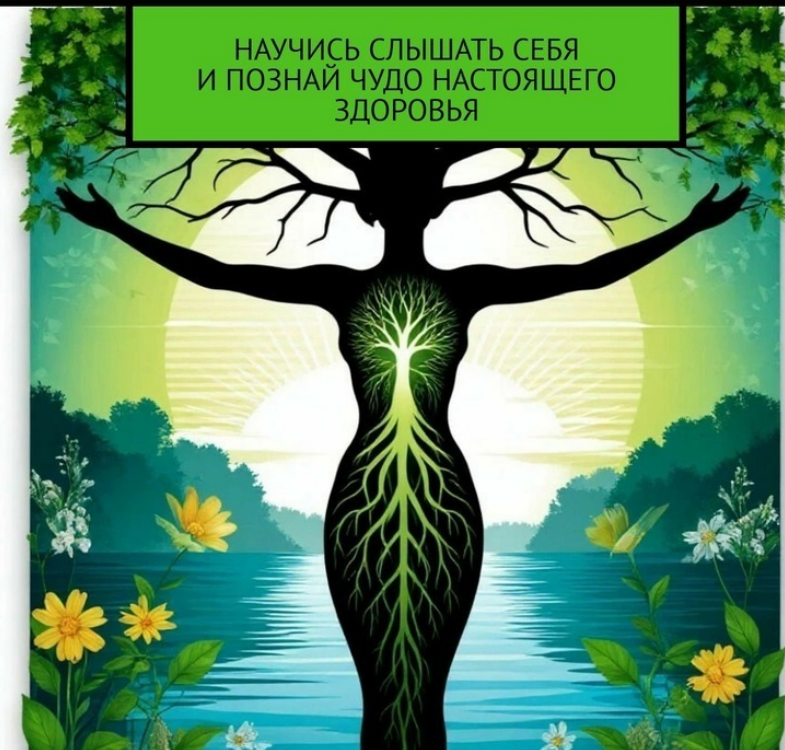


ДАРЬЯ ГАУ

Живое тело

НАУЧИСЬ СЛЫШАТЬ СЕБЯ
И ПОЗНАЙ ЧУДО НАСТОЯЩЕГО
ЗДОРОВЬЯ



Дарья Гау
Живое тело. Научись
слышать себя и познай
чудо настоящего здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72663196

ISBN 9785006808645

Аннотация

Книга помогает услышать голос природы, ощутить естественную радость движения и начать жить настоящим здоровьем, которого многие желали всю жизнь. Она показывает простой путь к физическому благополучию, наполненному счастьем и силой.

Содержание

От Автора	5
СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ	9
МЫШЛЕНИЕ	12
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	12
ГОРЕ ОТ УМА	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Живое тело
Научись слышать
себя и познай чудо
настоящего здоровья**

Дарья Гау

© Дарья Гау, 2025

ISBN 978-5-0068-0864-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От Автора

Смотри, как небо натянуло покрывало.
Вот отражение облаков в реке.
Я позову тебя туда, где каждый не был,
Доверься! Видишь свет в моей руке?
Я этим светом подсвечу тебе дорогу,
Когда ты будешь делать первые шаги.
Держи, вот, трость, тебе в подмогу
Ещё держи вот скороходы-сапоги...
Смотри, вот карта местности твоей дороги,
Флакон живой воды на всякий случай.
Позволь, я заберу твои тревоги,
Твоих печалей и страданий тучи.
Я расскажу тебе о том, что ты не знаешь,
Я научу тебя дышать, любить, творить.
Однажды ты поймёшь, что ты летаешь,
Почувствуешь, что можешь сердцем говорить.
Закрой глаза и отпусти совсем себя,
Потом открой, и ты увидишь
Что этот мир, он твой, всё для тебя,
И всё исчезло, что ты ненавидишь.
Потрогай звёзды, прикоснись к Луне,
Испей холодного рассвета,
Побудь с Создателем наедине,
Почувствуй в сердце искру света.

Она горит и не погаснет никогда,
Покуда будешь жить с открытым сердцем.
И помни, я с тобой всегда
Всегда тебе в мой мир открыта дверца.
Дарья Гау.

Мы всю жизнь пытаемся что-то доказать. В детстве доказываем, что мы уже взрослые, что лучше других детей, что наши конфеты вкуснее, машинка быстрее, а башня из кубиков выше. Чуть повзрослев, пытаемся доказать, что лучше, чем взрослые, знаем как поступить, что понимаем больше, чем родители, что знаем толк в одежде и что наша музыка круче, чем люди слушали раньше. Становясь ещё старше, и переходя во взрослую жизнь, потребности доказать что-то становится ещё больше, доказать всем, что мы состоялись, что семья у нас правильнее, взгляды на жизнь разностороннее, возможностей больше и Солнце светит для нас ярче. Доказать и ещё раз доказать! Вопрос, кому? Да кто кому. Кто-то родителям, кто-то друзьям, родственникам, коллегам, знакомым, совсем незнакомым...

А зачем???

Ведь мало кто понимает, что эти постоянные попытки доказать, отнимают очень много сил, потому что это гонка. Гонка за скрытой в подсознании нуждой похвалы. И как же с этим быть, возникает вопрос? Всё элементарно! Хвалите себя за всё, за каждую мелочь, сами хвалите, не ждите этого от других.

Тогда достаточно быстро получится свернуть с этой дороги в никуда под названием «докажи». И сразу появится много сил и желания жить и радоваться. Попробуйте, и будет вам счастье!

В этой книге я не собираюсь ничего никому доказывать. Я намерена поделиться с вами информацией, знаниями и практиками, которые помогут вам стать счастливыми и здоровыми, при любых обстоятельствах в вашей жизни. Помогут понять, что именно вы являетесь творцом вашей реальности, и именно вы можете сделать свою жизнь проще, радостнее и счастливее. Я не принуждаю вас ни к чему, всё изложенное дальше носит исключительно ознакомительный и развлекательный характер и не может восприниматься как рекомендация к действию. С правовой точки зрения, прошу считать содержание этой книги художественным произведением, поэтому оно не может быть интерпретировано как профессиональные услуги по медицинскому консалтингу для диагностики и лечения каких-либо заболеваний. Информация в данной книге не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информационный характер. Настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации. Требуется консультация специалиста.

С безусловной любовью к вам,
Дарья Гау.

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Человек, гармонично мыслящий, понимающий законы Вселенной, внимательно и правильно относящийся к своему телу, чтящий концы своих предков, уважающий их традиции, желающий познавать и изучать новое, передающий свои знания другим людям, по умолчанию, не может жить меньше 100 лет.

Ученые выяснили, что ресурс деятельности человеческого сердца рассчитан минимум на 300 лет. Печень способна функционировать более 600 лет. И это лишь исследования отдельно взятых органов. А если взглянуть на организм в целом, можно понять, что человек вполне способен прожить значительно больше 100 лет.

Доказательством могут быть известные долгожители. Например, Ли Цинъюн из Китая прожил с 1677 по 1933 годы (то есть 250 лет). Другие, не менее знаменитые долгожители: Петр Зортай, Венгрия, 1539—1724, Кэнтингер (св. Мунко), прожил 185 лет; Тенсе Обзиве, Осетия, 180 лет; Худдие, Албания, 170 лет. Главным долгожителем СССР считают Махмуда Багира Эйвазова. Он прожил 151 год. В его честь даже выпустили почтовую марку. На тот момент Махмуду было 148 лет. Всю свою жизнь мужчина посвятил труду в поле. А как вы думаете, откуда Александр Сергеевич Пушкин узнал о подробностях восстания Пугачёва? Он разговаривал

ни с кем иным, как с очевидцем событий. В степях Оренбуржья он встретил казака, которому было 160 лет.

В целом, если говорить о славянах, можно понять, что предки наши могли жить очень долго. Об этом свидетельствуют записки путешественников, побывавших на Руси. Вот слова капитана Маржерета, командовавшего наёмными войсками при Борисе Годунове: «Также можно взять в пример современных старOVERов, поселившихся вдали от больших городов. Среди них много людей, проживших более 100—110 лет».

Вопрос, что знали и делали эти люди, что жили так долго? Как мы можем наблюдать, сколько бы ни билась современная исследовательская медицина над вопросом долголетия, вот уже долгое время ничего не происходит, нет ответа. Только с каждым годом продолжительность жизни людей в районе 90 лет считается всё более и более невероятной.

Да и бог с ней, с медициной, давайте попробуем разобраться с точки зрения знаний, передающихся от наших предков. Даже в гимне России поётся: «Предками данная мудрость народная!». И в этом действительно ключ ко всему, просто мы многое забыли, что-то намеренно для нас вычеркнули из обихода, но если вернуться к истокам и поднять все эти знания, просто вспомнить душой, то мы можем вернуться на ту дорогу в тот путь, где всё естественно, где нет страха, где можно ПРОСТО ЖИТЬ и радоваться в здоровом теле и БЛАГОполучии.

На самом деле, не нужно думать, что здоровье и жизнь это СЛОЖно, что для этого нужно искать специалистов, долго учиться, проводить исследования, платить большие деньги. Всё ПРОСТО! Нужно просто взять на себя ответственность за себя, свою жизнь и своё тело, прислушиваться к себе, доверять себе, любить себя и дарить любовь, идти своим путём исключительно через любовь ко всему, что вы делаете.

«Без любви всё – ничто» (Апостол Павел).

Итак, давайте начнём вспоминать то, что заложено в нас веками, а именно, на чём действительно основано наше здоровое, благополучное, радостное и счастливое пребывание в этом теле в наше время.

Представим эту основу как цветик-пятицветик:

- Мышление
- Дыхание
- Сон и бодрствование
- Движение
- Питание и очищение

И далее, будем разбирать всё по порядку.

МЫШЛЕНИЕ

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

И почему же мы не можем удержать надолго это состояние стабильности и покоя, уверенности в себе и завтрашнем дне, понимание, что всё уже хорошо?

Потому что наше человеческое сознание так устроено, что постоянно ищет подвох. Сколько раз вы слышали от кого-то, что так хорошо не бывает, что если всё очень хорошо, то непременно случится что-то ужасное, что это затишье перед бурей, что жизнь – это чёрные и белые полосы, чем быстрее взлёт, тем жёстче падение и т. д. А вы не задумывались, что все эти понятия и фразы придумали люди? Это не законы мироздания, не доказанные теоремы, даже не традиции народов, идущие испокон веков. Это просто фразы, за которые цепляется наш ум, и в каждой непонятной ситуации начинает судорожно внедрять их в наше подсознание.

И что же происходит дальше? А дальше наше подсознание, в момент спокойствия, счастья и гармонии, выдаёт установку к действию, и мы начинаем переживать, думать, надумывать, создавать панику на ровном месте. И вот уже от гармонии ни следа. Ум счастлив от того, что трудится, подсознание тоже, в принципе, не бездельничало, мозг работает,

проблемы придумываются, состояние дискомфорта нарастает... Всё! Начинается чёрная полоса, которой мы так боялись и ждали. Дальше всё просто, на такое эмоциональное состояние притягиваются неправильные ситуации, решения, действия, люди, проблемы, болезни, усталость от всего этого. Как следствие, наши эмоции переходят в разряд совсем негативных, мы чувствуем себя несчастными, никем не понятыми, но с великим желанием все это побороть, решить, прекратить! И... о, чудо! Ум даёт слабину, он устал, но подсознание выносливее, оно-то и вступает в игру, давая посыл на воспоминание о том, как было хорошо, спокойно, гармонично. Подсказывает, что это реально и, что мы этого достойны. И пока разум истерически бьётся головой о стену в тёмном пыльном углу, подсознание запускает лучик света, постепенно высвечивая действительность происходящего.

А всё не так уж и плохо, оказывается... И мы героически вытаскиваем себя из этого пыльного угла, созданного нами же. И опять всё прекрасно, спокойно и приятно. Победа! Но кого над кем? Именно Игры разума не дают нам постоянно находиться в состоянии счастья и моменте «здесь и сейчас», а ведь это прекрасное состояние. Именно из такого состояния все происходит наилучшим образом и легко.

Нет места лучше, чем «здесь». «Там» ничуть не лучше, чем «здесь». Когда твоё «там» станет «здесь», ты получишь другое «там», которое опять будет казаться лучше, чем «здесь». Но так будет не всегда. Так будет

*лишь до тех пор, пока ты не изведёшь себя своими погонями за «там», и не упадёшь в изнеможении «здесь», и... не поймёшь и не почувствуешь наконец, что **ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС** – это самое лучшее место для тебя, где для тебя **ЕСТЬ ВСЁ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО В КАЖДЫЙ МОМЕНТ**, наслаждайся на здоровье...*

Что бы ни происходило в твоей жизни, остановись.

Только на мгновение. Сделай глубокий вдох. Почувствуй, как живот поднимается и опускается, наполненный жизнью и кислородом.

Почувствуй сладкий и еле уловимый сброс на выдохе.

Почувствуй свои ноги, стоящие на земле, живость во всём своём теле. Звуки, которые ты слышишь внутри и снаружи.

Что ты чувствуешь сейчас? Существует ли напряжённость в голове, челюсти, глотке, плечах, груди, животе, ягодицах? Как тело располагается? Есть ли области сжатия, стеснения, уплотнения, боли? Есть ли части, которые чувствуют тепло, свет, покалывание? Даже если ум отчаянно пытается уйти «вперёд», можешь ли ты быть здесь?

Можешь ли ты с почтением отнестись к Нынешней Сцене Фильма Своей Жизни?

Пусть настоящий момент станет увлекательным.

Будь внимательным к тому, что происходит здесь и сейчас; осознай, что на самом деле происходит в месте, в котором ты находишься.

Отбрось свои выводы о жизни, свои мечты о прошлом

и будущем.

Выйди из представлений о том, «что было» и «что может быть», и начинай замечать ощущения, чувства, мысли, побуждения, которые присутствуют, прямо здесь и прямо сейчас.

Пусть твой настоящий опыт — звуки и запахи — станет самым интересным танцем во всей Вселенной.

Пусть осознание пропитывается настоящим моментом, а момент — осознанием.

Попробуй, сделай это, и ты поймёшь, что здесь и сейчас, существует. И существует не у кого-то там, а происходит именно с тобой.

«Всю жизнь нас мучает главный вопрос, – сказал Далай-лама ещё до поездки. – В чём смысл человеческого существования? Я долго раздумывал над этим и наконец решил: смысл жизни в том, чтобы найти счастье».

«Неважно, буддист ли вы, как я, или христианин, как архиепископ, принадлежите к какой-либо другой религии или вовсе не религиозны, – с момента рождения каждый человек стремится к счастью и пытается избежать страдания. Это стремление не зависит от культурных различий, образования и религиозной принадлежности. Всем своим существом мы желаем радости и хотим быть довольными жизнью. Но радость часто мимолётна и труднодостижима; она как бабочка, что садит-

ся на нас и через миг улетает. Главный источник счастья сокрыт внутри. Деньги, власть и статус тут ни при чем. У меня есть друзья-миллиардеры, и они очень несчастны. Власть и богатство не приносят душевного покоя. Достигнутое во внешнем мире не подарит истинной внутренней радости. Её нужно искать в сердце. Увы, многие препятствия, которые мешают нам радоваться жизни и быть счастливыми, выстраиваем мы сами. Нередко причиной бывает склонность ума к негативизму, импульсивность и неспособность увидеть и использовать свои внутренние ресурсы. Мы не в силах избежать страданий от стихийных бедствий, но можем сделать так, чтобы мелкие повседневные проблемы на нас не влияли. Чаще всего, мы сами творцы наших переживаний и, по логике, можем быть творцами собственного счастья. Всё зависит лишь от восприятия, способности взглянуть на вещи иначе, реакций на события и взаимоотношения с людьми. Каждый может сделать очень много, чтобы ощущать себя счастливым».

Далай Лама «Книга радости»

ГОРЕ ОТ УМА

Как вы считаете, человек управляет своим умом или ум человеком? Могу сказать, что если ум управляет человеком, то живётся ему намного сложнее, нежели наоборот.

Ум – это своего рода «программа», которая позволяет нам жить в этом мире. Душа имеет нематериальную природу и живёт по несколько другим законам, поэтому, воплощаясь в материальном мире, она нуждается в некоей «программе», которая позволит ей адаптироваться к материальному миру. Поэтому ум – это не хорошо и не плохо. Часто можно слышать, как ум объявляют едва ли не источником всего зла, но это не совсем верно. Тут можно привести сравнение с собакой. Если это бешеная собака, которая бежит по улице и кусает всех подряд (кстати, очень похоже на действие беспокойного ума), то, понятное дело, что ничего хорошего в этом нет. Но это же вовсе не значит, что теперь нужно истребить всех собак. Проблема не в собаке, а в том, что она ведёт себя неадекватно.

То же самое и с нашим умом – он несёт в себе опасность лишь в том случае, когда мы теряем над ним контроль.

Посмотрите, как ведёт себя наш ум. Скажите себе «не думай о прыгающем на одной ноге бегемоте, никогда об этом не думай!» И тут же вы уже не можете избавиться от этого образа в вашей голове. И чем больше вы боретесь с этим,

тем дольше он не будет вас покидать. Вариант не думать вообще, тоже не работает, потому что, как только вы опустошаете свой ум, на свободное место приходит либо та мысль, которую вы выкинули, либо новая и диалог продолжается. Самое верное, что можно сделать, это заменять негативные мысли на позитивные. Но, согласитесь, очень сложно произвести замену, когда «эскадрон мыслей шальных» мчится на всех парах. Чтобы это происходило легко и без особых усилий, мы должны научиться успокаивать свой ум.

Самая первая и, наверно, главная практика успокоения ума, это дыхательная. Существует достаточно много различных подходов к дыхательной медитации. Расскажу об одном из самых простых.

Расположиться нужно в удобной позе и просто дышать, вдох-выдох, легко, без усилий, просто дышать, сосредоточить своё внимание на этом дыхании, на своих ноздрях, почувствовать разницу температур в носу от вдоха и выдоха.

Наблюдая за своим дыханием, старайтесь не проваливаться в мысли, которые могут приходиться во время практики. Если вы почувствовали, что увлеклись за мыслями, плавно верните ум к наблюдению за дыханием. Не осуждайте себя за это, просто плавно приучайте ум находиться в настоящем моменте. Сам факт того, что вы распознали момент отвлечения от дыхания, уже является настоящим моментом.

Во время дыхания наша основная цель не управлять процессом, а ощутить себя, почувствовать, что отдельно есть

моё тело, и есть сознание, которое пребывает в этом теле. Ощутить единство тела и сознания.

Мы очень часто забываем о своём теле и вспоминаем о нём, когда что-то начинает в нем болеть. Складывается такое впечатление, что тело само собой живёт, а мы, вернее наше сознание, отдельно от него. Мы относимся к способностям тела как к чему-то само собой разумеющемуся и не обращаем внимания на те процессы, которые в нем протекают, которые очень важны для жизни, без них мы умрём. Сколько раз в день вы радуетесь тому, что дышите, прислушиваетесь к биению своего сердца и радуетесь тому, что оно бьётся? Сколько раз в день вы обращаете внимание на ощущения своего тела от дуновения ветра, упавшей на щеку капли дождя, от луча солнца или утреннего морозца? А то, что человек способен чувствовать ароматы, это вообще подарок природы, я считаю. Утро, аромат кофе и только что испечённых булочек, после приятного душа с любимым ароматным мылом и пушистым полотенцем... Представили? У каждого свои любимые осязаемые и обоняемые моменты в жизни, но они есть и сопровождают нас постоянно, весь день, каждый день. Я уверена, что вы только что прочувствовали все это, так ведь? Но мы привыкли этого не замечать, всё стало настолько обыденно и на автомате, что всё, действительно приносящее нам радость, остается за кадром житейской суеты.

Человек начинает ценить способности своего тела, толь-

ко когда лишается их. Я очень часто встречаю людей, которые потеряли обоняние и теперь не чувствуют запахов. Они вспоминают как было прекрасно, когда эта функция организма была в норме, а теперь мир стал для них совсем другим и желание вернуть обоняние у этих людей возникает каждый день и не по одному разу. Как думаете, когда у них все было в порядке, они часто обращали внимание, что могут отличить аромат кофе от аромата розы?

Прислушиваться к своему телу, это значит жить в нём, жить в моменте, жить эту жизнь с полным ощущением всего спектра эмоций и чувств, которые может испытывать наше тело.

К размышлению...

Друзья, задумайтесь на минутку, вот вы готовы покупать какие-то чудо-таблетки, потому что они помогли кому-то, потому что исследования показали, подруга пьёт и всё у неё прекрасно и т. д. Но неужели создатель так глуп, что создал вас и не создал таблетку? Тело – это волшебное творение, где все процессы и составляющие уже есть, ничего лишнего, созданного в лаборатории, ему не нужно. Достаточно его правильно обслуживать и все микро— и макроэлементы в нём, волшебным образом, генерируются сами. Вы же не ищите таблеток, чтобы дышать или моргать. У БАДов есть обратная сторона медали, как только вы начинаете их пить, организм перестаёт вырабатывать в должном объёме это веще-

ство, которое поступает с капсулой, просто выключает его производство. А зачем ему, если вы это кладёте самостоятельно. И чтобы вернуть выработку на должный уровень после приёма «витаминок», должно пройти немало времени. По большей части, поэтому получается зависимость от всевозможных баночек с различными капсулами.

Вот вам пример, молодая женщина, вся в делах и заботах, утром бегом одеться, накраситься, хлебнуть кофе, можно без завтрака (но витаминчиков и микроэлементов горсть из баночек закинуть, для здоровья же), бегом на работу, там весь день решать нервные важные вопросы, времени ни на что нет, деньги же нужно зарабатывать (на детей (если есть), собаку, машину, косметолога, врачей, и отпуск хочется (тяжело же, как белка в колесе), а ещё ногти, стрижка, одеться...), вечером бегом домой, что-то закинуть в желудок (да без разницы что, времени нет на готовку, закажу), голова что-то болит – таблеточку, и от давления можно, ещё колени ноют, тоже выпью обезболивающее, можно бокальчик винца перед сном (устала же), часик в постели полистать ленту новостей или что-то ещё (голову разгрузить) и часов в 12 можно спать, вставать же рано.

Это конечно утрировано всё, но смысл думаю вы уловили. Где здесь про любовь и уважение к телу, которое вам дали в подарок?

Поймите, всё, что создано в лаборатории, в первую очередь, создано для заработка денег хозяином лаборатории.

Это не про здоровье совсем.

В нашем организме всё уже есть, он точно знает, что нужно создать, чтобы вы жили, дышали, ходили, моргали и много чего ещё делали.

Процессы питания, регенерации и выведения уже есть в ваших базовых настройках, а ввиду ритма жизни, неправильного подхода к обслуживанию своего тела, а главное, мышления, они могут сбиваться.

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.