

Шепот шамана

**А. С. Маматов**

ЛУЧШИЕ  
ШАМАНСКИЕ  
ПРАКТИКИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

*Издание переработанное и дополненное*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.89

ББК 53.59

М 22

Все права защищены.

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

**Маматов, Алексей Сергеевич**

**М 22** Лучшие шаманские практики выздоровления / Маматов Алексей Сергеевич; Москва : Издательство АСТ, 2016. — 256 с.: ил. — (Шепот шамана).

**ISBN 978-5-17-098015-4.**

Автор книги Алексей Маматов, врач и инструктор по самообороне и выживанию, как никто другой знает, как помочь человеческому телу стать красивым, здоровым и долговечным. Его система оздоровления основана на знаниях современной, а также восточной медицины, на понимании связи нашего тела и нашего сознания. Выполняя упражнения строго по книге, вы укрепите свое здоровье. А оно, как известно, залог долголетия.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-17-098015-4.

© Маматов А.С., текст

© ООО «Издательство АСТ», 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |   |
|--|---|
| Как умереть здоровым?.....   | 6 |
| Обычное начало удивительных историй,<br>или Почему я могу вас учить..... | 8 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Глава 1. Укрепляем иммунитет.....</b>            | <b>12</b> |
| 1.1. Техника Джала-Неги-Крийя.....                  | 13        |
| 1.2. Оздоровление горла.....                        | 15        |
| 1.3. Гимнастика для раскрытия кровяного русла.....  | 18        |
| 1.4. Травы и иммуностимуляторы.....                 | 30        |
| 1.5. Точечный массаж.....                           | 34        |
| 1.6. Дыхание через биологически активные точки..... | 39        |
| 1.7. Малый круг циркуляции энергии.....             | 43        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Глава 2. Тренирующий стресс.....</b> | <b>46</b> |
| 2.1. Дыхательные упражнения.....        | 50        |
| 2.2. Лечебное голодание.....            | 61        |
| 2.3. Закаливание.....                   | 75        |
| 2.4. Баня.....                          | 85        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Глава 3. Физические упражнения.....</b>                        | <b>90</b> |
| 3.1. Йога.....  | 90        |
| 3.1.1. Профилактика и лечение болезней.....                       | 90        |
| 3.1.2. Растяжки, интенсифицирующие эффект сна.....                | 104       |
| 3.2. Гимнастика.....  | 110       |
| 3.2.1. Растяжка спины.....  | 111       |
| 3.2.2. Суставная гимнастика для ленивых<br>или очень занятых..... | 116       |
| 3.2.3. Полноценная суставная гимнастика.....                      | 121       |
| 3.2.4. Силовая гимнастика.....                                    | 135       |
| 3.3. Что делать тем, у кого сидячая работа.....                   | 142       |
| 3.3.1. Общие рекомендации.....                                    | 142       |
| 3.4. Самомассаж.....  | 146       |
| 3.5. Укрепление сексуального здоровья.....                        | 148       |
| 3.5.1. Упражнения для мужчин.....                                 | 148       |
| 3.5.2. 3 общих упражнения<br>для решения «особых» проблем.....    | 151       |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 4. Восстановление зрения</b> .....                           | 154 |
| 4.1. Мифы и реальность восстановления зрения.....                     | 156 |
| 4.2. Упражнения для восстановления зрения.....                        | 160 |
| 4.2.1. Правда и ложь об упражнениях<br>для восстановления зрения..... | 160 |
| 4.2.2. Глазодвигательная гимнастика .....                             | 161 |
| 4.2.3. Пальминг.....  | 164 |
| 4.2.4. Активизация зрения.....  | 165 |
| 4.2.5. Что делать, если у вас инфаркт глаза .....                     | 167 |
| 4.3. Пища, улучшающая зрение .....                                    | 169 |
| 4.4. «Секретный» препарат для улучшения зрения.....                   | 173 |
| 4.5. Основные принципы поддержания зрения .....                       | 174 |
| 4.5.1. Что нужно делать, чтобы зрение<br>обострялось само собой ..... | 174 |
| 4.5.2. Секреты орлиного зрения.....                                   | 176 |
| <b>Глава 5. Здоровый сон</b> .....                                    | 179 |
| 5.1. Почему мы испытываем усталость<br>и сонливость днем.....         | 182 |
| 5.2. Главный миф о сне .....  | 184 |
| 5.3. Как сократить время сна .....                                    | 186 |
| 5.4. Сон да Винчи.....  | 188 |
| 5.5. Чит-коды.....  | 189 |
| 5.5.1. Сонное дыхание .....   | 189 |
| 5.5.2. Внутренний будильник.....                                      | 190 |
| 5.6. Правильная постель.....  | 190 |
| <b>Глава 6. Здоровое питание</b> .....                                | 193 |
| 6.1. Пример правильного питания:<br>японская национальная кухня ..... | 196 |
| 6.2. Что стоит исключить из рациона? .....                            | 198 |
| 6.3. Вода, соки, чай и другие напитки .....                           | 203 |
| 6.4. Раздельное питание .....   | 211 |
| 6.5. Дополнительные источники витаминов .....                         | 211 |
| 6.6. Как много нужно есть.....  | 212 |
| <b>Глава 7. Психология здоровья</b> .....                             | 215 |
| 7.1. Социальный гипноз.....   | 215 |
| 7.2. Как восприятие себя влияет на результаты .....                   | 217 |
| 7.3. Быстрое выздоровление:<br>договор с бессознательным .....        | 223 |
| 7.4. Самогипноз.....  | 224 |
| 7.4.1. Правила общения с подсознанием.....                            | 224 |

|  |     |
|--|-----|
| 7.4.2. Техника самогипноза .....                               | 229 |
| 7.4.3. Ментальная «перезагрузка» .....                         | 231 |
| 7.4.4. Как усилить навык концентрации для<br>самогипноза ..... | 234 |
| 7.4.5. Как развить навык деконцентрации .....                  | 237 |
| 7.4.6. Как усилить силу намерения.....                         | 239 |
| 7.4.7. Идиомоторный массаж .....                               | 240 |
| 7.4.8. Психоанестезия .....                                    | 241 |
| 7.5. Эмоции .....  | 243 |
| 7.5.1. Техника избавления от излишних эмоций.....              | 243 |
| 7.5.2. Аутогенная тренировка.....                              | 246 |
| 7.5.3. Техника создания внутренней улыбки .....                | 247 |
| Заключение.....  | 248 |
| Отзывы участников тренингов .....                              | 250 |



# Как умереть здоровым?



Вы когда-нибудь находились в обществе старого больного человека? Настолько больного, что это заметно и внешне, и ощущается по странному, исходящему от него запаху. Такой, знаете, очень неприятный запах старости и чего-то очень дряхлого. У старика не только отвисший живот, сутулая спина, потухший взгляд, дрожащие губы и подбородок. Он выглядит очень немощным. И, глядя в его покрасневшие воспаленные глаза, вы замечаете боль. Вы видите, насколько ему больно. Не очень приятно находиться в обществе такого человека. Теперь представьте, что этот человек — вы.

Вы — спустя несколько десятков лет. Каждое ваше действие сопровождается болью. Вам больно подняться с кровати. Больно пойти по лестнице. Больно помочиться. У вас когда-нибудь болело горло так, что даже сглатывать слюну было мучением? Теперь представьте, что любое, даже самое простое действие отзывается в разных частях тела такой болью, как будто на нем с каждым движением появляются новые раны. Эта боль не прекращается. Она продолжается годы и даже десятки лет, до самой смерти.

А теперь давайте опять представим, что мы находимся рядом с этим старым больным человеком, только это наш дедушка. И весь негатив, вся брезгливость, все желание сбежать от него вызывают у нас чувство вины: «Я нехорошо думаю, я плохой человек, ведь это мой дед или отец, он так много сделал для меня. Я должен о нем заботиться. Как я могу вообще такое думать?!»

Наконец, вообразите пожилого, убеленного сединами джентльмена. Сухой, подвижный, сильный, с живыми горящими глазами. Он собирает вокруг себя многочисленное потомство и увлеченно рассказывает о времени, когда он еще не знал быстрого пути к здоровью и долголетию и болел, как все. С радостью, потому что оно прошло. Теперь же, в опровержение крылатых слов «Если бы молодость знала, если бы старость могла»<sup>1</sup>, он держит на турнике уголок в течение нескольких минут. Он рассказывает о своих путешествиях, победах, пути к богатству, о том, как встретил прабабушку своих правнуков. И каждый внук и правнук, глядя на деда, испытывает жгучую зависть и желание быть в его возрасте таким же — надеждой, опорой, звездой, человеком, живущим полной жизнью. Живущим так, как сорокалетние только мечтают. И каждая внучка думает: «Хочу, чтобы мне повезло и я встретила мужчину такого же сильного, здорового, надежного и харизматичного».

Представьте, что он чем-то похож на вас. Вы хотели бы в 70 лет быть таким? Иметь такое тело? Такой ум? Такие живые ясные глаза? Такую силу?

Сегодня вся система социального здравоохранения занимается имитацией поддержания здоровья граждан. На самом деле она направлена на то, чтобы человек, выйдя на пенсию, умер как можно быстрее. В обществе отсутствует культура здорового питания и правильных физических упражнений. Отсутствует понятие о здоровом сексе — как только начинают говорить о сексе, половина аудитории нервно хихикает. Когда вы не пьете, не курите, занимаетесь физкультурой, на вас смотрят как на чудика и говорят: «Ты что, хочешь умереть здоровеньким?» Это вызывает осуждение. Человек, который занимается не лечением существующих болезней, а профилактикой возможных (т. е. более осознанным делом), вызывает у других подозрение. Он не такой, как все, кто собирается преставиться в шестьдесят лет.

Понятно, что отмеренный каждому срок указан в «небесной книге». Тем не менее, учитывая свои биологические ресурсы, человек может жить от ста пятидесяти до шестисот лет совершенно спокойно. Это доказывают исследования в сфере ювенологии — науки, которая за-

<sup>1</sup> Из эпиграммы (№ 191) французского писателя Анри Этьена (1531–1598), опубликованной в его сборнике «Первые шаги» («Les Premices», 1594).



нимается изучением способов сохранения и возвращения молодости. На основании сравнительного анализа жизненных показателей маленькой мышки и большого слона (частота биения сердца, количество дыхательных движений, циклы смены зубов и продолжительность беременности) по их совокупности была выведена формула расчета возможного времени жизни для того или иного млекопитающего. Согласно расчетам ювенологов, у человека есть все шансы жить очень долго. Достаточно вспомнить Библию: Адам прожил девятьсот лет, Ной — около шестисот. Мы можем вернуться к этому, поскольку клетки нашего тела имеют способность к самообновлению. Например, зафиксирован факт, что у долгожителей, которых перевалило за сто лет, растет третья смена зубов. Они начинают встречаться с женщинами, те рожают от них детей... И никаких проблем!

Чтобы стать таким человеком, важны 3 вещи: *правильное питание, правильные физические нагрузки и правильный секс*. Я называю это «*треугольником активного долголетия*». Важно знать, как грамотно выполнять разнообразные упражнения, которые будут «прокачивать» ваше тело, сохранять его гибкость, здоровое сердце и сосуды. Как заниматься любовью долго и насыщенно, чтобы после этого вы светились радостью. Как приготовить ту еду, которая обеспечит долгую здоровую жизнь.

Обо всем этом мы и поговорим на страницах нашей книги, затронув и такие важные темы, как социальное зомбирование, работа бессознательного, уровень внутренних сил и многое другое.

## **Обычное начало удивительных историй, или Почему я могу вас учить**

Я как-то посчитал, что средний человек с продолжительностью жизни в 70 лет 1,5–4 года проводит в болезнях. В России, даже если грипповать всего неделю в сезон, плюс хотя бы одна трехдневная простуда, плюс один недельный насморк и одно пищевое отравление, подразумевающее два дня в обнимку с унитазом, выходит полтора полноценных отпуска в году.



На самом деле это удручающая цифра. А у меня изначально ситуация была еще хуже, потому что я с раннего детства страдал от болезней дыхательной системы. Сразу после рождения я заболел пневмонией — и пошло-поехало: бронхиты, астма, аллергия. К седьмому классу я не мог подняться на третий этаж без одышки. Мне надо было останавливаться на площадке между этажами и сидеть. У меня постоянно болело горло, потому что когда-то вырезали миндалины, нос не дышал. Страдали сердце и суставы. В отличие от нормальных детей я, наверное, две трети года проводил с той или иной хворью. Я был гораздо хилее, чем обычные дети, а потом и юноши. Но потом задумался: «Я же провожу в постели время, которое мог бы тратить на то, чтобы бегать и играть, ходить на свидания, учиться!» И решил — нет, так больше продолжаться не может.

Начал я с того, что попытался изменить себя чужими силами. По маминой инициативе принялся ходить по всяческому бабкам-знахаркам. Но ничего не помогало. И тогда я понял, что надо заниматься самому.

Начал с *аутогенной тренировки* — системы самовнушения, по которой ты меняешь параметры своего организма: можешь замедлить или ускорить работу сердца, полноценно отдохнуть за полминуты или выспаться за пять минут. Обычный человек, как правило, тратит только 20 минут на одно засыпание. А тут выключаешься мгновенно — и быстро пополняешь недостаток энергии. Можно увеличить остроту зрения, взбодрить мозг, сесть на шпагат. Иными словами, свойства тела изменяются за счет внутреннего ресурса, который у большинства людей не задействуется. Я освоил несколько разных школ, использующих данную методику. Поскольку у меня была астма, то стал заниматься и разными дыхательными гимнастками — как теми, в которых практически не дышат (система Бутейко, метод волевой ликвидации глубокого дыхания), так и противоположными (парадоксальная гимнастика Стрельниковой). Сейчас занимаюсь *фридайвингом* — погружением в океан без дыхательного аппарата. У меня небольшая задержка дыхания, всего 3 с половиной минуты. Кому-то это может показаться значительной цифрой, но люди, у которых я учусь, ушли намного дальше в развитии этого навыка — к примеру, Наталья Авсеенко погружается на 15 минут.



Далее я принялся работать с психикой. Начал осваивать самые разные системы: от дзен-буддизма, классической чаньской медитации, медитации в движении и покое до систем аутотренинга Джемса, Шульца, гипноза, самогипноза, самовнушения. Очень интересные были опыты. Я понял, насколько наше сознание и дыхание пластичны.

Когда почувствовал в себе силы, стал увеличивать физическую активность — потихоньку бегать. В результате, будучи астматиком, я пробежал марафонскую дистанцию в 42 километра.

Затем обратился к боевым искусствам, потому что это отличное средство выковать мужской характер. Тут надо сказать, что в детстве меня часто били... Я из семьи военных, и мы очень много переезжали. Я сменил около десятка школ в разных городах. Началось все еще в Германии, где советские дети собирались толпой и бились с немецкими. При этом мы их называли фашистами, они нас — оккупантами. Несмотря на малый возраст участников, побоища происходили жестокие, с палками, камнями и обилием крови. Потом были города Советского Союза, в том числе Украины, Средней Азии, Сибири, Алтайского края... Приезжая каждый раз в новую школу, я уже понимал, что там чтут традицию «прописки». Чтобы «прописаться», надо было подраться с кем-то из местных, причем не самым слабым. Если ты вдруг оказывался тоже не из дохляков и побеждал противника, через некоторое время перед тобой ставили следующего, еще более крепкого. Выбор был простой — либо в конце концов убедительно сдаться, либо побить вообще всех.

Потом уже было медицинское образование, профессия невролога, изучение мануальной терапии, остеопатии. Сегодня я веду курсы и тренинги как в России, так и за рубежом, обучаю людей вживую и онлайн, стараясь передать им весь полезный опыт и навыки, которыми обладаю. Как мне это удалось?

Накопив внушительный опыт, я сделал очень важный вывод. Если взять сто человек, каждая методика в отдельности будет очень эффективна где-то для восьми из них, совсем не эффективна еще для восьми, а на остальные 84% «подопытных» будет действовать так себе, на честные «три с минусом». Но в каждой системе есть некие очень мощные упражнения, которые начинают работать буквально с самого первого занятия, даже у новичка. Я стал

разбирать такие практики, пробовать их сначала на своих братьях и сестрах, родных. Потом уже мои друзья стали обращаться ко мне: «Алексей, ты раньше часто болел, а сейчас твое здоровье стало лучше. Мы тоже хотим поправить здоровье, научи нас». Я стал с ними делиться знаниями и, признаюсь честно, очень многое отфильтровал, потому что людям было непонятно, что это такое вообще. Но остались определенные техники, которые любой человек, даже и не готовый долго заниматься, выполняет и получает результат. О них я и хочу рассказать подробнее.



# Глава 1



## Укрепляем иммунитет

Начнем с того, что в нашей иммунной системе весомую роль играет вилочковая железа, которая является творцом Т-клеток — *Т-киллеров* и *Т-хелперов*. У большинства людей после 16 лет она замещается жиром — и это одна из причин возрастного снижения иммунитета. На нее можно воздействовать определенным образом.

Также иммунная система состоит из скопления лимфоидной ткани, которая находится в глотке (глоточное кольцо Пирогова), миндалинах, аппендиксе и другой лимфатической ткани. С глоточным лимфоидным кольцом можно легко поработать, даже если «добрые» хирурги удалили его у вас в определенном возрасте. Мне, например, в пять лет вырезали гланды, не спросив позволения ни моего, ни моих родителей. Дело было в военном госпитале, а там ребята быстрые и решения принимают моментально, ибо всегда готовы к экстремальным условиям. В общем, даже если у вас нет миндалин, крайне важно держать глотку и нос здоровыми. Это первые ворота, которые задерживают стафилококк, стрептококк, ангину, простуды, чтобы они не начали влиять на ваши сердце и суставы.

Для укрепления иммунитета существует набор эффективных и относительно простых техник, для выполнения которых необходимы лишь время и сила воли. Впрочем, как всегда.

## 1.1. Техника Джала-Нети-Крийя

Заключается в промывании слизистой носовой полости подсоленной водой. Возьмите чайную ложечку соли (в идеале — морской, но подойдет и обычная поваренная) без верха и растворите ее в стакане теплой воды. Зажимая правую ноздрю, втягивайте получившийся раствор в левую и ждите, пока она не выльется сама через нос или рот, либо высморкайте ее. Сделайте то же самое правой ноздрей, затем таким же образом прополощите горло.

Втягивайте воду, пока она не закончится. Можно пользоваться заварочным чайничком, он даже удобнее, так как позволяет втягивать воду в ноздрю через носик, не проливая.

В аптеках продаются готовые комплекты для промывания. Туда входят: специальная соль, ложечка, дозатор, и все эти приспособления делают процедуру не такой неприятной.

Если вы ни разу не занимались такой практикой, ваша задача — начать сразу после прочтения ее описания. А если уже знакомы с ней, постарайтесь в течение ближайших шести месяцев довести температуру воды с теплой до ледяной, а концентрацию соли сведите в итоге к нулю. Таким образом, через полгода вы будете полоскать нос ледяной несоленой водой.

Что касается периодичности, промывать таким образом носоглотку следует как минимум с утра, когда вы проснулись. Это здорово помогает взбодриться. Также полезна техника и вечером, когда вы приходите с работы и самое время очистить слизистые пути от инфекции и пыли, которая накопилась там за день. И, наконец, промывайте носоглотку перед сном. Таким образом, лучшая периодичность составляет 3 раза в день. Одно только соблюдение этого правила уже начнет оказывать мощное положительное влияние на ваш иммунитет.

Есть у этой техники и более жесткий вариант. Для него вам необходима тонкая резиновая трубочка — в идеале уретральный катетер № 8, самый тонкий (в крайнем случае — детская газоотводная трубка), который можно, хорошо постаравшись, найти в аптеках или заказать через Интернет. Смоченную водой трубочку вставьте в промытый носовой ход и постепенно вводите ее так, чтобы она прижималась к его средней части (не к наружной), на



границе между боковой и нижней стенками. В какой-то момент она скользнет из нижнего носового хода в глотку. Пропускайте ее туда. На этом этапе в первый раз у вас, скорее всего, возникнет мощный рвотный рефлекс, но это нормально, так как является частью процесса очищения. Далее трубочка подойдет к языку. Захватывайте ее двумя пальцами и выводите вперед. Начинайте поочередно тянуть одной рукой за кончик, оставшийся перед носовым ходом, а другой — за кончик, выведенный из рта, мягко массируя себе нижний носовой ход изнутри. Помимо того, что такая техника капитально очищает нос, оздоравливает глотку, меняет голос, она еще и способствует притоку свежей крови к головному мозгу, его лобным долям, ответственным за волевое начало, а также улучшает зрение. Если вам удалось добыть только газоотводную трубочку, то вставлять ее в нос следует более тонким концом с закругленным срезом. Вам захочется чихать, сморкаться, вас прошибет слеза... Не пугайтесь, все в порядке. В первый раз сделайте по семь успешных движений через каждую ноздрю, а затем выпускайте трубочку через рот.

И помните о нескольких нюансах: во-первых, один носовой ход может оказаться более узким, чем другой, и если у вас толстенькая газоотводная трубочка, она может не пойти по нему (особенно если с утра вы просыпаетесь с отеками лицом). Уретральный катетер же пройдет в любом случае по обоим ноздрям. Нюанс номер два: если у вас есть какие-то проблемы с аденоидами и тому подобным, может произойти микротравма слизистой, и тогда появится некоторое количество крови. Пугаться этого не стоит. Через некоторое время, по мере того как слизистая окрепнет, кровотечения прекратятся. Дополнительно для уменьшения кровотечений рекомендую полоскать слизистую носа и горло настоем дубовой коры.

Смачивать трубочку чем-либо, кроме воды, не советую. Проблема в том, что если обработать ее, к примеру, маслом, то органика, которую вы занесете в носоглотку, со временем начнет разлагаться и послужит питательной средой для микробов. А резинка сама по себе нейтральна: вы ее промыли, можно раз в неделю прокипятить, и ничего с ней не случится.

Выполнять практику *Джсала-Нети-Крийя* в описанном выше варианте следует раз в день, утром. Можно повто-

рять ее по мере утомления, т. е. в перерывах между рабочими подходами. Она дает мощнейший приток нервных импульсов и концентрацию сил. Так что заведите трубочку из оранжевой резины (чем тоньше, тем лучше) — и практикуйте. Главное, я бы не советовал делать это прямо перед сном, так как техника очень активизирует мозг.

Когда у вас будут свободно получаться по 7 подходов с каждой ноздрей, увеличивайте их количество еще на 7, т. е. выполняйте уже по 14.



## 1.2. Оздоровление горла

Это упражнение не заменяет технику Джала-Нети-Крийя, но будет хорошим дополнением к ней и уберезет ваше горло от ангины и в целом благоприятно скажется на состоянии связок. Для его выполнения вам понадобится теплая жидкость, в идеале санирующий чай на траве типа мать-и-мачехи, шалфея, чабреца, зверобоя. Набираете в рот этого чайку и, сжав зубы, мычите, поглаживая горло. Зубы вместе, голова запрокинута. Совершаете маленькие частые глоточки, растягивая горло руками. Голову старайтесь запрокинуть выше. Такую процедуру можно проводить между делом, за трапезой. Разумеется, если рядом нет людей, которых это может шокировать. Очень полезно для головных связок.