

**Мирзакарим Норбеков**

**Главные правила  
здоровой жизни**



**АСТ  
Москва**

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Н82

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Норбеков, Мирзакарим.**

Н82 Главные правила здоровой жизни / Мирзакарим Норбеков. – Москва : АСТ, 2019. – 288 с. – (Авторские методики: психология и здоровье)

ISBN978-5-17-115577-3

Система Мирзакарима Норбекова существует уже не один десяток лет, и через нее успело пройти больше пяти миллионов человек. Популярность системы непрерывно растет. С каждым годом все больше людей убеждается в ее эффективности при язвенной болезни, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дисбактериозе, бронхиальной астме, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы и многих других.

В этой книге вы найдете подробные пошаговые описания каждого занятия с рисунками и схемами. Они помогут вам самостоятельно, без постороннего воздействия и вмешательства, запустить механизм самооздоровления организма и вернуть себе энергию и бодрость молодости.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-115577-3

© Норбеков М.  
© ООО «Издательство АСТ»

# Оглавление

---

Предисловие редактора .....	7
-----------------------------	---

## **ЗАНЯТИЕ 1**

О сути метода .....	10
Как мы будем работать? .....	13
Что происходит во время занятий .....	17
Основные правила, заповеди и запреты .....	18
Запреты .....	18
Заповеди .....	19
Требования .....	22

## **ЗАНЯТИЕ 2**

I. Разминка .....	24
Биологически активные точки .....	24
Аутомануальный комплекс .....	27
Упражнения для суставов рук и ног .....	30
Упражнения для позвоночника .....	38
II. Гимнастика для глаз .....	50
Гимнастика для глаз .....	50
III. Пальминг .....	53
IV. Образное дыхание .....	55
Дыхание глазами .....	58
V. Улавливание основных ощущений – тепла (Т), покалывания (П), холода (Х) .....	59
1. Тепло (Т) .....	59
2. Покалывание (П) .....	60
3. Холод (Х) .....	61
VI. Подготовка к коррекции зрения .....	62
Работа с картинкой (маркой) у окна .....	62
Работа с предметом .....	63

## **ЗАНЯТИЕ 3**

Упражнения на развитие сосредоточения и образного мышления .....	67
Работа над эмоциями: упражнение «Маятник» .....	69

Зачем тренировать эмоции .....	69
Как тренировать эмоции .....	71
Коррекция зрения .....	74
Общие рекомендации .....	74
Соляризация .....	76
Коррекция зрения по таблице .....	79
Перемещение ощущений Т, П, Х	
от затылка к глазам .....	82
Коррекция слуха .....	85
1. Работа с ощущениями Т, П, Х .....	85
2. Основное упражнение .....	87

#### **ЗАНЯТИЕ 4**

Берем вершины поочередно .....	91
Три этапа на пути к здоровью .....	96
Первый этап .....	96
Второй этап .....	98
Третий этап .....	100
Вызов ощущений Т, П, Х в заданной части тела .....	100
Ощущения Т, П и Х в позвоночнике .....	101
Ощущения Т, П и Х в руках и плечевом поясе .....	102
Ощущения Т, П и Х в печени и почках:	
запуск очистительного механизма .....	102
Гинекологический аутомассаж .....	104
Из «Вечерних трапез» Антонфранческо Граццини	
по прозвищу Ласка .....	104
Показания и противопоказания	
для обычного гинекологического массажа .....	111
Немного истории .....	115
Как делать гинекологический аутомассаж .....	117
Урологический аутомассаж .....	123
Как делать урологический аутомассаж .....	124
Задание .....	126

#### **ЗАНЯТИЕ 5**

Что дает работа с ощущениями Т, П, Х .....	129
Упражнение «Маятник» .....	132
Перемещение трех ощущений .....	135

Ноги .....	135
Позвоночник .....	137
Руки и плечевой пояс .....	138
Концентрация и рассеивание трех ощущений, собранных в нездоровом органе .....	140
Работа со шрамами и другими дефектами кожи .....	143
Техника выполнения .....	143
Об образе здоровья и омоложении .....	148
Задание .....	151
<b>ЗАНЯТИЕ 6</b>	
О питании .....	154
Упражнение «Маятник» .....	159
Упражнение «Любимый орган» .....	166
Упражнение «Протирка» .....	167
Упражнение «Спираль» .....	168
Задание .....	172
<b>ЗАНЯТИЕ 7</b>	
День взбучки и зачетов .....	173
И снова «Маятник» .....	179
Сытинский настрой на устойчивость в жизни .....	183
Упражнение «Трилистники» .....	186
Упражнение «Шумный город» .....	191
Задание .....	194
<b>ЗАНЯТИЕ 8</b>	
«Любимый орган»: о щитовидной железе .....	198
Упражнения для омоложения лица .....	202
<b>ЗАНЯТИЕ 9</b>	
Что дает нам тренировка эмоций .....	204
Работа с образом «третьей руки» .....	206
Работа на голени .....	207
Коррекция фигуры .....	208
Уменьшение объема тела .....	209
Увеличение объема тела .....	210
Упражнения для омоложения лица .....	210
«Канон семейного счастья» .....	212

## **ЗАНЯТИЕ 10**

Упражнения с образом «третьей руки» .....	222
Упражнения для омоложения лица .....	224
О любви .....	227
Как преодолеть неуверенность в себе .....	230
Начинаем работать самостоятельно .....	231

## **ПРОГРАММА для самостоятельной работы**

План работы на первые две недели .....	233
Утренние занятия .....	233
Вечерние занятия .....	234
План работы на следующие две недели .....	235
Последовательность ощущений при коррекции фигуры .....	235
Последовательность работы с образом «третьей руки» .....	236

## **Упражнения 1-й степени**

### **из книги «КАНОН ДЛЯ БУДУЩИХ ВЛАСТЕЛИНОВ»**

Дома лепестков .....	239
Первый комплекс упражнений 1-й степени .....	242
Перечень упражнений .....	242
Необходимые наставления .....	243
Основные упражнения .....	245
Упражнения целенаправленных воздействий .....	261

## **ДОПОЛНЕНИЯ**

Коррекция заикания .....	270
Коррекция биоритмов .....	271
Варианты медитации .....	275

<b>Учимся хотеть, или Как избавиться от неприятностей</b> .....	279
---	-----

*«Ни один человек не покажет вам больше того, что уже лежит в предрассветном полусне вашего знания.*

*И учитель, прохаживающийся в тени храма в окружении учеников, дарит им не мудрость свою, а только веру и способность любить.*

*Если он действительно мудр, он не пригласит вас в дом своей мудрости, а лишь подведет вас к порогу вашего собственного ума.*

*И как каждый из вас стоит в одиночку пред Богом, так каждый из вас должен быть одинок и в своем знании Бога и понимании Земли».*

*Халиль Джебран «Пророк»*

## Предисловие редактора

Дорогие читатели!

Книга, которую вы держите в руках, предназначена для тех, кто хочет обрести драгоценность, равной которой нет в мире, — здоровье и физическую молодость.

Автор книги, Мирзакарим Норбеков, в течение многих лет работает по оригинальной методике, которая объединяет понимание природы человека, переданное нам древними философами, и современные представления о возможностях организма. Это непрерывно совершенствуемая система, способствующая самовосстановлению организма.

На человека не оказывается никаких непосредственных воздействий. Усилия направляются на то, чтобы помочь поддерживать душевное равновесие и здоровье тела, осознать свое место в мире. Когда это происходит, многие болезни уходят, словно сами собой.

Клинические исследования подтвердили прекрасные результаты применения системы при многих заболеваниях, например при язвенной болезни, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дисбактериозе, бронхиальной астме, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы и других.

Она помогает и при таких, неизлечимых для официальной медицины заболеваниях, как неврит слухового нерва, неврит зрительного нерва, доброкачественные новообразования (особенно гинекологические – кисты, миомы) и даже онкологические заболевания. Вот письмо от одной из учениц, прошедших курс занятий по системе Норбекова:

*«Я должна была лечь на плановую операцию: миома 8–9 недель и два подбрюшных узла. После 10 занятий – миома 2–3 недели, узлы не обнаруживаются. Кроме того: очки были +3, сейчас +1,5. Спасибо. Низкий поклон от всей семьи».*

Прежде чем вы познакомитесь с книгой и начнете занятия, хотелось бы немного рассказать о том, что может помешать достижению цели – восстановлению здоровья и молодости.

Еще древние мыслители говорили об искусстве слушать и слышать. Большинство из нас слушают как бы через экран сопротивления. Нам мешают наши знания, наш старый опыт, предрассудки – религиозные, научные или психологические, на нас давит груз повседневных забот, желаний, страхов. В итоге новые сведения либо искажаются до неузнаваемости, либо не доходят до сознания вообще.

Так вот, если при чтении книги вам встретится нечто противоречащее вашему образу мыслей, мы просим довериться автору, пойти за ним по дороге, уже пройденной тысячами людей, для того, чтобы познать себя и помочь себе. Истина не может быть дана кем-то посторонним, вы должны открыть ее сами. Она приходит через понимание того, что есть настоящее, без оправдания и осуждения.

Когда мы говорим, что знание – препятствие, помеха, мешающая понять друг друга, мы вовсе не хотим бросить тень на достижения науки и техники. Речь идет об ощущении творческого счастья, которое не исчерпывается знанием. Быть творческой личностью – значит быть свободным от прошлого, потому что прошлое бросает тень на настоящее.

Подумайте, в каком настроении вы чаще всего находитесь. Соберите на одну чашу весов свою раздражительность, отчаяние, страх, неприязнь к себе и другим и посмотрите, не переве-

шивает ли она чашу добра, покоя и любви. Мысли, отраженные от отрицательных эмоций, несут негативный потенциал, это путь смерти.

Чтобы открыть новое в себе, вы должны очиститься от груза прошлых лет, ошибок, обид, боли. На этом пути вы можете встретиться с информацией, которая не соответствует вашим прежним знаниям о своем недуге.

Именно в такой момент подумайте: а откуда вы знаете, что ваша болезнь неизлечима или исключительно тяжела? Может быть, это и есть ваши старые знания, которые отнюдь не соответствуют действительности. Поверьте, до вас по этой дороге прошли тысячи людей, и они вернули себе здоровье.

# ЗАДАНИЕ 1 \_\_\_\_\_

## О сути метода

**К**аждый из нас когда-то болел или хотя бы чувствовал недомогание, которое выбивало из привычной колеи, меняло планы, заставляло принимать какие-то меры. Мы покорно глотали прописанные лекарства и ждали улучшения.

А небольшому недомоганию, признаемся в этом честно сами себе, иногда даже радовались: можно взять в поликлинике больничный лист и несколько дней отдохнуть, заняться домашними делами... Подумайте, вспомните. Вы узнали себя? Конечно, узнали.

Если же случались серьезные сбои в здоровье, начинали сами себя жалеть, сочувствовать себе: какой я несчастный, как мне не повезло.

Недомогание тем временем перерастало в хроническое заболевание, и появлялась привычка чувствовать себя больным человеком, зависимым от лекарств, врачей, погоды. В конце концов мы смирялись, покорялись этому и уже просто не могли представить себя другими.

А теперь задайте себе вопрос: неужели нет другого выхода? В чем наша ошибка? Почему мы не можем распрощаться с заболеванием раз и навсегда?

Давайте обратимся к природе. Животные интуитивно чувствуют, что им полезно; они никогда не сделают того, что им нужно, бесполезно или вредно, хотя их этому никто специально не учил, им от природы дано умение принять правильное решение для своего выздоровления.

А как поступают люди?

Они надеются на помощь извне, принимают лекарства, даже зная, что любое лекарство, созданное искусственно, всегда неполноценно, имеет побочное, вредное действие, то есть является одновременно и ядом. При этом совершенно забывают, что человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению.

Простейшие примеры: когда соринка попадает в глаз, слезы независимо от вашей воли тут же вымывают ее. А поврежденная кожа восстанавливается за несколько дней. Таким образом, наш организм сам справляется с «поломками» без постороннего вмешательства.

Над этими вопросами люди задумывались с давних пор. Врачами Древнего Востока болезнь всегда рассматривалась как результат вредных воздействий, с которыми борются защитные силы организма. Если последние достаточно сильны, болезнь не развивается; если же защита «прорвана», то болезнь проникает сначала неглубоко и с ней достаточно легко справиться.

Если же болезнь прошла глубоко, она может, поразив один, затем и другие органы, стать хронической. Считалось, что главный противник болезней и средство их борьбы с ними — правильный образ жизни. Вот здесь-то и проявляется разница в подходах к лечению в восточной и европейской медицинских системах.

После установления диагноза в европейской медицине больному назначается лечение — лекарства, которые направлены на устранение симптомов болезни, и гораздо реже даются рекомендации и ограничения, борющиеся с причиной заболевания. При этом больной, как правило, пассивен, полностью полагается на врача и назначенное лечение.

В восточной медицине после того как обнаружен «прорыв» защитных сил организма, устраняется причина, которая к этому привела. Причем делается это с помощью самого пациента и при его активном участии.

Так в чем же здесь секрет? Что помогает избавиться от болезни?

Ответ простой — вы сами, ваши внутренние силы, о которых вы даже не знаете или в лучшем случае смутно их ощущаете, но почти не пользуетесь ими.

Где же эти силы? Прежде всего в вашей душе. Если вы считаете это ерундой, не верите в такие возможности, вам лучше сейчас же закрыть эту книгу и никогда больше не брать в руки, толку не будет...

Но если вы верите в себя, если ваша душа жива и готова воспринимать, и вы решились остаться с нами, продолжим этот путь вместе.

**Внимание! Самостоятельно, только по книге, не следует заниматься людям, страдающим следующими заболеваниями:**

- тяжелыми психическими; состоящим на учете у психиатра;
- тяжелыми онкологическими;
- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- гипертоникам с артериальным давлением выше 180/90–100 мм рт. ст.;
- имеющим порок сердца;
- беременным.

В этих случаях необходим индивидуальный подход.

Теперь поговорим о сути того, что вам предстоит изучить.

**Внимание! Эта система не лечебная, а учебная!**

Лечить я никого не собираюсь. В данном случае уместно, наверное, сравнить мои занятия с указателями у дороги, по которой вам предлагают пойти. «Направо пойдешь... налево пойдешь...». Выбирайте сами. Справедливо высказывание: тысяча врачей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья. Эта книга предлагает одну из них.

Прежде чем читать дальше, постарайтесь отрешиться от устоявшихся суждений, мнений и довериться нам, нашей системе обучения. Это необходимо. Это, если хотите, – основное условие; не отвергать то, что вы не можете немедленно проверить.

Так в чем же главное отличие моего метода, моей системы обучения от прочих методик выхода из нездоровья?

1. Это целостная система, в которой все взаимосвязано. Она помогает каждому найти свой индивидуальный путь выхода из состояния нездоровья, в котором он оказался.
2. Метод учитывает, что человек – тоже целостная система (а не набор органов – здоровых и не очень здоровых), что у него есть не только тело, но и душа, то есть эмоции, психика, интеллект. Этими на первый взгляд нематериальными составляющими официальная медицина, кроме психиатрии, почти не интересуется, пытаясь лечить лишь тело.

- Осознание этой простой истины помогает понять, почему прежний опыт человека — даже при огромном желании выздороветь — оставался неудачным.
3. Все методики устраняли проявление недуга, а истинная, часто неосознанная причина оставалась незатронутой. Каким бы ни был метод лечения — лекарственные препараты, операция, медицинский гипноз, кодирование, экстрасенсорное вмешательство, — он означал воздействие на больного извне, «гуманитарную помощь», навязывание чуждой программы действий.
  4. В основе моей системы оздоровления — осознание человеком необходимости внутреннего духовного пересмотра, изменение самого себя в соответствии с законами Природы. Это пробуждение способности организма к самовосстановлению и саморегуляции, восстановление внутренней гармонии, душевного равновесия. В этом цель, смысл работы над собой.

### *Как мы будем работать?*

**1. Воздействие на тело** — самый простой и самый известный способ оздоровления и омолаживания организма.

Прежде всего нас с вами интересует позвоночник: его состояние влияет на организм в целом; проблемы с позвоночником вызывают множество самых разнообразных заболеваний.

Чего стоит такая «болезнь цивилизации», как остеохондроз, который можно обнаружить практически у каждого взрослого, даже молодого человека? За наши удобства мы расплачиваемся болями в спине.

Но это не все. Нервы, ведущие к внутренним органам, на выходе из позвоночника зажимаются. В результате — изменение нормального положения и нарушение функций практически всех внутренних органов, боли в сердце, ухудшение зрения и так далее.

Вот почему упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически активных точек головы — необходимое условие освоения системы оздоровления по Норбекову.

**2. Восстановление душевого равновесия** путем специальных тренировок эмоций, чувств, воображения.

Зачем это нужно? И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение, то есть мысль – это готовность всего тела к будущему действию.

Когда человек только готовится что-либо сделать, у него сокращается определенная группа мышц, выделяется соответствующее количество гормонов и других веществ, необходимых для данного действия. Это подтверждает, что мысль материальна.

**Сейчас научно доказана прямая связь между отрицательными эмоциями и мыслями и многими грозными заболеваниями.**

В организме при этом происходят очень неблагоприятные биохимические и биоэнергетические сдвиги, на фоне которых и возникают заболевания.

Также доказано, что **положительные эмоции и мысли влияют благотворно**, способствуя выздоровлению. Давно было замечено, что «раны у победителей заживают быстрее».

Но эмоции и воображение можно тренировать с помощью специально подобранных упражнений по развитию образного мышления. Что это такое? Попробуем разобраться на примере.

Итак, закрыли глаза (чтобы легче было сосредоточиться и не отвлекаться по сторонам) и представили: перед вами на тарелочке лежит лимон, нарезанный аппетитными ломтиками... Вы берете один ломтик, кладете в рот и начинаете жевать...

Представьте это как можно яснее, всеми вашими чувствами, ведь с вами такое бывало много раз... Ну что? Представили? И даже наверняка успели сглотнуть слюну. Открываем глаза.

Давайте проанализируем, что произошло. Вы вспомнили знакомый образ – образ лимона. Не важно, любите вы его или нет (если не любите, слюны выделится даже больше, да? Вас еще и передернет: б-р-р-р). Вы пожевали лимон мысленно, а слюна во рту появилась реально.

Чем реальнее вы представили, вспомнили образ лимона, тем быстрее и ярче ответит ваше тело, запустятся уже помимо вашей воли, помимо контроля над собой те процессы, которые помогут переварить «съеденный» вами лимон.

А теперь представьте море. Вы качаетесь на волнах. Вызовите в себе образ волны — и с закрытыми глазами будете тихо-тихо покачиваться.

На первом этапе обучения я предлагаю вызывать образы только приятные или нейтральные и не вызывать, не вспоминать ничего неприятного, нежелательного. Всему свое время. А почему?

Представьте, что вы неожиданно увидели мышь, крысу или змею. Если вы относитесь к этим животным спокойно, то реакция будет спокойная, нейтральная. А если боитесь — сердце ваше едва не выскочит из груди.

И все потому, что образ мыши—крысы—змеи для вашего разума означает опасность или нечто очень неприятное, отвратительное. Ваше тело независимо от вашего желания моментально придет в соответствующее состояние — готовности отреагировать, спастись, выделить всем известный адреналин. Вы ничего и сообразить не успели, а уже раздаются ваши вопли.

Вот почему я прошу вас пока создавать только приятные образы и представления. Отрицательные эмоции, неприятные воспоминания вызовут в вашем теле материальные процессы, и без того хорошо вам знакомые. Но управлять ими вы пока не можете.

Вы спросите: зачем мне тренировать эмоции и образное мышление, если у меня болит печень? Или коленный сустав? Ответим: для того, чтобы сформировать свой ясный и четкий образ здоровья.

Ведь мы уже договорились, мысли материальны.

**Наши чувства, ощущения, мысли — это программа действий для нашего организма.**

Поэтому страх, обиды, неуверенность в себе, непрощение часто становятся толчком для развития самых разных болезней. Научившись управлять своими эмоциями — всей гаммой эмоций, положительных и отрицательных, — мы получим ключ, с помощью которого запустим механизм выздоровления.