



ЛИНДА АРМСТРОНГ



ОКО  
ВОЗРОЖДЕНИЯ  
ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

«СОФРИЯ»  2 0 1 5

УДК 615.8  
ББК 75.6  
А83

**Армстронг Линда**

А83 «Око возрождения» для современной женщины /  
Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство  
«София», 2015. — 160 с.

ISBN 978-5-906749-87-1

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

# 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 (Завершает выполнение комплекса) .....	33
Техника ритмического дыхания .....	34
Глава 4. Техники омоложения позвоночника ..	37
Глава 5. Внутренняя красота .....	57
Глава 6. Медитативная техника «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 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 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 ароматов эфирных масел . . . . .	153

## Введение

*Не нужно реформировать мир.  
Надо трансформировать себя.  
Свами Рама*

**В**се люди хотят сохранить молодость, красоту и здоровье. На протяжении веков человечество пытается найти эликсир бессмертия и открыть фонтан вечной молодости. В современном обществе быть старым особенно «не модно». Вид дряблой морщинистой кожи на лице стареющего человека заставляет нас думать о закате жизни. Однако старость — это не внешний враг! Это кульминация пороков нашей жизни. Если старость оказалась одинокой и страшной, скорее всего это следствие неправильно прожитой жизни. Мы сталкиваемся с той реальностью, которую «наработали» за всю жизнь, и эта реальность начинает нас окружать и давить.

Наш страх перед старостью кроется в невежестве. Мы не владеем наукой обретения внутренней красоты. Вступив в фазу зрелости, мы начинаем играть в спектакле тьмы и невежества.

Мы пытаемся замаскировать собственный страх перед старением отчаянными попытками обмануть себя и окружающих. Мы создаем себе искусственное лицо — синтетический внешний вид, который соответствует нашим понятиям красоты. Мы надеваем на себя «маску молодости» и деградируем еще больше, поскольку наше стремление сохранить грацию, свежесть и очарование превращается в культ. Этот культ навязывает свои правила игры. Он заставляет пуститься в дорогостоящую погоню за внешними призраками. Косметическая индустрия обречена на успех, процветание и получение гигантских прибылей, потому что обещает сохранить красоту и вернуть молодость. Какая искусная манипуляция нашим страхом!

Но все тайное становится явным. Страхи, стрессы, болезни и дурные привычки, одолевавшие и побеждавшие нас на протяжении жизни, неизбежно выплывают на поверхность. И приближают закономерный финал.

Когда мы скупаем омолаживающую косметику, которая, по нашему мнению, улучшает внешний вид и позволяет выглядеть моложе, мы обманываем не возраст — мы обманываем себя.

Если мы наплеватьски относимся к своему организму (а попросту — насилуем), если не за-

ботимся о здоровье, не контролируем мысли и эмоции, не бережем нервы, то что бы мы ни делали, как бы кардинально ни меняли и ни маскировали внешность, — все это останется пустой тратой времени и денег. Потому что в основе нашей внешней красоты заложена красота внутренняя, отражающая истинную гармонию нашего существования.

Мы существуем в двух мирах: внутреннем и внешнем. В первом мире мы мысленно конструируем жизнь и придаем ей смысл. Во втором мире мы выражаем себя, реализуем наш потенциал и живем в соответствии с собственными представлениями о смысле жизни. Наше тело — это место встречи и соприкосновения двух миров. Наше тело и лицо отражают, как в зеркале, состояние души. Когда нарушается физический и эмоциональный баланс, то есть нарушается внутренняя гармония, наши мысли о мире и о себе искажаются. Это приводит к болезни, которая называется стрессом. Выходит, причиной стресса становимся мы сами!

«Некрасивая» старость — это результат расстроенных нервов и психологических комплексов. Ни один самый дорогостоящий крем не замаскирует на наших лицах приметы распада личности и не возродит блеск в глазах.



Линда Армстронг

Если мы поступаем вразрез с собственными убеждениями, если мы ощущаем эмоциональный или физический дискомфорт, то теряем внутреннее равновесие. И если это длится долго, то отсутствие равновесия вызывает болезнь. Лечение болезни может лишь временно приостановить ее развитие, но истинные причины не устраняются. Нарушение гармонии в одной из сфер жизни постепенно приводит к нарушениям во всех остальных. К счастью, верно и обратное утверждение: обретая гармонию хотя бы в одной из сфер жизни, мы благоприятно воздействуем на все остальные.

Мерилом внутренней гармонии можно считать здоровье. Познать истинные тайны красоты и радостного счастливого «взросления» — значит познать тайны обретения и сохранения внутренней гармонии.

## ГЛАВА 1

# Молодость и старость

*Человек всегда и во всем винит природу и судьбу, хотя судьба не что иное, как эхо его характера, страстей, ошибок и слабостей.*

*Демокрит*

**В** современном обществе царит культ молодости. Старость считается периодом болезней, страданий и утраченных иллюзий. Мы перестали относиться к старости как к этапу расцвета сил, мудрости, знаний и средоточия богатого жизненного опыта. Каждый из нас понимает, что неминуемо состарится, но подсознательно боится старости, потому что боится неизвестности, того, что будет «после». Мы боимся оказаться ненужными, зная, как общество относится к старикам. Боязнь старости вызывает стресс, а стресс только усугубляет и ускоряет процесс старения. Возникает замкнутый круг. Но если мы овладеем наукой гармоничной жизни и долголетия и сумеем жить по этой науке на практике, наш страх перед старе-

нием уйдет, потому что он сменится постоянным ощущением счастья «здесь и сейчас».

Молодость — это равновесие физического и ментального состояния организма. Равновесие достигается тогда, когда человек живет в здоровой окружающей среде; когда он употребляет в пищу только полезные для здоровья продукты; когда он питает свой разум только здоровыми установками, эмоциями и мыслями, каждая из которых тщательно продумывается и «переваривается» в сознании.

Все, что нас окружает, — это проявление энергии, или жизненной силы, которую называют праной. Эта энергия отвечает за корреляцию и регуляцию всех взаимодействий, которые проявляются на разных уровнях нашего бытия. Эта невидимая, но вездесущая жизненная сила символизирует жизнь.

Понятие Инь и Ян зародилось в китайской философии даосов. Согласно этой философии, все вещи в мире находятся в гармоническом равновесии, которое создается в процессе объединения двух противоположных сил. Силы Инь и Ян незримо присутствуют в пране, хотя прану нельзя охарактеризовать только как ихместилище. Через прану Инь и Ян проявляют свои качества. Силы Ян и Инь характеризуют мужской и жен-

ский принципы. В каждой единице мироздания скрыто присущее только ей индивидуальное равновесие этих двух сил. Одинокие Ян или Инь говорят о нарушении гармонии и равновесия системы, ибо друг без друга эти силы несовершенны. Только в их единении создается всеобъемлющая целостность. Только тогда человеческое тело светится здоровьем и, следовательно, выглядит молодым и красивым.

Чтобы организм работал слаженно, на субмолекулярном уровне должна царить гармония. Каждая частичка тела подвержена влиянию процесса старения. К примеру, сухая морщинистая кожа указывает на неспособность организма производить коллаген, необходимый для ее гладкости и эластичности. Курение и эмоциональный стресс еще сильнее ускоряют процесс старения. Нарушение гормонального баланса приводит к возникновению целлюлита, пигментных пятен и раннему климаксу.

Справиться с этими проблемами методами традиционной медицины и даже альтернативного целительства невозможно. Гомеопатия, фитотерапия, светолечение, ароматерапия и прочие неординарные методы превращают лечение в менее болезненный и токсичный процесс (что, конечно же, заслуживает всяческой поддержки и одобре-

ния), но не принимают во внимание психическое состояние пациента, состояние его сознания, настроения и образа жизни. А ведь именно эти составляющие вносят главный вклад в появление заболеваний. Методами альтернативного целительства врачи могут изменить химическую структуру тела и устранить симптомы болезни, но не в их власти излечить причину. Этим занимается холистическая медицина, которая рассматривает человека в неразрывном единстве тела, сознания и духа.

Возможности человеческого сознания и духа безграничны. Мы даже не представляем, насколько велик их потенциал и какими чудесными способностями мы обладаем. Человечество, сделав первые осознанные шаги на этом эволюционном пути, только начинает открывать для себя удивительный мир новых реальностей и энергий. Мы должны познавать и исследовать новые миры, а для этого необходимо развивать и совершенствовать свои внутренние способности и повышать внутреннюю энергию.

Оказывается, мы способны творить чудеса.

Все глубже проникая в тайны своего подсознания, мы раскрываем в себе удивительные силы и способности. Нам становятся подвластны самые невероятные вещи. Совершенствуя свое мастерство, мы познаем множество реальностей, вну-

трение и внешние миры, и увеличиваем, пусть совсем чуть-чуть, нашу энергию — этот непостижимый и восхитительный дар, которым наделила нас природа.

Правое и левое полушария мозга отвечают за разные виды деятельности. Правое полушарие — это источник творческого, образного мышления, это женский аспект индивидуальности. Левое полушарие — это источник логического, аналитического мышления, это мужской аспект индивидуальности. Эти виды мышления дополняют друг друга. Если между творческими и аналитическими способностями нет равновесия и взаимосвязи, в мыслительном процессе обязательно произойдет сбой.

Великие мастера прошлого всегда говорили, что молодость — это не состояние тела, а состояние души. Старение — это результат долгих лет неконструктивного мышления, заниженной самооценки, комплекса неудачника, завышенных установок и поиска виновных в собственных ошибках. «Молодая мысль» всегда позитивна и конструктивна, полна надежд и духовна, она поддерживает нашу связь с реальным миром, она дает нам силы и желание жить.

Мы можем победить старость. Мы способны повлиять на процесс старения. Да, все мы соста-

Линда Армстронг

римся, но процесс старения должен стать для нас процессом развития и совершенствования, а не угасания. Заботясь о целостности и защите ауры, ежедневно практикуя упражнения на растягивание позвоночника и выполняя дыхательную гимнастику, умело используя массажные техники омоложения и регулярно очищая и оздоравливая мысли и эмоции, мы запускаем колесо времени в обратном направлении. Все, что мы делаем и над чем работаем сегодня, принесет плоды завтра. Владея инструментами и техниками омоложения, мы превратим процесс старения в путь расцвета и совершенствования.

## ГЛАВА 2

# Ритуалы для тела и духа

*Состояние и свойство невежды: никогда не ждать пользы и вреда от себя самого, только извне. Состояние и свойство мудрого человека: всякую пользу и всякий вред ожидать только от себя самого.*

*Эпиктет*

**В**осточные философы утверждают, что человеческая душа скрыта покровами невежества, которые ограничивают нашу способность узреть Божественное в самих себе.

Мы живем, чтобы срывать с себя покровы невежества и освобождаться от тьмы бездуховности. Только тогда к нам придет понимание истинного значения нашего «я». В момент самопознания наше эго вырывается на свободу и освобождается от бремени всех иллюзий.

Наше тело — это не только храм, но и инструмент познания жизни. Музыкант регулярно настраивает инструмент, чтобы улучшить качество звучания и исполнения; при этом он проделывает серию неких подготовительных движений, кото-



рые непосвященному могут показаться целым ритуалом.

Так и наша забота о теле должна состоять из определенных ритуалов, помогающих нам развиваться и совершенствоваться.

Чтобы сохранить молодость и здоровье, надо выполнять физические упражнения. Регулярные упражнения приводят в тонус мышцы, придавая уверенность и силу.

Есть много разновидностей физических упражнений, как и спортивных клубов и оздоровительных центров. Выбор остается за вами. Одна из самых приятных и мягких форм физических упражнений — это обычная ходьба. Чтобы поддерживать себя в хорошей форме, ежедневно ходите пешком, желательно два раза в день. Во время ходьбы, как и во время выполнения всех без исключения физических упражнений, очень важно практиковать технику диафрагмального дыхания (см. главу 3). Дышите только носом. Носовые пазухи очищают поступающий воздух от грязи и регулируют его температуру.

Когда мы дышим ртом, то неизбежно начинаем дышать грудью, а это мешает глубокому ритмичному дыханию и ведет к бесполезной потере энергии. Любой спортсмен — профессионал или любитель — знает, что при потере контроля над

дыханием организм испытывает перегрузку, быстрее утомляется и сильнее подвергается травмам. В то же время диафрагмальное дыхание через нос «консервирует» энергию в организме, усиливает иммунитет, повышает выносливость организма и его устойчивость к стрессу.

Очень полезно выполнять упражнения йоги, поскольку они гармонизируют тело и сознание. К сожалению, многие люди не понимают, что такое йога, и часто ошибочно связывают ее с мистическими религиями и культурами. Такое превратное толкование оттолкнуло многих людей, которым практика йоги пошла бы на пользу. Ни в коем случае не умаляя значение спортивных клубов, индивидуальных или групповых тренировок, а также занятий аэробикой и силовыми видами спорта, стоит отметить, что на сегодняшний день нет другой такой доступной и полезной системы оздоровления, как йога, которая на деле доказала способность замедлять процесс старения, омолаживать организм и предотвращать болезни.

В йоге здоровьем считается не отсутствие болезней, а динамическое равновесие тела, сознания и духа. Все физические упражнения сочетаются с дыхательными техниками, медитацией и релаксацией, что заставляет совсем иначе воспринимать физическую красоту и гармонию. Йогические

Линда Армстронг

упражнения помогают физическому телу функционировать в оптимальном режиме. Это, в свою очередь, облагораживает мышление и способствует творческим взлетам.

*Учебно-методическое издание*

**Линда Армстронг**

**«ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ»  
ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ**

Корректор *О. Сивовок*  
Оригинал-макет: *Е. Мукомол*  
Обложка: *В. Миколайчук*

**ООО Книжное издательство «София»**  
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:  
**Издательство «София»**  
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 23.01.2015 г.  
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 8,40  
Тираж 4000 экз. Зак. №

**Отделы оптовой реализации  
издательства «София»**  
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15  
в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44  
в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>