

лами. Начинаем пилящими движениями энергично массировать область под скулой. Голову наклоняем вниз, подбородок прижимаем к груди, язык — к нёбу. Одновременно распределяем набранную энергию белого цвета. Довыдох.

6-е движение

Повторяем 5-е движение.

Таким образом, в сумме мы выполняем 21 движение.

Смотрите и расслабляйтесь!

В одно из своих посещений редакции Борис Иванович Зеленцов, руководитель московской Школы йоги, извлек из портфеля рисунок и протянул мне его со словами: «Возьмите картинку в руки, расположите перед собой и сосредоточьтесь на изображении, стараясь расслабиться и изгнать из головы все посторонние мысли. Мне интересно, появятся ли у вас при этом какие-либо новые ощущения?» Я подчинилась просьбе и через две-три минуты почувствовала жар в области солнечного сплетения. Сказала об этом Борису Ивановичу, и он удовлетворенно воскликнул: «Вот и еще одно подтверждение, что рисунок «работает»!»

Оказалось, что Борис Иванович проводит маленький эксперимент: показывает рисунок художницы Марины Раховой, выполненный ею специально для комплекса упражнений «Расцвет силы», не только своим ученикам, но и тем, кто далек от йоги. И что же? Все без исключения во время медитации на изображение ощущают что-то свое: тепло в солнечном сплетении (манипуре-чакре), вибрации, покалывания в пальцах рук и ног... А к людям с нарушениями кровообращения и неполадками в желудочно-кишечном тракте, как правило, приходит облегчение.

Борис Иванович Зеленцов предложил поместить принесенный им рисунок в журнале, подчеркнув, что наши читатели смогут работать с ним не только в лечебных целях, но и перед тем, как приступить к выполнению комплекса упражнений «Расцвет силы» (или «Око возрождения»), что, по его словам, «задаст вибрации на весь комплекс». Мы выполнили его пожелание (см. рисунок на 3-й странице обложки), и теперь нам остается только ждать отзывы...

Лариса НАСОНОВА, редактор
отдела «Стадион здоровья»

Век Порфирия

Продолжаем знакомить читателей с подготовленной к 100-летию юбилею П.К. Иванова статьей «Век Порфирия Иванова», в которую вошли 12 правил системы физического и нравственного оздоровления человека «Детка» с пояснениями, отрывки из его тетрадей, а также рассказы и письма его последователей, в том числе и наших читателей. Материал печатается с сокращениями. А полностью прочитать его можно будет в книге «Хочу поделиться», которая выйдет в нашей серии «ФиС: Золотая Библиотека Здоровья» в середине этого года.

«Детка»

3. Не употребляй алкоголь и не кури.

Порфирий Корнеевич Иванов прекрасно понимал, что алкоголь и никотин разрушают центральную нервную систему, приводят к необратимым последствиям в организме, поэтому, как мог, боролся с этим злом. Для облегчения процесса отвыкания от курения он советовал: «Сосок надо воздухом перерубить», подразумеваемая под словом «сосок» сосущее желание закурить. Как только возникнет желание выкурить сигарету или выпить, надо немедленно погасить (перерубить) его воздухом, то есть сделать несколько «вдохов жизни»: «тянуть воздух с высоты атмосферы и им удовлетвориться». Одновременно с «вдохами жизни» нужно обращаться к Учителю с просьбой помочь избавиться от пагубных привычек. Как показывает практика, это очень действенная рекомендация.

«Кто курит и пьет, тот в своем теле сердце непригодное делает, особенно если человек самозакаляется. Курение и алкоголь — это физические болезни. Кто хочет бросить курить и водку пить, а сил таких не имеет, ему надо помочь. Есть средство помочь человеку, если только он искренне пожелает бросить курить. И также помогу ему бросить алкоголь, лишь бы он обратился ко мне с просьбой».

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18—20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

«Мы привыкли с жадностью кушать, да еще побольше, да получше, привыкли к излишествам пищи. Обильная еда голову ясности лишает. А я нашел в природе все возможности 42 часа в неделю сознательно терпеть без пищи и воды для

разгрузки желудка: даю отдых всему организму».

Не надо пытаться заменить субботу на другой удобный для вас день. Обходиться без пищи и воды, то есть сознательно терпеть, важно именно в субботу.

Иванов часто говорил: «Это избранный день — суббота».

Некоторые начинают терпеть сначала 24 часа: с вечера пятницы до вечера субботы, но через какое-то время обязательно переходят на полные 42 часа. Нужно настроиться провести вечер пятницы с 20 часов, всю субботу и часть воскресенья до 12 часов без питания, прося Учителя дать на это силы.

«Без терпения ничего не сделаешь. Сознательное терпение не для какой-либо цели, а ради всех. Это терпение не в го-лоде, а в здравии».

На первых порах во время субботнего воздержания от пищи человек может ощущать сонливость, вялость, страдать от сильных головных болей. Надо потерпеть: идет перестройка организма. В такие периоды лучше почаще бывать на улице, дышать свежим воздухом, проглатывая его и мысленно направляя в живот, лишний раз облить холодной водой. Пройдет время, и все неприятные ощущения во время отказа от пищи исчезнут без следа.

Сознательное терпение имеет и эволюционный смысл. Учитель говорил, что надо есть все, но учиться не есть ничего, обходясь только тем, что дает нам природа. И тогда в будущем «аппетит совсем уйдет от нас, тепло проявится в энергичном теле, человек не будет вреден природе, а природа — человеку».

«А воздух — он тоже живой. Самое главное — вдох-выдох, пробуждение, мгновенное выздоровление центральной нервной части мозга. Надо тянуть воздух с высоты атмосферы через гортань до отказа, он с высоты падает. Обязательно проглотить, чтобы пользоваться им так, как наелся досыта».

«В воздухе, окружающем человека, находится пища, это эфир, движущийся

Продолжение. Начало см. в № 2, 1998 г.