



СИСТЕМА  
УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЕМ

МЕДИЦИНСКАЯ КОРПОРАЦИЯ



Дмитрий Шаменков

# Осознанное управление здоровьем

Москва  
2009



В представленной книге изложены авторские принципы самовосстановления здоровья, методы саморегуляции с целью укрепления организма и профилактики заболеваний. Несмотря на подчеркнута научно–популярную тональность, труд является плодом серьезных и многолетних изысканий способного организатора и врача — Дмитрия Шаменкова, выпускника Факультета подготовки научно–педагогических кадров Московской медицинской академии имени И.М.Сеченова, следовавшего вектору новаторских идей, несмотря на все переломы своего насыщенного жизненного пути. Квинтэссенция книги проста и понятна: здоровье — это бесценная драгоценность, которую нужно беречь и созидать разумно, деятельно. Автор рассказывает, как, воздействуя на свое психическое состояние, можно мобилизовать положительные эмоции, снять напряжение, естественными силами повысить сопротивляемость организма внешним воздействиям. Важно отметить, что описанные практики и подходы можно и должно применять только в квалифицированных руках, под наблюдением солидных клиницистов, видящих перед собой прежде всего человека, а не абстрактную болезнь. Как метко заметил классик, «здоровье — это ведь не пилюля, которую можно проглотить, с тем, чтобы потом уже ни о чем больше не беспокоиться» (Вальтер Шененберг).

*Профессор Андрей Львов,  
профессор, доктор медицинских наук,  
ведущий научный сотрудник  
Московской медицинской академии им.И.М.Сеченова*

В этой книге представлены универсальные технологии самостоятельного достижения всего, к чему обычно стремится человек — счастья, творчества, самореализации и, конечно, здоровья. Но эта книга не «входит» с первого прочтения. Эта книга должна быть настольной для каждого, для всех, кто чувствует, что есть нечто большее, чем физический мир с его причинно—следственными законами.

Описанные принципы осознанного управления здоровьем применимы не только к здоровью, но и ко всем другим областям жизни, потому что они учат более тонко чувствовать себя в те моменты, когда нужно принять совершенное (а не просто «правильное») решение.

*Максим Кутузов,  
генеральный директор и совладелец  
компании Performance Lab*

Эта Система полезна для всех,  
кто хочет быть здоровым



Я посвящаю эту Систему всем своим Учителям: родителям Алексею и Ольге, любимой Женечке, сестре Дине, сестре Диане, брату Андрею, своему другу Иреку, моим детям Настеньке и Алине, их маме Оксане, всем своим родственникам, Екатерине и Дмитрию Пурим, Андрею Львову, Алексею Ананьину, Алексею Лазукину, Юрию Мельникову, Данилу Перушеву, Маше Петренко, Виктору Парамонову, Сергею Грачеву, Ренату Аляутдину, Вячеславу Логинову, Вадиму Балабаньяну, Антону Крутских, Тимуру Фатхудинову, Денису Архипову, Вадиму Репину, Дмитрию Гольдштейну, Николаю Цветкову, Евгению Бродецкому, Судамаджи Ратхору, Марине Шапиро, Алексею Синеву, Максиму Кутузову, Вадиму Тикову, Леше Буряченко, Андрею Карабанову, Толику и Макару, Паше Мегавольту, Ломову, Мишину, Ане Ставской, Игорю Помыткину, Лене Струт, Тане Юг, Сергею и Володе Карпенко, Вадиму Шанину, Вадиму Зорину, Анатолию Громько, Владимиру Смирнову, Марине Ионовой, Андрею Куликову, Артуру Исаеву, Игорю Исаеву, Лео Бокерия, Наталье Малышевой, Геннадии Бурбулису, Веронике Скворцовой, Володе Трущенко, Павлу Назаренко, Елене Брусилевой, Максиму Уварову, Олегу Горбачеву, Андрею Ширману, Автандилу Ломсадзе, Владими-

ру Майкову, Стэну Грофу, Чогьялу Намкаю Норбу, Якову Маршаку, Соне Чмух, Нике, Татьяне Дьяченко, Денису Гродецкому, Игорю Игошину, Юрию Исаеву, Свете Вальер, Юле Белоцкой, Алексею Скрипкову, Сергею Радаеву, Ивану Потапову, Джейсону Шульману, Иегуде Бергу, Михаилу Лайтману, Шри Пуньджи, Рам Цзы, Ошо, М.М. Шнеерсону, Арни Минделу, Кену Уилберу и всем своим пациентам, друзьям, всем живым и ушедшим от нас существам.

Самое главное — я посвящаю эту Систему Жизни, своему Величайшему Учителю.

Дорогие друзья! Вы можете использовать Систему и информацию о ней по любому своему усмотрению. Действуйте осознанно, из своих самых лучших побуждений. Наслаждайтесь и будьте счастливы. Спасибо вам за то, что вы Есть.



Что такое  
**«Осознанное  
управление  
здоровьем»?**

Краткая справка





В основе большинства заболеваний лежат нарушения процесса коммуникации между нашим Я, умом, телом и тем, что мы называем окружающей средой. Любой дисбаланс в этих отношениях приводит к формированию так называемых симптомов — от слабого недомогания до тяжелых, угрожающих жизни заболеваний, проблем в бизнесе и личных отношениях.

Любой метод терапии, направленный только на устранение симптомов, рано или поздно приводит только к усилению симптомов и не позволяет полностью решить проблему. Из-за этого мы видим распространение различных хронических заболеваний, таких как метаболический синдром и диабет, избыточный вес, артериальная гипертония, сосудистые дистонии, хроническая усталость, тревожности и депрессии, половые расстройства, проблемы с иммунитетом, аллергии, синдром раздраженной кишки, хронические головные боли, онкологические болезни.

Ни один из существующих на сегодня методов лечения не гарантирует 100% излечения и предотвращения повторения проблемы в будущем. Более того, при устранении симптомов какого-нибудь одного заболевания часто начинают проявляться симптомы многих других, что свидетельствует о более глубоких причинах болезней, чем те, которые мы видим.

Более 10 лет Дмитрий Шаменков руководил различными научно-исследовательскими и клиническими центрами, изучавшими одну проблему — восстановления здорового тела с помощью любых новейших технологий и их сочетаний. В ходе своей научной работы Дмитрий с коллегами установили, что организм любого человека обладает поистине безграничными, фантастическими ресурсами для самообновления. Выяснилось, что единственной причиной проблем со здоровьем является нарушение регуляции деятельности организма на уровне

функциональных систем, передачи и считывания генетического кода.

Действительно, нашим телом управляет сложнейшая самобалансирующаяся регуляторная система, объединяющая в себе компоненты нервной, иммунной и эндокринной систем. Если человека научить управлять своей регуляторной системой, можно помочь ему избавиться от причин, лежащих в корне большинства болезней, и, следовательно, любое вмешательство по устранению симптомов, не нарушающее баланс систем регуляции, окажется крайне эффективным и приведет, скорее всего, к полному устранению хронических проблем.

Осознанное управление здоровьем — это простая технология, позволяющая обучить любого человека ключевым принципам управления собственным здоровьем.

Основным эффектом обучения является устранение страха относительно своего тела и развитие самочувствительности (проприоцепции) и осознанности, что, в свою очередь приводит к развитию реальных возможностей по преодолению и предупреждению различных проблем. Использование дыхательной и физической практики многократно усиливает эффекты осознанности и выводит организм на принципиально новый, более высокий уровень функционирования. Объективно это выражается в снижении интенсивности большинства симптомов, а для тех случаев, когда симптомы вызваны серьезным дефицитом функции, снижению болезненности их переживания. По данным иностранных авторов (наиболее близкой по смыслу является технология снижения стресса, разработанная в Мемориальном медицинском госпитале Университета Массачусетса (США) профессора Джона Кабатт–Зина), при про-

ведении долговременных исследований технологии у пациентов, открытых к получению положительных результатов, снижается частота сосудистых катастроф примерно на 30—40% в различных возрастных группах. Технология профессора Кабатт–Зина в настоящий момент времени поддержана Национальными институтами здоровья США, Министерством здравоохранения США и с 2009 года внедряется повсеместно в учреждениях здравоохранения США. Потенциальный социально-экономический эффект от внедрения технологии в США оценивается как беспрецедентный — помимо потенциального сокращения смертности в наиболее социально-активных группах, открывается перспектива снижения заболеваемости в группах риска по всем основным хроническим заболеваниям, стимулируется социально-экономическое и инновационное развитие общества.

Технологии, направленные на развитие осознанности в управлении здоровьем, носят инновационный характер, их фундаментальное изучение и осознание только началось — в учреждениях Российской академии медицинских наук созданы рабочие группы с участием многих известных врачей, физиологов и специалистов по биофизике для разработки способов их клинического использования и анализа эффективности.

Для более подробной информации обращайтесь на сайт [www.shamenkov.ru](http://www.shamenkov.ru)



**Основа**



**1** С момента появления нашего организма существует универсальный инструмент, обеспечивающий наше функционирование и поддержание жизнедеятельности как биологической особи. Этот инструмент можно назвать «УМ».

**2** Ум — это осознаваемый нами комплекс реакций, управляющий ключевой нейроиммуноэндокринной системой регуляции нашего организма, движениями нашего тела и эмоциями.

**3** Ум работает по принципу простой записи: в уме последовательно фиксируются ВСЕ переживания (события) с которыми мы сталкиваемся в жизни, все образы, получаемые органами чувств, их интерпретация, наши реакции на них.

**4** Когда мы сталкиваемся с событиями, несущими угрозу нашей жизни (включающими боль, потерю сознания), мы реагируем на них. В результате нашего реагирования мы можем выжить или нет. Ум всех выживших людей записал реакции на все события, которые несли угрозу жизни, и автоматически повторяет их при возникновении обстоятельств, похожих на те, которые когда-то нам угрожали.

**5** Наша врожденная, автоматическая реакция на изменение внешних обстоятельств — страх. Страх включает в себя эмоциональное наполнение, вегетативную реакцию (изменение частоты сердечных сокращений, увеличение артериального давления, рост уровня сахара в крови, снижение инсулина, выброс кортизола и других стресс-гормонов в кровь, централизацию кровотока, увеличение свертываемости крови, отключение пищеварительной и мочеполовой системы, резкое усиление иммунитета с последующим резким ослаблением и т.д.) и двигательные реакции, реализующиеся благодаря вегетативным изменениям.

**6** Страх позволяет нам выжить в новых обстоятельствах. Ум запоминает комплекс наших реакций и использует их в дальнейшем. Фактически, ум — это автомат поддержания устойчивости жизни.



**7** После окончания реакции страха наш организм полностью способен вернуться в режим абсолютного спокойствия и начать самовосстановление. Наше тело имеет для этого бесконечные возможности.

**8** Получается, что мы можем жить бесконечно долго и практически не болеть, претерпевая незначительный дискомфорт только в случае столкновения с новыми обстоятельствами, к которым требуется быстро адаптироваться.

9 Однако дела в жизни обстоят не так. Мы часто бо-  
лем, живем коротко. И много страдаем.

**10** Корень этой проблемы заключается в том, что мы отождествили себя с умом и нашим телом. Любая попытка изменения ранее зафиксированных способов реагирования приводит к автоматическому возникновению реакции Страх. Ум считает, что попытка его изменения сравнима с угрозой нашей жизни.

**11** Начиная с внутриутробного периода, мы постоянно сталкивались с новыми обстоятельствами и постоянно на них реагировали с помощью страха. Ум фиксировал все эти реакции и распространял их по принципу ассоциаций на все похожие обстоятельства. Неосознанно, мы, начиная с самого раннего детства, автоматически реагируем на все в нашей жизни с помощью страха. Если в нашей жизни совпадали группы обстоятельств, несущих массу изменений и угроз жизни, это приводило к запоминанию особенно ярких реакций, которые мы идентифицируем в нашей жизни как проблемы, ограничения, черты характера, особенности мышления, болезни, страхи.

**12** Вся жизнь большинства людей на Земле ежедневно проходит в страхе. Часть этого страха неосознанна и определяется нами как относительно естественное существование — мы привыкаем к своим страхам и считаем их нормой. Часть страхов осознанна и классифицируется нами как жизненные проблемы. Человек рождается, живет и умирает в страхе. Человек испытывает различные страдания, в том числе связанные с тем, что он думает, с его решениями в жизни, принятыми автоматической системой, основанной на прошлом опыте, — умом. Фактически с самого рождения жизнь человека предопределена комплексом реакций, исходящих из предыдущего опыта.

**13** Проблема дополнительно усугубляется тем, что отождествление ума и нашего Я привело к тому, что мы привязываемся к обстоятельствам нашей жизни и любое изменение устоявшихся стереотипов поведения приводит к автоматическому реагированию с помощью страха. К таким обстоятельствам относятся даже опоздания, измена любимой женщины, обман, потеря работы и т.д.

**14** Любая попытка изменить такой ход вещей обречена на провал. Человек на сегодняшнем уровне сознания обречен на вечную тюрьму обстоятельств. Наше тело обречено на короткую, полную болезней жизнь в связи с тем, что не существует ни одного мгновения на протяжении всей жизни, которое тело могло бы использовать для самовосстановления, однако каждый момент наше тело тратит все силы на реакцию страха и последующее ее гашение. Мы живем в постоянном страхе, и тело постоянно на это реагирует.



**15** Не существует ни одного способа, алгоритма или технологии, которые мог бы использовать ум, чтобы изменить самого себя. Любая попытка будет продиктована только предыдущим опытом автоматических реакций и будет также являться автоматической реакцией. Человек может воздействовать с помощью различных средств на свою систему регуляции настроения и иногда чувствовать удовольствие и ощущение так называемого «счастья». Это пища, наркотики, алкоголь, табак, духовные практики, подчинение других людей, насилие по отношению к себе и окружающим, альтруизм. Все эти способы не приводят к выходу из круга повторяющихся проблем. Страдание неминуемо наступает. Чем более сильным было удовольствие от использования разных «хитростей», тем сильнее наступающее вслед страдание.

**16** Для изменения работы ума необходимо внешнее спонтанное вмешательство необусловленного умом чистого сознания.

**17** Чтобы выйти из бесконечного круга проблем жизни и здоровья, необходимо максимально ослабить хватку нашей автоматической системы реагирования и впустить в нашу жизнь чудесный опыт Осознанности. Это нельзя сделать специально, но этого можно смиренно дожидаться, можно попросить это прийти в свою жизнь.

**18** Приводимые в книге практики позволяют облегчить Осознанности вхождение в вашу жизнь, позволяют продемонстрировать вашу готовность к этому и ваше намерение.

**19** Система Осознанного управления здоровьем включает в себя техники работы с телом, дыханием и сознанием. Регулярное выполнение практик помогает быстро прожить проблемы со здоровьем, достичь высокой степени Осознанности и выйти из круга повторяющихся проблем.

**20** Основой Системы Осознанного управления здоровьем является тот факт, что вы уже осознанны, здоровы и счастливы, но пока еще этого не осознали. Когда вы это осознаете — это произойдет всегда «сейчас», даже если вы сможете выздороветь только через месяц, — тот момент, в котором вы это осознаете, ничем не будет отличаться от момента, когда вы читаете эти строки, за исключением наличия у вас осознания того, что вы здоровы и счастливы.

Путь





Фундамент пути — внимание.

- 1 Самое главное, что должен понять каждый человек — это факт, что единственный инструмент, которым мы можем управлять — это наше Внимание.
- 2 Если мы хотим что-либо проявить в своей жизни, мы должны обратить на это наше внимание.
- 3 Если мы хотим что-либо устранить из своей жизни, мы должны перевести свое внимание на то, что мы хотим в своей жизни проявить.

- 4 Изначальные, не обусловленные нашим предыдущим опытом намерения каждого человека являются предельно чистыми и направлены на улучшение и постоянное развитие.
- 5 Не стоит беспокоиться относительно наших намерений. Достаточно обратить внимание на то, на что мы обращаем внимание. Достаточно осознать наше внимание.
- 6 Для того, чтобы вы научились управлять своим здоровьем, вы должны осознать свое внимание и 24 часа в сутки внимательно наблюдать, на что оно направлено.

**7** Если вы купили и поставили в дом цветок, но не обращаете на него никакого внимания (что весьма непросто — вы уже обратили внимание на цветок, чтобы он проявился в вашей жизни) — этот цветок быстро исчезнет из вашей жизни. Цветок будет стараться привлечь ваше внимание разными доступными ему способами. Если это не получится, цветок завянет и умрет.

**8** Наше здоровье, мы сами — это тоже цветок. Если мы недостаточно тратим внимания на себя, на свою жизнь, на свои реакции, на свои ощущения, или невнимательны (как большинство) практически совсем, наш организм, вся наша жизнь, как цветок, попытается привлечь наше внимание. Сначала совсем незаметными намеками, потом более серьезными проблемами, а затем и болезнями, чтобы заставить нас приковать наше внимание к телу и к жизни. Если мы по-прежнему будем сопротивляться и подавлять симптомы, мы потеряем тело и драгоценную возможность осознать то, кто мы Есть.

**9** Чаще всего наше внимание отождествлено с умом — с предыдущим опытом, с обстоятельствами жизни, с тем, что мы определяем как «внешние», «другие» для нас предметы и обстоятельства. С помощью этого мы идентифицируем себя. Это чаще всего мы пытаемся защитить.

**10** Для управления вниманием на начальном этапе Пути к здоровью требуется регулярная практика Осознанности.

**11** Практика Осознанности заключается в целенаправленной затрате времени на самонаблюдение.

**a.** Самый простой и самый важный — первый шаг на пути к Здоровью — это наблюдение за своим дыханием.

**b.** Дыхание — это непрерывный постоянный процесс, с которого начинается и которым заканчивается наша жизнь.

**c.** Дыхание — это один из немногих процессов, который проще всего осознать, единственный физиологический акт, на который мы можем влиять практически без любых препятствий.

**d.** Суть практики сводится к ежедневному наблюдению за своим дыханием.

**e.** Продолжительность практики вы определяете сами — чем больше вы уделяете этому внимания — тем больше здоровья в вашей жизни. Необходимо

помнить, что на первом этапе практики необходимо более 40 дней регулярной практики для развития достаточной степени внимательности.

**f.** Самое главное правило практики — отсутствие правил. Вы должны только наблюдать за вниманием.

**g.** Если в ходе практики ваше внимание переносится на мысли о дыхании или мысли о возможном результате практики или мысли о проблемах, необходимо просто перенести внимание на дыхание.

**h.** Нет правильной техники наблюдения за дыханием. Любая техника, любой способ наблюдения, любая продолжительность наблюдения, любые мысли, которые могут приходить в это время в голову — все правильно, если это произошло, просто переведите внимание на свое дыхание.

**12** После некоторого времени вы почувствуете, что ваше внимание практически на протяжении всего дня хотя бы немного распространяется на дыхание. Постепенно вы заметите, что ваше внимание расширяется и способно включать и одновременно наблюдать за все большими аспектами реальности, в которой вы Есть.



**13** Вы ощутите множество сигналов вашего тела, отражающих ту или иную степень вашего Сопротивления вашей Реальности. Это могут быть мурашки, различные боли, чувство комка в горле. На вас могут начать накатывать волны различных эмоций.

**14** При появлении таких ощущений на протяжении дня практика работы с вниманием может быть расширена. При возникновении событий, провоцирующих телесные и эмоциональные реакции, вы сможете наблюдать за ними, не отвлекаясь на оценочную работу ума.

**15** Попробуйте реагировать на каждое событие жизни наблюдением за своим телом и дыханием, мягко переводя внимание с процесса обдумывания и реагирования на наблюдение ощущений тела. Постепенно вы заметите, что это приводит к изменению хода мыслей и освобождению от различных автоматических реакций и привычек, что, однако, не должно для вас стать целью и результатом практики.

**16** Если вы заметили напряжение в теле или неприятные симптомы, дайте возможность этим знакам максимально реализоваться — не стремитесь их подавить, не пытайтесь расслабиться, не пытайтесь их поддерживать — просто наблюдайте за ними, дайте им возможность быть. Они уже являются частью вашей жизни, частью той Реальности, в которой вы Есть. Бессмысленно им сопротивляться — расслабьтесь. Дайте возможность быть тому, что уже Есть. Не думайте о результате этих действий — вы выполняете практику — переводите мягко свое внимание на симптомы, просто наблюдая за ними.

**17** Чем более самоотверженно вы выполняете практику, тем быстрее вы добьетесь результата. Помните, что когда ваше внимание находится на процессах автоматического реагирования и оценки окружающей действительности, вы фактически взращиваете причину всех своих страданий. Как только ваше внимание оказывается на вашем теле, на ваших переживаниях, вы имеете тесный контакт с реальностью, в которой начинают проявляться ваши истинные намерения относительно здоровья и всей жизни, намерения исключительно позитивные, исходящие из самой глубокой и искренней вашей Сущности.

**18** Помните, что если вы выполняете практику, но не осознаете, что по сути оцениваете ее, ждете результата, оцениваете его, куда-то торопитесь, размышляете о проблемах, Вы в реальности практику не выполняете — вы повторяете свой предыдущий опыт, и в вашей жизни ничего не меняется. Фактически, вы автоматически выполняете по форме то, что написано в книге, не вовлекая полностью свое внимание в этот процесс.

**19** Беспокоиться об этом также не нужно. Просто переводите свое внимание на ощущения тела, на эмоции, на мысли и осознавайте то, что Есть.

Практика работы с вниманием является базовой и достаточной для Пробуждения и достижения здоровья. Если практика вас приведет к тому, что вы столкнетесь с новыми людьми, знаниями — будьте открыты, не забывайте о сути практики — осознание и принятие всего, что происходит в вашей жизни, всего, что Есть. Испытайте что угодно на своем опыте, прочувствуйте и... продолжайте быть открытыми — не забывайте, что вы Есть ваше Внимание.

Базовая практика работы с вниманием Системы осознанного управления здоровьем не противоречит ни одной из существующих оздоровительных систем, религиозно–философских и научных концепций.



# Тело



- 1 Практику работы с телом следует начинать с момента возникновения потребности, проявляющейся в результате работы с вниманием.
- 2 Потребность определяется ощущениями тела, а не мыслями о том, что у вас есть потребность.
- 3 Практика работы с телом не является базовой и регулярной.

- 4 Практика работы с телом в первую очередь подразумевает осознание телесных ощущений.
- 5 Практика работы с телом естественно и органично возникает из практики работы с вниманием.
- 6 Практика работы с телом всегда необходима, если вы имеете проблемы со здоровьем.
- 7 Практика работы с телом может принимать любую форму — это может быть любое по продолжительности, интенсивности, нагрузке и характеру осознанное физическое перемещение тела в пространстве.

**8** Основой любой практики работы с телом является **ПОЛНОЕ ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА**.

**9** Если вы выполняете практику работы с телом, во время которой вы **НЕ ВЫПОЛНЯЕТЕ** практику работы с вниманием, вы тратите свое драгоценное время практически зря.

**10** Не стоит беспокоиться об этом — просто осознайте свое внимание и переведите его на телесные ощущения и ощущение дыхания.

## 11 Базовая техника работы с телом

- a. Это осознание ощущений тела.
- b. Для выполнения практики обратите внимание на ощущения различных частей тела, начиная, например, с рук или ног.
- c. Решите самостоятельно, сколько внимания требуется ощущениям вашего тела. Помните, что внимание и степень сосредоточения — прямо пропорционально связаны с эффективностью практики.

**d.** В тоже время не забывайте, что работа с вниманием подразумевает полный отказ от оценки результата.

**e.** Не старайтесь подольше удержать свое внимание на ощущениях тела только из-за того, что здесь написано. Почувствуйте — это ваше намерение таково или автоматическая программа ума заставляет вас это делать? Что это — ваше тело просит движения или вы думаете, что вам нужно продолжать двигаться? Просто почувствуйте, не стоит рассуждать об этом.

**f.** Принципиально важно практику выполнять настолько долго, насколько ваше тело ощущает в этом необходимость. Когда вы закончили занятие — почувствуйте, почему вы закончили — потому что у вас есть мысль, что устали, что пора делать другие дела — или потому что вы чувствуете всем телом, что практика завершилась.

**g.** Целесообразно выполнять наблюдение за всем телом, однако вы можете самостоятельно определить объем работы, прислушавшись к ощущениям тела.



## 11 Вторая базовая техника работы с телом

- a. Вы можете поочередно наблюдать сокращение и расслабление ваших мышц.
- b. Способ сокращения мышц, длительность вы выбираете сами.
- c. Вы можете поочередно создавать сокращение и расслабление различных групп мышц и максимально внимательно наблюдать за своими ощущениями. Вы можете принимать различные позы или танцевать, поднимать тяжести или плавать.

- d.** Вы можете наблюдать сокращение групп мышц, ответственных за разнонаправленную работу — это приведет к расширению осознания.
  
- e.** Вы можете наблюдать ощущения, появляющиеся при растяжении связок и мышц. Вы можете наблюдать ощущения в суставах при движении.
  
- f.** Старайтесь максимально погрузиться в телесные ощущения, описать их, при этом не забывая, что вы Есть внимание.

**g.** Вы можете самостоятельно, по ощущениям тела, определять объем практики. Начините с наиболее важных, по вашему мнению, частей тела, возможно с тех, где присутствует болезненность.

**h.** Вы можете использовать различные комплексы упражнений аэробики и статической гимнастики, в том числе позы и движения восточных практик — йоги, цигун, тайчи и других систем.

## 12 Третья базовая техника работы с телом

- a. Является развитием всех предыдущих практик.
- b. Вы можете наблюдать за болезненными ощущениями тела.
- c. Самое главное — наблюдать за ощущениями тела за пределами боли.

**d.** Для начала практики вы можете наблюдать и за самой болью — описывать ее, определять характер. Вы можете усиливать и ослаблять болевые ощущения. Главное, что не нужно делать — это сопротивляться болевым ощущениям.

**e.** Помните, что если вы имеете острые болевые ощущения, вам необходимо срочно обратиться за квалифицированной медицинской помощью к специалисту, которому вы доверяете.

**f.** Помните, что если вы испытываете хроническую боль, вы можете продолжать практику самостоятельно, но желательно при этом находится под регулярным наблюдением квалифицированного и ответственного врача–специалиста с соответствующим опытом, детально разбирающимся в проблеме и открытым ко ВСЕМ существующим системам исцеления, в первую очередь, к современной академической медицине.

**g.** Помните, что достижение состояния «вне боли», при котором болевой импульс продолжает присутствовать, но болезненных ощущений не создает, не является полным исцелением от патологического процесса, однако является положительным сигналом и обстоятельством, сильно облегчающим дальнейший процесс исцеления.

Для облегчения работы с телом вы можете присоединиться к любой группе, занимающейся телесно-ориентированными практиками. Самое главное — помните о причине, по которой вы это сделали. Продолжайте всегда практику Осознанного внимания. Наблюдайте со стороны свои суждения и не отождествляйтесь с ними — живите своей Жизнью.



# Дыхание



- 1** Практика работы с дыханием, также как и телесная практика, тесно связана с фундаментальной практикой внимательности.
- 2** Практика работы с дыханием требует повышенного внимания, так как дыхание — исключительно важный физиологический процесс.
- 3** Практика работы с дыханием имеет колоссальные физиологические эффекты.

4. Следует помнить, что резкое ускорение многих процессов в жизни, увеличение энергетики этих процессов, сопровождающее дыхательную практику, является неспецифическим. В жизни человека, использующего дыхательную практику, происходит активация ВСЕГО — как того, что мы оцениваем как положительное, так и того, что мы воспринимаем как отрицательное.

5. Дыхательная практика резко ускоряет процессы осознания.

**6** Исходя из вышесказанного, приводимые ниже дыхательные практики должны выполняться только после прямой передачи техники Учителем, длительный период времени практикующим осознанное дыхание и практику работы с вниманием. В отдельных случаях возможно спонтанное осознание дыхательных упражнений после длительного выполнения практики внимательности и осознанного дыхания, как одной из базовых практик внимательности.

**7** Не пытайтесь переходить к выполнению дыхательных практик без соответствующей передачи и без выполнения практик осознанности.

**8** Если вы готовы принять на себя ответственность за переживание изменений своей жизни в результате дыхательной практики, вы можете ее практиковать. В любом случае, выполняя дыхательные практики, не забывайте о фундаментальной технике работы с вниманием. Избегайте оценочных суждений о том, кто вы Есть, и о том, что Есть ваша Реальность.

**9** Основная базовая практика работы с дыханием — это практика осознания дыхания, описанная в разделе, посвященном работе с вниманием. Необходимо выполнять эту практику ежедневно, регулярно, на протяжении по меньшей мере 4х недель перед выполнением других дыхательных упражнений в случае если вы практикуете самостоятельно. Желательно описать свои ощущения и отправить мне письмо по e-mail: [9206012@gmail.com](mailto:9206012@gmail.com) (с пометкой «Дыхательная практика. Ощущения»), приехать на консультацию или задать вопрос после лекции, чтобы убедиться в готовности к выполнению следующих дыхательных упражнений.

## **10 Общие принципы выполнения дыхательной практики**

### **а. Выполнение практики осознания**

1. Каждый раз перед выполнением дыхательных упражнений следует максимально осознать то, на что направлено ваше внимание — ощущения тела, мысли, дыхание. Вы сосредотачиваетесь на осознании дыхания. Идеально, если вы спонтанно осознаете, что уже начали выполнение первого дыхательного упражнения — спокойного полного дыхания.



II. На протяжении всей практики осознавайте, на что направлено ваше внимание. В первую очередь это должно быть само дыхание и физические ощущения в теле. Постепенно вы сможете параллельно осознавать и работу ума — поток мыслей, не отождествляясь с ним.

## **b. Положение тела.**

- I. Положение тела при выполнении дыхательных упражнений не имеет принципиального значения.
- II. Старайтесь делать весь процесс естественным.
- III. Перед выполнением дыхательной практики вы выполняете предварительное упражнение по осознанию своего внимания, которое может спонтанно

распространиться на ощущения тела — не старайтесь им сопротивляться — постарайтесь максимально быть «в моменте». Это приведет вас к максимальному расслаблению. Перед выполнением самих дыхательных упражнений пробегите вниманием по основным группам мышц и осознайте степень их напряжения. Вы можете его ослабить, это облегчит выполнение упражнений.

IV. Желательно, но не обязательно, чтобы спина была выпрямлена, но не напряжена, плечи и лицо расслаблены. Вы можете сидеть на полу, на стуле, в кровати, плавать в бассейне или принимать ванну. Вы можете опираться на стену и подкладывать под копчик одеяло. Вы можете заниматься при любой комфортной для вас температуре.

### **с. Длительность, характер и очередность упражнений**

1. Длительность упражнений вы выбираете самостоятельно, ориентируясь на внутренние ощущения. Не стремитесь продлевать практику только исходя из мысли, что, «чем вы больше практикуете, тем больше эффект» — это не так. Не стремитесь завершать практику только исходя из множества мыслей о «необходимости что-либо начать делать» или мыслей-воспоминаний о «том, что вы забыли сделать».

Действуйте из лучших побуждений и принимайте все, что с вами происходит.

#### **d. Отсутствие счета**

l. Никогда не выполняйте дыхательную практику на счет времени. Это чаще всего является основной причиной возникновения отрицательных эффектов при самостоятельном обучении упражнениям.

## **е. Легкость и свобода**

1. **Делайте практику так, чтобы ее выполнение возвращало вам чувство легкости и свободы. Не напрягайтесь при выполнении упражнений, не преследуйте каких-либо целей и ориентиров. Дайте возможность практике вести вас, а не вашему уму вести практику. Помните, что главная цель Системы — вывести вас за пределы автомата. Главная цель Системы — открыть ту жизнь, которая уже Есть. Любое препятствие на этом Пути, любое Соппротивление лишь усиливает разделение и отдаляет Вас от цели.**

## **f. Постоянный ориентир**

1. Главный и единственный ориентир, на который следует обращать внимание при выполнении практик Системы осознанного управления здоровьем — это ваши собственные внутренние ощущения. Следуйте своим самым лучшим намерениям при выполнении практик — преследуйте самые лучшие ощущения. В то же время не гонитесь за получением наслаждения и радости от выполнения практики. Часто так бывает, что мы не принимаем определенные ощущения, считаем их негативными. Вспомните



о практике по работе с вниманием. Наблюдайте за любыми ощущениями, прислушивайтесь к ним, ощутите, о чем вам говорят эти ощущения. Не стремитесь к каким-либо определенным чувствам. Практика может всколыхнуть подавляемые вами длительный период времени аспекты Реальности того, кто вы Есть, — осмотритесь, прочувствуйте это и примите. Не пытайтесь подавлять ощущения — если они уже возникли и уже являются вашей Реальностью, не сопротивляйтесь им.

## **g. Регулярность занятий**

I. В самом начале практики может потребоваться определенное сознательное усилие для ее продолжения. Новый опыт, который вы начнете осознавать, сильно отличается от всего вашего предыдущего опыта. Ваш ум будет придумывать миллиарды причин, по которым следует прекратить практику или сделать паузу. Наблюдайте за этой работой. Продолжайте выполнять практику как минимум в течение двух месяцев ежедневно. Даже если вы не можете выполнить весь комплекс упражнений, даже если у вас нет свободного времени, вы можете всегда выделить 3—5 минут каждый час или каждые два часа для того, чтобы осознать свое тело и свое дыхание.

II. По мере развития осознанности вы сможете скорректировать свой ритм занятий, вы ощутите, что практика постепенно вошла в жизнь и стала Жизнью. С этого мгновения вся ваша Жизнь станет практикой, а необходимость в регулярных занятиях вы сможете определять по внутренним ощущениям. Это похоже на чистку зубов — какой-то период времени она доставляет вам дискомфорт, однако по истечении месяца вы уже просто не захотите сделать перерыв только потому, что вы будете ощущать свои зубы грязными, если их не почистить.

## h. Время суток

l. Для практики подходит любое время суток — вы сможете определить наиболее подходящее для вас по своим внутренним ощущениям. Чаще всего я рекомендую практиковать утром, после выполнения гигиенических процедур и вечером, перед отходом ко сну.

## **i. Питание, вода**

**I.** Желательно не употреблять пищу до дыхательных упражнений в течение 1—2 часов. Нет ничего страшного, если вы поздно поужинали — вы сможете выполнить самые простые дыхательные упражнения, не связанные с активными движениями. Осознание дыхания и спокойное дыхание можно выполнять в любое время после приема любой пищи.

**II.** Вы можете попробовать выполнение дыхательных упражнений после приема пищи — это приведет к появлению физического дискомфорта, тогда на своем опыте вы прочувствуете вышесказанное.

## **j. Чем дышать**

I. Бог дал нам нос, чтобы мы через него дышали. Видимо, лучше практиковать дыхание через нос. Хотя в отдельных случаях можно дышать и ртом.

II. Если искривлена носовая перегородка, необходимо корректировать свою практику исходя из реальности, либо проконсультироваться с врачом–специалистом по дыхательной практике. Вы можете слегка поправлять рукой носовую перегородку для

формирования более правильного движения воздуха. С помощью современных технологий Вы можете исправить свою носовую перегородку.

III. Желательно, чтобы воздух был свежим, температура его должна быть комфортной. Если вокруг вас много насекомых — это может немного затруднить практику.

## 11 Пять базовых дыхательных упражнений

### а. Спокойное полное дыхание

I. Является дыханием, спонтанно формирующимся во время практики осознания дыхания, выполняя которую, вы постепенно чувствуете всё большую потребность в глубоком и полном вдохе, чувствуете, что не вы дышите воздухом, а воздух вами. Постепенно вы чувствуете, что дышите всем телом.

II. Не стремитесь дышать специально максимально глубоко. В то же время по форме ваше дыхание будет напоминать максимально глубокое.



III. Является базовым дыханием, возникающим в промежутках между выполнением других дыхательных упражнений.

IV. Поскольку данный вид дыхательных упражнений вырастает из практики работы с вниманием, необходимо об этом постоянно помнить. Во время упражнения внимание должно быть мягко сосредоточено на дыхании.

## **b. Очищающее дыхание**

I. Техника дыхания — короткие выдохи носом, сменяющиеся автоматическими вдохами. Напоминает момент, когда вы «сдуваете мошку или грязь» с верхней губы.

II. Постепенно ощутите, что передняя брюшная стенка движется в такт дыхательным движениям. Вы можете намеренно усиливать/ослаблять эти движения.

III. Вы можете ускорять/замедлять скорость выполнения упражнения, ориентируясь на внутренние ощущения.

IV. Необходимо помнить о практике работы с вниманием на протяжении всего периода выполнения дыхательного упражнения — наблюдайте за тем, чтобы мышцы лица и плечи были расслаблены, чтобы упражнение выполнялось легко и непринужденно.

V. За счет интенсивного массажа внутренних органов, в том числе воздействия на сосуды и нервы брюшной полости, специфической координации с дыхательными движениями и изменением концентрации газов крови достигается мощнейший очистительный эффект. Возникает ощущение жара в брюшной полости, распространяющегося на все тело. Поэтому такой вид дыхательного упражнения еще называют «дыхание огня».

### **с. Энергизирующее дыхание**

I. Энергизирующее дыхание — это естественное дыхание, возникающее в норме при интенсивной физической нагрузке — максимально полное, глубокое и интенсивное дыхание.

II. Для того, чтобы на первых этапах практики лучше прочувствовать особенности данного дыхания, целесообразно выполнить несколько физических упражнений, например бег или прыжки на месте, до момента увеличения скорости и глубины дыхательных движений — после этого можно принять любую удобную позу и поддерживать возникший ритм дыхания, наблюдая при этом за ощущениями в теле и самим дыханием.

III. Для упрощения дыхательных движений можно синхронно с ритмом дыхания поднимать руки вверх или в стороны — это позволит осуществлять более полноценный вдох.

IV. Как и другие дыхательные упражнения, данный вид дыхания необходимо выполнять полностью расслабленно, присутствуя в моменте.

V. Данный вид дыхания приводит к очень быстрому появлению энергии в организме, его желательно выполнять в первой половине дня.

VI. Не допускайте негативных и болезненных ощущений при выполнении любых видов дыхания, в особенности энергизирующего. При появлении головокружения, болей, ощущения давления в висках желательно перейти на спокойное дыхание и наблюдать за возникшими изменениями, полностью принимая их.

#### **d. Расслабляющее дыхание**

I. Чрезвычайно важная дыхательная практика. Наиболее эффективно может использоваться в комплексной терапии различных хронических проблем со здоровьем.

II. Техника дыхания простая: мы попеременно дышим то одной, то другой ноздрей. Для упрощения мы можем закрывать ноздри пальцами руки (большим и безымянным).

III. Важная разновидность техники — вы можете вдыхать ноздрей №1, выдыхать ноздрей №2, вдыхать №2, выдыхать №1, далее цикл повторяется.

IV. Частота и глубина дыхания может варьировать от максимально полного и медленного дыхания до максимально быстрого и поверхностного.

V. Главным ориентиром корректного соблюдения техники является отсутствие одышки. Каждый раз вы должны делать дыхание таким образом, чтобы не возникало малейшего напряжения.



VI. Выполнение такого дыхания быстро приводит к улучшению тока крови по всему организму и значительному улучшению кровотока в мельчайших сосудах, что улучшает кровоснабжение всех тканей организма. Корректное выполнение данного дыхания приводит к глубокому расслаблению и полному восстановлению сил организма.

### **с. Успокаивающее дыхание**

I. Техника дыхания — глубокий вдох и выдох носом через сжатое горло. Звук, издаваемый при этом, напоминает храп с закрытым ртом или звук «Ха».

II. Данный вид дыхания является крайне эффективным для успокоения ума, может выполняться в случае стрессовой нагрузки, а также при выполнении физических упражнений.

## 12 Порядок и длительность выполнения упражнений

**а.** Лучший способ определить для себя оптимальный порядок выполнения дыхательных упражнений — получить свой личный опыт практики. Не бойтесь играть и экспериментировать с дыханием. Меняйте очередность упражнений, их длительность. Постепенно вы ощутите то, что ближе всего вашему организму.

**b.** Самое важное, о чем необходимо всегда помнить — это чередование дыхательных упражнений со спокойным дыханием и осознанием телесных ощущений. Не забывайте постоянно наблюдать за дыханием и ощущениями и во время выполнения упражнений.

## 13 Предостережения

**a.** Вы можете выполнять какие угодно упражнения в любом состоянии самостоятельно и никогда не столкнетесь с трудностями, если будете делать их осознанно, или прекращать их выполнение, осознав в этом необходимость. Повторение ЛЮБЫХ правил, условий, запретов ограничивает вас и делает рабом обусловленности. Стремитесь получить свой личный опыт и проживайте его — нет ничего более ценного. Никогда никого не вините в собственном опыте — знайте, что вы и только вы само-

стоятельно решили прожить тот опыт, который вы проживаете. Сопротивление своему опыту вместо эволюции приводит к расщеплению личности и отсутствию контакта с реальностью, в самой грубой форме — к шизофрении. Не слушайте никого, кто вам говорит обратное. Настоящий учитель всегда стремится развить в ученике собственного учителя, иначе учение не имеет смысла.

**b.** Не желательно выполнение дыхательных упражнений при сильной усталости, интоксикации, интенсивных болевых ощущениях в животе, во время месячных, во время беременности, во время лихорадки. С большой осторожностью необходимо выполнять дыхательные упражнения при наличии сердечно–сосудистых заболеваний, психических и неврологических заболеваний, острых проблем со здоровьем.

**с.** Желательно всегда, при наличии каких-либо заболеваний, перед выполнением упражнений проконсультироваться с врачом — опытным специалистом по дыхательной практике или йога-терапевтом, которому вы доверяете.



# Результат



Регулярное и внимательное соблюдение описанных практик приведет вас в течение 2—6 месяцев к высокому уровню эффективности вашего тела и ума. Вы осознаете, что освободились от множества автоматических реакций, поймете, что стали более счастливы и свободны. У вас нормализуется сон, пищевое поведение, вы заметите существенную коррекцию веса. По данным зарубежных исследований и наших наблюдений, примерно на 40% снижается интенсивность симптомов большинства хронических заболеваний. В долгосрочной перспективе у людей, занимающихся аналогичными практиками, снижается частота инфарктов и инсультов, снижается биологический возраст, снижается тяга к наркотикам, алкоголю, кофе, сигаретам и транквилизаторам.

Практика Осознанного управления здоровьем приводит ко многим другим положительным изменениям в вашем организме и вашей жизни. Однако эти изменения не являются предметом обсуждения этой книги. Для получения более полной информации приходите, пожалуйста, на лекции, консультации, пишите свои вопросы по e-mail: [9206012@gmail.com](mailto:9206012@gmail.com)

# Резюме



Самая важная из всех описанных практик — практика осознания. В какой-то момент вы чувствуете, что вышли за пределы времени, осознаете полностью свое тело, ту Реальность, которую вы создаете и со всей ясностью видите, кто вы Есть. С этого момента вы свободны от автоматической системы ума, свободны от концепций и помните все то, что никогда не забывали. Для вас все шаблоны, стереотипы и ограничения исчезли, включая необходимость выполнения какой-либо практики. Ваша Жизнь стала практикой, а практика стала Жизнью. Вы ощущаете единство всего Сущего. Грань между вашим Я и тем, что Есть, стирается. Вы достигаете абсолютного здоровья и долголетия.

Единственное, что от вас требуется — это полная самоотверженности, постоянная практика осознания.

УДК 613+615.851.111

ББК 51.204.0

Ш19

ISBN 978–5–904416–01–0

**Дмитрий Шаменков**

**«Осознанное управление здоровьем»**

Макет и верстка Петренко Мария

Корректор Михайлова Алена

Тираж 1000 экз.

© Д.А. Шаменков, 2010

© ООО «Аркаим», 2010

ООО «Аркаим»

123592, г.Москва, ул. Кулакова,

д.20, стр.1А, оф.660

тел/факс: 781-84-06

[www.business-azbuka.ru](http://www.business-azbuka.ru)