

УДК 613+615.85
ББК 51.204.0+88.3
Б82

Рецензенты:

Н.Г. Багдасарьян, П.П. Гаряев, Т.И. Мурашкина

Борисов Э.И.

Б82 Мировоззрение и здоровье. Взгляд Запада, взгляд Востока. Практические рекомендации и упражнения / Э.И. Борисов. — М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2009. — 176 с.: ил.

Даны практические рекомендации по реализации методик, изложенных в монографии «Современные представления о здоровье. Взгляд с Запада. Взгляд с Востока. От древних учений до новейших достижений науки», по целенаправленному применению в повседневной жизни законов мироздания, управлению состоянием своего организма с помощью визуализации, медитации, оздоровительных упражнений дыхания, двигательной активности, органов чувств, в частности, тактильного и звукового каналов.

Рассмотрены проявления жизненной позиции «быть» и «иметь» в различных ситуациях, в том числе при формировании взаимоотношений. Для широкого круга читателей.

УДК 613+615.85
ББК 51.204.0+88.3

Борисов Эдуард Исидорович
МИРОВОЗЗРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ.
ВЗГЛЯД ЗАПАДА, ВЗГЛЯД ВОСТОКА.
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
И УПРАЖНЕНИЯ

Печатается в авторской редакции
Корректор *О.М. Королева*
Компьютерная верстка *С.А. Серебряковой*

Подписано в печать 24.08.2009. Формат 60×84/16.
Усл.-печ. л. 10,23. Изд. № 24. Тираж 1000 экз. Заказ

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.
Типография МГТУ им. Н.Э. Баумана.
105005, Москва, 2-я Бауманская ул., 5.

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ОТ АВТОРА	8
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	14
Глава 1. ЗАКОНЫ МИРОЗДАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	27
1.1. Значение Законов в жизни человека	27
1.2. Закон Гармонии	32
1.3. Закон Взаимосвязи	41
1.4. Закон Соответствия (подобия)	49
1.5. Закон Изменчивости (текучести)	51
1.6. Закон Причины и следствия (кармы)	53
1.7. Закон Полярности (противоположностей)	61
Глава 2. ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	
В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ	65
2.1. Быть или иметь	65
2.2. Общение: наука или искусство?	74
2.3. Язык взаимоотношений	81
Глава 3. УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА	90
3.1. Эффективный метод управления своим психофизиологическим состоянием — «Ключ»	90
3.2. Медитация	95
3.3. Визуализация. Формирование внешних ситуаций	110
Глава 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	116
4.1. Дыхательные упражнения	116
4.2. Двигательная активность	122
4.3. Использование органов чувств	138
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	163
ЛИТЕРАТУРА	172