Лучшие оздоровительные практики

Мирзакарим Норбеков

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА Я ЗДОРОВ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



Русские оздоровительные практики

Мирзакарим Норбеков

Эффективная методика «Я здоров в любом возрасте»

«Издательство АСТ»
2016

УДК 615.8
ББК 53.59

Норбеков М. С.

Эффективная методика «Я здоров в любом возрасте» /
М. С. Норбеков — «Издательство АСТ», 2016 — (Русские оздоровительные практики)

Вспомните, что вас беспокоит, что тревожит. И не важно, связана ли эта проблема со здоровьем или с чем-то еще. Можете быть уверены – выход есть! За несколько десятилетий существования Системы Мирзакарима Норбекова благодаря ей вылечились более двух с половиной миллионов человек. Так что не вы первый, не вы последний, кто, работая над собой, уже нашел оптимальное решение своей проблемы. И это не просто слова – это практический опыт.Эта книга содержит упражнения для суставов рук и ног, позвоночника, омоложения лица, гимнастику для глаз и коррекции фигуры. Научит вас делать гинекологический и урологический массажи. С помощью данной системы многие болезни уйдут как бы сами собой.Путь здоровья и молодости открыт для всех, кто молод душой, кто верит в реальность мечты и готов воспользоваться мудростью, накопленной тысячелетиями.

УДК 615.8
ББК 53.59

© Норбеков М. С., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Предисловие редактора 6
Занятие 1 8
О сути метода 8
Как мы будем работать? 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Мирзакарим Норбеков Эффективная методика «Я здоров в любом возрасте»

«Ни один человек не покажет вам больше того, что уже лежит в предрассветном полусне вашего знания.

И учитель, прохаживающийся в тени храма в окружении учеников, дарит им не мудрость свою, а только веру и способность любить.

Если он действительно мудр, он не пригласит вас в дом своей мудрости, а лишь подведет вас к порогу вашего собственного ума.

И как каждый из вас стоит в одиночку пред Богом, так каждый из вас должен быть одинок и в своем знании Бога и понимании Земли».
Халиль Джебран «Пророк»

© Норбеков М.
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие редактора

Дорогие читатели!

Книга, которую вы держите в руках, предназначена для тех, кто хочет обрести драгоценность, равной которой нет в мире, – здоровье и физическую молодость.

Автор книги, Мирзакарим Норбеков, в течение многих лет работает по оригинальной методике, которая объединяет понимание природы человека, переданное нам древними философами, и современные представления о возможностях организма. Это непрерывно совершенствуемая система, способствующая самовосстановлению организма.

На человека не оказывается никаких непосредственных воздействий. Усилия направляются на то, чтобы помочь поддерживать душевное равновесие и здоровье тела, осознать свое место в мире. Когда это происходит, многие болезни уходят, словно сами собой.

Клинические исследования подтвердили прекрасные результаты применения системы при многих заболеваниях, например при язвенной болезни, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дисбактериозе, бронхиальной астме, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы и других.

Она помогает и при таких, неизлечимых для официальной медицины заболеваниях, как неврит слухового нерва, неврит зрительного нерва, доброкачественные новообразования (особенно гинекологические – кисты, миомы) и даже онкологические заболевания. Вот письмо от одной из учениц, прошедших курс занятий по системе Норбекова:

«Я должна была лечь на плановую операцию: миома 8–9 недель и два подбрюшных узла. После 10 занятий – миома 2–3 недели, узлы не обнаруживаются. Кроме того: очки были +3, сейчас +1,5. Спасибо. Низкий поклон от всей семьи».

Прежде чем вы познакомитесь с книгой и начнете занятия, хотелось бы немного рассказать о том, что может помешать достижению цели – восстановлению здоровья и молодости.

Еще древние мыслители говорили об искусстве слушать и слышать. Большинство из нас слушают как бы через экран сопротивления. Нам мешают наши знания, наш старый опыт, предрассудки – религиозные, научные или психологические, на нас давит груз повседневных забот, желаний, страхов. В итоге новые сведения либо искажаются до неузнаваемости, либо не доходят до сознания вообще.

Так вот, если при чтении книги вам встретится нечто противоречащее вашему образу мыслей, мы просим довериться автору, пойти за ним по дороге, уже пройденной тысячами людей, для того, чтобы познать себя и помочь себе. Истина не может быть дана кем-то посторонним, вы должны открыть ее сами. Она приходит через понимание того, что есть настоящее, без оправдания и осуждения.

Когда мы говорим, что знание – препятствие, помеха, мешающая понять друг друга, мы вовсе не хотим бросить тень на достижения науки и техники. Речь идет об ощущении творческого счастья, которое не исчерпывается знанием. Быть творческой личностью – значит быть свободным от прошлого, потому что прошлое бросает тень на настоящее.

Подумайте, в каком настроении вы чаще всего находитесь. Соберите на одну чашу весов свою раздражительность, отчаяние, страх, неприязнь к себе и другим и посмотрите, не перевешивает ли она чашу добра, покоя и любви. Мысли, отраженные от отрицательных эмоций, несут негативный потенциал, это путь смерти.

Чтобы открыть новое в себе, вы должны очиститься от груза прошлых лет, ошибок, обид, боли. На этом пути вы можете встретиться с информацией, которая не соответствует вашим прежним знаниям о своем недуге.

Именно в такой момент подумайте: а откуда вы знаете, что ваша болезнь неизлечима или исключительно тяжела? Может быть, это и есть ваши старые знания, которые отнюдь не соответствуют действительности. Поверьте, до вас по этой дороге прошли тысячи людей, и они вернули себе здоровье.

Занятие 1

О сути метода

Каждый из нас когда-то болел или хотя бы чувствовал недомогание, которое выбивало из привычной колеи, меняло планы, заставляло принимать какие-то меры. Мы покорно глотали прописанные лекарства и ждали улучшения.

А небольшому недомоганию, признаемся в этом честно сами себе, иногда даже радовались: можно взять в поликлинике больничный лист и несколько дней отдохнуть, заняться домашними делами… Подумайте, вспомните. Вы узнали себя? Конечно, узнали.

Если же случались серьезные сбои в здоровье, начинали сами себя жалеть, сочувствовать себе: какой я несчастный, как мне не повезло.

Недомогание тем временем перерастало в хроническое заболевание, и появлялась привычка чувствовать себя больным человеком, зависимым от лекарств, врачей, погоды. В конце концов мы смирялись, покорялись этому и уже просто не могли представить себя другими.

А теперь задайте себе вопрос: неужели нет другого выхода? В чем наша ошибка? Почему мы не можем распроститься с заболеванием раз и навсегда?

Давайте обратимся к природе. Животные интуитивно чувствуют, что им полезно; они никогда не сделают того, что им не нужно, бесполезно или вредно, хотя их этому никто специально не учил, им от природы дано умение принять правильное решение для своего выздоровления.

А как поступают люди?

Они надеются на помощь извне, принимают лекарства, даже зная, что любое лекарство, созданное искусственно, всегда неполноценно, имеет побочное, вредное действие, то есть является одновременно и ядом. При этом совершенно забывают, что человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению.

Простейшие примеры: когда соринка попадает в глаз, слезы независимо от вашей воли тут же вымывают ее. А поврежденная кожа восстанавливается за несколько дней. Таким образом, наш организм сам справляется с «поломками» без постороннего вмешательства.

Над этими вопросами люди задумывались с давних пор. Врачами Древнего Востока болезнь всегда рассматривалась как результат вредных воздействий, с которыми борются защитные силы организма. Если последние достаточно сильны, болезнь не развивается; если же защита «прорвана», то болезнь проникает сначала неглубоко и с ней достаточно легко справиться.

Если же болезнь прошла глубоко, она может, поразив один, затем и другие органы, стать хронической. Считалось, что главный противник болезней и средство их борьбы с ними – правильный образ жизни. Вот здесь-то и проявляется разница в подходах к лечению в восточной и европейской медицинских системах.

После установления диагноза в европейской медицине больному назначается лечение – лекарства, которые направлены на устранение симптомов болезни, и гораздо реже даются рекомендации и ограничения, борющиеся с причиной заболевания. При этом больной, как правило, пассивен, полностью полагается на врача и назначенное лечение.

В восточной медицине после того как обнаружен «прорыв» защитных сил организма, устраняется причина, которая к этому привела. Причем делается это с помощью самого пациента и при его активном участии.

Так в чем же здесь секрет? Что помогает избавиться от болезни?

Ответ простой – вы сами, ваши внутренние силы, о которых вы даже не знаете или в лучшем случае смутно их ощущаете, но почти не пользуетесь ими.

Где же эти силы? Прежде всего в вашей душе. Если вы считаете это ерундой, не верите в такие возможности, вам лучше сейчас же закрыть эту книгу и никогда больше не брать в руки, толку не будет…

Но если вы верите в себя, если ваша душа жива и готова воспринимать, и вы решились остаться с нами, продолжим этот путь вместе.

Внимание! Самостоятельно, только по книге, не следует заниматься людям, страдающим следующими заболеваниями:

- *тяжелыми психическими; состоящим на учете у психиатра;*
- *тяжелыми онкологическими;*
- *перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;*
- *гипертоникам с артериальным давлением выше 180/90-100 мм рт. ст.;*
- *имеющим порок сердца;*
- *беременным.*

В этих случаях необходим индивидуальный подход.

Теперь поговорим о сути того, что вам предстоит изучить.

Внимание! Эта система не лечебная, а учебная!

Лечить я никого не собираюсь. В данном случае уместно, наверное, сравнить мои занятия с указателями у дороги, по которой вам предлагают пойти. «Направо пойдешь… налево пойдешь…». Выбирайте сами. Справедливо высказывание: тысяча лекарей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья. Эта книга предлагает одну из них.

Прежде чем читать дальше, постарайтесь отрешиться от устоявшихся суждений, мнений и довериться нам, нашей системе обучения. Это необходимо. Это, если хотите, – основное условие; не отвергать то, что вы не можете немедленно проверить.

Так в чем же главное отличие моего метода, моей системы обучения от прочих методик выхода из нездоровья?

1. Это целостная система, в которой все взаимосвязано. Она помогает каждому найти свой индивидуальный путь выхода из состояния нездоровья, в котором он оказался.

2. Метод учитывает, что человек – тоже целостная система (а не набор органов – здоровых и не очень здоровых), что у него есть не только тело, но и душа, то есть эмоции, психика, интеллект. Этими на первый взгляд нематериальными составляющими официальная медицина, кроме психиатрии, почти не интересуется, пытаясь лечить лишь тело.

Осознание этой простой истины помогает понять, почему прежний опыт человека – даже при огромном желании выздороветь – оставался неудачным.

3. Все методики устраняли проявление недуга, а истинная, часто неосознанная причина оставалась незатронутой. Каким бы ни был метод лечения – лекарственные препараты, операция, медицинский гипноз, кодирование, экстрасенсорное вмешательство, – он означал воздействие на больного извне, «гуманитарную помощь», навязывание чуждой программы действий.

4. В основе моей системы оздоровления – осознание человеком необходимости внутреннего духовного пересмотра, изменение самого себя в соответствии с законами Природы. Это пробуждение способности организма к самовосстановлению и саморегуляции, восстановление внутренней гармонии, душевного равновесия. В этом цель, смысл работы над собой.

Как мы будем работать?

1. Воздействие на тело – самый простой и самый известный способ оздоровления и омолаживания организма.

Прежде всего нас с вами интересует позвоночник: его состояние влияет на организм в целом; проблемы с позвоночником вызывают множество самых разнообразных заболеваний.

Чего стоит такая «болезнь цивилизации», как остеохондроз, который можно обнаружить практически у каждого взрослого, даже молодого человека? За наши удобства мы расплачиваемся болями в спине.

Но это не все. Нервы, ведущие к внутренним органам, на выходе из позвоночника зажимаются. В результате – изменение нормального положения и нарушение функций практически всех внутренних органов, боли в сердце, ухудшение зрения и так далее.

Вот почему упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически активных точек головы – необходимое условие освоения системы оздоровления по Норбекову.

2. Восстановление душевого равновесия путем специальных тренировок эмоций, чувств, воображения.

Зачем это нужно? И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение, то есть мысль – это готовность всего тела к будущему действию.

Когда человек только готовится что-либо сделать, у него сокращается определенная группа мышц, выделяется соответствующее количество гормонов и других веществ, необходимых для данного действия. Это подтверждает, что мысль материальна.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.