

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	7
ВВЕДЕНИЕ	11
НЕМНОГО О СТАРЕНИИ ЧЕЛОВЕКА.....	17
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ДОЛГОЛЕТИЕ ЧЕЛОВЕКА	21
ГЛАВА 1. НОРМАЛИЗУЙТЕ СВОЕ ДЫХАНИЕ ...	25
Изменение дыхания с возрастом	26
«Шумный» нос	28
Уточните, как вы дышите	29
Частота вашего дыхания	31
Восстановите брюшное дыхание	32
Сосредоточенное внимание замедляет дыхание	36
Устраните зависимость дыхания от напряженного внимания	38
ГЛАВА 2. ПРОДОЛЖАЕМ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЕ ДЫХАНИЕ ...	41
Медитация на движение воздуха в процессе дыхания	41



4

СОДЕРЖАНИЕ

Оптимизируйте продолжительность вдоха и выдоха	43
ГЛАВА 3. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРЕССА	49
Упражнение «Махи руками»	50
Методика выполнения упражнения «Махи руками»	51
Утренняя зарядка – гимнастика	55
Формула здоровья и успеха	60
ГЛАВА 4. МЕДИТАЦИЯ КАК СПОСОБ РАССЛАБЛЕНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА	66
Медитация на солнечное сплетение	67
Медитация на очищение тела и сознания	70
Вдохните образ здоровья и хорошего настроения	73
Медитация на ведение обратного отсчета	75
ГЛАВА 5. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ХРАПА	79
Причины возникновения храпа	80
Причины остановки дыхания при храпе	81
Варианты избавления от храпа	82
Голосовые вибрации	84
Физическое воздействие	85

**ГЛАВА 6. ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ
ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ88**

Босиком в холодное время года90

Босиком в теплое время91

Соблюдение правил гигиены92

Реакция организма
на хождение босиком93

Где лучше ходить босиком94

**ГЛАВА 7. ЛЕЧЕБНЫЕ
СОЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ98**

Солевые повязки
в полевых госпиталях101

Метод Щеглова-Горбачёвой103

Выбор ткани для повязки105

Рекомендации
по наложению солевой повязки106

Практика применения
солевых повязок109

**ГЛАВА 8. УПРАЖНЕНИЕ
ИНДИЙСКОГО ВРАЧА И КОРОНАВИРУС ... 115**

Откуда взялось это упражнение118

Более подробно о положительном эффекте ... 122

Начало выполнения упражнения124

Ежедневный повтор упражнения125

Дополнительные рекомендации129



5

СОДЕРЖАНИЕ

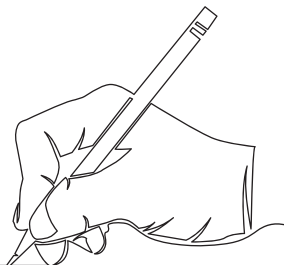


6

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 9. КОФЕ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ	133
Разумное потребление кофе	136
Потребление кофе в больших дозах	139
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	142

ОТ АВТОРА



С вопросами активного долголетия человека я столкнулся около 15 лет назад, когда в качестве психолога работал в отделении социальной реабилитации пенсионеров и инвалидов в одном из Московских центров социального обслуживания населения.

Для удобства проведения занятий всех желающих приглашали в просторную комнату, где могли свободно разместиться до 30 человек.

На занятиях мы учились снимать головную боль, массируя пальцы рук. Изучали методы быстрого расслабления сознания и тела, например при помощи смехотерапии. Пенсионеры читали свои стихи, местный художник рассказывал о красоте творения картин. Пели песни, смеялись, помогая одиноким людям ощутить себя частью коллектива, где умеют радоваться жизни.



7

ОТ АВТОРА



8

ОТ АВТОРА

Для лучшего усвоения информации на занятиях всем желающим выдавали краткую распечатку содержания наиболее важных тем.

Прошло время, и занятия по проекту «Активное долголетие» в России стали набирать обороты. В Москве проект «Активное долголетие» запустили в 2018 году. Его цель — помочь старшему поколению поддерживать активный и здоровый образ жизни. Согласно этому проекту в Москве пожилые люди имеют право обратиться в ближайший центр социального обслуживания, чтобы посещать кружки по интересам. В рамках проекта московским пенсионерам предлагается бесплатно посещать занятия в домах культуры, парках, школах, физкультурно-оздоровительных комплексах и других похожих организациях.

В 2020 году меня пригласили как опытного психолога два раза в неделю проводить занятия в клубе «Активное долголетие» в г. Люберцы. По мере проведения наших занятий росло и количество желающих присутствовать на них.

Однако жизнь внесла свои коррективы. В связи с общим ростом в России числа заболевших коронавирусом групповые занятия клуба

«Активное долголетие» были приостановлены до лучших времен.

В данной книге вашему вниманию предлагается набор простых, но эффективных упражнений с подробными разъяснениями к ним, основанный на опыте, полученном во время занятий в клубе «Активное долголетие».

Если в будущем вы почувствуете, что вам сложно посещать групповые занятия в силу различных причин, то данная книга станет отличным подспорьем для проведения занятий в домашних условиях.

Кстати, из общего числа рекомендованных упражнений выберите одно-два, которые вам подходят лучше всего.

Через некоторое время активных занятий можно использовать другие упражнения. Главное в ваших занятиях — выполняйте те упражнения, которые доставляют удовольствие и помогают чувствовать себя активными и здоровыми.

Для качественного освоения рекомендованных в книге техник медитации запишите их (две-три наиболее понравившихся) на свой смартфон или диктофон. Будет лучше, если вы запишете их своим голосом. Для этого вам надо творчески



9

ОТ АВТОРА



10

ОТ АВТОРА

отнестись к тексту рекомендованных медитаций. Зато в дальнейшем, желая провести медитацию, вы принимаете удобное положение, включаете диктофон или смартфон и расслабляетесь под звуки своего же голоса.

Желаю приятных занятий, здоровья и долгих лет жизни!

ВВЕДЕНИЕ



По определению Всемирной организации здравоохранения, активное долголетие — это процесс оптимизации возможностей человека с целью обеспечения его здоровья и повышения качества жизни в процессе старения.

То есть активное долголетие подразумевает не просто желание долго жить, а еще вести активный образ жизни, быть бодрым и востребованным в обществе.

В целом по России проект «Активное долголетие» предусматривает решение следующих основных задач:

- ✓ сохранение здоровья пожилых людей;
- ✓ обучение современным информационным технологиям;





12

ВВЕДЕНИЕ

- ✓ переподготовка и создание условий для самозанятости;
- ✓ досуг и волонтерство;
- ✓ социальное обслуживание.

Итак, основными приоритетами в системе «Активное долголетие» являются здоровье людей старшего возраста и их активное участие в жизни общества.

Находясь среди людей старшего возраста, можно заметить, что одни из них тратят жизненную силу на жалость к себе, другие же следят за своим умом и телом, используют любую возможность, чтобы проявить активность.

Людям среднего возраста для успешного перехода через несколько лет на ступеньку активного долголетия рекомендуется:

1. **Исключить из своей жизни стрессы.** Стресс — это тихий убийца, провоцирующий такие проблемы со здоровьем, как заболевания сердца, астма, диабет, депрессия и пр.

2. **Нормализовать свое питание.**

В молодости мы не особенно внимательно следим за питанием, некогда тратить на это время. У нас много дел, мы и так здоровы.

Однако с возрастом многое меняется. Организм все чаще не прощает нарушений в режиме питания. Поэтому начните включать в свой рацион необработанные, натуральные и свежие продукты, в том числе фрукты и овощи, постное мясо, цельнозерновые продукты, полезные жиры и пр.

В среднем возрасте сделайте здоровое питание нормой своей жизни, и тогда в старость вы шагнете здоровым и бодрым человеком.

3. Бросьте курить. Табачный дым разрушает бронхи и легкие, отравляет организм, изнашивает сосуды и уменьшает продолжительность жизни.

4. Нормализуйте сон. Старайтесь спать примерно 7–8 часов в сутки, по возможности ложитесь и вставайте в одно и то же время.



13



14

ВВЕДЕНИЕ

5. Не злоупотребляйте алкоголем.

Как говорится, без комментариев.

6. Заведите домашнего питомца.

Наличие кошки или собаки (исходя из ваших предпочтений и возможностей) создает в доме психологический комфорт и продлевает жизнь хозяина на несколько лет. Владельцы домашних животных меньше страдают от депрессии, у них более здоровая сердечно-сосудистая система и оптимальное артериальное давление.

Кроме того, уход за питомцем, прогулки и выход из дома в магазин за питанием для собаки или кошки — это тоже проявление физической активности и возможность в очередной раз побывать на свежем воздухе, что с возрастом особенно важно для поддержания здоровья.

7. Сохраняйте физическую активность.

Она позволяет сохранить состояние мышечной массы тела, укрепляет кости и суставы. Доступная и приятная

форма физических упражнений гораздо полезнее длительного лежания на диване с созерцанием потолка или многочасовых просмотров захватывающих телесериалов.

8. Помогайте себе сохранить ясность и гибкость ума. Хотите жить долго, тогда ваше мышление должно быть активным. Осваивайте компьютер, обретите навыки работы с цифровой средой, посещайте занятия по иностранным языкам, старайтесь всегда учиться чему-то новому.

9. Сохраняйте активность в общественной жизни, помогайте другим. Люди, которые чувствуют свою нужность и востребованность, живут гораздо дольше одиночек. Если вы в силах кому-то помочь, действуйте. Это приумножит ваши силы и позволит ощутить себя нужным и счастливым человеком. А счастливые люди живут дольше тех, кто вечно всем недоволен.



15

ВВЕДЕНИЕ