

# Женишбека Назаралиева

## открыть для себя новый вектор саморазвития

путем размывается значимость мелочных проблем, появляется ясность, видение главного стержня не только проблемы, но и своей целостной личности, своей индивидуальности.

Для стрессов нужны нервы! Как их лечить и восстанавливать, хорошо знает Женишбек, опробовавший собственную методику на себе. Неимоверный стресс он пережил, став самовыдвиженцем на выборах президента Киргизии в 2005 году. Неожиданно для всех доктор возглавил партию национального возрождения «Асаба».

«Я бы никогда не стал лезть в большую политику, если бы не крайность: нельзя дальше терпеть того, что кыргызские правители-феодалы вытворяют с народом», – объяснял он избирателям свое решение в письме к нации «Размышления о насущной жизни».

В этом письме Женишбек категорично заявил «нет» тогдашнему режиму семьи Акаевых, после чего был вынужден скитаться в горах...

Психологическую устойчивость ему и членам его семьи помог вернуть разработанный им комплекс – майндкрафтинг. Он включает в себя дыхательный психотренинг Absolutus, медитацию по системе интегральной йоги Шри Ауробиндо, тренинг «Танец дервиша», тренинг с использованием звукоформы «АУМ», лапидопсихотерапию, релакс-тренинг «Шавасана», тренинг самопогружения «Молчание». Один из семи тренингов – дыхательный – доктор продемонстрировал в ходе своей лекции в Дагомысе.

Система майндкрафтинга – это мощные интегративные психотехники самопознания, оздоровления тела и души. Они позволяют через расширение сознания заглянуть за пределы своего «телесного» сознания, переосмыслить свою жизнь и себя, найти жизненно важные приоритеты, открыть в себе ресурсы для преодоления и недопущения в будущем болезненных проблем, осознать новые грани своего «Я», своей индивидуальности. Практические навыки освоенных психотехник дают возможность эффективно выйти из состояния хронического стресса, обрести биохимическое равновесие, пополнить энергетический ресурс, дать полноценный отдых для благотворной психоэнергетической саморегуляции.

Мы договорились о личной встрече. В уютном кафе гостиничного комплекса за чашкой чая я спросил его, сколько журналистов спас он от зеленого змия и белой напасти.

– Многих из них вы видите на телеэкране, не буду называть фамилии, – улыбнулся профессор.

**– Почему вы не афишируете свой опыт?**

– А зачем? Меня хорошо знают во всем мире. Мое «Седьмое небо» получило высокие оценки на Конгрессе всемирного психического здоровья в Гонконге и Всемирном конгрессе Международной ассоциации трансперсональной психологии. В свое время Минздрав России предлагал «растираживать» мой опыт лечения наркозависимых и страдающих алкоголизмом. Я отказался. Мое – это мое. Не хочу, чтобы моей методикой пользовались дельцы. А таких среди практикующих наркологов, к сожалению, немало.

**– Как побороть алкоголизм, излечима ли эта зараза?**

– Начну с того, что алкоголь – пищевой продукт. Он может быть полезным и для здоровья, и для веселья. Если, конечно, употреблять его в меру. Но

русский человек зачастую не знает ее. Нередко люди просто-напросто водкой заливают свои житейские проблемы. Существуют две разновидности алкоголизма. Первичный – на генном уровне. Такие больные субдепрессивны, это интраверты, склонные к аутизму. Таких среди алкоголиков 15–20 процентов. Это практически неизлечимая категория. Да, они прибегают к услугам наркологов, лечатся, но через год-два – рецидив. Вторичный алкоголизм – социальный. Например, человек запил, потеряв работу или похоронив близкого. Это излечимо.

**– А вы употребляете алкоголь?**

– Люблю качественное вино: красное, сухое. Особенно хороши кубанские и кавказские вина. Но выпиваю я чисто символически.

Его комплекс предназначен не только для нарко- и алкозависимых. «Седьмое небо» полезно для всех, чья работа связана со стрессами. Назаралиевская клиника – это отапливаемые юрты на берегу Иссык-Куля, божественная природа и тишина, естественно, экология, которая оздоравливает не только тело, но и психику.

«Почему китайцы победили на последней Олимпиаде?» – спрашивает Женишбек и сам же отвечает: «Да потому что серьезно готовились не только физически, а и в психологическом плане. В основе моих методик – укрепление психики и закалка воли. Хочу предложить свои услуги Олимпийскому комитету России...»

Женишбек пригласил меня испытать это удовольствие, сделать шаг в неведомое «Я», открыть для себя новый вектор саморазвития. Планирую в будущем году встретиться со знаменитым доктором на Иссык-Куле ☺

СТАНИСЛАВ РУХМАЛЕВ  
Дагомыс-Магнитогорск  
ФОТО > ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ  
и из архива ЖЕНИШБЕКА НАЗАРАЛИЕВА



*Женишбеку Назаралиеву  
господина «Магнитогорский  
металл»  
с искренней  
доброй, широкой  
спасибо.  
с ул. № 1  
29.09.08.*

