

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Мы все предрасположены к болезням. Как их предупредить	12
1.1. Конституция человека и связь с возможными болезнями.....	14
1.2. Тесты для определения соматической конституции (соматотипа) в домашних условиях. Что у кого может болеть.....	16
1.2.1. Как выглядит астеник, психологический портрет, предрасположенность к болезням.....	17
1.2.2. Как выглядит гиперстеник, психологический портрет, предрасположенность к болезням	20
1.2.3. Как выглядит нормостеник, психологический портрет, предрасположенность к болезням	23
1.3. Механизм воздействия физических упражнений на организм человека	26
1.3.1. Обязательные условия для получения эффекта от упражнений	27
1.3.2. Почему физические упражнения избавляют от тревоги	30

1.3.3. Почему физические упражнения улучшают память, минимизируют возможность развития слабоумия и болезни Альцгеймера	31
1.3.4. Гимнастика для тех, кто хочет заниматься, но не знает, с чего начать, а также для уставших и утомленных вне зависимости от возраста	33
1.4. Виды физических упражнений	34
Глава 2. Курс на выздоровление	40
2.1. Создаем настрой на выздоровление	40
2.1.1. Как позитивный настрой приводит к выздоровлению.....	44
2.1.2. Как усилить лечебное воздействие настроя	46
2.1.3. Методика выполнения настроения «Я избавляюсь от тревог, болезней, страхов и уныния»	48
2.2. Диафрагмальное дыхание, которое лечит любую болезнь	50
2.2.1. Каким образом дышит человек	50
2.2.2. Почему диафрагмальное дыхание помогает справиться с физическими, душевными недомоганиями и болезнями	52
2.2.3. Методика выполнения диафрагмального дыхания.....	54
2.2.4. Истории людей, применяющих диафрагмальное дыхание для выздоровления	59
2.3. Управление стрессом	64
2.3.1. Чем опасен неуправляемый стресс. Психосоматические заболевания	66
2.3.2. Самодиагностика симптомов хронического стресса	67

Глава 3. Простые упражнения на каждый день	70
3.1. Упражнения для управления стрессом	70
3.1.1. Дыхание, которое лечит любую болезнь	71
3.1.2. Упражнение «Сдутый шарик»	71
3.1.3. Упражнение для восстановления душевно-физического равновесия «Стоим на одной ноге»	72
3.1.4. Упражнение для глаз «От страха, у которого глаза велики»	73
3.1.5. Простое упражнение от тревог, болезней, страхов и уныния	74
3.1.6. Два простых упражнения при страхе неизлечимой болезни	74
3.2. Упражнения при панических атаках	75
3.2.1. Словесное обращение к разуму	76
3.2.2. Мудра — соединяем большой и безымянный пальцы в кольцо	76
3.2.3. Концентрация зрения на предметах вокруг вас с одновременным счетом	77
3.2.4. Упражнение «Маятник». Покачивания в стороны с поочередным поднятием ног	78
3.2.5. Избавление от панической атаки во время ходьбы	79
3.2.6. Избавление от панической атаки сидя	80
3.2.7. Билатеральная стимуляция головного мозга поворотами головы и глаз	80
Глава 4. Как нормализовать сон: упражнения и рекомендации	82
4.1. К чему приводит расстройство сна	83
4.2. Рекомендации по улучшению сна	84

4.3. Методика ограничения времени сна	85
4.4. Упражнения для улучшения сна	86
4.5. Одно простое упражнение для безмятежного сна	86
4.6. Гимнастика для ног с целью улучшения сна	87
4.7. Создание настроев на улучшение сна.....	88

Глава 5. Как справиться с головной болью:

упражнения и самомассаж	91
5.1. самомассаж головы и надплечий	92
5.2. Упражнение от головной боли шраги	95
5.3. Массаж точки хэ-гу.....	97
5.4. Диафрагмальное дыхание.....	98
5.5. Простые средства для облегчения головной боли или приступа мигрени, которые всегда под рукой	98

Глава 6. Как укрепить вестибулярный аппарат:

упражнения и рекомендации	100
6.1. Как самостоятельно проверить состояние вестибулярного аппарата	101
6.2. Стоять на одной ноге — зачем это нужно для здоровья?	102
6.3. Упражнения для равновесия	106
6.3.1. Ходим обратным ходом	106
6.3.2. Простые упражнения для улучшения равновесия.....	110
6.4. Кажущееся вращение предметов вокруг человека. ДППГ	111

Глава 7. Как снять мышечное напряжение и боли: упражнения и рекомендации	116
7.1. Упражнения при головокружении, боли в шее, шуме в ушах, онемении в руках.....	116
7.2. Упражнения при мышечном напряжении и боли в области плечевых суставов и груди.....	121
7.3. Упражнения при мышечном напряжении, боли в груди и спине.....	126
7.4. Упражнения при боли и напряжении в шее, плечевых суставах, области сердца и в позвоночнике	127
7.4.1. Упражнение «Наклоны».....	132
7.4.2. Самомассаж спины мячом	135
7.5. Упражнения для снятия напряжения и болей в ногах.....	136
7.5.1. Упражнение «Трясем поджилками»	136
7.5.2. Как вернуть легкость ногам. Упражнение «Лунная походка»	137
7.6. Упражнения на растяжение икроножных мышц, снятие напряжения и боли в стопах.....	138
Глава 8. Как укрепить сердечно-сосудистую систему и повлиять на артериальное давление: упражнения и рекомендации	140
8.1. Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, снижения веса и сахара крови.....	140
8.1.1. Почему физические упражнения укрепляют сосуды, сердце, нормализуют давление, пульс и снижают сахар крови.....	141

8.1.2. Утренняя 10-минутная гимнастика для похудения, снижения сахара крови и давления	145
8.1.3. Двухчасовая прогулка пешком по пересеченной местности.....	146
8.1.4. Интервальные тренировки высокой интенсивности.....	147
8.1.5. Интервальная ходьба.....	148
8.2. Упражнения для снижения артериального давления и восстановления сердечного ритма.....	150
8.2.1. Упражнение для снижения артериального давления сидя на стуле	150
8.2.2. Упражнение на диафрагмальное дыхание	151
8.2.3. Упражнение для снижения артериального давления 4-7-8.....	152
8.2.4. Упражнения при аритмии для восстановления сердечного ритма.....	152
8.3. Упражнения для повышения артериального давления	155
8.3.1. Дыхательные упражнения для повышения артериального давления	156
8.3.2. Рекомендации для повышения артериального давления.....	157

Глава 9. Как укрепить суставы: упражнения

и рекомендации	159
9.1. Гимнастика для укрепления суставов.....	159
9.2. Тесты-упражнения для оценки здоровья суставов в домашних условиях.....	162
9.2.1. Тесты на гипермобильность суставов и дисплазию соединительной ткани.....	163

9.2.2. Тесты-упражнения для оценки состояния позвоночника	166
9.2.3. Тесты для определения в домашних условиях укорочения ног.....	169
9.2.4. Тесты-упражнения для проверки здоровья плечевого сустава.....	171
9.2.5. Изометрическая гимнастика для укрепления плечевых суставов	175
9.2.6. Тест-упражнение для проверки плечевых, локтевых и лучезапястных суставов одновременно	177
9.2.7. Тесты-упражнения для проверки здоровья тазобедренных суставов.....	178
9.2.8. Гимнастика для укрепления тазобедренных суставов.....	183
9.2.9. Тесты-упражнения для проверки здоровья коленных суставов	186
9.2.10. Гимнастика для укрепления коленных суставов.....	188
9.2.11. Тесты-упражнения для проверки здоровья голеностопных суставов и суставов стоп.....	192
Глава 10. Как улучшить работу пищеварительной, мочеполовой и дыхательной систем	194
10.1. Упражнения для улучшения работы пищеварительной системы	194
10.1.1. Гимнастика от изжоги, отрыжки, диафрагмальной грыжи и гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ)	194
10.1.2. Простые упражнения для избавления от болезней желудка, печени и кишечника.....	197

10.2. Упражнения для укрепления легких	202
10.3. Упражнения для укрепления мочеполовой системы.....	208
Программы упражнений для лечения и профилактики заболеваний в соответствии с конституциональными типами	214
1. Астенический тип телосложения (астеник).....	214
2. Гиперстенический тип телосложения (гиперстеник)	215
3. Нормостенический тип телосложения (нормостеник, атлетик)	216
Заключение.....	218
Список литературы	220