**Лекция шестнадцатая**

**(02.01.2017)**

**«Растяжки. Закаливание. Дыхание»**

**00:01:37** Как говорил Уинстон Черчиль, «Самые лучшие планы — это планы, записанные на бумаге», поэтому заведите «Дневник здоровья», где отмечайте что, как и для чего вы делаете.

**00:05:26** Закон движения — один из основополагающих, и его нужно применять каждый день. Но не забывайте, что нужно работать параллельно и на других уровнях.

**00:08:55** Молочное, особенно в сочетании с мучным, несомненно, приведет к отложениям в суставах.

**00:09:40** Сосуды определяют здоровье любого органа. Капилляры питают и очищают каждую клеточку.

**00:11:15** Растяжки — самые природные движения, их очень много, но я рекомендую шпагат.

**00:12:10** Шпагаты — бриллиант растяжек, но нужно научиться его правильно выполнять, т.е. через расслабление. Важно отвлечь ум и правильно дышать.

**00:14:50** Именно в паховой области у нас аккумулируется большая часть негативных эмоций, это одно из мест скопления психической боли.

**00:16:35** Растяжки — единственное в природе упражнение, которое тренирует сосуды, дает им необходимый тонус и эластичность.

**00:17:52** Я бы даже назвала растяжки панацеей, так как идет гормональный выброс, включается программа самоомоложения, рождаются стволовые клетки, устраняется венозный застой, да и вообще застои, особенно в малом тазу. Меняется походка, меняется настроение и мироощущение. Работа идет просто чудесная!

**00:19:47** Также нужно вытягивать и боковые, и передние мышцы, и спинку нужно тянуть и укреплять.

**00:20:42** «Поза ребенка» — золотое упражнение, которым хочется поделиться. Именно в этом упражнении идет гармонизация всех систем, идет мощное самоисцеление.

**00:22:33** С самого утра, как только проснулись, полежите в этой позе, а организм сам решит, сколько ему требуется времени. Важное условие, чтобы кровать была твердой. Любые боли: головная, в животе, в суставах; стрессовые напряжения, возбуждение — все проходит, приходит умиротворение.

**00:23:52** Во время выхода из этой позы посидите на пяточках (если позволяют голеностопные суставы) — почувствуете волшебное состояние, которое будет сопровождать вас весь день.

**00:25:54** Все правильные вещи находятся внутри нас и в виде интуиции, совести, сновидений стучатся к нам.

**00:26:52** Спорт и лечебные упражнения — совершенно разные вещи!

**00:27:04** Закаливание рекомендую всем, но постепенно и с учетом своей телесной конституции. Не становитесь врагом своему телу, дружите с ним. И главное — позитивный настрой!!

**00:29:15** Длина кровеносных сосудов в организме взрослого человека более 80 000(!) км. Вся эта протяженная сеть «вздрагивает» от соприкосновения с водой, в этот момент включается система терморегуляции, повышая температуру тела, в этот момент погибает огромное количество патогенов.

**00:30:40** У начинающих после обливания из носа начинает течь, и это хорошо, поскольку означает, что в организме был устранен какой-то застой и начался процесс очищения.

**00:32:12** Вопрос:«Сколько воды на себя выливать?»

— Начинайте с небольшого количества: с двух-трех ковшиков воды, и не на улице, или просто душиком прысните. А на улицу можно просто выбегать, и босиком по снежку, на несколько секунд.

**00:35:12** Вопрос: «Какие упражнения перед моржеванием делать?»

— Перед закаливанием нужно разогреть кровь легкими упражнениями (ходьба, приседания, наклончики с потягиваниями). Перед обливанием желательно очистить кишечник, принять омовение, почистить язык, промыть нос (как обычно). И только после этого можно выходить на улицу и обливаться.

**00:37:20** Вопрос: «Как быстро обтираться после омовения?»

— Обтираться нужно сразу, но сначала руками растереть водичку по коже, а потом уже полотенцем; и энергично.

**00:38:33** Вопрос: «Можно ли обливаться женщинам в критические дни?»

— В первую очередь, советую убрать из употребления такое слово, как критические дни. Нет критических дней, а есть сброс грязи через кровь. Обливаться можно и нужно (если только нет серьезных воспалительных процессов) — будет только помогать очищению. Очень помогают в такие дни шпагаты, которые снимают боли, спазмы, облегчают тяжесть внизу живота; мягкий самомассаж животика и, конечно, показана в это время «поза ребенка».

**00:41:15** Закон дыхания. Чтобы дыхание стало нашим другом, чтобы оно продлевало нам жизнь, очень важно освоить лечебное дыхание. Рекомендую как разновидность дыхание по системе Стрельниковой. Даже за один сеанс эта гимнастика улучшает состояние нашей крови, очень мощно работает с иммунитетом, хорошо влияет на суставы, сосуды. (Ссылка на ученика Стрельниковой Щетинина М. Н.) Поэтому введите в свой «оздоровительный рацион» в этом году дыхательную гимнастику. Но помните, что дыхательная гимнастика (как и йога) рекомендована только вегетарианцам, иначе можно получить обратный эффект.

**00:45:05** Задержки дыхания. Короткий, быстрый вдох-выдох и задержка на выдохе на 4–8 секунд. Мощная тренировка иммунной системы и сосудов.

**00:48:38** Хороший нюанс — развить навык говорить на выдохе. А для тренировки нервной системы, когда на вас кричат, можно сделать вдох-выдох и сделать задержку. А когда хотите провести серьезный разговор, то садитесь в шпагат и увидите, что ваш голос будет очень смиренным .

**00:51:15** Шпагат, и вообще все растяжки, учат изменять свои качества характера, учат терпению, мягкости, снисходительности, самоконтролю.

**00:53:02** Вопрос: «В чем причина хруста в голеностопном суставе, особенно при подъеме по лестнице?»

— Убрать из питания молочное и мучное, ибо это сочетание «склеивает» суставы; разминать, разогревать постепенно сустав; познакомиться с упражнением «Шаг пингвина» и еще некоторыми упражнениями, которые будут представлены в видеороликах «Практикума».

**00:55:15** Вопрос: «Курс лечебных упражнений для головного мозга будет ли включать в себя растяжки и „позу ребенка“»?

— Обязательно. Также можно подключить «перевернутые позы» (но с осторожностью и подбирать со специалистом!), дыхательную гимнастику Стрельниковой и закаливания.

**00:57:50** Друзья, живите по программе: «Я здоровая, я счастливая; молодею, здоровею, крепну» каждый день, каждое мгновение!

Конец лекции

*Конспект составлен для вас с любовью Валентиной Шевченко (г. Киев)* ♥