

Марк Эс

*Возрождение
внутренней
энергии*

1 часть. Активная релаксация

Марк Эс

**Возрождение внутренней энергии.
1 часть. Активная релаксация**

«Издательские решения»

Марк Эс

Возрождение внутренней энергии. 1 часть. Активная релаксация /
Марк Эс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-935977-3

При помощи простой и эффективной системы восстановления и релаксации можно научиться сотрудничать со своей внутренней энергией, сохраняя здоровье, молодость и достигая успеха.

ISBN 978-5-44-935977-3

© Марк Эс
© Издательские решения

Содержание

Молодость до глубокой старости	6
Внутренняя энергия	7
Тренировка и восстановление	8
Обратные связи	9
Движение	10
Питание	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Возрождение внутренней энергии 1 часть. Активная релаксация

Марк Эс

© Марк Эс, 2024

ISBN 978-5-4493-5977-3 (т. 1)

ISBN 978-5-4493-5979-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Молодость до глубокой старости

Прогресс проникает во всех сферы жизнедеятельности человечества, однако, старение и болезни по-прежнему преследуют человека.

Постоянные усилия науки и медицины и многообразие оздоровительных практик пока не в состоянии помочь человечеству навсегда справиться с болезнями и старостью. Но если кто-то не стремится сохранить молодость и здоровье, то наверняка не хочет быть дряблым, сморщенным и больным.

Сначала организм растет, развивается. Клетки множатся, а устаревшие убираются. Тогда почему мы, состоя из множества клеток, которые возрождаются снова и снова, сами не остаемся молодыми?

Когда прекращается рост, происходит перестройка обменных процессов. Питание идет не на строительство, а на реконструкцию. Теперь клетки не множатся, они просто заменяются. Замена происходит не полностью, и в организме неизбежно накапливается мусор, который нарушает взаимосвязи.

Представьте ремонт дома. Строители постоянно снуют по этажам, заносят и выносят, клеят, белят, красят, меняют крышу, трубы, стены, полы, и там же живут. Наверх поднимается нарядная свадебная процессия с цветами и шампанским, а вниз толпой спускаются уборщики с мусором и помоями.

Обменные процессы не прекращаются.

К отжившим, старым клеткам пристраиваются новые, нарушаются внутренние связи. И, кажется, все продолжает так же работать, но результат на лицо. Точнее – на лице морщины, седые волосы на голове, давление, различные заболевания. И если тело не заплыло жиром, то, наверняка, обвисло. Некачественные обменные процессы, неполноценная регенерация, недоразвитие клеток организма неизбежно приводит к старению.

Однако наш организм всегда и во всем старается сам себе помочь. Но полноценно ему восстановиться помочь должны мы.

Каждый из нас хочет в своей жизни здоровья и счастья. И кто не мечтал о волшебном средстве, которое помогало бы защититься от болезней и преодолевать препятствия на пути.

Такое средство есть у каждого, – это его внутренняя энергия. Когда ее было много, все удавалось, а когда мало – не все. Но если выращивать внутреннюю энергию, как сад, переливаясь наружу, она наделит каждое ваше действие, слово и мысль силой. Даже молчание и покой будут ею обладать.

Все есть энергия.

Человек преобразует внешнюю энергию во внутреннюю и обратно во внешнюю. Этот энергообмен мы и называем жизнью.

День и ночь, бодрствуем мы или спим, сохраняется неизменной температура тела, поддерживается кровяное давление, усваивается пища, заживают раны, бьется сердце, мы дышим, думаем, верим, любим.

Мы пользуемся тем, что дано природой, своими действиями и образом жизни используя внутреннюю энергию.

Внутренняя энергия

Все есть энергия. Человек – тоже энергия. Она есть внутри и снаружи.

И внутренняя энергия есть в вас – независимо от того, знаете вы что-то о ней или нет.

Так же, как и в воде вы не чувствуете ее присутствия, если температура комфортна для вас. Только когда разность температур достаточная, вы начинаете чувствовать тепло или холод. Вы можете чувствовать качание на волнах. Вы можете чувствовать невесомость и легкость.

Трудно почувствовать свое состояние, когда оно просто нормально. Но когда происходит истощение энергии, то вы чувствуете слабость и тяжесть, а когда полны энергией – бодрость и легкость.

Старость не приходит из неоткуда, а наступает из-за ухудшения обменных процессов. Необходимо сделать их эффективнее и восстановить нарушенные связи. Но как?

Все происходит на клеточном уровне. Все заложено в нас, просто нужно понять и научиться этим пользоваться.

Тренировка и восстановление

Тысячи лет человек постигает тайны природы. Однако, заглянув далеко в космос и приручив энергию атома, он по-прежнему ищет универсальные пути к своему здоровью и долголетию. Существует множество методик и систем оздоровления, но очереди к врачам не убывают, а многие болезни считаются вовсе неизлечимыми.

Дело не в эффективности методик, а в том, что их освоение всегда требует от человека понимания, постоянства волевых усилий и времени, а он ждет положительного сиюминутного результата раз и навсегда.

Чем сложнее, древнее методика, учение, тем острее становится проблема достоверности, полноты и точности перевода. Порой, накопленный веками опыт, пытаются по обрывкам втиснуть в суету будних дней, теряя его силу и смысл.

Но все учения, объединяет одно – они обращаются с тем же человеческим телом и его сознанием. И пока организм нагружается различными диетами, физическими упражнениями, процедурами очистки, подвергается термическим и лечебно-профилактическим испытаниям, миллиарды клеток продолжают слаженно работать, поддерживая его жизнь. В этом суть саморегуляции.

Оздоровительные методики в большей мере тренируют саморегуляцию, задействуя ее же ресурсы. Нам же нужно максимально освободить саморегуляцию от нагрузки и сделать ее более эффективной.

В обыденной жизни, восстановление происходит само собой. Упражнения на восстановление редко кто делает. А повышением его эффективности практически не занимаются.

И в спорте, в тренировке определенных качеств уделяется несравнимо больше внимания, чем восстановлению. Системы тренировок разработаны более детально. Восстановление чаще сводится к специальному питанию, сну и перерыву от тренировок, массажу и некоторым процедурам. Но эффективность тренировки напрямую зависит от эффективности восстановления после нее. Именно качественное восстановление после тренировки придает ей эффективность.

Как же помочь системе саморегуляции полноценно восстанавливать организм, перевести ее на новый качественный уровень, развить эту систему?

Да, наше тело и сознание сложный механизм, сложенный и слаженный, потому что в нем все взаимосвязано. Все взаимосвязано и взаимодействует, т.е. обладает обратной связью. Свойством обратной связи пользуются все оздоровительные практики и все виды спорта, в разной степени нагружая и тело, и сознание, но не с целью развития саморегуляции. А наоборот, благодаря ей, развивают какие либо способности.

Чтобы развить саму систему саморегуляции и перевести ее на новый качественный уровень взаимодействия, нужно наоборот сбросить всю нагрузку и объединить ее тонкие связи.

Обратные связи

Что бы мы ни делали – все имеет обратную связь. При помощи обратной связи можно повлиять на систему саморегуляции в организме.

Так попробуем увидеть широту возможностей обратных связей, которыми наделила нас природа.

Движение

Вся наша жизнь – движение; результат работы мышц. Около сорока процентов массы человека – это мышцы, обеспечивающие своим сокращением многообразные движения. Сокращаясь, они придают дополнительный импульс жидкости, которая составляет 80% всей массы тела. При мышечной нагрузке усиливается дыхание, и сердце прокачивает больший объем крови. Поэтому движение называют вторым сердцем.

Но в обыденной жизни мы задействуем не все мышцы и не в полной мере. В результате часть мышечных клеток переходит в аморфное состояние. Снижая свою активность, они становятся балластом и начинают мешать обменным процессам, ухудшая этим взаимосвязи.

Естественным способом избавления от такой проблемы будет выжимание мышц, т.е. сокращение их до крайнего состояния и затем полное расслабление. Фактически сколько мышц – столько и упражнений. Сокращение мышц массирует не только мышечные клетки, но и кровеносные сосуды, прилегающие к ним органы, кожу, на физическом уровне налаживая взаимосвязи.

Достоинство движений в том, что человек ими управляет. И при желании может заставить весь организм работать физически, задействуя систему саморегуляции или, наоборот, освободить от движения и напряжения.

Питание

По сути, мы есть то, что съели, точнее, что из этого усвоила система саморегуляции. Состав и количество съеденной пищи может серьезно и надолго повлиять на самочувствие, как в лучшую, так и в худшую сторону.

Заметим, что питанием мы не только насыщаем себя, но и задаем работу системе саморегуляции. Для того, чтобы усвоить энергию пищи, мы тратим часть своих запасов. И после еды Вы должны чувствовать прилив сил, а не упадок. Неправильное питание расходует больше, истощает и засоряет энергетическую систему организма.

Пусть потребление пищи занимает в нашей жизни незначительный отрезок времени, но процесс ее переваривания и усвоения практически не прекращается. И просто съеденное нами вредное или лишнее заставляет саморегуляцию изрядно потрудиться.

Конечно, нет смысла садиться за обеденный стол с аптечными весами и справочником – организм сам чувствует, что и сколько нужно съесть. Однако, азы правильного питания необходимо знать и применять в повседневной жизни.

Пища разнообразна по своим свойствам, и влияние ее количества и качества может быть благотворным или наоборот.

Но все-таки в большей мере от нас зависит, что выбрать для строительства и восстановления организма. И если воздействие лекарства мы можем ощутить сразу, то результат нашего повседневного питания, будет незаметным и проявится через годы. Правильное питание – это искусство. И дело не в многообразии и экзотике продуктов, а в правильном соотношении и приготовлении обычных.

Многие ошибочно считают диету ограничением, однако, это грамотный подбор соотношения продуктов. И он для каждого человека все-таки индивидуален. Правильное использование свойств каждого продукта, постепенно заменяет кирпичики всего организма, действует кардинально, и в отличие от лекарств способна не только поправить здоровье, но и отстроить организм заново. Достаточно прислушиваться к своему организму и не переедать. Информации по правильному питанию много и в интернете, и в книгах, полезно также ознакомиться с индийской аюрведой, поняв ее суть вы можете обойтись и обычными продуктами.

И третий мощный, но более сложный рычаг саморегуляции – дыхание.

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.