

# СОДЕРЖАНИЕ

Признательность.....	7
Предисловие.....	8
Предисловие к российскому изданию.....	13
Введение.....	15
Загадочная вилочковая железа.....	23
ПК тестирование.....	29
Ваша Энергия Жизни.....	39
Стресс и церебральный баланс.....	48
Ваши эмоции и ваш тимус.....	63
Люди вокруг вас.....	83
Ваше физическое окружение.....	98
Музыка в вашей жизни.....	123
Жизнь в вашей пище.....	138
Значение осанки.....	150
Эпилог.....	157
Приложение 1	
Основные функции вилочковой железы.....	160
Приложение 2	
Происхождение слова «тимус».....	162

(3)

## ПК ТЕСТИРОВАНИЕ

«Мудрый человек должен понимать, что здоровье — это самое ценное из того, что у него есть, и научиться справляться с болезнями силой своих собственных суждений».

*Гиппократ*

Давайте повторим технику тестирования, описанную в начале данной книги\*.

Вы помните, что для выполнения кинезиологического теста нужны два человека. Выберите для тестирования друга или члена семьи. Будем называть его или ее вашим субъектом.

1. Попросите субъекта встать прямо, правая рука свободно опущена вдоль туловища, левая рука вытянута параллельно полу, локоть прямой\*\*.

---

\* Мышечное тестирование, представленное в данной главе, является измененной версией тестирования, описанного в классической работе Henry O. Kendall с соавт. (Baltimore: Williams & Wilkins, 2nd ed., 1971).

\*\* При желании можно использовать другую руку.

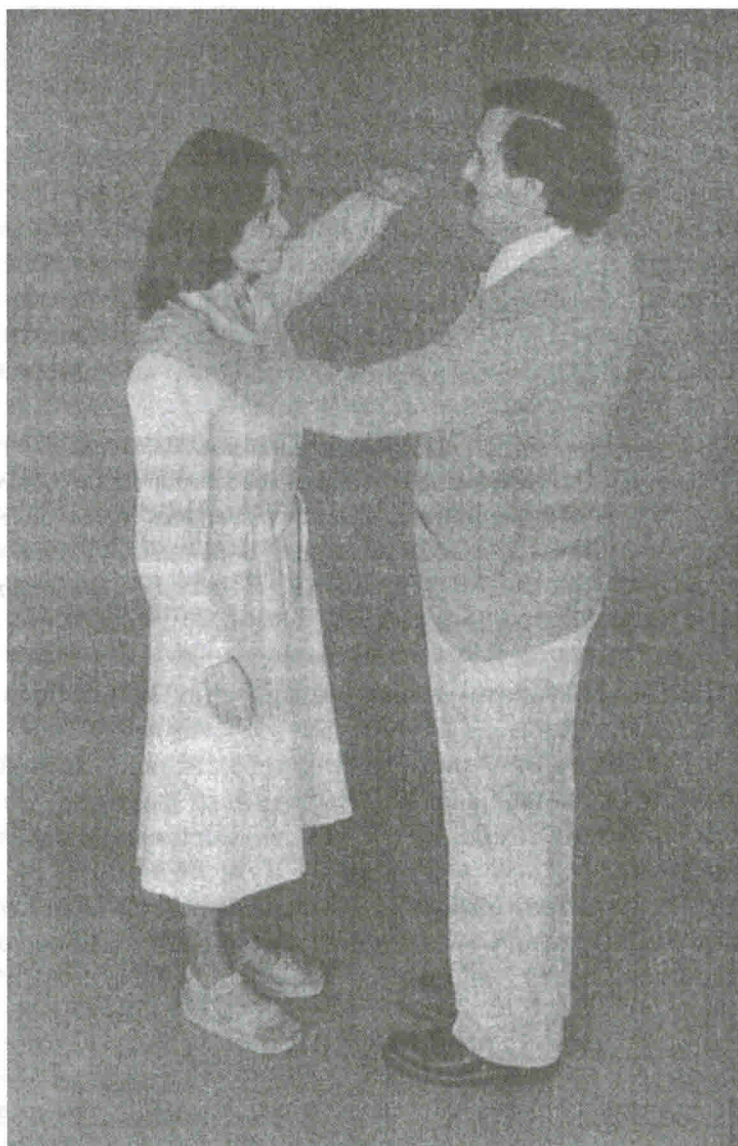


Рис. 3. «Исходное» тестирование дельтовидной мышцы

2. Встаньте лицом к субъекту и положите левую ладонь на его правое плечо для стабилизации. Потом положите правую руку на вытянутую левую руку субъекта чуть выше запястья (см. рис. 3 и 4).

3. Скажите субъекту, что попытаетесь опустить его руку, а он должен сопротивляться со всей силой.

4. Теперь надавите на руку достаточно быстро, сильно и равномерно. Идея состоит в том, чтобы использовать силу, необходимую для ощущения пружинистого сопротивления руки, а не для утомления мышцы. Это не вопрос, кто сильнее, а выявление способности мышцы «замкнуть» плечевой сустав против давления.

Примечание: Не улыбайтесь во время ПК тестирования ни в роли исследователя, ни в роли субъекта (см. главу 6).

При отсутствии физических проблем мышца она окажется сильной. Предположим, мышца сильная. Дайте

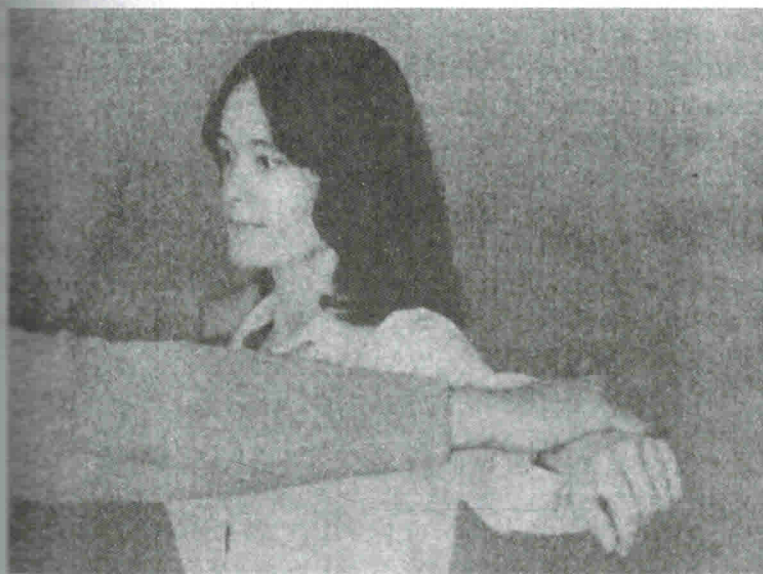


Рис. 4. Исходное положение для мышечного тестирования

субъекту съесть немного рафинированного сахара и повторите тест. Практически в каждом случае мышца станет слабой; несмотря на то что вы давите на руку не сильнее, чем раньше, мышца не в состоянии сопротивляться давлению, и рука субъекта опустится вниз.

Что произошло? Каким-то образом рафинированный сахар снизил энергетический запас тела субъекта, что отразилось в потере мышечной силы.

То же произошло бы с любой мышцей тела. Мы тестируем именно среднюю часть дельтовидной мышцы, поскольку она представляется наиболее простой для теста. Данная мышца, как и любая другая, является индикатором энергетического запаса тела. Таким образом, единичная мышца, используемая для ПК тестирования, называется индикатором.

Прибор, измеряющий силу мышцы, кинезиометр (рис. 5), показывает, что сильная мышца способна выдерживать давление в 40 фунтов, тогда как слабая мышца способна сопротивляться давлению порядка пятнадцати фунтов. Тем не менее нет необходимости использовать

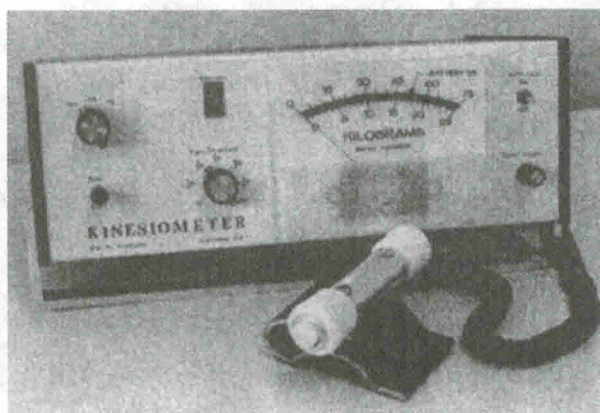


Рис. 5. Bio-Му кинезиометр, используемый в мышечном тестировании

(9)

## МУЗЫКА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

«Сливаясь вместе, наши чувства становятся целебной музыкой».

*Шекспир*

Однажды я познакомился с пианистом, светившимся здоровьем. Он был крупным и плотным и держался гордо. Более того, несмотря на то что ему было за шестьдесят, голубые глаза были кристально чистыми, кожа — упругой и не морщинистой. Самой запоминающейся чертой была его энергия\*.

Я протестировал его и увидел, что он был таким же сильным, каким выглядел. В чем, спросил я, состоит секрет вашего здоровья?

Не колеблясь, он ответил: «Я ем хорошую пищу, я сижу прямо, и меня каждый день окружает хорошая музыка».

Это практически суммирует все то, о чем я хочу сказать на страницах данной книги. Хорошая осанка и хорошая пища абсолютно достаточны для хорошего здоровья наряду с благотворными звуками музыки.

---

\* Музыка является частью нашего физического окружения, той особой частью, которой я посвятил отдельную главу, как и ее противоположности, шуму.

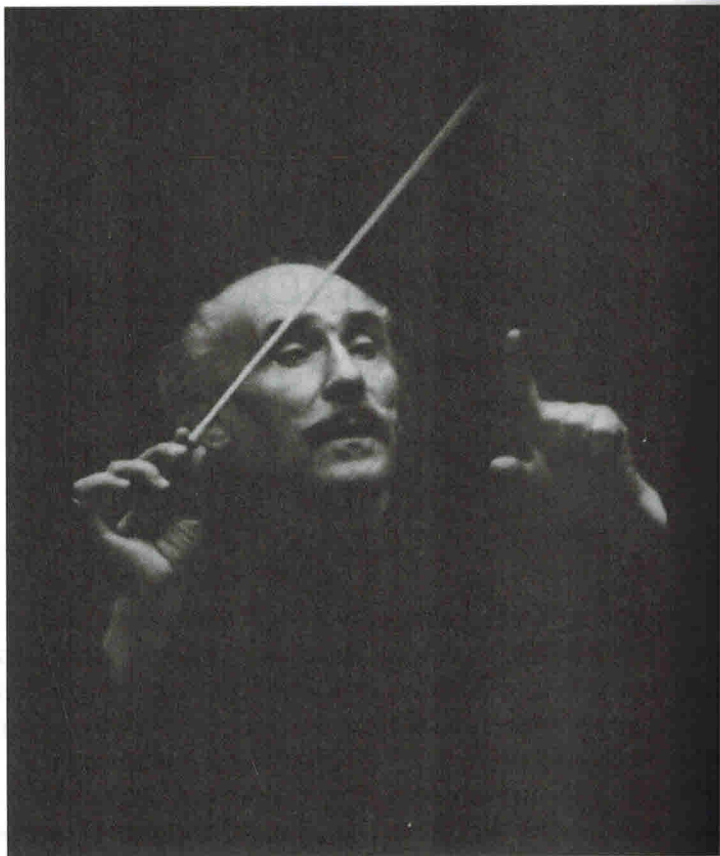


Рис. 32. Витальная Энергия Жизни Артуро Тосканини. Протестируйте себя. Это то, что он дарил участникам оркестра на протяжении более семидесяти лет

До конца своей долгой жизни Артуро Тосканини обладал тем, что работавшие с ним музыканты называли интенсивностью, внутренним огнем, электричеством, магнетизмом. Лицо его было почти гладким, а белые сверкающие зубы — его собственными. На подиуме он был строг и прям, при ходьбе шаг был легок и элегантен. В возрасте старше семидесяти он не обращался к врачам. Говорили даже, что он потел чистой водой!

Средняя продолжительность жизни американских мужчин составляет 68,9 лет. Тем не менее в возрасте 70 лет около 80% дирижеров живы и продолжают работать. Далее следует список некоторых наиболее жизнеспособных и, в общем, здоровых дирижеров:

Casals, Pablo ... 96	Beecham, Thomas ... 81
Ganz, Rudolph ... 95	Hoogstraten, Willem van ... 81
Stokowski, Leopold ... 95	Muck, Karl ... 80
Marines, David ... 93	Pfizzner, Hans ... 80
Panizza, Ettore ... 92	Ruhmann, Frans ... 80
Paray, Paul ... 92	Damrosch, Walter ... 88
Boulangier, Nadia ... 90	Klemperer, Otto ... 88
Cameron, Basil ... 90	Blech, Leo ... 87
Gui, Vittorio ... 90	Ringwall, Rudolph ... 87
Monteux, Pierre ... 89	Burgin, Richard ... 86
Serafin, Tullio ... 89	Schuricht, Carl ... 86
Stravinsky, Igor ... 89	Wolff, Albert ... 86
Toscanini, Arturo ... 89	Ansermet, Ernest ... 85
Boult, Adrian ... 88	Heger, Robert ... 85
Stassevitch, Paul ... 84	James, Philip ... 85
Stiedry, Fritz ... 84	Polacco, Giorgio ... 85
Bohm, Karl ... 83	Strauss, Richard ... 85
Coppola, Piero ... 83	Szenkar, Eugen ... 85
Fiedler, Arthur ... 83	Walter, Bruno ... 85
Hamson, Guy Fraser ... 83	Inghelbrecht, Desire ... 84
Dohnanyi, Ernest von ... 82	Krueger, Karl ... 84
Hanson, Howard ... 82	Smallens, Alexander ... 84
Pelletier, Wilfred ... 82	Slonimsky, Nicolas ... 84



- Knappertsbusch, Hans ... 77  
 Konwitschny, Franz ... 77  
 Kostelanetz, Andre ... 77  
 Kurtz, Efrem ... 77  
 Munch, Charles ... 77  
 Talich, Vaclav ... 77  
 White, Paul ... 77  
 Amfiteatroff, Daniele ... 76  
 Brico, Antonia ... 76  
 Georgescu, Georges ... 76  
 Kajanus, Robert ... 76  
 Koussevitzky, Serge ... 76  
 Lange, Hans ... 76  
 Maganini, Quinto ... 76  
 Marx, Burle ... 76  
 Rossi, Mario ... 76  
 Saminsky, Lazare ... 76  
 Williamson, John Finley ... 76  
 Abravanel, Maurice ... 75  
 Jochum, Eugen ... 75  
 Sabata, Victor de ... 75  
 Schneevoigt, Georg ... 75  
 Sevitzy, Fabian ... 75  
 Wood, Henry ... 75  
 Bamboschek, Giuseppe ... 79  
 Barlow, Howard ... 79  
 Chavez, Carlos ... 79  
 Hasselmans, Louis ... 79  
 Janssen, Werner ... 79  
 Mengelberg, Willem ... 79  
 Boss, Hugh ... 79  
 Sokoloff, Nikolai ... 79  
 Wallenstein, Alfred ... 79  
 Goldman, Edwin Franko ... 78  
 Golschmann, Vladimir ... 78  
 Ormandy, Eugene ... 78  
 Malko, Nicholai ... 78  
 Steinberg, William ... 78  
 Stewart, Reginald ... 78  
 Weingartner, Felix ... 78  
 Barzin, Leon ... 77  
 Clifton, Chalmers ... 77  
 Boepple, Paul ... 74  
 Defauw, Desire ... 74  
 Ghione, Franco ... 74  
 Horenstein, Jascha ... 74  
 Konoye, Hideman ... 74  
 Mravinsky, Eugene ... 74  
 Plotnikoff, Eugene ... 74  
 Reiner, Fritz ... 74  
 Scherchen, Hermann ... 74  
 Abendroth, Hermann ... 73  
 Black, Frank ... 73  
 Enesco, Georges ... 73  
 Fischer, Edwin ... 73  
 Szell, George ... 73  
 Dorati, Antal ... 72  
 Kletzki, Paul ... 72  
 Molinari, Bernardino ... 72  
 Sargent, Malcolm ... 72  
 Coates, Albert ... 71  
 Mahler, Fritz ... 71  
 Barbirolli, John ... 70  
 Karajan, Herbert von ... 71  
 Dessoff, Maigarete ... 70  
 Van Otterloo, Willem ... 70

Сегодня хорошо известно, что большинство дирижеров проживают исключительно долгую, продуктивную и преимущественно здоровую жизнь.

Остается неизвестным, почему, что и как. Почему эти маэстро живут так долго в мире, полном сердечных приступов, инсультов и дегенеративных заболеваний определенного возраста? В чем их секрет и как можно использовать его в своей жизни?

Это немногие из тех вопросов, которые я задаю себе на протяжении последней четверти века. Мои исследования подводят к некоторым интересным ответам — ответам, которые имеют огромное значение для любого, заинтересованного в улучшении качества жизни.

Используя возможности тестирования в Поведенческой Кинезиологии, я показал, что наши тела способны различать благотворные и разрушительные звуки; что наши тела способны отличить одно исполнение музыкальной композиции от другого ее исполнения; что определенные звуки способны в значительной степени помочь нашим телам.

Даже при полностью закрытых ушах тело реагирует на звук. Это происходит потому, что мы слышим не только ушами, но и телами.

Предположим, что у кого-то отмечается слабость определенной энергетической системы или акупунктурного меридиана. Если закрыть такому человеку уши и протестировать ассоциированные мышцы во время исполнения «хорошей» музыки, мышца-индикатор останется сильной. Однако если не только закрыть уши, но и положить подушки или другой звукопоглощающий материал на основные точки вовлеченного меридиана, благотворный эффект исчезнет. Мышца вновь станет слабой.

Тем не менее, оставив подушки на основных точках меридиана, попробуем во время звучания музыки открыть человеку уши; мышца-индикатор вновь станет сильной. Таким образом, мы отделили слушание ушами от слушания телом. И порой последнее является лучшим показателем того, что нам необходимо.

У наших тел есть пульс, есть он и у музыки. В здоровом

состоянии мы находимся в контакте со своим «внутренним пульсом», который доктор Манфред Клайнс так точно называет «ключом к эмпатии, переживаемой с композитором». «Внутренний пульс, — говорит он, — представляет определенную точку зрения... Подобно биению дирижера, ритмическим изменениям, передаваемым различными динамическими способами, явление внутреннего пульса... является по своему воздействию проводимым внутри биением»\*.

Внутренний пульс — столь необходимый дирижеру\*\* — является, кажется, ключевым фактором его великой жизни. Джордж Сцилл, известный композитор, однажды написал о Тосканини: «Все было пульсацией и жизнью с первой до последней ноты... вас полностью поглощало творение музыки, вы становились едины с ним и композитором». Высокая степень настроенности на этот внутренний пульс позволяла ему отражаться в каждом жесте дирижера. Из Поведенческой Кинезиологии мы знаем, что каждый наш жест является ответной реакцией тела на необходимость тонизировать или корректировать дисбаланс определенной энергетической системы.

Таким образом, ежедневными жестами дирижер активно тонизирует определенные энергетические системы, одновременно окутываясь лечебными свойствами музыки.

В окружении правильных звуков мы все можем стать более сильными, наполненными энергией и сбалансированными. Клинически доказано, что музыка улучшает здоровье и способствует благополучию. Значит, музыка может являться важной частью системы первичной профилактики — профилактики заболеваний на предфизическом уровне.

---

\* Clynes M. Sentic: The Touch of Emotions. Garden City, N.Y.: Anchor Press/Doubleday, 1977. P. 78.

\*\* Возможности ПК тестирования позволяют судить о наличии пульса у дирижера или солиста или определить, в какой момент представления он был потерян.