

*marta-ng.com*

# ***ЖИВИ и МОЛОДЕЙ***



*эффект проявляется уже через 15 дней!*

# Метод "Живи и молодей"

Марта Николаева-гарина

Стр. 2 из 21

## Содержание

Прием 1.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Отменяем старение .....	2
Прием 2.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Пополняем жизненные силы .....	7
Прием 3.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Насыщаемся энергией клеточного обновления.....	12

## Приём 1

### Отменяем старение

Сначала речь пойдет о том, почему омоложение не только возможно, но и **неизбежно**.

Давайте рассмотрим такой вопрос: как вы думаете, почему наступает старость? Очень возможно, что ваш ответ будет таким: мол, это заложено в программу любого живого организма.

А еще любят прибавлять: дескать, ничего тут не попишешь, таков закон природы, и схему: рождаемся – созреваем – старимся – умираем - изменить нельзя. А теперь посмотрите - это древнее знание:

*Единственная причина старения состоит в том, что его*

*принято считать*

*естественным этапом жизненного цикла.*

«Принято считать» – это из оперы о коллективном опыте. А как он складывается, этот опыт? Да элементарно: повторяешь все, что делает большинство – и обеспеченно становишься кирпичиком коллективного опыта.

А между тем, никогда не была секретной **следующая информация:**

### Скорость обновления органов тела:

- Кожа – 5-7 дней;
- Желудок – 5-7 дней;
- Печень – 40 дней;
- Скелет – 90 дней;

*98% атомов, составляющих человеческое тело,  
заменяются новыми ЕЖЕГОДНО.*

### Мы рождаемся заново каждый год!

Ну куда бы с добром взять это знание и заменить им безысходное убеждение о неизбежности старения! Ведь это обеспечит *переворот* привычного коллективного представления и позволит использовать заложенный в нас ресурс (а он, к слову, составляет 160 активных лет) на полную катушку!

Но...не станем лукавить: пока о *массовом перевороте* привычных представлений речь, увы, не идет. А что мешает сделать такой переворот *лично для себя*?

- Да ничего не мешает,
- нет никаких для этого препятствий.

- Надо только немножко притушить в себе огонь стадного чувства
- и окунуться в жизнь, твердо зная, что старение - это всего лишь результат *ментального процесса*.

**Важно:** ни за что не забывать, что двигает этот процесс одна-единственная мысль: "старость неизбежна". Именно *эта* мысль и ломает естественную программу биологического тела, и других виновников (в отношении человека) *просто нет*.

**Предвижу вопрос:** *Если тело ежегодно возрождается, то почему оно не молодеет?*

А действительно: почему, ежегодно получая комплект новых клеток, тело ведет себя так, будто это неправда и никакого «переоснащения» не происходит? На этом вопросе как раз и замыкается круг схемы, которая внешне выглядит как безысходная.

**Я хочу, чтобы вы знали:** из этого круга *можно* выбраться!

И ничего сложного в этом нет, достаточно понять логику поведения новых клеток. Дело в том, что новые клетки, как дети: они безусловно вписываются в «предложенные обстоятельства» и мгновенно перенимают любую модель поведения:

- если господствует сознательная установка «**мое тело обновляется постоянно**», то клетки функционируют по программе развития,
- а если вокруг сплошной «дом престарелых» (мысли на тему «**старость неизбежна**»), то и нет никакого развития – похромали в общем строе, воспитали ущербное потомство и померли.

Понимание механизма поведения новых клеток дает нам в руки ключ, который способен открыть хранилище наших *истинных* ресурсов, а не надуманных и не навязанных коллективным опытом.



И тогда становится очевидно:

*Признаки старения проявляются только там,  
где их ждут.*

И что делать, спросите? Как уберечься от "объективной реальности", где все вокруг демонстрируют неизбежность старения?

Ну, **во-первых**, не все,

а **во-вторых**, если нестареющие люди еще (пока) и считаются счастливым исключением, то нужно просто не забывать то, о чем не устает повторять царица всех наук математика:

*исключение – это демонстрация будущего правила.*

Так что укрепить свое желание не поддаваться общим шаблонам – а значит, **остановить в себе программу старения** - не составит никакого труда.

## Практическая часть

- Возьмите перечень "Скорость обновления органов тела" (см. по тексту выше).
- И что хотите с ним делайте:
  - ✓ Перепишите и повесьте над столом (а лучше даже на холодильнике - как самом посещаемом месте;
  - ✓ выучите наизусть;
  - ✓ или сделайте из него заставку на телефоне.

Главное, чтобы эта информация *преследовала вас на каждом шагу*. И тогда внутри вас сформируется вот это непоколебимое убеждение:

*процесс регенерации (клеточного обновления),*

*не останавливаясь ни на мгновение,*

*обновляет вас непрерывно.*

Это убеждение докажет вам на деле: *вся ваша программа старости находится только у вас в голове.*

Это - надуманная программа. И всё! И вы перестанете стареть – проверяйте!

\*\*\*

На этом можно было бы и завершить объяснение Приёма 1, но есть **еще один вопрос** (он наверняка у вас уже возник): мол, а как же животные, растения и прочее живое? Ведь среди них ничего не принято, у них нет социума, способного навязывать убеждения... а они все равно стареют?!

Исследования, предпринятые биологами, психологами, физиками, медиками, химиками...(да почти все существующие науки вовлечены в процесс разгадки человеческого потенциала) убедительно доказали:

**существует 2 уровня программы жизни:**

- автоматический,
- и управляемый.

Управляемый уровень доступен только тем биологическим организмам, которые *наделены сознанием*.

Пока наука не может утверждать с неопровержимой убежденностью, что сознанием наделен только человек (смущают, к примеру, акулы, киты и дельфины), однако в том, что человеку *доступен разговор с собственными клетками* - в этом сомнений нет никаких. И что такой разговор приведет к *управлению собственной биологией*, тоже абсолютно очевидно. Именно это я и предложила вам сегодня - начать такой разговор.

Это станет основой *сознательного управления собственной биологией*.

### **И еще один практический шаг.**

На этом шаге вам предстоит измерить свой биологический возраст.

Произведите замеры и убедитесь: вы *значительно* моложе, чем значится в вашем паспорте. **Методика измерения биологического возраста здесь:**

<http://to-buybook.ru/vvodnurokpsz.html>

## **Приём 2**

### **Пополняем жизненные силы**

Прямо сейчас вам предстоит освоить прием, состоящий из 2-х простых упражнений. Эти упражнения *в разы* пополнят ваши жизненные силы – и вы забудете

- ✓ и про быструю утомляемость,
- ✓ и про хроническую усталость,
- ✓ и про другие досадные факторы, препятствующие здоровой активности.

## Краткая вводная.

Когда речь идет об уровне жизненных сил, то это всегда разговор об энергетической системе организма.

**В мужском организме** эта система состоит из:

- ✓ почек (генератор энергии);
- ✓ и позвоночника (распределитель энергии).

**У женщин** энергетическая система посильнее:

- ✓ матка (**основной** генератор энергии);
- ✓ почки (**дополнительный** генератор энергии);
- ✓ и позвоночник (распределитель энергии).

Так вот. Основная роль в энергетической системе отведена **позвоночнику**.

Именно поэтому все врачи в один голос и говорят:

***позвоночник – это основа здоровья.***

И стоит прислушаться к докторам, когда они остерегают:

**если ваш позвоночник нездоров, то вы под угрозой!**

Конечно, это заявление выглядит откровенной «пугалкой», но я берусь доказать его правомерность всего в нескольких взаимосвязанных тезисах:

- Позвоночник – и только он! – отвечает за то, чтобы удерживать органы и ткани в том положении, при котором они способны полноценно дышать и питаться.
- Если позвоночник искривлен, то органы не только смещаются, но и *деформируются*. Это само по себе неприятное событие, но, когда это касается матки (и почек), наступает режим дефицита энергии.



Для всего организма. Для каждой клетки.

Птоз матки (смещение вниз) почти всегда провоцируется родами, но если позвоночник здоров, то матка возвращается на место. (Но к сожалению, это экзотика – в том смысле, что очень редко встречается. Опушение матки у рожавших женщин – явление повальное).

**Мужчины** – в том же повальном большинстве – страдают опущением почек.

- Клетка, в которой мало энергии, все делает вполсилы. И самое ужасное: она ведь и дышит вполсилы! Такое ущербное дыхание клеток - и это так понятно! - делает невозможным рождение здорового потомства. Клетки, рожденные в условиях гипоксии (удушья), НЕ могут быть здоровы по определению.
- А больные клетки - что? Вот именно: формируют болезни органов, тканей, систем – всего, что состоит из клеток. То есть всего организма.
- **И всё.** И круг замкнулся.
- И можно продолжать делать вид, что это не так. И думать, что болезни (не о врожденных заболеваниях речь) возникают не от этого.

На этом я закругляюсь с невесёлой теорией и перехожу к жизнеутверждающей практике.

## Практическая часть.

В практической части вам предлагается освоить 2 очень эффективных упражнения, которые наполнят ваш организм таким количеством энергии, что через пару недель вам захочется свернуть горы (и вы их непременно свернете☺)

### 1. Упражнение «Стена»

Это - очень простое упражнение. Вот просто очень. А эффективное настолько, что уже через 10-14 дней вы заметите, что хочется не ходить, а летать. А еще вы подрастаете – примерно на 2-4 см

- ❖ Встаньте у стены прямо, пятки и носки вместе, руки опущены. Выпрямите спину, сблизьте лопатки, подтяните живот. Голова чуть приподнята, глаза смотрят немного выше линии горизонта. Равномерно распределите вес тела.



9

**Обязательные точки соприкосновения со стеной:**

- ✓ Затылок
  - ✓ Лопатки
  - ✓ Ягодицы
  - ✓ Локти
  - ✓ Икры
  - ✓ Пятки
- 
- ❖ Постоите в этой позе 2 минуты (трудно будет только в первые три дня), а потом, не отрываясь от стены, сделайте следующее:
    - ✓ поднимите согнутую в колене правую ногу и плавно опустите;
    - ✓ поднимите согнутую в колене левую ногу и плавно опустите;
    - ✓ отрывая пятки от пола, присядьте 3 раза
  
  - ❖ Заканчивая упражнение, отойдите от стены и сделайте наклоны:
    - ✓ в стороны – по 2 раза
    - ✓ вперед – 2 раза (стараясь коснуться пола)
    - ✓ назад – 2 раза (без фанатизма – не доводите до ощущения боли)

*Упражнение выполняется ежедневно.*

*Минимальное количество: 2 подхода в день.*

*Максимум не ограничен.*

### Примечание.

Возможно, не с самого первого подхода, но вы непременно заметите, как происходит подтяжка лица: станут отчетливо ощущаться движения лицевых мышц. Эти ощущения всегда индивидуальные, но чаще всего они проявляются в **области подбородка и щек** и распознаются как

- пульсация;
- подрагивание;
- или то и другое одновременно, да еще в сопровождении ощущения тепла.

### 2. Упражнение «Мяч»

Купите гимнастический мяч и сидите на нем всегда, когда вы дома.

**Дома сидите только на мяче.** Даже когда едите - сидите на мяче.

И хотя позвоночник не умеет говорить, вы уже через 10 (максимум 15) дней хорошо почувствуете, насколько он вам благодарен за такой подарок.

Надо только вытерпеть первые три-пять дней: позвоночник, возвращаясь в здоровую позицию, немножко погудит (а низ живота слегка поскулит) – это нормально.

В качестве **дополнительной рекомендации:**

сделайте дома перекладину (только не надо отговорок – сделайте) и висите на ней по **10-30 секунд** в день – для начала этого *вполне достаточно*, чтобы дать понять своим органам: мол, пора возвращаться на место.



Команда принимается примерно через неделю – по мере расслабления позвоночника.

(позвоночник в неправильной позиции **напряжен хронически** – и практически по всей длине. И самый эффективный способ снять это напряжение – вис на турнике. И лучшего способа пока не изобрели)

- Тот прилив сил, который уже через несколько дней чувствуют **женщины**, проявляется, в основном, из-за того, что на место станет возвращаться матка: ведь в ней, как известно, вырабатывается основная энергия женского организма.
- Прилив энергии у **мужчин** обеспечивают вернувшиеся в физиологическую позицию почки.  
И эта энергия весьма наглядно проявляется (и особенно там, где уже установлен простатит)

### Приём 3

#### **Насыщаемся энергией клеточного обновления**

Этот прием не только творит чудеса с внешностью, но и обеспечивает организму полный и нерушимый баланс.

(биологический баланс – это состояние, при котором организм настолько силен, что не способен болеть)

Этот способ называется **Ребефинг**

(изобретение Леонарда Орра, автора книги-сенсации «Бросьте привычку умирать!»)

**Что такое ребефинг?**

Ребефинг - это техника осознанного энергетического дыхания. В названии техники обозначен и ее результат: to rebirthing – **родиться заново** (англ).

В современной практике целительства ребефинг признан наиболее ценным навыком самовосстановления. И этот навык очень легко приобрести.

Принцип ребефинга:

***Мы НЕ можем быть больными и расслабленными одновременно.***

***(и это так верно, что поспорить с этим попросту не получится)***

Поэтому релаксация (произвольное и целевое расслабление) – это **главный целитель**. Стимулирует релаксацию **осознанное дыхание** (это такое, когда мы не просто дышим, а следим за тем, как именно мы дышим) – следовательно,

***Главным ресурсом***

***в восстановлении и укреплении здоровья является***

***именно дыхание.***

**И еще раз:** научитесь концентрироваться на дыхании – сможете управлять своим здоровьем. И внешностью, конечно.

Осознанное Энергетическое Дыхание – **наиболее естественная способность самостоятельного исцеления**. Однажды освоенная, эта способность уже не оставляет человека, и позволяет ему управлять собственным телом (как внутренними процессами, так и внешним видом) в полной мере произвольно – то есть **по сознательному намерению**.

Эффективность ребефинга подтверждена десятилетиями практики многих тысяч людей – и эта эффективность неоспорима:

- люди не только ликвидируют в себе сбои, вызванные болезнями (зачастую считающиеся неизлечимыми),
- но и обретают ту самую радость, которую принято называть внутренней свободой.

Если ссылаться на мой профессиональный опыт, то я могу говорить уже о сотнях случаев, когда люди после практики ребефинга говорили:

*«я родил себя сам – теперь я это умею».*

Ребефинг в классическом виде – это техника, выполняемая под контролем специалиста, и именно в таком режиме ребефинг и практиковался.

Однако со временем стало ясно, что тот экстрим, который заложен в классическую схему, если и необходим, то только в случаях критических: когда люди находятся в опасном психофизическом состоянии и нуждаются в радикальных мерах.

Именно поэтому родились на свет техники, которые стали методами для самостоятельного применения.

Одну из таких техник вам прямо сейчас предстоит освоить.

(и получить в свое распоряжение **колоссальное по силе** средство обновления собственного тела)

## **Практическая часть.**

Ребефинг можно исполнять в двух сценариях:

- Ежедневном
- и еженедельном.

Ежедневный сценарий называется **малый круг дыхания**

Еженедельный сценарий – это **полный круг дыхания**

### **Малый круг дыхания (МКД)**

Техника невероятно простая. И в той же степени эффективная. Эффект вы почувствуете уже после первого подхода.



**Вот смотрите.**

- Малый круг дыхания обеспечивается попеременным дыханием левой и правой ноздрей.
- Прикладывая указательные пальцы попеременно то к правой, то к левой ноздре, тем самым попеременно перекрывая в них доступ воздуха, сделайте следующее:
  - ✓ Сделайте вдох через левую ноздрю, а выдох через правую,
  - ✓ затем сделайте вдох через правую ноздрю, а выдох через левую,
  - ✓ сделайте вдох левой ноздрей, а выдохните правой.

*Понятен подход? Первый вдох – выравнивающий, а потом дышите циклами: выдох – и этой же ноздрей вдох, другой ноздрей выдох, и через нее же вдох. И так далее.*

**Малый круг дыхания – это 9 циклов.**

*Стремитесь к тому, чтобы дыхание было как можно более протяженным, и пусть вас не останавливает легкое головокружение – это **признак очищения** сосудов головного мозга.*

### **Полный круг дыхания (ПКД)**

После первого же исполнения полного круга дыхания вы отчетливо поймете, что долго и натужно носили на себе тяжелый груз – и наконец, сбросили: именно такое чувство освобождения.

## Для начала научимся циркулярному дыханию.

Это просто:

- ✓ сделайте вдох и,
- ✓ не допуская ни секундоочки задержки, выдохните.
- ✓ После выдоха опять нет задержки – сразу вдох,
- ✓ а потом – и опять без задержки - выдох.

Чтобы вполне освоить это прием, вам достаточно понять, что обычно мы дышим в режиме циклического дыхания:

*вдох/выдох – задержка – вдох/выдох – задержка - и так далее.*

Разница между циклическим и циркулярным дыханием заключается **именно в отсутствии задержки.**

*Чтобы процесс происходил правильно, контролируйте **только вдох** – а на выдох не обращайте внимания (пусть он происходит автоматически).*

Здоровые младенцы дышат циркулярно. И это дает повод говорить, что дышать циркулярно – это дышать естественно.

**Потренируйтесь:** подышите циркулярно в течение 1 минуты.

- *Глубину дыхания выбирайте сами:* это могут быть глубокие вдохи и выдохи, а можно дышать не слишком глубоко – пока тренируетесь, это не принципиально.
- Поначалу будет непривычно, но в процессе практики вы станете замечать, что дышать циркулярно вам нравится все больше и больше.

**А теперь:**

### Сценарий полного круга дыхания

#### **1. Примите удобное положение**

Это может быть положение сидя, но можно и лечь.

Когда убедитесь, что устроились удобно, закройте глаза и мысленно скажите себе: **«я намерен (-а) расслабить все мышцы настолько полно, насколько это вообще возможно»**

*Не пренебрегайте этим шагом: намерение, выраженное в словах, ваше тело воспринимает как приказ – и этот приказ всегда исполняется.*

#### **2. Приступайте к циркулярному дыханию**

Дышите по технике циркулярного дыхания, направляя все свое внимание на процесс. Держать дыхание под контролем – это единственная ваша задача.

Время от времени от контроля за процессом вас станут отвлекать мысли. **Это норма.** И чем больше поток мыслей, тем лучше – это поможет вам осознать помеху и возвратиться к наблюдению процесса дыхания.

Примерно через 3-4 минуты «мысле мешалка» в голове станет утихать, а мысленные импульсы утратят способность связываться между собой – станут короткими и невнятными. Считайте это за повод перейти к следующему шагу:

#### **3. Наблюдайте за телом.**

Направьте внимание на телесные ощущения. Осмотрите все тело внутренним зрением и останавливайтесь там, где ощущения наиболее отчетливые.

На этом этапе опять могут появляться мысли – абсолютно разные мысли. Не гоните их – они совсем не зря достигают вашего сознания: им нужно, чтобы вы их обнаружили. Именно поэтому они всегда стремятся проявиться в теле.

Практически это так: осознали, что крутите какую-то мысль (или целый блок), – и тут же переводите внимание на тело.

*И вам не придется отыскивать отзыв мысли: вы отчетливо почувствуете именно тот участок тела, куда спроецировалась мысль.*

Ничего в этот момент анализировать не нужно. И вопрос «что бы это значило?» тоже считайте за праздный – просто обнаруживайте мысли и находите их отзыв в теле.

Отнеситесь к этому процессу как к охоте: своим вниманием сбили мысль с энергетической орбиты – и смотрите, на какой участок вашего тела она упала. И какие физические ощущения вызвала.

*Охота охотой, но циркулярность дыхания все-таки стремитесь соблюдать. Когда поймаете себя, что отвлеклись от контроля за дыханием – спокойно к нему вернитесь.*

#### **4. Осознайте себя как наблюдателя**

Это осознание может прийти само собой – чаще всего так и происходит. Вы как-то странно себя почувствуете – двойственно: вроде бы и тело ваше, и чувствуете вы его в мельчайших деталях, но в то же время и обнаружите, что вы находитесь в двух местах: в теле и вне его – поэтому и можете его отстраненно наблюдать.

*На тот случай, если это осознание не придет само собой, направьте внимание на любой участок тела и, глядя на него сверху, спросите себя: **а кто это наблюдает?***

В позиции наблюдателя вы сможете отдавать телу любые приказы – и мгновенно чувствовать, как приказы исполняются. Начните с проверочного приказа: направьте внимание на правую ладонь и мысленно скажите: «центр ладони теплый» (а потом порадитесь исполнению приказа) *И на этом этапе тоже помните про свою задачу – дышать циркулярно.*

## **5. Осознайте энергию**

Это последний этап полного круга дыхания. И он самый главный – все предыдущие этапы именно этому чуду и посвящены: вы отчетливо, на физическом уровне, почувствуете, за счет чего живет ваше тело. Вы ощутите поток энергии. И в полной мере осознаете, что ваше тело – это энергия и есть.

Разумеется, это происходит у всех по-разному.

*Однако начинается всегда одинаково:* на какое-то время тело перестает осознаваться в деталях, и трудно даже понять, где пятка, а где, к примеру, ухо, а потом части тела начинают поочередно проявляться, но не в прежних жестких контурах, а как-то иначе: например, в штрихах. После этого момента вы ясно почувствуете энергию. И тут очень индивидуально:

- она может идти сквозь тело сплошной волной,
- может стрелять короткими импульсами,
- а может идти по спирали,
- или как-то еще.

Наблюдение за потоком собственной энергии даст вам возможность почувствовать:

- как очищается ваше тело
- и как мощно оно заряжается

### **И это всё по технике «Ребефинг».**

Однако считаю не лишним дополнительно обозначить,

- что сценарий **малого круга** дыхания применяется ежедневно (оптимальный режим: 2 подхода в день);
- что сценарий **полного круга** выполняется с кратностью 1 (можно 2) раза в неделю – и на фоне ежедневного исполнения малого круга;
- и что представленный сценарий полного круга дыхания (ПКД) – это *всего лишь контур*, то есть нет смысла следовать ему с дотошной тщательностью, а тем более пугаться в процессе, что вы что-то там забыли или сделали не по порядку.

На первых порах сосредоточивайтесь на циркулярном дыхании и вообще НЕ держитесь за сценарий. Вы же с ним ознакомились? Этого достаточно, чтобы практиковать технику.

В конце концов, сверяться со сценарием можно и после сеанса (так назовем), чтобы напомнить себе, что там и как – и примерно с третьего подхода **вы** станете действовать уже на автомате.

**И на этом всё.** Это - весь метод «Живи и молодей!».

**Напомню:**

метод «Живи и молодей!» состоит из 3-х практических элементов (приёмов):

1. Список «Скорость обновления органов тела»



2. Упражнения усиления энергетической системы организма  
(«Стена» и «Мяч»)
3. И ребефинг

Пусть вас не смущает простота метода – ведь еще Авиценна говорил:

*«наибольший толк от тех целительских способов, которые  
наиболее просты»*

Совокупность элементов метода «Живи и молодежь!» – это по-настоящему  
*мощное противоядие против старения.*

Если вы решите применить его, то знайте: это правильное решение.

И дается оно всегда очень просто. Достаточно ответить себе на вопрос:

*у меня есть возможность уделить себе 10 минут в день?*

Если ответ положительный – начинайте.

И тогда вам предстоит лично убедиться, что

***жить и молодеть – это естественно.***

**Всех Вам благ!**

*Марта Николаева-Гарина*