



# ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ

ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

СОСРІА

ЛИНДА АРМСТРОНГ

ЛИНДА АРМСТРОНГ



ОКО  
ВОЗРОЖДЕНИЯ  
ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

«СОФИА»  2 0 1 3

УДК 615.8  
ББК 75.6  
А83

**Армстронг Линда**

А83 «Око возрождения» для современной женщины / Перев.  
с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 160 с.

ISBN 978-5-399-00483-9

Каждый, кто интересуется вопросами здоровья и долголетия, наверняка слышал о пяти чудесных упражнениях, при помощи которых тибетские ламы испокон веков достигали омоложения тела и ума. Линда Армстронг описывает секреты той же практической системы, но применительно к ЖЕНЩИНЕ, живущей в сегодняшнем динамичном мире. Современную леди, в отличие от тибетских монахов-мужчин, волнует не только здоровье и просветление, но и внешняя КРАСОТА. Живите долго, оставайтесь привлекательной, достигайте великих целей, следуя древней мудрости этой книги, написанной современной женщиной.

УДК 615.8  
ББК 75.6

ISBN 978-5-399-00483-9

© «София», 2004  
© ООО Издательство «София», 2004

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 7  |
| Глава 1. Молодость и старость .....   | 11 |
| Глава 2. Ритуалы для тела и духа .....  | 17 |
| Глава 3. Дыхательная гимнастика йогов .....   | 21 |
| Техника дыхания для очищения нервов .....   | 25 |
| Техника диафрагмального дыхания .....   | 27 |
| Техника полного дыхания .....   | 28 |
| Техника очищающего дыхания<br>(Завершает выполнение комплекса) .....                | 33 |
| Техника ритмического дыхания .....  | 34 |
| Глава 4. Техники омоложения позвоночника ..   | 37 |
| Глава 5. Внутренняя красота .....   | 57 |
| Глава 6. Медитативная техника<br>«Позитивное зеркало» .....                         | 61 |
| Глава 7. Омоложение силой мысли .....   | 64 |
| Глава 8. Ментальное очищение .....  | 67 |
| Глава 9. Техника релаксации .....   | 72 |
| Глава 10. Техника заземления .....  | 74 |
| Глава 11. Техника ментальной инвентаризации ..                                      | 84 |
| Глава 12. Техника ментальной постановки<br>целей и установки на их достижение ..... | 87 |

|   |     |
|---|-----|
| Глава 13. Техника позитивных утверждений . . .                        | 96  |
| Глава 14. Изменение отношения к жизни . . . .                         | 101 |
| Глава 15. Омоложение при помощи<br>массажных техник . . . . .         | 104 |
| Акупрессурный массаж . . . . .  | 104 |
| Шведский массаж . . . . .   | 105 |
| Глава 16. Массаж лица . . . . .                                       | 108 |
| Глава 17. Упражнения для лица . . . . .                               | 115 |
| I. Упражнения для мышц лица . . . . .                                 | 115 |
| II. Упражнения для глаз . . . . .                                     | 117 |
| Глава 18. Массаж молодости . . . . .                                  | 121 |
| Этап первый: очищение лица от шлаков . . . . .                        | 121 |
| Этап второй: выведение шлаков через шею . . . .                       | 125 |
| Этап третий: омолаживающий массаж груди . . .                         | 127 |
| Этап четвертый: очищение рук и груди . . . . .                        | 128 |
| Глава 19. Физиогномия и рефлексология . . . . .                       | 130 |
| Глава 20. Аура . . . . .  | 135 |
| Глава 21. Техники укрепления и защиты ауры . .                        | 146 |
| Техника №1. Замыкание энергетической цепи . .                         | 146 |
| Техника №2. Техника энергетического дыхания . .                       | 147 |
| Техника №3. Техника очищающей спирали . . .                           | 152 |
| Техника №4. Защита ауры с помощью<br>ароматов эфирных масел . . . . . | 153 |

## Дыхательная гимнастика йогов

Энергия — это манифестация праны. В теле человека прана проявляет себя в силе мысли, обмене веществ и нервных токах. Организм получает прану из пищи, воды и воздуха, причем главным ее источником служит воздух.

Когда человек дышит правильно, он поглощает из воздуха максимальное количество праны. Существуют специальные техники, которые позволяют оптимизировать этот процесс.

У большинства людей в мире отсутствуют навыки правильного дыхания. Люди дышат поверхностно и учащенно, не выполняя задержек дыхания. А ведь именно задержки дыхания приносят колоссальную пользу организму, поскольку позволяют накапливать углекислый газ в крови и клетках тканей органов человеческого тела. Без углекислого газа нарушается жизнедеятельность всего организма. Углекислый газ поддерживает уровень обменных процессов в организме, уча-

ствует в синтезе аминокислот. Углекислый газ возбуждает дыхательный центр и заставляет его работать в оптимальном режиме. Наконец, углекислый газ хорошо успокаивает нервную систему и расширяет сосуды.

При неправильном дыхании углекислый газ в избытке выводится из организма. Человек начинает болеть гипертонией, астмой, атеросклерозом и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Организм изо всех сил старается препятствовать процессу избыточной потери углекислоты, включая защитную систему. Возникает перенапряжение, которое приводит к спазмам сосудов бронхов, увеличению секреции слизи, увеличению уровня холестерина, сужению кровеносных сосудов, склерозу сосудов бронхов, спазмам гладкой мускулатуры всех органов. Получается замкнутый круг: чем чаще человек дышит, тем меньший процент кислорода усваивается из вдыхаемого воздуха.

Когда процесс дыхания нормализуется, то в норму приходит и количество углекислого газа в организме. Это способствует оздоровлению всех систем тела, улучшению сна, повышению выносливости и работоспособности, расслаблению нервной системы. Улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и гормональной

систем, усиливается обмен веществ. Интересно отметить, что обогащению крови углекислым газом способствует не только практика пранаямы, но и сон на животе, голодание, водные процедуры, закаливание, спортивные нагрузки. Соответственно, следует избегать стрессов, переедания, приема лекарственных препаратов, алкоголя, курения и перегрева.

Дыхательные упражнения надо выполнять ежедневно, утром и вечером. Практиковать пранаяму нужно сознательно, потому что эти техники помогают излечиться от многих болезней и позволяют жить полноценной жизнью. Вы должны научиться дышать медленно и размеренно. Прежде чем приступить к выполнению комплекса пранаямы, запомните и в дальнейшем руководствуйтесь следующими рекомендациями:

- перед выполнением дыхательных упражнений опорожните мочевой пузырь и кишечник. Кстати, регулярные занятия йогой улучшат перистальтику кишечника;
- выполняйте дыхательные техники в тихом спокойном месте, где можно полностью расслабиться и сосредоточить внимание на технике исполнения;
- практикуйте пранаяму не раньше чем через три-четыре часа после приема пищи;



- перед занятием необходимо выполнить полную растяжку всего тела и техники омоложения позвоночника (см. главу 4);
- нельзя заниматься на сквозняке, но помещение должно хорошо вентилироваться;
- дышите только носом;
- надевайте легкую одежду из хлопчатобумажной ткани. Подойдут шорты и майка. Ноги должны быть босыми;
- не дышите прерывисто; дыхание должно быть плавным и размеренным;
- не перенапрягайте мышцы живота; расслабьте лицо, глаза, язык, челюсть, горло, шею, плечи и брюшину;
- выполняйте выдох медленно и последовательно, не стараясь вытолкнуть оставшийся в легких воздух за счет сокращения мышц. Для этого надо сначала выпустить воздух из нижних долей легких, затем из средних, и только потом из верхних;
- при возникновении болевых ощущений или дискомфорта (головные боли, сухость во рту, спазмы желудка, колики, изжога и т. д.) сделайте перерыв. Отдохните пять минут на свежем воздухе;
- при выполнении техники полного дыхания старайтесь не перенапрягать ноздри и мышцы

лица, так как это может привести к сужению и закупорке дыхательных путей;

- в течение дня можно несколько раз выполнять технику полного дыхания (см. в этой главе ниже), но не больше десяти циклов за один сеанс;
- будьте настойчивы, уверены и спокойны.

В течение трех месяцев практикуйте технику дыхания для очищения нервов. Она выполняется на пустой желудок, желательнее четыре раза в день: утром, днем, вечером и перед сном, всегда в одно и то же время.

## Техника дыхания для очищения нервов

Оздоровительный эффект: снятие хронического стресса; избавление от головных болей; нормализация кровообращения; восстановление душевного равновесия; регуляция процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Исходное положение: сесть на коврик, скрестив ноги. Голова, шея и туловище должны находиться на одной прямой. Можно практиковать эту технику, сидя на стуле.

## Медитативная техника «Позитивное зеркало»

**К**огда мы смотрим в зеркало, то сразу видим все достоинства и недостатки в собственной внешности. Мы мысленно критикуем те черты, которые нам не нравятся, и волнуемся, подмечая признаки старения. Даже всемирно известные топ-модели и общепризнанные красавицы часто переживают периоды разочарования в своей внешности и испытывают неуверенность в себе, глядя на собственное отражение.

Упражнение «Зеркало» разработано специально для того, чтобы помочь каждому из нас трансформировать разрушительную самокритику в любовь и уверенность.

Это упражнение надо выполнять в тихом уединенном месте, где вас никто не потревожит. Вы должны находиться в расслабленном состоянии и обязательно с положительным настроением мыслей. Примите ванну или душ и, пока ваши волосы еще

не высохли, подойдите к зеркалу, причешитесь и полностью откройте лицо. Стойте прямо, расправив плечи. Поднимите голову и вытяните шею.

Начните выполнять технику диафрагмально-го дыхания (см. главу 3). Дышите спокойно, размеренно и плавно. Глядя на отражение в зеркале, полностью сосредоточьте внимание на глазах. Не моргайте. Фокусируйте взгляд на отражении глаз как можно дольше (но не переусердствуйте!).

Вскоре вы заметите, как в отражении начнет проступать прежде неведомая и невидимая вам первозданная свежесть, красота и молодость. Практикуя это упражнение ежедневно в течение нескольких минут, вы научитесь концентрироваться на самых лучших аспектах вашего «я» и позволите выйти на поверхность вашей внутренней красоте.

Технику «Позитивное зеркало» желательно выполнять стоя перед зеркалом в полный рост без одежды. Она окажет вам неоценимую услугу, если вы озабочены проблемой лишнего веса. Эта техника уникальна, поскольку позволяет полностью трансформировать тело без изнурительных голодовок и колоссальных физических нагрузок, которые приводят организм к истощению. В ней используется положительный ментальный настрой и необходимые психологические установки.

К сожалению, большинство из нас считают красивым то, что принято считать красивым в обществе. Однако не стоит идти на поводу у общества и мимолетной моды. Истинная красота идет изнутри и не имеет ни малейшего отношения к мнению и представлениям других людей о том, что красиво, стильно и сексапильно.