

Лучшие оздоровительные техники Востока и Запада

Ли Холден

Потрясающий баланс
и координация и мощнейшая
мощная силовая тренировка
для и тела для активного
жизни для и высшего
развития и здоровья

Дэвид Чен



7 минут
магии,

Содержание

ЧАСТЬ I

7 минут, которые изменят вашу жизнь

1. Моя история: знакомство с древними секретами для современной жизни 13
2. Запад встречает Восток: ваше тело, разум и дух 23

ЧАСТЬ II

Потоки

3. 7 минут магии утром. 43
- «Поток «ядра» 46
- «Поток верхней части тела» 54
- «Поток нижней части тела» 61
- «Поток всего тела» 68
- «Энергетический поток» 72
- «Дыхательный поток» 80
- «Поток разума» 83
4. 7 минут магии вечером. 87
- «Поток позвоночника» 89
- «Поток верхней части спины и шеи» 90
- «Поток нижней части спины» 94
- «Нисходящий поток» 98
- «Сидячий поток» 104
- «Лежащий поток» 110
- «Поток радости и благодарности» 116

ЧАСТЬ III

Жизнь с большим запасом жизненной энергии

5. Физические упражнения: не бойтесь их.	123
6. Дыхание: мост между вашим разумом и телом	135
7. Пища: жуйте больше, ешьте меньше, теряйте вес, живите дольше.	143
8. Вода: возобновляйте свой источник.	147
9. Медитация: возвращение к вашему центру	151
10. Сон: не ложитесь в постель слишком усталыми.	159
11. 7 минут магии для здоровья и жизненной энергии: дополнительный комплекс.	167
12. День магии.	187



емп современной жизни заставляет нас все делать на бегу. Многочисленные обязательства, связанные с деньгами и работой, друзьями и близкими, почти не оставляют нам времени на то, чтобы позаботиться о своем здоровье и благополучии. Я разработал психофизическую оздоровительную программу «7 минут магии», способную коренным образом улучшить вашу жизнь, при этом не заставляя тратить больше времени, чем вы способны ей уделить даже в свой самый напряженный день.

Насколько это много, семь минут? Если рассматривать этот вопрос в широком аспекте, то можно сказать, что большинство из нас каждые сутки затрачивает от семи до восьми часов на сон, от двух до трех часов на приготовление и прием пищи, от трех до четырех часов на просмотр телевизионных программ, и восемь или более часов на работу. Разве семиминутный комплекс упражнений, способный повысить ваш общий энергетический уровень и снизить стресс в повседневной жизни, не стоит усилий, затраченных на его выполнение? Неужели на самом деле так трудно найти семь минут на то, чтобы восстановить и подзарядить энергией свое тело и разум? Взгляните на это следующим образом — получасовой фрагмент телевизионного сериала содержит семь минут коммерческой рекламы. Если хотите, можете выполнять свои «7 минут магии» отрезками по две-три минуты, пока по телевизору идет реклама. Это не идеальное решение, но оно все равно принесет свои плоды. Эта книга о том, как преодолеть все отговорки и оправдания, мешающие вам быть здоровыми и энергичными.

Нажмите здесь, чтобы перейти на наш сайт

Чтобы вести сбалансированную жизнь, требуются два различных типа энергии: один, чтобы взбадриваться утром, и другой, чтобы успокаиваться вечером. Как вы скоро убедитесь сами, семиминутная утренняя зарядка способна обеспечить вас на весь день большим количеством жизненной силы, чем чашка крепкого кофе — без злоупотребления кофеином. Кроме того, вы также обнаружите, что семиминутный вечерний комплекс упражнений расслабляет лучше, чем порция коктейля, позволяя снять стресс, накопившийся в течение дня — без последствий возможного похмелья.

Современная жизнь требует от нас, казалось бы, бесконечного количества энергии, и очень часто мы чувствуем себя опустошенными и изможденными. Каждому из нас требуется больше энергии, но большинство людей не знают или забывают о том, как ее получить. Эта программа покажет вам, как пробудить энергию в своем теле и научиться использовать энергию, который пропитан весь окружающий мир.

Энергия — подлинная магия

Слово «магия» в этой книге не имеет никакого отношения к извлечению кроликов из шляпы, как и к практике чар или заклинаний. Это слово используют люди, освоившие представленные ниже упражнения, для описания изменений, которые они ощутили в своем теле и разуме, — больше энергии, больше здоровья и меньше стресса. Позвольте мне объяснить, как происходят эти, казалось бы, волшебные изменения.

Внутри каждого из нас есть место, наполненное энергией, здоровьем и счастьем. Это наше естественное состояние, но мы очень часто теряем с ним контакт в своей перегруженной суетой, беспорядочной жизни. Ежедневное погружение в мир внутреннего здоровья и гармонии даже на короткие семь минут позволит нам достичь более высокого энергетического уровня, укрепить свою иммунную систему, а также отказаться от привычек и заблуждений, которые ограничивают наше тело и разум.

В результате ежедневного снятия психического

и физического стресса тело находит свое естественное состояние равновесия. Стресс ослабляет иммунную систему; физические упражнения, глубокое дыхание и плавные движения, наоборот, укрепляют ее.

Истинная магия не является чем-то внешним; ее суть составляют внутренняя трансформация и алхимия. Вы научитесь превращать свинцовое, сонное, низкоэнергетическое состояние, которое многие из нас испытывают по утрам или после рабочего дня, в золотое, обильное энергией состояние, необходимое всем, чтобы чувствовать себя по-настоящему хорошо и вести полноценную жизнь.

Сложившиеся привычки определяют ход нашей жизни как внутренне, так и внешне. Чтобы вести более здоровую и счастливую жизнь, нам требуются физические упражнения, способные поддерживать такой курс.

Семь — это поистине волшебное число. Современная психология говорит нам о том, что семь — это то количество предметов, которое большинство людей способны запомнить за один раз, — по той же причине длина телефонных номеров обычно ограничивается семью цифрами. Я разработал утренний и вечерний комплексы упражнений, состоящие из семи потоков, которые любой человек, независимо от своего возраста, телосложения или уровня физической подготовки, способен запомнить и повторять. Для описания упражнений я использую здесь слово «поток», поскольку каждое последующее движение является продолжением предыдущего, напоминая поток воды, в силу чего весь комплекс, по сути, представляет собой одно непрерывное упражнение.

Семь минут — это минимальное количество времени, необходимое для того, чтобы вызвать в вашем теле и разуме благоприятные изменения, которые будут оказывать на вас долговременное воздействие на протяжении всего дня. Представьте себе кипящую воду — на то, чтобы вода перешла в новое состояние, т.е. превратилась в пар, требуется определенное количество времени. Для нашего тела и разума семь минут — это время, необходимое на то, чтобы взять под контроль энергию и пере-

вести ее в новое, более качественное состояние. Выполнение семи потоков за семь минут позволяет более эффективно абсорбировать и интегрировать пользу от физических упражнений в наше тело и разум.

Эта книга основана на принципах и практиках древних психофизических традиций, но в целях получения большей пользы за минимальное время они представлены здесь в виде плавных и эффективных упражнений. Как вы увидите в следующем разделе, как утренняя, так и вечерняя программы упражнений построены так, чтобы наилучшим образом соответствовать ритму тела и ритму природы.

Живительная вспышка молнии в начале дня

Утро — это особенно важное время в течение дня. То, как вы начинаете каждый свой день, имеет первостепенное значение. Ваше настроение и самочувствие в утренние часы задает тон для всего последующего дня. Утренний комплекс упражнений, представленный в этой книге, рассчитан на то, чтобы научить вас подключаться к растущей энергии нового дня. Это позволит вам синхронизировать свой внутренний ритм с ритмом природы, что наполнит вас энергией, энтузиазмом и концентрацией на весь оставшийся день.

Правильное начало дня связано с двумя основными составляющими. Первая из них — это правильное движение. После долгой ночи, проведенной в неподвижности, требуется наполнить свое тело энергией, или, как говорили древние, нужно пропустить через себя «живительную вспышку молнии». Семиминутный утренний комплекс как раз и предназначен для того, чтобы дать вам эту бодрящую вспышку.

Второй составляющей является правильное намерение. Установив гармонию между телом и разумом, мы начинаем день уравновешенными и сконцентрированными. Это достигается в ходе выполнения утреннего комплекса, когда сначала мы заряжаем свое тело энергией, а затем заканчиваем

упражнения короткой визуализацией в позе «Бам-бук на ветру» (см. стр. 83), чтобы сфокусироваться на том, чего мы желаем достичь в течение дня.

Завершение дня релаксацией и крепким ночным сном

Вечер, такое же важное время дня, как и утро, требует совершенно другого типа энергии. Вечером мы освобождаемся от деловой энергии дня, а затем наполняем себя более спокойной и ровной энергией.

Вечерний комплекс упражнений позволяет быстро снять с себя стресс и напряжение, чтобы потом сконцентрироваться на домашних делах. Независимо от того, есть ли у вас дети, требующие внимания, ужин, который нужно приготовить, или какие-то другие вечерние занятия, данный комплекс позволит вам почувствовать себя расслабленным и отдохнувшим на завершающей стадии дня. Обычно нам не хватает времени на ванну с ароматной пеной и массаж в конце каждого дня, но всегда можно выкроить семь минут, и вечерний комплекс способен дать схожее чувство спокойствия и уравновешенности, которое позволит получить максимум удовольствия от своих вечерних занятий.

Я делюсь с вами этой программой, чтобы снабдить мощным и действенным комплексом упражнений, которые вы сможете выполнять за ограниченный отрезок времени, — независимо от того, какими другими делами и обязательствами может быть наполнена ваша жизнь. Я хочу, чтобы, проснувшись утром, вы могли зарядить свой разум и тело благотворной живительной энергией, чтобы вы могли начать свой день более сильными, более сконцентрированными, готовыми к решению любых задач и достижению любых целей. Я также хочу помочь вам заканчивать день в радостном настроении, свободными от стресса и напряжения, способными по-настоящему расслабиться, чтобы затем вы могли перейти к более крепкому и полноценному сну. Ночью, пока вы будете спать, тело сможет восстановить свою энергию, и утром вы проснетесь еще более освеженным и энергичным.

Прежде чем перейти к упражнениям, я хочу, чтобы вы узнали чуть больше о тех многочисленных традициях и техниках, которые слились воедино в программе «7 минут магии», а также о том, как они изменили мою жизнь. Я хочу показать, как Восток и Запад, древние традиции и современный фитнес могут слиться воедино, в эффективной оздоровительной программе, способной оказать мощное положительное воздействие на ваше физическое и душевное состояние. Я надеюсь, что знание этих фактов обогатит вашу практику и поможет понять различные уровни — тела, разума и духа, на которых эти практики способны внести существенное различие в ваше жизненное путешествие. Однако если сегодня у вас в распоряжении всего лишь семь минут, то можете смело пролистнуть вперед несколько страниц и сразу перейти к описанию самих упражнений!



Моя история.

Знакомство с древними секретами для современной жизни

Во время моего обучения в колледже моими главными учителями были не профессора. Мои основные занятия проходили не в аудиториях. Я посещал Калифорнийский университет Беркли, который был альма-матер более чем двадцати лауреатов Нобелевской премии — замечательных учителей, имел непревзойденную репутацию исследовательского центра и считался общепризнанным учебным заведением номер один в стране. Но мудрость, которую я приобрел, обучаясь в колледже, была получена мной от наставников, имевших ученые степени, преподававших в маленьком здании на другом конце города, о существовании которого я никогда бы не узнал, если бы меня туда не привели.

Прибыв в студенческий городок в свой первый год обучения, я не имел ни малейшего представления о том, что меня ждет впереди, и, как и многие другие студенты, всего лишь пытался справиться с новоприобретенной свободой, которую получил впервые, укрывшись от пристального надзора своих родителей. Я быстро осознал, что неадекватно дисциплинированные отличники — выпускники школ могут несколько выходить за рамки общепринятых норм поведения после того, как они наконец вырываются на волю — и я здесь не был исключением.

В свой предпоследний год обучения я пы

получить степень по психологии, играл в соккер¹ в первом дивизионе и вел насыщенную студенческую жизнь, посещая все вечеринки и увеселительные мероприятия. Какая-то часть меня переживала лучшую пору в жизни, но в то же время другая часть чувствовала себя подавленной, несчастной, перевозбужденной и стремилась к чему-то более глубокому и значительному. Я понимал, что посещение занятий по психологии и изучение поведения крыс в лабиринтах вряд ли откроют мне секреты счастья. Моя успеваемость поползла вниз, в команде по соккеру я все больше времени проводил на скамейке запасных, и в довершение ко всему моя девушка только что бросила меня. Я достиг океанского дна в своей университетской жизни: мне предстояло сделать выбор — стать хорошим пловцом или утонуть в жалости к самому себе.

Примерно неделей позже судьба бросила мне спасательный круг. Я, как обычно, сидел на занятиях и заметил девушку, расположившуюся в некотором отдалении от меня. К моему удивлению, она не делала никаких записей. Представьте себе аудиторию, где четыреста студентов лихорадочно конспектируют, стараясь не упустить ни одной детали, в то время как она просто сидела там, выпрямив спину и сложив руки, и внимательно наблюдала за профессором. Я смотрел на нее с удивлением и недоверием. Как такое возможно — приходить на занятие и ничего не записывать? В Беркли царит высокая конкуренция и учиться здесь непросто. Студенты изо всех сил стараются усвоить всю доступную им информацию. Понаблюдав за странной девушкой несколько недель, я, в конце концов, подошел к ней и представился.

После короткого разговора я поинтересовался, как ей удастся сдавать такие предметы, как статистика или индустриальная психология, не касаясь ручкой бумаги. Ее ответ был коротким: «Дао». Я смотрел на нее, вскинув голову, словно собака, услышавшая какой-то непонятный звук. Что? Она

¹ В некоторых странах футбол принято называть «соккером» (англ. soccer), чтобы избежать путаницы с американским футболом.

предложила сопроводить меня на занятия в местный центр тай-цзи, где читали лекции по даосизму, дзэн, цзи и йоге. Она объяснила, что существует общая нить, связывающая все эти дисциплины, которые можно использовать в практических целях, например, чтобы запоминать на лекции все, что говорит преподаватель, не делая заметок. Затем девушка рассказала мне о том, что прежде чем приступить к тренировкам, она постоянно испытывала сильный стресс и в лучшем случае успевала только на четверки. Теперь же она могла служить олицетворением психического спокойствия, была круглой отличницей и каждый день чувствовала себя заряженной энергией. Это звучало слишком хорошо, чтобы быть правдой.

Мы подошли к обычному с виду дому, расположенному к северу от студенческого городка, на возвышенности, откуда открывался прекрасный вид на залив Сан-Франциско. Гостиная комната была просторная и абсолютно пустая, если не считать разбросанных по полу подушек. В помещении разместилось от двенадцати до пятнадцати учеников. Учитель, мастер Сунь, приветствовал нас улыбкой и сел на пол. Он был лысым, его глаза, излучающие тепло, сияли. Мастер носил свободные брюки и белую тенниску. Странно, но оказавшись в этой комнате, я не почувствовал себя неуютно, даже несмотря на то, что за мной следили пятнадцать пар любопытных глаз. В этом месте царили спокойствие и миролюбие.

Занятия начались с глубоких дыхательных упражнений; продолжились энергичными растягиваниями и закончились плавными движениями. Попытки удержаться в некоторых из поз вызывали сильнейшее напряжение в мышцах брюшного пресса и требовали хорошего чувства равновесия. Я вспомнил, как после игры в соккер в жаркий день. Плавные движения требовали такого типа ловкости, с которым я был совершенно не знаком. Я не привык двигаться так медленно и координировать все свои движения из центра туловища. И все же в конце занятия я испытывал в своем теле совершенно иные ощущения. Мои руки и ноги дрожали, голова была такой легкой, словно ее покинули все

мысли, и я чувствовал, как внутренняя энергия циркулирует по моим венам.

После тренировки мастер Сунь прочитал короткую лекцию о разуме. Он сказал нечто такое, что я хорошо помню и по сей день: «Разум — это значительно больше, чем просто мышление. Когда ваш разум безмолвствует, его окружает вселенная». Может быть, в этом и содержался ответ на то, как моей сокурснице удастся учиться на отлично, не делая заметок во время лекций.

Когда наступил перерыв сезона в соккере, я прилежно тренировался в центре. Посещавшие его ученики достаточно сильно отличались от университетских студентов. Они думали не о хороших оценках или о том, как обойти конкурента, а о том, как глубже проникнуть в самих себя. Я выучил 108 классических движений тай-цзи цюань. Я занимался йогой три раза в неделю и научился медитировать. Оглядываясь назад, я понимаю, что это самые важные навыки, которыми я овладел за пять лет, проведенных в Беркли.

Как подчеркивал на каждом занятии мастер Сунь, тай-цзи цюань — это искусство мощи, дающееся без усилий; после того, как вы научитесь тому, как двигаться вместе с течением жизни, сопротивление ослабевает. Да, в теории все это звучит прекрасно, но на самом деле в глубине души я этому не верил. Всю свою жизнь я упорно трудился, чтобы добиться успеха в учебе и спорте. Целеустремленность, настойчивость и упорство — вот те принципы, на которые я привык полагаться на пути к своим целям. Но начав заниматься тай-цзи, я стал замечать, что в жизни мне приходится прилагать все меньше усилий. На самом деле, на протяжении следующего сезона моя игра в соккер сильно изменилась. Из посредственного игрока я превратился в выдающегося. Моя выносливость, скорость, подвижность и концентрация значительно улучшились. Это было странно, но я испытывал такое чувство, будто бы у меня выросло еще одно легкое. Я не только стал быстрее, но также мог играть дольше и с большей выносливостью. Польза от занятий не ограничивалась только моими атлетическими способностями. Я стал получать лучшие

оценки, не затрачивая времени на какие-либо дополнительные занятия. Я по-прежнему делал заметки в классе, но моя концентрация заметно возросла.

Продолжая свои объяснения, мастер Сунь сказал, что тай-цзи, дзэн и йога не дают занимающимся ими чего-то такого, чего в них нет, а подобно скульптору, высекающему статую из камня, они лишь способны открыть внутренний потенциал, который всегда в них присутствовал.

Закончив университет, я сразу же отправился в Азию, чтобы изучать эти дисциплины в тех местах, откуда они вели свое происхождение. Я приехал в северный Таиланд к мастеру по имени Мантак Чия. Я посетил один из его семинаров, когда он был в Беркли, и меня поразила простота и мощь продемонстрированных им упражнений. Это была практика, которую нетрудно освоить, но в то же время способная принести огромную пользу. Мастер Чия говорил о долголетию, жизненной силе, а также о том, как построить нежные, возвышенные отношения со своим партнером. Мастер Чия объяснил, как можно использовать духовность на практике, чтобы улучшить свою повседневную жизнь, при этом не удаляясь от материального мира, как это делают многие монахи и священники, занятые поисками духовной истины. Он особенно подчеркнул, что телесное здоровье, состояние ума, эмоциональный настрой и духовная практика имеют между собой сложную взаимосвязь.

Я провел четыре года, регулярно совершая поездки в Таиланд. Во время моего третьего путешествия меня попросили стать главным редактором всех публикаций мастера Чия. Это была фантастическая возможность учиться и работать, общаясь напрямую с одним из самых выдающихся современных специалистов в области восточной философии, тай-цзи, даосской йоги и медитации. Вскоре я обнаружил, что для получения разрешения на каждую новую статью или книгу мне предстояло пройти самую строгую проверку. Мастер Чия хотел убедиться в том, что я хорошо усвоил те практики и принципы, о которых собирался писать.

Работа с таким уважаемым мастером стала для

меня волнующим опытом. Я хорошо помню, как в первый день работы на новой должности проснулся в 5:30 утра, задолго до того, как начались лекции и классные занятия. Я шел пешком от своей комнаты до дома мастера Чия под густой сенью тайских пальм и тропических садов. На небе только начали появляться краски, и фиолетовый сумрак ночи постепенно уступал место полоскам ярко-оранжевого света, появляющимся на горизонте. Я шел, и все вокруг вызывало у меня новые ощущения. Тропический воздух был теплым и густым. Даже щебетание птиц звучало, как таинственная мелодия, словно песня на незнакомом языке. Но, несмотря на окружающую меня красоту, я сильно нервничал.

Я не имел представления, что мне стоит ожидать от мастера Чия или что он ожидает от меня. Приблизившись к его двери и подняв руку, чтобы постучать, я заколебался. Он на самом деле имел в виду 5:30 утра? Я замер в нерешительности, мой поднятый кулак повис в воздухе. Весь обратившись в слух, я простоял так не менее минуты. Не было слышно ни звука. Вдруг откуда-то сверху до меня донесся голос: «Твой обезьяний мозг думает слишком много». Эти слова заставили меня подпрыгнуть. Прямо надо мной мастер Чия выполнял упражнения на растяжку. «Заходи», — сказал он, не глядя вниз и не прерывая своих движений.

На протяжении всего последующего месяца я каждый день приходил в дом мастера Чия для практических занятий. Мы тренировались около полутора часов, практикуя тай-цзи цюань, цигун, дыхательные упражнения и технику медитации. Я слышал о мягком боевом искусстве тай-цзи цюань, но цигун, древняя энергетическая и оздоровительная гимнастика, оказалась для меня чем-то совершенно новым. Позднее я узнал, что цигун лежит в основе тай-цзи цюань и многих других форм боевых искусств.

Снова и снова я приходил к пониманию того, что эта практика не какая-то новомодная причуда, а древняя наука духа гармонии разума и тела. Мастер Чия показывал мне формулы, которые пров

лет. Он объяснял, что эти упражнения и техника медитации подобны хорошо проторенной тропе, ведущей к вершине горы. Практикуя их, вы тоже сможете достичь вершины и наслаждаться расширившейся перспективой чистого разума и безупречного здоровья.

Получение этой информации из первых рук стало для меня бесценным опытом. Но поспевать за мастером Чия оказалось непростой задачей. Он спал от четырех до пяти часов в сутки и обладал энергией электростанции. Он объяснил мне, что природа располагает неограниченным количеством энергии, и все, что нам нужно, — это быть восприимчивой к ней. Этому человеку было далеко за пятьдесят, но он никогда не болел, спал очень мало, в год посещал до пятнадцати стран, написал шестнадцать книг за пять лет и основал Сад Дао — первый холистический оздоровительный центр, объединяющий фитнес, натуральное питание, тай-цзи цюань, цигун и медитацию.

Мастер Чия был очень требователен ко мне и строг со своими учениками. Помню, как однажды за ленчем я задал ему вопрос об одной из форм тай-цзи цюань. Он ответил: «Покажи мне свою форму». Я заколебался. В столовой кроме нас находилось еще более сотни человек. «Прямо сейчас?» — спросил я, умоляя своим голосом отложить эту просьбу. «Сейчас».

Я сделал глубокий вдох, поставил ноги вместе и начал показывать свою форму. Когда я сделал шаг, чтобы принять первую позу, ноги дрожали от нервного напряжения. Я почувствовал себя Элвисом, когда мои колени мелко затряслись из стороны в сторону. Я также чувствовал, что все, кто находится в зале, смотрят на меня, с удовольствием поедая свою лапшу «Пад Тай», в то время как я потею, выполняя задание мастера. Пока я это делал, мастер Чия поднялся со стула и обошел вокруг меня. Три или четыре раза он крепко хлопнул меня по спине и сказал: «Больше энергии здесь». Я продолжил, сфокусировавшись на области нижней части спины, называемой «дверью жизни». Затем, пока я двигался, мастер Чия стал толкать меня в плечи и бедра. Я старался удерживать равновесие и сохра-

нять свой центр тяжести. Несколько раз его толчки заставляли меня запнуться, но я переходил к следующим движениям, пытаясь показать лучшее, на что способен. Казалось, это продолжалось целую вечность. Наконец мастер вернулся на свое место и сказал: «Тебе всего лишь нужно повторить это еще тысячу раз». Это был хороший способ сказать, что моя форма никуда не годится и мне предстоит проделать долгий путь, прежде чем я смогу пройти испытание.

На следующий день он заставил меня пять минут неподвижно простоять в позе черепахи (представьте себя горнолыжника, который сгруппировавшись несется вниз по склону — колени согнуты под углом девяносто градусов, локти прижаты к корпусу, голова опущена вниз). Затем он начал наносить мне тычки в плечи и бедра, чтобы убедиться в прочности моей позы. Когда я играл в соккер, мне приходилось тренироваться дважды в день, но данное испытание было еще более изнурительным. Такая тренировка заставляла меня выходить за рамки того, что казалось мне возможным. Он часто высказывал скептицизм по поводу того, что белому парню из Калифорнии по силам овладеть восточным боевым искусством. Но я не собирался сдаваться. Я повторял упражнения тысячу раз, а затем еще тысячу.

Через шесть месяцев мне показалось, что я готов сдать экзамен по тай-цзи цюань мастеру Чия. Я нашел его и спросил, может ли он еще раз посмотреть на то, как я выполняю форму. Он улыбнулся, словно бы спрашивая, разве мы не делали этого совсем недавно? Я начал свою форму значительно более уверенно. Мастер Чия обошел вокруг и несколько раз меня толкнул. По сравнению с предыдущим испытанием, я чувствовал себя совершенно иначе, более укорененным и заземленным. Я переносил его толчки с большей легкостью и с меньшими усилиями. Он хмыкнул, словно бы говоря: «Теперь давай посмотрим, на что ты в действительности способен». Он предложил мне выполнить несколько движений повышенной сложности, и, когда я к ним приступил, начал опираться мне на спину и удерживать меня за руки. Поначалу мне

хотелось противопоставить его силе свою силу, но затем я вспомнил то, что успел почерпнуть из классических работ по тай-цзи цюань: «Не сопротивляйся течению реки, позволь ее энергии двигаться через тебя». Я расслабился и направил его силу в свой центр. Затем я выплеснул свою энергию и оттолкнул его назад. Он едва заметно улыбнулся и кивнул. «Хорошо», — сказал он. Я прошел испытание.

Во время своих поездок в Таиланд я посещал и другие страны Азии, чтобы учиться у других мастеров. Я изучал традиционную медицину и акупунктуру в Китае и Японии. На протяжении этих лет я несколько раз удалялся от мира на две недели и медитировал по девять часов в день. Я медитировал на протяжении десяти дней в полной темноте. Я тренировался с мастерами тай-цзи цюань в Гонконге и Индонезии.

Вернувшись в Соединенные Штаты, я на протяжении четырех лет изучал китайскую медицину и стал дипломированным специалистом по китайской медицине и акупунктуре. Я хотел изучать древние теории и практики, которые ведут к такому глубокому пониманию человеческого тела, разума и души. Одно время я работал с Диипаком Чопра и помогал ему в некоторых из его семинаров по психофизической медицине. Я освоил несколько сложных комплексов упражнений йоги, стоял на голове и почти мог завести свои лодыжки за уши (у игроков в соккер тугие бедра). Я хотел впитать в себя все от максимального количества учителей и дисциплин, чтобы понять, где сливаются их учения, и оценить, какое влияние на реальную жизнь имеет все то, что я узнал.

В конце концов, я осознал, что все эти практики и восточные подходы к здоровью, которые мне довелось изучать, никак не связаны с крайностями или состязательностью; здесь не идет речь о том, кто сильнее растянется или чья форма тай-цзи цюань окажется лучше. Главное здесь — самосознание и пробуждение внутреннего потенциала. Все эти учителя и традиции имеют между собой много общего, но главное из них — это поддержание равновесия. Один из моих учителей сказал мне: «Чтобы

ухаживать за садом, все, что от тебя требуется, это каждый день давать ему немного воды и солнечного света». Он объяснил, что моя практика должна быть такой же — понемногу каждый день. Именно это я и собираюсь вам предложить в своей книге. По небольшому фрагменту всех основных элементов каждый день.

Данная книга является главным итогом моих исследований в Азии, моей повседневной личной практики и всего того, что я узнал, обучив тысячи людей этим навыкам. Чтобы получить огромную пользу от тай-цзи цюань, дзэна или йоги, вам не нужно долгие годы жить в монастыре или уединяться в пещере. На самом деле, чтобы изменить свою жизнь, все, что от вас требуется, это семь минут утром и семь минут вечером. Думайте об этой семиминутной тренировке, как о квинтэссенции самого полного энергетического комплекса упражнений для всего тела, основанного на четырехтысячелетней традиции тай-цзи цюань, цигун и йоги и дополненного достижениями западного фитнеса и упражнениями на растяжку.

Не верьте мне на слово — попробуйте делать это сами на протяжении одного месяца, и вы почувствуете разницу.

Запад встречает Восток: ваше тело, разум и дух

Во время своих путешествий и тренировок я встречался с несколькими удивительными людьми, которые словно бы сияли внутренним светом. Эти люди выглядели здоровыми, не имеющими возраста и наполненными жизненной силой. Я хотел узнать их секреты. Знания и опыт, которые я приобрел за время своих путешествий, выходили за рамки западной медицины и превосходили достижения западного фитнеса. Чтобы воочию увидеть магию, я должен был осознать ограничения своего западного воспитания и в то же время выглянуть за его пределы.

На Западе мы, как правило, приучены к специализации, разделению и классификации. Например, получив физическую травму, вы обращаетесь за помощью к врачу. Если у вас возникли какие-то психические или эмоциональные проблемы, вы посещаете психолога. Если же вас терзают какие-то духовные сомнения, вы ищете совета у пастора, священника или раввина. Именно так все работает в нашей культуре со времени возникновения современной медицины. Эта система имеет большие преимущества и позволяет добиваться значительного прогресса во многих специфических областях.

Недостаток данной парадигмы состоит в том, что мы становимся фрагментированными. В действительности наше тело, разум и дух не отделены друг от друга. Если вас от вашего соседа отделяет

забор, это не означает что земля под забором тоже разделена.

С восточной точки зрения, тело, разум и дух неразрывно связаны друг с другом, и общее целое значительно важнее, чем отдельные части. Возьмем для примера воду. Она может находиться в трех различных состояниях — твердом (лед), жидком (вода) и газообразном (пар). И все же во всех трех состояниях на фундаментальном уровне это по-прежнему H_2O . То же самое справедливо и по отношению к нам: физическое тело представляет собой самую твердую форму энергии, оно подобно льду; разум и эмоции более текучи, их можно уподобить воде; а дух, как и пар, является наиболее летучим. Согласно восточной медицине одна из причин, по которой многие люди такие несчастные и неудовлетворенные жизнью, состоит в том, что они чувствуют себя оторванными, разобщенными и утратившими связь с этим ощущением целостности.

Восточная медицина описывает, как каждый из этих элементов — тело, разум и дух — влияют друг на друга. Например, негативная эмоциональная энергия и стресс оказывают отрицательное влияние на физическое здоровье. Плохое здоровье, с другой стороны, оказывает отрицательное влияние на эмоции и разум. Связь здесь является взаимной. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте, таком, как Гавайи, — белые песчаные пляжи, отличная погода, кристально чистая вода. Теперь вообразите, что вы подхватили желудочный грипп. Нездоровое состояние тела ограничит вашу возможность наслаждаться отдыхом. Энергия тела, разума и духа являются частями одного непрерывного цикла.

Мы больше, чем все наши отдельные части; больше, чем органы, ткани и мышцы; больше, чем эмоции, мысли и чувства; больше, чем наши религиозные верования и культурные традиции. Мы представляем собой единство всех этих, казалось бы, отдельных граней.

Мы можем достичь своих целей множеством различных путей. И восточная, и западная медицина добились выдающихся достижений в лечении болезней, спасении тяжелобольных людей и улучшения качества жизни. Восток и Запад достигли

этого совершенно различными путями, каждый из которых сформирован своей уникальной парадигмой.

При сложившемся положении дел наша западная модель здравоохранения вращается вокруг боли и болезней. Если никто не будет болеть, никто не станет и платить. Общепринятая медицина отличается от холистической в том, что она скорее пассивна, чем динамически активна. Врачи выписывают вам лекарства и направляют на процедуры. Холистическая медицина сфокусирована на предупреждении болезней и выявлении корней проблемы, а не просто на проявлении ее симптомов и устранении их.

В Азии до сих пор есть места, где модель здравоохранения построена по обратному принципу. Клиенты платят своему практикующему врачу месячную плату до тех пор, пока они остаются здоровыми; когда клиенты заболевают, они перестают платить. Представьте себе систему, в которой ваш практикующий врач мотивирован подобным образом и постоянно заботится о том, чтобы вы оставались здоровыми. Это полная смена парадигмы. Насколько бы изменилась наша западная система здравоохранения, если бы такое практиковалось сегодня. Как гласит пословица: «То, за чем присматриваешь, лучше растет».

Когда модель здравоохранения сфокусирована на предупреждении заболеваний и хорошем самочувствии, эти качества процветают, как в том случае, когда спортивный тренер говорит своим игрокам, что хорошая атака создает хорошую оборону. Будучи активными и сосредоточившись на здоровье, мы станем более сильными и устойчивыми к заболеваниям, и даже если мы заболеем, период выздоровления часто будет значительно более коротким.

Истинное лечение должно обращаться к источнику проблемы и выявлять корни заболевания. Фокусироваться только на симптомах — это все равно что пытаться удержать под водой шарик для пинг-понга — в конечном итоге они начнут выпрыгивать из-под воды в различных местах. Точно так же маскировка симптомов часто приводит к возникновению других проблем со здоровьем. На-

пример, прием противовоспалительных лекарств в течение продолжительного периода времени иногда становится причиной опасного для жизни повреждения внутренних органов. Настоящее решение проблем со здоровьем основано на нашей способности предупреждать проблемы до их появления или искать долговременные решения в холистической манере.

Фармацевтические препараты временно облегчают боль, ослабляют беспокойство и депрессию или убивают в организме вредоносные микробы. И все же истинная причина нашего недомогания при этом часто остается незатронутой.

Сдерживание, подавление или устранение симптоматических проблем не поддерживают жизненную силу или крепкое здоровье. Фармацевтическое лечение вторичных симптомов обрубавет ветви наших проблем со здоровьем, при этом игнорируя корни. И эти кратковременные решения часто оборачиваются долговременными затратами.

Несмотря на постоянные достижения в медицинской технологии, мы имеем больше болезней, чем когда-либо ранее. Но это вовсе не означает, что западная медицина не является эффективной. Только посмотрите на все эти медицинские чудеса, которые нас окружают. Ничто не сможет сравниться с западной медициной, когда дело касается несчастных случаев, вакцин или нахождения средств лечения опасных для жизни заболеваний. Но этот подход перестает действовать, как только дело доходит до создания прочного запаса энергии, подлинного здоровья и чувства внутренней целостности. Восток напоминает нам о необходимости концентрироваться на энергии жизненной силы и о том, что свое здоровье следует укреплять изнутри наружу.

По мере того как западная медицина начнет использовать все более холистический подход к здоровью, ее практика постепенно будет сближаться с философией восточной медицины. Западная медицина начинает признавать, что стресс и негативные эмоции способны стать причиной всех видов проблем в организме человека. Предупреждение заболеваний начинается с управления стрессами и об-

легчения чрезмерного психического и физического напряжения.

В китайской медицине есть пословица: «Пытаться стать здоровым после того, как ты уже заболел, это все равно что рыть колодец, умирая от жажды». Ее мораль заключается в том, что о своем здоровье следует заботиться, пока вы здоровы. Разумеется, это вовсе не означает, что если вы заболели или испытываете боль, то вам уже ничего не остается делать. Это значит лишь то, что где бы вы ни находились на своем пути к здоровью и жизненной силе, уже пришло время, чтобы начать по нему двигаться.

С точки зрения восточной медицины, и с ней в этом вопросе все больше и больше соглашается западная, предотвращение заболеваний является ключом к долговременному здоровью и счастью. Говоря о превентивных мерах по сохранению своего здоровья, я вовсе не предлагаю вам начать практиковать акупунктуру или принимать настои на травах. Позвольте профессионалам делать то, что они умеют делать лучше. Но контролировать дальнейшую судьбу собственного здоровья вполне возможно. Каждый день немного подпитывая себя энергией и снимая стресс, вы сделаете всю свою жизненную систему значительно более сильной и устойчивой. В этом и состоит вся суть программы «7 минут магии» — немножко воды и солнечного света каждый день.

Думайте об этой книге как о руководстве по профилактике заболеваний, хорошем способе сохранять свой колодец вырытым, а воду здоровья и жизненной силы текущей. Программа «7 минут магии» — это быстрый и доступный способ предупредить энергетический спад, стресс и преждевременное старение. Комплексы упражнений позволят вам выглядеть, ощущать себя и оставаться моложе своего календарного возраста.

Стресс

Стресс — модное словечко. Оно употребляется повсюду — в журналах, газетах, кабинетах врачей, на работе и по телевизору. Вероятно, вам будет трудно

прожить целый день, не увидев или не услышав это слово.

В современном мире жизнь становится все более быстротечной, все более сложной и, одним словом, все более стрессовой. Даже несмотря на все последние достижения в области технологии, наши тела остаются прежними. Лампы превращают ночь в день, магазины позволяют нам без всяких затруднений получить все необходимое в любое время суток, и все же наши тела функционируют, подчиняясь тем же самым циклам и ритмам, что и тысячу лет назад. Нет ничего удивительного в том, что нам так трудно достичь равновесия, когда мы раскачиваем себя в разные стороны большим количеством противоестественных способов.

Такой образ жизни делает нас слишком опустошенными, чтобы мы могли достаточно времени уделять физическим упражнениям, релаксации, спортивным играм или даже качественно проводить его со своей семьей. Жизнь в условиях недостатка энергии и хронического стресса приводит к беспокойству, усталости, ослаблению иммунной системы и целой коллекции физических и физиологических недомоганий.

Эти проблемы появляются не только от самого стресса, но и от тех способов, которыми мы справляемся с ним. Растущее употребление транквилизаторов, алкоголя, беспорядочные связи, злоупотребление развлечениями (слишком много времени у телевизора), чрезмерный шопинг и покупка вещей, без которых можно легко обойтись, — все это примеры того, как мы реагируем на стресс нездоровыми способами. Это особенно справедливо, если мы испытываем недостаток поддержки извне или недостаток внутренних ресурсов.

Далеко не всегда существует возможность устранить внешнюю проблему. Часто вы не можете оставить работу, заставить слушаться своего ребенка, выбраться из транспортной пробки или вылечить серьезную травму. Но вам вполне по силам изменить свою реакцию на эти проблемы или внутреннее состояние сознания. Эффективное урегулирование стрессов и проблем в жизни — это дело личного выбора. Когда вы располагаете большим количеством энергии и жизненной силы, про-

блемы и стрессовые ситуации не кажутся такими непреодолимыми. Выделив время для себя, вы сможете вырабатывать в себе энергию, необходимую вам для того, чтобы решать свои проблемы более рационально и эффективно.

Реакция на стресс появилась по веской причине — чтобы защищать вас от опасности. Еще в юные годы я слишком близко познакомился с этой реакцией. На мой тринадцатый день рождения отец взял меня с собой на Аляску — своего рода обряд посвящения в мужчины на лоне дикой природы. На второй день нашей жизни в лесу мы прогуливались по живописной тропинке вдоль реки и наблюдали за тем, как лососи перепрыгивают через водопад. Когда мы остановились, чтобы полюбоваться этой сценой, из леса на тропу всего лишь в четырех футах от нас вышел огромный гризли. Его голова была больше, чем все мое туловище. Я застыл. Во рту пересохло, а сердце билось так, словно готово было выпрыгнуть из груди.

В этот момент все изменения, произошедшие в моем теле, по сути предоставляли мне выбор — я мог бесстрашно шагнуть вперед и вступить в схватку с медведем, или же найти кратчайший путь к побегу. По-научному такая реакция называется «драться-или-бежать».

Я слышал, что рыбаки и местные жители Аляски советуют не бежать, если вы столкнулись лицом к лицу с медведем, но в тот момент мой разум был пуст, а ноги двигались, как у пустынной кукушки. Мы с отцом бросились бежать по тропе и вскарабкались на дерево быстрее белки. Разумеется, медведь был значительно больше заинтересован в лососе, но мы все равно оставались на том дереве, пока он не отправился искать себе ленч в другое место.

С психологической точки зрения с моим телом в той ситуации произошло следующее. Моя симпатическая нервная система переключилась на самую высокую передачу. Гипоталамус (железа в мозге) активировал гипофиз, который выбросил в кровеносную систему гормон АКГТ (адренокортикотропный гормон). Гормон попал в мои надпочечные железы, которые в свою очередь выбросили в кровь больше адреналина наряду с другими гормо-

нами, известными как глюкокортикоиды (одним из основных является кортизон). Все это привело к целому набору биохимических изменений в моем организме:

- Мое сердцебиение ускорилося, а кровяное давление возросло (в мышцы и легкие стало поступать больше крови).
- Мое дыхание участилось, ноздри расширились, что привело к увеличению притока воздуха к легким.
- Кровь была перенаправлена от кожи и внутренних органов в мозг и скелетные мышцы. Мои мышцы напряглись. Я почувствовал себя сильным (хотя не настолько сильным, чтобы победить медведя!).
- Свертываемость крови повысилась, на тот случай если бы медведь меня в действительности схватил и бросил через себя, как в поединках мировой федерации реслинга. Это позволило бы значительно быстрее восстановить повреждения, нанесенные артериям.
- Мои зрачки расширились, чтобы я мог лучше видеть (в чем не было особой необходимости, поскольку гризли весом в тысячу фунтов находился в четырех футах от меня — я мог его видеть достаточно ясно).
- Моя печень превратила гликоген в глюкозу, которая объединилась со свободными жирными кислотами, чтобы обеспечить меня дополнительным топливом и быстрой энергией.

При таких обстоятельствах реакция «драться-или-бежать» была вполне уместной. Та же самая реакция организма помогала пещерному человеку, когда он сталкивался с саблезубым тигром. В то же время эта реакция может быть спровоцирована у современного человека, когда он застрял в транспортной пробке или проводит презентацию перед своими коллегами. На самом деле любой полученный стресс способен привести человека в это состояние «драться-или-бежать».

Эта невероятно важная, спасающая жизнь реакция на стресс закодирована в наш организм. Но

реалии таковы, что в современном обществе нам крайне редко приходится иметь дело с медведями гризли или угрожающими жизни ситуациями. Проблема заключается в том, что наши тела не знают разницы между гризли и транспортной пробкой, поэтому на то и другое мы реагируем одинаково болезненно.

В ситуации с медведем гризли реакция на стресс имеет некий выход. Тело использует энергию, чтобы убежать или сразиться с врагом. В транспортной пробке реакция на стресс не имеет такой отдушину и мечется по телу, как загнанный в клетку тигр. Со временем такой тип стресса начинает оказывать влияние на наше здоровье.

В современных джунглях многие ситуации, такие как выступление перед публикой, недовольная супруга или супруг, общение с трудным клиентом, близкий срок сдачи отчета и воспитание детей, могут быть стрессовыми, но они не опасны для жизни. Когда ваш организм чрезмерно реагирует на стрессовую ситуацию, он вырабатывает те же самые стрессовые гормоны, как если бы вам грозила неминуемая опасность. Когда эта реакция «драться-или-бежать» повторяется многократно, она изнашивает тело и разум. Реакция на стресс появилась для того, чтобы лучше всего работать в кратковременных ситуациях — не для затянувшегося стресса, с которым мы имеем дело в повседневной практике.

Все системы организма страдают от стресса. Статистика поразительна: 112 миллионов людей в США принимают те или иные лекарства от связанных со стрессом симптомов. Одна из причин того, что это число так велико, состоит в том, что стресс просачивается во все аспекты нашей жизни, как психологические, так и физиологические, из-за чего он способен усугубить ранее возникшие проблемы со здоровьем.

От мышечного напряжения до головных болей, от синдрома раздраженной толстой кишки до изжоги, от болезни сердца до рака равномерное увеличение связанных со стрессом заболеваний отражает нашу неспособность справляться с тем образом жизни, который мы ведем. Это порождает индустрию здравоохранения на миллиарды долларов,

которая иногда маскирует более глубокие проблемы, связанные с корнями стресса. Многочисленные медицинские исследования восточных практик, таких как цигун, йога, тай-цзи и медитация, показывают, что они устраняют последствия многих связанных со стрессом заболеваний.

Некоторые физиологические признаки и симптомы стресса:

- Мышечное напряжение и боли в теле
- Усталость, сонливость
- Мелкое, короткое дыхание
- Стеснение в груди, учатившийся пульс
- Изжога, несварение желудка, диарея, запор
- Сухость во рту и горле
- Чрезмерная потливость, липкие ладони, холодные ладони или ступни
- Раздражение кожи, экзема
- Снижение либидо
- Переедание или потеря аппетита
- Бессонница, чрезмерная сонливость
- Возросшее употребление алкоголя и медикаментов

Некоторые психологические признаки и симптомы стресса:

- Отчаяние, раздражительность, гнев
- Нетерпеливость
- Беспокойство и тревога
- Печаль, депрессия
- Неуверенность, страх
- Приступы паники
- Капризность, эмоциональная нестабильность
- Назойливые, беспорядочные мысли
- Провалы в памяти, трудности с концентрацией
- Нерешительность
- Потеря чувства юмора

Стресс лишает людей многих жизненных удовольствий и радостей — включая смех. Стресс может принимать множество форм — напряженность на работе, финансовые заботы, проблемы со здоровьем, сложности во взаимоотношениях, одиночество, проблемы с ребенком, потеря близких или нехватка времени на самого себя.

Приведенные ниже факты вскрывают проблемы, с которыми сталкиваются многие из нас.

- **Стресс и повседневная жизнь.** 89 процентов взрослых людей говорят о том, что они испытывают высокий уровень стресса.
- **Стресс и визиты к врачу.** От 75 до 90 процентов взрослых обращаются к врачам первой помощи по поводу проблемам, связанных со стрессом.
- **Стресс и работа.** В рабочий день в среднем один миллион служащих отсутствуют на своем месте по поводу проблемам, связанных со стрессом.
- **Стресс может быть смертельным.** В понедельник, в девять часов утра, у людей происходит больше сердечных приступов, чем в любой другой день недели.
- **Стресс может быть причиной заболеваний.** Стресс связывают со следующими заболеваниями — гипертония, инфаркт, диабет, астма, хронические боли, аллергия, головная боль, боли в пояснице, кожные заболевания, рак, ослабление иммунной системы и сокращение количества лейкоцитов в крови.
- **Стресс и секс.** Стресс может воздействовать на сексуальную активность и лишить вас либидо. Нарушенная сексуальная активность может проявляться в форме преждевременной эякуляции, проблем с эрекцией и других трудностей с достижением оргазма.
- **Стресс и холестерин.** Стресс влияет на уровень холестерина в крови сильнее, чем диета. Несколько исследований, включая одно из них, проведенное среди студентов-медиков во время сессии, и другое, где подопытными были бухгалтеры в период конца финансового года, показали значительное увеличение уровня холестерина в

стрессовые периоды при минимальных изменениях в рационе питания.

- **Стресс и сердечные заболевания.** Стресс теперь считается главным фактором риска в сердечных заболеваниях, превосходя в этом курение, избыточный вес и недостаток физической активности.
- **Стресс и пищеварение.** Стресс может воздействовать на секрецию кислоты в вашем желудке, а также ускорить или замедлить процесс перистальтики. Запор, диарея, метеоризм, вздутие живота, синдром раздраженной толстой кишки и прибавление в весе — все это может быть связано со стрессом.
- **Стресс и мышечное напряжение.** Для стресса мышцы являются главными целями. В состоянии стресса мышцы сокращаются и напрягаются. Это мышечное напряжение воздействует на нервы, кровеносные сосуды, внутренние органы, кожу и кости. Хроническое напряжение мышц может привести к различным состояниям и расстройствам, включая мышечные спазмы, боль и скрежетание зубами.
- **Стресс и иммунная система.** Стресс мешает работе иммунной системы, и вызывающие стресс жизненные ситуации могут стать причиной простуды, гриппа и аллергии.
- **Стресс и риск паралича.** Что касается паралича, то сильный стресс здесь также является одним из главных факторов риска — превосходя в этом высокое кровяное давление — даже через пятьдесят лет после получения вызвавшей стресс травмы. Обследование 556 ветеранов Второй мировой войны показало, что процент разбитых параличом бывших военнопленных в восемь раз больше аналогичного показателя среди тех, кто никогда не попадал в плен.

Независимо от того, какой подход, восточный или западный, вы используете, существует один фундаментальный вопрос, над которым практикующие врачи ломают голову уже много лет: почему один человек заражается вирусом, в то время

как другой нет? Доказательства все в большей мере заставляют нас обратить внимание на энергетический уровень человека, его жизненную силу и реакцию на стресс. В ходе одного такого исследования были взяты под наблюдение четыреста человек, которых намеренно подвергли воздействию вирусов, вызывающих обычную простуду. В результате среди заболевших простудой людей, имевших большое количество вызывающих стресс жизненных событий, оказалось в два раза больше, чем тех, кто таких событий имел мало.

Сегодня ученые придумали новый термин для науки, занимающейся исследованием того, как стресс и недостаток энергии воздействуют на иммунную систему. Она называется психонейроиммунология (попробуйте быстро повторить *это* семь раз подряд). Если говорить коротко, то стресс способен ослабить иммунную систему, сделать ее менее эффективной в противостоянии бактериям и вирусам.

Хорошая новость состоит в том, что стресс можно снять за счет правильных упражнений, движений, растягиваний и релаксации. Это именно то, что программа «7 минут магии» предназначена делать. Она позволяет вам обратиться к своим внутренним ресурсам, с тем чтобы неизбежные стрессы и жизненные трудности делали вас более продуктивным, а не деструктивным. Эти семиминутные комплексы дадут вам способность трансформировать стресс в катализатор творческих способностей и позволят лучше понять, что вы хотите от жизни.

Энергия

Энергия — это то неуловимое качество, которое мы все ищем. Эта та жизненная сила, которая делает нашу жизнь интересной, веселой, творческой и радостной.

Называйте ее ци, прана, дух, молодость или крепкое здоровье, энергия — это то, чего мы все страстно желаем. Квантовая физика описывает энергию как природу вселенной, но не может полностью объяснить, что это в действительности та-

кое. Вы можете ссылаться на нее, вы можете чувствовать и ощущать ее, но она лежит за рамками наших лучших интеллектуальных концепций и объяснений. Инстинктивно мы понимаем, что чем больше энергии мы имеем, то тем лучше наше самочувствие.

Энергия — невидимая, нематериальная субстанция, которая распространяет жизнь и оживляет наши тела движением. Она дает рождение нашим мыслям, эмоциям и сознанию. Энергия пронизывает и бесконечно большое пространство вселенной, и бесконечно малое пространство элементарных частиц. Это спиральный танец планет, магнетизм между электроном и протоном и притяжение между мужчиной и женщиной. Энергия — это воздух, которым мы дышим, пища, которую мы едим, и эмоции, которые мы испытываем. Это сила, которая позволяет планетам, звездам и галактикам взаимодействовать в совершенной гармонии. Подъем гор, рост лесов, течение рек и размножение всего живого является проявлением этой жизненной силы.

Квантовые физики и мистики всех веков соглашались с тем, что мы буквально сделаны из энергии и живем в ее бескрайнем море. Но как тогда получается, что мы часто страдаем от хронического недостатка энергии, усталости и плохого здоровья? Медицинские наблюдения показывают, что недостаток энергии и высокий уровень стресса являются сегодня самыми распространенными жалобами в кабинетах врачей.

Подумайте об этом так: если провода линии электропередачи во время урагана обрываются или сильно дрожат, то все в доме перестает работать либо работает только sporadически. Без электричества мы лишаемся тепла, мы не можем готовить еду, смотреть телевизор или использовать компьютер. Применив те же самые принципы к нашему разуму и телу, мы увидим, что недостаток энергии вызывает нехватку общих сил, влияя на метаболизм, уровень стресса, либидо, творческие способности и наше восприятие жизни.

Выбор, который мы делаем каждый день, от физических упражнений до рациона питания, ме-

няет то, как мы себя чувствуем и работаем, изнутри наружу. Если мы вырабатываем внутри себя больше энергии, стрессовые ситуации, с которыми нам обычно приходится сталкиваться, уже не кажутся такими непреодолимыми. Когда наша энергия возрастает, то же самое происходит и со способностью справляться со стрессами и находить эффективные решения проблем. Только когда запас энергии иссяк, стрессы просачиваются в наши тела и умы.

В восточных терминах, чем больше энергии циркулирует в нашем теле, тем более здоровыми мы себя чувствуем. Обилие энергии проявляется в теле в виде лучшего функционирования внутренних органов, большей эластичности мышц, податливости суставов и уравновешенности эмоций. Потеря энергии вызывает усталость, напряжение, замедление метаболизма, неспособность справляться со стрессами, бессонницу, депрессию и хаотичные мысли.

Уровень энергии является прекрасным индикатором общего здоровья человека. Исследования, проведенные в Йельском университете, показали, что энергетические уровни имеют самую тесную корреляцию с общим состоянием здоровья, и по ним с наибольшей точностью можно предсказать изменения как психического, так и психологического здоровья в будущем. В ходе исследований также было установлено, что энергичные люди являются в целом здоровыми, в то время как вялые часто болеют, становятся больными, борются с болезнями или стремятся повысить свой низкий энергетический уровень. Болезни, апатия, усталость, беспокойное состояние, хронический стресс, депрессия, и т.п. — все это признаки того, что запас энергии иссякает.

Получение большего количества энергии

Природа пропитана энергией. В восточных формах упражнений одной из целей является подключение к обильным источникам энергии, расположенным как вокруг, так и внутри нас. Порой для того, что-

бы получить большее количество энергии, достаточно лишь свернуть со своего собственного пути, избавив себя от стресса, напряжения, старых эмоций и беспорядочных мыслей. Обильная энергия эта не является чем-то таким, что мы должны создавать или делать. Она всегда здесь, желающая течь, желающая выразить себя как творчество и равновесие.

Поиски энергии в материальном мире — чем занимаются многие люди — часто приводят к разочарованию. Важно помнить, что путь к большому количеству энергии не лежит через приобретение вещей. То, что мы хотим получить в материальном мире, является отражением внутреннего чувства — надежность, самореализация, здоровье, власть, возбуждение, молодость и жизненная сила. Это все внутренние качества. Один из моих учителей называл неослабевающее желание материальных вещей поиском «драконьих яиц». Другими словами, это поиск того, чего не существует.

Получение энергии изнутри — это способ добраться до источника энергии и позволить ей вырасти. Счастье и радость уже существуют внутри вас. Убежденность в том, что приобретение материальных ценностей позволит извлечь на поверхность эти внутренние качества, приводит лишь к постоянному желанию приобретения вещей. Уходить за пределы самого себя в поисках счастья — это все равно что пытаться ловить волны, вычерпывая океан ведром. Получая энергию изнутри, вы можете наслаждаться материальным миром, не привязываясь к нему. Материальный мир существует для нашего удовольствия и опыта, но приближаясь к нему со стороны внутреннего равновесия и силы, мы можем оценить вещи, не попадая под их власть.

Ключ к счастью и жизненной силе в равновесии: гармония в жизни должна существовать во всех областях, как внутренних, так и внешних, включая рацион питания, работу, личные взаимоотношения, сон, развлечения и созерцание.



ПОТОКИ





редставьте себе реку, бегущую вниз по склонам гор, — мощную, плавную, не прилагающую усилий. Утренние и вечерние комплексы упражнений отражают движения природы и естественные ритмы тела с тем, чтобы накопить энергию и жизненную силу. В природе не бывает нехватки энергии, только циклы и ритмы.

Утренний комплекс пробуждает тело в то же время, когда природа возвращается к жизни, поэтому вы можете зарядить свое тело энергией самой жизни. Вечерний комплекс снимает стресс и напряжение, успокаивает разум и готовит тело к глубокому, освежающему сну.

Сами комплексы являются непрерывными, каждое движение дает начало следующему, образуя один сплошной поток. Ни одно движение здесь не является лишним, и каждое из них позволяет получить максимум пользы за минимум времени и с минимальными усилиями. Тай-цзи цюань и цигун называют «искусство силы без усилий» за их простоту и ритм. Здесь каждая поза и каждое растягивание сливаются вместе в один поток для получения максимальной пользы.

Растягивания важны для тела, поскольку они снимают накопившееся напряжение и укрепляют мышцы. Когда мышцы становятся тугими и напряженными, в них замедляется циркуляция крови, что приводит к застою в энергетической системе тела. В природе все, что наполнено молодой жизненной силой, является мягким и податливым. Здоровое дерево гибкое; если вы пригнете ветку

вниз, она распрямится. Если дерево старое или сухое, то, попробовав пригнуть ветку, вы ее сломаете. Та же самая идея применима к нашим телам; если мы хотим культивировать в себе молодую жизненную силу, необходимо стать гибким и податливым. Как сказал китайский мудрец Лао-цзы в «Дао дэ цзин»: «Твердое и крепкое — это то, что погибает, а нежное и слабое есть то, что начинает жить».

Здоровье — это продолжающийся процесс, а не цель, которую когда-то можно достичь. Это ежедневное путешествие; каждый день вы либо делаете шаги в сторону здоровья, либо удаляетесь от него. В этом привлекательность данной программы; вам требуется только семь минут в день, чтобы повысить свою энергию, жизненную силу и общее здоровье. Я надеюсь, что после того, как комплексы этих плавных упражнений станут частью вашей жизни, вы тоже станете использовать слово «магия» для описания тех перемен, которые произошли в вашем теле и разуме.

7 минут магии утром

Утренний комплекс начинается с «Потока «ядра», сфокусированного на нижней части спины и брюшной полости. Вся эта область является центром тела, тем хранилищем, откуда берут свое начало энергия и жизненная сила. В результате «раскрытия» этой области нижняя часть спины становится гибкой и податливой, мышцы брюшного пресса сильными и поддерживающими словно корсет, а бедра раскрытыми и сбалансированными. В тай-цзи цюань и цигун «ядро» тела называется «тандэн». Тандэн означает «резервуар», место хранения энергии и подключения к природной жизненной силе тела.

От «ядра» последовательность упражнений переходит к «Потоку верхней части тела», сфокусированному на силе плеч и груди и гибкости спины. Сочетание элементов йоги и общеразвивающих упражнений для верхней части туловища позволяет растянуться, чтобы снять напряжение, а также укрепиться, чтобы получить сильные мышцы и сжечь жир.

Следующим в программе упражнений идет «Поток нижней части тела», сфокусированный на растягивании подколенных сухожилий, «раскрытии» бедер и укреплении мышц ног и ягодиц. Эта последовательность включает выпады и приседания, ускоряющие метаболизм в организме за счет укрепления крупных мышц тела и увеличения силы в ногах.

Ваше тело сможет сжигать жир более эффек-

тивно, если вы разовьете основные мышечные группы, такие как мышцы «ядра», грудь, четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, а также ягодичные мышцы. Сфокусировавшись на них, вы заставите работать больше мышечных волокон, чем если нацелитесь на второстепенные группы, и к тому же добавите к своему каркасу мышцы. Чем больше мышечных волокон вы используете, тем скорее вы избавитесь от лишнего жира, что реально ускорит ваш метаболизм.

«Поток всего тела» следует далее как способ растянуть все основные мышцы тела. Эта серия движений поможет вам избавиться от скованности и напряжения во всем теле. Он также создает равновесие между передней (брюшной пресс, бедра, грудь и четырехглавая мышца бедра) и задней (позвоночник, мышцы спины, ягодицы и двуглавая мышца бедра). Это позволяет телу находить равновесие без мышечного напряжения.

Комплекс упражнений продолжается «Энергетическим потоком», использующим элементы тай-цзи цюань, цигун и акупунктуры для пробуждения ключевых энергетических каналов. Эта последовательность пробуждает в теле дремлющую энергию и позволяет ей циркулировать. Элементы этого потока пришли из боевой практики искусства тай-цзи цюань, и они помогают развить внутреннюю силу и создать обильный запас жизненной энергии.

После того как внутренняя энергия пробудилась, она распространяется по телу с «Дыхательным потоком», который за счет глубокого дыхания помогает увеличить количество поступающего в легкие кислорода. Возросшее потребление кислорода позволяет донести энергию до каждой клетки, создавая здоровье и хорошее самочувствие изнутри и снаружи. Более глубокое дыхание позволяет спортсменам достигать лучших результатов, проявляет ум и снимает эмоциональный стресс.

Комплекс заканчивается «Потоком разума» — способом сфокусировать свое намерение относительно того, как вам хотелось бы провести наступающий день. С помощью визуализации и концентрации своего внимания на оставшейся части дня вы подключитесь к энергии своего разума. Творче-

ские силы, как и всякие другие, укрепляются, когда их используют. Концентрируя их каждый день, мы становимся сотворцами потоков собственной жизни, с меньшими усилиями декларируя то, что находится в наших сердцах и умах.

Как и при выполнении любых других комплексов упражнений, следите за тем, какие ощущения каждый из потоков вызывает в вашем теле. Если какое-то из упражнений вызывает у вас неприятные ощущения, попробуйте его модифицировать или вообще пропустите это упражнение и потратьте чуть больше времени на другие потоки.

«Поток «ядра»

Этот комплекс начинается с центра — вашего «ядра» — и предназначен для укрепления живота, бедер и нижней части спины. Он также создает большой диапазон подвижности в нижней части спины и бедер, используя принципы йоги, цигун и гимнастики для зарядки энергией вашего центра.

1. Лягте на спину. Обхватив руками колени, прижмите их к груди.

Это одно из самых простых для выполнения упражнений. Вы можете встретить его в йоге, цигун и даже физиотерапии. Почему? Потому что оно раскрепощает поясничный отдел позвоночника, ядро вашей спины. Это хорошая растяжка для снятия напряжения и боли в нижней части спины, и оно также позволяет предупредить появление болей в пояснице в будущем. Эта поза раскрепощает спину и делает ее более гибкой.



Ли Холден

**7 МИНУТ МАГИИ,
КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШИ ТЕЛО, РАЗУМ И ДУХ**
ЛУЧШИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ВОСТОКА И ЗАПАДА

Ответственный редактор *В. Краснощекова*
Художественный редактор *Н. Никонова*
Технический редактор *Н. Носова*
Компьютерная верстка *Л. Панина*
Корректор *Л. Долгова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 26.03.2008
Формат 70х100 1/16. Гарнитура «Таймс»
Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 16,9
Тираж 4 000 экз. Заказ № 2316

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати», 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14