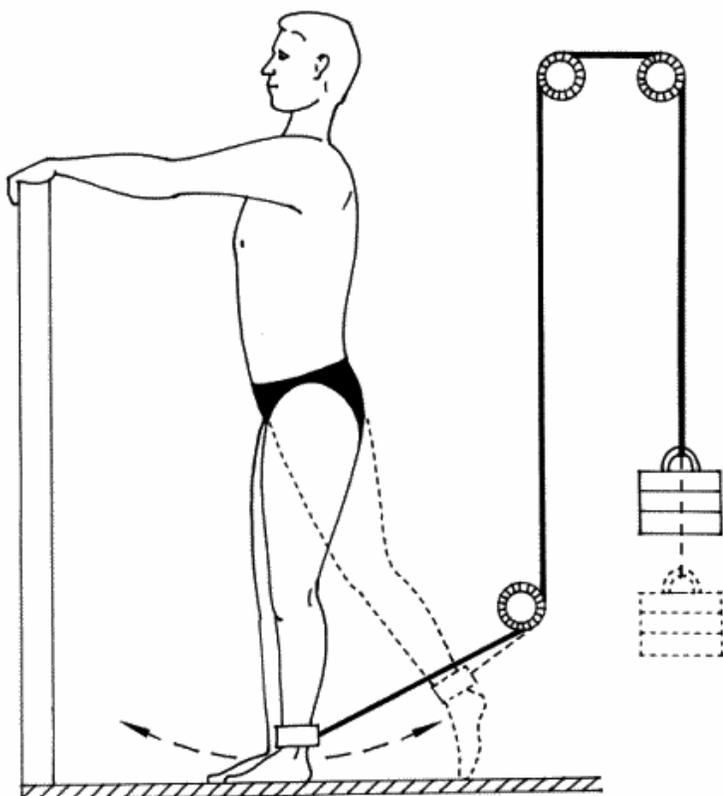


Оттягивая и притягивая на себя носки, вы заставляете работать икроножные мышцы, блоки для этого не нужны. Но если вместо троса накинуть на носки резиновый жгут или эластичный бинт, то появляются новые возможности. Можно тянуть руки к груди – будут работать широчайшие мышцы спины. Отклоняясь назад и с усилием растягивая бинт, мы нагрузим длинные мышцы спины.  
/-- Упражнение 5 --//



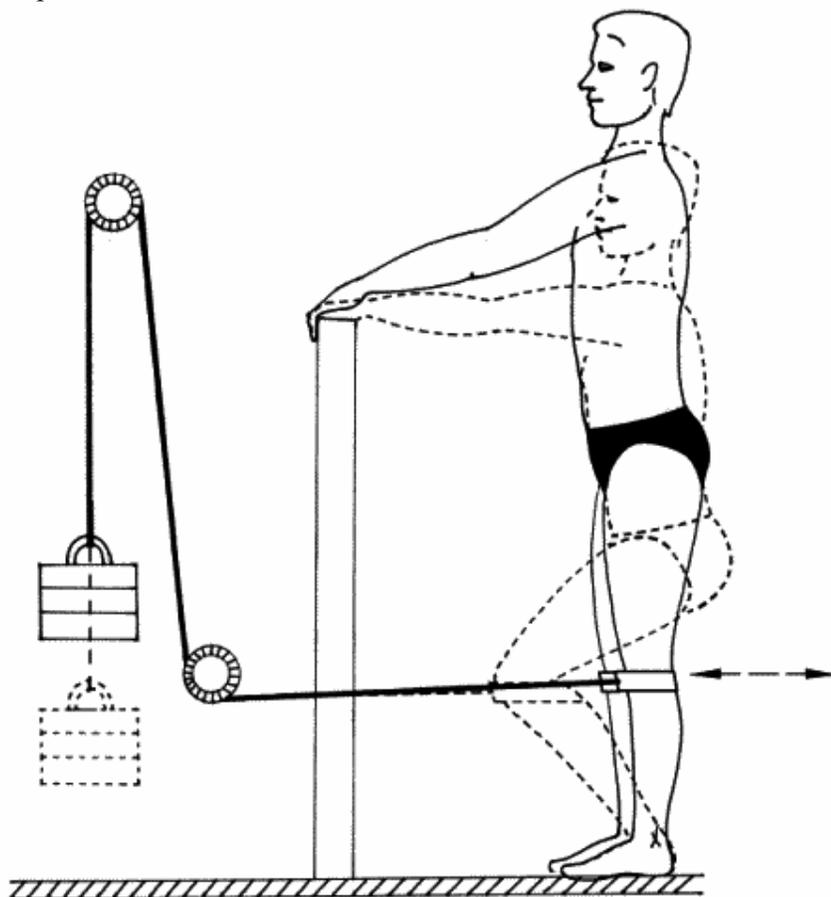
Это упражнение для тех, кто уже может стоять, держась за опору. Делаются плавные движения тазом вперед-назад.

//-- Упражнение 6 --//



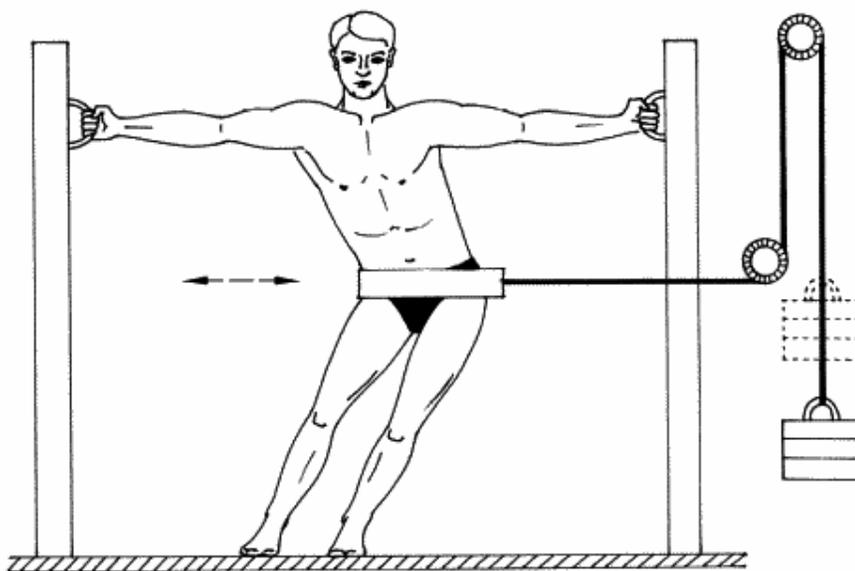
Ногами поочередно совершаются плавные движения вперед-назад на полную амплитуду.

//-- Упражнение 7 --//

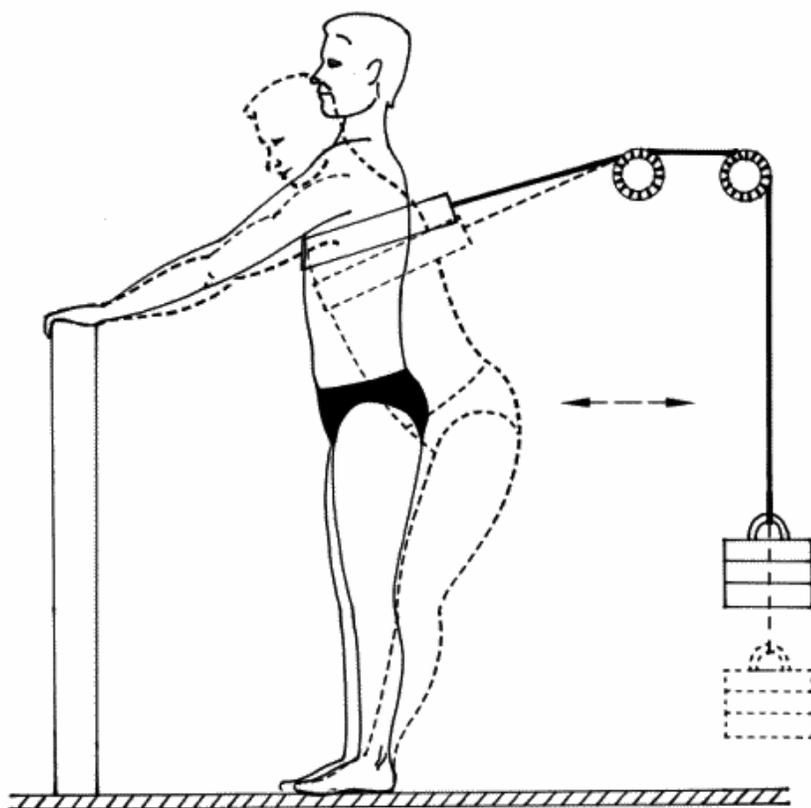


Тросик от груза, пропущенный через два блока, закрепляется на коленях ременной петлей, затем коленями выполняются движения вперед-назад.

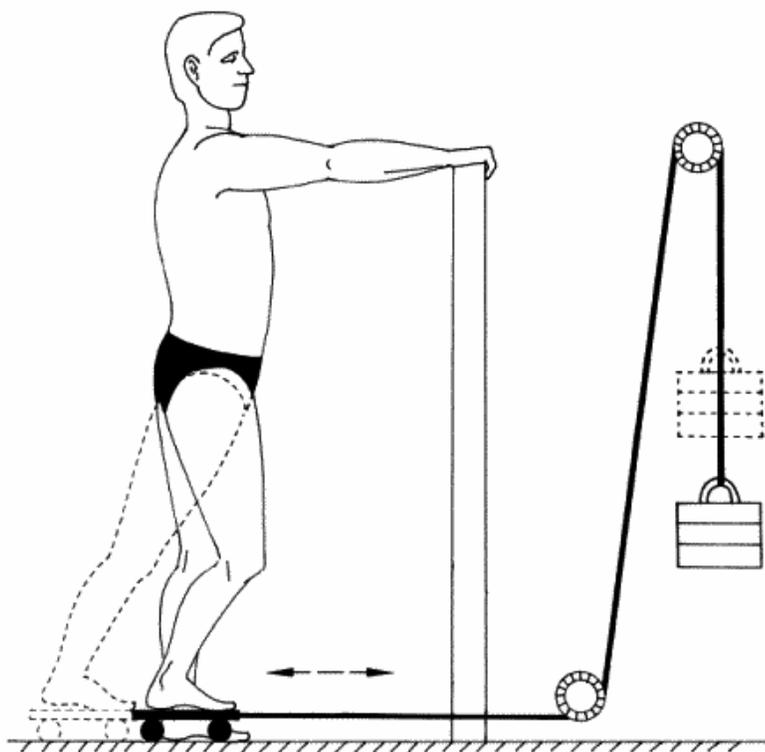
//-- Упражнение 8 --//



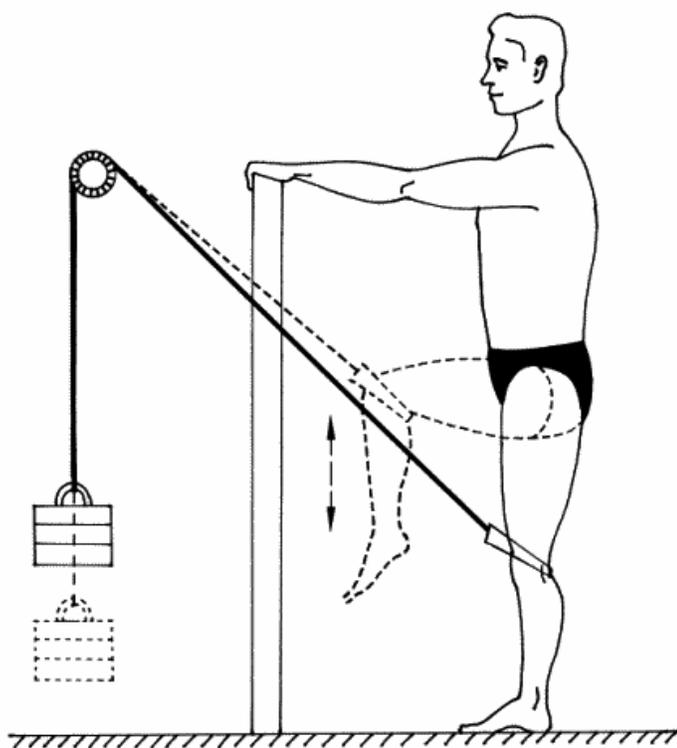
Закрепив трос на пояснице, двигаем бедрами в стороны.  
//-- Упражнение 9 --//



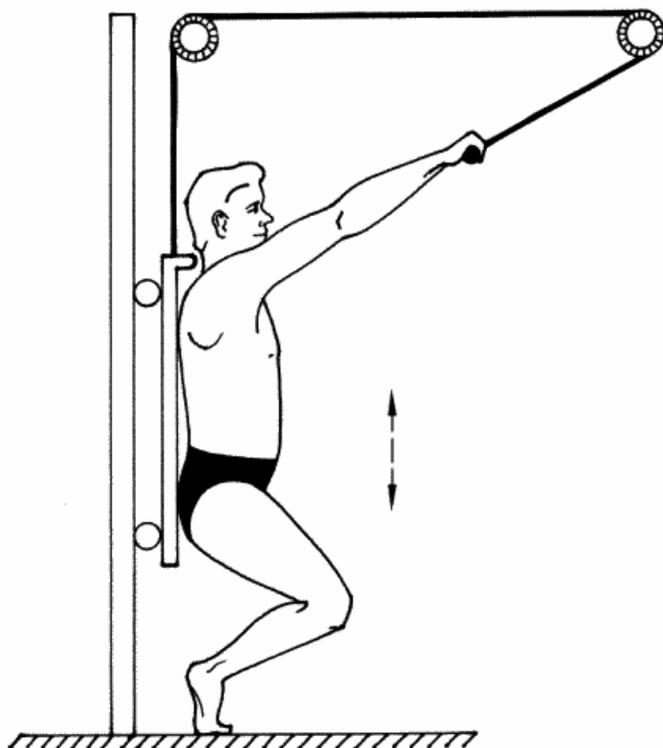
Держимся за опору и делаем наклоны.  
//-- Упражнение 10 --//



Требуется несколько усовершенствовать тренажер – изготовить подвижную тележку или подставку на роликах. Стоим на одной ноге, а второй тянем на себя тележку, к которой прикреплен груз.  
/-- Упражнение 11 --/



Прикрепив к колену груз, поднимаем и опускаем ногу.  
/-- Упражнение 12 --/



Полуприседание. Используется та же тележка на роликах, что и в упражнении 10, когда с ее помощью укрепляли ноги. К ней нужно приделать еще два штыря, чтобы упираться плечами. Приседая, как бы катимся спиной по стене, а затем, держась за рукоятку тросика и помогая себе руками, разгибаем ноги.

//-- \* \* \* --//

После того как вы проработаете весь комплекс, вы поймете, какие упражнения для вас больше всего подходят, и в дальнейшем надо выполнять именно их.

Сам Дикуль свои упражнения называл не иначе как тренировками. А во время тренировок всегда есть опасность не уловить состояние организма и пропустить тот момент, когда нужно остановиться. Но и даже в этом случае не нужно забрасывать тренировки. Просто снизьте нагрузку, сделайте массаж, ешьте здоровую пищу — побольше свежих овощей и фруктов. Конечно, не всегда есть возможность получать услуги массажиста, поэтому необходимо обучиться приемам самомассажа.

А вот если вы хотите кроме восстановления здоровья достичь спортивных результатов, то Дикуль рекомендует использовать такую схему. Первые полтора-два месяца – тренировки без наращивания веса груза, на 50 % своей силы, только для укрепления мышц. Следующие полтора месяца наращивайте вес груза и увеличивайте количество подходов примерно уже до 75 % силы. И только после этого можно переходить на максимальные веса и нагрузки. Если вы хотите достичь каких-то результатов, нельзя останавливаться надолго на одной и той же нагрузке.

#### Второй комплекс упражнений

Этот комплекс упражнений нужно выполнять только в случае, если вы полностью освоили первый комплекс упражнений и укрепили свои мышцы настолько, что пора уже переходить к более сложным упражнениям, или же вы восстановили свою подвижность, но не хотите останавливаться на достигнутом. Также этот комплекс упражнений будет полезен тем, кто страдает разнообразными суставными проблемами и связанными с ними трудностями в движении.

Для работы со вторым комплексом упражнений вам понадобится дополнительное оснащение. Подойдите ко всем рекомендациям Валентина Дикуля творчески. Вы можете взять за основу данный комплекс упражнений и сделать свой собственный комплекс упражнений. Лучше, конечно, если в этом вам будут помогать специалисты по лечебной физкультуре и врачи.

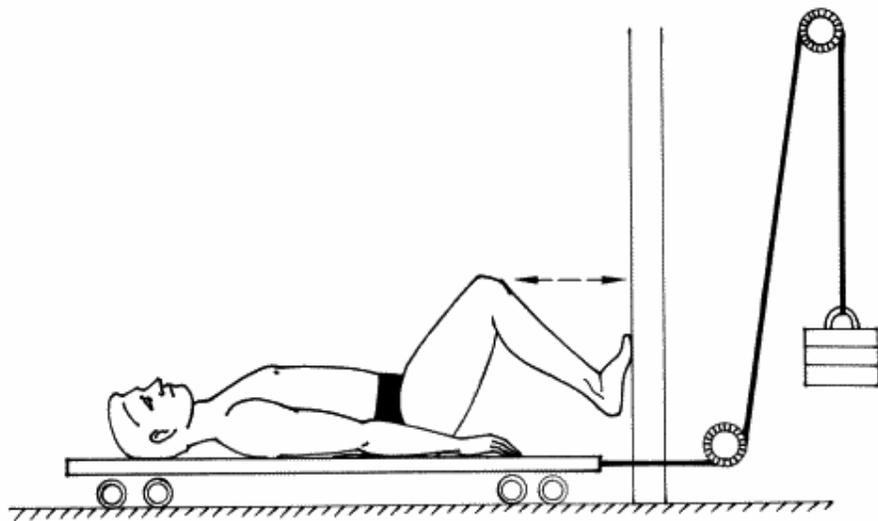
Опять-таки, из всего комплекса упражнений выберите те, которые сможете выполнять. Но при этом основным критерием должна быть задействованность тех групп мышц, которые в этом нуждаются. Выбирайте по одному упражнению на каждую группу мышц. Затем разделите их на две части. Ваши тренировки должны проходить следующим образом: первый день тренируете одну группу мышц, второй день – другую, третий день – отдых. Очень важно приучать организм к нагрузкам постепенно. Поэтому вес и противовес нужно подбирать ежедневно, ориентируясь на свое самочувствие.

Первое время упражнения делайте по одному подходу, постепенно увеличивайте количество подходов до трех. Естественно, и вес на первых тренировках подбирайте такой, чтобы с ним можно было выполнять упражнения легко. Важно совершать полное движение, при котором бы выпрямление и сокращение мышц происходили до конца. По мере восстановления мышц груз противовеса следует уменьшать. Научившись выполнять упражнение без облегчающего его противовеса, делайте затем его уже с отягощением тем же грузом, постепенно увеличивая его вес.

И не забывайте, что во время выполнения упражнений нужно дышать легко и ритмично, не задерживая дыхание. Между подходами необходим отдых в 1-2 минуты.

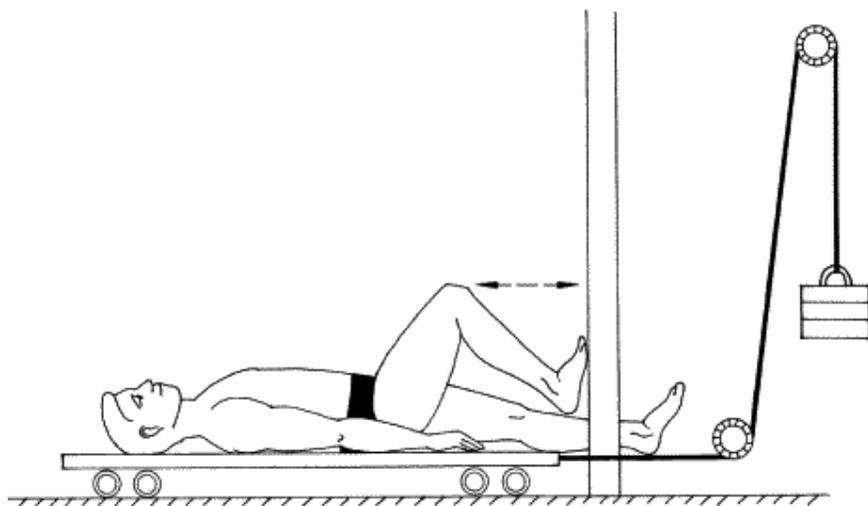
Описание упражнений: цифры 6-8 означают, что упражнение нужно сделать 8 раз, затем отдых 1-2 минуты, затем снова выполнение и т. д., всего 6 раз. В итоге получается 6 подходов по 8 раз.

//-- Упражнение 1 --//



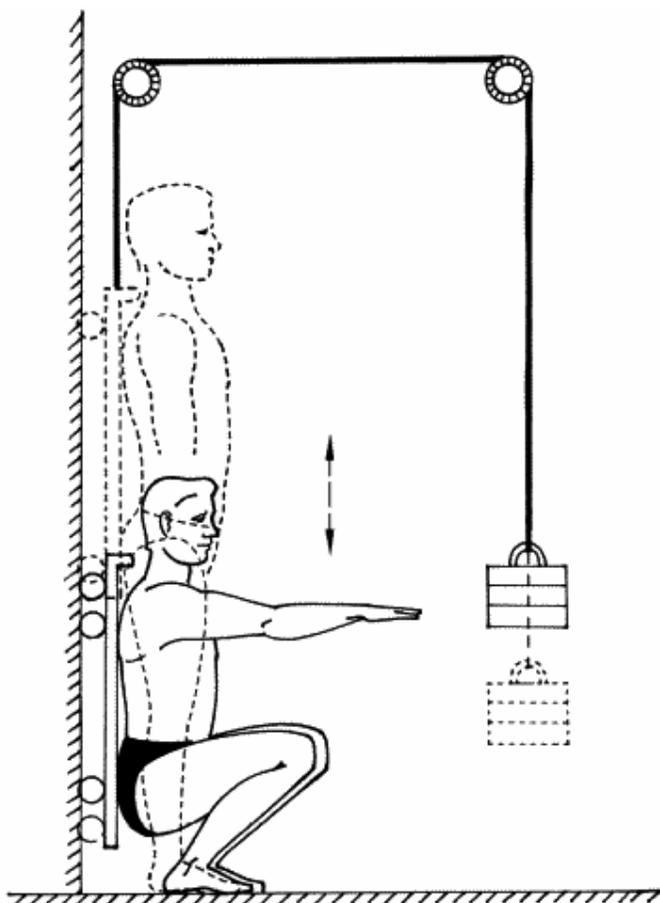
Имитировать приседание, лежа на тележке с упором обеих ног (6-8). Вес с каждым подходом увеличивать.

//-- Упражнение 2 --//



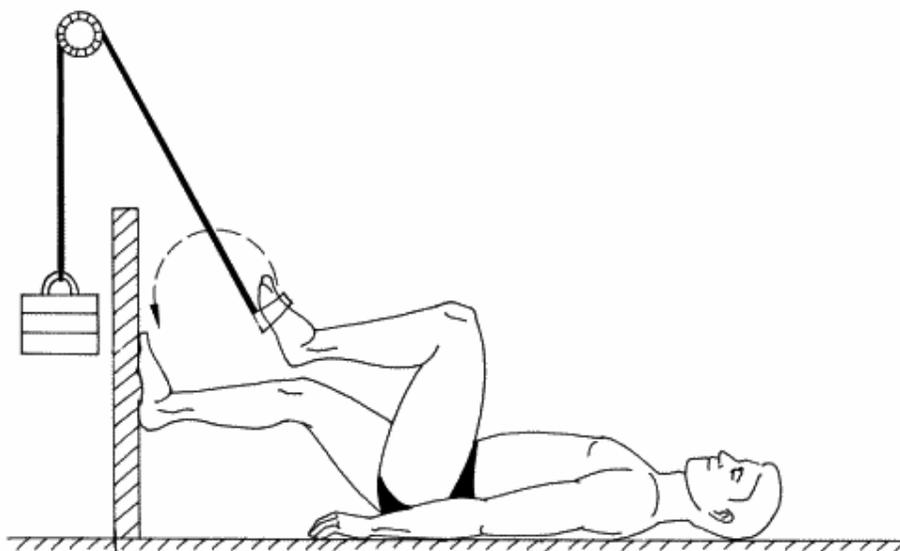
Имитировать приседание на одной ноге, лежа на тележке с упором (6-8).

//-- Упражнение 3 --//



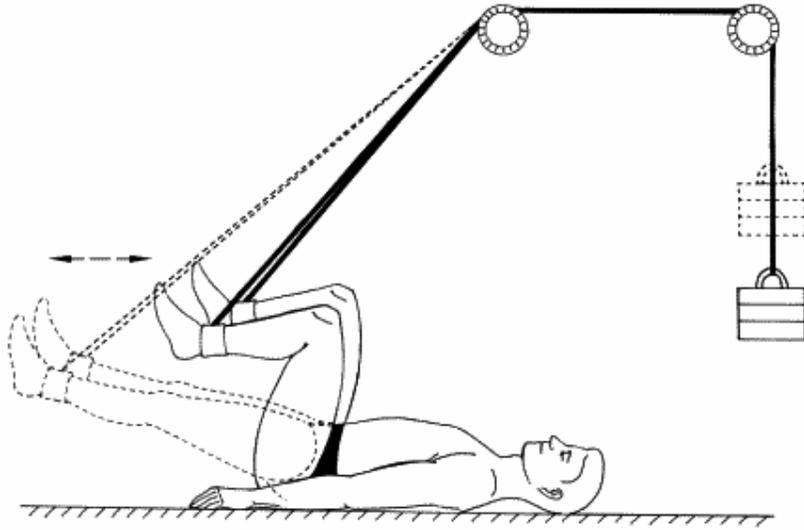
Приседание и выпрямление в полный рост с опорой спиной на тележку, вес груза постепенно уменьшать (6–8).

//-- Упражнение 4 --//

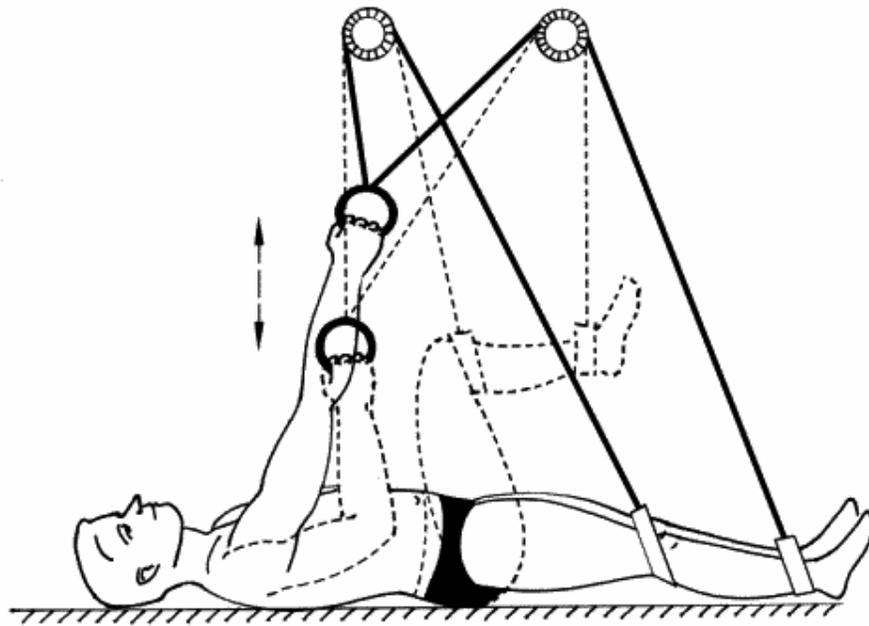


Движения велосипедиста лежа, поочередно каждой ногой. Вес постепенно увеличивать (6-8).

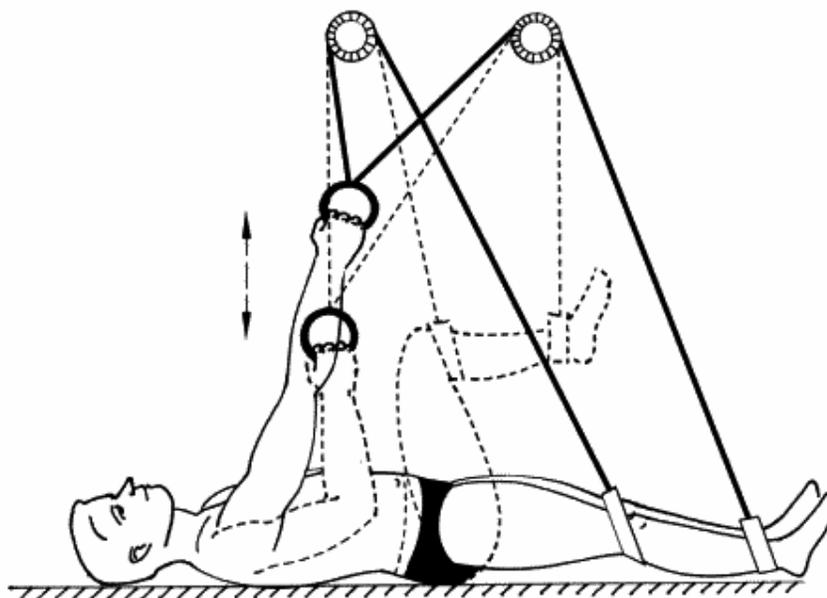
//-- Упражнение 5 --//



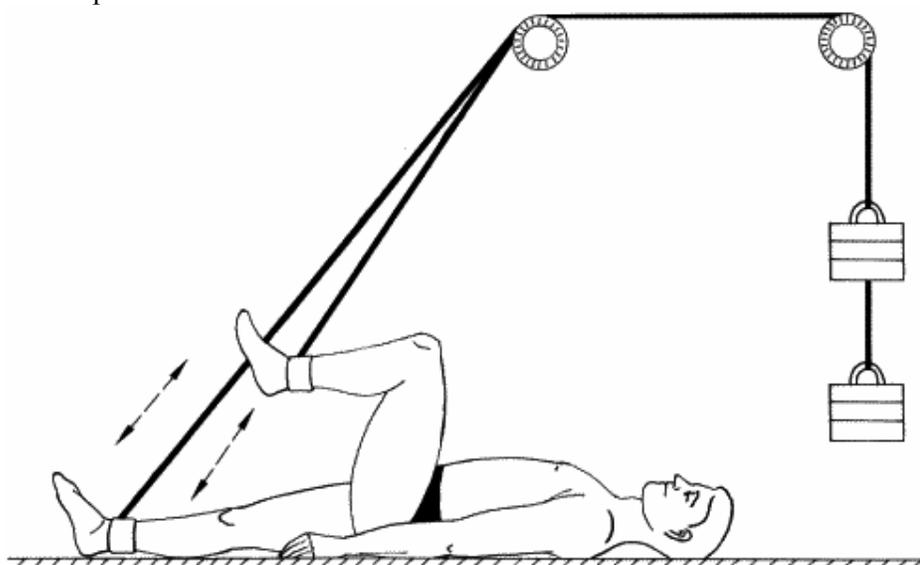
Выпрямление и сгибание ног, вес постепенно увеличивать (6–8).  
/-- Упражнение 6 --//



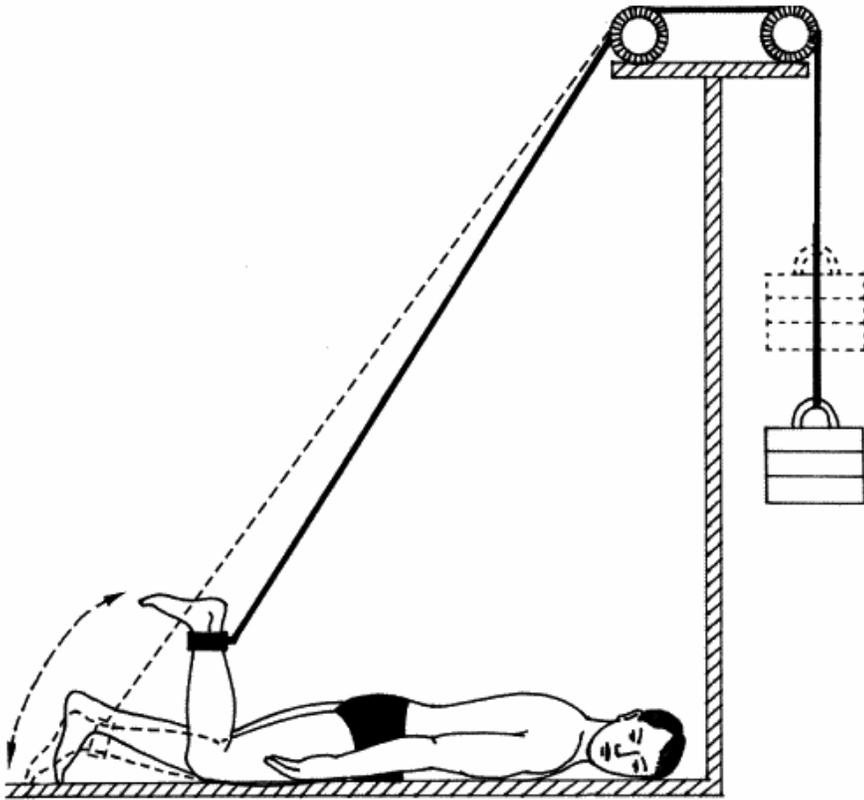
Сгибание ног при помощи рук (5-12).  
/-- Упражнение 7 --//



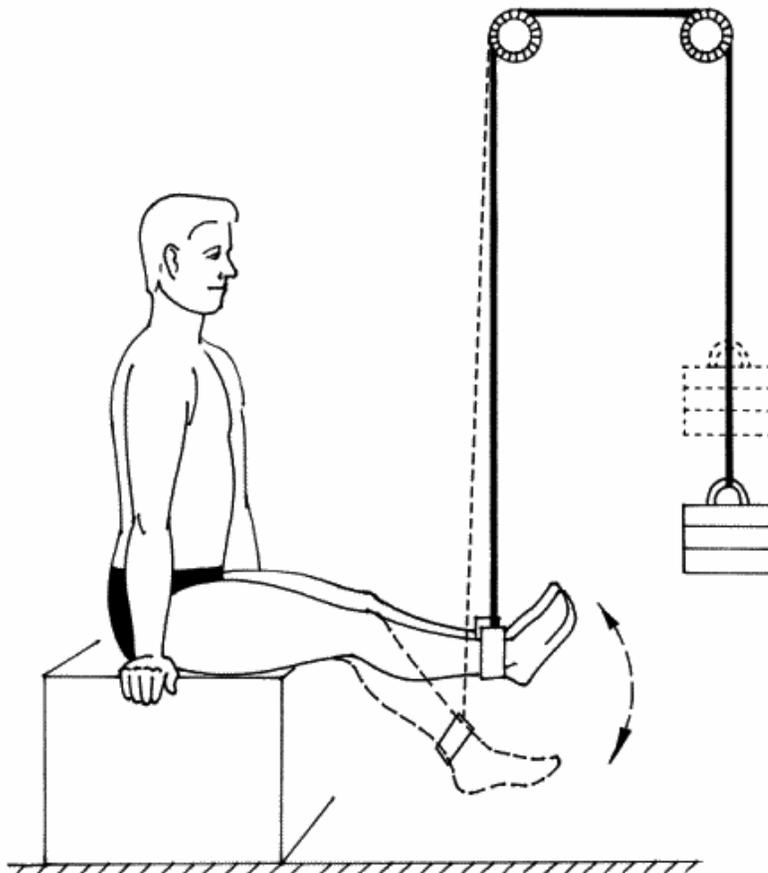
Выпрямление ног при помощи рук (5–12).  
/-- Упражнение 8 --//



Поперечное сгибание и выпрямление ног, вес постепенно увеличивать (6–12).  
/-- Упражнение 9 --//

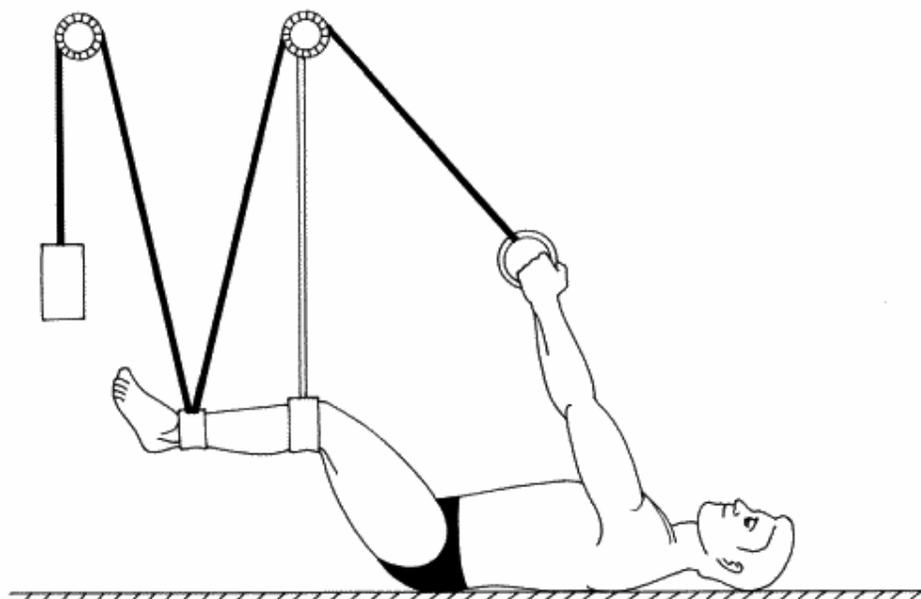


Выпрямление и сгибание ног, лежа на животе, вес постепенно увеличивать (6-12).  
//-- Упражнение 10 --//



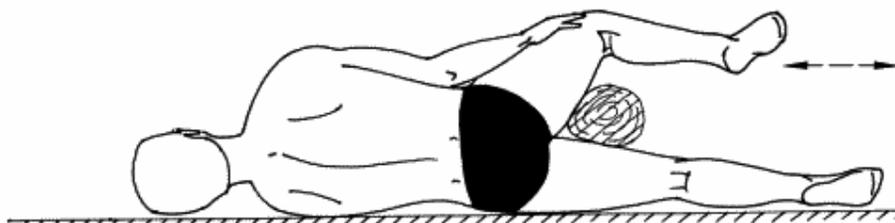
Сидя на стуле, сгибать и выпрямлять ноги, вес постепенно уменьшать (6-8).

//-- Упражнение 11 --//



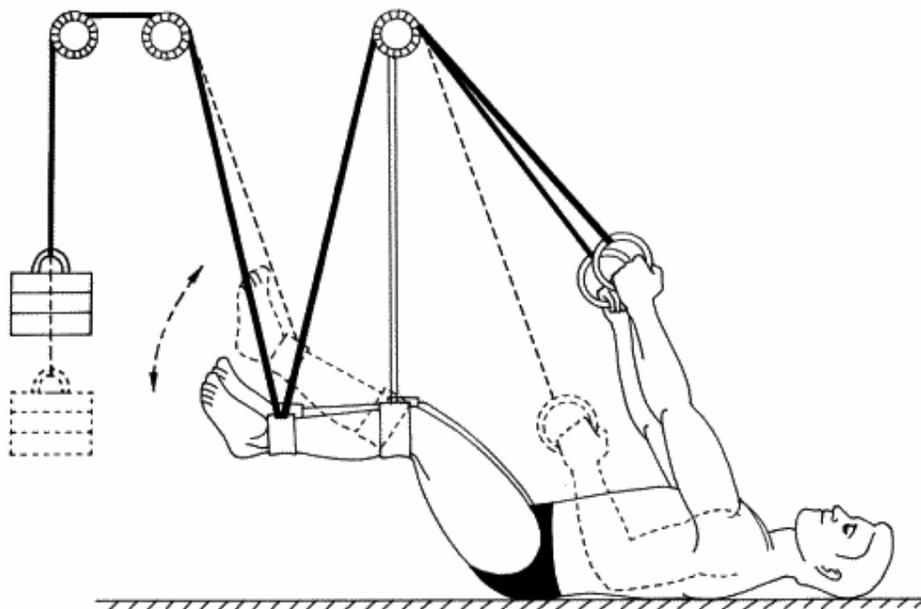
Выпрямление приподнятых под углом в  $45^\circ$  ног при помощи рук с противовесом, вес постепенно уменьшать (6–8).

//-- Упражнение 12 --//



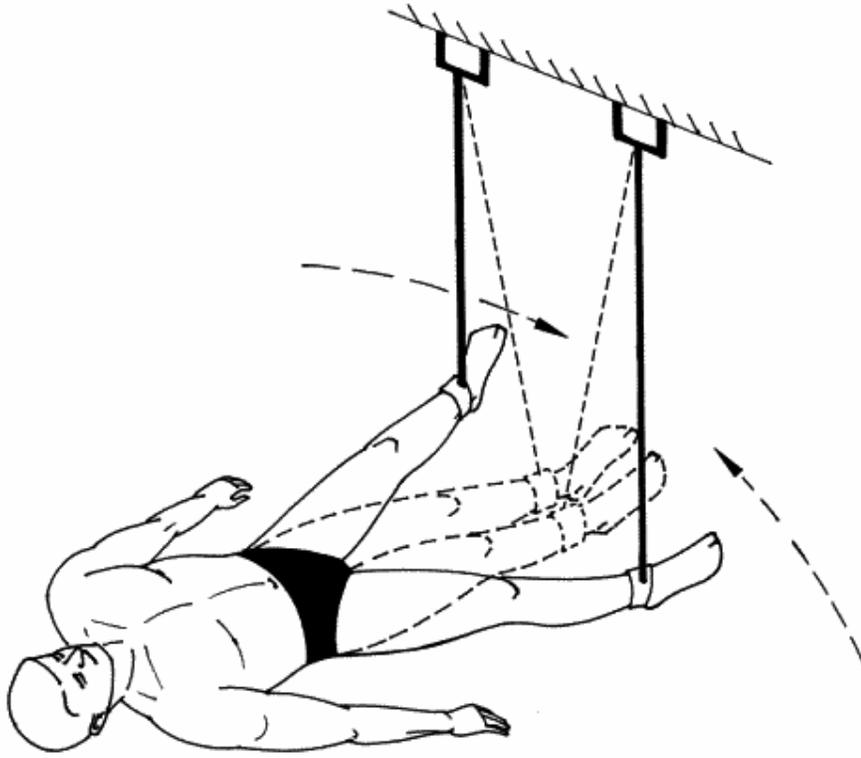
Лежа на боку, между ног вставлен коврик. Скользящие выпрямление и сгибание ноги, которая лежит поверх коврика (5-12).

//-- Упражнение 13 --//

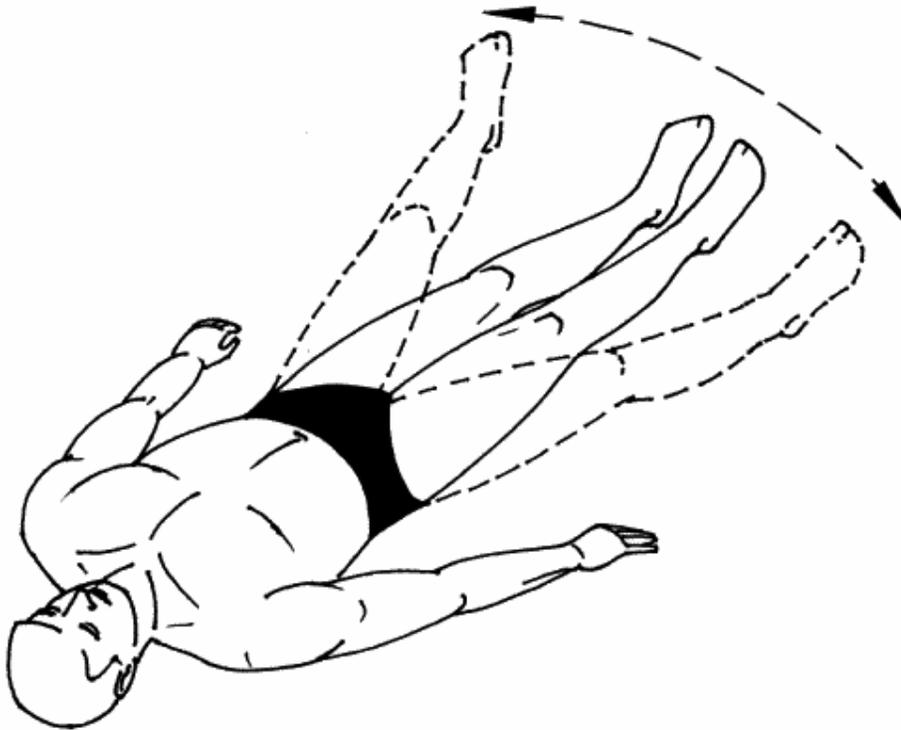


Разведение ног в стороны (5–12).

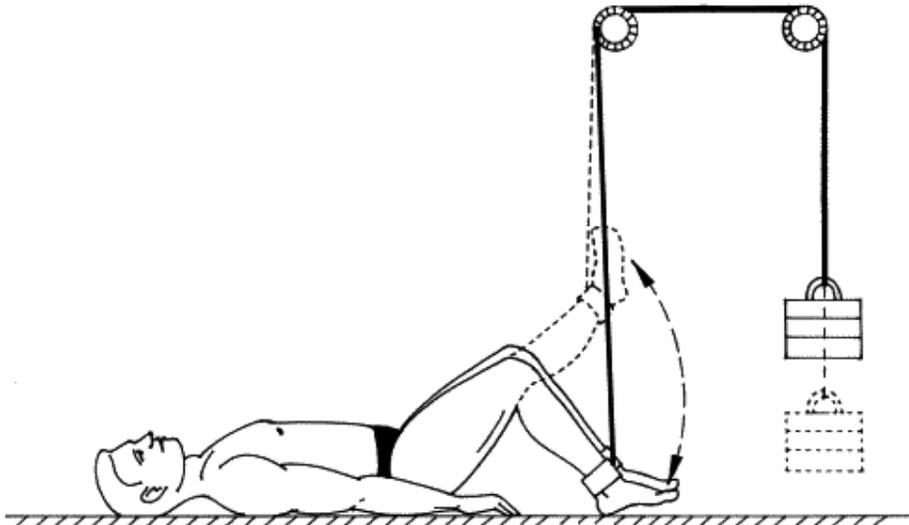
//-- Упражнение 14 --//



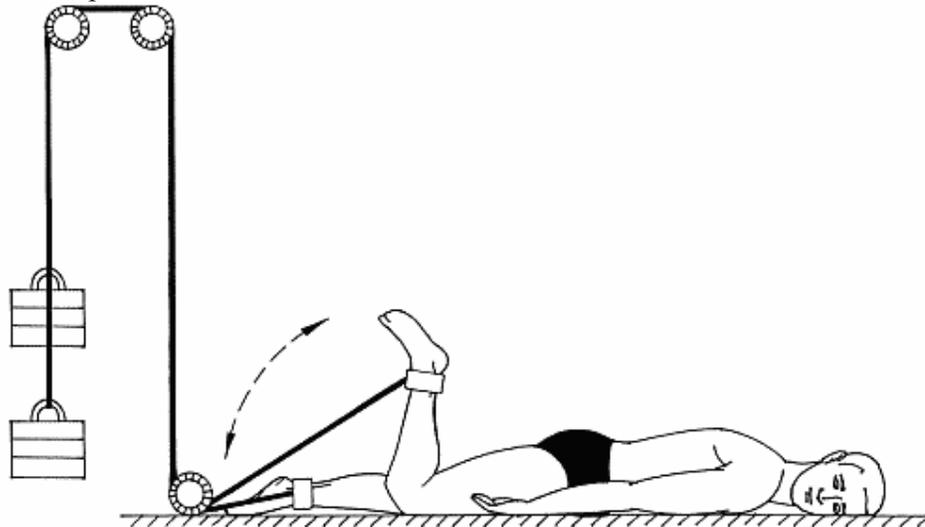
Сведение ног (5-12).  
//-- Упражнение 15 --//



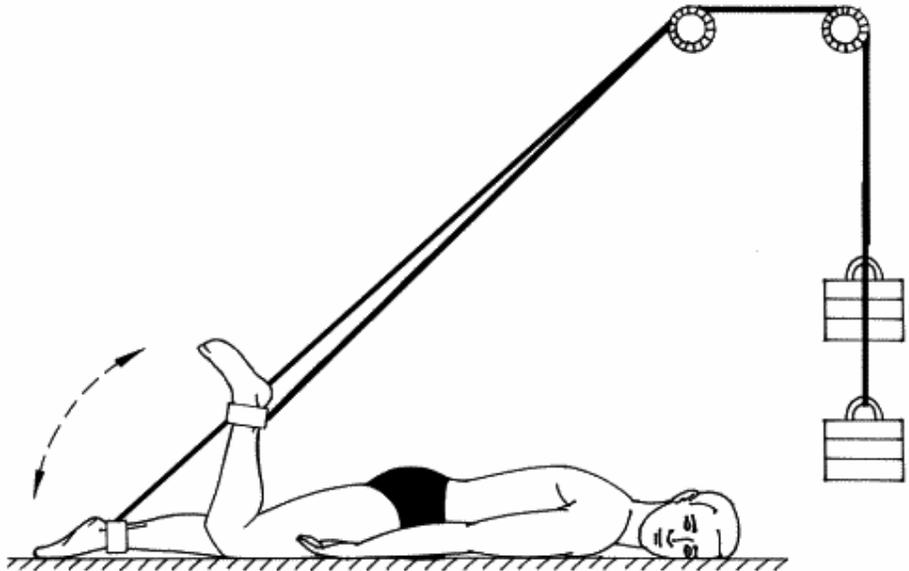
Лежа на коврике, разводить и сводить ноги (5-12).  
//-- Упражнение 16 --//



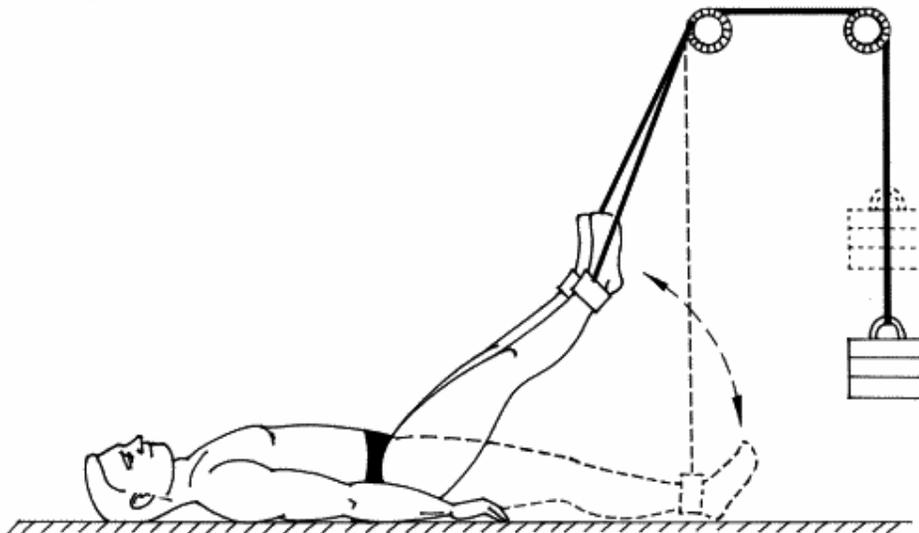
Выпрямление ног, лежа на спине, вес постепенно уменьшать (6-8).  
/-- Упражнение 17 --/



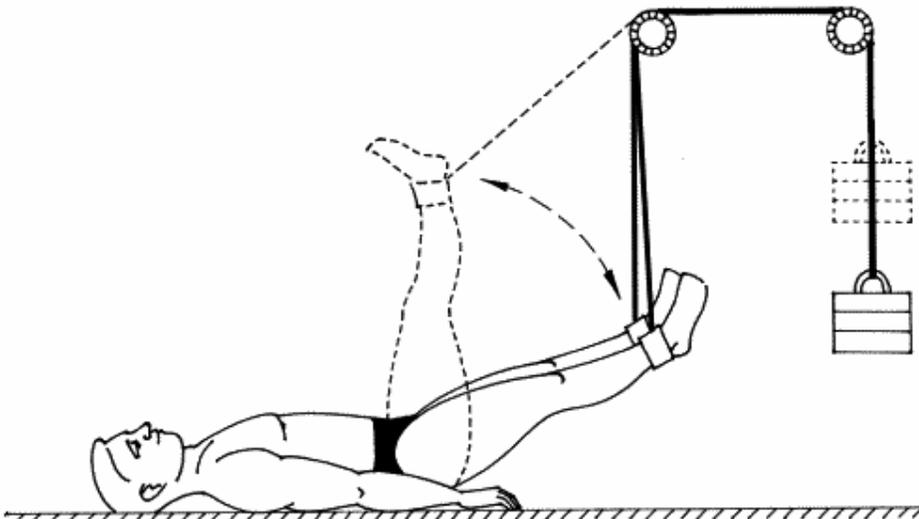
Сгибание ног, лежа на животе, вес постепенно уменьшать (6-8).  
/-- Упражнение 18 --/



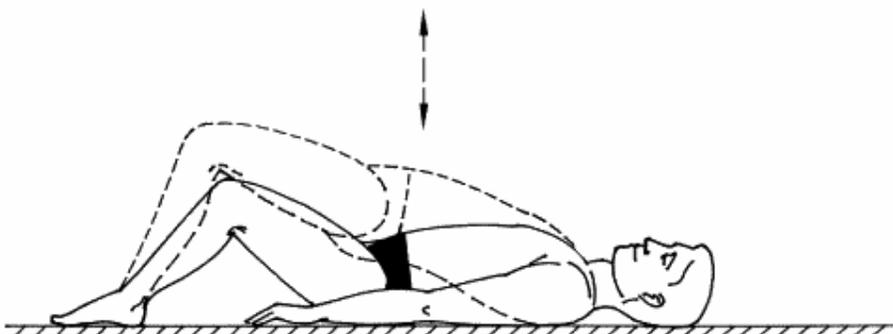
Выпрямление ног, лежа на животе, вес постепенно уменьшать (6-8).  
/-- Упражнение 19 --/



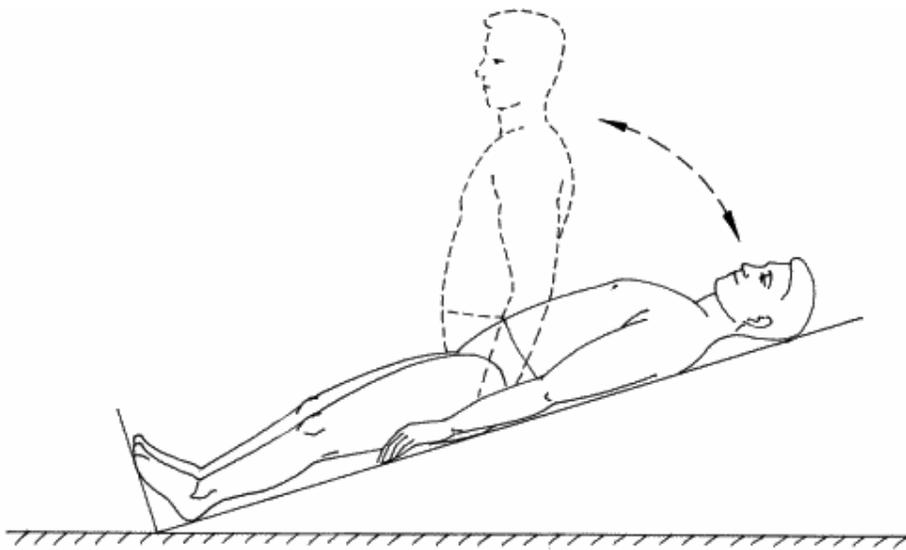
Опускание ног, вес постепенно увеличивать (6-8).  
/-- Упражнение 20 --/



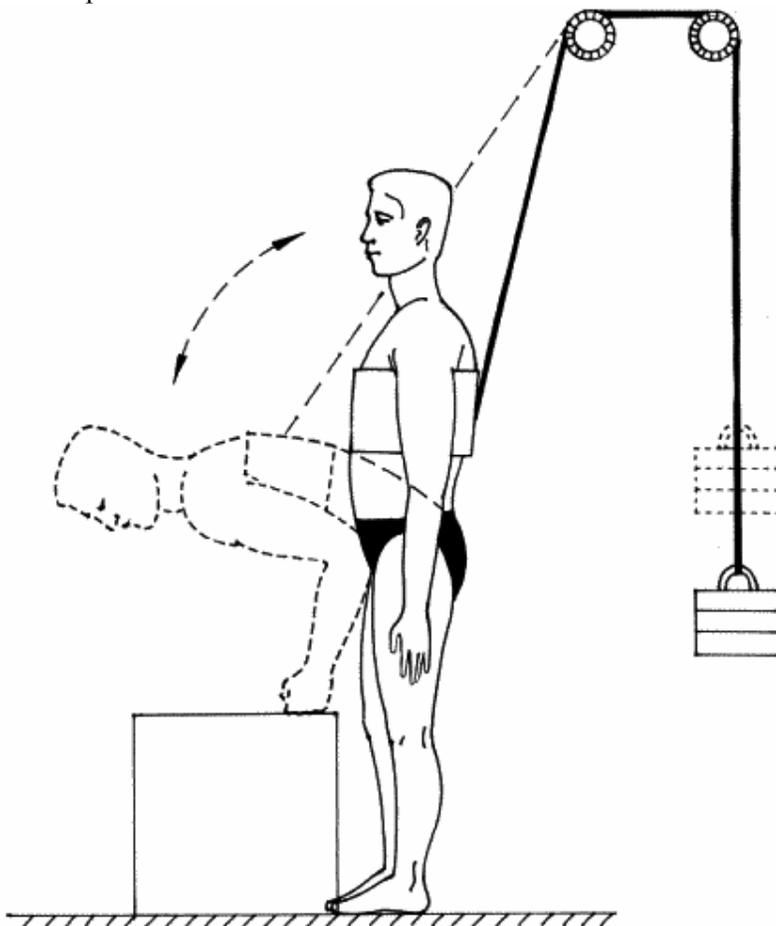
Поднимание ног, вес постепенно увеличивать (6-8).  
/-- Упражнение 21 --/



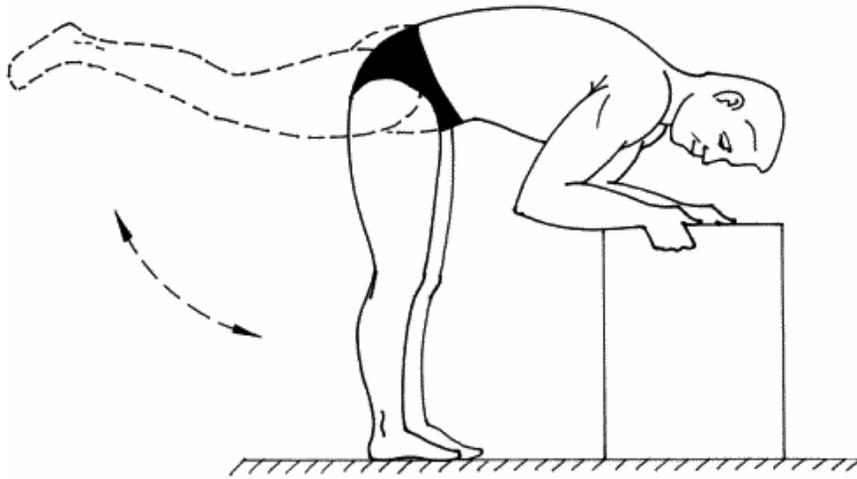
Поднимание таза (5-10).  
/-- Упражнение 22 --/



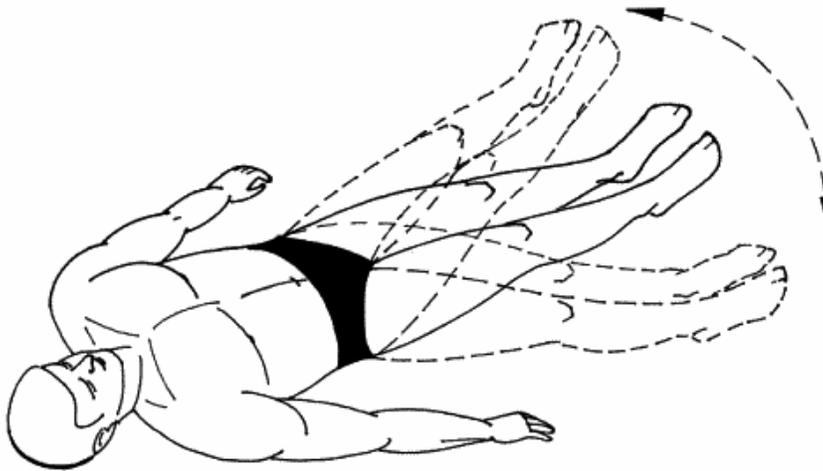
Садиться, постепенно уменьшая угол (5-10).  
/-- Упражнение 23 --/



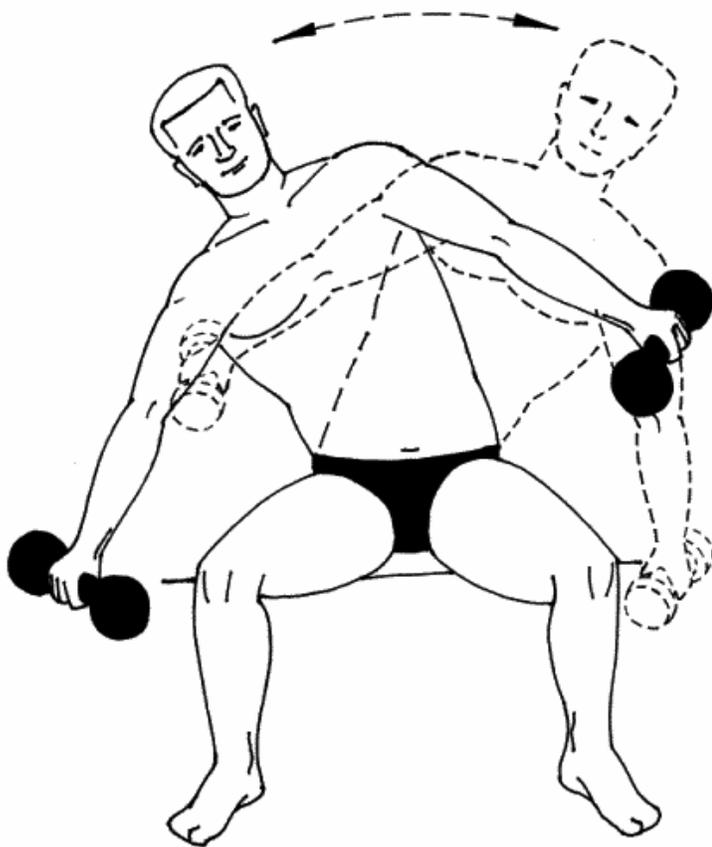
Нагибаться вперед и выпрямляться, вес постепенно уменьшать (5-8).  
/-- Упражнение 24 --/



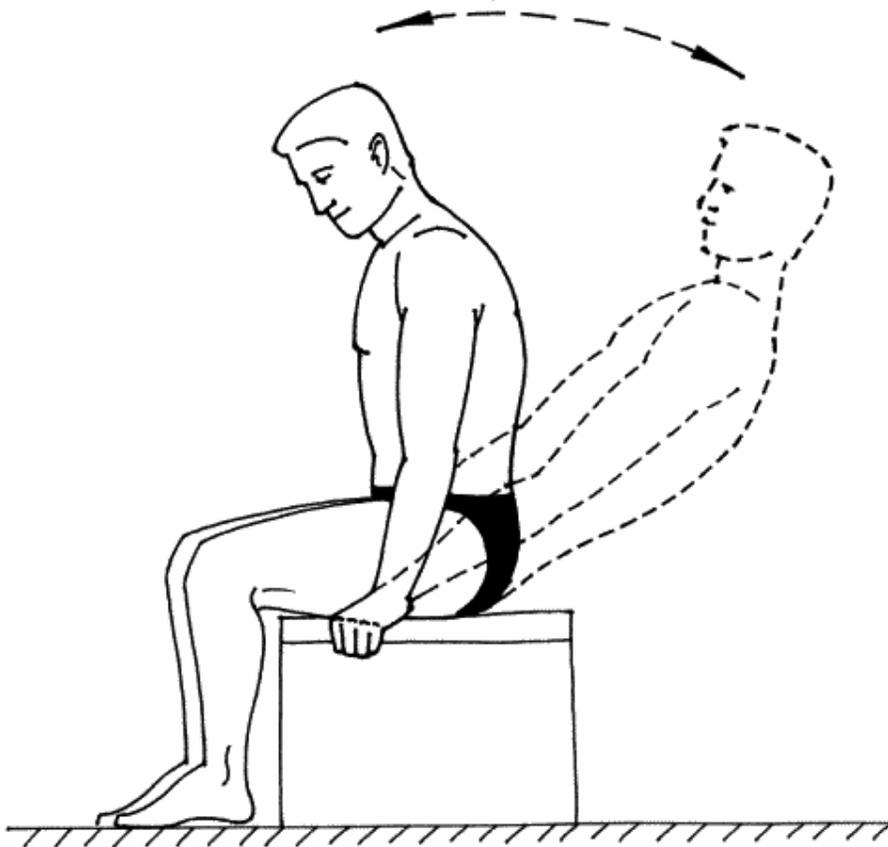
Держаться за скамейку и попеременно поднимать ноги (6-8).  
//-- Упражнение 25 --//



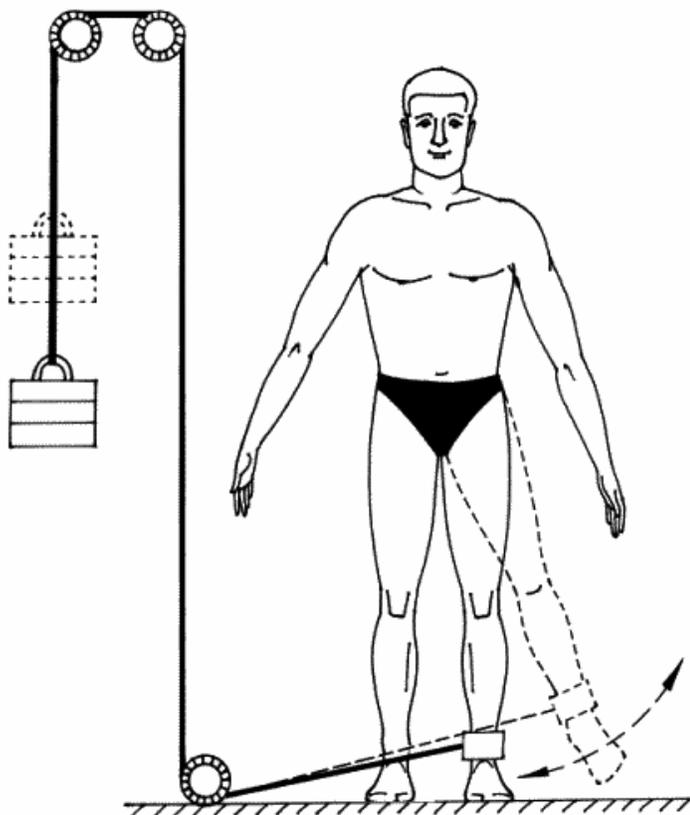
Лежа на коврике, двигать обеими ногами сразу вправо и влево (6-8).  
//-- Упражнение 26 --//



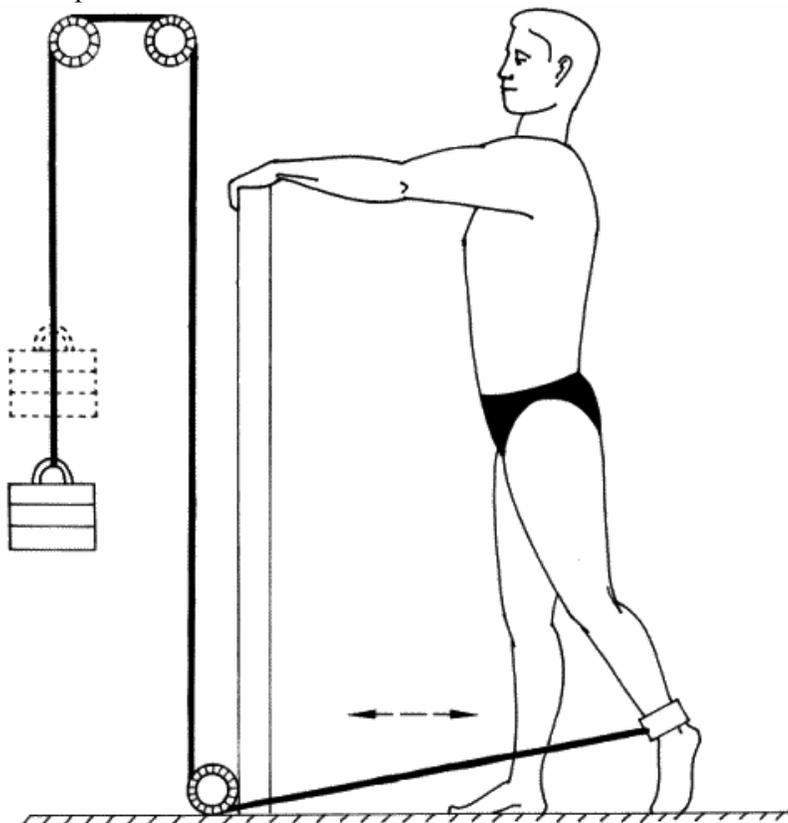
Сидя на стуле, сгибаться вправо и влево с грузом в руке (6-8).  
/-- Упражнение 27 --//



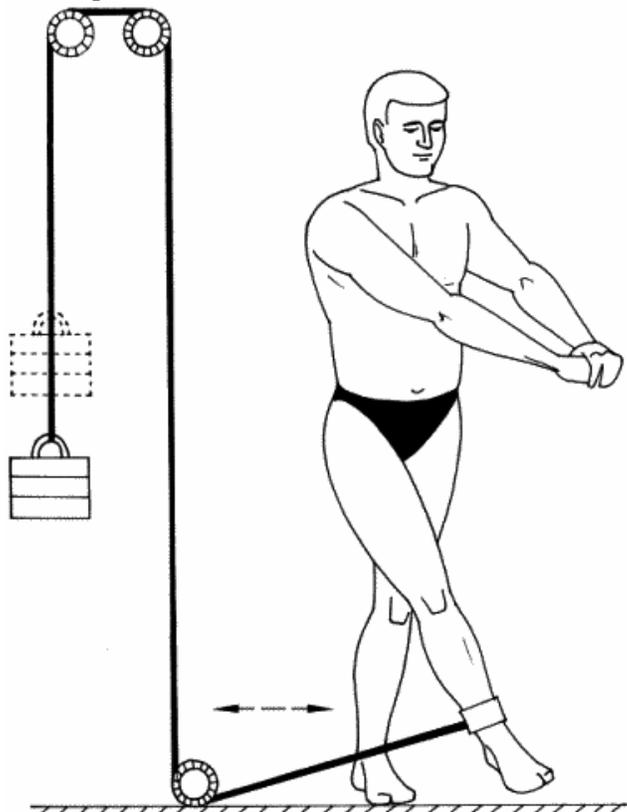
Сидя на стуле, сгибать и разгибать спину (5-10).  
/-- Упражнение 28 --//



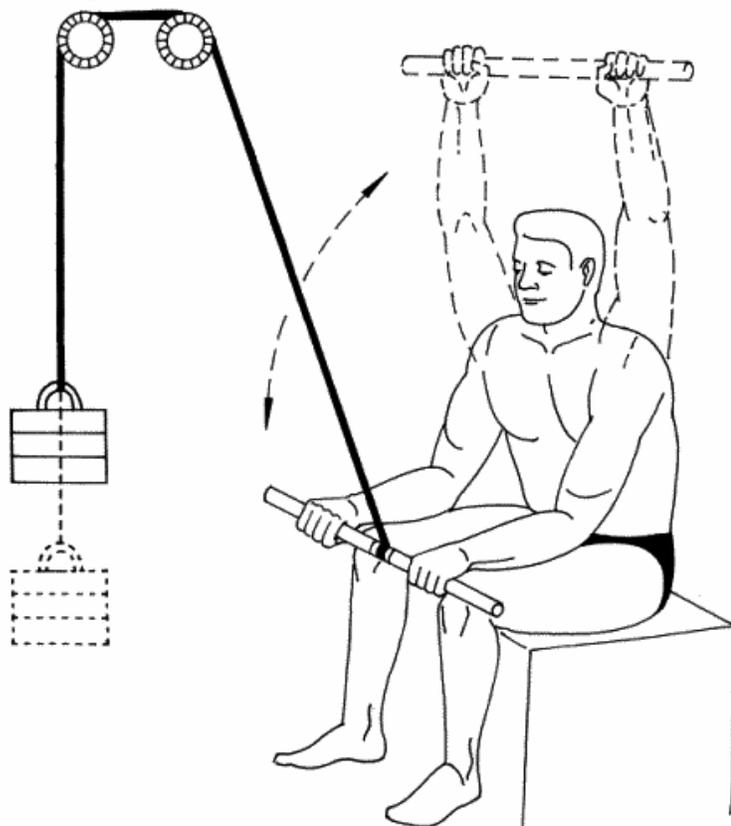
Стоя, отводить поочередно ноги в стороны, вес постепенно увеличивать (6-8).  
/-- Упражнение 29 --//



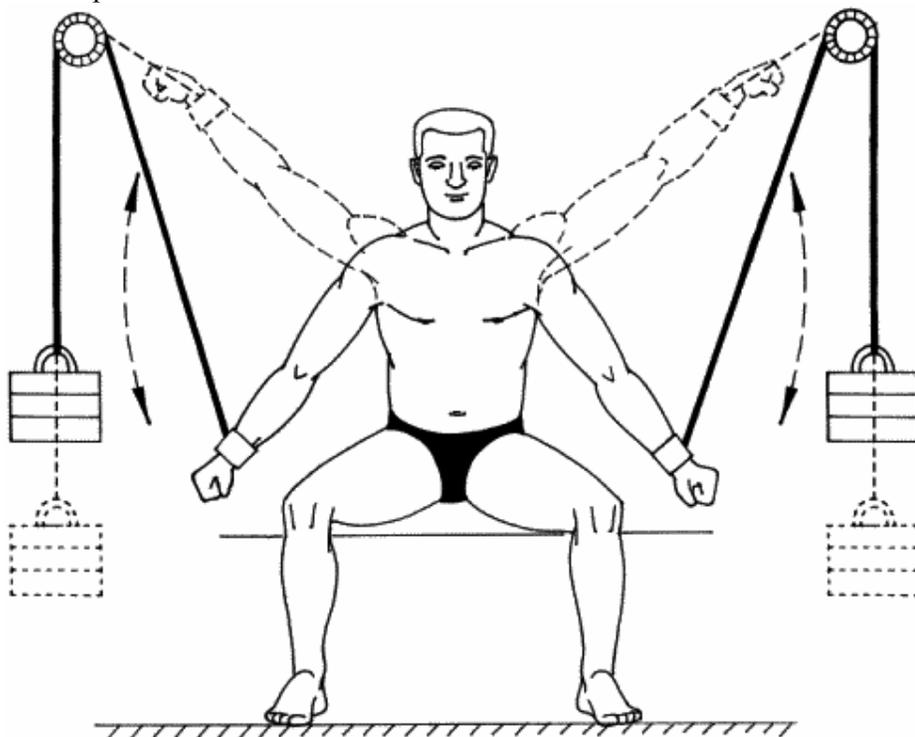
Стоя и держась руками за опору, отводить ноги назад, вес постепенно увеличивать (6–8).  
/-- Упражнение 30 --//



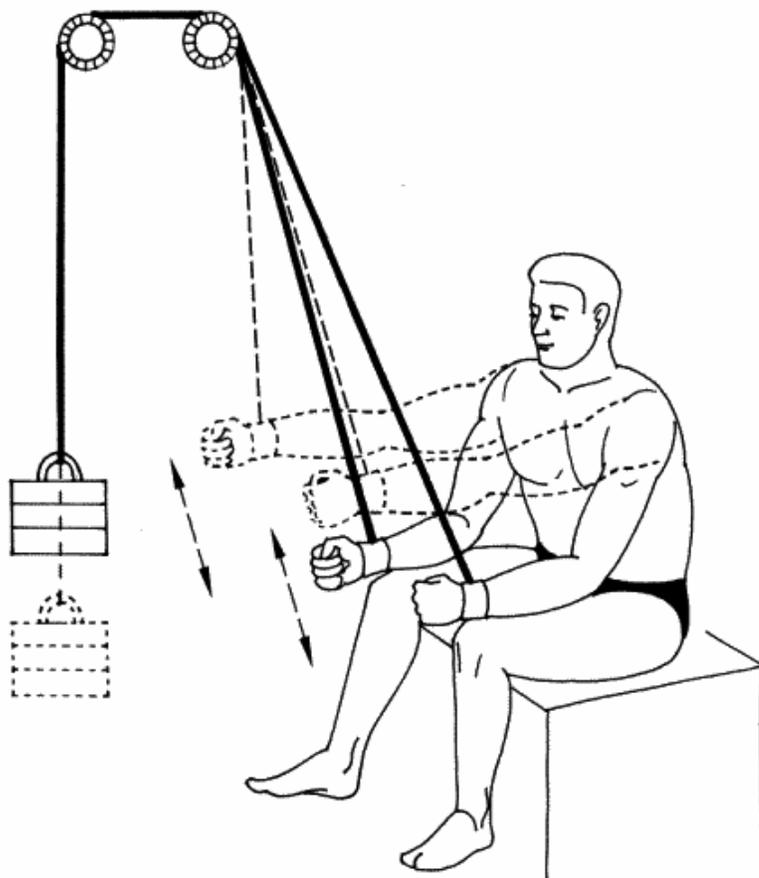
Поднимать поочередно ноги вверх, вес постепенно уменьшать (6-8).  
/-- Упражнение 31 --//



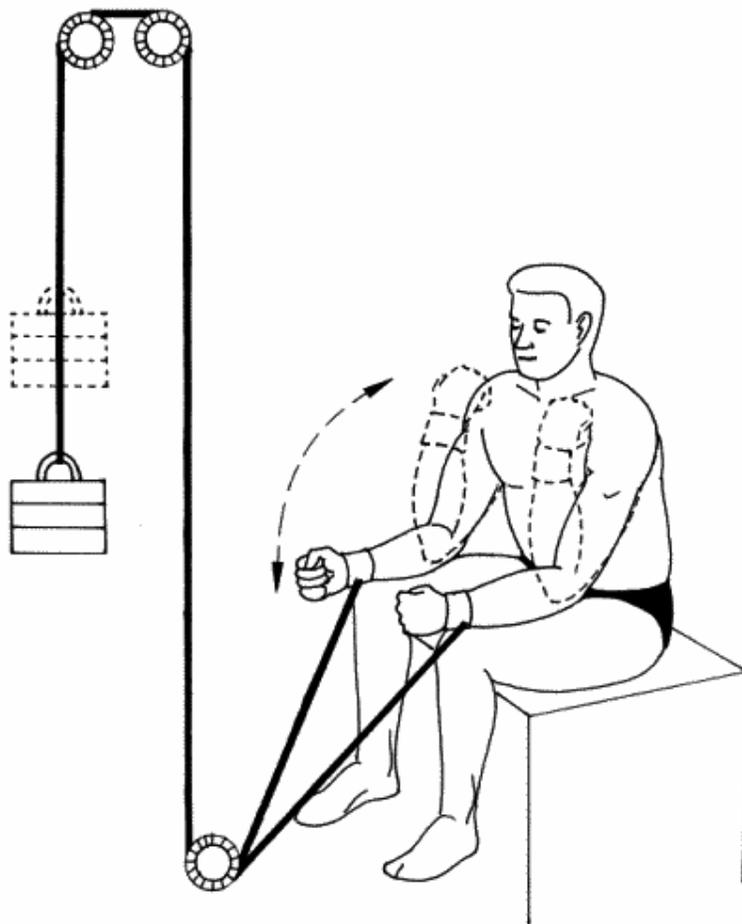
Поднимать руки вверх, вес постепенно увеличивать (6-8).  
/-- Упражнение 32 --//



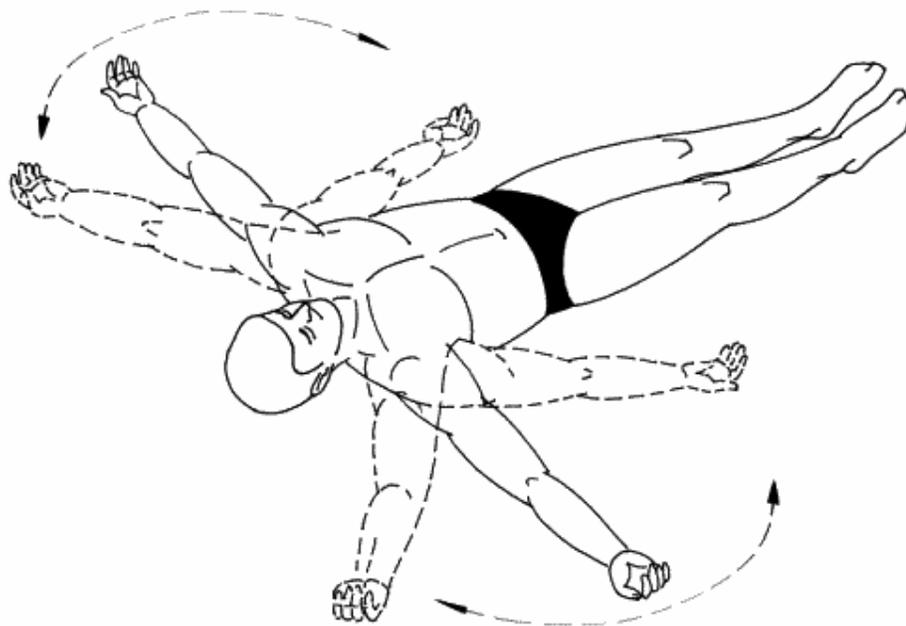
Разводить руки в стороны, вес постепенно уменьшать (6-8).  
/-- Упражнение 33 --//



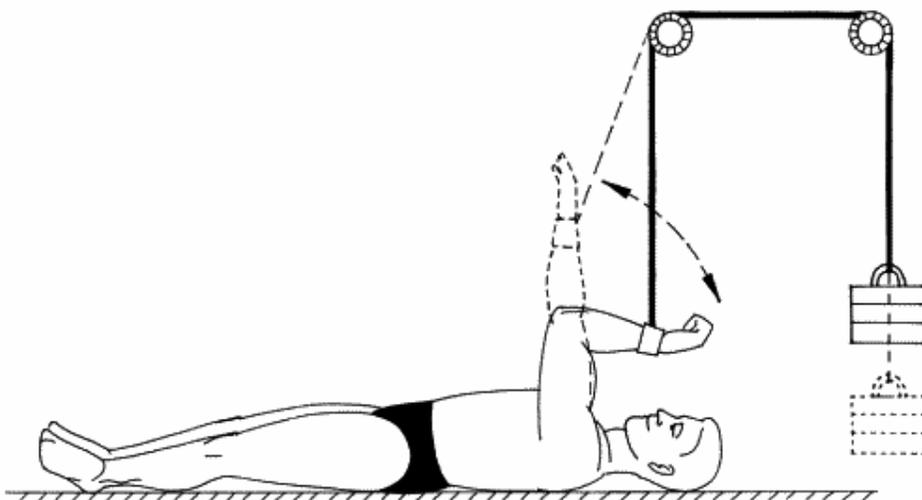
Выпрямлять руки в локтевых суставах, вес постепенно увеличивать (6–8).  
/-- Упражнение 34 --//



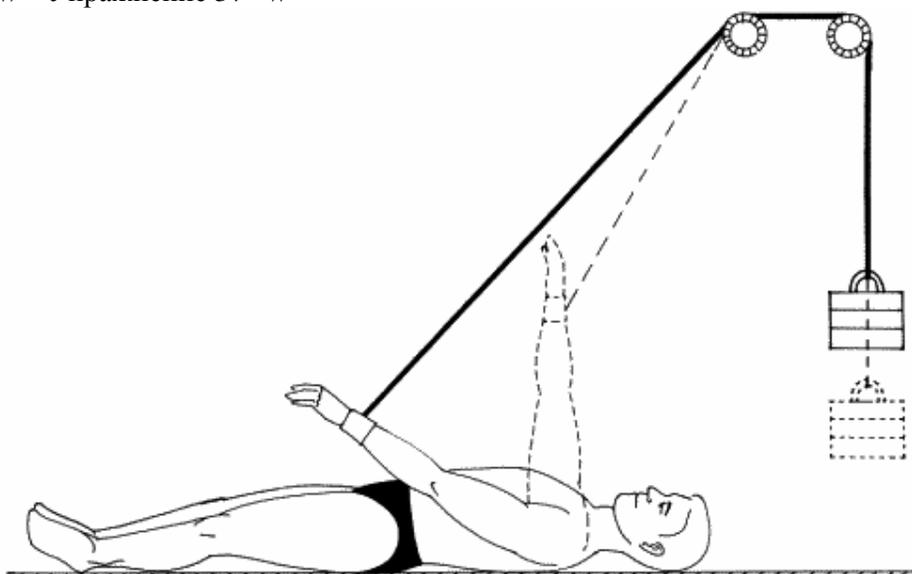
Сгибать руки в локтевых суставах, вес постепенно увеличивать (5-6).  
/-- Упражнение 35 --//



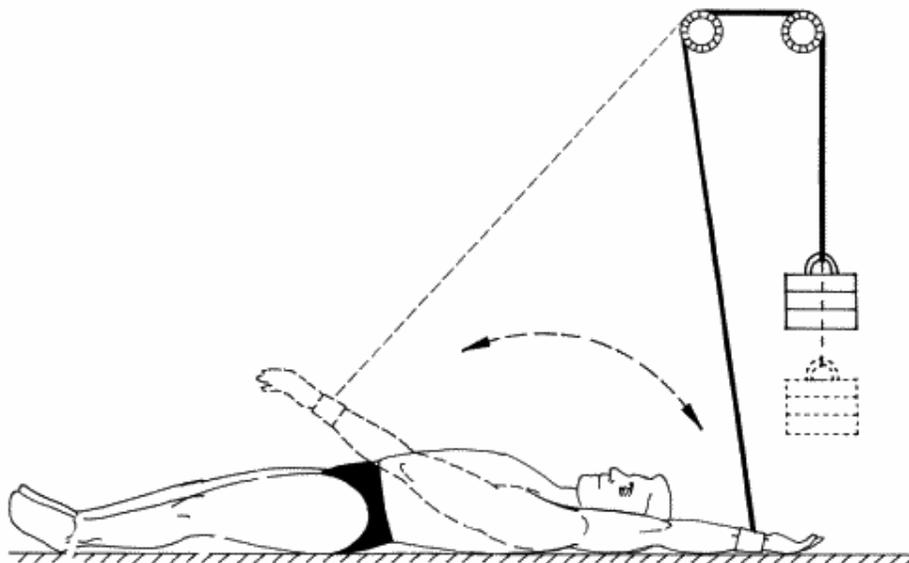
Лежа на коврик, скользящими движениями совершать махи руками (6-12).  
/-- Упражнение 36 --//



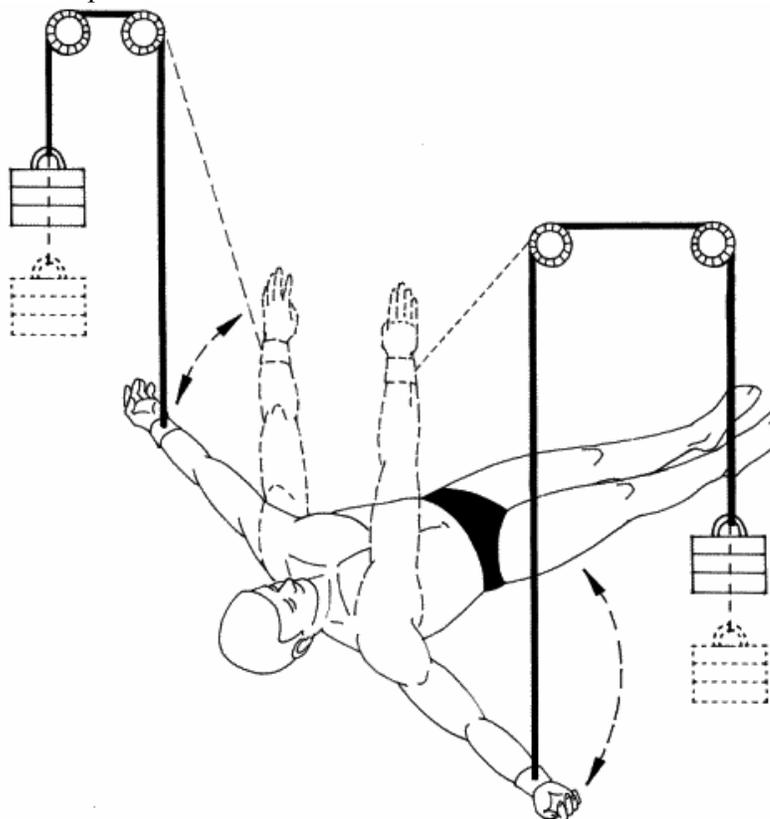
Лежа, выпрямлять руки в локтевых суставах, вес постепенно уменьшать (6-8).  
/-- Упражнение 37 --/



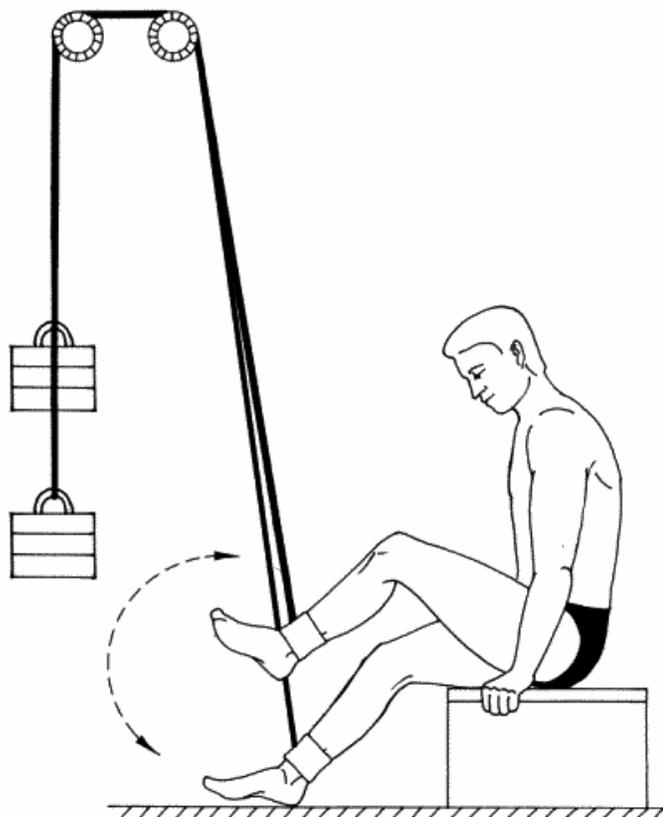
Лежа, поднимать прямые руки, вес постепенно уменьшать (6-8).  
/-- Упражнение 38 --/



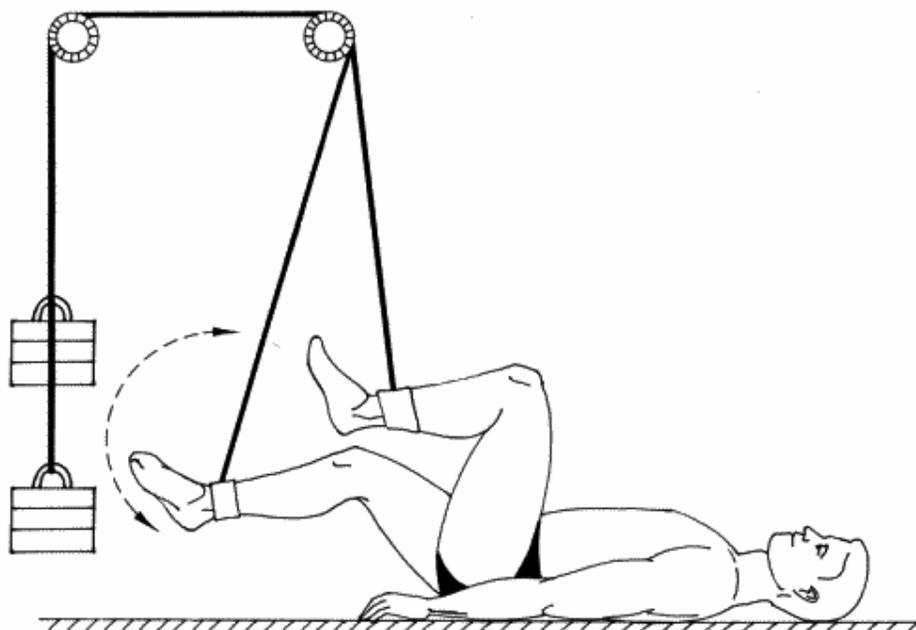
Лежа, поднимать закинутые за голову прямые руки и опускать их вдоль тела (6-8).  
/-- Упражнение 39 --//



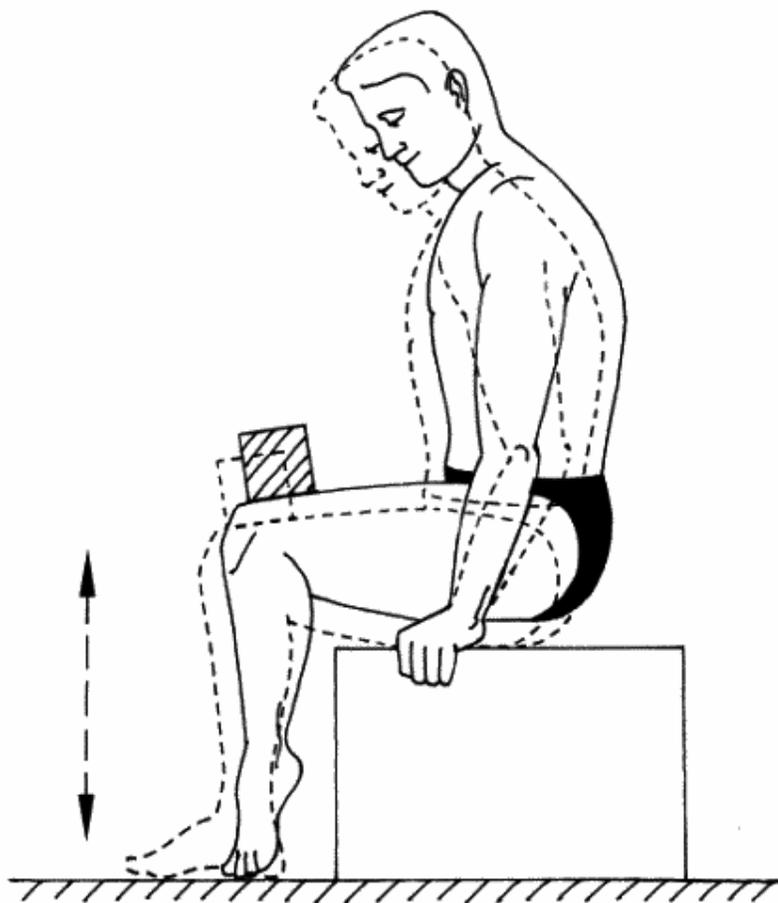
Лежа, сводить руки, вес постепенно уменьшать (6-8).  
/-- Упражнение 40 --//



Движения велосипедиста сидя, вес постепенно увеличивать (5-20).  
/-- Упражнение 41 --//

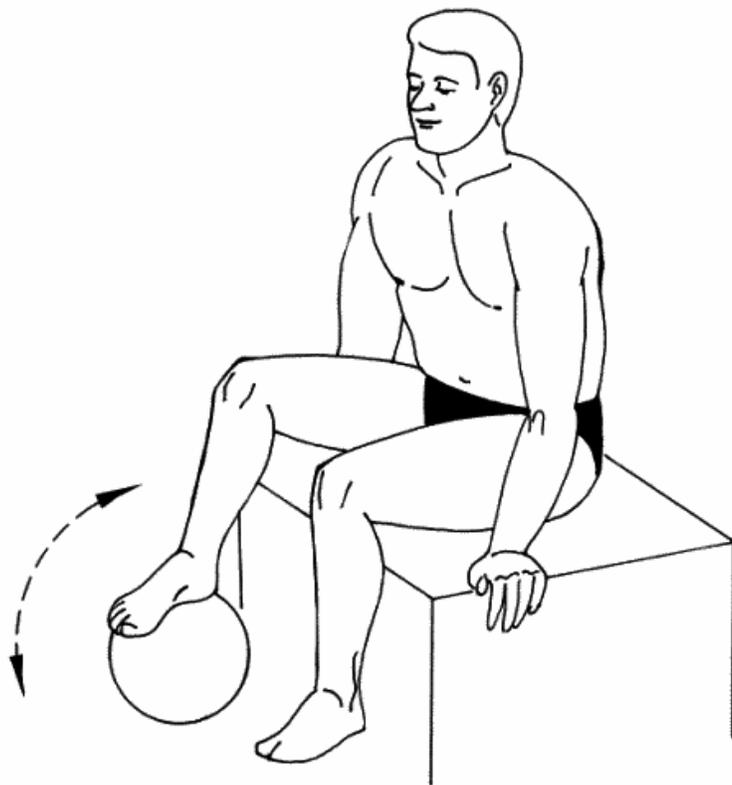


Движения велосипедиста лежа, вес постепенно увеличивать (5-20).  
/-- Упражнение 42 --//

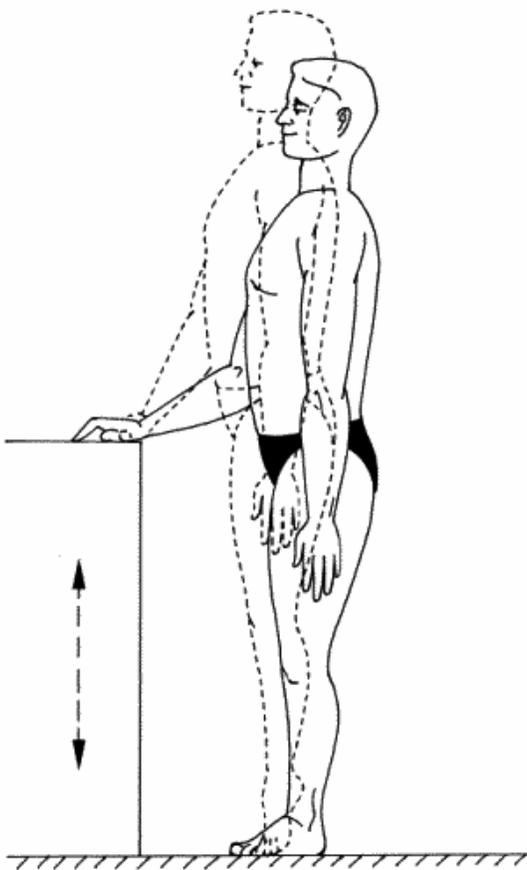


Сидя, приподнимать нижние конечности на носки. По возможности на колени положить груз (5-20).

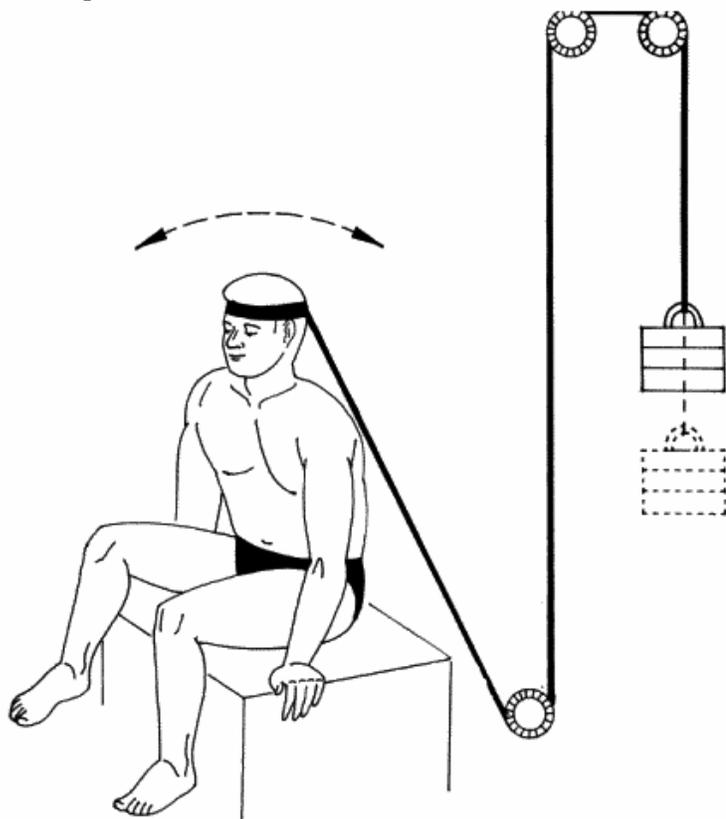
//-- Упражнение 43 --//



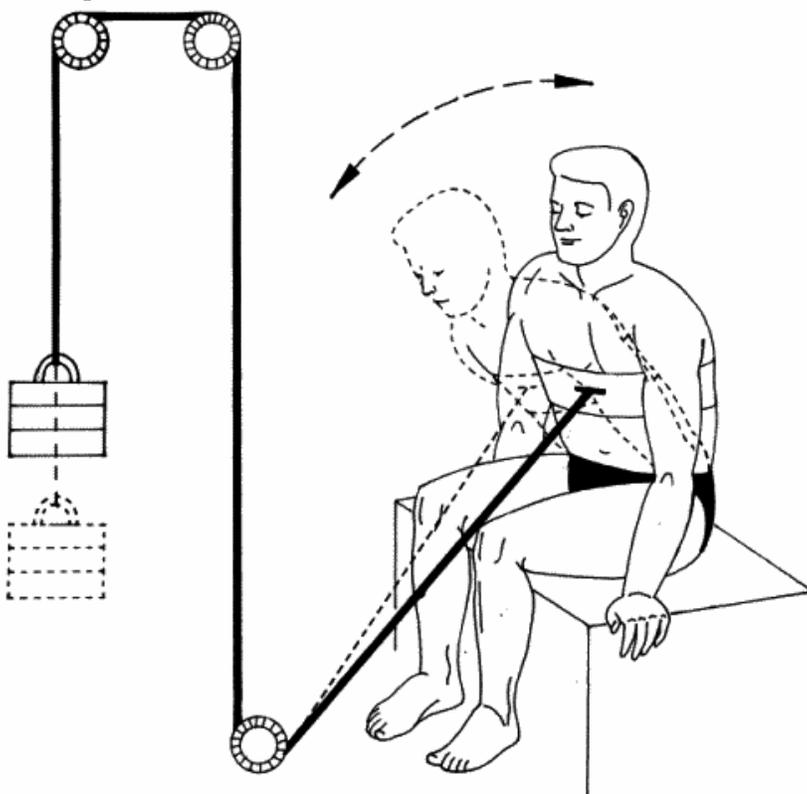
Катание мяча или валика ногами (5 подходов по 2 минуты каждой ногой).  
//-- Упражнение 44 --//



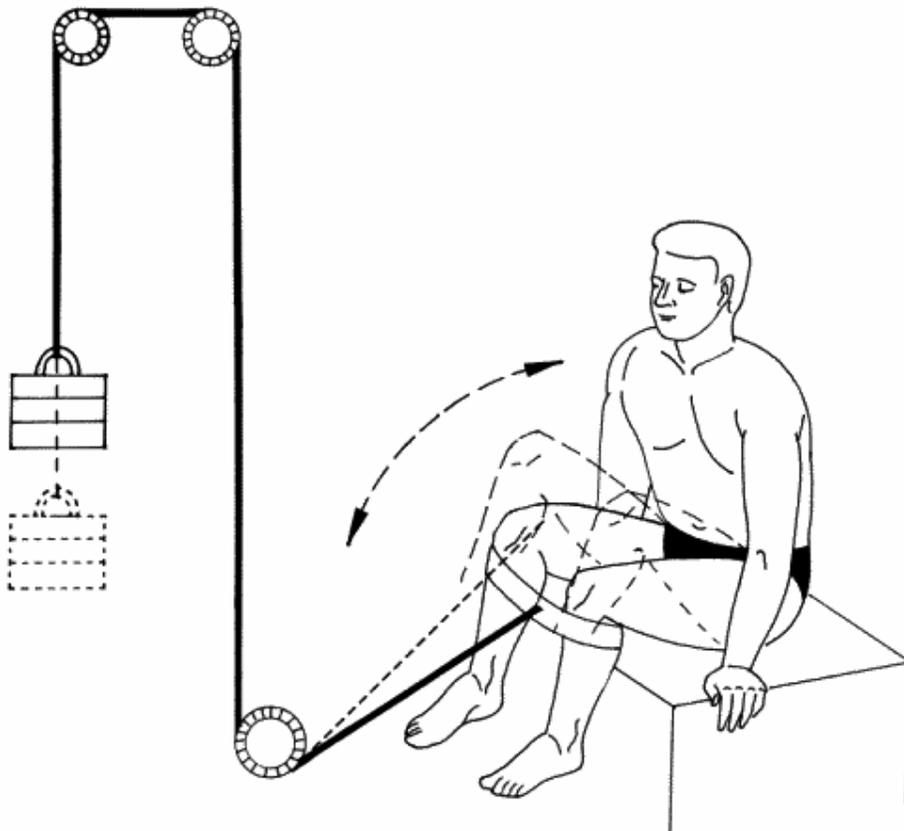
Стоя, приподниматься на носки (5-20).  
//-- Упражнение 45 --//



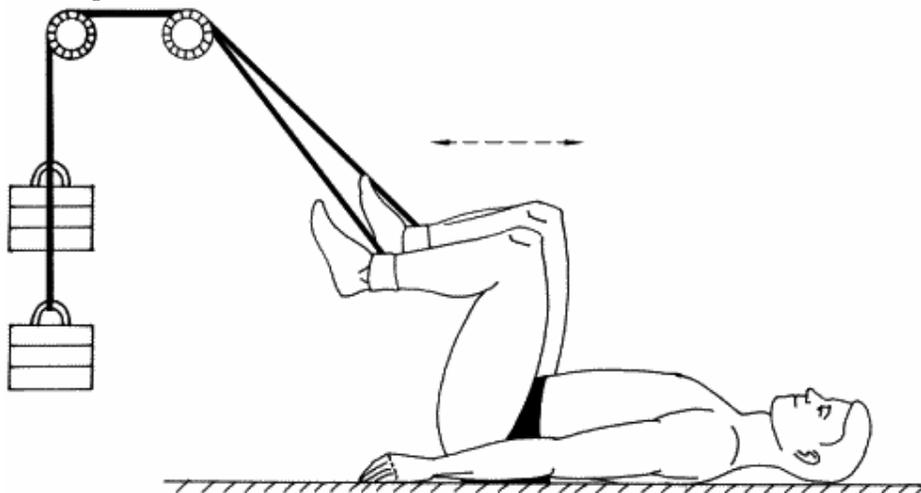
Сгибание шеи вперед и назад, вес постепенно увеличивать (5-6).  
//-- Упражнение 46 --//



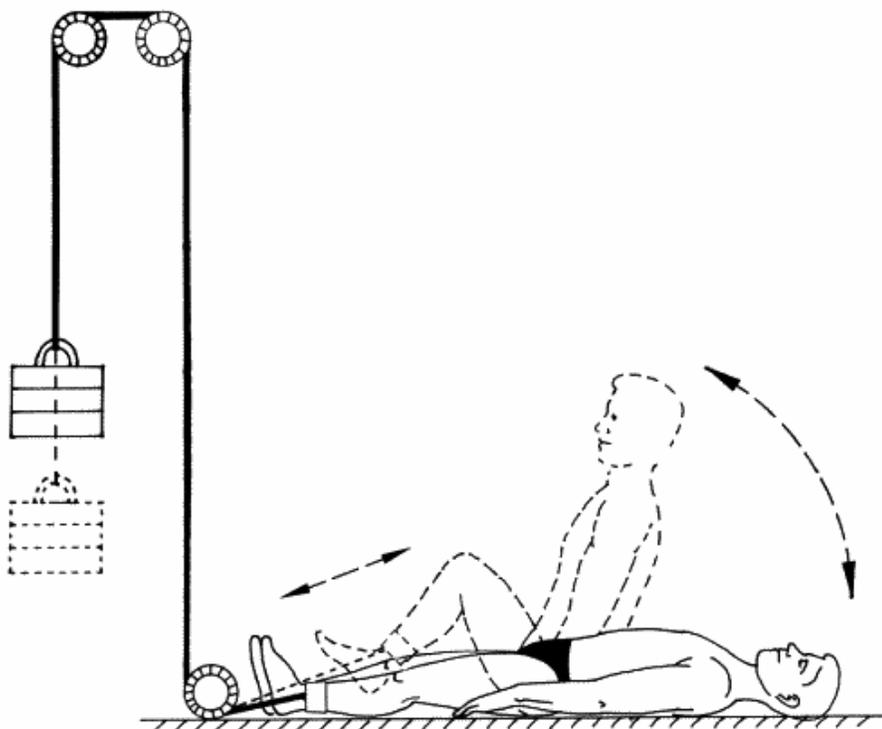
Сгибание корпуса вперед, вес постепенно увеличивать (5-6).  
/-- Упражнение 47 --/



Подтягивание коленей к груди сидя (5-10).  
/-- Упражнение 48 --/

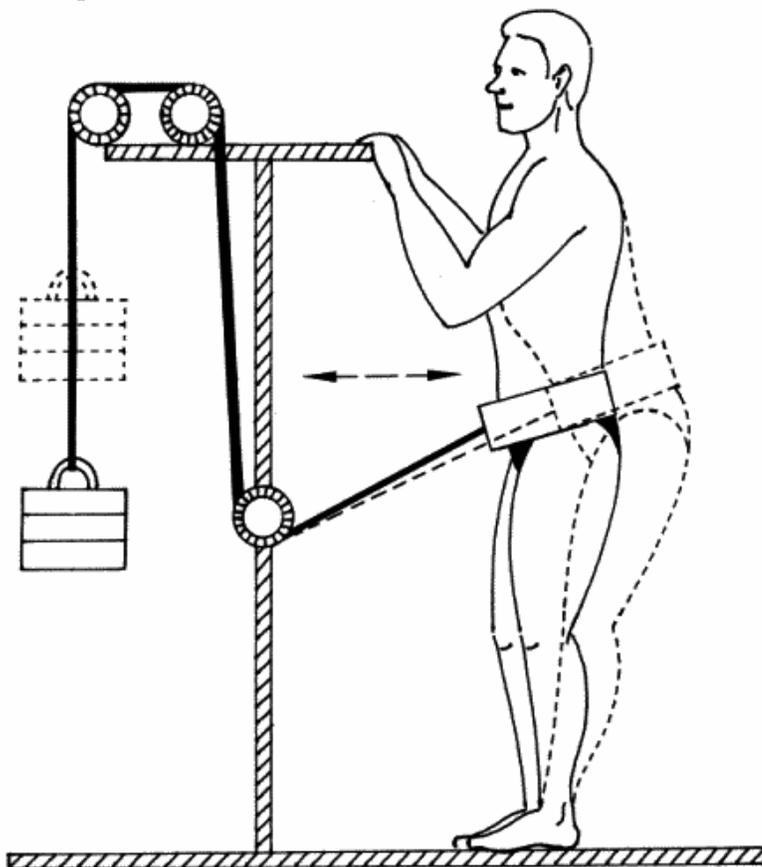


Подтягивать колени к груди лежа, вес постепенно увеличивать (6-8).  
/-- Упражнение 49 --/



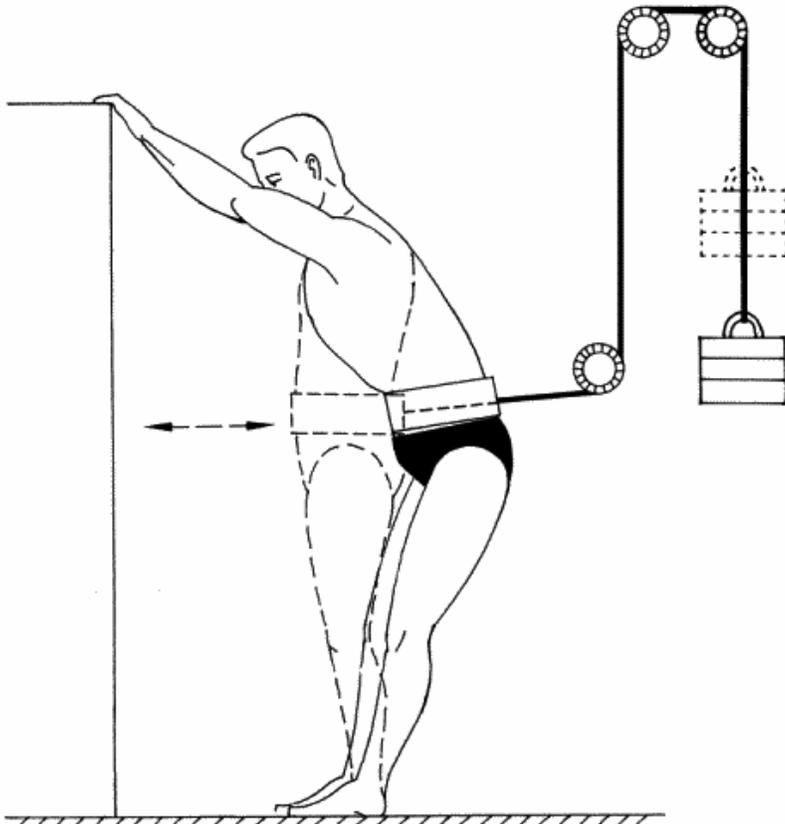
Садиться из положения лежа с согнутыми в коленях ногами, вес по степенно уменьшать (6-8).

//-- Упражнение 50 --//

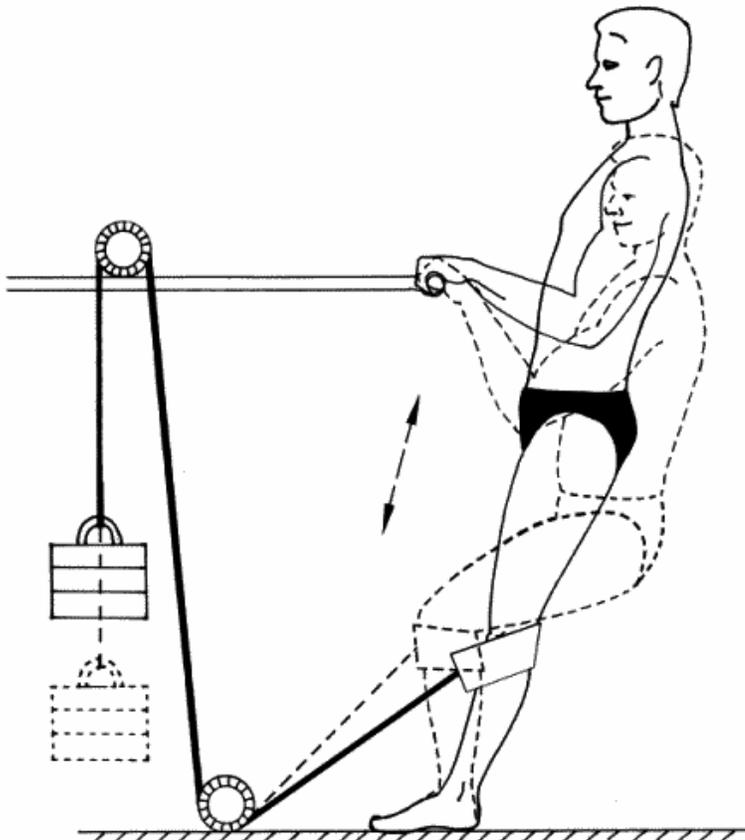


Стоя, двигать таз назад, вес постепенно увеличивать (5-5).

//-- Упражнение 51 --//

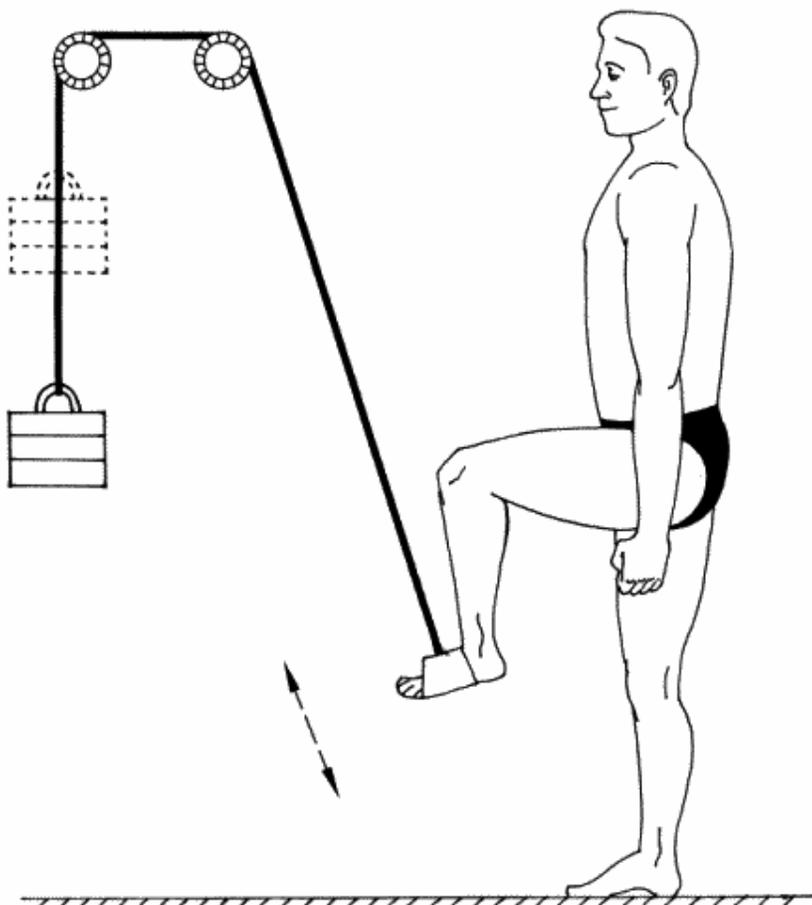


Стоя, двигать таз вперед, вес постепенно увеличивать (5-5).  
 //-- Упражнение 52 --//



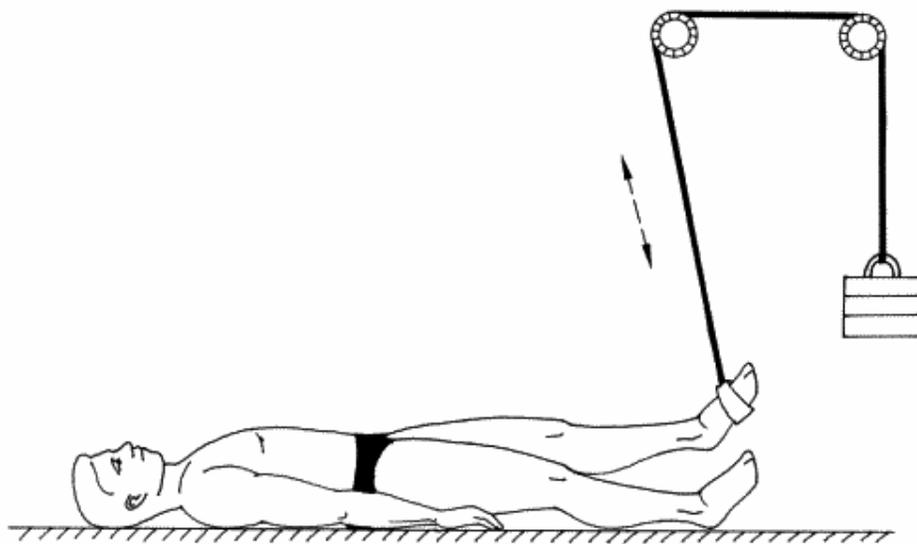
Полуприседания с отягощением, вес постепенно увеличивать (5-5).

//-- Упражнение 53 --//



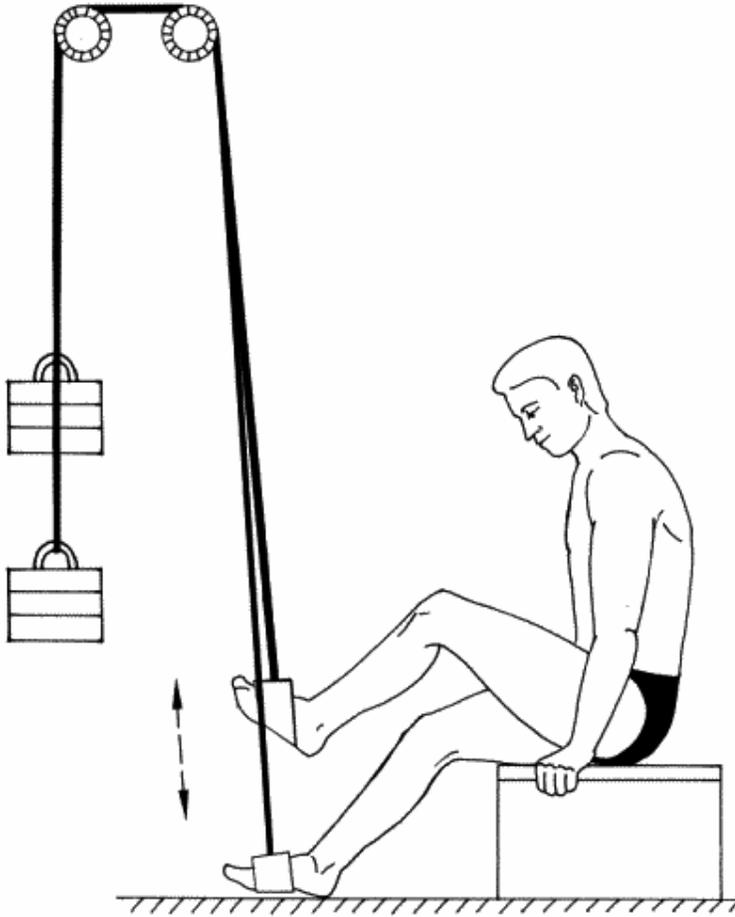
Стоя, выпрямлять ногу, вес постепенно увеличивать (6-8).

//-- Упражнение 54 --//



Лежа на спине, поочередно прижимать ноги к полу, вес постепенно увеличивать (5-20).

//-- Упражнение 55 --//



Сидя, поочередно ставить ступни на пол, вес постепенно увеличивать (5–20).

Судороги и спазмы отступают перед растяжкой

Во время тренировок (особенно на первых порах) и сразу после них могут появляться судороги. Также они могут беспокоить вас ночью или в другое время, мешая сну и отдыху. Судороги – это внезапные невольные сокращения парализованных мышц. Несмотря на то, что нарушена связь с головным мозгом, тело ниже области поражения посылает сигналы в спинной мозг, который рефлекторно отвечает мышечными сокращениями. Так как нарушена передача ослабляющих импульсов из головного мозга в результате травмы, раздражение передается даже быстрее, чем у здоровых людей. Интенсивность судорог у всех людей разная. Меньше всего случаются судороги при поражении нижних позвонков поясничного отдела.

Часто судороги путают со спазмами, понимая под «спазмами» все конвульсивные движения мышц тела. Спазмы тоже могут доставлять вам неприятные ощущения, как и судороги. Спазмы – это невольные сокращения мышц, но более продолжительные, и вызывают они резкие, внезапные движения.

Чтобы избежать таких неприятных ощущений, как судороги и спазмы, полезно делать растяжку. Для лучшего эффекта растяжку нужно делать несколько раз в день. Сейчас мы познакомимся с упражнениями, которые рекомендует Валентин Дикуль.

//-- Упражнения на растяжку против спазмов мышц --//

1. И. п. (исходное положение) – лежа на спине. Сгибаем одну ногу в коленном суставе и подтягиваем ее к груди, вторая нога выпрямлена, можно придерживать ее грузом, например мешочком с песком.

Затем ноги меняем. Упражнение выполняется по 10 раз каждой ногой.

2. И. п. – сидя с выпрямленными ногами. Медленно наклоняем туловище вперед, насколько сможем, выпрямляемся. Повторяем 10 раз.
3. И. п. – лежа на спине, ноги прямые. Разведение прямых ног в стороны – 10 раз.
4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Разводим и сводим ноги 10 раз.
5. И. п. – лежа на спине, одна нога выпрямлена и зафиксирована, а другую прямую ногу несильными рывками поднимаем вверх. Выполнить по 10 раз каждой ногой.
6. И. п. – лежа на спине. Отведение ног поочередно в сторону – 10 раз.
7. И. п. – лежа на спине. Одна нога согнута под углом 90 градусов и упирается в любую преграду, другая нога прямая. Выполняем растяжение мышц в тазобедренном суставе, сгибая ногу до появления боли. Сделать каждой ногой по 10 раз.
8. И. п. – лежа на боку. Отводим прямую ногу назад, поддерживая себя за поясницу. Выполняется каждой ногой по 10 раз.
9. И. п. – лежа на животе. Сгибать ноги поочередно в коленных суставах 10 раз.
10. И. п. – лежа на животе (лучше выполнять с помощником, который сядет вам на ягодицы). Прямая нога поднимается вверх, насколько можно. Выполняется каждой ногой по 10 раз.
11. И. п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Проработка голеностопных суставов: тянем носок каждой стопы на себя по 10 раз.
12. И. п. – лежа на животе. Сгибаем обе ноги одновременно 10 раз.

#### Заключение

В детстве, наверное, многим из вас приходилось слышать такое выражение: «Нет слова “не могу”, есть слово “не хочу”». Когда человек ХОЧЕТ, его настойчивость, упорство, сила духа и целеустремленность помогают достигать того, что кажется на первый взгляд невозможным, невыполнимым, ну просто из области фантастики.

Прочитав биографию Валентина Дикуля, которая была описана в первой части этой книги, вы смогли на его личном примере убедиться в этом. Однако чтобы добиться таких результатов, необходимо прилагать немалые усилия. На одной только решимости далеко не уедешь. Нужно еще суметь наладить связь между вашим мозгом и телом. Шансы на успех растут в геометрической прогрессии, если вы знаете, что именно и как нужно делать.

Главная задача этой книги – помочь больным серьезными заболеваниями справиться со своим недугом, а здоровым людям – сохранить свое драгоценное здоровье.

Вся наша с вами жизнь, все, что в ней случается хорошего или плохого, – это результат только наших с вами действий – ошибок или удач, негативных жизненных установок или позитивного мышления. В нашей книге вы прочитали истории о разных людях, известных и совсем неизвестных. Надеемся, что эти истории помогли вам понять, что с такими же проблемами, как у вас, сталкивается множество людей. И каждый из них смог справиться со своим недугом. А чем вы хуже? У всех этих людей был свой собственный стимул для достижения поставленной цели. Однако общим для них всех есть ВЕРА в победу.

Дорогие друзья, как ни крути, никто не сможет прожить за вас вашу жизнь. Только вы сами сможете себе помочь, используя свой личный опыт и опыт других людей для работы «над ошибками».

Во второй части книги были представлены методики управления подсознанием. Это важнейшая часть вашей программы возвращения здоровья. Надеемся, вы нашли в нашей книге то, что смогло быть полезным именно вам, и смогли настроить свой организм на положительный результат.

В третьей, завершающей части книги были представлены упражнения по методике Валентина Дикуля. Созданная Валентином Дикулем система реабилитации уникальна и кардинально отличается от подходов, существующих в других странах. Но физические тренировки тесно связаны с уже выбранным и доведенным вами до совершенства методом ментального настроя. Ментальная «разминка» – важнейшее условие успеха, поскольку позволяет уже перед тренировкой установить связь между центральной нервной системой и каждой мышцей тела.

Мы верим, что наша книга помогла вам найти общий язык со своим организмом, восстановить свое здоровье и жить так, как хотелось бы вам. Поделитесь частичкой своей силы духа, своей веры с теми, кто еще только вступает на этот сложный путь. И тогда они тоже смогут сказать: «Я смог!!! Я все преодолел!!!»