

Введение

Позвольте поприветствовать уважаемых читателей этой книги. Меня зовут Роман Романенко, я профессиональный массажист и магистр адаптивной физической культуры. Я получил медицинское образование, а также физкультурно-педагогическое, чтобы прежде всего научиться разбираться в своем теле. С детства я страдал от нескольких генетических заболеваний: гайморита, плоскостопия, псориаза, что сильно мешало мне реализовывать себя в жизни. Вся жизнь была постоянной борьбой с телом: то одно болит, то ощущение дискомфорта, то вдруг судорога, то дыхание затруднено, то невозможно сделать даже простые движения без боли.

Я искренне стремился избавиться от этих заболеваний, но официальная медицина, к которой я обращался, решала проблему либо с помощью фармакологии, либо хирургическим вмешательством. Например, с гайморитом мне говорили: «Мы пробиваем тебе нос, очищаем с помощью антибиотиков, и раз в полгода ты проходишь эту процедуру — и так более-менее живёшь». Что касается псориаза, то мне предлагали только мази и таблетки, но они давали лишь краткосрочный эффект. Кстати, Нобелевская премия до сих пор не присуждена за изобретение лекарства от псориаза, поскольку никто до сих пор не понимает, почему эта болезнь возникает у некоторых людей.

Кроме того, у меня было сильно выраженное плоскостопие: ноги уставали, часто возникали судороги, и я был физически слабым. В школе я был таким «ботаником», меня часто дразнили, а я как-то замкнулся в себе, не мог проявлять свою личность.

И вот в один из моментов, после очередной оплеухи, я решил заняться спортом. Когда я стал тренироваться, я понял, что телом можно управлять, его можно успокаивать, стимулировать. И самое главное: организм начинает слушаться тебя, когда ты взаимодействуешь с ним, даёшь ему правильные команды.

Тогда я осознал, что, если ты не даёшь телу команды, оно начнёт командовать тобой. И ты подстраиваешься под его желания: «Сегодня болеем» — и ты болеешь. «Сегодня сил нет» — и ты чувствуешь слабость. Организм решает: «Мы не дышим носом» — и ты не можешь дышать.

Но когда я стал заниматься спортом, несмотря на диагнозы и симптомы, я научился давать своему организму установки и задания, которые, вопреки всем законам анатомии и физиологии, приводили к изменениям. Я научился управлять судорогами, увеличивать объём дыхания и перестраивать свою ситуацию. Тогда я понял, что хочу глубже изучить анатомию и физиологию. В 1999 году я поступил в Крымский медицинский колледж и получил базовое медицинское образование.

Меня увлекало изучение анатомии, физиологии, но меня также угнетало, что медицина по-прежнему решала проблемы либо с помощью фармакологии, либо хирургическим путём. Я всегда ощущал внутренний протест, верил, что существуют другие способы решения этих проблем, что у человека есть скрытые силы и ресурсы. И вот в моей жизни начали появляться люди, которые жили долго, счастливо и, что важнее, излечивали болезни, которые официальная медицина считала неизлечимыми. Это меня по-настоящему вдохновляло.

Одним из таких людей, который стал переломным для моего мировоззрения и здоровья, была Галина Сергеевна Шаталова. Я познакомился с ней, когда ей было 87 лет. Это произошло в 2003 году, в Симеизе, Крым, где она отдыхала. Галина Сергеевна — кандидат медицинских наук, нейрохирург. Ещё в советское время она озвучивала такие темы, как йога и энергетические практики, когда это было под запретом. Она использовала свои медицинские знания для того, чтобы объяснять эти практики так, чтобы не возникало вопросов. И, несмотря на официальное мнение, её методики воспринимались как заслуживающие внимания.

Галина Сергеевна работала с людьми, у которых были серьёзные, порой смертельные диагнозы — сахарный диабет, злокачественные опухоли, проблемы с кровью и многие другие. Когда я увидел, что эти люди исцелялись, я понял, что мои болезни — это не что-то катастрофическое и уж точно их можно вылечить. Она дала мне комплексы упражнений. Это были тибетские, индийские, восточно-азиатские практики, но с обоснованием западной медицины. Галина Сергеевна показывала как бы от лица органов, суставов и мышц, как эти практики работают, как влияют на организм.

На тот момент я ещё не был женат, у меня не было детей, поэтому я с огромным энтузиазмом погрузился в эти практики. И уже спустя большое количество времени, после 25 лет жизни в Крыму, я, наконец, избавился от гайморита. Сейчас уже более 15 лет я живу в Москве и не знаю, что такое насморк. Я дышу спокойно, и меня больше не беспокоят проблемы с дыхательной системой.

Помимо физических упражнений, Галина Сергеевна много внимания уделяла энергетическим практикам, работе с внутренними ощущениями и чувствами. Она учила, как взаимодействовать с тем, что трудно увидеть или пощупать — с энергией, биологически активными точками, энергетическими каналами. Все эти вещи мало кто может воспринять как реальные, но с ними можно работать, и она давала много полезной информации на эту тему. К тому же, Галина Сергеевна говорила, что важно меняться изнутри, если хочешь изменить что-то во внешнем физическом состоянии организма.

Пример с гайморитом был для меня ярким: она сказала, что я «сопливый по жизни» и что мой гайморит — это сигнал о том, что в теле скрыта обида. Я не мог в это поверить, ведь мне казалось, что ни на кого я не обижаюсь. Однако при глубоком анализе я понял, что на самом деле обида у меня была, и это было связано с моими проблемами с жильём. Мы жили в однокомнатной квартире, и я ожидал, что государство даст нам новую, но этого не происходило.

Моё ощущение обиды на государство глубоко укоренилось, и оно стало причиной множества моих проблем. В какой-то момент, после прохождения психологического тренинга, я осознал, что проблема не в государстве, а в том, как я на него смотрел. Благодаря пройденной технике я научился брать на себя 100% ответственности за свою жизнь. Это было тяжело, но благодаря этому я понял, что могу изменять свою реальность, начиная с себя.

Все это веду к тому, что в жизни часто встречаются не только физические проблемы, но и более тонкие, которые мы не всегда можем увидеть

или ощутить. Это могут быть блокировки, а иногда нужно просто быть психологически готовым измениться. Особенно в аюрведе и индийской медицине считается, что для того чтобы вылечить какой-то диагноз, человек должен изменить качество своего характера, отношение к жизни, поведение по отношению к окружающему миру. То есть если у тебя происходит какой-то сбой, скорее всего, он связан с внутренними состояниями. Чтобы изменить внешнее, иногда нужно начать с себя. Мне это очень помогало и в работе с моим здоровьем.

Вот вам еще яркий пример про мое здоровье. У меня узкая челюсть, и чтобы правильно вырос клык (четвертый зуб), необходимо удалить третий. Или наоборот, третий удаляют, а четвертый растет. В общем, третьему и четвертому не хватает места, и мне в детстве удалили третий, и клык вырос ровно. Но с другой стороны челюсти так не получилось. Много лет не было этого зуба. Шаталова сказала: «Ты вялый в жизни, ты не хватаешься за те возможности, которые тебе даются». И действительно, мне часто предлагали несколько вариантов, я выбирал один и думал: «Я молодец». Она же говорила: «Если тебе даются 2-3 варианта, бери все, если они тебе даны, значит, ты их можешь осилить. Цепляйся. Ты должен как хищник бросаться, как мужчина — решать эти вопросы». Я подумал, что что-то в этом есть. Мне было больше 25 лет, я носил разные пластинки, которые стимулировали зуб, делал точечный массаж и визуализировал. Но все равно зуб зависал под углом 45 градусов в надкостнице и не выходил. Стоматологи говорили, что надо сделать надрез десны, надкостницы и вытянуть зуб, но предупредили, что есть риски, потому

что рядом идет зрительный нерв, и это может повлиять на зрение.

Я подумал: «Зубов вроде 32, а глаз всего 2». И решил, что если потеряю один зуб, то ничего страшного, зато зрение не пострадает. Я отказался от операции. Ортодонт, которая наблюдала меня с детства, приходила раз в полгода, раз в год, давала советы, но зуб не выходил. Она сказала, что после 18-20 лет скорее всего он уже не выйдет. Шаталова же говорила: «Рома, ты проснулся! Начинай разговаривать со своим зубом». Вот так она учила: «Проснулся и говоришь: «Здравствуй, мой зуб, как твои дела! Сегодня у нас будет вкусная пища, начнем с мягкой, а потом перейдем к твердой».

Если кто-то со стороны это послушает, особенно мои коллеги-медики, они могут подумать, что у меня проблемы с психикой. На самом деле это выглядело немного странно, но я реально начал общаться со своим зубом. Я абстрагировался от внешних факторов и сосредоточил все свое внимание на зубе. Это было очень сложно. Постоянно отвлекают разные вещи. В йоге это называется медитацией, в западной медицине — аутотренингом. Это требует огромных усилий.

Если применить эту технику с терапевтической точки зрения, то результат потрясающий. Когда у нас болит какой-то участок тела, например, локоть, мы забываем обо всем и начинаем фокусировать все внимание на нем. Для нас мир как будто останавливается, и мы сосредоточены только на этом участке. Это работает и с заболеванием, и с болью. И если применять это заранее, до появления боли, можно поддерживать организм в отличном состоянии. Когда боль уже есть, труднее что-то исправить.

Например, если я простудился и воспаление уже началось, то исправить что-то становится очень сложно. А если начать заранее, на стадии предболезненного состояния, можно избежать дальнейших проблем. Это как работа на опережение: действуй заранее, и проблемы не появляются. Ты наполняешь организм своей энергией и вниманием.

Что я понял, самое важное в нашем теле — это внимание и энергия. Куда мы направляем свои энергию и внимание, там все будет хорошо. И важно, чтобы о нашем теле кто-то заботился. А лучше всего заботиться о нем самому. Ведь никто не почувствует наше тело так, как мы. Ни массажист, ни тренер, ни врач, ни терапевт. Все мы уникальны, у каждого есть свои особенности, которые мы можем почувствовать и корректировать.

После того как я вылечил свои болезни, я понял, что этим должен поделиться с другими. Это стало моей профессией. Я начал принимать людей и получал огромное удовольствие, видя, как эти методы помогают не только мне, но и другим. Я решил написать книгу, чтобы помочь тем, кто не может прийти ко мне на прием, потому что я могу принять только 12-20 человек в день. Я уверен, что с этой книгой тысячи людей смогут самостоятельно познакомиться с информацией, которая помогает в рамках консультации и приема. В книге будет теоретическое понимание, как устроен наш организм и как с ним правильно взаимодействовать. И самое главное — в ней будут практические советы. Во второй части книги вы сможете выделять 10-15 минут в день для заботы о своем организме, чтобы минимизировать симптомы и даже устранить диагнозы, которые мешают жить — как это удалось мне.