

Светлана Никандрова

Кардиодыхание исцеление сердца



ПИТЕР®

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2011

ББК 88.49
УДК 159.9.018
Н62

Светлана Никандрова

Н62 Кардиодыхание: исцеление сердца. — СПб.: Питер, 2011. — 160 с.: ил. — (Серия «Без таблеток.ru»).

ISBN 978-5-4237-0175-8

Светлана Михайловна Никандрова — практикующий психолог, специалист по биосенсорной психологии, дыхательным психотехнологиям и здоровому образу жизни, консультант Европейской психотерапевтической лиги.

Является единственным в мире человеком, сумевшим снять кардиостимулятор. За этот подвиг Светлана Никандрова занесена в 2009 году в Книгу рекордов и достижений Гиннеса.

Эта книга — о чуде, которое может совершить безнадежно больной человек со своим здоровьем, используя собственную волю, разум и страстное желание изменить жизнь. В книге подробно описаны уникальные практики дыхания, самопознания, использования возможностей тела и психики, соединения с природой и восстановления здоровья, проверенные многолетним опытом автора, ее учеников и последователей.

Хотите раскрыть резервные возможности самовосстановления и самооздоровления организма? Хотите распрощаться с болезнями и душевными травмами? Хотите начать свою жизнь заново, с «чистого листа»? Тогда прислушайтесь к своему сердцу — и следуйте за своим дыханием!

ББК 88.49
УДК 159.9.018

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 978-5-4237-0175-8

© ООО Издательство «Питер», 2011

Оглавление

Предисловие. От автора	5
Часть 1. Иностранное тело	9
Генетическая память войны и страха	10
В 30 лет – сердце старухи	13
С кардиостимулятором в груди	16
Такого в мире еще не было	22
Часть 2. Дыхание жизни.	27
Сопровождение	28
Пространство эниологии	32
Тайный смысл дыхательного процесса	40
Искусство осознанного энергосенсорного дыхания	48
Виды дыхания и его цели	56
Кардиодыхание и другие лечебные техники.	62
Психология сердца	68
Часть 4. МЕТОДИКИ ЗДОРОВЬЯ	92
Всегда в движении!	93

Оглавление



Для сердца, связок и суставов	101
Жизнь в мире звуков.	105
В единстве со стихиями.	116
Найди свое дерево	127
Часть 4. НЕТ — БОЛЕЗНЯМ!	134
В битве с варикозом	135
Моя любимая ВСД	138
Болезни сердца	143
Информация о нашем центре	157

— Предисловие

От автора



Говорят, что в судьбе каждого человека все уже предначертано. Много лет я пыталась понять, так ли это или что-то можно изменить? И вот теперь пришло время, когда я могу рассказать о себе, о своем жизненном пути, о поисках себя и своего места в жизни. Возможно, мой в чем-то типичный, но в остальном уникальный опыт окажется полезен и для читателей.

С детства меня не покидало чувство своей незначительности, или, точнее, невыразимости. Это было глубокое внутреннее ощущение двойственности существования, как будто во мне жили два человека. Один — необыкновенно чувствительный, талантливый, любящий (этот список можно продолжить). Другой — вечно виноватый, какой-то «греховный», уязвимый, обидчивый и т. д. Когда я оглядывалась на других людей, мне казалось, что их жизнь совсем иная, чем моя: она интереснее, полнее, талантливее, богаче на события, как бывает в книгах или в кино. А что у меня происходит такого хорошего, на чем можно остановить свое внимание? Чего ни коснись — все плохо. Не красавица, не богата, не здорова и прочие «не». Собственная жизнь представлялась мне тоскливой и бесконечно длинной цепочкой сплошных «не». Она оставляла ощущение напрасных потерь, невезучести, сплошных неудач. Поэтому я все время чего-то искала, куда-то и за чем-то бежала, хотела быть лучше, умнее — и ломала себя, испытывая чувство собственной неполноценности. Тем самым я уходила от своей сути все дальше и дальше.

Уныние, противная игра в «несчастную жизнь» — таким был мой первый страшный грех. Но еще я любила пожалеть других, посочувствовать. Всегда была «жилеткой», в которую всем можно было поплакаться.



А как же иначе? Так принято, ведь это означает чувствительность, отзывчивость... В роли «жертвочки» я притягивала себе подобных, тоже искавших понимания, сочувствия, жалости к себе, и ровно ничего не делала, чтобы изменить себя и свою жизнь. Эта безысходная ситуация длилась довольно долго, но наступил день, когда надо было делать выбор. Я поняла, что так жить нельзя.

И как только было принято решение изменить ситуацию, начались реальные перемены. Пошла конкретная работа. Конечно, потребовалось приложить огромные усилия, освоить множество энергетических практик, «пропустить через себя кучу» методик и различных психологических технологий. Много воды утекло, прежде чем моя жизненная ситуация изменилась. И вместе с тем я поняла, что мой прежний жизненный опыт ненапрасен, что без этого невеселого прошлого не было бы радостного «сейчас».

Я уверена, что жизнь каждого человека — это величайшее для него событие, интереснее которого ничего не может быть. В таком случае, надеюсь, описанное в этой книге найдет у читателей живой отклик, вызовет многообразные чувства. Возможно, им будут интересны поиски человеком самого себя, своей тропинки в жизни. Да, я согласна с утверждением, что книги пишутся их авторами для самих себя. Однако если книга попала вам в руки, значит, в ней есть что-то и для вас.

Рассказ мой будет долгим, и совершенно фантастическим.

Часть 1

ИНОРОДНОЕ ТЕЛО



Генетическая память войны и страха

Рожденная в любви

Я родилась во Франции, у родителей, которые оба пережили фашистский плен. Мама училась в Донецке и была угнана в Германию в 1942 году. В 1943 году ей удалось бежать из немецкого плена во Францию, где ее приютили и скрывали французские фермеры. Мой отец, офицер Советской армии в звании майора, воевал, был ранен и тоже попал в плен к фашистам. Оттуда он совершил побег во Францию и продолжал воевать уже во французском отряде Сопротивления — «маки», как называли себя французские партизаны. Таким образом мои будущие родители оба оказались во Франции. Там их познакомили, они часто встречались и полюбили друг друга.

Для меня было очень значимо, что я родилась в любви. В своих исследованиях, связанных с дыхательными техниками, я реально чувствовала силу любви своих родителей, особенно отца. Он любил маму сильнее и глубже, она в большей степени принимала его чувство как должное. Но память о любви в моих клеточках осталась — это и стало определяющим в моих поисках смысла жизни. Всю жизнь я искала его и видела только в любви.

Родилась я за три месяца до окончания войны. Десятого мая 1945 года отец проводил маму со мной на руках на корабль английского пароходства, который отправлялся из Марселя и вез репатриантов на родину,



в СССР. Отцу как советскому офицеру, побывавшему в немецком плену, путь домой был заказан, там его ждал лагерь или расстрел.

У детей — болезни родителей

Генетическая память моих родителей, переживших войну, горький опыт плена, постоянный страх, передалась мне в наследство сполна. Мама в конце войны вернулась со мной на родину, которая ее не ждала. Да и после войны мы жили в страхе: мама вынуждена была скрывать, что была в плену, что я родилась во Франции.

Детство переживалось как нечто совершенно бессмысленное и жуткое, как череда постоянных детских страданий, ощущение ошибочности и нереальности всего происходящего. На сформированную страданиями детскую психику наложились обиды, непонимание, горечь. Эти переживания глубоко вплелись в мою изначальную психику и сформировали определенные психические искажения, так называемые «изломы», создавая чувство какой-то обреченности, ощущение, что «все плохо». Конечно, это минорное, безнадежное восприятие первым делом отразилось на моей нервной и эндокринной системах, а затем ударило по сердцу.

Казалось бы, откуда у маленького ребенка чувство горестного отчаяния, поражения, когда еще не было своего жизненного опыта? Однако мой психологический опыт показал, что дети изначально страдают болезнями своих родителей. Я без конца болела, психика была в жутком состоянии, эндокринная система поражена. К этому еще надо добавить состояние постоянной

Часть 1. Иностранное тело

виновности и предвкушение неизбежных наказаний в виде жестоких «трепок».

А дальше мой жизненный путь проходил на фоне этих же первоначальных искажений. Все равно как если бы семечко посадили в болотную почву. Что из него может вырасти? К тому же мне пришлось жить в окружении тех самых людей, которые передали мне все это негативное наследство. Помню серую среду обитания, вечное недовольство мамы, постоянное чувство вины и неудачи. Я выросла, преследуемая душевным дискомфортом, существование казалось бессмысленным. Все это разрушало мой организм.

Но не надо думать, что мои проблемы — это какое-то исключение из правил. Человечество без конца воювало, боролось за существование, терпело лишения, продолжает их терпеть, и все это передается детям в наследство. Вот и получается, что здоровых людей практически нет. Стоит ли удивляться, что дети чуть ли не с рождения страдают болезнями своих родителей?

Уже в более старшем возрасте, прислушиваясь к различным ощущениям на уровне сердца, я стала понимать, с чего начались мои проблемы. Вспомнила, что с детства ощущала свое сердце как центр, эмоционально остро реагирующий на любые события — приятные и неприятные, на отношение ко мне людей, на мои собственные чувства, поступки, мысли, действия. Сердце не вело себя безразлично — оно отзывалось страхом, обидой, радостью, печалью. Но чаще, конечно, болью и чувством тяжести.

В результате возникло ощущение раненого сердца, сопровождающееся ощущением постоянной тревоги, депрессии, невыразимой боли. А человек не в состоя-



нии постоянно чувствовать свое раненое сердце, и оно начинает защищаться.

В 30 лет — сердце старухи

Программа самоуничтожения

В целях самозащиты, стремясь избежать боли, сердце покрывается разными энергетическими оболочками, плотными, как резина. Через него перестают проходить энергетически важные потоки, естественный энергообмен в кровеносной системе разлагивается, а его нарушение приводит к сбою на всех уровнях организма. Сердцу становится трудно выполнять свою обычную, нормальную работу. Его пульсация, сокращение сердечной мышцы, блокируется, сбивается ритм.

Так началась аритмия, которая меня пугала, особенно по ночам. Казалось, сердце вот-вот остановится, и это только добавляло тревоги, постоянного чувства страха и безнадежности. Таким образом, включилась программа самоуничтожения, которая в перспективе должна была полностью разрушить мой организм.

Кому-то может показаться, что энергетические оболочки помогают нам, ведь они оберегают такой чувствительный орган, как сердце, от боли и мучений. На самом деле все не так, и мой опыт это недвусмысленно показал. Без дыхания, без постоянного притока свежей энергии любой человеческий орган начинает задыхаться и умирать, и сам по себе этот процесс не остановится, пока человек не погибнет. Внешне это выглядит как появление все новых и новых болезней. Есть и другая

сторона процесса — накопление негативных эмоций, которые, в свою очередь, высасывают из наших органов столь необходимую им энергию, вызывая поражения сердца, печени, почек, селезенки...

Заблудившаяся в жизни

По сути, с самого детства я была светлым ребенком. Любила музыку, балет, живопись, много выступала на различных концертах и спектаклях. Однако в те, прежние годы тяжелые условия жизни не позволили мне полностью раскрыть себя, свои способности. Я много читала, находила в книгах увлекательные истории людей, их переживаний, любви. Книги помогали мне увидеть другую жизнь, которую проживали другие — яркие, интересные — люди. Книги позволяли уйти от страшной реальности, окружавшей меня, и поэтому поглощались пачками. Затем была страсть к театру и кино, где я переживала чужие жизни и чужую любовь. Но собственная жизнь, очень похожая на старое индийское кино, доставляла мне одни неприятности. Я чувствовала, что живу как-то неправильно, нехорошо.

Глобальные вопросы: «Кто я? Откуда? В чем смысл жизни?» и тому подобные «недетские» переживания глубоко тревожили меня и создавали некий трагизм в моем существовании. Еще в школе у меня проявились нервные срывы, головная боль, страшная обидчивость и плаксивость. Мои дальнейшие поиски себя в этой жизни тоже ни к чему хорошему не привели. Я не знала, чем дальше заниматься, какую профессию выбрать. Потом были учеба в институте, который ничего из того, чего мне хотелось, не давал, случайные работы ради каких-то денег. Даже мое замужество было, как мне



казалось, всего лишь попыткой быть как все. Родился ребенок, перед которым я испытывала чувство вины за то, что ничего не могу ему дать в жизни, кроме того же, что и все матери: заботы, еды и одежды. Сама я не получила нормального опыта теплых человеческих взаимоотношений ни в семье с близкими, ни в социальном окружении — с себе подобными, с партнерами, и не умела их строить. А чувство любви понимала только в рамках отношений с противоположным полом. И опять же в моих представлениях эта любовь непременно была несчастной, фатальной.

Приговор

Бесцельность существования, бессознательное, «случайное» сожительство с различными стрессами привели к тому, что к 30 годам я была обречена на инвалидность. Бесконечные болячки, хождение по врачам, толстенная медицинская карта, распухшая от всевозможных диагнозов, каждый из которых был приговором, привели меня к окончательному психическому и душевному краху.

При обследовании мне поставили диагноз «3–4-я степень поражения щитовидной железы» и предложили операцию. Выбор был небогатый: либо ложиться на операцию, либо, оставаясь в том же болезненном состоянии, продолжать работать. Я долго тянула с выбором и только годам к тридцати решилась. Во время операции хирург сказала: «Странно, что у такой молодой женщины сердце семидесятилетней старухи». Так она вынесла мне приговор. И действительно, после операции у меня начались аритмии, тахикардии, жуткие скачки давления, мерцательная аритмия и т. д.

— | | —

 **Часть 4** —————

НЕТ — БОЛЕЗНЯМ!

— | | —



В битве с варикозом

Неужели операция?

Когда у меня возникла резкая боль в ноге, я сначала не поняла отчего. В то время мне было всего 30 лет, я поехала в Ялту отдыхать и с удовольствием бегала по утрам на море, а потом много ходила на разные экскурсии. И все-таки пришлось пойти к врачу, который поставил диагноз: варикозное расширение вен. Что делать? На тот период я начала принимать троксевазин и прошла курс электротерапии д'Арсонваля. Немного помогло, но дальше становилось все хуже. Я уже не могла быстро двигаться, боли стали постоянными. Врач настаивал на операции, пугая тем, что другого выхода нет.

Я взялась сама изучать свою болезнь и надеялась, что обойдусь без операции. А так как у меня было, мягко говоря, не все в порядке с сердцем, с кровеносной, нервной и эндокринной системами, решать проблему надо было комплексно.

Я узнала, что варикозное расширение вен встречается у 17—20 % населения, причем женщины страдают гораздо чаще, чем мужчины. Медицинская статистика утверждает, что в начальной стадии болезни 50 % заболевших даже не осознают, что они серьезно больны.

Варикозное расширение вен — состояние, при котором периферические вены, обычно на поверхности мышц ног под кожей, становятся набухшими и извилистыми, приобретая вид вздутых синеватых тяжей. Чаще бывает варикозное расширение поверхностных вен, сопровождающееся несостоятельностью венозных клапанов и нарушением кровотока.



Изучив соответствующую литературу, я поняла, что первые признаки заболевания у меня проявлялись давно, но я не обращала на них внимания. Ощущение тяжести в ногах, особенно вечером, их отечность, ночные судороги в ногах, расширенные вены — все эти сопутствующие заболеванию признаки у меня уже были. И наследственная предрасположенность тоже была: моя мама страдала варикозным расширением вен в серьезной форме.

Чем себе помочь

Учитывая всю неумолимость надвигающейся проблемы, я выбрала для себя **группу здоровья в бассейне**, где мое сердце, ноги, позвоночник получали достаточно хорошую нагрузку, плюс дыхательную активность. Очень помогли **соляные ванны для ног, массаж стоп, хождение босиком по траве**, особенно по росе. К тому же я подобрала себе несколько рецептов из фитотерапии (траволечения) и других областей нетрадиционной медицины.

- **Яблочный уксус** хорошо повышает свертываемость крови, восстанавливает менструальный цикл, способствует работе кровеносных сосудов и образованию красных кровяных шариков. Им я смазывала пораженные места ежедневно утром и вечером, одновременно выпивая 2–3 стакана воды с добавлением 2 чайных ложек уксуса в каждый стакан.
- **Настой антоновских яблок.** Три яблока среднего размера промыть холодной водой и уложить на дно эмалированной кастрюли. Залить яблоки 1 л крутого кипятка, закрыть кастрюлю крышкой, закутать в одеяло и через 4 часа, не вынимая яблоки из остывшей воды, размять



их в кастрюле. Образовавшийся настой процедить и пить с медом: 1 чайную ложку меда запивать 50 мл настоя. Принимать утром натощак и перед сном. Очищает кровь, улучшает сон и аппетит.

- **Настойка чистотела.** Принимать из расчета 9 капель на 1 столовую ложку молока 3 раза в день до еды.
- **Чеснок с медом.** 250 г очищенного и натертого на терке чеснока залить 350 г жидкого меда, тщательно перемешать и настаивать в течение недели. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца. Применять при сосудистых заболеваниях ног.
- **Настойка березовых почек.** Пол-литровую бутылку наполнить на 3/4 березовыми почками и залить водкой. При появлении боли смазывать настойкой больное место. Минут через 15 процедуру повторить и дать ногам отдохнуть.

Дышим каналами ног

Все вышеперечисленное только частично поддерживало мое состояние. Но реальный лечебный эффект стал заметным, лишь когда я научилась **дышать через каналы ног**. Причем когда я училась с помощью дыхания пропускать энергетические потоки через ноги, они болели такой ноющей болью, которая напоминала зубную боль...

Чтобы облегчить протекание энергетических потоков, приходилось сначала **«крутить велосипед»**, лежа на спине, **поднимать ноги, слушать свое дыхание и видеть свечение**, протекающее по каналам ног.

А когда я начала заниматься непосредственно **кардиодыханием**, эффект стал просто замечательным. В первых, активизировалась кровеносная система. Кровь



стала энергетически более наполненной и текучей, прекратились явления застоя венозной крови.

Оздоровилось сердце, нервная система успокоилась. Заодно укрепилась костно-мышечная система, а вся моя интеллектуальная, мыслительная деятельность активизировалась.

Но особенно приятно, что я снова делаю те вещи, которые много лет не могла себе позволить: бегаю на возрожденных «энергетических» ногах, купаюсь в проруби, делаю активную дыхательную гимнастику, хожу в сауну, много путешествую — в общем, живу полной жизнью.

Моя любимая ВСД

Болезнь или не болезнь?

Почему это вегетососудистая дистония — «любимая»? Да потому, что я с ней носилась много лет, холила и лелеяла. И считала, что это пожизненно.

Вегетососудистая дистония — это нарушение в работе вегетативной нервной системы, главного регулятора внутреннего равновесия в организме.

Странно, что в то время как значительная часть медиков считает ВСД неизлечимой, некоторые другие врачи вообще не рассматривают ее как заболевание. Что же тогда мы называем вегетососудистой дистонией?

Состояние здоровья определяется внутренним ощущением силы, сбалансированности, удовлетворенности. Но если нет сил, энергии, если вас преследуют посто-



янная, ежедневная слабость, пониженный жизненный тонус, анемия рук и ног, головная боль и депрессия? Как разовые проявления это еще пережить можно, но что делать, если эти состояния — хронические?

Накопив многолетний негативный опыт, я исследовала причины этого заболевания. Это помогло мне найти способы оздоровления, и я избавилась от этой напасти. Впоследствии я имела возможность изучить ВСД фундаментально и уже могла помогать другим.

Вегетативная нервная система постоянно вычисляет и поддерживает оптимальные в данный момент времени артериальное давление, частоту сердечных сокращений, теплоотдачу, степень раскрытия бронхов, зрачков, активность пищеварительной системы, продукцию мочи и многое другое в организме человека, в том числе продукцию адреналина и инсулина.

Ошибки в работе вегетативной нервной системы проявляются нарушениями внутреннего равновесия (кровообращения, теплообмена, пищеварения) — именно это называют дистонией. Проявления дистонии могут носить постоянный характер или осуществляться в виде кризов (панических атак, обмороков и других приступообразных состояний).

Причины дистонии

Что же является основной причиной заболевания? У каждого человека что-то свое. Но общее все-таки можно выделить.

Во-первых, генетическая предрасположенность. Это основа, канва, на которую впоследствии накладывается весь рисунок жизни человека, его опыт, психологическое несоответствие внутреннего внешнему, его жизненная позиция — как правило, пассивная.



Во-вторых, как следствие — образ жизни человека, его привычки, установки, психологическая неустойчивость и многое другое.

Но самая главная причина дистонии — это неспособность выражать в полной мере себя, все свои потенциальные возможности, как в личностном плане, так и в общечеловеческом. Что же мешает? Любые ограничения, которые человек накладывает на себя сам или на него накладывают другие люди: родители, супруг, родственники, друзья.

Наша психика устроена таким образом, что **не терпит однообразия, пассивности, неподвижности** — от этого она просто сворачивается. А чтобы постоянно расширять свою жизнедеятельность, необходима динамика, то есть движение, постоянное развитие, обретение разных навыков, новых интересов, опыта. В таком случае организм испытывает небольшие стрессы, которые полезны, потому что активизируют наши психофизические процессы. Тогда потенциальная сила, заложенная в организме, начинает проявляться изнутри, то есть вскрываются его внутренние резервные возможности.

Критические (в допустимых пределах) ситуации тренируют психику, она становится более пластичной, легче адаптируется к любым условиям, то есть саморегулируется.

Современная медицина рассматривает вегетососудистую дистонию **не как самостоятельное заболевание, а как синдром**, то есть следствие какого-либо нарушения — от простого переутомления до заболеваний, требующих лечения.

Единственный полноценный способ лечения дистонии — найти и устранить ее причину.



Часто мы обнаруживаем, что вегетососудистая дистония является следствием заболевания, никак на первый взгляд не затрагивающего вегетативную нервную систему.

Это, в первую очередь, неврозы и депрессии, болезни и последствия травм шейных позвонков, головного мозга (например, черепно-мозговой травмы), болезни эндокринных желез, желудочно-кишечного тракта, аллергия, инфекции (например, тонзиллит), переутомление.

Представьте себе растущее дерево. Его рост, жизнеспособность напрямую зависят от почвы, куда оно было посажено. А также от дополнительных условий: климата, достаточного количества воды, наличия солнца и отсутствия ограничений. Иначе вырастет чахлое, слабое, а может быть, и кривое деревце. У человека имеет место то же самое. Могучая сила или энергия, которая заставляет живые организмы расти вверх, начинает сворачиваться вовнутрь и **разрушает человеческий организм изнутри**. Заболевание возникает как ухудшение общего состояния организма, включая потерю иммунитета.

Удивительное лечение

Недавно ко мне обратилась женщина 34 лет, красивая, ярко окрашенная, эффектно одетая. В глазах — тоска, бледность лица умело замаскирована румянами. Все симптомы налицо. Перепробовала массу препаратов, которые рекомендовали врачи, массаж и многое другое. Но временные улучшения картины в целом не меняли. Беспокойный сон, утром сложно подняться, вялость во всем теле, настроение на нуле, все приходится делать через силу — в общем, классика (см. выше).



То, что я предложила, эту женщину очень удивило. К примеру, физические нагрузки до предельных состояний. Она и так слабая, голова кружится, а тут еще непосильные нагрузки! Но особого выбора не было, и она приняла решение попробовать. **Вот основные рекомендации, которые и принесли эффект выздоровления.**

- Утром, при пробуждении, настройтесь на свое дыхание и пульсацию сердца. Ощутите, что вдыхаете не просто воздух, а некую живительную субстанцию и с каждым вдохом наполняетесь какой-то силой, а с каждым выдохом — освобождаетесь от своих сонных состояний, слабости, недомоганий и пр. Ощутите этот процесс на уровне всего тела, пульсации кожи, каждой клеточки.
- **Водные процедуры.** Прополощите горло и нос раствором морской соли (на стакан воды неполную чайную ложку соли). Примите контрастный душ, чередуя горячую и холодную воду 4–6 раз, заканчивая холодной. Выпейте стакан горячей воды с лимоном плюс столовая ложка меда.
- **Самомассаж с кардиодыханием.** Начните с кончиков пальцев, пройдите по всей поверхности рук, круговыми движениями помассируйте голову, грудь, живот, ноги. Закончите бесконтактным поглаживанием тела ладонями снизу вверх на расстоянии 5–10 см от поверхности кожи, ощущая мягкость и пушистость полевых субстанций.
- **Гимнастика.** Потягивающие пластичные движения — любые: наклоны вперед-назад, в стороны, круговые и т. п., сопровождающиеся осознанным дыханием. Также: прокручивание всех суставов рук, ног, позвоночника. Чередование нагрузок с расслаблением, с каждым разом все более увеличивая нагрузки. Закончите расслаблением, лежа на спине и слушая пульсацию всего тела, 8–10 минут.
- В течение дня находите 15–30 минут для отдыха: подышать, погулять, подвигаться, поплавать и т. п.



- Почаще выезжайте на природу, в лес, на море, в горы...
- **Питание.** Предпочтительно — овощи, фрукты и соки из них в разных сочетаниях (морковь, капуста, салат, шпинат, яблоки, черная смородина, гранат, виноград и т. д.). Орехи с медом и лимоном. Зерновые: греча, пшено, овсянка (варить минимум времени, предварительно замачивая), проросшая пшеница. Кисломолочные: живые обогащенные йогурты, кефир, а также творог, сыр. Рыбу только свежую, иногда легкие мясные блюда (индейка, курица).
- Постоянно расширяйте свои интересы, ищите новые впечатления, ощущения. Находите удовольствие во всем, что делаете: живите со вкусом, любите и т. д.

Вот такие немудреные процедуры заметно оживили мою пациентку уже через 2 недели. Конечно, ей пришлось потрудиться: преодолеть страх, жалость к себе, самопотакание своим слабостям. Но результат стоил того.

Попробуйте сами найти наиболее интересные для вас варианты. Но главное – возьмите ответственность за свое здоровье на себя. Ответственность порождает силу, веру в себя, волевой импульс и желание жить.

Болезни сердца

Дела семейные, дела сердечные

Этот раздел в значительной степени является продолжением раздела «Психология сердца» из части 2, но здесь непосредственно затрагиваются различные нарушения сердечной деятельности, болезни сердца и методы их устранения и лечения.



Тема семейных отношений и их влияния на сердечную деятельность настолько очевидна, что мне нечего добавить. В семейных отношениях сердце всегда участвует напрямую. Это могут быть отношения между супругами, детьми и родителями, отношения поколений. Моя задача — показать практический опыт выживания каждого сердца в семейной ситуации — как сохранить сердце в ситуациях конфликта, агрессии, ревности, безразличия и т. д.

Необходимо создать условия для долгосрочных и эффективных взаимодействий. С самого начала надо **договориться**, что у каждого члена семьи есть свое **личное** пространство, куда при необходимости человек может уйти, чтобы решить свою проблему. Иначе говоря, отдышаться.

Конфликт — это процесс развития личности, индивидуальности человека, развития семейных отношений. Все в мире меняется очень быстро, и как меняется сам человек — так меняются и его семейные отношения. Нужно понять и принять, что здоровая семья может выжить только в постоянно меняющейся здоровой ситуации развития отношений.

Личное пространство — это может быть своя комната, угол, диван, то есть место, где вы способны почувствовать себя наедине с собой, расслабиться, услышать свое дыхание.

Инструменты для решения конфликта

Чтобы успешно выйти из конфликта, нужно **растопиться** с ситуацией **или подняться над ней**. Энергосенсорное дыхание как способ быстрого энергетического насыщения расширит вашу способность видеть ситуацию по-другому, наполнит силой, даст спокойное



ровное состояние. Если вы сумели расслабиться, то дыхание очистит от всяких «зацепок», а это поможет быстрому разрешению конфликтов.

Вначале дыхание может быть любым — быстрым, медленным, с задержками, в зависимости от накала ситуации, от регламента времени, от быстроты психической реакции и способности переключаться или «отстраиваться» от ситуации.

1. На первом этапе ставится цель: энергетическая прокачка организма самого человека. Дыхание быстрое, энергичное, от живота. На дыхании нужно хорошенько протрясти все тело сверху вниз, подобно собаке, вышедшей из воды.
2. Цель второго этапа — насыщение вашей энергетической связи с партнером. Здесь главное условие — это ваша способность «отпускать» ситуацию, обиды, претензии, человека, старые формы связей с ним.
3. На третьем этапе дыхательного процесса идет закладка нового способа взаимоотношений в семье. Просто нужно знать, чего вы хотите от себя и от своего партнера. Поставьте цель, слушайте дыхание, состояние сердца. Когда внутри сердца установится ровное гармоничное состояние, можно выходить на взаимодействие с партнером.
4. На четвертом этапе необходимо прочувствовать свое внутреннее состояние и общее гармоничное пространство рядом с близким человеком. Для этого необходима сонстройка дыхания обоих партнеров. Если хотя бы один из них осознанно поработал, как было сказано выше, то он или она сможет, слушая свое дыхание, его ритм и глубину, легко прочувствовать дыхание партнера, перейти на его дыхание. Постепенно, передавая свое состояние, можно передать партнеру и свое дыхание, его ритм, глубину. Войти в резонанс с другим человеком — это самый вер-



ный способ гармонизации отношений. Теперь вы сможете разговаривать, договариваться и понимать друг друга.

Особенно ценно совместное дыхание партнеров в сексуальных отношениях. Конечно, культуре отношений нужно учиться. И инструментов для решения проблем отношений множество, но в любом случае дыхание — это самый главный способ оздоровления сердечных отношений.

Сердечная недостаточность

Название говорит само за себя. Сердечная недостаточность — это самая распространенная болезнь, от которой умирают люди независимо от возраста. **Организму не хватает любви, то есть сердечной энергии** по целому ряду самых разных причин.

Прежде всего нужно понимать, что сердце — это мощнейший энергетический источник, или центр, который постоянно вырабатывает живительную субстанцию, необходимую, в частности, для активизации кровеносной системы, которая, подобно водной системе на планете Земля, омывает, очищает, энергетически насыщает не только органы и системы, но и каждую клеточку нашего организма.

Причины, вызывающие сердечную недостаточность, бывают самыми разными, и в каждом случае они свои. Поэтому чтобы подобраться к решению проблемы, не так важно выяснить, отчего конкретно возникла недостаточность, как разобраться в самой сути этого очень распространенного заболевания.

Информация о причинах болезни всегда содержится в каждой клеточке организма, и при желании ее можно прочитать, если научиться слушать себя или



свои клеточки. Для начала необходимо внимательно прислушаться к своему сердцу и почувствовать само его дыхание. Затем, через некоторое время, в сердце проявится пульсация, и вы, вслушиваясь в эту пульсацию, настраиваетесь на одну зону в сердце, на одну клеточку. Слушать, дышать, насыщать, привлекать энергию светимости можно сколь угодно долго, пока эта клеточка не «распакуется», не запульсирует, не разгорится, не станет энергетическим источником. При этом сразу чувствуется прилив горячей энергии, проистекающий из выбранной вами клеточки. Затем вы точно так же настраиваетесь на следующую клеточку сердца и дожидаетесь такого же эффекта.

Сложно бывает только вначале, потому что такого опыта организм раньше не имел. Но со временем клеточки начинают передавать свою пульсацию и огненность другим, а те — следующим. И наступает такой момент, когда все сердце становится энергетическим источником, который растекается по всей кровеносной системе и передает свой опыт оживления всем органам и системам тела.

Инфаркт

С энергетической точки зрения, так же как и с физиологической, сердце — это мышца, насос, который, сокращаясь, перекачивает кровь. Когда в сердце создаются энергетические блоки, а они, как правило, являются следствием психоэмоциональных проблем, — здесь нужно работать с двух сторон. Это значит, что мы, во-первых, **психологически** выясняем, что послужило причиной возникновения таких блоков, а во-вторых, **энергетически** очень аккуратно слушаем кардиодыхание.



Сердце вообще не любит никакого насилия, давления, ему не прикажешь. Но послушать его можно и попросить его можно — оно всегда откликается на просьбу. Столкнувшись с угрозой инфаркта или с самой болезнью, нужно начинать разбираться с психологией пациента, с его психоэмоциональными реакциями на события, с его отношениями, привычками, мышлением и т. д.

Когда человек начинает понимать, что его психоэмоциональная сфера и мышление напрямую формируют заболевание, он сумеет устранить сам механизм возникновения этой проблемы. К примеру, перейдет на здоровый образ жизни.

Если взять вторую сторону — энергетическую работу, то здесь необходимо «продышать» блоки, завалы на пути прохождения энергии. С помощью тонкой нежной пульсации вы должны добиться ощущения энергетического «пронизывания», «распушения», эфирности, светимости. В результате такой объемной работы меняется характер человека, а его сознание будет теперь поддерживать новый способ жить. В противном случае все вернется, и очень быстро, так как негативный опыт давно уже проторил свою дорожку в нездоровом организме.

Отзыв

Я обратилась к психологу Светлане Михайловне Никандровой в июне 2008 года.

Жалобы: депрессия, бессонница, инсульт, ИБС, постинфарктный коронарный склероз, гипертония, боли в сердце, мерцательная аритмия, кардиостимулятор, потери сознания, нарушение ЖКТ, затрудненность дыхания, водянка в области живота и ног, трудно ходить, слабость, страх.



Назначены: энергопсихокоррекция, ежедневный энергетический массаж, энергосенсорное кардиодыхание, пластика движения, звукообразование, энергетические очищающие процессы, расслабления, частые прогулки, диета.

Результаты за месяц занятий: состояние удовлетворительное, пульс 68, АД 130/80, боли в сердце ушли, отеки в нижних отделах живота и ног уменьшились, улучшение сна, психическое состояние стабилизировалось, облегчение дыхания, прилив энергии.

Элеонора Э., (Швеция), 63 года

Все предпосылки к стенокардии

Чтобы возникло психосоматическое заболевание, должны совпасть сразу несколько факторов: наследственная предрасположенность (по принципу «где тонко, там и рвется»), особенности личности и темперамента человека, социальные предпосылки и психотравмирующие события, накладывающиеся на этот неблагоприятный фон и заставляющие детонировать внутреннюю мину замедленного действия.

У меня был полный набор предпосылок для заболевания: переживания моих родителей, их нелегкая военная судьба, послевоенная разрушительная среда обитания и сложившиеся личностные качества (ранимость, обидчивость, упрямство). Добавьте к этому низкий порог чувствительности к раздражителям (то, что называют «нервный ребенок»), интенсивную реакцию на внешние стимулы («раздражительный ребенок»), негативное восприятие ситуаций (установки). Сюда же можно отнести неправильное воспитание, стресс



в садике, школе, психотравмирующую ситуацию после войны.

Первые признаки стенокардии у меня стали проявляться еще в школьные годы, когда случались какие-то негативные моменты. Я остро переживала любую ситуацию, эмоционально реагировала на критику окружающих, на претензии моей мамы. Постоянно обижалась, глаза были на мокром месте, к угнетенному психическому состоянию добавлялось чувство отчаяния, депрессии, безысходности. Мои болезненные реакции сформировали множество нервных напряжений, нарушения в нервной и эндокринной системах, отчего возникло заболевание — тиреотоксикоз щитовидной железы. Как следствие, я постоянно чувствовала сердечные боли — то щемящие, то остро колющие.

После операции щитовидной железы проблемы с сердцем только усугубились. Диагноз кардиолога — прогрессирующая стенокардия. Ее необходимо было по крайней мере слегка притормаживать, чтобы дальше не разрушать организм и хоть как-то стабилизировать психическое состояние. Я пила различные препараты, следовала рекомендациям врачей. Мои надежды на выздоровление не оправдались, медицина была бессильна.

Стенокардия (грудная жаба) — заболевание, наиболее характерным проявлением которого являются приступы болевых ощущений, главным образом за грудиной. Она обусловлена острой недостаточностью коронарного кровоснабжения, возникающей при несоответствии между притоком крови к сердцу и его реальной потребностью в крови. Факторами, провоцирующими приступы стенокардии, являются эмоциональные и физические перегрузки.



Конечно, здесь требовалась помощь психолога, который бы помог справиться с психологическими и энергетическими проблемами. Но в те годы психология как наука только развивалась и до людей еще не дошла.

Есть такое выражение: «Душа болит». Это мой случай. Как только я стала понимать, что нужно лечить душу, я начала практически заниматься дыханием, движением, звукообразованием и психологией как наукой, которая все объясняет с теоретической точки зрения. Но конкретно и эффективно мне помогли энергетические практики. Своими процессами энергетического очищения и насыщения они преобразовали мое физическое тело, восприятие, эмоционально-чувственную сферу.

Конечно, главным чудодейственным методом было дыхание, которое мгновенно снимало сердечные боли. Но в разных случаях помогали **разные типы дыхания**. По опыту знаю, что **боль** создает в организме ситуацию, когда **не хочется дышать**. Тогда можно перейти на «собачье» поверхностное дыхание и даже встать на четвереньки, чтобы полностью расслабить сердце и грудную клетку. Можно сделать дыхание «ступенькой», или «циклическое», то есть дыхание с задержкой на выдохе.

Главное все-таки — это сначала изучить процессы дыхания от простого к сложному, **научиться дышать разными типами дыхания**, пока не снимется угроза сердечного недомогания и не стабилизируется психическое состояние. Все процессы оздоровления надо проводить на фоне **очень нежного и бережного отношения к сердцу**. Чтобы сердце откликнулось доверием, давайте ему энергию любви, купайте его в эфире нежности, ведь оно и болеть-то стало в ответ на ваше жестокое или безразличное обращение с ним.

Часть 4. Нет — болезням!

- Скорейшему выздоровлению сердца способствует правильное питание. Для улучшения обменных процессов в сердце необходимы соли магния и калия. Их поставщиками могут стать каши — гречневая, геркулесовая, перловая, печеный картофель, сухофрукты, особенно курага и чернослив.
- Очень полезны растительные жиры — подсолнечное, оливковое, кукурузное масло. Они обеспечивают энергетику сердца, улучшают состояние клеточных мембран. Растительные жиры должны составлять 1/3 всех жиров, которые получает организм, но употреблять их надо не для жарения, а заправлять ими готовые блюда. Жареного лучше вообще избегать. Совершенно исключается все острое и соленое.
- Потребность в витаминах, особенно в аскорбиновой кислоте, в витаминах А, D, витаминах группы В во время заболевания повышается, поскольку эти витамины участвуют в обменных процессах, происходящих в миокарде. Надо обязательно употреблять зелень (петрушку, укроп, кинзу), фрукты (кроме жестких, таких как айва, твердые груши), овощи, кроме слишком богатых клетчаткой и вызывающих вздутие кишечника (белокочанная капуста, фасоль, горох).
- Конечно, организму необходимы белки, то есть мясные и рыбные блюда, и совершенно обязательно — кефир, молоко, творог.
- Есть надо часто, но небольшими порциями.
- Включайте в рацион омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Для этого лучше всего есть жирную рыбу, например лососину, форель, тунца — по 150—200 г 2 раза в неделю. Можно пить рыбий жир в капсулах. Входящие в его состав жирные кислоты омега-3 позволяют сохра-



нить эластичность сосудов и препятствуют повышению кровяного давления.

- Поставляйте организму антиоксиданты (к ним относятся многие витамины и биологически активные вещества из пищевых продуктов). Они не позволяют холестерину задерживаться на стенках сосудов и препятствуют развитию атеросклероза. Чтобы получить дневную дозу полезных для сердца антиоксидантов, достаточно съесть на завтрак одно яйцо, в обед одно небольшое яблоко, вечером горсть орехов (особенно хороши миндальные, грецкие и лесные). Тем самым шанс заполучить стенокардию у вас снизится на 15 %.
- Подзарядитесь фолиевой кислотой. Она помогает крови свободно циркулировать в сосудах и участвует в растворении мелких сгустков (тромбов), приводящих к нарушению кровообращения. Фолиевая кислота содержится в авокадо, шпинате, листовом салате, в капусте — брокколи и брюссельской.
- Откажитесь от соли. Поваренная соль представляет собой хлорид натрия. Избыток натрия нарушает сердечный ритм, повышает кровяное давление, от чего возрастает риск сердечного приступа и инфаркта. Взрослому человеку достаточно всего 8 г соли в день, включая и ту, которая содержится в готовых продуктах — колбасе, хлебе, ветчине. А съедаем мы в 2–3 раза больше! Поэтому старайтесь дополнительно ничего не подсаливать.
- Не забывайте про калий — он поддерживает нормальный сердечный ритм. Как только нам не хватает калия, сердце начинает работать с перебоями. А еще калий является антагонистом натрия и защищает нас от избытка соли. Поэтому на вашем столе каждый день должны быть бананы, или дыня, или помидоры, или цитрусовые. Если вы



привыкли налегать на соленькое, вам будут полезны богатые калием настои из изюма или кураги (2 столовые ложки сухофруктов на 600 мл горячей, но не кипящей воды) по стакану в день перед едой.

- Побольше двигайтесь. Для вашего сердца живительны пешеходные прогулки и любая длительная, рассчитанная на выносливость, а не на скорость и силу ежедневная физическая нагрузка. Имейте в виду: вести малоподвижный образ жизни еще опаснее, чем курить.

Вместо заключения

Многие спросят: разве здоровье — это не отсутствие болезней? И я отвечу — конечно нет. Вот вам для начала совсем легкий тест. Вспомните детскую игру «Замри». Задайте себе детский вопрос: «Я счастлив?» И на миг замрите. В эту секунду не думайте ни о чем — кто вы, что вы, где вы, болит ли что-то или нет. Просто послушайте свое внутреннее состояние и быстро отвечайте самому себе, не думая: «да» или «нет». Здесь и содержится ответ на ваш вопрос о здоровье. «Да» — значит, вы здоровы, «нет» — наоборот. Почему? Да потому, что здоровье, счастье, любовь — это состояние наших положительных эмоций. Они не зависят ни от каких внешних условий. А если бы зависели, то не были бы тем, что они есть. Тогда бы мы сказали, что это просто какие-то надуманные представления, не имеющие отношения к реальности.

Вспомните людей, с которыми вы встречались в жизни. Одни здоровы, обеспечены, все вроде есть. Но они вечно чем-то недовольны. Другие испытывают трудности, возможно, даже чем-то болеют. Но они позитивно настроены, открыты, радушны, от них прямо веет здоровьем. То есть здоровье — это состояние.



В разных ситуациях говорят о физическом, психическом, эмоциональном, ментальном, духовном состоянии человека. На самом деле состояние — это всегда комплекс, совокупность всех перечисленных составляющих. Важно то, что любое свое состояние мы выбираем сами и ставим перед ним знак «плюс» или «минус». Казалось бы, каждый человек живет в системе выбора, и мы вправе выбирать все самое позитивное, самое лучшее. Но почему же так редко можно встретить счастливого человека? А значит, и здорового? Создается впечатление, что все мы от чего-то зависим, что мы жертвы, что сами выбираем нездоровье. Кто нас так настроил, кто внушил нам, что мы обречены на несчастье, что мы боеем, стареем, всего боимся, заранее от всего защищаемся, наконец, просто боимся жить?

Поэтому закончить эту книгу я хочу отзывом Марины Щеголевой, в котором, на мой взгляд, в яркой и краткой форме обобщены основные результаты наших занятий и те перемены, которые происходят в человеке, когда он, начав, казалось бы, просто заниматься своим здоровьем, приходит к изменению сознания, гармонии и счастью.

Отзыв

Я разыскала Светлану Михайловну Никандрову в 2005 году на Международном конгрессе по дыханию, который проходил в Санкт-Петербурге. Мне требовался специалист, чтобы решить свои проблемы со здоровьем. Это тахикардия, напряженность нервной системы (психические срывы, депрессия, нервные тики лицевых мышц), общая болезненность и утомляемость, хроническая ангина, снижение переносимости физической нагрузки, вегетососудистая дистония.

Часть 4. Нет — болезням!

Кардиодыханием я начала заниматься на курсах Светланы Михайловны. Шаг за шагом училась слушать свое сердце, проводить дыхание через сердце и раскрывать энергетические потоки. Я посещала почти все семинары, загородные выезды, банные занятия, встречи и клубные занятия — так мне нравился эффект после кардиодыхания. Постепенно мое тело размягчилось и физические напряжения ушли.

Мне была очень важна психологическая помощь и поддержка Светланы Михайловны.

Дорогая Светлана Михайловна! Спасибо Вам огромное за вашу любовь и терпение, за теплоту и профессионализм. На Ваших занятиях я научилась слушать свое сердце, гармонизировать взаимодействия с близкими людьми, коллективом и семьей, научилась относиться к себе с любовью и бережностью, ставить цели и достигать их, быть собранной и держать концентрацию внимания на поставленной цели.

С помощью кардиодыхания я начала чувствовать движение энергии через сердце, активизировать тепло и огненность. Появились чувствительность и способность изменять свои психические реакции. Мне стали понятны и близки звуки природы — пение птиц, шум волн, шелест деревьев. Я научилась взаимодействовать через сердце с солнцем и планетами, впитывать и пропускать через тело солнечный свет, любоваться рассветом и закатом, лунным сиянием и звездным небом. Кардиодыхание помогает настраивать ритм сердца и тела созвучно ритмам земли и мягко сливаться с природой. Эти знание и навык дали мощный толчок к оздоровлению моего тела и гармонизации психики. В моей жизни появились здоровье, теплота и любовь.

Марина Щ., 37 лет. 17 марта 2010 года

Информация о нашем центре

Центр «Эниология» был создан в 2004 году.

Руководитель центра Никандрова Светлана Михайловна — психолог, специалист по биосенсорной психологии, член профессиональной Европейской ассоциации консультантов психотерапевтической лиги, целитель, член профессиональной медицинской ассоциации народной медицины, специалист по социальному сопровождению, консультант по сенсологии.

Что такое эниология?

Эниология – это современная наука об энергоинформационных взаимодействиях Человека с Миром во всех сферах жизнедеятельности.

Каждый человек в каждую минуту стоит перед выбором, каких бы жизненных проблем это ни касалось, и простые вопросы: «что?», «как?», «куда?», «где?», «зачем?» — сопровождают его всю жизнь. Часто они требуют моментального ответа, от правильного выбора зависит, какой он выберет путь, насколько эффективно и качественно он будет жить, насколько будет интересен, удовлетворен, счастлив, здоров и т. д.

Но как сделать правильный выбор? Где критерий «правильности»? Оттолкнуться можно только от внутреннего ощущения, что «что-то не так» и от искреннего желания изменить свою жизнь.

Начиная жизнь сначала, с «понедельника», посмотрите на себя, вокруг себя и задайте себе первый вопрос: «Зачем я живу?». Второй: «Если начать сначала, что бы я хотел?». И не бойтесь ответить себе. Пусть

это будут самые, казалось бы, невозможные желания. И третий вопрос: «Что мне мешает осуществить это?». Если вам удалось ответить на эти вопросы, то вы действительно на пороге своей новой жизни. А дальше все зависит от вашей решимости изменить себя. Конечно, это трудно сделать одному, и специалисты центра «Эниология», помогут вам.

Здесь вы получите ответы на все ваши насущные вопросы, узнаете, с чего начать ваш собственный путь, как его правильно пройти, где взять силы, а также получите практические навыки решения жизненно важных проблем.

Программы центра

Программы обучения ориентированы на людей, желающих усовершенствовать свою личную жизнь, помочь себе и близким наладить отношения в семье, начать новый или развить существующий бизнес, решить профессиональные проблемы, обрести способности самовосстановления, самооздоровления, саморегуляции организма, развить творческие способности.

Перед началом обучения проводится психофизиологическая диагностика. Программы центра базируются на уникальных разработках в области психоэнергоинформатики. Практические занятия проводятся в виде бесед, лекций, индивидуальных консультаций, семинаров, тренингов, выездов на природу, клубного общения, а также индивидуального долгосрочного сопровождения для решения жизненных задач человека.

Направления работы:

- ◆ Экстремальная психологическая помощь в кризисной ситуации
- ◆ Школа выживания;



- ◆ Комплексное оздоровление и омоложение организма
- ◆ Психология семьи и личности
- ◆ Гармоничное развитие ребенка
- ◆ Формирование высокого уровня развития детей дошкольного возраста
- ◆ Формирование высокого уровня развития детей школьного возраста
- ◆ Психологическое сопровождение предпринимательской деятельности
- ◆ Адаптивный энергосенсорный курс для менеджеров
- ◆ Развитие резервных возможностей организма;
- ◆ Йога для детей и взрослых
- ◆ Гармонизация среды обитания. Энергоинформационная чистка помещений
- ◆ Мир современного Мужчины
- ◆ Мир Женщины и гармония
- ◆ Программа профессиональной ориентации
- ◆ Программа повышения квалификации
- ◆ Программа специальной энергосенсорной подготовки людей в природных условиях с раскрытием резервных возможностей организма
- ◆ Выездные семинары

**Телефоны центра «Эниология»:
301 39 73; 8 911 944 8052
Никандрова Светлана Михайловна**

Светлана Никандрова
Кардиодыхание: исцеление сердца

Заведующая редакцией	<i>В. Малышкина</i>
Ведущий редактор	<i>Т. Яценко</i>
Литературный редактор	<i>А. Гершанович</i>
Художник	<i>С. Маликова</i>
Корректоры	<i>Н. Викторова, М. Одинокова</i>
Верстка	<i>М. Жданова</i>

Подписано в печать 07.10.10. Формат 84х108/32. Усл. п. л. 8,4. Тираж 5000. Заказ
ООО «Лидер», 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.
Отпечатано с готовых диапозитивов в ИПК ООО «Ленинградское издательство».
195009, Санкт-Петербург, ул. Арсенальная, д. 21/1.