

БОЛЕЕ 1 400 000 ЧИТАТЕЛЕЙ

Иоганна Паунггер, Томас Потте

Гимнастика по лунным правилам

ВСЁ В НУЖНЫЙ
МОМЕНТ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
НА 10 ЛЕТ
(2007-2016)



ВЕСЬ

Профилактика и
оздоровление в гармонии
с природными ритмами

Гимнастика по лунным правилам

Представьте себе, что вы, городской житель, провели неделю на свежем воздухе в горах или на море, а потом возвращаетесь домой. Каким вам покажется воздух родного города?

Будьте готовы к тому, что нечто похожее произойдет с вашим организмом при освоении лунных упражнений. Гимнастика по лунным правилам подобна путешествию из города в экологически не загрязненное место. Оживут ваши чувства, появится возможность смотреть на все «новыми глазами», внезапно вы почувствуете, что воспринимаете и ощущаете буквально все гораздо лучше, чем раньше, как будто вы проснулись после длительного сна. Проснутся ваши внутренние органы, суставы, все участки тела.

Вам больше не придется изнурять себя бессмысленными нагрузками. Комплекс простейших лунных упражнений, доступных в любом возрасте, вернет вам бодрость, стройность, здоровье, силы и радости жизни. Это как раз то, что вам нужно!



Издательская группа

«VES» —
ДОБРЫЕ ВЕСТИ

<http://www.vesbook.ru>

ISBN 595731095-6



9 785957 310952

УДК 615.8
ББК 86.39
П21



агентство патентных поверенных

Защиту интеллектуальной собственности и прав
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

JOHANNA PAUNGGER
THOMAS POPPE

Die Mondgymnastik

Gesunde Bewegung im Wellenschlag
von Mond- und Naturrhythmen

«Вся переписка с авторами осуществляется на немецком или английском языках. Адрес авторов: Johanna&Thomas Poppe, P.O. Box 107, 3400 Klosterneuburg, Austria. Факс: ++43-2243-31-637, e-mail: Troppe@compuserve.com, домашняя Интернет-страница: www.paungger-poppe.com».

Паунггер И., Поппе Т.

П21 Гимнастика по лунным правилам. — СПб.: ИГ
«Весь», 2006. — 256 с.: ил. — (Лунные ритмы).

ISBN 5-9573-1095-6

Всем известно, что спорт полезен для здоровья. Но не все знают, как можно добиться максимального эффекта. Известные во всем мире авторы Иоганна Паунггер и Томас Поппе создали альтернативу привычной физкультуре.

Правила и принципы, лежащие в основе этого закона, изучить и использовать на практике очень легко, при этом не понадобятся ни самодисциплина, ни сила воли, ни повышенная сопротивляемость. Нужна только любовь к самому себе и минимум терпения. А в качестве единственного «спортивного снаряда» вы будете использовать лунный календарь.

Ранее книга издавалась под названием «Лунная гимнастика», и почти полтора миллиона российских читателей уже смогли по достоинству оценить эту методику.

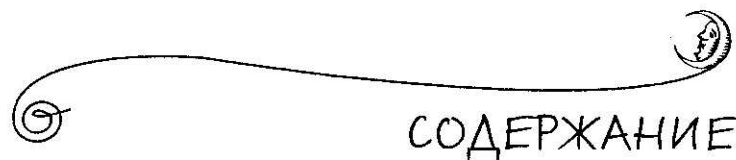
Для широкого круга читателей.

УДК 615.8
ББК 86.39

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2001 by Goldmann Verlag,
München einem Unternehmen
der Verlagsgruppe Random House GmbH
© Оформление. ОАО «Издательская группа
„Весь“», 2006
© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2006

ISBN 5-9573-1095-6



СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. На старт!

В тихом уголке	8
В качестве сопровождения	9
В одной лодке	13
В нужный момент	18
Таблица 1. Основные импульсы, связанные с положением Луны в зодиаке	26
Лунный календарь — единственный инструмент	30

ЧАСТЬ 2. Внимание?

Чтобы настроиться	34
Врата тела	35
Врата души	40
Гимнастика и дыхание	44
Наше число — семь	46
Самодисциплина и соперничество	50
Советы и рекомендации	53
Лучшее время суток для лунной гимнастики	53
Дома никого!	53
Пересиливать себя не стоит!	54
Начинайте справа!	55
Болевая граница — это табу!	56

ЧАСТЬ 3. Марш!

Лунная гимнастика	57
Три основных упражнения	57
Начнем отсюда — первое основное упражнение	60
Второе основное упражнение	62
Тетье основное упражнение	64
Заключительное упражнение — привет Солнцу!	66
Упражнения в соответствии с положением Луны в зодиаке	67

Дни Овна — упражнения для светлой головы	67
Дни Тельца — чтобы плечам было легко	70
Дни Близнецов — упражнения для рук	75
Дни Рака — упражнения для силы дыхания	77
Дни Льва — на пользу сердцу	80
Дни Девы — жизнь внутренних органов	82
Дни Весов — благотворное влияние на бедра	86
Дни Скорпиона — упражнения, полезные для таза	90
Дни Стрельца — укрепить верхнюю часть бедра	93
Дни Козерога — подвижность коленей	98
Дни Водолея — энергия в икрах	101
Дни Рыб — так можно встать на ноги	105
Таблица 2. Как запомнить лунную гимнастику	109
Все дело в маленьком пальце — работа пальцев и энергетические спирали в ритме дня и ночи	110
Техника работы пальцев	112
Таблица 3. Работа пальцев и малые энергетические спирали — взаимосвязи и взаимодействие	115
Работа пальцев и органы тела	117
Двенадцать суточных ритмов органов	120
Шесть функциональных кругов	121
Шесть состояний духа	123
Двенадцать малых энергетических спиралей в течение суток	127
Энергетическая спираль Овна	130
Энергетическая спираль Тельца	131
Энергетическая спираль Близнецов	133
Энергетическая спираль Рака	134
Энергетическая спираль Льва	136
Энергетическая спираль Девы	137
Энергетическая спираль Весов	138
Энергетическая спираль Скорпиона	140
Энергетическая спираль Стрельца	141
Энергетическая спираль Козерога	142
Энергетическая спираль Водолея	144
Энергетическая спираль Рыб	145
Таблица 4. Малые энергетические спирали	147
Хаито	152


ЧАСТЬ 4. К цели!

Что полезно есть в горшочке — об обмене веществ	156
Что же такое обмен веществ?	156
Что такое нарушение обмена веществ?	157
Принимая пищу, мы сохраняем здоровье или провоцируем болезнь?	159
Наша пища — это или лекарство, или яд?	159
Кислота — спасибо, не надо!	160

Освободиться от всего, что мешает — как вывести из организма вредные вещества	174
Вперед, вода!	174
Соль жизни	179
Впустить все, что несет с собой жизнь — как правильно питаться	184
Переходите на биопродукты	185
Альфа или Омега — найдите свой тип питания	189
Питание в ритме Луны	189

Приложение

Какой не должна быть гимнастика	192
Голова и шея	192
Позвоночник, мышцы спины и живота	193
Руки и ноги	196
Новости из мастерской Паунггер—Поппе	198
Новое о лунных товарах по почте	198
Новинка — Луна в РС	200
Луна в Интернете	200
Альфа/Омега и биоритмы — наш читательский сервис	201
Ваш индивидуальный биоритм с интегрированным лунным календарем	201
Биоритмы на 12 месяцев заранее	201
Альфа или Омега?	201
Биоритм на 12 месяцев плюс оценка типов Альфа и Омега	202
Десять лет Паунггер—Поппе — что произошло за это время...	202
Полная программа — лунные календари	203
Неделя здоровья	204
Алфавитный указатель	206



ЧАСТЬ 1. НА СТАРТ!

В ТИХОМ УГОЛКЕ

Тс-с-с! — но только быстро!

Находясь в книжном магазине и размышляя, стоит ли данная книга такой суммы... или прикидывая, положить ли эту книгу, полученную в качестве подарка, на столик, находящийся возле кровати, чтобы затем почитать ее перед сном, или же, наоборот, поставить ее на полку подальше от глаз своих.

Быстро! Отыщите укромное место, опустите (незаметно) руки, подвигайте большими пальцами, сосчитав до семи. Потом сделайте то же самое, но только указательными пальцами. Отсчитайте еще семь секунд. Повторите движения средними пальцами, потом безымянными и, наконец, мизинцами. Итак, на весь эксперимент вам понадобится $5 \times 7 = 35$ секунд.

За это время ваше тело ощутит прилив энергии. Подождите еще пару секунд и постарайтесь почувствовать, что происходит в ваших руках и во всем теле, с вашим настроением и с вашими мыслями. Неужели вы не чувствуете, как тепло и энергия устремляются по всему телу в самые дальние его уголки?

Если вы это чувствуете, то наша книга задумана именно для вас.

Счастья вам и удачи.

В КАЧЕСТВЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ

Для меня огромной радостью было видеть то, как знания о лунных ритмах пробуждаются ото сна и находят достойное место в жизни многих людей. Я всегда твердо верила, что у нас достаточно много людей, которые захотят в своей жизни применить эти простые знания. На самом деле таких людей оказалось намного больше, чем я предполагала. А все началось много лет тому назад с маленьких шагов.

Когда я, будучи ребенком, переехала из Тироля в Мюнхен, то очень скоро с удивлением для себя обнаружила, что никто не обращает внимание на правильный выбор времени для того или иного действия. Сначала мне это показалось интересным и даже «современным», я начала поступать, как все, потому что не хотела выглядеть белой вороной. Я быстро научилась игнорировать влияние Луны, воспринимая его как реликт старых времен, ставший просто ненужным.

Несколько лет все шло хорошо, пока, наконец, тело, страдая от различных нарушений и болезней, не заставило меня вернуться к лунным ритмам. Вскоре все встало на свои места — и без всякой медицинской помощи. В этом мне помогли знания моего дедушки.

Но данный эксперимент заставил меня обратить внимание вот на что. Еще ребенком я узнала, что у любой болезни существует целый ряд внешних признаков, по которым несложно поставить диагноз.

Определенные недостатки и болезни выражаются в конкретных симптомах: мимике, позе, цвете кожи, состоянии волос, запахе, нарушениях походки (человек хромает, волочит ноги, делает слишком большие или слишком маленькие шаги, ходит слишком быстро или слишком медленно). Болезнь можно определить по тому, как сидит человек, что он ест или пьет, есть ли у него нарушения зрения или сна. Немаловажную роль играет и время суток, когда проявляются эти симптомы. Кожа, сереющая утром или вечером, сигнализирует о том, что у человека какое-то заболевание. Подробный рассказ о симптомах занял бы не одну страницу этой книги.

Итак, приехав в Мюнхен, я поняла, что здесь лунные правила не действуют. Но, тем не менее, у меня

сложилось твердое убеждение в том, что влияние Луны не прекращается в зависимости от того, знает о нем человек или нет. Я всегда была очень любопытной, поэтому этот вопрос мне хотелось решить прежде всего для себя самой.

Одним из выбранных мною способов решения этой задачи было частое посещение поликлиники, находящейся неподалеку от моей мюнхенской квартиры на Зендлингер Тор. Взяв с собой еду, я приходила в поликлинику и располагалась у одного из многочисленных кабинетов, после чего начинала наблюдать за сидящими в очереди пациентами.

Первое впечатление от этого наблюдения придало мне бодрости. И здесь, в Мюнхене, по внешнему виду человека можно было сказать, что у него болит, поэтому я нередко удивлялась, когда замечала перед рентгеновским кабинетом пациента, у которого по внешнему виду явно никаких проблем с легкими не было.

Врачей я прошу о снисхождении — но, как уже говорила, этими знаниями я обладаю с самого детства, и до сих пор у меня не было причин им не доверять. Ребенком я иногда даже зарабатывала немного карманных денег, заключая в ресторане с туристами пари по поводу того, что закажет посетитель за соседним столиком. Люди едят, чтобы сохранить здоровье — или чтобы остаться больными.

Эта книга ни в коем случае не является пособием по диагностике болезней человека на основании его осанки, внешнего вида, позы, склонностей и т. д. Я просто хотела сказать, что знания, практически канувшие в Лету, не утратили ни своего значения, ни своей ценности.

Конечно, в первые годы жизни в большом городе у меня были достаточно серьезные причины молчать, если даже кому-то назначали совсем не обязательную операцию, да еще и перед самым полнолунием. Но это мне только помогло, потому что я смогла убедиться в том, что и в большом городе хирургические вмешательства при молодой Луне оказываются менее удачными, чем проведенные при ущербной. Так прошло много лет, пока, наконец, я не осмелилась передать свои знания, выступая с докладами и обдумывая свою первую книгу.

Мне бы очень хотелось выразить благодарность своему мужу, Томасу Поппе, который поддержал мою идею о том, чтобы рассказать о всех этих «старинных вещах», и помог мне перенести свои мысли на бумагу. Без него ни одна из этих книг не вышла бы в свет, потому что устный рассказ — это одно, а письменный текст — совсем другое. Ни одной крупницы информации не было доведено до читателей без проверки и оценки моего супруга. Особую благодарность я выражаю своему брату, Георгу Коллеру, который много лет занимается физиотерапевтической практикой в Биссендорфе под Оснабрюком. Он дал нам массу советов и рекомендаций. Это настоящий клад знаний, без которого наша книга была бы неполной.

Работая над своей книгой, мы подумали, что вам будут интересны скрытые взаимосвязи, существующие между болезнью и симптомом, телом и душой. Именно поэтому упражнения, соответствующие конкретным знакам зодиака, описаны подробно, в мельчайших деталях.

Вы, например, узнаете, что для всего организма будет очень полезно, если в промежутке между 15 и 17 часами вы в течение всего одной секунды будете сжимать свой указательный палец. Я очень хорошо помню, как мама нам советовала при первых симптомах страха сжимать указательный палец. Я всегда была девочкой своенравной, поэтому такие советы действовали мне на нервы, ведь они казались настолько простыми. Но, несмотря на это, я всегда им следовала.

Теперь я уже давно раздражаю «такими простыми методами» своих собственных детей. И при этом я замечаю, что они поступают так, как я им говорю, понимая верность всех моих советов.

Моя мама знала массу таких же простых вещей, и особенно те, которые касались питания (когда нормальная соль, которой все сейчас пользуются, вошла в моду, у нас на столе она простояла ровно три дня, после чего мы снова вернулись к привычной каменной соли). Во многое из того, что она говорила, мне не верилось, особенно если дело касалось сладкого. Но когда я сама стала мамой, то на многие вещи стала смотреть совсем по-другому. Во всем, что касалось

взаимодействия между сладостями и нервозностью, ведущей к плохому настроению, или в том, когда ребенка с типом Альфа кормят продуктами, соответствующими типу Омега, моя мама разбиралась великолепно. Я очень рада тому, что у меня есть возможность поделиться с вами ее знаниями. Это действительно так. Я часто думаю о том, что в наше время многих детей пичкают вредными препаратами для того, чтобы они были спокойными, хотя им не помешала бы небольшая революция в питании.

Конечно, с точки зрения медицины, иногда наши слова звучат по-дилетантски, но для передачи подобной информации нужны именно такие слова. (Если врач изъясняется только по-латыни, то вы имеете полное право попросить его сделать перевод.)

Наша книга направлена, прежде всего, на то, чтобы придать вам мужества. Нам хотелось бы, чтобы вы попытались отнестись к своему организму как к единому целому.

В нужный день правильные гимнастические упражнения — и больше вам никогда не придется предъявлять к самому себе чрезмерных требований.

Сегодня ученые изучают лекарственные травы и «милостиво» соглашаются признать их ценность, хотя человек успешно использует это природное лекарство в течение уже тысячи лет. Точно так же в один прекрасный день наука перестанет отрицать пользу таких «экзотических» вещей, как лунные ритмы. Тогда проведенные перед полнолунием операции, не связанные с чрезвычайными ситуациями, будут считаться врачебной ошибкой. Но ждать этого сложа руки не обязательно. Вы спокойно можете довериться своему организму и прислушаться ко всему, что он вам говорит.

Что случится со столетним человеком, если он во время прогулки расцарапает кожу о куст ежевики? Совершенно верно, ранка заживет так, что не останется даже маленького шрама. И это несмотря на преклонный возраст!

Одинаковой регенерирующей силой обладают все внутренние органы, даже мышцы, кости и суставы, которые давно должны были дегенерировать. Лунная

гимнастика, выведение вредных веществ и достаточное количество живой воды — это солидный базис для любого начала.

Естественно, для того чтобы вернуть веру в собственный организм, вам понадобятся выполнение упражнений и умение наблюдать. К сожалению, верить в собственный организм нас давно отучили, поэтому было бы замечательно, если бы вы ориентировались не только на эту книгу. Мне хотелось бы, чтобы она явилась для вас только отправной точкой на пути к увлекательному и полезному приключению. Вам нечего терять, а приобрести вы сможете очень многое, если поймете, что истинным целителем на Земле и в универсуме является любовь.

Иоганна Паунггер-Поппе

В ОДНОЙ ЛОДКЕ

Как давно мудрецы и целители всех народов говорят о том, что основным условием здоровья является движение?

Как много врачей, массажистов и физиотерапевтов поют осанну спорту и физическим нагрузкам? Они постоянно говорят о необходимости физической деятельности, если, конечно, вы хотите дожить до глубокой старости здоровым.

У меня сложилось такое впечатление, что подобные проповеди и предупреждения звучат с тех пор, как появился первый человек.

И столько же времени человек делает все возможное, чтобы оставаться глухим к подобным призывам, что особенно проявляется сегодня, когда быт в большинстве районов земного шара не предусматривает физических нагрузок. Многим из нас, чтобы заработать на хлеб насущный, двигаться не приходится. И даже тот небольшой минимум, который еще сохранился, постепенно сходит на нет. Мы больше не месим тесто и не чистим обувь — за нас это делают машины.

Мы все сидим в одной лодке. Мы все знаем и чувствуем, насколько полезны были бы движения и спорт.

Хватило бы пяти минут в день, нет, даже одной минуты, если бы, конечно, это была правильная гимнастика.

Практически все мы без исключения испытываем угрызения совести от того, что почти не двигаемся или испытываем односторонние нагрузки — во вред собственному организму и на пользу целой армии врачей и химиков, которые с удовольствием выписывают нам порошки и пилюли, как только в нашем предоставленном самому себе теле начинает покатываться и побаливать, причем с каждым годом все больше и больше.

Сам я не исключение, потому что все это испытал на себе: интенсивные занятия спортом в короткий период юности, и почти полное отсутствие спортивных нагрузок в зрелые годы, огромная радость от движений после длительных самоубоговоров чуть-чуть позаниматься, постепенное угасание воли (чтобы сделать упражнения, мне приходилось преодолевать самого себя) и, наконец, удобный и комфортный самообман: «Да какой в этом толк, у меня все равно нет на это времени...».

Мне действительно здорово повезло — я познакомился со своей будущей женой. Кто знает, что было бы со мной, до чего я довел бы собственный организм, если бы знания ее бабушки, с которым она меня познакомила, не помогли бы мне разорвать этот замкнутый круг: сокращение двигательных нагрузок — избыточный вес — отсутствие мышечной силы и доверия к самому себе — еще меньшее количество движений. Добавьте к этому неправильное питание. Вот вам и замкнутый круг, из которого сейчас не выбраться многим из вас.

Признаюсь: изменения дались мне нелегко. Несколько лет, уже владея необходимой информацией (которая действовала мне на нервы), я ничего не предпринимал. Когда что-нибудь покатывало в моем теле, я думал, что пора повзрослеть и взять себя в руки. Сейчас я понимаю каждого, кому лень сделать над собой усилие — встать, например, на пять минут раньше, чтобы сделать утреннюю зарядку. Это типично для человека — в любую минуту своего существования он с удовольствием покоряется тем силам, которые пытаются сделать его зависимым. А ведь для того

чтобы вырваться из тупика и устремиться к недоступным раньше высотам, вам понадобится ровно столько времени, сколько вы тратите на выкуривание одной сигареты. Но это личное дело каждого, каждый свободен в своем выборе...

Любовь к себе и свобода выбора заставляют нас провести эксперимент и попытаться выбраться из ловушки, в которую мы сами себя загнали. Ключевой вопрос для большинства из нас звучит следующим образом: почему успех так редко бывает долговременным (а нам нужен только долговременный), если мы занимаемся какой-нибудь физической деятельностью — спортивной ходьбой, плаванием, велосипедным спортом, гимнастикой и тому подобным? Почему мы, полные надежд, приступаем к занятиям, почему сначала занимаемся с большим энтузиазмом, а потом резко разочаровываемся? Почему потом мы снова резко набираем вес, почему нам становится лень, почему мы перестаем верить в самих себя? В один прекрасный момент мы выбираем другой вид нагрузки, и все проходит по той же схеме, но уже уровнем ниже. Наконец мы приходим к выводу, что «все это ерунда». Так почему же у нас ничего не получается?

Ответ достаточно прост: мы устали, у нас депрессивное настроение. Мы просыпаемся с чувством усталости и с ним же ложимся спать. Но почему же мы все такие измотанные? Конечно, этому есть масса «современных» объяснений. Но самый главный «виновник» наших неудач — это неправильное питание, которое заставляет нас ощущать усталость, депрессию и нездоровье.

Усталость заставляет отодвигать цели на неопределенный срок. Но без целей своих дел человек не может испытать и радости. А если нет радости, то победа сохраняется за усталостью и все той же депрессией. Тупик... Он же замкнутый круг...

Но ведь выход все-таки есть. Многие из нас его находят. Почему, несмотря на сложности, некоторым людям удается преодолеть все внутренние и внешние препоны?

Здесь нет ничего сверхъестественного, это такие же люди, как и мы с вами, за исключением одной ме-

лочи, которая оказывается принципиальной: они двигают пальцами рук и ног. Это единственный способ сделать шаг, пусть даже и очень маленький. Все начинается с мелочи, с решения поступать так и никогда не делать по-иному. От одной мелочи к другой.

Наша книга как раз и познакомит вас с подобными мелочами, она проведет вас от первых маленьких шагов к физическому здоровью и бодрости. Она поможет победить сидящее внутри каждого из нас «ленивое животное».

Чтобы сдвинуться с места, не нужна «железная дисциплина». Это мы вам гарантируем. Вам не понадобятся никакие медицинские приборы, потому что вы не будете измерять давление или частоту пульса. Но вот мужество для развития собственных ощущений будет просто необходимо, ведь вам придется оценить границы собственных возможностей, расширить их и ощутить, что вы бодры и подтянуты. А для «ленивых дней» у вас останется работа пальцев — особая техника для укрепления сил.

Причины для колебаний между попытками действовать и разочарованиями от того, что многое вам уже слишком хорошо известно, безусловно, есть. Самый первый шаг на пути к успеху — изучение этих причин. Одна из них заключается в том, что мы двигаемся и занимаемся спортом не вовремя. Нашу книгу мы написали для того, чтобы открыть тайну движения, приносящего радость и долговременный успех.

Если вы выполняете физическое упражнение или определенный гимнастический комплекс, если укрепляете и растягиваете определенную группу мышц, то решающее значение для результативности и успеха вашей деятельности имеет правильный выбор времени в гармонии с лунными и природными ритмами.

Если время выбрано удачно, то вы на самом деле сможете стать красивее, сильнее и здоровее. Но если ваш выбор времени окажется неудачным, то вы не добьетесь ничего, как бы ни старались.

Правила и принципы, лежащие в основе этого закона, изучить и использовать на практике очень легко, при этом не понадобятся ни самодисциплина, ни сила воли, ни повышенная сопротивляемость.

Вам нужна только любовь к самому себе и минимуму терпения. В качестве единственного «спортивного снаряда» вы будете использовать лунный календарь.

Во всех наших книгах мы постоянно повторяем, что у каждого из нас есть «нюх», обмануть который невозможно. Никому не нужно рассказывать и доказывать, что существует вредное излучение Земли, что генные технологии и клонирование — это безумный тупик, в который нас загоняет наука, а политики преследуют только корыстные цели. Все это мы сами чувствуем, причем совершенно отчетливо. Правда, мы научились ценой собственного благополучия игнорировать свой четкий внутренний голос. Некоторые из нас сделали это в возрасте примерно десяти месяцев, другие же только после того, как познакомились с прелестями иллюзорного мира взрослых.

Но в тихие мгновения, в периоды размышлений о нашем предназначении и нашей истинной природе мы внезапно начинаем слышать голоса, которые говорят, что король голый, а епископ и президент — не совсем те, за кого себя выдают. Эти голоса учат нас отделять зерна от плевел и называть вещи своими именами, не боясь никого и ничего.

Иногда они дают нам понять, что сегодня то или иное упражнение очень полезно, а завтра оно окажется пустой тратой времени. Мы хотели бы помочь вам больше не тратить время напрасно. И здесь нам не обойтись без древней, существующей вне времени формы физической активности, направленной на возвращение бодрости, стройности, здоровья, сил и радости жизни. На практике это не что иное, как серия простейших упражнений, доступных в любом возрасте.

Моя жена выросла с этими знаниями, для нее эти вещи абсолютно естественны, но «простому смертному» вначале они покажутся явной экзотикой. Именно поэтому у меня по сравнению с ней есть небольшое преимущество: я сменил «нормальный» образ жизни на правильный, будучи уже взрослым человеком. Я на собственном опыте знаю, что испытывает человек, который только начал заниматься такими вещами, мне знакомо ошеломляющее чувство радости от первых

успехов. Я был похож на человека, который в достаточно солидном возрасте научился плавать. Это настолько замечательное чувство — находиться в воде, которая держит человека и не дает утонуть!

Поэтому я со знанием дела могу сказать, что любой без исключения может рассчитывать на огромную помощь этих знаний, правил, упражнений и методов, над которыми не властно само время! Мне тоже хотелось бы выразить благодарность брату своей жены, Георгу Коллеру. У этого человека волшебные руки. Наверное, если бы не он, то этой книги не было бы. Его огромный опыт и знания помогут вам, как помогли и нам, авторам этой книги.

Желаю вам радости в предстоящем путешествии, сулящем массу замечательных моментов.

Томас Понпе

В НУЖНЫЙ МОМЕНТ

Верные читатели, не пожалевшие времени на наши предыдущие книги (см. приложение, с. 198), могут пропустить следующие страницы вплоть до 34-й. Они не много потеряют. Но справедливость требует, чтобы мы учитывали и интересы наших новых читателей, которые еще ничего не знают о влиянии лунных ритмов. Мы хотим немного рассказать о взаимодействии и взаимовлиянии фазы Луны, о ее положениях в зодиаке и многих процессах, происходящих в нашей повседневной жизни.

Если вы держите книгу в руках, значит, у нас состоялся маленький праздник: первый юбилей! Десять лет назад, осенью 1991 года, вышла наша первая книга «В нужный момент». Эта книга открыла путь к знаниям о лунных ритмах. Сейчас она переведена на двадцать языков и до сих пор находится в списке бестселлеров.

Сегодня тысячелетние знания о лунных ритмах после десятилетий забвения снова на подъеме, они снова завоевывают заслуженное место в нашем быту.

Это поистине странно. Представьте себе, тысячи лет человечество владеет знаниями. Они так же есте-

ственны, как и тот факт, что рыбы живут в воде. Они ценны, эффективны и результативны. Они похожи на доспехи, которые получило человечество, чтобы обеспечить свое выживание и создать себе достойные условия для существования. И вдруг это искусство утрачивается всего за несколько лет! Это похоже на то, если бы птицы за одну ночь разучились летать и решили объявить искусство полета суеверием.

Это ведь не какие-то экзотические знания, пришедшие к нам с тибетских высокогорий, нет, ими пользовались и до сих пор пользуются везде — от Аляски до Огненной Земли, от Филиппин до Новой Зеландии. Раньше буквально все: крестьяне, садовники, знахари, ремесленники и торговцы лесом — жили «по Луне». Раньше никто и помыслить не мог бы о том, что можно собирать урожай, лечить или строить, предварительно не выяснив, в каком положении находится Луна.

Чтобы более наглядно представить себе, к чему привел отказ от этих знаний, приведем в качестве примера молодого и абсолютно здорового человека, который постоянно ходит, опираясь на палку. Он так долго ею пользуется, что мышцы ног в конце концов ослабевают, и молодой человек начинает подумывать о приобретении инвалидной коляски, потому что «так удобнее».

Почему же он ведет себя именно так? Да просто торговый агент выдумал замечательную рекламу для палок. Ему удалось убедить нашего героя в том, что с палкой жить легче. Вы даже представить себе не можете, как много на свете «торговцев палками», которые тесно сотрудничают с теми, кто торгует инвалидными колясками...

Таким же абсурдным показалось бы древним, да и некоторым современникам наше поведение, ведь большинство из нас обрабатывают поля, собирают урожай, стирают белье, лечат зубы, занимаются спортом и делают гимнастику, когда вздумается.

Стать специалистами в определении нужного времени нашим предкам позволили точные наблюдения за явлениями природы, за жизнью растительного и животного миров. В их жизни было много гармонии. Когда существование целых народов зависело от хо-



ЧАСТЬ 2. ВНИМАНИЕ?

ЧТОБЫ НАСТРОИТЬСЯ

*Нам не нужно жить так,
Как мы жили вчера.
Измените свои взгляды, и тогда
у вас появится тысяча возможностей
для новой жизни.*

Кристиан Моргенштерн

Вы хотите заняться ходьбой? Тогда вам нужна новая пара крепких ботинок.

Хотите заняться лунной гимнастикой? Вам не обойтись без некоторой основополагающей информации. Но не бойтесь, это значительно дешевле, чем новая обувь...

Прежде чем приступить к непосредственному описанию лунной гимнастики, выполняемой в правильно выбранное время, мы хотели бы как следует вас подготовить. Как вы, наверное, уже догадались, эти упражнения направлены не только на физическое развитие, но и на выполнение других задач.

Конечно, ничто не мешает вам открыть страницу 60 и сразу приступить к выполнению упражнений. Мы вполне вас понимаем. Но на следующий день или через некоторое время после начала регулярных занятий не забудьте вернуться к этим главам.

ИГРА ТЕЛА

Представьте себе (или вспомните, как это было), что в течение одной-двух недель вы соблюдали пост, не курили, питались только биологически чистыми продуктами, среди которых не было никакого мяса. Ну и так после этого вы отнесетесь (или относились) к столической пище, к сигарете или леденцу?

Представьте себе, что вы, городской житель, проведи неделю на свежем воздухе в горах или на море, а потом возвращаетесь домой. Каким вам покажется воздух родного города?

Будьте готовы к тому, что нечто похожее произойдет с вашим организмом и сейчас. Лунная гимнастика подобна путешествию из города в экологически не напряженное место, переходу на хорошую пищу. Точно так же, как оживут ваши чувства, как появится возможность смотреть на все «новыми глазами», как внезапно вы почувствуете, что воспринимаете и ощущаете буквально все гораздо лучше, чем раньше, как будто вы проснулись после длительного сна, точно так же проснутся ваши внутренние органы, суставы, участки тела и функциональные круги.

Это чудесно, это как раз то, что нужно. Но сначала упражнения дадут вам понять, в чем заключаются ваши проблемы!

Небольшой рассказ об автомобиле (серия 1)

Любой водитель знает, что автомобиль, выпущенный 10 лет назад и никогда не развивавший скорости больше 80 км в час просто потому, что на нем ездила бабушка, внезапно отреагирует громыханием на скорость в 140 км. Водитель сразу услышит это и поймет, что он должен делать, чтобы наладить свое транспортное средство.

(Продолжение следует)

Если вам действительно интересно, как функционирует ваш автомобиль, какие круговороты в нем существуют, тогда вы наверняка давно поняли, что борьба