Как слушать внутренние ритмы организма и помогать своему телу повышать уровень его энергетики.

Естественные ритмы: система самопомощи.

Заботиться об этом инструменте (теле) естественно надо, потому что, каким бы гениальным ни был музыкант и какое бы выдающееся произведение он не собирался исполнить - вряд ли звуки, извлеченные из расстроенного рояля, будут совершенны.

В этой главе, как и обещал, я хочу познакомить вас с достаточно простой и доступной, но вместе с тем-эффективной системой помощи своему телу, которую, вот уже не одно тысячелетие применяет небольшая алтайская народность-тенгри. Она предназначена, в первую очередь для людей, чье тело ослаблено и обесточено, в результате многолетнего пренебрежения его интересами, а также для всех, кто хочет значительно повысить энергетический потенциал своего тела.

Я не случайно предлагаю вам именно эту систему, так как считаю, что она наилучшим образом подходит для современного западного человека. Конечно, вы вправе выбрать для своего оздоровления какую-нибудь другую систему, благо человечество, за свою долгую историю выработало несметное количество методов самопомощи организму. Среди них и китайский цигун, и индийские медитации, а также православные и мусульманские посты, русские обливания холодной водой по утрам - и это лишь мизерная часть всех методов, направленных на правильное поддержание ритмов человеческой физиологии.

Кроме того, в некоторых странах весь ритм жизни построен так, чтобы более благоприятствовать организму. Пример - латиноамериканские послеполуденные сиесты, когда в середине дня, в самое жаркое время, жизнь в городах буквально замирает: закрываются магазины, прекращается работа в офисах и на предприятиях, пустеют улицы и пляжи. Люди отдыхают в полумраке и прохладе комнат с жалюзи на окнах и с кондиционерами.

Наш западный образ жизни, не может похвастать таким бережным отношением к организму человека. Мы все, особенно городские жители, очень далеки от естественных, природных ритмов существования. Например, если следовать природным ритмам, то просыпаться следует с восходом солнца, а засыпать - с заходом. Тогда организм живет в согласии с природой, не истощает себя понапрасну и остается здоровым.

Но, разве мы сегодня смогли бы жить так? Ведь это означает, что зимой, в самые короткие дни, мы должны были бы ложиться спать часов в пять вечера! Наш общепринятый образ жизни и режим работы наших предприятий нам просто не позволяет этого делать. Хотя, именно это было бы самым правильным. В этом смысле медведи ведут себя гораздо мудрее людей, впадая в зимнюю спячку. Они-то знают, что зимой организм должен спать!

А мы что делаем? Приходим с работы к семи, плотно наедаемся, а потом сидим у телевизора до полуночи. И еще удивляемся: откуда эта утомляемость, это нервное перенапряжение, эта вечная головная боль? Да все оттуда: от разрыва с естественными природными ритмами жизни, в соответствии с которыми живут все живые существа, кроме самого разумного, <венца творения> - человека.

Мы с вами уже научились не зависеть от социума, не поддаваться его патологическим воздействиям, не принимать всерьез происходящие вокруг социальные перипетии, но даже в этом случае, далеко не всегда удается жить так, как Робинзон на острове, отстраненно от окружающего мира. Я вас к этому и не призываю. Даже научившись внутренне не поддаваться влиянию социума, чисто внешне следовать его правилам игры и условностям нам все-таки приходится. Нам приходится являться на работу тогда, когда начинает работать предприятие, а не тогда, когда нам этого хочется, забирать детей из школы, когда заканчиваются уроки, ходить по магазинам в соответствии с их режимом работы и так далее.

Надо, конечно, помнить, что все нормы жизни социума, это лишь внешние правила игры и принятая обществом модель поведения, которые не имеют никакого отношения к нашей истинной сущности. Но белыми воронами становиться мы с вами все же не будем, не будем демонстрировать всем своим образом жизни, что мы какие-то особенные, не такие как все. Не будем действовать на нервы социуму, ложась спать в пять часов вечера, устраивая послеполуденные сиесты или целые сутки проводя в медитациях. Так же, непросто для современного человека соблюдать посты, ходить босиком по снегу, находить время для занятий китайскими и японскими оздоровительными практиками. В то время, как система тенгри позволяет заниматься самооздоровлением не привлекая при этом к себе нездорового любопытства окружающих, а также, не затрачивая слишком много времени, сил и средств.

В основе этой системы - учение о внутренних ритмах организма. Все в природе подчинено определенным ритмам. День сменяется ночью, солнце заходит и восходит в строго определенные промежутки времени, за зимой приходит весна, за весной лето, за летом осень, за осенью снова зима - в этом чередовании не бывает никаких сбоев, в природе все очень четко. Абсолютно все явления природы совершаются с заданной периодичностью, повторяясь в определенном ритме.

И человек, как часть природы, тоже имеет свою ритмическую организацию. Сердце стучит в определенном ритме. Через определенные промежутки времени, у человека возникает потребность в сне, в принятии пищи, в опорожнении желудка. Ритмам подчинены абсолютно все процессы в человеческом организме. Посудите сами: ведь в нашем организме, во всех его органах, во всех клетках, постоянно что-то происходит, идут какие-то процессы, какое-то движение - это и есть жизнь. Желудок перерабатывает пищу, клетки усваивают питательные вещества, затем их транспортирует кровь, с кровью они разносятся по всем органам и системам. Одновременно, из организма выводятся токсические и вредные вещества. В мозг поступают сигналы извне, и он посылает импульсы соответствующим органам и системам, заставляя наши руки и ноги двигаться, наше тело ложиться, садиться, вставать, наши челюсти пережевывать пищу, постоянно обновляется кровь, клетки кожи, ногти, волосяной покров. Организм - гигантская фабрика, ни один цех, ни один станок, ни одна деталь которой не простаивает ни секунды.

А представляете, что было бы, если бы все эти процессы шли хаотично и каждый орган работал бы как бог на душу положит, кто во что горазд? Организм, наверное, был бы разорван на части под напором такой неупорядоченной бурной деятельности. Но этого не происходит, и про здоровый организм говорят: работает как часы. Эта четкая организация достигается за счет того, что миллионы процессов, происходящих в нашем организме одновременно, не хаотичны, а упорядоченны, согласованы между собой. И упорядоченны они именно благодаря внутренним ритмам организма.

Ритмы организма, в свою очередь, подчинены ритмическим пульсациям эфирного тела. Точно так же, как движение крови по сосудам обеспечивается пульсацией сердца, так и согласованность всех процессов в физическом теле обеспечивается пульсацией энергии в эфирном теле.

Суть системы тенгри как раз и состоит в том, чтобы научиться помогать этим естественным пульсациям энергии. Научившись им помогать, поддерживать естественные ритмы своего организма, мы автоматически можем достичь очень резкого повышения энергетического потенциала своего физического тела. Ведь в этом случае, часть энергии центральных потоков, потребляемой эфирным телом, начинает идти на обслуживание организма и он словно просыпается, становится живым, активным, выходит из вялого и апатичного состояния, начинает жить полноценной жизнью и живо реагировать на все, что с ним происходит.

Но прежде чем учиться помогать своим естественным ритмам, разберемся в том, что это, собственно, за ритмы и какова их природа.

Человек, как мы знаем, это часть окружающего мира, часть природы, и, естественно, его ритмы очень тесно связаны с природными ритмами. С какими именно? Один из основных ритмов человеческого организма, тесно связан со сменой дня и ночи. Человек постоянно живет в режиме: свет - тьма - свет - тьма, и так всю жизнь. Днем свет, ночью тьма, летом свет, зимой тьма - никому и никогда не остановить этот вечный круговорот.

Следующий ритм, который сказывается на человеческом организме, - это смена тепла и холода. Зима - холод, лето - тепло, и так, опять же, на протяжении всей жизни. Есть и суточные природные колебания, связанные со сменой тепла и холода: ночь - холод, день - тепло. Человеческий организм, волей-неволей, вынужден включаться в ритм этих колебаний. А если же он, по каким-то причинам, в этот ритм не включается - начинаются болезни. Не случайно у людей, работающих по ночам, как правило, масса заболеваний. Ведь у них сбиты все естественные ритмы, в результате организм ослаблен и увеличивается частота заболеваний.

Еще один ритм, которому подчиняется человек, - это смена влаги и сухости. Здесь все не так очевидно, как в случае с холодом и теплом, но при желании можно разобраться, что имеют в виду представители народности тенгри, разработавшие эту систему. Влагу они тесно связывают с весной (вешние воды, таяние снега), сухость - с осенью (прогревшаяся за лето земля отдает тепло). Но, заметьте, в природе все циклично, и сутки напоминают не что иное, как год в миниатюре. Влага - это не только весна, но еще и утро, а сухость - не только осень, но и вечер.

Итак, смена света и тьмы, смена холода и тепла, смена влаги и сухости - это и есть те основные природные ритмы, в согласии с которыми должен существовать человеческий организм, если он хочет быть здоровым.

Согласно системе тенгри, каждое из этих природных явлений связано еще и с природными стихиями. В природе существует четыре стихии: вода, воздух, огонь и земля. Утро - это влага, что соответствует стихиям воды и воздуха, день - тепло (воздух и огонь), вечер - сухость ( огонь и земля), ночь - холод (земля и вода). Так каждые сутки, вместе со сменой дня и ночи, тепла и холода, света и тьмы, влаги и сухости, сменяется влияние разных стихий. Каждое время суток проходит под знаком определенного природного явления, и, значит, под знаком двух стихий, ему соответствующих.

Задача человека, который хочет иметь здоровый, гармоничный организм, состоит в том, чтобы изо дня в день жить в контакте и в согласии с этими стихиями, подчинять их воздействию все свои внутренние ритмы. Ритмы даны нам в ощущении, и их нужно уметь чувствовать. Только тогда, сами природные ритмы - ритмы стихий - начнут поддерживать ритмы вашего организма, усиливая их многократно, наполняя организм энергией. Многим наверняка известно явление резонанса. Когда мы начинаем жить так, чтобы наши собственные ритмы попадали в резонанс с ритмами природы, наш организм приобретает невиданное могущество и силу. Ведь ритмы природы - могучая сила. Они несут, помимо всего, еще и мощное очистительное воздействие. Только представьте себе, какими мы будем поистине могущественными, если их сила станет нашей!

Поддержание биологических ритмов тела.

Итак, наша задача-научиться ежедневно контактировать с четырьмя стихиями, четырьмя ощущениями, сообщающими энергию телу и очищающими его от вредных влияний социального окружения. Для этого, я предлагаю вам ежедневно выполнять всего лишь семь несложных упражнений: три упражнения собственно по регулировке и настройке тела и четыре упражнения, устанавливающих контакт со стихиями.

Совет: выполняя упражнения, обязательно концентрируйтесь на своих внутренних ощущениях. Имейте в виду: это не физзарядка, которую можно делать механически, - это, по сути, медитативные упражнения, усиливающие контакт тела с миром природы, знакомящие его с совершенно новыми ощущениями.

1. Утро. Вы только что проснулись и еще лежите в постели. Не надо сразу после пробуждения, резко вскакивать, лучше заведите будильник минут на пятнадцать раньше, чтобы у вас было время как следует проснуться. Помните, что ваше тело, это не робот и не механизм. Оно живое. Так и отнеситесь к нему, как к живому существу. Не заставляйте его автоматически, как по команде, подниматься, автоматически идти в ванную, автоматически глотать завтрак. Приучайтесь делать все осознанно, осмысленно, <с чувством, с толком, с расстановкой>. Только тогда, когда тело начнет жить осознанно, оно проснется, перестанет прозябать в вечном полусонном состоянии и будет жить полноценно.

Для начала, после пробуждения, тело должно ощутить, что оно проснулось, впитать в себя окружающий мир, почувствовать жизнь всеми своими клетками. Для того, чтобы вызвать в себе это ощущение, очень полезно, проснувшись, не менее пяти минут разглаживать всю поверхность своего тела ладонями с нарастающей степенью интенсивности. Проделывая это, чувствуйте, как оживают, пробуждаются все клетки организма. Наслаждайтесь этими ощущениями, радуйтесь наступающему новому дню, к которому вы теперь вполне готовы.

Потом сладко потянитесь несколько раз и только после этого можете не торопясь встать.

2. Проснувшись, пробудив все тело и поднявшись с постели, можно приступить, собственно, к контакту со стихиями утра. Напомню, стихии утра - это стихии влаги, суть которой в сочетании воздуха и воды.

Поднявшись с постели, откройте окно, впустите в помещение свежий воздух, хотя бы на несколько минут, даже если за окном мороз. Затем умойтесь водой комнатной температуры, которую заранее заготовьте с вечера. Сначала умойте лицо и руки. Потом облейте все тело. Умывайтесь не спеша, сосредоточенно, с чувством, чтобы сполна впитать в себя ощущение влаги. Чувствуйте, как влага проникает в каждую клеточку вашего тела, как клеточки расправляются, оживают, молодеют, будучи насыщенными влагой. Не забывайте, человеческий организм на шестьдесят с лишним процентов состоит из воды, и контакт с влагой ему жизненно необходим.

Умывшись, встаньте прямо, расправьте плечи, расслабьтесь и сделайте ровно двадцать один быстрый и глубокий вдох-выдох. При этом сосредоточьтесь на ощущении нисходящего центрального потока.

Если вы почувствуете головокружение (это может быть от избытка кислорода, поступившего в мозг при интенсивном дыхании), двадцать один раз, резко плесните себе в лицо холодной водой. Это не помешает даже в том случае, если вы не почувствуете головокружения, ничего кроме пользы не будет. Лучше, если это будет вода, всю ночь простоявшая на улице или на сквозняке.

3. Приближение полдня. Стихии влаги, сменяются стихиями тепла: наступает время царствования воздуха и огня. Организм, теперь, должен подстроиться к этим стихиям. Найдите для этого хотя бы несколько минут, где бы вы ни находились. Можете сидеть на своем рабочем месте или ехать в транспорте, окружающие ничего не заметят. Ведь от вас при приближении полудня, требуется всего лишь сконцентрировать внимание на восходящем потоке энергии, движущемся от нижней чакры впереди позвоночника. Затем, несколько раз, неглубоко и очень медленно вдохните и выдохните. Если позволяет обстановка, можно закрепить эффект легким массажем головы. Для этого, в течение пяти минут, пальцами обеих рук, надо производить мелкие щекочущие движения по всей поверхности головы.

Таким образом, вы подготовите свое тело к восприятию стихий тепла - воздуха и огня.

4. Приблизительно с часа дня, надо начинать впускать в свой организм тепло, усиливать влияние стихии огня на свое тело. Для этого, надо, опять же, ровно двадцать один раз вдохнуть и столько же раз выдохнуть, ощущая, при этом, как усиливается центральный восходящий энергетический поток. Желательно, вместе с этим, смотреть на солнце. Если солнце за тучами, либо вы находитесь в помещении и солнце, в данный момент, находится за пределами восприятия ваших органов зрения, вместо него подойдет и лампа, и пламя свечи. Попробуйте в течение пяти минут впускать свет солнца (лампы, свечи) себе в левый глаз: так вы получите очень мощную энергетическую подпитку. Только будьте осторожны, в то время как смотрите на солнце: чтобы не получить ожог роговицы, сощурьте глаз и смотрите сквозь ресницы, периодически моргая.

Попробуйте делать все это радостно, а не так, как-будто вы это делаете по суровой необходимости, и не потому, что так написано в книжке. Наслаждайтесь процессом, играйте, ведь вы вступили в великолепный творческий процесс общения с природой, с миром стихий, в котором вы полноправное существо. Почувствуйте, что вы живете в тесном контакте с миром, что мир вокруг - живой, что вся природа, все стихии готовы помогать вам, быть вам лучшими друзьями, если вы только отнесетесь к ним с добром и благодарностью.

5. Ближе к шести часам вечера, необходимо постепенно снимать ощущение тепла. Стихия огня еще властвует над всем живым, но вступает в силу уже и другая стихия - стихия земли, которая несет в себе предчувствие будущего холода ночи.

Для того, чтобы прикоснуться к стихии земли, нужно провести разминку ступней, ведь именно через ступни, организм воспринимает сухость и тепло земли. Проделайте несколько элементарных физических упражнений, связанных с поворотами ступней, затем разомните стопы руками. Так вы подготовите организм к восприятию стихий вечера.

6. За час до сна, нужно провести краткий интенсивный массаж ступней. По возможности, надо походить босиком по земле. Впрочем, для современного человека это возможно, как правило, только летом на даче. В другое время года, можно просто походить без носков по комнате или по улице, в тапочках или в ботинках. Даже в этом случае, организм впитает через ступни сухость земли, свидетельствующую об уходящем вечере, и прохладу земли, свидетельствующую о наступающей ночи. Сконцентрируйтесь на ощущениях сухости и прохлады, которые через ступни поступают в тело и заполняют ваш организм. Дышать, при этом, надо спокойно и неглубоко. Лучше всего, если все это вы будете делать в темноте - идеальная подготовка к ночи.

7. Непосредственно перед сном, сняв одежду и разобрав постель, несколько минут посидите на краю кровати. Помните, как вы утром проводили включение тела, разминая его ладонями и помогая пробуждению? Теперь вы должны <выключить> тело перед сном. Для этого, совершите легкие поочередные прикосновения ладонями ко всей поверхности тела - но ладони, при этом, не должны скользить по телу, они остаются на месте секунду-другую, после чего вы перемещаете ладонь на соседнюю область. То есть, вы, как бы, успокаиваете все процессы в теле, не разгоняете их по телу, а, наоборот, замедляете своими прикосновениями, совершая такие мягкие и несильные умиротворяющие похлопывания.

Завершив эту процедуру, помассируйте основание черепа, ощущая при этом, как прохладный энергетический поток льется откуда-то сверху, на ваш затылок, охлаждая его и успокаивая в теле все ощущения.

Перед сном, настройте себя на восприятие холода и сухости, которые будут сопровождать вас в начале ночи, а ближе к утру, тело должно воспринимать холод и влагу. Настройтесь на это ощущение, даже если ваша постель теплая. Холод - идеальное состояние для сна. Вспомните, как плохо спится в жару, когда и простыни и подушки горячие, и вы все время вертитесь, тщетно надеясь отыскать более прохладное местечко. Если даже в комнате жарко, создавайте внутри организма ощущение прохлады. Постепенно, тело привыкнет к этому и будет даже во сне, безо всякого контроля со стороны сознания, воспроизводить нужные ощущения, запомнив их на клеточном уровне.