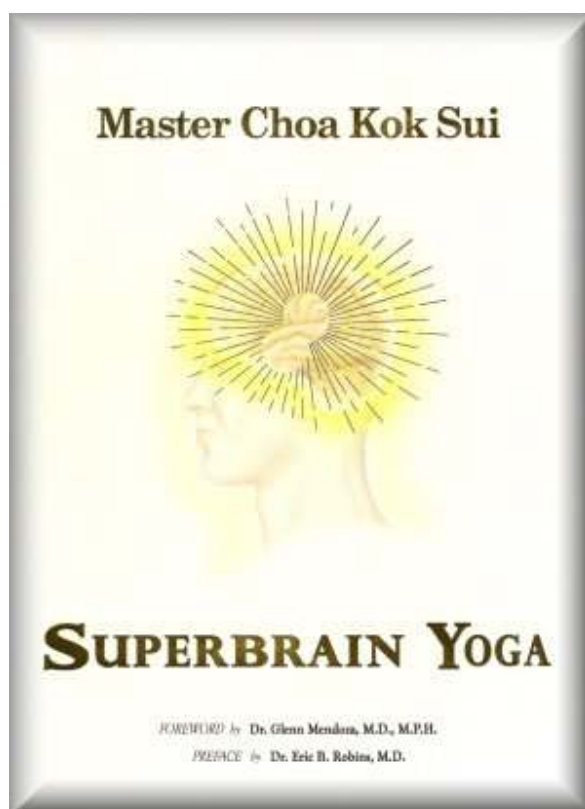


Йога супермозга
Мастер Чоа Кок Суи



(Superbrain Yoga. Copyright © 2005 by Master Choa Kok Sui.)
(Перевод Юлии Пал. Редактор – Наталья Шумилина. Издание 2009. Август 2009.)

Иллюстрации Бенни Гантиоки
Институт Внутренних исследований, Инк.
Makati City, Philippines

Эта электронная книга опубликована
<http://pranichealing-delhi.com>
A-105 Defence Colony,
New Delhi- 110048, India.

ПОСВЯЩЕНИЕ

*Эта книга посвящена людям мира.
Лишь через образование
и повышение интеллекта людей
возможно достичь
МИРА ВО ВСЕМ МИРЕ.*

(М.Ч.К.С.)

Дискламация

Все люди различаются по уровню физического и психологического состояния. Поэтому автор и издатель не несут ответственности за неблагоприятные эффекты, которые могут возникнуть во время практики Йоги Супермозга.

В случае появления чувства дискомфорта или других неблагоприятных признаков следует немедленно прекратить занятия - временно или навсегда.

Содержание

Предисловие	02
Глава 1. Секрет ушной раковины	07
Глава 2. Методика выполнения упражнения «Йога супермозга»	19
Глава 3. Дополнительно об 11-ти энергетических центрах	33
Приложение	40

Предисловие

Головной мозг младенца состоит приблизительно из 100 млрд. клеток и сложной сети нервной «проводки», или синапсов. Двадцать процентов общей энергии тела потребляется головным мозгом. Средний человек может сохранить в мозге до 1 миллиона данных. Последние научные исследования убедительно доказали, что клетки головного мозга способны размножаться и восстанавливаться, что мозг может восстанавливать поврежденные связи, вызванные старением, травмой или болезнью. Однако головной мозг человека все еще остается загадкой и тайной для исследователей.

Мастер Чоа Кок Суи – современный авторитет в области использования жизненной энергии, или праны, для исцеления, оздоровления и духовного развития, – подарил нам книгу, посвященную повышению потенциала

головного мозга. Эта книга отличается от других работ по данной теме широтой охвата и глубиной содержащейся в ней информации, всесторонним рассмотрением вопроса и простотой изложения. Мастер Чоа показал нам, каким образом Йога супермозга может создать «энергетическое топливо», которое будет поддерживать наш мозг здоровым и функциональным, и как это может помочь противостоять ментальному старению, потере памяти, развитию слабоумия и болезни Альцгеймера.

В конце 2002 года, после опубликования книги «Йога Супермозга» Мастера Чоа Кок Суи, был проведен ряд исследований по апробации предложенного метода.

Первое исследование прошло в 2003-2004 гг. в городе Норристаун (Пенсильвания). В нем приняли участие 54 ученика средней школы. Исследование показало, что в результате применения практики Йоги супермозга, у школьников повысилась успеваемость и оптимизировалось поведение. Кроме того, значительно улучшились оценки в тесте «Gates-MacGinitie» по сравнению с контрольной группой (83% vs. 50%). Школьники стали активнее участвовать в уроке. Более половины учеников были переведены в следующую категорию по академической успеваемости.

Второе исследование, проведенное по следам первого эксперимента в той же школе города Норристаун (Пенсильвания) в 2004 г., охватило 29 учеников. И вновь было зафиксировано повышение успеваемости и улучшение поведения в результате практики упражнения «Йога супермозга».

Третье исследование проходило в специальной школе северного Нью-Джерси в 2005 году. В нем было задействовано девять учащихся в возрасте от 14 до 16 лет. Через три недели занятий большая часть детей выполняла упражнение «супермозга» с минимальной помощью со стороны взрослых. Дети стали спокойнее, у них повысилась концентрация и готовность выполнять задания.

В четвертом исследовании участвовало 18 детей в возрасте от 5 до 9 лет с различными психическими расстройствами, включая расстройство внимания (ADHD/ADD), замедленное развитие, пониженные познавательные способности, синдром Дауна и отклонения в умственном развитии. Через месяц было отмечено, что дети стали более сфокусированными, менее негативными в поведении и могли следовать многошаговым указаниям с меньшими словесными подсказками и минимальной помощью. У них также наблюдалось улучшение навыков общения.

Исследование пятое было посвящено изучению показаний энцеелографии. Оно выявило повышение амплитуды в затылочно-теменных отделах мозга после практики Йоги супермозга. Это говорит об увеличении активности мозга в результате выполнения упражнения.

Являясь врачом-неонатологом и специалистом в области нейроразвития, я работал с тысячами преждевременно рожденных и больных детей. Опираясь на многолетний практический опыт, признаю важность перепрограммирования, реструктуризации и регенерации клеток развивающегося мозга. «Йога супермозга» дает возможность положительно повлиять на нейропластичность (т.е. на способность клеток мозга образовывать дополнительные связи между собой). В связи с изложенным, настойчиво рекомендую всем родителям научить своих детей этому упражнению для активизации мозга. Преподаватели могут включить данное упражнение в учебный план занятий, направленных на развитие мозга. Медицинским работникам следует включить «Йогу супермозга» в программы для улучшения когнитивных способностей пациентов для профилактики возрастного ослабления памяти.

Каждый из нас, кто заинтересован в регенерации клеток мозга и увеличении силы ума, должен практиковать «Йогу супермозга» ежедневно. Гёте сказал: «Знать недостаточно – мы должны применять знание на практике. Желать недостаточно – мы должны действовать». В конце концов, какая польза от здорового тела, если ум нездоров?

*Глен Джозеф Мендоза, M.L., M.P.H.
Директор неонатологии,
директор программы нейроразвития,
Больница «Добрый самаритянин», Нью-Йорк.
Адъюнкт-профессор,
Кафедра клинической педиатрии,
Медицинский колледж Нью-Йорка.*

Предисловие

Оценки: 5 «А» и 2 «В» из семи предметов!

Все большему количеству людей – как детям, так и взрослым – ставится диагноз «расстройство внимания» (ADD). Это приносит им большие страдания, потому что расстройство внимания проявляется не только в трудности концентрации на учебе или работе, но и негативно влияет на взаимоотношения с людьми, на способность контролировать импульсивные желания и на общий уровень благополучия. Врачи не могли предложить ничего эффективного таким людям, помимо назначения лекарств.

По меньшей мере 20 процентов детей, которых родители приводят ко мне на консультацию, имеют этот диагноз. Данная проблема затронула и меня – через близкого родственника. Формальный диагноз мальчику поставлен не был, но его родители заметили повышение беспокойности и ухудшение способности концентрировать внимание на домашней работе. Его оценки стали стабильно удовлетворительными, мотивация к учебе пропала, и это вызывало значительную напряженность в семье.

Я рассказал Мастеру Чоа Кок Суи об этой проблеме, и он порекомендовал моему родственнику начать практиковать «Йогу супермозга». Мастер Чоа объяснил, что энергетическая причина этой проблемы – в том, что слишком много энергии застряло в низших энергетических центрах, вследствие чего к мозгу поступает недостаточное количество энергии. Мастер Чоа сказал, что «Йога супермозга» позволяет половой энергии течь вверх, в результате чего происходит активизация клеток мозга. Другим эффектом этой техники является подзарядка высших центров, что стимулирует мыслительный процесс и способствует концентрации внимания. «Йога супермозга» также оказывает успокаивающее воздействие.

Я научил своего родственника этой технике: ей очень легко научиться, а ее практика занимает лишь 2 минуты утром. Изменения, которые мы наблюдали в течение следующего месяца, нас чрезвычайно удивили. У мальчика внезапно повысилась концентрация внимания при выполнении домашней работы. Создавалось впечатление, как будто это был другой ребенок – с желанием учиться, спокойно сидящий за столом, сосредоточенный на домашней работе. Его табель успеваемости за тот семестр улучшился на одну буквенную оценку. Положительные изменения продолжаются: недавно он поступил в престижную школу, и его оценки повысились на одну или две буквенные оценки. Во время написания этой статьи его оценки составляли 5 «А» и 2 «В» из 7-ми предметов.

С тех пор я обучил этой технике несколько своих молодых пациентов, страдающих расстройством внимания. Когда они возвращаются для

повторного наблюдения, их родители расплываются в улыбке, рассказывая мне о потрясающих изменениях, происходящих с их детьми. Я благодарен Мастеру Чоа Кок Суи за то, что он подарил миру эту простую и мощную технику трансформации.

Д-р Эрик Б. Робинс (M.D.)

*Аттестованный уролог, соавтор книги «Ваши руки могут вас исцелить»,
соавтор книги «Сердце исцеления»,
аттестованный клинический гипнотерапевт,
штатный уролог, Харбор Сити, Калифорния, США.*