

Владимир Осипов

# Рецепты красоты и молодости



Мистический ЦИГУН для ЖЕНЩИН  
от китайских мастеров

Секреты Восточной Медицины

## **Содержание**

Введение. Цигун и магия красоты.....	с. 3
Глава 1. Магия красоты — это просто.....	с. 6
Свежий воздух.....	с. 8
Высыпайтесь.....	с. 10
Чистая вода.....	с. 12
Защита кожи.....	с. 14
Релаксация.....	с. 16
Второе сердце женщины.....	с. 18
Ходьба — это идеально!.....	с. 21
Глава 2. Родник долголетия.....	с. 23
Глава 3. Омолаживающий Цигун.....	с. 31
Глава 4. Красота — страшная сила.....	с. 35
Глава 5. Сила Гармонии.....	с. 38
Глава 6. Сила Красоты.....	с. 48
Глава 7. Зеркало Красоты.....	с. 54

**Введение | Цигун и  
магия красоты**



## Цигун творит чудеса

Даже в наши дни очень часто в Поднебесной косметический Цигун называют Миистическим.

Цигун с китайского переводится, как «работа с энергией». И занимаются Цигун для восстановления и укрепления здоровья, наполнения Жизненной Силой и продления молодости.

В случае с Миистическим Цигун, кроме базовой оздоровительной функции через всю практику красной линией проходит идея о том, чтобы сохранить и приумножить естественную красоту и молодость тела.

Особое внимание уделяется красоте и чистоте кожи лица, шеи, рук и общему силуэту тела.

Эта маленькая книга о больших возможностях вашего организма. Это короткий рассказ о том, как оставаться привлекательной долгие годы, прилагая минимум усилий и получая великое удовольствие от процесса.

Это очень мягкий и сильный метод поддержания крепкого здоровья и, буквально, светящейся красоты, искрометного обаяния и магической привлекательности.

**Миистический Цигун – это лекарство без лекарств,  
которое всегда под рукой.**

Мы создаем условия и направляем силы Природы на решение очередной задачи.

Дальше происходит чудо.

Миллиарды биохимических реакций в кратчайшие сроки занимаются поставленной задачей.

Просто направьте поток Исцеляющей Природной Силы в нужное время в нужное место.

Разумеется, при управлении такими сложными процессами нужна грамотная стратегия и тактика.

И чуть-чуть терпения. А еще немного воли.

Щепотку воображения. И... время.

Для того, чтобы получить заметные со стороны результаты достаточно одного занятия — 1,5-2 часа. Эффект будет держаться сутки-двоем.

И никаких побочных эффектов!

Все экологично, быстро, легко.

Это вызывает восторг, уверенность в себе и фантастическое чувство всемогущества.

Эта система — абсолютно надежна, проста, не требует специальных знаний и подготовки — «бери и делай».

Глава 1

# Магия красоты — это просто



## Простые советы, которые дадут максимум результата

Дорогие женщины!

Мне очень хочется, чтобы вы получили максимальную пользу от практики, описанной в этой книге. Поэтому не спешите пропускать те простые советы, которые я решился дать вам в этой главе. Поверьте, я оставил лишь 10% от того, что мне очень хотелось бы вам поведать, чтобы сберечь ваше время и силы.

Я оставил лишь самое необходимое — то, без чего вы не сможете достичь и половины результата.

Не гнушайтесь простотой этих советов и вы легко получите 50% успеха, соблюдая эти простейшие правила.

**Совет 1**

**Свежий воздух**



## Полюбите свежий воздух!

Он необходим для дыхания нашей кожи. Разумеется, для всего организма в целом, но для чистоты и молодости вашей кожи — особенно. Причем важен именно контакт поверхности кожи со свежим воздухом.

Крайне важно, взаимодействие и насыщение клеток кожных покровов «живым кислородом».

Крайне важно насыщать свою кровь через дыхание свежим чистым воздухом. И лучше всего это делать через осознанное дыхание на прогулках.

Перед сном выйдите на 15 минут из дома. Побродите по вечерним улицам, парку. Насладитесь дыханием. Подставьте свое лицо прохладе вечернего воздуха. Используйте возможность подышать свежим воздухом в грозу и во время дождя.

Спите с приоткрытым окном, чтобы иметь постоянный приток свежего воздуха к вашей коже и легким.

**Знаете ли вы, что кожа — это структура тела, которой  
управляют ваши легкие?**

*(Традиционная Китайская Медицина)*

**Совет 2**

**Высыпайтесь!**



## Ложиться необходимо СЕГОДНЯ!

То есть до 12 часов ночи.

Если хотите иметь свежий вид, отличное настроение, бодрость и творческое настроение, исключите поздний отбой.

В 23 часа вы уже укладываетесь в постель, чтобы выполнить одно два ментальных, энергетических упражнения и успеть заснуть еще сегодня, то есть до 24 часов.

Соблюдайте это правило неукоснительно, чтобы сильно изменить свое «помятое» состояние, которое с каждым днем, год за годом становится все более заметным и неприятным.

Ведь это так просто — вовремя лечь спать!

**Знаете ли вы что, циркадные биоритмы регулируют  
активность вашей ОСНОВНОЙ жизненной силы —  
энергию Цзин?**

*(Традиционная Китайская Медицина)*

Расход самой важной, определяющей ваше здоровье и долголетие энергии Цзин в разы увеличивается после 23 часов. Просто определив правильное время отхода ко сну, вы сбережете огромные запасы энергии, так необходимой вам для омоложения.

**Совет 3**

**Чистая вода**



## Умывайтесь чистой водой!

Дважды в день омывайте свое лицо и тело чистой прохладной водой.

Не той, что бежит из-под крана.

И даже не той, что привозит вам ваша водяная компания в бутылках. Это очень спорный вопрос, насколько она чистая.

Очень желательно, чтобы вода была подготовлена. Вы можете делать «ледяную воду», но лучше перед этим пропустить ее через фильтры. Хорошие фильтры.

Методик фильтрации воды — огромное множество. Но нам нужна чистая вода. Поэтому «обратный осмос» вполне подойдет. На выходе мы получаем молекулярно чистую воду. Без примесей. Пусть вас не заботит отсутствие в воде каких-либо минералов. Нет никакой необходимости минерализовать кожу снаружи. Все минералы доставляются через кровь изнутри.

Если вы отдыхаете на природе, то отлично подойдет вода из горной реки, ключевая или ледниковая.

Не стоит с усилием втирать ее в кожу. Достаточно омовения. Смачивания. Но это должна быть очень приятная процедура, до предела насыщенная вашим ВНИМАНИЕМ и УДОВОЛЬСТВИЕМ.

**Совет 4**

## Защита кожи



## Защищайте вашу кожу!

Всем нам привычны слоганы от дорогостоящих маркетологов с призывами защитить кожу. Речь идет о различных косметических продуктах. Считается признаком хорошего тона иметь в своем обиходе нехилый арсенал тюбиков и баночек от всего и для всего! Магические слова «увлажнение», «уход», «защита», «24 часа» — и продажи всего этого «натурального» барахла взлетают до небес. Затем нужно нанести защиту от этой самой крутой защиты, а сверху нанести и отполировать еще чем-то невразумительным, но страшно полезным и будет тогда настоящее женское «ЩАСТЬЕ»!

Уход и защита за кожей начинается изнутри. Из самых глубин вашего мудрого тела!

Мы приводим внутренние органы в порядок, балансируем эмоции и гормоны и кожа очищается и разглаживается. Молодеем на 5 лет за 60 минут релаксации и приятных упражнений. Защищает вашу кожу на всю глубину Природная сила, которую вы привлекаете во время практики кожного дыхания.

А вот потом, если захочется, порадуйте свою кожу любым достойным брендом. Но начните проявлять заботу о своей коже изнутри!

**Совет 5**

## Релаксация



## Применяйте релаксацию для омоложения вашей кожи!

Измаждение, увядание, дряхление, старение — неизбежные процессы. Человеку свойственно стареть сразу после рождения.

Однако можно продлить свой век привлекательности на очень существенный порядок времени.

Все деструктивные изменения в тканях нашего организма связаны с одним основным врагом молодости, здоровья и долголетия — НАПРЯЖЕНИЕМ.

Поэтому — РАССЛАБЬТЕСЬ.

Грамотное расслабление в состоянии решить ЛЮБЫЕ ПРОБЛЕМЫ!

**С расслабления начинается все.**

**Расслаблением все заканчивается.**

**Расслабьтесь!**

Совет 6

## Второе сердце Женщины



## Позаботьтесь о силе ваших ног!

Во-первых, это красиво! Сильные ухоженные ноги. Это не только мужской взгляд.

Во-вторых, это признак здоровья и молодости.

Какая связь между привлекательностью и красотой лица и сильными ногами?

Что ж, остановимся на этой теме несколько подробнее.

Процессу старения и разрушения в первую очередь подвергаются суставы. Из всех суставов первый лидер на вылет — коленные суставы. Они наименее кровоснабжаемы.

Походка уже не летящая, форма ног далека от идеальной и вы уже не ходите, а переставляете ноги, причем так, чтобы причинить как можно меньше боли. На лице — гримаса.

Красиво?

Восстановить суставы, дать им питание помогут только лишь сильные мышцы. Сильные мышцы питают суставы, формируют силуэт ног. Это уже что-то.

Но самое главное:

**Мышцы растут в любом возрасте!**

Даже, если вам сегодня в обед 108 лет — вперед: тренировать свои ноги.

Ведь именно на ногах природа позаботилась о том, чтобы создать самые массивные мышцы в вашем теле.

Займитесь приседаниями!

Элементарные приседания и привставания на носочки принесут вам огромную пользу: смоделируют идеальный силуэт ног и ягодичной области, позаботятся о ваших сосудах ног, снимут все застойные явления в органах малого таза. Выведут проблемы из мочеполовой сферы и кишечника, таким образом активизируют выделительную систему, очищая ваш организм. А это для кожи — первое дело!

Более того, приседания, которые я показываю в своих тренингах, укрепляют мышцы вашего позвоночника.

Исправляется осанка и вы становитесь фантастически привлекательной особой. И неважно, какой у вас фактический возраст.

**Просто год за годом наращивайте мышечную массу ваших нижних конечностей и вы освободите и освежите огромную массу крови, которая поднимется к вашим внутренним органам, голове и лицу.**

**Совет 7**

**Ходьба — это идеально!**



## Ходите от 30 минут в день!

Тренируйте свое второе сердце ежедневно. Совместите пребывание на свежем воздухе с прокачиванием самых крупных мышц вашего тела, отрегулируете свой вес.

Возьмите с собой палочки для скандинавской ходьбы и вы получите дополнительную нагрузку и красивую форму рук. Избавитесь от старческого обвисания кожи на ваших плечах, сформируете красивую линию плеч.

**Простая ходьба с палочками изменит вашу жизнь.**

**Во всех сферах.**

**Какая бы погода ни была за окном – вам обязательно стоит выйти из дома и пройтись от 30 минут каждый день...**

Глава 2

# Родник Долголетия



## Мистический Цигун для красоты и молодости лица

Пришло время познакомиться с жемчужиной Китайской Традиционной Медицины, так называемым мистическим Цигун.

Представляю вам уникальный комплекс

**"Родник Долголетия"** для красоты и молодости лица и здоровья вашего тела.

Регулярно практикуя этот комплекс,

- вы мягко и глубоко очищаете мягкие ткани вашего лица
- приводите в тонус мимические мышцы, улучшая упругость и эластичность кожи
- усиливаете питание и регенерацию каждой клеточки
- восстанавливаете природную нежность и бархатную поверхность кожи
- расстаетесь с морщинками день за днем
- заботитесь о полости рта, освежая дыхание
- восстанавливаете деятельность желудочно-кишечного тракта
- молодеете на 10 лет за 5 минут в день
- с каждым днем накапливаете привлекательность и блеск в глазах
- излучаете уверенность и женственность.

## Подготовка

1. Омойте лицо теплой чистой водой. Дайте капелькам воды высохнуть — не промакивайте лицо салфеткой или полотенцем.
2. Примите вертикальное положение и максимально расслабьте мышцы лица.
3. Помогите этому расслаблению медленным и спокойным дыханием через нос. Вдох и выдох производится с закрытым ртом. Губы расслаблены и совсем немного улыбаются.  
Входите в состояние релаксации в течение 1-3 минут.
4. В положении сидя медленно наклонитесь так, чтобы лицо было параллельно земле. Ощущение, что каждая клеточка наливается тяжестью, так как кровь приливает к лицу.  
Пропустите этот пункт, если у вас есть склонность к повышению артериального давления. Начните его выполнять, когда нормализуете артериальное давление.
5. Очень медленно примите вертикальное положение, сохраняя ощущение наполненности по всей глубине мягких тканей лица.
6. Начните вращать языком с закрытым ртом по трем круговым траекториям в разных плоскостях с ощущением разогрева полости рта. Слюна как будто нагревается и начинает светиться.  
Одновременно растирайте ладони, пока они не станут горячими. В момент, когда слюны накопится много — произведите звук сплевывания прямо в центр каждой ладони — в область точки Лао Гун. При этом брызги вашей слюны должны попасть на ладонь.

7. Начните протирать разогретыми теплыми или даже горячими ладонями лицо, разглаживая морщинки.

Произносите при этом протяжный звук «О-О-О».

Важно!

В этот момент представляйте, думайте о том, как морщины полностью разглаживаются,

На душе воцаряется покой и умиротворение.

Лицо сияет свежестью и здоровьем.

Произнесите звук столько раз, сколько вам лет.

8. Повторите пункт номер один.

9. Выполните массаж четырех точек, уделяя каждой 1-3 минуты времени.

Массаж выполняйте подушечками указательного или среднего пальца.

Едва касаясь поверхности кожи.

Воздействие на точку таким образом будет больше энергетическим, чем за счет физического давления.

Будьте сосредоточены и внимательны к ощущениям в подушечках ваших пальцев.

**Точка №1 “太阳穴” - Тай Ян**

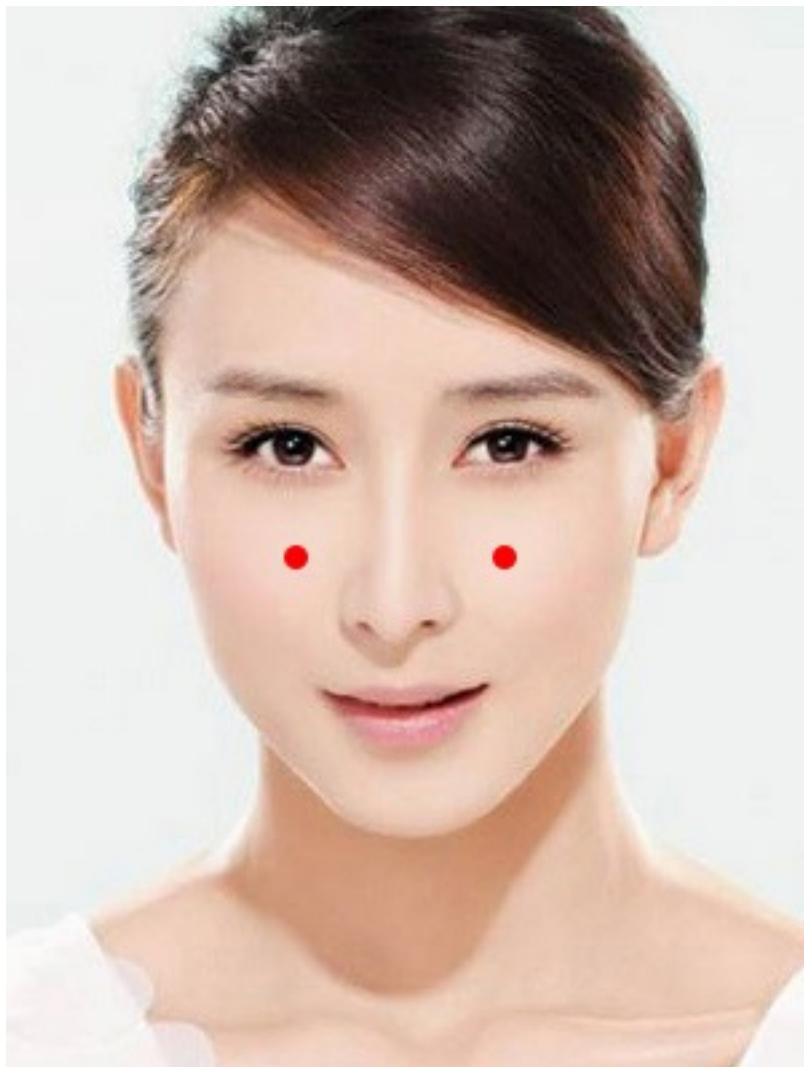
Эта точка (парная) находится в области височной впадины. По высоте — ровно на середине расстояния между углом глаза и границей роста брови.

**Точка №2 «睛明穴» - Цин Мин**



Точку можно найти во внутреннем углу глаза, прижав подушечку пальца к самому основанию переносицы и нащупав небольшое углубление.

Точка №3 «四白穴» - Сы Бай



Эта парная точка находится прямо под зрачком глаза чуть выше линии примыкания верхней части крыльев носа к поверхности щеки.

**Точка №4 «迎香穴» - Ин Сян**

Эту точку можно легко обнаружить в самом углу примыкания крыльев носа к плоскости щек. Место зарождения носогубной складки.

## Глава 3

# Омолаживающий цигун



## Тренинг, разработанный специально для женщин

Восток — дело тонкое!

На Востоке есть методы омоложения и древние секреты красоты (без каких бы то ни было косметических средств), которые не только преображают внешний вид, помогают избавиться от признаков старения, но "побочным образом" улучшают зрение, комплексно оздоравливают организм и восстанавливают эмоциональный баланс!

Зная всего несколько упражнений Цигун и волшебных точек для самомассажа лица, вы сможете буквально остановить время и скинуть 5-10 лет долой!

Звучит фантастически?..

### **Омолаживающий Цигун**

**— это система мягкого и интенсивного энергетического воздействия на кожу лица и шеи. Это оздоровление внутренних органов и восстановление гормонального баланса.**

- \* Клеточное обновление кожи лица, шеи, рук
- \* Глубокое очищение кожи
- \* Разглаживание морщин и морщинок
- \* Улучшение цвета лица
- \* Избавление от пигментных пятен и образований
- \* Повышение упругости и эластичности кожи
- \* Возвращение контура лица
- \* Защита кожи лица
- \* Улучшение зрения
- \* Сияние глаз, чистые белки глаз и яркая радужка
- \* Балансирует функции кожи
- \* Способствует обновлению клеток
- \* Дарит увлажняющий уход
- \* Укрепляет ногти
- \* Убирает мешки под глазами, без появления синяков под глазами
- \* Очищение и стабилизация ЖКТ (изготовление эликсира)

Подробную информацию вы можете найти по этой ссылке:

[http://vladimirosipov.ru/be\\_young](http://vladimirosipov.ru/be_young)

Глава 4

# Красота — страшная сила



## В чем основа красоты?

Не той холодной, идеальной, отстраненной и неприступной.

А теплой, человечной, женственной, харизматичной, обаятельной и сильной.

Красоте, которая не меркнет с годами и возрастом. Красоте, над которой не властно время. Привлекательность, которая сохраняется всю жизнь.

Основа такой красоты — душевное и сердечное тепло, которое лучится из человека.

Вы можете сколько угодно пользоваться услугами лучших косметологов или глотать пилюли бессмертия, вам никогда не изменить печать жесткости, желчности, злости и тревожности.

Эти червоточины ничем не заштукатурить.

Даже если природа щедро одарила вас правильными чертами лица и фантастическим силуэтом фигуры, вся эта красота не будет излучать самого главного — теплоты. Теплоты и света. Красота «Снежной Королевы» мало кого трогает и привлекает.

Да, красиво, но нет.

Красота — это не только математические формулы соотношений и геометрической гармонии.

Не будем забывать, что носитель красоты — прежде всего человек. И лишь в реальном сердечном и душевном тепле рождается свет, одухотворяющий эту красоту.

Дальше все просто.

Начните с открытого сердца. Ведь смысл жизни — в открытом сердце.

В открытом сердце живет радость и любовь. И когда они проявляют себя — им становится мало места даже в большом сердце. И эти настоящие человеческие качества начинают брызгать солнечными лучиками во все стороны.

И это — безумно привлекательно!

Обязательно (!) воспользуйтесь медитативной практикой аудиотренинга «Свет Сердца», чтобы открыть и возродить человечную сущность своего сердца.

Вы сможете найти дорогу не только в мир настоящей красоты, но и откроете источник исцеляющей силы против любых недугов.

Глава 5 | Сила  
| Гармонии



## В чем секрет молодости?

Молодость, красота, долголетие, здоровье. Вечные ценности.

Продолжим разбираться, в чем заключается их фундаментальная незыблемость?

Для начала — очень лирическое отступление об основах бытия.

В восточной философии принято за аксиому, что мир состоит из пяти первоэлементов, которые в последнее время чаще называются стихиями. Это некие силы (неосозаемые вещества), составляющие основу всего видимого и невидимого мира.

И мир будет до тех устойчив и стабилен, пока эти пять сил пребывают в динамическом равновесии, в нужное время проявляя активность или впадая в состояние покоя.

Мудрецы востока на полном серьезе считают, что подобное динамическое равновесие (баланс), позволяет быть любой системе, будь то галактика или же организм человека, находится в состоянии гармонии или же здоровья. Нарушение же баланса этих неведомых сил ведет к хаосу, разрушению, болезням и смерти.

Таким образом, мы с вами находим еще одну составляющую силу красоты и молодости — гармонию, или баланс.

Тут дело вот в чем.

По представлениям Традиционной Китайской Медицины эти пять чудесных Сил (Стихий) наполняют наши внутренние органы и, если удерживать баланс между этими силами, наше тело будет пребывать в здравии.

Баланс легче всего удерживать, когда одна из пяти Сил проявляет активность в свое время, а затем передает возможность быть активной следующей Силе.

Смена активности Сил в нашем организме происходит также естественно, как времена суток сменяют друг друга: на смену утра приходит день, за ним — вечер, потом приходит ночь и все повторяется снова. Каждому времени суток присуще определенное состояние. Эти состояния, регулярно сменяя друг друга, вызывают изменения в природе, что порождает движение и постоянную динамику развития и обновления.

Суточные циклы накладываются на сезонные, годовые.

То есть, следование этим изменениям Сил во внешнем мире и создание условий для свободных перемен в мире внутреннем

(в нашем организме) приводит к постоянному обновлению, равновесию и гармонии.

**А это значит, что есть теоретическая возможность оставаться здоровым и молодым, гармоничным и красивым.**

## **А что на практике?**

Долгое время практики поддержания активного долголетия, молодости, здоровья и красоты держались за семью замками.

Только с открытием границ восточных закрытых культур, с открытием сознания стали появляться возможности знакомиться с этим сакральными знаниями.

Пусть вас не пугает некоторая сложность базовых понятий восточной культуры.

Сделайте над собой легкое усилие — оно того стоит.

## Круг Жизни

Гармония и баланс в нашем организме определяется так называемым Кругом Жизни. Одно из ключевых понятий здоровья и долголетия.

Восточная Медицина считает, что пять чудесных Сил (Стихий) хранятся во внутренних органах человека:

Стихия Огонь	— в Сердце
Стихия Земля	— в Селезенке
Стихия Металл	— в Легких
Стихия Вода	— в Почках
Стихия Дерево	— в Печени

Последовательная концентрация внимания на каждом из органов собственно и запускает Круг Жизни, создавая и укрепляя баланс этих пяти чудесных Сил, который так и норовит выйти из-под контроля по разным причинам.

Как то: эмоции (негативные в основном), утомление, употребление алкоголя и табака, не отрегулированное питание, погодные условия и пр...

Практикуйте «Круг Жизни» и будет вам большое женское «Щастье».

## Как же это сделать?

Самое простое — это представлять нужный орган, сияющий нужным цветом. Таблица, пусть хоть и бледно, но отражает нужные цвета.

Делайте это последовательно:

1. Сосредоточьте внимание на СЕРДЦЕ и представьте, что оно (сердце) излучает красное сияние.
2. Перенесите свое внимание на СЕЛЕЗЕНКУ и представьте, что она излучает золотисто-желтое сияние.
3. Сосредоточитесь на ЛЕГКИХ и осознайте, что они светятся ослепительно белым сиянием.
4. Осознайте свои ПОЧКИ и представьте, что они излучают темно-синий свет.
5. Перенесите внимание на ПЕЧЕНЬ и заставьте ее сиять изумрудно-зеленым цветом.
6. Сделайте подобное сосредоточение по кругу трижды и закончите концентрацией на СЕРДЦЕ.

Я вам дал сейчас самую простую модель для запуска Круга Жизни. Есть более сложные и гораздо более эффективные практики.

Но подробнее о них вы сможете узнать, перейдя по ссылке:  
<http://vladimirosipov.ru>.

## Связь Силы Стихий с лицом

И это мы только начали.

Теперь о том, как именно запустить омолаживающие чудесные Силы прямиком да на наше лицо.

Тут дело вот в чем: оказывается, что эти Силы тяготеют к различным частям лица:

Сила Огня взаимодействует	с поверхностью лба
Сила Земли тяготеет	к поверхности носа
Сила Металла накапливается	в щеках
Сила Воды дружит	с подбородком
Сила Дерева проявляет себя	в носогубном треугольнике

То есть, связав эти силы с органами-накопителями, мы можем направлять их омолаживающий эффект на свое лицо.

Практически это можно реализовать через

## Дыхание Частями Лица

1. Начните производить вдох и выдох через поверхность лба. При этом во время вдоха представляйте себе, как кожа, каждая пора втягивает и пропускает через себя свежий прохладный воздух. Поэтому на вдохе неизбежно появляется ощущение прохлады в области лба. Во время выдоха каждая клеточка отдает отработанную энергию, которая вместе с теплом выходит через кожные покровы лба в окружающее пространство.
2. Выполните по той же схеме дыхание поверхностью носа.
3. Выполните дыхание всей поверхностью щек.
4. Дышите подбородком с ощущением прохлады во время вдоха и тепла во время выдоха.
5. Продолжайте так же дышать, но уже поверхностью носогубного треугольника.

После такого дыхания ваше лицо заживет новой жизнью, наполнится такой свежестью и пульсацией, как никогда после любых косметических процедур.

## Кроме этого!

Мы еще не прошлись по глубине покровов вашего лица.

Какая бы ни была глубокая очистительная процедура вашего лица, она затрагивает лишь самые поверхностные слои кожи.

Для радикальных изменений этого, к сожалению, маловато.

А вот чудесные силы имеют свойство общаться со всеми, даже самыми глубинными структурами вашего организма.

Например:

Сила Металла управляет	кожей
Сила Огня управляет	сосудами
Сила Земли управляет	мышцами
Сила Дерева управляет	связками и сухожилиями
Сила Воды управляет	костной системой

То есть мы в состоянии проработать свою красоту по всей глубине: от поверхности кожи, придавая ей нежную и бархатистую фактуру; к мимическим мышцам, создавая упругий и подтянутый мышечный корсет, который способен моделировать силуэт вашего лица (тела). При этом не будет забыта сосудистая система, что обеспечивает питание всех структур, соединительная ткань, для фантастической эластичности...

Итак, сила Гармонии и Красоты опирается на здоровые и наполненные внутренние органы, структуры тела и чудесные Силы пяти Стихий.

Подобная комплексная работа приносит мгновенный результат — еще во время выполнения этой практики.

**Как вы считаете, стоит начать этим заниматься прямо сейчас?**

Глава 6 | Сила  
Красоты



## В чем источник силы Красоты?

Мы продолжаем искать источники Долголетия и Привлекательности.

Действительно, существует ли батарейка, питающая вашу молодость и красоту?

Вновь ответ вы найдете в практике Цигун.

## Эффект шарика

Великий праздник жизни продолжается до тех пор, пока есть на что или за счет чего праздновать. Всем нам доводилось видеть старческие сморщеные лица.

Туго надутый воздушный шарик внезапно потерял весь воздух: что мы наблюдаем? Верно! Сморщенную тряпочку. Шкурку шарика более не поддерживает воздух своим давлением изнутри и она неизбежно... Ну, вы поняли мысль.

То же самое происходит с каждым живым существом.

Пока есть заряд в батарейках — кожа молодая и упругая.

Батарейки подсели — и в зеркало смотреть уже без слез не хочется.



pixabay.ru

Поможет ли здесь чудодейственный крем? Только если его вам даст Азазелло.

Никакие крема, мази, втиrания и припарки не вернут вам заряд ваших батареек! Даже магический крем этого литературного героя обладает лишь временным действием. Но мы-то хотим «на подольше». Мы хотим, как минимум, навсегда!

**Тогда вам в Цигун, еще лучше —  
в Тайцзи**

Дверь — здесь: <http://vladimirosipov.ru>

**Нет, это не батарейка. Это — термоядерный реактор!!!**

Да, он есть в наличии и по факту рождения у каждого из живущих на этой планете.

Только для кого-то это — плод воспаленного воображения, а для кого-то повседневная, но все равно, далеко не скучная обыденность.

Источник вашей Силы, Красоты, Здоровья и Долголетия находится прямо внутри вас — внизу живота. Китайцы бы назвали его Дань Тянь, японцы — Тандэн. Это домик вашей ГЛАВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ.

Что ж нужно такого сделать, чтобы запустить этот термоядерный реактор?

Ну, для начала ознакомиться с техникой безопасности, чтобы самому себе не устроить Фукусиму. В этой короткой методичке места для инструкций не планировалось.

Поэтому дам самый простой и безопасный способ:

### Выполните Прямое Нижнее Дыхание

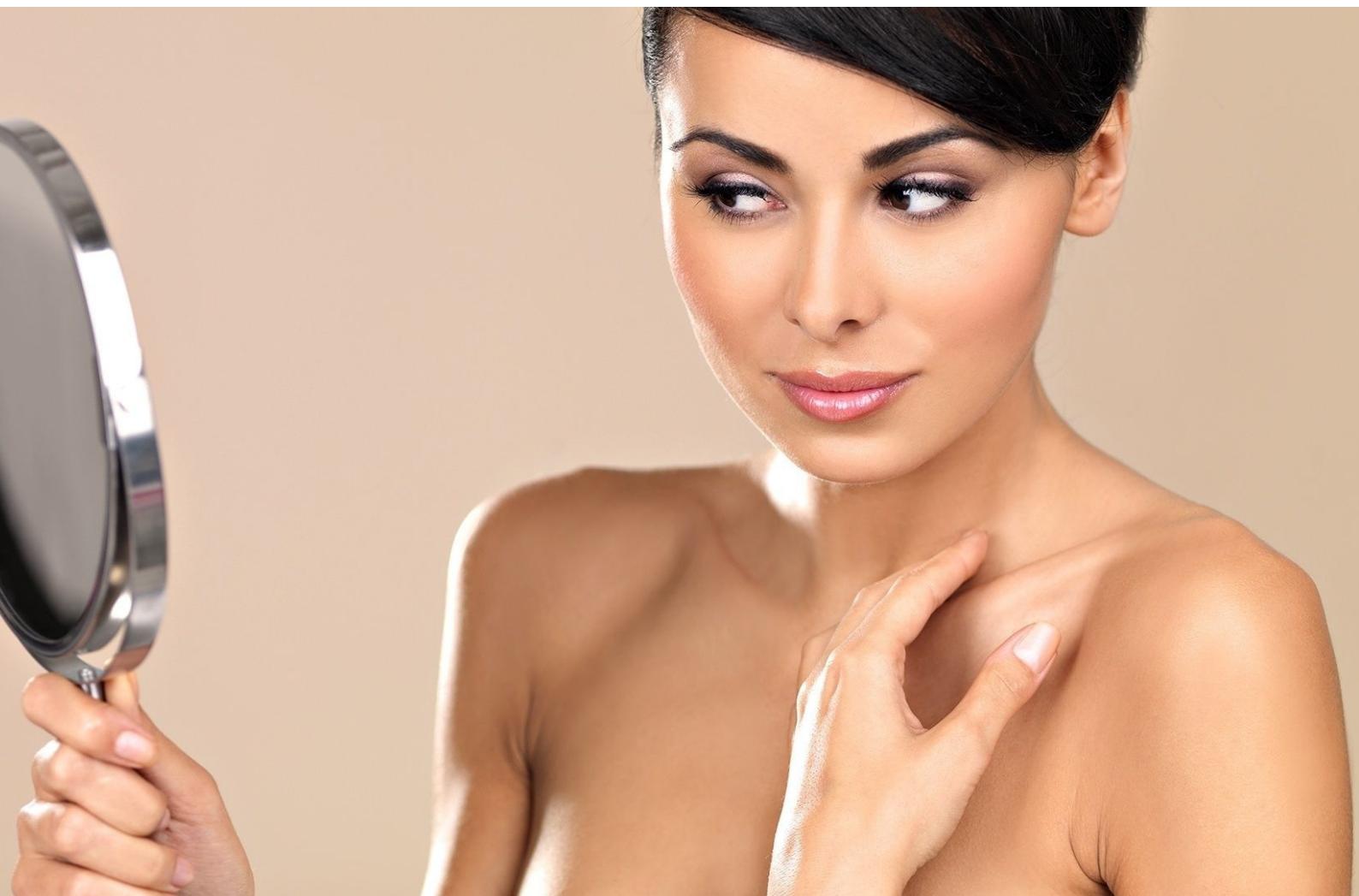
1. В положении сидя (лучше, если на коленях с опорой на пятки) вдохните и осознайте, как наполняется ваш живот и совсем слегка, незаметно выпячивается вперед и в стороны. Почувствуйте, как будто внутри шар расширяется во все стороны: вниз, в промежность, вперед, назад, влево и вправо.
2. Выдохните и ощутите, как воображаемый шар начал уменьшаться и живот опадает. Уменьшающийся шар медленно тяжелеет и становится все более плотным. Мягко подтяните мышцы промежности снизу-вверх.
3. Продолжите таким образом дышать в течение нескольких минут, добиваясь, чтобы дыхание стало легким и естественным.
4. С каждым дыханием представляйте энергетический шар, который расширяется во время вдоха и опадает с выдохом.

Если у вас заряжены батарейки, вы будете жить долго и счастливо и почетную свою старость встретите в окружении многочисленных любящих потомков.

**Ну, а если вам удастся приручить термоядерный реактор,  
то вам не грозит даже старость!**

Глава 6

# Зеркало Красоты



## Что такое зеркала органов?

В восточной медицине состояние внутренних органов можно определить по так называемым Зеркалам органов.

Например, зеркалом Сердца выступает лицо.

Интересно?

Тогда вот еще одна табличка:

### Зеркала органов

Сердце	— Лицо
Селезенка	— Губы
Легкие	— Волоски на коже
Почки	— Волосы на голове
Печень	— Ногти

Обратили внимание?

От состояния сердца зависит степень красоты вашего лица.

Если сердце переполнено любовью и радостью жизни, то лицо светится. Если вместо сердца — комочек грязи, то...

## Уход за волосами



Первое, на что обращаем внимание в уходе за волосами — это зеркало Почек.

Не лишним будет обратить внимание на Мочевой пузырь и всю мочеполовую систему.

### **Что это значит: обратить внимание?**

Во-первых, нужно расположиться лицом на Север.

Чудесные Силы пяти Стихий имеют такую особенность приходить каждая со своей стороны света. Так вот, для Силы Стихии Вода самым удобным и мощным будет направление на Север.

Достаточно обратить туда свое лицо и переднюю поверхность тела, чтобы стать очень восприимчивым для чудесной Силы Стихии Вода. Звучит несколько фантастически, но восточные мудрецы предусмотрели даже это. Каково?!

Итак,

1. Нужно сесть лицом на Север и очень глубоко расслабиться и сосредоточить внимание в области Почек.
2. Можно представить как Почки засияли темно-синим светом и вы даже почувствуете, как они наполнились прохладой или очень мягким теплом. Этого тепла становится настолько много, что оно заполняет собой всю брюшную полость и растекается по конечностям.
3. Особенно много достается рукам, отчего они буквально начинают разбухать и нагреваться. Сложите ваши руки ладонями и поместите их на уровне середины груди. Подержите их так около минуты. После чего начните поглаживать ладонями волосистую часть головы. Хорошенько приятными, мягкими массирующими движениями ладоней как будто наносите бальзам на корни волос. И только после этого проведите вашими энергичными ладонями по всей длине волос. Делайте это столько, сколько хочется, но не менее 12 раз.
4. Через две недели вы удивитесь результату.

## Уход за ногтями



Ногти — это зеркало Печени.

Поэтому,

1. Вы располагаетесь лицом на Восток и очень глубоко расслабиться и сосредоточить внимание в области печени.
2. Можно представить как Печень засияла изумрудно-зеленым светом и вы даже почувствуете, как она наполнилась приятным увлажненным и очень мягким теплом. Этого тепла становится настолько много, что оно заполняет собой всю брюшную полость и растекается по конечностям.
3. Особено много достается рукам, отчего они буквально начинают разбухать и нагреваться. Сложите ваши руки ладонями и поместите их на уровне середины груди. Подержите их так около минуты. После чего положите большой палец вашей левой руки на открытую вверх правую ладонь. Начните потирать подушечкой большого пальца правой руки ногтевую пластину большого пальца левой руки. При этом мысленно полируйте ноготь до блеска. В это время вы можете представить себе, что вы как будто массируете свою печень.

4. Затем проделайте подобную процедуру с каждым пальцем ваших рук.
5. Да, эта практика занимает много времени. Но, оно действительно стоит того!

## Заключение

# Книга рецептов

Дорогой читатель.

Вернее так:

Дорогая читательница, я смог вам рассказать лишь малую часть из того, что хотел достать из копилки своих знаний.

Искренне надеюсь на то, что вы недаром потратили время на беглое прочтение столь скромной книжицы.

Я от всей души желаю вам день за днем раскрывать весь заложенный Природой потенциал настоящей Женщины.

Женщины — хранительницы мудрости и любви, обаяния и красоты, магической привлекательности.

Успехов вам на Пути Здоровья!