

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Практика омоложения организма. Звиад Арабули.
История создания Системы.

Все началось в 1989 году, когда мне в руки случайно попала старая машинописная копия "Хатха-йоги" времен "Самиздата". Среди пожелтевших от времени страниц многих не доставало, но одна глава сохранилась полностью. Называлась она "Чудо замедленных упражнений". Это и привлекло мое внимание. К сожалению, автор тех страниц до сих пор мне не известен. Восточные системы входили тогда в моду, и литературы по этому поводу было предостаточно, но ни в одной другой книге по йоге об этом и речи не было. У меня появилось странное ощущение, что это была какая-то более ранняя йога, чем традиционная, с асанами. О чем же говорилось в этой главе?

Оказывается, способ построения красивого мускулистого тела без помощи снарядов и тренажеров существует издревле. Желающим преуспеть в этом предлагалось, стоя перед зеркалом либо глядя на тело своего учителя, выполнять несколько несложных упражнений. Они представляли собой имитацию естественных действий человека: стрельба из лука, метание копья, лазание на дерево, колка дров и т. д. На выполнение каждого упражнения отводилось 1,5-2 минуты. Причем в течение всего этого времени нельзя было расслаблять мышцы. Отмечалось, что это непросто, так как мышцы будут затекать и болеть, поэтому, чтобы продолжить упражнение, придется приложить значительное волевое усилие. Таким образом, на тренировку будет уходить не более 10-12 минут в день, а зримый результат ожидается уже через 2 недели. Рост мышечных объемов и силы объяснялся воздействием праны и силы мысли. Такое метафизическое объяснение хоть и звучало убедительно, однако не могло удовлетворить человека, воспитанного в духе атеизма.

Не поверив ни слову, я тем не менее предложил прочесть эту главу своему близкому другу. Он сказал, что йоге две тысячи лет, так что это не может быть глупостью. И попробовал. Через две недели объем бицепса у него увеличился с 40 до 42 сантиметров, а ведь и 40 сантиметров - тоже немало.

Меня это раззадорило, и я тоже решил попробовать. В последующие две недели мой бицепс также вырос на два сантиметра, с 36 до 38. Я был в недоумении. Здравый смысл и личный опыт говорили, что этого не может быть. Мышцы просто так не растут! Но неоспоримый эффект йоговской тренировки требовал какого-либо материалистического объяснения.

Ответ на этот вопрос необычайно меня воодушевил и стал причиной последующих почти фанатичных тренировок.

Оказывается, нет принципиальной разницы в том, что именно сопротивляется мышце во время тренировки. Это может быть отягощение, резиновый эспандер или же противоположная мышца. В том, что во время тренировки по системе йоги бицепсу противодействует трицепс, убедиться нетрудно.

Напрягите руку и медленно сгибайте ее в локте. Ощупайте бицепс и трицепс - обе мышцы будут напряжены. А теперь возьмите в руку отягощение и сгибайте ее, выполняя жим на бицепс. Совершенно отчетливо будет видно, что в этом случае работает только бицепс. Противоположная ему мышца вынуждена бездействовать, ведь в противном случае она будет мешать выполнению упражнения.

Итак, в случае с йогой мышцы выросли потому, что одновременно работали и бицепс, и трицепс. При полном отсутствии внешней нагрузки они развивали друг друга. Как это просто и естественно! Тут же припомнился тезис о развитии как о единстве и борьбе противоположностей. Долго не мог успокоиться. Еще бы! Противоположные мышцы развивают друг друга. Я даже не предполагал, что это маленькое открытие станет началом будущей Системы.

К этому времени мне исполнилось 22 года, и я носился с хроническим холециститом, панкреатитом и астматическим бронхитом. Слабым не был, но периодические обострения не позволяли систематически заниматься спортом. Максимум, что могу позволить себе во время учебы в школе, - это два или три месяца тренировок в год. Здоровья это не прибавило, и перед службой в Вооруженных Силах был признан годным к нестроевой. Жажда здоровья была неутолимой, когда вдруг подвернулась йога. Естественно, я ухватился за такую возможность и тренировался до изнеможения. Какое-то внутреннее чутье подсказывало, что я на правильном пути, и я верил в успех. Сейчас я понимаю, что нагрузка на организм была предельной, ведь я тренировался ежедневно. Чувствовалось, что мышцы иной раз не успевают восстановиться. Помогла молодость и появившаяся уверенность в успехе. Кроме того, это был очень полезный опыт для выработки оптимального режима тренировок. Три раза в неделю через день, например понедельник, среда, пятница. Но такой режим хорош в том случае, когда нужно побыстрее набрать форму, что я и делал.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
Если же за вашими плечами не один год тренировок, то можно перейти на режим простого поддержания формы. Два раза в неделю для такого варианта вполне достаточно.

Первые результаты

В Тбилиси был атлет, известный в своем кругу как Вова – домкрат. Изредка я виделся с ним, и при случае рассказал ему о йоге и своих тренировках. Мы долго беседовали, но он остался тверд в убеждении, что "железо есть железо". Спустя полгода мы случайно встретились в метро.

- Ты все так же тренируешься? – спросил он меня, а затем пригласил к себе в зал. Я был польщен чрезвычайно. А в зале, глядя на меня, народ решил, что я занимаюсь пауэрлифтингом, и стал интересоваться – сколько я поднимаю.

- Он сам не знает, сколько поднимает, – ответил за меня Вова со смехом. Пришлось посостязаться (армрестлинг) со всеми, кто там присутствовал. Так как я уложил всех, то общее мнение было, что я "лошадь". Очень лестно, кстати. Что же произошло за эти шесть месяцев?

Ниже представлены мои данные с разницей в полгода.

Май 1989 г.
Декабрь 1989 г.

Рост см

172-

174

Вес кг

75-

85

Грудь см

106

116

Шея см

40/42

46/51

Плечо см

36-

38

Предплечье см

32

36 Изменения достаточно заметные. Кроме того, становая тяга увеличилась со 100 до 160 кг, а в жиме от груди результат вырос с 65 до 100 кг. И это при том, что я принципиально не пользовался отягощениями и занимался только по методу йоги. Нарисованная картина будет неполной, если умолчать о том, что размер ноги с 44,5 увеличился до 45,5, а чуть позже – и до 46. Это при моем-то росте. Конечно, возникли проблемы с одеждой и обувью, но теперь я уже мог сказать, что твердо стою на земле.

Объективности ради надо отметить, что подобного и даже большего результата можно было бы добиться и обычными методами. Но сама идея построения тела "голыми руками" чрезвычайно привлекала своей восточной экзотичностью. На этом можно было бы и остановиться, если бы не тот удивительный факт, что у меня исчезли все симптомы моих ставших уже привычными хронических заболеваний. Впервые я ощутил себя здоровым человеком. Это пьянящее сознание собственного здоровья и силы поселилось во мне и не покидает с той поры. Я понял, что мое здоровье действительно находится в моих руках. Конечно, у меня еще не было ответов на все возникающие вопросы, но стало совершенно очевидным, что они есть, нужно только искать их.

Прежде чем двинуться дальше, рассмотрим, что представляла собой тренировка в первые шесть месяцев. Она состояла из пяти основных упражнений: три были чисто йогическими, а два я сам придумал. Кроме того, в каждой тренировке присутствовала непродолжительная импровизация под музыку по настроению. Итак:

1. Стрельба из лука

Стоя, удерживаем лук в левой руке. Правой медленно оттягиваем тетиву и также медленно возвращаем ее обратно.

Продельваем то же самое, но уже удерживая лук в правой руке.

2. Колка дров

Держим над головой топор. Размашисто широко и, главное, медленно колем дрова. Поднимая топор, делаем вдох, опуская – выдох.

3. Лазание на дерево

Обычное лазание, как по канату, только руки двигаются плавно, без рывков. Захватывая веревку, руку тянем высоко, вытягивая вверх и плечо.

4. Разводим руки в стороны

Руки выпрямлены и вытянуты вперед, делаем глубокий вдох, одновременно разводя руки в стороны с сильным напряжением. Затем возвращаемся в исходное положение, делая максимально глубокий выдох. Руки двигаются параллельно земле.

Вариация этого упражнения входит в базовый комплекс, и вы найдете его в главе "Тренировка". Она называется "Культурист".

5. Жим на бицепс

Имитация классического жима. Стоя, удерживаем штангу в опущенных руках. Медленно поднимаем штангу к груди, сгибая руки в локтях, и также медленно ее опускаем.

Это упражнение также включено в базовый комплекс под тем же названием.

6. Жим за голову

Это вариация предыдущего упражнения. Руки разведены в стороны, ладони смотрят вверх. Заводим их за голову. Плечи при этом остаются неподвижны.

Красивое и эффективное упражнение. Также входит в комплекс.

Лук, штанга, канат и топор, конечно же, воображаемые, а упражнения – полная имитация. Каждое из них выполнялось на пределе сил за один подход. Перерывы между упражнениями были минимальными, поэтому на всю тренировку уходило не более 20 минут. Со временем, по мере осмысления, придумывались новые упражнения для охвата всех мышечных групп. Идея заключалась в том, чтобы, сознательно тренируя все тело, дать организму самому определить слабые места и построить то тело, которое нужно ему, а не моему сознательному "я". Но в первые месяцы ориентиром служил эффектный культурист на плакате.

Как я уже упоминал, бицепс у меня стал 38 см. А мне хотелось большего. Пусть не как у Арнольда Шварценеггера (более полуметра), но хотя бы 42–43 см. Поверьте, если бы у него (бицепса) была хоть малейшая возможность вырасти, он бы это сделал. Я тренировал его более чем добросовестно. Эффект – ноль. Наверное, следует привести какие-то силовые показатели, чтобы не создавалось ложного впечатления относительно этого нуля. Такой относительно небольшой объем плеча позволял подтягиваться на перекладине 25–28 раз, отжиматься на каждой руке по пятнадцать раз и выжимать, стоя на прямых ногах, двухпудовую гирию по 16 раз каждой рукой. Неплохой результат, особенно если учесть, что подходил к железу я только для проверки. Один раз в два месяца, а то и реже.

Вернемся к бицепсу. Он как набрал в первые дни свои два сантиметра, так и остается на этом уровне более восемнадцати лет. Сначала меня это злило, но в конце концов пришлось задуматься: почему так происходит? Ответом было: существование подсознательной регуляции. Звучит громко, а по существу – это система автоматического регулирования. Она выполняет множество полезных для нас вещей, к которым мы привыкли и воспринимаем как должное. Например:

- * она поддерживает равновесие тела,
- * сужает зрачок при ярком свете,
- * увлажняет поверхность глазного яблока,
- * увеличивает кровоток во время физической нагрузки,
- * гонит спать после сильного утомления.

Конечно, все перечисленное и многое другое из этого ряда можно назвать иначе – рефлексами, но по контексту удобнее использовать слово "регуляция". И так, как только вы отказались от внешнего отягощения и заменили его воздействием напряжением противоположной мышцы, вы вынуждаете работать подсознательную регуляцию. Если она слабо развита или вообще находится в зачаточном состоянии, тренировка будет ее развивать. Не имея в руках штанги, я не могу знать, на сколько килограммов я напрягаюсь. Мое сознательное "я" этого не знает.

Я пришел к выводу, что дальнейший рост мышечной массы ограничивается

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org подсознанием. Очевидно, что организм строит минимально необходимое и совершенно достаточное для здоровья тело.

Это было открытие – осознание самого факта существования подсознательной регуляции. Было интересно, что построит организм, опираясь только на свой собственный вкус. В этот период я стал придумывать упражнения для всех мышечных групп. Если оказывалось, что нужную группу можно тренировать несколькими способами, выбирался самый неудобный из них. Тогда же я вспомнил об упражнениях для кисти, которые подсмотрел на тренировках в школе карате. У тренера, помню, были мощные предплечья, скорее всего из-за этих упражнений. До сих пор они используются, ибо ничего нет лучше. Интересно, сколько веков назад их придумали?

Большое внимание уделялось правильному дыханию. Вдох обязательно производился носом, а выдох ртом через плотно сжатые губы, так, чтобы воздух выходил упругой струей. И вдох, и выдох также были замедленными. При этом всегда работал позвоночник. Межпозвоночные диски, получая достаточную нагрузку, укрепились и стали толще. Всего на самую малость, но в сумме это вылилось в те 2 см, на которые я подрос за полгода.

Несмотря на видимую простоту, тренировка оказалась невероятно тяжелой в исполнении. Требовалось приложить немало волевых усилий, чтобы выполнять ее регулярно. Все, кого мне удавалось убедить испытать тренировку на себе, говорили, что "тянуть штангу" и то легче. Йога отчасти объясняла это высоким напряжением воли во время тренировки, с чем нельзя не согласиться, но было очевидно, что должно существовать и более глубокое объяснение.

На поиск этого объяснения ушло несколько лет. Настроение за это время изменилось от твердой уверенности в правильности выбранного пути до глубоких сомнений. Если все просто, то почему никто так не тренируется? Много раз мне об этом говорили. Иногда спрашивали, не слишком ли я умничаю. Красивая идея не могла бесследно исчезнуть, тем более опубликованная. И на пустом месте ничто не возникает. Именно это и беспокоило. Спустя много лет я узнал, что элементы этой йоговской техники успешно используют калланетика, система Пилатеса, восточные единоборства, бодибилдинг. Просто нигде она не была поставлена во главу угла, а присутствовала как составная часть без объяснения механизма воздействия на человека. Мне пришлось самому раскручивать всю эту идею из йоги. Я многого не знал. Не был уверен, удастся ли раскрутить. Но тренировки я не прекращал.

Философия здоровья

Когда проходит юношеская эйфория от сознания собственной всесильности и вечность собственного бытия кажется не такой уж и вечной, самые продвинутые задают себе вопрос: что дальше? Снижение мышечного тонуса, проблемы со спиной и суставами, увеличение веса, повышение давления заставляют искать ответ. Ведь дальше будет только хуже. Опыт человечества говорит о том, что ничто: ни комфорт, ни образ жизни, ни деньги не спасают от старости и смерти. Напрашивается вывод, что все существующие теории продления жизни (если это не заведомые аферы) существуют сами по себе, без учета естественных закономерностей. Человеку постоянно хочется превзойти природу-матушку, забывая, что сам он является ее творением. Поэтому прежде всего стояла задача понять: допускает ли природа долголетие в принципе. Не напрасны ли изначально наши попытки отыграть у смерти лишние десятилетия?

Для чего природа создала и миллионы лет сохраняет механизм смерти? Принимая во внимание вездесущность и неизбежность этого процесса, можно осознать, что на смерть возложена величайшая миссия. Она является важнейшим инструментом естественного отбора, механизмом совершенствования вида. Несовершенная (а мы все несовершенны) особь убивается природой, высвобождая место для другой, более молодой. Эта молодая особь не обязательно должна быть более совершенной, чем предшественники, ведь часто бывает совсем наоборот. Но у нее есть шанс. Каждому новорожденному природа дает возможность сделать шаг или несколько шагов в своем развитии. Правда, шанс этот дается лишь однажды, и это огорчает. Но у нас есть право на ошибку, даже на много ошибок. Природа терпеливо сносит наши отклонения от генеральной линии: никто не заболел циррозом после первой бутылки, не умер от рака легких после первой сигареты – но всему есть предел. И природа не может быть жестокой, таковы ее законы. Великое заблуждение думать, что в отношении кого-то они будут избирательны. Никаких исключений, никаких льгот и привилегий ни для кого. Если в человеческом сообществе несправедливость встречается на каждом шагу, то со стороны природы подвоха можно не ждать.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
По своим счетам она платит всегда. Закон превыше всего.

Итак, чтобы жить дольше своего предшественника, нужно стать совершеннее его. Во-первых, бояться этого не стоит; во-вторых, назвать вещи своими именами – половина дела. Будем разбираться, что это такое.

Интересный факт. Все виды восточных единоборств имеют в своей основе мощную философскую базу, где не последнюю роль играет понятие совершенства. Не странно ли, что все методы духовного совершенствования упираются в итоге в работу с телом? То есть философия обосновывает те или иные способы физического развития. И это правильно! Человек, являясь субъектом мироздания, включает в себя по крайней мере две сущности – духовную и физическую. Естественно, что развитие человека предполагает развитие обоих начал – духа и тела. Первой ступенью на этом пути является развитие тела как более примитивной формы организации материи. Второй – развитие духа.

Без прохождения низшей ступени мы вряд ли сможем добиться значительных успехов на высших (предположим, что их несколько). Законы Природы диктуют только такой порядок – от низшего к высшему. Не наоборот и не одновременно. Таким образом, задача совершенствования решается вначале в сфере физического (телесного) развития.

Необходимо отметить, что развитие духа или воли (кому как удобнее) возможно только применительно к самому себе и собственному телу. Самый тяжелый труд – это работа над собой. Если угодно – это и есть момент истины.

Основной закон

Основной закон формулируется следующим образом: организм развивает или сохраняет только необходимые функции, невостребованные функции утрачиваются. Функция – это любое проявление жизнедеятельности организма. Например: сила, выносливость, закалка, координация, зрение, слух, иммунитет, болевая чувствительность и т. д.

Говоря о человеке, список можно дополнить такими функциями, как память, логическое мышление, знание языков, творчество, воля и др. Наконец, наиболее всеобъемлющей функцией является сама жизнь.

Развивать можно любые функции. Необходима лишь соответствующая тренировка, ведь развиваются только тренируемые функции. Причем развиваются или сохраняются они до тех пор, пока мы их тренируем. Назначение тренировки в том и заключается, чтобы дать организму почувствовать необходимость в развитии той или иной функции. Стоит прервать тренировки, как организм начнет избавляться от уже ненужных функций, сохранение которых означает для него неоправданную трату энергии. Скорость потери и приобретения функциональных возможностей зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от самой функции.

Существование этого закона очевидно. В доказательство можно привести множество примеров развития определенных навыков, например профессиональных, при соответствующем обучении или тренировке. Прекрасным подтверждением этого закона является весь современный спорт. Если не тренировать мышцы, они слабеют.

Если не тренировать выносливость, она тоже слабеет. Фактически, любая тренировка развивает в организме привычку держать в тонусе ту или иную свою способность. И эта способность сохраняется, пока она востребована и нужна организму.

Тренировка, о которой мы говорим, это ни в коем случае не строго спортивная тренировка. Это любое регулярно повторяемое действие человека. Это может быть, например, прием пищи в определенное время, который приучает организм заранее готовиться к еде. Вспомните собаку физиолога Павлова. Ее кормили в одно и то же время, в результате желудок начинал при приближении "времени X" вырабатывать желудочный сок. В другом опыте во время кормления включали яркий свет. Спустя некоторое время достаточно было включить свет, и желудок начинал вырабатывать сок. Это был условный рефлекс, выработанный у собаки условиями жизни. Мы точно так же живем, обремененные множеством условных рефлексов. Правда, называем их иначе. Это вредные и полезные, иногда обременительные, иногда нелепые и смешные, но обязательно дорогие нам привычки. Приобретаются они легко (особенно вредные), а избавляться от них трудно. Они отчасти формируют нашу натуру и срастаются с нашим образом жизни. Привычка – вторая натура, поэтому избавиться от нее бывает непросто.

Итак, основной закон – это закон существования привычки.

Из физики известно, что любая естественная система стремится к состоянию с минимальным уровнем внутренней (потенциальной) энергии.

* Электрон, вращаясь вокруг атома, стремится с более высокой орбиты перейти на более низкую, что равносильно уменьшению энергии системы "атом –

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org электрон".

* Яблоко стремится упасть на землю по той же причине.

* Солнце, как и любая звезда, в конце концов исчерпает энергию внутренних ядерных реакций, погаснет и остынет.

* Более того, вся Вселенная стремится к состоянию покоя, так как ее средняя температура медленно уменьшается. Во всяком случае, это данные на сегодняшний день.

Вернемся к человеку. Являясь естественной системой, наш организм ведет себя соответственно – он стремится к состоянию энергетического минимума, или покоя. А что такое покой для живого организма? Биологическая смерть!

Организм инертен и стремится к смерти.

Можно сказать также, что он стремится уменьшить свои функциональные возможности до минимума, что в конце концов ведет к смерти. Ведь умирает человек не по достижении определенного возраста, но когда состояние его здоровья (совокупности жизненных функций) становится несовместимым с жизнью. Поэтому кто-то живет восемьдесят лет, а кто-то не дотягивает и до шестидесяти.

Биологическая смерть – всего лишь один из элементов естественного отбора. Смена поколений – единственная естественная возможность совершенствования вида. Природа убивает слабый организм, чтобы освободить место другому, возможно более совершенному. Какой смысл поддерживать жизнь в индивиде, если он сам ее не желает? С точки зрения Матушки-Природы мы все являемся тривиальными самоубийцами, так зачем же нас беречь? Мы не умеем и не хотим играть по ее правилам. Мы придумали мир, где в смерти повинным может быть что угодно – от родового проклятия до гена смерти, но только не мы сами.

Это стремление организма совершенно естественно и поэтому чрезвычайно сильно. Еще никому не удалось его перебороть. Не правда ли? Плоть просто жаждет смерти! Но человек вовсе не беспомощен. Есть созидательная сила, способная не только приостановить процесс деградации, но даже и обратить его вспять. Эго разум и воля человека, которые, в принципе, могут все. Конечно, это трудно. Чем выше поставленная цель, тем труднее к ней продвигаться.

В противоположность этому, продвижение к смерти не требует от человека никаких усилий. Следовать зову плоти чрезвычайно просто – достаточно быть слабым и безвольным. Плыть по течению, уносящему в небытие, всегда легче, чем плыть против него. Поэтому приобрести вредные для здоровья привычки нам гораздо проще, чем полезные. Можно вывести следующую закономерность: чем меньше усилий требуется для развития какой-либо функции, тем она опаснее для здоровья, и наоборот – чем полезнее функция, тем тяжелее ее развивать. В первом случае это лень, праздность, курение, алкоголизм, обжорство, наркомания и т. д., а во втором – хотя бы пресловутая утренняя зарядка.

Что из этого следует?

Не верьте тому, кто обещает здоровье быстро и без усилий с вашей стороны. Это заведомая ложь. В лучшем случае, вас излечат от какой-либо болезни. Но дать здоровье не в силах никто. Его нельзя ни купить, ни приобрести, проглотив пилюлю. Природа мудра! Здоровье можно только заработать. Заработать самому и, как уже сказано, тяжелым трудом. Отбросьте иллюзии. Ваше здоровье находится только в ваших руках. Образ жизни, питание, экологическая обстановка, конечно же, в значительной степени определяют уровень здоровья. Но это всего лишь второстепенные факторы. Решающее слово всегда остается за человеком. Природа дала ему все необходимое, нужно лишь с умом этим воспользоваться. Однако стать на путь развития своего организма смогут очень немногие. Большинство предпочтет мыкаться по "целителям", теряя драгоценное время. И вовсе не потому, что они меньше вас хотят быть здоровыми. Они не могут заплатить за это цену, назначенную Природой. Они слабы. Это не лишает их шанса. Но за свое здоровье и, в конце концов, за свою жизнь надо бороться. Альтернативы нет. Далее этому будет еще одно подтверждение.

Человек, удовлетворив свои минимальные жизненные потребности, хочет продлить жизнь, чтобы сполна ею насладиться. Продление жизни сегодня – это продление старости. Медицина, используя последние достижения науки, поднялась на новую ступень в лечении и профилактике заболеваний. Но человечество от этого здоровее не стало. Нас стали лучше и быстрее лечить, поэтому мы живем дольше, чем пятьдесят лет назад. Но вместе с этим – мы деградируем. Болезни, которые те же пятьдесят лет назад считались если не старческими, то возрастными, резко помолодели. Ишемия, гипертония, инфаркт, инсульт, склероз и т. д. встречаются у людей моложе сорока лет. Это наша расплата за комфорт, который дает цивилизация. То есть наша физическая деградация соревнуется с технологией. Кто кого. Пока выигрывает технология. Пусть это выигрыш за счет старости, он людей устраивает. Современная

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
медицина – это прежде всего ранняя диагностика. Именно она позволяет продлить жизнь пожилого человека. Святая вера в возможности технологии привела к тому, что многие надеются одержать победу над Природой, не задумываясь над тем, что это невозможно в принципе. Долго будет жить не тот, кто поет правильные песни, глотает правильные таблетки, посещает дорогие спортивные залы, а тот, кто поймет, почему Природа не хочет больше его сохранять. Это вопрос философии, и технология здесь ничем помочь не сможет.

К сожалению, человек слаб, и из двух путей – правильного и легкого – выбирает, как правило, легкий. Мечта рядового человека – это салон, в котором за деньги (или за любые деньги) над тобою проделают определенные манипуляции и ты будешь здоров. И время тратится на поиск нужного салона или больницы, врача или целителя, на бессмысленное ожидание некоего чуда. Но Природа чудесных подарков не делала никому и никогда. Почему же мы думаем, что для кого-то из нас будет сделано исключение? Природа – это закон. Иногда он кажется жестоким (не будучи таким по своей сути), но в здравости и последовательности ему не откажешь.

Наша слабость и желание чуда бесстыдно используются в корыстных целях. Нам начинает изменять здравый смысл, и мы легко попадаем на удочки искателей "лохов". Похудеть быстро и навсегда, лечим все, верну любимого за один сеанс, здоровье за один день, квартира за двадцать копеек, стань миллионером за месяц. Уж сколько об этом говорилось и писалось – бесполезно. Люди попадают и попадают, летят на эти вывески, как мотыльки на огонь.

У нас есть универсальный инструмент, использование которого позволит избежать ошибок. Здравый смысл. Давайте его использовать, развивать, и не будем подменять его своими слабостями.

Здоровье и гармония

Здоровье – это очень интересная и наиболее волнующая человека функция. Как уже говорилось, укрепить здоровье невозможно, не став на путь развития организма. Как это сделать и почему именно так, будет сказано позже, но прежде о самом здоровье.

Энциклопедия в общем случае определяет здоровье как качество жизнедеятельности человека. Можно также сказать, что здоровье – это резервные возможности организма, его скрытый потенциал, который используется при необходимости, например во время болезни или стресса. Уровень здоровья сильно изменяется на протяжении всей жизни. Рассмотрим, как это происходит.

Человек, родившись, уже обладает некоторым уровнем здоровья. К моменту окончания роста и формирования организма уровень его здоровья может несколько повыситься (линия Iа), но не у всех одинаково. Это зависит от наследственных факторов, а также от образа жизни. Человек, ведущий, как принято говорить, здоровый образ жизни, успеет приобрести больший потенциал здоровья, нежели погрязший в дурных привычках (линия IIа). Но в любом случае в этот период уровень здоровья достигает своего максимального значения, выше которого он уже никогда не поднимется. Начиная с этого момента уровень здоровья с каждым годом идет на убыль (линии Iб, IIб). По этой причине в тех видах спорта, где эксплуатируются в основном физические возможности, редко встретишь спортсмена старше тридцати лет. Тренеры, зная такую закономерность, стараются тренировать детей чуть ли не с пеленок, чтобы успеть к этому времени выжать из организма спортсмена все возможное. Ведь потом будет поздно, так как организм из стадии развития перейдет в стадию медленного угасания, старения. А с возрастом все показатели ухудшаются, сколько и как бы человек ни тренировался.

Здоровье человека, достигнув своего пика к двадцати пяти – тридцати годам, так и остается неостребованным. Не зная, что такое здоровье, мы не умеем его развивать. Парадоксально, но при всем разнообразии существующих ныне оздоровительных систем ни одна из них не развивает такой функции, как здоровье. Единственным фактором, способным несколько замедлить процесс старения, является активный образ жизни. Это помогает сохранить бодрость и свежесть до преклонного возраста, но не более того. Смерть лишь отодвигается на несколько лет, что, конечно, немало (линия Iб). Однако для множества людей это не является достаточным стимулом, и они продолжают сокращать себе жизнь посредством вредных привычек (линия IIб).

Но человек может бороться за свое здоровье, а в итоге – и за свою жизнь, с несравненно большим успехом. Для этого достаточно лишь уметь правильно тренировать и развивать здоровье. И если удастся сохранить уровень здоровья постоянным, это будет большим достижением. Ведь тогда останутся

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
внутренние биологические часы организма и он перестанет стареть. Но еще
большой эффект вызовет повышение уровня здоровья – это омоложение
организма. Ушедшую молодость и здоровье можно вернуть. Этому нет
принципиальных возражений, ведь кривые Iб и IIб имеют разный угол наклона.
Почему бы им не стать горизонтальными? Конечно, это очень непросто – но
главное, возможно! Биологический возраст является непосредственным
показателем уровня здоровья. А здоровье можно развивать.

Так что же такое здоровье?

Это не сила и не выносливость, не закалка и не ловкость, хотя наличие
всех этих и многих других качеств у здорового человека обязательно. Это
какая-то другая функция, которую человек еще не развивал. Единственное, что
можно утверждать: она должна быть как-то связана с физическим состоянием
организма.

Здоровье человека – это здоровье его плоти. А плоть будет здорова,
только если она гармонично развита. Т. е. проблема здоровья – это проблема
построения гармоничного тела.

Идея не нова. Еще древние знали, что гармонично развитое тело
обязательно будет красивым, а главное, здоровым. Равенство объемов шеи,
голени и плеча как необходимое условие гармоничности было установлено уже в
античные времена. А сейчас на основе статистических данных созданы таблицы,
в которых даются оптимальные соотношения между объемами груди, талии,
бедер, бицепса, шеи и т. д. Миллионы людей во всем мире пытаются строить
свое тело исходя из этих цифр. Однако такой подход принципиально неверен.
Мышцы существуют не для формирования объемов, а для создания усилий.
Следовательно, гармоничные пропорции надо искать только в силовых
возможностях мышц.

Разделим всю массу нашей мускулатуры на две противоположные группы:
мышцы-сгибатели и мышцы-разгибатели. Каждому сгибателю или группе
сгибателей обязательно соответствует разгибатель или группа разгибателей.
Это естественно, ведь, совершив какое-либо движение, мы должны уметь
совершить и обратное. Остается ответить на вопрос: каковыми по силе должны
быть сгибатель и разгибатель? Ответ прост – равными!

Не больше или меньше, а именно и только равными. Это и есть искомый
принцип Гармонии. Противоположные мышцы или группы мышц должны развивать
одинаковые усилия. Тренируя свое тело согласно этому принципу, мы сможем
приблизиться к Гармонии и значительно укрепить свое здоровье. Уровень
здоровья определяется степенью гармоничности развития тела. Только не нужно
упрощать, думая, что дело касается только мышц. Гармоничная мускулатура
невозможна без соответствующего ей столь же гармоничного управляющего и
контрольного аппарата – мозга. Мы не говорим о тонких и недоступных нашему
пониманию материях. Мы говорим о простых осязаемых вещах. Мозг и тело
нельзя рассматривать отдельно или независимо друг от друга. Они развиваются
только параллельно и деградируют тоже параллельно. Гармоничный мозг – это
такой мозг, в котором каждый участок, отвечающий за ту или иную мышцу,
функционирует полнокровно. Слово "полнокровно" очень уместно, когда речь
идет о мозге. Мышечная деградация влечет за собой деградацию
соответствующего участка мозга. Это выражается в ухудшении его
кровообращения вплоть до высыхания капиллярного русла и склероза сосудов.
Можно иметь сильный и красивый торс, ноги, руки, но если вы никогда не
тренировали мимические мышцы, то дистрофия этих мышц плюс соответствующего
участка мозга вас "достанет". Простой пример.

Какая часть тела во время инсульта чаще всего оказывается
парализованной?

Левая.

Знаете почему?

Потому, что мы в большинстве своем правши и всё, что обеспечивает нашу
праворукость и правоноготь, работает чуть лучше левой стороны. И эта
мизерная разница дает большое преимущество во время инсульта.

Гармония предполагает, что одинаково хорошо будут развиты все мышцы.
Пусть они не будут очень сильными, но они все будут тренированы и
контролируемы мозгом. Некоторые из этих мышц могут нам вообще не
потребоваться в повседневной жизни, тем более они нуждаются в развитии.
Организм не будет смотреть на ваши сильные стороны. Он будет искать
слабость. Поэтому необходима Гармония.

Достигнув физической гармонии, человек станет обладателем огромного
потенциала жизнеспособности, наиболее значительным проявлением которого
будет долголетие при биологическом возрасте около тридцати лет. Многие
будут удовлетворены достигнутой целью, но желающие могут пойти по пути
развития и дальше – к физическому, а затем и духовному совершенству.

Пока же наша цель – Гармония, и осталось только тренироваться.
Сформулируем основные требования, предъявляемые к тренировке. То есть

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
воспользуемся методом "от идеала".

* Тренировка должна быть тяжелой либо очень тяжелой. Надо сознавать, что Природа не раздает привилегий. Долго жить, оставаясь молодым, будет лишь тот, кто сумеет пройти жесткий естественный отбор. Таких должно быть немного. И это вовсе не жестоко – это справедливо. Тем более что критерием отбора будет Гармония.

* Тренировка должна быть непродолжительной, чтобы на нее уходила незначительная часть ежедневных затрат энергии. Согласитесь, что было бы крайне неразумно все развиваемое здоровье использовать только для тренировки того же здоровья.

* Тренировка должна проходить без применения каких-либо снарядов. Природа не должна была предполагать, что человеку для своего совершенствования потребуются хитроумные приспособления. Это неестественно и нерационально. Гораздо проще заложить способность к развитию в сам предмет.

* Тренировка должна развивать мускулатуру неравномерно. В противном случае слабая мышца, конечно же, станет сильной, но и сильная станет еще сильнее. А это совсем не приблизит нас к цели. Поэтому тренировку нужно построить так, чтобы в первую очередь развивались слабые мышцы.

* Тренировка должна прорабатывать все мышцы. Для Гармонии нет второстепенных мышц. Все тело должно быть развито одинаково хорошо.

Выполнение этих требований – задача трудная, но вполне осуществимая. Такая тренировка есть, ее не пришлось даже придумывать. Идея ее была подсказана хатха-йогой, а философские аспекты рассмотрены у Природы. Поэтому она проста и красива.

Механизм развития

Суть предлагаемой тренировки заключается в следующем:

- замедленное движение;
- с максимальным напряжением;
- до полного утомления.

Эти три принципа равнозначны, и несоблюдение какого-либо из них лишает смысла всю практику. Тренировка не занимает много времени, не требует каких-либо снарядов и чрезвычайно тяжела в выполнении. При этом она обеспечивает гармоничное развитие всего организма и, вследствие этого, обязательное повышение уровня здоровья. Такой результат достигается благодаря эффектам, которые будут рассмотрены ниже.

1. Во время тренировки с использованием отягощений тренируемой мышечной группе или мышце противопоставляется вес снаряда. Мышца же или группа мышц, противоположная тренируемой, должна бездействовать. В противном случае она будет мешать совершению упражнения. Проверим это на простом опыте. Сидя на стуле, упритесь ладонью в крышку стола – сначала сверху, а затем снизу, как бы стараясь приподнять ее. Ощупав мышцы, можно убедиться, что в первом случае напряжен только трицепс, а во втором – только бицепс. В каждом случае противоположные мышцы расслаблены.

В предлагаемой же тренировке все происходит иначе. Напрягите руку, слегка согнув ее в локте. Видно, что одновременно напряжены и бицепс, и трицепс. В этом случае мышце противопоставляется не вес отягощения, а противоположная мышца. Так что противоположные мышцы тренируют друг друга.

2. Тренируясь с отягощениями, человек выбирает вес снаряда исходя из чьих-то рекомендаций или собственных соображений. Но, в любом случае, делает это сознательно, что не исключает ошибки. Поэтому при работе на предельных нагрузках увеличивается вероятность получения травмы.

В предлагаемой же тренировке сознание в дозировании нагрузки не участвует. Сознательно мы лишь стараемся напрячь мышцы максимально. Но сказать, какое при этом они развивают усилие, мы не можем. Мы этого не знаем. Организм сам регулирует напряжение мышц. Т. е. величина нагрузки на мышцы дозируется подсознательно. А это полностью исключает травматизм, ведь никто лучше самого организма не знает его возможности. Ни одна мышца не получит нагрузку сверх допустимой, о чем позаботится подсознание. Это самый важный и значимый эффект тренировки, обуславливающий все последующие эффекты. Следует лишь уточнить, что подсознательная регуляция включается только тогда, когда мышцы напряжены максимально.

3. Выпрямите руку и, максимально напрягая мышцы плеча, медленно сгибайте ее в локте. Так как движение совершается достаточно медленно, можно сказать, что противоположные мышцы плеча, бицепс и трицепс, напряжены одинаково.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
Если изначально одна из них слабее другой, то при выполнении упражнения максимально напряжена будет именно слабая мышца. А более сильная будет работать, скажем, вполсилы. Отсюда следует, что прежде всего развиваться будет слабая мышца, поскольку именно она испытывает максимальное напряжение.

Так будет продолжаться до тех пор, пока противоположные мышцы не уравниются в своем развитии. Вернее, пока слабая мышца не достигнет уровня сильной. Только после достижения локальной гармонии пара "сгибатель - разгибатель" сможет развиваться дальше.

4. Чтобы добиться локальной гармонии на каком-либо участке тела, совсем не обязательно следовать предлагаемой тренировке. Одинаково развить противоположные мышцы можно и традиционными методами. Для этого достаточно выполнять противоположные движения с одинаковой нагрузкой. При помощи современных тренажеров сделать это совсем не трудно. Но возникает вопрос: а какими должны быть соотношения между мышцами различных частей тела, например бедра и шеи или голени и предплечья? Конечно, можно провести статистическое исследование и усреднить результаты. Однако это не выход из положения. Развитие человека на протяжении всей жизни носит ярко выраженный прикладной характер, обусловленный постоянным воздействием силы тяжести. Поэтому полученные результаты будут лишь отражать однобокость нашего физического развития. А ведь мы говорим о гармонии.

В предлагаемой системе задача построения гармоничного тела решается достаточно просто. Совершая движение с максимальным напряжением, мы включаем механизм подсознательного контроля. Чем больше мышц напряжено одновременно, тем большее их число будет контролироваться подсознанием. Таким образом, подсознание само определит гармоничные пропорции нашей мускулатуры. Тренируясь только по предлагаемой системе и не занимаясь более никаким другим видом спорта, мы, тем не менее, станем обладателями мускулатуры, минимально необходимой и достаточной для здоровья. Возможно, построенное тело будет несколько отличаться от общепринятых стандартов. Но это будет именно то тело, которое должно быть у человека от Природы, - красивое, сильное, здоровое.

Итак, для достижения общей гармонии тела необходима одновременная тренировка большего числа мышц.

5. При тренировке пары "сгибатель - разгибатель", как уже было показано, работать на пределе будет только слабая мышца. Являясь наиболее уязвимым звеном, она играет роль своеобразного ограничителя нагрузки и развивается в первую очередь. Но только ли мышца может быть этим слабым звеном? Конечно, нет. Жизнедеятельность организма обеспечивается согласованной работой множества систем и органов, одни из которых функционируют лучше, а другие хуже. Их можно развивать. Чем большее количество мышц будет тренироваться одновременно, тем в большей мере будут востребованы возможности всех этих органов и систем. А чтобы заставить развиваться весь организм в целом, нужно тренировать сразу все мышцы одновременно. Только в этом случае ограничителем нагрузки сможет выступать любая слаборазвитая система или орган, которые и будут нагружены максимально. Благодаря этому они и будут развиваться в первую очередь. Конечно, это потребует немалых усилий со стороны человека, но другого пути нет.

6. На рисунке изображена кривая естественной утомляемости мышцы при максимальной нагрузке. Усилие, развиваемое мышцей, монотонно ослабевает, оставаясь при этом максимально возможным в каждый момент времени. Согласно такой же кривой происходит и утомление организма в целом при максимальной нагрузке. График, конечно же, схематичен, но суть процесса отражает верно. Ни организм, ни мышца не способны долгое время работать при максимальной нагрузке неизменной величины. Атлеты знают, что дважды поднять максимальный вес без достаточного отдыха невозможно.

Эффективность любой тренировки, развивающей организм или мышцу, зависит от того, насколько изменение нагрузки во время тренировки будет приближено к естественной кривой утомляемости. Чем точнее будет воспроизведена эта кривая, тем более эффективной будет тренировка. Рассмотрим, в какой мере это удастся традиционным системам.

Существует два основных вида физической тренировки - развитие силы и развитие выносливости. Развивая выносливость, мы затягиваем процесс утомления мышц на достаточно длительное время. В противоположность этому, тренируя силу, мы приучаем организм развивать максимальные усилия за возможно более короткий промежуток времени.

Естественная кривая иллюстрирует идеальный случай чисто силовой тренировки. Если поднимать штангу много раз, при каждом подъеме уменьшая ее вес, то получится лесенка, огибающая которую линия будет похожа на

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
естественную кривую утомляемости. Похожа, но не более того. Почему?

* Во первых, для повторения естественной кривой необходимо, чтобы число подходов к штанге было возможно большим. Это уменьшает размер ступеньки и делает график более плавным. Нужно заметить, что ступенчатое уменьшение веса отягощения применяется и в тяжелой атлетике, и в культуризме. Этот способ называется "стриптизом весов". Он помогает полнее нагрузить мышцу, однако ограниченное количество подходов и сознательное дозирование нагрузки является серьезным недостатком. Это и не позволяет атлету с достаточной точностью воспроизвести естественную кривую. В лучшем случае у него будет получаться лишь лесенка с разной высотой ступени.

* Вторая причина заключается в том, что очень тяжело создать условия, когда мышца будет нагружена максимально на протяжении всего цикла движения. Рассмотрим это на примере такого упражнения, как жим на бицепс. Если выполнять это упражнение стоя, максимальная нагрузка на бицепс будет приходиться только в определенный момент, когда плечо перпендикулярно предплечью.

В этом положении тяжелее всего удерживать снаряд, что объясняется законами элементарной механики. Чуть выше и чуть ниже заметно легче – это подтвердит любой атлет. Поэтому, чтобы нагрузить мышцу максимально в различных фазах движения, приходится применять наклонные скамьи и упоры. У профессионалов есть специальные упражнения для основания, середины и верхушки мышцы. Конечно, можно создать тренажер, нагружающий мышцу максимально в течение всего цикла движения. Но тогда придется учитывать все анатомические особенности конкретного тренирующегося. Излишне говорить, насколько все это сложно.

* Наконец, третья причина – это сознательное дозирование нагрузки. Мы не можем знать, какое усилие является максимальным для мышцы или организма в данный момент. Мы лишь предполагаем это. В результате, с одной стороны, организм остается недогруженным, а с другой – нет никакой страховки от перегрузки. Поэтому среди спортсменов так часты травмы и психологические срывы – особенно в большом спорте. Сколько людей осталось в результате этого инвалидами?

Суммируя вышеперечисленное, можно сказать, что традиционный способ тренировки несовершенен и неэффективен. А что нам дает предлагаемая в этой книге гимнастика?

Данная практика, как уже отмечалось, основана на соблюдении следующих принципов:

- * замедленное движение;
- * с максимальным напряжением;
- * до полного утомления.

Максимальное напряжение включает механизм подсознательного контроля, благодаря чему мышцы получают максимально допустимую нагрузку в течение всего движения.

Замедленное движение позволяет мышцам не спеша прочувствовать весь цикл движения в каждой его фазе. При этом до полного утомления ни в коем случае нельзя расслабляться. При выполнении этих условий тренируемая мышца проходит всю естественную кривую утомляемости.

А это значит, что более эффективной тренировки в Природе не существует.

Кроме того, очень важно, что одновременно тренируются противоположные мышцы, что совершенно невозможно в традиционных системах.

Итак, тренировка обладает высочайшей эффективностью. Поэтому она очень тяжела в выполнении, но, соответственно, и кратковременна. В зависимости от психофизического состояния и уровня подготовки человека, тренировка занимает от 15 до 20 минут. Чем быстрее утомляется организм, тем большее количество энергии выделяется им в единицу времени, то есть тем большую мощность он развивает. Эта мощность в несколько раз превышает ту, которую способен развить атлет, занимаясь традиционным видом спорта. Помимо полного повторения естественной кривой утомляемости, этот факт объясняется еще и двукратными эффектами. Они чрезвычайно важны для понимания механизма развития организма и являются следствием одновременной работы противоположных мышц. Рассмотрим их.

Двукратные эффекты

Это очень важная глава для понимания механизма развития организма.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
Потребуется знание элементарной механики, а если позабыли, возьмите на вооружение свой здравый смысл. Постарайтесь понять, в чем суть.

Когда атлет выполняет какое-либо упражнение, пусть даже самое тяжелое, используя снаряд или тренажер, у него одновременно работает не более половины всей мускулатуры. Если же он выполняет упражнение согласно предлагаемому способу, у него работает в два раза больше мышц, о чем уже говорилось. И при этом все мышцы получают максимальную нагрузку.

Для вдвое большей массы мышц требуется:

- * вдвое большая работа сердца и всей сердечно-сосудистой системы;
- * вдвое большая работа системы дыхания и обмена веществ.

Кроме того, вдвое большую нагрузку будет испытывать вся нервная система, которой придется контролировать и держать в напряжении всю массу работающих на пределе мышц. Это невероятно тяжелое испытание для человека. Его организм получает как минимум вдвое большую нагрузку по сравнению с той, какую он получил бы, тренируясь со снарядами. И это все за гораздо более короткий промежуток времени. Представьте, каким здоровьем должен обладать человек, выдерживающий такую тренировку ежедневно.

К числу прямых эффектов с достаточно явным механизмом действия относится также эффект двойной нагрузки на суставы.

Вот как это происходит. Рука согнута в локте под прямым углом, и на ладони покоится груз весом 10 кг. Расстояние от центра локтевого сустава до груза приблизительно в десять раз (это не принципиальная величина) больше, чем расстояние до точки соединения бицепса с лучевой костью. Согласно правилу рычага, бицепс развивает усилие, в десять раз превышающее вес отягощения: $10 \cdot 10 = 100$ кг. Так как система находится в покое и противоположно направленные силы равны, мы можем вычислить величину силы, действующей на сустав:

$$100 = 10 + F_{\text{суст.}}$$

$$F_{\text{суст.}} = 100 - 10 = 90 \text{ (кг)}$$

На сустав действует сила 90 кг.

Теперь заменим действие отягощения усилием со стороны противоположной мышцы, т. е. трицепса. Система, как и в предыдущем случае, находится в покое. При этом усилия, развиваемые бицепсом и трицепсом, равны. Вычислим теперь силу, действующую на сустав:

$$F_{\text{суст.}} = 100 + 100 = 200 \text{ (кг)}$$

Итак, 90 кг в первом случае и 200 кг - во втором!

Это, конечно же, приближенный и очень упрощенный расчет. Для более точного анализа потребуется создание математической модели. Но результат, в принципе, будет один: предлагаемая тренировка обеспечивает почти двукратную нагрузку на суставы в сравнении с традиционными методами. А это значит, что суставы будут в два раза прочнее, чем требуется для поднятия максимального веса. Их просто невозможно будет травмировать, т. к. для этого потребуется поднять вес, в два раза превышающий возможности мускулатуры.

Подводя итог, сформулируем еще раз преимущества, которые дает человеку предлагаемая Система в сравнении с традиционными методами.

- * Вдвое мощнее сердечно-сосудистая система.
- * Вдвое мощнее система дыхания.
- * Вдвое мощнее система обмена веществ.
- * Вдвое мощнее и устойчивей нервная система.
- * Вдвое прочнее суставы.

Осознайте этот факт. Не просто прочитайте и забудьте, а осознайте. Речь идет не о проценте или десяти процентах улучшения, а об удвоении резервных возможностей организма. Это тот запас прочности, который обеспечивает выживание организма в кризисной ситуации. Это тот запас прочности, на который долгие годы будет опираться организм в старости. Оглянитесь по сторонам, посмотрите на своих друзей, знакомых. Разве есть среди них такие, кого не коснулись проблемы возраста? Мы неправильно понимаем связь между старостью, болезнями и возрастом. Старость в нашем понимании - это возрастная категория. Поэтому каждый возраст имеет сопутствующие заболевания, которые приходится принимать как должное. Но почему тогда при всеобщем росте продолжительности жизни происходит "омоложение" старческих заболеваний? Потому что мы деградируем как функциональная система. Физические возможности нашего организма с каждым годом используются все меньше и меньше. Это настоящее проклятие техногенной цивилизации.

Старость есть результат физической деградации организма. Биологический (то есть реальный, фактический) возраст прямо зависит от физического состояния человека. Наша физическая сущность, наше тело и его возможности становятся невостребованными. В первую очередь человек - это физическая составляющая. Сначала тело, которому надо жить, двигаться, добывать еду, и

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org только потом высокие и тонкие материи (как правило, не слишком понятные). Поэтому запас прочности, который даст гимнастика, будет очень кстати.

Двукратные эффекты, перечисленные выше, являются прямым следствием одновременной работы мышц-антагонистов. Но кроме этих достаточно явных эффектов гимнастика дает еще кое-что. А именно:

- * гармонично развитую мускулатуру;
- * повышение уровня здоровья;
- * сохранение биологического возраста в пределах 25-30 лет.

При этом, обладая высочайшей эффективностью, тренировка непродолжительна. Она не требует ни тренажеров, ни специального зала - и совершенно безопасна. Единственным недостатком ее является тяжесть исполнения. Несмотря на принципиальную простоту, выполнять ее можно, только будучи сильным, волевым человеком. Если вы не таковы, придется им стать, так как это единственный путь к здоровью.

Вы можете его пройти. Стоит ли упускать такую возможность?

Комментарии и советы

Для кого предназначена эта гимнастика?

Описание гимнастики, особенно в части теории, изобилует "атлетической" терминологией. Это может насторожить или даже отпугнуть представителей прекрасной половины человечества, ведь для большинства из них женственность несовместима с атлетичностью. "Не стану ли я "шварценеггером"?" - первый вопрос, который задает женщина. Отвечаю: "Нет, никогда!" Основной эффект тренировки - это развитие подсознательной регуляции. Наше подсознание - настоящий минималист. Его лозунг - ничего лишнего! Поэтому мышечный каркас, построенный под надзором подсознания, будет минимален и в то же время достаточен для поддержания здоровья.

Как вы думаете, кто больше тренируется - мужчины или женщины? Конечно, женщины. Они более последовательны и целеустремленны. Они более волевые. Правда, некоторые полагают, что это происходит оттого, что они серьезнее мужчин озабочены внешним видом и красотой. Но это исторически сложившаяся ситуация. Тысячелетия женщина была хранительницей очага, вышивала, рожала и воспитывала детей. Ей нужно было думать о будущем и постоянно напрягать свои силы для его обеспечения. Такой образ жизни способствовал выработке определенных качеств, которые закреплялись из поколения в поколение. Невозможно превзойти женщину в способности ежедневно напрягать свою волю ради будущего. Общеизвестно, что они дольше живут, меньше болеют, легче переносят боль, расходуют меньше энергии при одинаковой с мужчинами нагрузке, легче выполняют однообразную работу и более устойчивы к стрессам.

Мужчины, конечно, тоже ничего. Но природа задумала нас как группу риска, своего рода "пушечное мясо", на котором проверялись все новшества. Ценность женской жизни для Природы гораздо выше, чем мужской. Психологически мы менее устойчивы, более рискованны в поступках, отчего и гибнем чаще. Мужчины более склонны к взрывному выделению энергии. Мы не будем спокойно и медленно пилить бревно, мы будем стараться перерубить его шашкой, чего бы это нам ни стоило. При этом нас в меньшей мере заботит внешность, и еще - мы любим пиво и диван.

Поэтому любая оздоровительная система среди женщин имеет больше приверженцев, чем среди мужчин. Загляните в любой спортзал и убедитесь. Предложенная вашему вниманию гимнастика - не исключение. Подавляющее большинство тренирующихся - женщины.

Теперь о возрасте. Пока человек способен двигаться, он может бороться за свою жизнь. Не движется спина, занимайтесь шеей, руками или упражнениями для стоп. Можно и лицо тренировать. В гимнастике есть упражнения для всех частей тела. Хотя с чего-то ведь можно начать, если нет сил на весь комплекс. Это очень тяжело, но, если ничего не предпринимать, лучше точно не станет. Возрастных ограничений "сверху" нет. Скорее есть ограничения "снизу". Все тренирующиеся в зале - это зрелые люди, как правило те, кому за 30. Молодость несовместима с опытом и мудростью. Надо прожить этот телесный восторг от сознания собственной силы и красоты, чтобы почувствовать приближающуюся немощь и просто задуматься.

Прежде всего ответьте для себя на вопрос, что нужно именно вам. Если большая мускулатура, - пожалуйста, культуризм; если растяжка, - пожалуйста, йога; если радость - футбол, волейбол и т. д.; красивая фигура, - пожалуйста, фитнес. Но если вы хотите здоровья и активного долголетия, для

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
начала надо понять, что это такое. Если доводы этой книги вас убедили, то все в вашей власти.

Итак, для кого же эта книга?

- * Для тех, кто молод, здоров и хочет оставаться таким как можно дольше.
- * Для тех, у кого начались проблемы со здоровьем и кто хочет и может побороться за него.
- * Для тех, кто хочет построить гармоничное, здоровое, красивое тело, чтобы продлить молодость или ее вернуть.
- * Для тех, кому нужна крепкая физическая база, которая позволяет успешно заниматься любым видом спорта.
- * Для тех, кого привлекает бодибилдинг. Ведь можно построить свое тело "голыми руками".
- * Для мужчин и женщин, молодых и постарше, больных и не очень, но обязательно умных, понимающих, чего они хотят, и обладающих достаточной волей, чтобы этого добиться.

Если все так просто, почему никто этого не знает?

Долгое время я и сам не знал ответа и не понимал – почему? Казалось, что может быть проще и эффективнее этой тренировки? Однако мировая практика по какой-то причине прошла мимо. Литературы никакой, что было странно, ведь первоидеей послужил раздел хатха-йоги. Причем читал я машинописную копию, которой на тот момент было лет 50. А ведь где-то должны быть и оригиналы. Это просто не могло пройти незамеченным. Книгами о различных видах йоги завалены прилавки, но главы о замедленных упражнениях в них нет.

Я сформулировал свою систему на бумаге, оформил заявку и получил в 1997 году патент на изобретение в медицине. Потом отправил работу в НИИ физкультуры и в Российскую государственную академию физкультуры. В обоих местах предложили защитить диссертацию, и я уже работал с библиографией. Какие-то схожие элементы оказались в диссертации В. Ковалика (1967 г.) и в книге "Волевая гимнастика" Анохина (1903 г.). Но не более того.

Однажды я решил предложить эту тренировку космонавтам. Исходил из того, что тренажеры имеют какой-то вес и занимают место, которые на орбите очень дороги. Для моей тренировки не требуется ни того, ни другого, так что это могло бы быть интересно. Но больших надежд у меня не было, просто я делал те шаги, которые должен был делать. После нескольких звонков в НИИ медико-биологических проблем связался с заместителем директора по науке Валерием Владимировичем Поляковым. Летчик-космонавт, врач, рекордсмен по времени нахождения на орбите. В телефонном разговоре я стал рассказывать ему о своей гимнастике. Он послушал некоторое время, а потом сказал: "Я все это знаю". Сказать, что я оторопел, будет недостаточно. Много лет я пытался рассказать о гимнастике людям – близким и не очень. И часто встречал непонимание и усмешку – нашелся, мол, самый умный. А тут совсем не рядовой человек просто и даже буднично сообщает, что ему все известно. И оказывается, что я вовсе не чудак (как считали некоторые), а правильно думающий человек. После десяти лет размышлений, сомнений и поиска ответов наконец-то нашелся человек, который понимал, о чем я говорю. Это все равно что встретить человека на необитаемой планете.

Я благодарен Валерию Владимировичу за открытость и доброту, проявленную ко мне. С его разрешения передаю суть состоявшегося разговора.

Когда начинались пилотируемые полеты, появилась необходимость обеспечения жизнедеятельности космонавтов на орбите. Задача непростая. Решали ее добросовестно и основательно, как и все, что касалось космоса. Специалисты института перелопатили все существующие системы развития организма.

"Ответ, как всегда, пришел с Востока", – сказал Валерий Владимирович. Замедленные упражнения из йоги вошли в комплекс мер по поддержанию жизнедеятельности космонавтов. Все эффекты, найденные мною умозрительно, были просчитаны биомеханиками и экспериментально подтверждены гораздо раньше. В 1976 году коллектив института удостоился Государственной премии (мне тогда было 9 лет). Но дело касалось космической медицины, и тема была и остается закрытой. Поэтому мне и выдали патент на изобретение. Валерий Владимирович сказал, что такая тренировка нуждается в популяризации, и пожелал мне удачи в этом деле.

По совету Полякова я говорил еще с одним человеком. Тренер космонавтов – патриарх, "гуру", как они его называют. К сожалению, назвать его я не могу. До разговора с этим человеком я не представлял себе глубину и тщательность проработки вопроса. То, что я услышал, была наука в самом высоком смысле. Более чем пятидесятилетний опыт, ясный ум исследователя и редкая память – его можно слушать и слушать. О том, что он знает, нигде не

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org написано. Пишут и кричат только о том, что может принести прибыль, а он работает и делает дело. Если он найдет время и напишет книгу, это будет энциклопедия развития человека. Говоря об актуальности замедленной гимнастики, он сказал следующее:

- Ты нигде этого не прочитаешь. Культуристы 70 % времени на тренировке выполняют замедленные упражнения, а железом занимаются в оставшиеся 30 %.

У меня были смутные подозрения об этом и раньше, теперь же все точки расставлены.

Как я спасал мир

Тренироваться я начал в двадцать два года. К двадцати семи годам обоснование и формулирование специальной гимнастики как новой системы оздоровления организма было закончено. Что делает молодой человек, наткнувшись на нечто новое и многообещающее? Он начинает спасать мир, как Брюс Уиллис в своих фильмах. Так же делал и я – рассказывал и показывал родным, друзьям, одноклассникам и однокурсникам. Нет пророка в своем отечестве, это великая истина. Меня в лучшем случае вежливо выслушивали. Иногда высказывали вариации на тему: ты что, самый умный? Да и кто прислушается к рассуждениям двадцатисемилетнего парня о жизни, долголетию, здоровье. Понимать это я стал позже, а тогда удивлялся – как, почему такая последовательная и логичная система не находит отклика.

Наверное, представлять академика Амосова никому не нужно. Про его эксперимент я знал, читал о нем в журнале "Физкультура и спорт", следил за его ходом. Я мечтал познакомиться Амосова со своей системой. Был уверен, что он-то меня поймет. Нашел адрес и телефон. Несколько раз звонил. Один раз попал под горячую руку. Амосов кому-то устраивал разгон, и тут я со своими идеями. Через 15 минут я перезвонил, был уже полный штиль, можно было говорить. Ему 85, мне 30; он академик и мировая величина в кардиохирургии, а я – простой технарь-изобретатель. Кто-нибудь на его месте стал бы меня слушать? Он выслушал и дал добро на то, чтобы я прислал рукопись. Я отправил, и знаю – она дошла. Может, он решил, что игра не стоит свеч; может, дал почитать ассистенту, а тот не стал вникать; может, просто не было времени – не знаю. Больше контактов у нас не было.

Чтобы составить мнение о человеке, надо знать, чем он живет и чем дышит. Зайдите на http://www.icfcst.kiev.ua/AMOSOV/amosov_r.html.

Это сайт академика Амосова. Вы испытаете гордость за то, что в наше время жил такой человек. Он – интеллектуальная и духовная элита человечества. Он борец, который боролся с немощью, зная и понимая, что не победит ее. На такое способны единицы. К сожалению, его не стало. Почитайте отчеты Амосова о его эксперименте. Честность и искренность повествования потрясает.

То, что он описал, – это опыт человека-исследователя. Мне он помог в формировании собственного мировоззрения. Поэтому, если увидите схожие мысли, не удивляйтесь. Я не могу причислить себя к ученикам академика Амосова, но то, о чем я пытаюсь рассказать, созвучно с выводами его эксперимента.

Был еще один человек, которого я непременно хотел познакомиться со своей гимнастикой. Майя Плисецкая. Это требует пояснения. Когда я учился в девятом классе, мне вдруг захотелось заниматься музыкой. Первая любовь открыла во мне какие-то дремавшие чакры, или космические каналы, или Третий глаз – короче, что-то такое открыла. Я стал сочинять музыку. Стихи – это само собой, как родовое проклятие, передается у нас по наследству, но музыка – это было неожиданно. Повели меня к знакомому учителю музыки на проверку. Оказалось, что у меня абсолютный слух. Потом я вспомнил, что любил петь еще в детском садике. Правда, тогда я старался петь громко, а сейчас придется петь правильно. В обычную музыкальную школу меня не брали, все-таки 16 лет. Согласились принять только в так называемом Доме народного творчества. Туда приходилось далеко ездить, но это было не самое страшное. Меня, естественно, посадили с самыми маленькими. Уроки сольфеджио проходили в большом классе, напоминающем амфитеатр. В центре за столом сидели дети, а у стен на возвышении размещались их мамы и бабушки. Когда мы пели хором – это ничего. "жили у бабуси два веселых гуся". Так и пели. Не гуся, а гуси. Дети сами срифмовали. Первоклашки, что с них взять. Кошмар начинался, когда опрашивали по одному. Я был гвоздем программы. Все мамы, бабушки и дедушки смотрели на меня. Тихо петь я не умел, пел, как мог, то есть как в детском садике. Но это я пережил. За год я прошел 5 классов по специальности (фортепиано), и после экзамена педагог Бронислава Петровна Слуцкая меня поцеловала. Кроме обязательной программы, я исполнил тогда еще и свой опус. Получилось довольно мило.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org

А Майя Плисецкая здесь при том, что как только во мне заговорила музыка, я решил написать балет и показать ей. Почему именно ей, думаю, объяснять не надо.

Я даже сны видел про этот балет и как я им дирижирую. Вот такая детская мечта. Балет я не написал, но теперь у меня была гимнастика. Я считал, что просто обязан передать рукопись Майе Михайловне.

Тут случился юбилей Родиона Щедрина. Чествуя Щедрина, разве можно забыть про Плисецкую. Я постарался попасть на вечер, и не ошибся. Когда в конце программы Майя Михайловна вышла раскланяться, я забрался на сцену. В руках розы и переплетенная рукопись моей гимнастики. Поднялся и стал чуть в сторонке, не по центру, но так, чтобы меня заметили. А Плисецкая раскланивается, принимает цветы, благодарит, и этот процесс нельзя прервать. Мне приходится ждать, и я смиренно стою и жду. Но время затягивается, и я вижу, что Гедиминтас Таранда решительным шагом идет в мою сторону, чтобы спихнуть меня вниз. Как раз в этот момент Плисецкая поворачивается и идет вглубь сцены. Я делаю несколько шагов навстречу, передаю с поклоном цветы. Потом протягиваю бумаги и прошу ее: "Прочитайте, пожалуйста". Что делает Плисецкая? Она, проходя мимо меня, с легким поворотом головы говорит: "Сей-час?" Именно так, по слогам. Это был и вопрос, и согласие, и колкость одновременно. Такая была интонация. С тонкой улыбкой, по-женски и с достоинством. Я потерялся на мгновение. Какая женщина! Как красиво это было сделано! Когда взял себя в руки, было уже поздно, момент упущен.

Прочитала ли Майя Плисецкая мою рукопись? Думаю, что нет. Но это было исполнение детского обязательства с моей стороны. Прошло много лет, и теперь я собираюсь предпринять еще одну попытку. Надеюсь, она будет удачней.

На этом мои попытки спасти мир закончились. Я решил, что должен спокойно и без суеты пропагандировать свою идею. Время-то играет на меня. В двадцать пять от меня отмахивались, в тридцать слушали из вежливости, в сорок уже прислушиваются. Я запатентовал методику, открыл сайт, снял упражнения на видео, тренирую группы, и вот написал книжку. То есть, я делаю тот минимум, на который у меня есть время и возможности. Медленно, но верно дело набирает обороты.

А я и не спешу. Время работает на меня.

"Так закаляется сталь"

Сколько себя помню, всегда был любознательным. Поскольку в детстве много болел, то постоянно читал советский журнал "Здоровье", который выпускала мама. Это был очень уважаемый (и заслуженно) журнал. На себе перепробовал все комплексы упражнений, которые в нем давались. Обычно они были на предпоследней странице обложки. Плечевой эспандер, гантели, перекладина, резиновый жгут, даже гири и боксерский мешок – у меня все это было, и я знал из самого надежного источника, как с этим работать. Опыт, который я приобрел за годы детства и юношества, бесценен. Тогда он не мог быть оценен и осознан полностью, но позднее, когда я взялся за свою гимнастику, он пригодился. Я знал свое тело – и хорошо знал, как оно работает.

Когда учился в восьмом классе, прочитал статью о пользе бега. Она меня воодушевила, и я захотел попробовать. В первое утро смог пробежать только несколько кругов вокруг дома, около 500 метров. Не более. Жалкий результат. Меня это задело. Стал подниматься раньше и пробегать все больше и больше. Через месяц я бегал каждое утро по 6 км. Плееров тогда не было и в помине, и, чтобы было веселее, я проигрывал в уме пьесы группы "Зодиак". Потом опять заболел.

Витамины B6 и B12 плюс пенициллин – это мои спутники по жизни. Еще аналгин с димедролом – обязательно в ампулах и в мягкое место. Два, а то и три раза в год я болел. Спортом мог заняться только между лечением очередной напасти. Четыре раза по два месяца ходил на дзюдо, потом карате, потом атлетизм. Не помогло. Я и на шахматы пошел, но это тоже не помогло.

Закаливался по науке, вернее, пытался закаливаться. Проверял температуру воды комнатным термометром и засекал время, как советовал журнал. Однажды простыл – и опять B6, B12...

До двадцати двух я болел регулярно. Если бы за стабильность заболеваний давали премию, то я бы ее получил. И так, мне только стукнуло 22, на улице весна, и я начинаю первые тренировки по йоге. Я не заболел весной и не заболел осенью. Я добавил 10 кг массы и 2 см роста. Самочувствие отличное, и я начинаю понимать, что со мною как будто происходит перерождение. Я становлюсь здоровым человеком. И это надо проверить.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org

Где-то читал, что в старину йоги заворачивались в мокрую простыню и сушили ее на себе в лютый мороз. Это экзамен такой, на звание йога. Раньше как будто следовало высушить двенадцать простыней, потом цифра уменьшилась до шести, а еще позже - до трех. Что поделаешь, нравы мельчают, человеческие возможности тоже. Так как я не натуральный йог, а только начинающий, то решил, что одной простыни для начала будет достаточно.

Дело было в Тбилиси зимой. Мороз, -7 градусов на термометре. Это очень холодно для нашего города. Ночью, чтоб никто не видел, я вышел в парк. Немного разогрелся и натянул на себя мокрую (достал из пакета) х/б сорочку с длинными рукавами. Было холодно. Спас сильный ветер. От него становилось холоднее, но мокрая ткань быстрее сохла. Я не простудился и не заболел. Организм получил холодовый стресс и пребывал в таком шоке, что я не мог уснуть всю ночь. Но я торжествовал. Это была победа!

Закаливание на этом не закончилось. Со временем я стал мыться холодной водой и мыть голову холодной водой. Главное, что нужно усвоить, - закаляться можно только на "горячее" тело. Я сначала хорошо тренировался и только потом шел под воду. Быстро, пока тело не остыло. Спустя несколько лет терморегуляция организма развилась настолько, что я мог позволить себе пренебречь этим правилом, не рискуя здоровьем.

Когда жизнь привела в Москву, я стал закаливаться иначе. Зимой в мороз тренируюсь на улице. Потом обтираюсь снегом, чтобы стать мокрым. А затем полностью высыхаю на морозе. Ощущения непередаваемые. Особенно когда видишь, как с мокрого, но горячего тела поднимается пар. Чем холоднее на улице - тем острее ощущения. Мой рекорд -28 градусов мороза. Просто пока холоднее не было. Когда будет, я обязательно попробую.

Один раз после такой тренировки я столкнулся в подъезде с двумя девушками. Время позднее, на улице не теплее -20, а тут полуголый мужик, красный от мороза. Сначала опешили от неожиданности, а потом, узнав во мне соседа, одна из них сказала уважительно: "Так закаляется сталь". Ради этого тоже стоит тренироваться.

Если кто-то решит закаляться таким способом, прислушайтесь к следующим советам.

- * Закаляйтесь только после хорошего прогрева.
- * Снегом не стоит растираться. В сильный мороз он может поранить кожу.
- * Просто набрасывайте его на себя.
- * Не старайтесь растопить весь снег, который лежит на улице.
- * Берегите конечности: руки, ноги, голову. Шапку не снимайте, а руки лучше держите в рукавицах.

Закалка - это хорошая встряска для организма. Сначала надо растопить телом снег. А он имеет ту же температуру, что и воздух, то есть -15 или -25 градусов, например. Разница температур большая, соответственно и температурный удар чувствительный. Конечно, он поверхностный и непродолжительный, но эффект потрясающий. Потом следует обсохнуть, что происходит не сразу. Если чувствуете, что мороз с ветром начинают пробирать, согревайтесь гимнастикой (это здорово) или, на крайний случай, оденьтесь.

Средство Макропулоса

Микстуры такой не может быть в принципе - это утопия, но идея бессмертия право на существование имеет. Речь не идет о существовании, бесконечном во времени, ограничимся, например, цифрой 900. Разве 900 лет - это не вечность для любого из нас? Но такая продолжительность жизни реальна, и принципиальных противоречий нет. Самое интересное, что однажды люди через это уже прошли. Ветхий Завет, Бытие - вот сколько жили первые люди:

- (1) Адам - 930, (2) Сиф - 912, (3) Енос - 905,
- (4) Каинан - 910, (5) Малелеил - 895,
- (6) Иаред - 962, (7) Енох - 365, (8) Мафусаил - 969,
- (9) Ламех - 777, (10) Ной - 950,
- (11) Сим - 500, (12) Арфаксад - 365, (13) Каинан - 533, (14) Сала - 433,
- (15) Евер - 464, (16) Фалек - 239, (17) Рагав - 239,
- (18) Серух - 230,
- (19) Нахор - 148, (20) Фарра - 205.

Более наглядную картину дает график.

Видно, что продолжительность жизни первых библейских персонажей, бывшая вначале фантастически большой, сильно уменьшилась. Общую тенденцию нарушает пятое поколение, Енох. Но если про всех говорится, что они умерли, - про

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
Еноха сказано: "Господь забрал его". Вероятно, в результате несчастного случая. Тем не менее за 20 поколений продолжительность жизни сократилась с 900 до 200 лет, более чем в 4 раза! Причем максимальное падение произошло после Ноя - с 950 до 500 лет за одно поколение. Вероятно, существовало какое-то знание, благодаря которому первые 10 поколений жили около 900 лет. Но во времена Ноя оно было утеряно, и человечество скатилось до сегодняшних 80 лет.

Есть и другое предположение. Не важно, откуда появились на земле люди, - важно, что они обладали огромным генетическим потенциалом здоровья, который поддерживал их первое время, а потом исчез за ненадобностью. Жить 900 лет кажется нам пугающей невозможностью, но разве библейская история противоречит здравому смыслу?

Посмотрим на тему бессмертия с другой стороны. Это рисунок из главы "Теория". Он иллюстрирует изменение здоровья у двух разных людей. Один пассивен и плывет по течению (синяя линия, нижняя), другой же активен (красная линия, верхняя).

Соответственно, уровень здоровья у второго повыше и проживет он дольше. Обратите внимание, что человек умирает не тогда, когда здоровье у него ноль, а несколько раньше. Для поддержания жизнедеятельности требуется некоторый минимальный уровень здоровья (например, 8%), ниже которого - смерть. И человека убивает не возраст, а здоровье, вернее, его отсутствие. В противном случае мы все покидали бы грешный мир в одном и том же возрасте. Однако это далеко не так.

Продолжительность жизни определяется уровнем здоровья. Чем его больше, тем выше расположится красная линия, тем более пологим будет ее скат после излома, тем дальше отодвинется восьмипроцентная точка невозврата. Судя по графику, красной линией отыграл у жизни лет 15. А можно ли больше? Почему бы и нет? Если замедлить процесс деградации (то есть потери здоровья), прожить можно гораздо больше. Здесь нет принципиальных противоречий. Если склон может быть более пологим, то в конце концов он может стать горизонтальной линией. Это ли не бессмертие? И никакого противоречия здравому смыслу.

О пользе здравого смысла

...Тридцать семь, тридцать восемь, тридцать девять, тридцать десять... Так считал один мой знакомый маленький мальчик. Очень показательный пример детской логики. Это мы с высоты своих лет говорим снисходительно "детская логика". Но это и есть истинная логика, которая с возрастом испаряется вместе с детской непосредственностью. Множество поступков совершаются нами с бессознательной оглядкой на моду, общественное мнение и т. д. Мы отвыкаем делать простые логические построения.

Например:

Сознательная часть обеспеченного человечества мучит свои тела аэробикой, шейпингом, фитнесом и т. д. И это хорошо! Приятно осознавать себя хозяином эластичной материи. Красивые бицепсы, упругие бедра, рельефный живот. Но как только дело касается лица, весь этот опыт забывается напрочь. Как будто оно (лицо) - это не наши же кости, покрытые нашими мышцами и обтянутые нашей же кожей. Более того, бытует мнение, что если меньше улыбаться, чтобы не морщинить кожу, то и возрастных морщин будет меньше. Кому-то пришла мысль облагораживать кожу лица не тренировкой, а маской из огурцов. И это заблуждение сейчас тщательно культивируется и приносит огромные доходы огромной индустрии. И смешно, и грустно. Можно понять женщин, ухаживающих за своим лицом. Все хотят выглядеть хорошо. Но есть жестокая истина: ухоженное лицо бывает только у стареющей женщины, у молодой оно молодое. Конечно, можно питать кожу лица извне при помощи кремов и масок, декларируя значительные успехи в этом деле. Только скажите, а чем плох естественный способ питания кожи изнутри с помощью обычного обмена веществ? Решите, что вам нужнее, а потом на тренировку - или за огурцами.

Шея и лицо стареют раньше всего. Они всегда на открытом воздухе, поэтому наиболее подвержены внешнему негативному воздействию. Косметическими средствами можно защитить свое лицо от этого воздействия, но вернуть молодость - никогда. Мимические мышцы стареют и атрофируются, ведь мы никогда их не тренируем, поэтому такой результат. А надо всего лишь вдоволь покривляться перед зеркалом. И регулярно. Это довольно весело, особенно если человек не один.

Наверняка у каждого из нас есть приятель или подруга, занимающиеся аэробикой, шейпингом или другой оздоровительной гимнастикой. Если человек занимается регулярно - тело у него будет соответствующее: упругое и

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org подтянутое. Но лицо, как правило, соответствует возрасту. Так же и бодибилдинг – строит только тело, оправдывая название. А лицо? Почему про него забыли? Сколько есть немолодых женщин с изящной и грациозной фигурой, возраст которых выдает только лицо и шея. Если вы молоды, то делая упражнения для лица, вы сохраните его таким же молодым и свежим на очень и очень долгие годы. Если вам за сорок – тем более необходимо тренировать лицо и шею.

Обменные процессы уже перешли в стадию угасания. Следует затормозить их, пока они обратимы. Такая возможность у вас есть. Мышцы лица и шеи очень малы в сравнении с остальной мышечной массой, и их тренировка организм сильно не утомит. Поэтому тренировать их можно каждый день или даже два раза в день: утром и вечером. Не теряйте время и не обольщайтесь обещаниями современной косметологии.

Необходимая мотивация

Тренировка очень тяжела! Даже после стольких лет занятий не могу сказать, что организм так уж к ней стремится. Все равно приходится себя принуждать, постоянно сознательно подхлестывать на тренировке. Организм не хочет! Да, он стал сильным, здоровым, неприхотливым – но ему это не нужно. Быстрее к смерти! Удивительна мощь этого стремления. Поэтому, чтобы достойно противостоять, нужны внутренние стимулы и величайшая мотивация. Без них никуда. Я поражался всегда: как, откуда у пятнадцатилетнего Вали Дикуля нашлись силы не пасть духом и тащить себя из немощи в течение шести лет! Почти ребенок, а сколько воли и веры, ведь результат он увидел не сразу. Мало кто на такое способен*.

* Гимнаст Валентин Дикуль в 15 лет сломал позвоночник. Он искал и придумывал способы самоисцеления. В результате он не только поднялся на ноги, но и стал силовым жонглером – самым сильным человеком планеты (занесен в книгу рекордов Гиннеса). Ныне он академик, основатель и директор Центра реабилитации инвалидов со спинно-мозговыми травмами.

Мне было двадцать два, и состояние не столь удручающее. Мотивация – хотелось здоровья, чтобы поднять маленьких детей. Но не знаю, смог бы я пройти свой путь, не имея примера Валентина Дикуля.

Дикуль смог – и я смогу! Человек не машина, иногда хочется расслабиться. Я себе этого не позволял. Потому что если Дикуль смог – то и я смогу!

Самая тяжелая работа – это работа над собой. Но и она вдвойне тяжела, когда результат виден не завтра и не через неделю. Я очень благодарен Валентину Ивановичу за то, что он, сам того не зная, сыграл в моей жизни такую роль.

Найдите или придумайте себе сильнейшую мотивацию. Без нее – никак.

Валентин Дикуль – очень сильный и очень добрый человек. Являясь личностью величайшего масштаба и истинным национальным достоянием, он остается доступным и простым в общении человеком. При первой встрече это обескураживает. Я был просто растерян. Мы как-то не привыкли к участию со стороны постороннего человека, тем более занимающего какое-либо положение. Будь то продавец продуктового магазина или последний чиновник. Нам кажется естественным, что некто, поднявшись чуть выше других, начинает самоутверждаться, отыгрываясь на простых смертных, компенсируя этим свои комплексы (в том числе и комплекс неполноценности). Проблема самоутверждения – болезнь мелких и неразвитых душ – встречается повсеместно, но она не касается мощных и цельных натур.

Валентин Дикуль принял меня как дорогого человека. Это было около восьми часов утра, и его уже ждали люди. Увидев, что я не "проблемный" посетитель, он попросил подождать.

Он понял сразу, что я пришел поведать о своей гимнастике, и повел меня в тренажерный зал. Как потом я догадался, это был тест. Он дал мне в руки металлический шар весом 40 кг. Нет, не гирию, а шар, то есть совершенно круглый. Во-первых, он просто тяжелый. А во-вторых, чтобы удержать его в руках перед грудью, нужно иметь крепкие пальцы. Он же выскальзывает. Короче, взял я его в руки и держу без видимого усилия.

Дикуль посмотрел, подождал немного. Мне кажется, он остался доволен. Потом предложил мне взять этот шар на одну руку (он-то им жонглирует, как мячом). Я мысленно оценил свои возможности и, естественно, отказался. Он еще раз предложил. Я сказал, что это рискованный эксперимент и что шар точно упадет мне на ногу. В этот момент мимо нас проходила

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
женщина-инструктор в спортивной форме. Она произнесла следующую фразу, которую я запомнил навсегда и дословно: "Наконец-то еще один человек смог это поднять". Это была похвала в мой адрес, и я понял, что тест я успешно прошел.

Потом поднялись в кабинет. Мы хорошо поговорили. Напоследок Валентин Иванович показал мне видео со своим рекордом по подъему тяжестей. Человеку 62 года, а он поднимает в тяге 460 кг! Надо попытаться поднять самому хотя бы 100, чтобы почувствовать значение этой цифры. И еще, Дикуль дал мне несколько советов. Об одном не могу не сказать. Хоть патент на изобретение я получил по разделу медицины, он посоветовал нигде не говорить "я лечу". Можно говорить, что тренируешь, развиваешь организм, – все что угодно, но только не лечишь, чтобы не конкурировать с медиками. Так я и поступаю, тем более что это соответствует истинному положению дел.

Валентин Дикуль, его пример, его борьба за свое здоровье сыграли в моей жизни большую роль. Он показал, что человек, последовательно идущий к поставленной цели, способен сотворить чудо. И это чудо есть закономерный результат его труда и воли.

Воли вам всем и терпения!

Подсознательная регуляция

Она играет важнейшую роль в данной тренировке, и для всеобщего душевного спокойствия давайте удостоверимся в ее существовании.

Поднимите руки на уровень груди. Указательные пальцы обеих рук уприте друг в друга. Постарайтесь, чтобы пальцы давили друг на друга изо всех сил. Обратите внимание на уровень напряжения грудных мышц. Это важно!

Затем уприте друг в друга все пальцы обеих рук, и опять изо всех сил. Обратите еще раз внимание на грудные мышцы.

В каком случае они были напряжены сильнее? Конечно, во втором. Разница столь велика, что ошибиться невозможно. Но ведь в обоих случаях напряжение было максимальным. Верно, но это субъективные ощущения. Уровень допустимой нагрузки организм определил самостоятельно, несмотря на наше сознательное желание. Согласитесь, нельзя давить на один палец с такой же силой, как и на пять, – сломать можно. Поэтому организм в первом случае ограничил нагрузку. Что это, как не подсознательная регуляция?

В данном случае ограничителем нагрузки послужили болевые моменты в суставах указательного пальца. Подобные ограничители подсознание будет находить при выполнении любых упражнений. Уровень безопасной нагрузки будет определять самое слабое звено организма. Мы даже не всегда поймем, что именно ограничило нагрузку. А этого и не надо, тем более что это слабое звено будет развиваться в первую очередь.

Только учтите, что подсознательная регуляция включается только при максимальной нагрузке. Так что заставляйте свой организм работать.

Другой момент. В любых тренировках с применением снарядов и тренажеров нагрузка дозируется сознательно. Как только появляется внешнее воздействие, оно начинает определять степень реакции со стороны организма. В нашем случае вы сознательно заставляете организм регулировать нагрузку. Заставляете его вспомнить забытые навыки, если они были, либо развить существующие. Не надо смотреть на подсознание как на бедного братца. Конечно, это всего лишь система автоматической регуляции. Но природа оттачивала ее миллионы лет на всем пути эволюции. Это шедевр инженерного искусства с непостижимым потенциалом. Зачем его искусственно снижать? Зачем подменять естественную внутреннюю регуляцию какими-то внешними заменителями?

Подсознательная регуляция – это такая же функция организма, как сила, обмен веществ, память и т. д. Так же как и любая другая функция, она тренируема. Это принципиально важно. Подсознательную регуляцию можно "накачать", как силу, например, или довести до полной дистрофии. Простой пример – возрастное повышение давления. Можно понизить его развивающими тренировками, но большинство людей пьют таблетки (внешняя регуляция). А фокус в том, что каждая очередная таблетка лишь усугубляет деградацию внутренней подсознательной регуляции. В конце концов уровень давления становится полностью зависим от таблеток. Перспектива безрадостная. Чтобы избежать ее, нужно всего лишь тренироваться.

Глубокое заблуждение думать, что человек может противопоставить что-либо естественной системе саморегуляции организма. Миллионы лет эволюции ушло на совершенствование этого механизма. Множество функций она выполняет вообще без нашего ведома. Подсознательная регуляция избавлена от необходимости думать в привычном понимании. На все случаи жизни давно есть готовые ответы. Можно сказать, что это есть сумма большого количества

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org рефлексов, подчиненных законам Природы. Подсознательная реакция на раздражитель заведомо умнее нашего сознательного "я". Почему бы не доверить подсознанию регулирование нагрузки во время тренировки? Лучшего регулятора не придумаешь.

Выбросьте из головы бредовую эйфорию техногенного века. Законы Природы по сути своей очень просты, даже примитивны. Механизм их осуществления может быть чрезвычайно сложен или непознаваем вообще.

Пример? Пожалуйста. Закон тяготения: все тела, обладающие массой, притягиваются, а почему? – просто притягиваются, и все. Одноименные электрические заряды отталкиваются, а разноименные притягиваются – тоже без ответа. Однако незнание ответа ничуть не мешает нам пользоваться этими явлениями повсеместно. Для использования какого-либо эффекта достаточно знания закона его действия, а изучение механизма можно отложить до лучших времен.

Касательно здоровья человека тоже существуют жесткие закономерности. Знание их вооружает нас сильнейшим оружием в борьбе за свою жизнь. И мне нет дела до того, посредством каких белковых, химических, клеточных или других взаимодействий эти законы осуществляются, ведь эффект достигается в любом случае. Интересно, что прогресс в изучении механизма явлений часто порождает соблазн вмешательства в эти естественные механизмы. Почему-то о последствиях думают в последнюю очередь. Можно создать биоробота, рожающего детей или воспитывающего подрастающее поколение. Скорее всего, это вопрос только времени и необходимых технологий. Но ответьте на вопрос: зачем? Неужели старые способы уже не годятся? В любом вопросе следует искать ответ сначала у Природы (как правило, он уже есть), а потом только городить свой собственный огород.

Никакие компьютеры не смоделируют и не заменят человеку его родной механизм саморегуляции. Развивайте этот механизм, и вы никогда не столкнетесь со сбоем в его работе, который однажды может стоить вам жизни.

Работа, отнимающая здоровье

Любая работа отнимает здоровье. Даже если она любима и хорошо оплачивается. Даже если вы являетесь тренером в спортклубе. Одна тренировка в день принесет человеку пользу, но если таких тренировок четыре или пять, то это обычная работа, утомляющая организм. К концу рабочего дня в нас накапливается психоэмоциональное напряжение (стресс), которое мешает нормально жить. Мозг, зацикленный на решении рабочих проблем, работает годами по одним и тем же устойчивым связям, как автомобиль, попавший в колею. Даже если вы занимаетесь другим делом, эти зацикленные связи остаются, только мозг ездит по ним в фоновом режиме. Надо разрушить эти связи и вытолкнуть мозг с этой колеи. Ему нужна встряска.

У делового человека есть универсальная, по его мнению, отговорка – "нет времени". Но дело в том, что через 5, 10 или 15 лет он будет готов отдать за свое здоровье все, что заработал за эти годы. Когда грянет гром, мужик обязательно перекрестится. Только будет поздно.

Лучшее лекарство от одного стресса – это другой стресс. Психоэмоциональный стресс выбивается физическим. Клин клином. Гимнастика – это развивающий физический стресс. Тренируя все мышцы, мы заставляем работать самые глухие и неостребованные участки головного мозга. Именно заставляем, ибо сами по себе они работать не будут. Ведь многие из них начали деградировать по причине элементарной ненужности в повседневной жизни. Тренировка активизирует кровоснабжение всего мозга, и он питается горячей, насыщенной кислородом и гормонами кровью. Появляются, тренируются и развиваются новые связи. Работа мозга гармонизируется. Он становится более дисциплинированным и рационально функционирующим. Это сродни перерождению, настолько глубокие процессы затрагиваются. Не удивляйтесь, когда заметите, что стали лучше концентрироваться, меньше спать, быстрее отдыхать. У вас улучшится память, координация, обучаемость. Вы почувствуете, как вас захлестнет, словно теплой волной, позитивное мышление. В этом меньше всего чуда. Все достаточно просто и даже банально. Полнокровно функционирующий мозг хочет жить и творить в большей мере, чем его неразвитый собрат. Дело за вашим выбором.

Ограничители нагрузки

Итак, при работе с железом регулятором нагрузки выступает наше сознательное "я". Конечно, ему свойственно ошибаться, тем более если это "я" не ваше личное, а другого человека. Так что гарантии оптимальности

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org нагрузки нет никакой, и это влечет за собой потерю эффективности. Если мы хотим развивать организм, его резервный потенциал, то речь может идти только о развивающей нагрузке. Это нагрузка, которая в каждый момент движения максимальна. Максимальная – не означает, что это предел физических возможностей. Можно в двадцать лет, бравирова молодецкой удачей, поднять бочку с вином, а спустя десяток лет (когда прихватит поясницу) проклинать себя за ту глупость. Мы говорим о максимальной и безопасной для здоровья нагрузке.

Знаете ли вы, что величина такой нагрузки (правильной максимальной) сильно изменяется в течение дня и изо дня в день? Вы сегодня на подъеме, у вас прекрасное расположение духа, на работе порядок, девушки любят, – короче, сегодня ваш день. Естественно, что в состоянии такого психоэмоционального подъема ваша нагрузочная планка будет выше, и вы можете смело поднимать ваши 50 кг, например. Но на следующий день у вас пусть не черная, но серая полоса. Совершенно другой тонус организма, а поднимать-то пойдете те же самые 50 кг. Скорее всего, этот вес вы возьмете, а полученная в результате перегрузки травма (или микротравма) скажется позже.

Вообще, оптимальное дозирование – очень непростое дело. Это рисунок из первой главы. Обратите внимание, что бицепс максимально напряжен только в таком состоянии, когда угол между плечом и предплечьем составляет 90°. При других углах нагрузка уменьшается, можете проверить. То есть говорить о максимальной нагрузке в течение всего упражнения (жим на бицепс) здесь не приходится. Именно поэтому придумываются тренажеры, дающие равную нагрузку независимо от угла. Теперь представим такую ситуацию: у меня неравномерно развит локтевой сустав. В середине он прочнее, а по краям тоньше и, соответственно, слабее. Это некая-то исключительная ситуация. Это данность, с которой живут практически все люди. Кто просчитает и определит максимальную и нетравматичную нагрузку в этом случае? Очень тяжелая задача, а правильнее сказать, невозможная. Поэтому хороший тренер дает нагрузку заведомо более низкую, чем вы можете одолеть, чтобы не причинить вам вреда. Посмотрим теперь, как дозируется нагрузка в предлагаемой гимнастике.

1. Механический фактор

В замедленном движении любой части тела кроме совершающих движение мышц участвуют суставы, связки, кости. Поскольку нагрузка дозируется подсознательно, то любая ущербность вышеперечисленных систем вызовет адекватное уменьшение нагрузки. Наши суставы изначально развиты неравномерно. Подсознательная регуляция – единственный способ дать развивающую нагрузку на все участки сустава. То же касается связок и костей. Причем кости испытывают двойные нагрузки. Главное условие – не спешить при выполнении упражнений, чтобы организм успел отреагировать на проблему.

2. Обмен веществ

Одновременная работа противоположных мышц требует от организма дополнительных затрат. Для вдвое большей массы мышц требуется вдвое больше крови, насыщенной кислородом, питательных веществ, гормонов. Кроме того, требуется еще отводить продукты распада от работающей мускулатуры. То есть вся система обмена будет испытывать повышенную нагрузку. Если сердце не справляется с этой нагрузкой, она будет автоматически снижена. Это проявится в быстрой утомляемости. То же самое произойдет, если легкие будут недостаточно обогащать кровь кислородом либо если выброс гормонов будет недостаточен. Будет казаться, будто что-то не позволяет продолжать упражнение. Силы вроде бы есть и желание тоже, но мышцы не слушаются. Такое часто бывает, и на первых этапах – нормально. Некоторые, правда, сильно переживают по этому поводу, но организму виднее. Пока слабое звено не разовьется, нагрузка увеличиваться не будет.

Вот пример – история моего близкого друга. Он ходил на общие тренировки около полугода. В первое время часто происходило следующее. После связки из 4-5 упражнений он прекращал тренировку и, раздраженный, начинал ходить по залу, злясь на самого себя. Он говорил: "что такое? чувствую, что силы есть, а напрячься не могу. Как будто что-то не пускает". И так несколько раз за тренировку. Ради него мне пришлось изменить привычную последовательность упражнений, но это не слишком изменило ситуацию. Представьте ситуацию, когда молодой и полный сил мужчина не осиливает нагрузку, с которой легко справляются 50-летние женщины. Оказалось, что у него проблемы со щитовидной железой, которая была в этот период слабым звеном, ограничивающим нагрузку. В итоге через три месяца ситуация стала улучшаться, и к концу полугодия он выполнял всю тренировку вместе со всеми

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
на одном дыхании. Гормональный фон у него нормализовался.

3. Работа мозга

Мозг – контрольный и командный пункт. При выполнении гимнастики ему приходится делать нехарактерную для себя работу. Так сложилось, что человеку в быту нет нужды напрягать противоположные мышцы одновременно. Если вас убедят мои доводы и вы решите попробовать, то вы будете это делать впервые. По правде говоря, организм иногда подталкивает нас к идее этой тренировки. Вспомните утреннее потягивание. Как оно приятно и освежающе действует после пробуждения! Поэтому растягивайте по возможности это удовольствие.

Тип предлагаемой во время гимнастики нагрузки для нашего мозга непривычен. Ему потребуется время, чтобы к ней привыкнуть. Помимо того, что мозгу придется контролировать и держать в напряжении вдвое большую массу мышц, надо еще стараться, чтобы напряжение было максимальным. Это очень непросто. Кроме мышцы, способной создать напряжение, нужен еще и постоянно действующий сигнал необходимой амплитуды. К счастью, это вопрос только желаний и времени. Но первых порах ограничение нагрузки неизбежно.

Гимнастика состоит из большого числа упражнений, задача которых – проработать все суставы и мышечные группы тела. Среди этих групп будут и откровенно ущербные. Из-за этого движения могут показаться неловкими или нескоординированными. Такими же ущербными будут и участки головного мозга, контролирующие эти мышцы. Регулярные занятия разовьют мозг и снимут этот фактор ограничения нагрузки. Вы ощутите, что такое в прямом смысле слова полнокровная работа мозга.

Выносливость или сила

Как уже отмечалось, существует два основных типа тренировки: на силу и на выносливость. Помимо них есть и множество промежуточных вариантов, которые в общем случае можно назвать силовой выносливостью. Какой из этих трех вариантов наиболее эффективен для развития здоровья?

Выносливость как таковая развивается сама по себе в процессе жизнедеятельности. Если вы конторский служащий и ведете малоподвижный образ жизни, то уровень вашей естественной выносливости будет не слишком высок. Другое дело, если вы по профессии почтальон и живете где-то в камеруне. После нескольких лет такой работы вы вполне можете взять олимпийское золото в марафонском беге. Но в том и другом случае вы обладаете естественной выносливостью, развившейся в результате ежедневной необходимости. Есть ли смысл развивать выносливость сверх необходимого уровня? Ведь в обычной жизни она не нужна. Получается, что развиваемая во время тренировки выносливость потребует только на следующей тренировке – и вообще только на тренировках. Но количество жизненной энергии ограничено, поэтому должно быть жаль тратить ее впустую, особенно учитывая, что развитие выносливости требует немалого времени.

Развитие так называемой силовой выносливости также требует времени – с той лишь разницей, что во время тренировки организм получает дополнительную физическую нагрузку. Смысла в развитии силовой выносливости столько же, сколько и в предыдущем случае. Конечно, тренировки дают положительный эффект в виде красивой мускулатуры, прироста силы, улучшения самочувствия и т. д. Это очень похоже на общее улучшение здоровья – и отчасти это так. Однако все подобные тренировки касаются здоровья лишь косвенно, а это значит, что ситуация в принципе не изменяется и возрастное снижение уровня здоровья по-прежнему неумолимо. Если не согласны, приведите пример, кому это помогло. Кроме того, приобретаемые в процессе тренировки качества оказываются в обыденной жизни невостребованными, и организм постарается избавиться от них при удобном случае. Ведь сохранение этих качеств требует затрат энергии, а наш организм вероятнее всего ленив.

Несколько иная ситуация складывается при тренировке силы. Тренировка на силу предполагает, что мышца или организм в течение короткого промежутка времени постоянно получает максимальную нагрузку. В идеале желательно полное повторение всей кривой утомляемости. В этом случае мышца получит максимальную нагрузку. А если это не одна мышца, а сразу все (по возможности), то организм выделит колоссальную энергию. В итоге он разовьет устойчивость именно к ударным воздействиям. Правда, организм не будет приучен к продолжительной физической нагрузке, но ему этого и не требуется. А если требуется, значит, вы работаете грузчиком и необходимую выносливость будете развивать во время всего трудового дня. Но развивать выносливость искусственно – это удел профессиональных спортсменов. Только не говорите,

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org что это ведет к здоровью. Гораздо полезнее развивать стойкость к ударным перегрузкам. И от этого качества организм будет избавляться медленнее, чем от других, связанных с развитием выносливости в любом виде. К тому же тренировка на силу не может быть продолжительной в принципе. Остается только вопрос величины нагрузки, поскольку перебор приведет к трагедии. В предлагаемой же методике перегрузка невозможна, так как нагрузка дозируется подсознанием.

Надо иметь в виду, что силовая тренировка в чистом виде, как она здесь понимается, не практикуется ни в одном виде спорта. При максимальной нагрузке мышцы утомляются очень быстро – за минуту, от силы полторы. Любое упражнение, требующее большего времени, происходит с уменьшением нагрузки и развивает силовую выносливость или просто выносливость.

В идеале хорошо было бы дополнить чисто силовую тренировку какой-либо игрой: футболом или волейболом, например. Но игра эта должна оставаться игрой – приносить физическую радость и удовлетворение. Нам не хватает двигательной активности – почему бы не компенсировать ее с удовольствием.

*

Во время службы в армии мы с друзьями решили принять участие в соревнованиях по гиревому спорту. Собрали команду из четырех человек и тренировались. В итоге на состязаниях мы выполнили нормативы I разряда. Соответствующие свидетельства и значки нам выдали. Интрига в том, что мы были музыкантами военного оркестра. Мой результат был следующий: 28 раз выполнил толчок двух гирь по 24 кг и рывок каждой рукой по 35. Почему пишу об этом? Спустя двадцать лет я решил вспомнить молодость. Повторяю, что последние восемнадцать лет я категорически и принципиально не тренировался с железом. Лишь изредка проверял становую тягу и жим от груди. И то не по своей инициативе. Как правило, ребята в зале хотели удостовериться, что мышцы мои не накачаны воздухом. Итак, я занимался только гимнастикой, и вот пробую свои силы. 24 кг оказались легковаты, я взял двухпудовку (32 кг, если кто не знает). Конечно, чувствовалась неловкость из-за отсутствия навыка работы со снарядом. Техника исполнения действительно имеет огромное значение, тем не менее вот мой результат: толчок от груди двух гирь по 32 кг – 20 раз, рывок – 30. За двадцать лет результат вырос. Между 24 кг и 32 кг весьма ощутимая разница. Ведь я не тренировался. Все мои ровесники уже успели ощутить на себе, что такое неразвитая и больная спина. Одного заклинило в машине, когда потянулся, чтобы включить приемник; у другого остеохондроз такой, что теряет сознание, вставая со стула; у третьего выпадет позвонок, и после вправления не более четырех килограммов в руки; четвертый носит шейный надувной воротник, чтобы не болело. А у меня – ничего! Я стал крепче и здоровее. Меня нельзя даже сравнивать с тем, что было двадцать лет назад. Такой вот организм построила гимнастика.

С какой скоростью выполнять упражнения?

Не такой простой вопрос, как может показаться на первый взгляд. Предполагается, что главу "Теория" вы уже прочитали. Чем медленнее выполняется напряженное движение, тем меньше разница в усилиях противоположных мышц и больше суммарная нагрузка на сустав. Цель гимнастики заключается как раз в создании такой максимальной нагрузки. Но если движение будет совершаться слишком медленно, мышца к концу движения успеет утомиться. В результате сустав в конечной точке движения не получит максимальной развивающей нагрузки. Поэтому приходится немного ускорять темп, с тем чтобы мышца утомилась хотя бы после 4–6 повторений. В этом случае вся поверхность сустава получит необходимую нагрузку. Упражнения на видеодиске даны именно в таком ритме. Можно только уточнить, что если вы хотите дать чуть больший упор на мышечную массу, то темп можно замедлить. А если нет, то делайте все, как на видео.

Видеовариант адаптирован для неподготовленного человека, желающего просто быть здоровым. Для женщин он применим и на первом году, и в последующие годы тренировки. Если есть желание увеличить нагрузку, то откажитесь от музыки. Не удивляйтесь, это действенная мера. Музыка предлагает определенный ритм, который несколько отвлекает от внутреннего напряжения либо помогает его преодолеть. Без музыки же мозг ни на что не отвлекается и все мысли концентрируются на работе мышц. Попробуйте и убедитесь.

Очень важное уточнение. Если у вас проблемы с суставами, то обязательно в первое время выполняйте движения медленнее. Это гарантия того, что вы не причините себе боль. Осторожность и здравый смысл никто не отменял. Не

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org следует думать, будто технология тренировки сработает за вас. Допустим, болят колени. Знакомство с гимнастикой можно будет начать со следующих упражнений:

* Выпрямляем ноги, сидя на стуле, № 30

* Ласточка, № 29

* Велосипед, № 31

Как уже говорилось, выполнять их будете медленно и прислушиваясь к своей болячке, чтобы не травмировать лишний раз. Когда почувствуете улучшение, можете ускорить, но не быстрее, чем на видео. Колени вы себе поправите, и болеть они перестанут. Был один мужчина сорока шести лет, который не мог без боли сесть на стул. Через три месяца он сажился на всю ступню в глубоком приседании. Это чего-то да стоит. Но если он прекратит тренировки, все вернется на место. То же будет и с вами, если вдруг начнете лениться.

...как часто?

Организму нужен отдых! Это главное, что надо понять. Можно как угодно и сколько угодно убиваться на работе, но если организм успевает восстанавливаться, то все нормально. Надо учиться слушать свое тело. Оно дает подсказки, которые мы подчас игнорируем. И напрасно! Никакая перегрузка не проходит даром. Классический пример: появление язвы желудка в ответ на нервный стресс.

Оптимальный режим тренировок проверял сначала на себе. Выдержать ежедневные занятия можно только молодому человеку, и то в течение короткого промежутка времени. Неделю или две. Если вообще больше ничем не заниматься, можно выдержать и больше, но так не бывает. Поэтому вскоре организм дает понять, что ему такой режим не нравится. Это может быть вялость, апатия, ноющие мышцы и суставы. В юношеском порыве получить все и сразу я попался на эту удочку. Не повторяйте моей ошибки. Сделать быстро не получится. Тренируясь, вы даете организму понять, что вам нужно здоровье. И он должен привыкнуть к тому, что здоровым ему стать придется. А это требует времени. В любом занятии первое правило – регулярность.

Наиболее приемлемым оказался режим тренировок три раза в неделю, через день. В таком графике тренируются группы и тренируюсь я сам. Но и от этого правила можно отойти, если вы чувствуете, что организм не успевает восстановиться. Тогда тренируйтесь два раза в неделю.

...как долго?

В зал на тренировки ходила молодая (27 лет) женщина, мать двоих детей. У нее были проблемы с позвоночником. По утрам не могла встать с постели, как нормальные люди. При прямом подъеме болела спина. Приходилось сползать коленями на пол. Потом, отжимаясь руками от кровати, выпрямлять спину, и только потом подниматься.

Ей было тяжело на тренировках. Получалось не сразу и с трудом. Она постоянно со мной спорила. Предлагала взять эспандеры или гантели. Представьте класс, в котором один из учеников считает, что знает больше учителя, и пытается это показать при каждом удобном случае. Но ее нападки были неагрессивны, и наши перепалки скорее вносили некоторое оживление в тренировку. Через месяц у нее прекратились боли в спине. Она меня очень тепло поблагодарила и перестала спорить. Потом она бросила занятия.

Через полтора месяца она опять пришла на тренировку. Очень милая, немного смущенная и виновато улыбающаяся. Спина болела, как раньше. Мышечный и суставной тонус был потерян. Пришлось опять начинать с нуля. Спустя месяц ей стало лучше, и она опять прекратила заниматься.

Как вы думаете, сколько раз это повторилось? Пять раз! Сегодня, когда я пишу эти строки, она сказала, что больше точно не придет. У взрослого человека с медицинским образованием один и тот же опыт повторился в течение года пять раз. Чего еще человеку надо? Это настоящий анекдот, если забыть, что за ним стоит чья-то судьба. Она так и не смирилась с тем, что придется тренироваться всю жизнь. Я видел ужас в ее глазах, когда мы говорили на эту тему. Ей хотелось, чтобы ее вылечили раз и навсегда. Никакие доводы не принимались.

Человек готов ежедневно работать, убивая свое здоровье, бездарно тратить время на сериалы и гляцевые журналы, но, как только потребуется потратить на свое здоровье два или три часа в неделю, он начинает роптать. Здравый смысл, где ты?

У этой молодой и красивой женщины грыжа межпозвоночного диска. Боюсь,

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org что она пойдет на операцию. Очень жаль. Грыжу ей удалят, но слабое звено ее организма (позвоночник) от этого не выиграет.

Здоровье сохраняется до тех пор, пока оно востребовано. Это закон, и исключений нет.

Какова скорость деградации

В ответ на регулярные тренировки организм будет постоянно поддерживать повышенный тонус. Это касается не только мышц. В мобилизованном состоянии будут ваши суставы и позвоночник, а также такие функции, как память, скорость реакции и т. д. Если попытаться кратко охарактеризовать такое состояние, можно сказать, что у вас будет прекрасное самочувствие (независимо от настроения начальника) и высокая работоспособность (независимо от погоды). Это хорошо, пока режим тренировок соблюдается. Как только вы перестанете заниматься, организм начнет избавляться от заработанных тяжелым трудом плюсов. Появится вялость, сонливость. Начнут одолевать беспричинная апатия и праздные мысли о смысле жизни. Вслед за этим пойдет суставная и мышечная деградация. То есть, организм включит привычный механизм самоуничтожения. На опыте личном и опыте тренирующихся было замечено следующее. Суставы и позвоночник деградируют быстрее всего. Повседневная жизнь не предъявляет высоких требований к этим системам, поэтому в отсутствие тренировки организм избавляется от накопленного запаса прочности. Мышцы теряют этот запас гораздо медленнее. Наверное, они более инертны или их возможности более востребованы в быту. Мозг тоже хорошо помнит тренировочные навыки. Выражается это в следующем. Когда человек возобновляет тренировки после некоторой паузы, то в первое время (обычно около недели) ноют и побаливают суставы. У меня бывало ощущение, как будто всю ночь крутился в бетономешалке. Мозг и мышцы еще не забыли своих навыков, поэтому нагрузку дают максимальную (но не чрезмерную). А вот суставы оказались уже неподготовленными, и им требуется время, чтобы набрать форму. Как говорилось, это длится около недели.

Как тренируются младенцы

Представьте себе, что вы находитесь в невесомости. Опоры никакой ни для рук, ни для ног. Ситуация в общем-то знакомая. Несколько месяцев до своего рождения мы все были в подобной. Итак, опоры нет, а развиваться (тренироваться) надо. Природа нашла выход из положения, и как всегда гениальный. Находясь в материнской утробе, младенец работает напряженными ручками и ножками. Спросите у женщин, сколько "футболистов" и "боксеров" они выносили. Сколько ударов кулачками, пятками и коленями получила будущая мама от своего еще не родившегося чада?

Потом, после своего рождения, оно будет продолжать эту работу, уже лежа на спине. Со стороны кажется, будто малыш беспорядочно болтает (сучит) ручками и ножками. Но троньте его за эти ручки-ножки. Они напряжены! И еще как. Это его работа, это его программа развития. А ведь никто малыша этому не учил, разве что Природа. Потом, позднее, когда сознательное "я" возьмет верх над бессознательным, он забудет про естественную тренировку. Земное притяжение придет на смену невесомости. Преодолению этого притяжения посвятится большая часть жизни, и малыш из гражданина Вселенной превратится в простого жителя Земли. Жаль, все так красиво начиналось.

Я не знаю, в какой мере йога воспользовалась опытом младенцев, но такую подсказку Природы нельзя оставлять без внимания. Вряд ли вы в сознательном возрасте занимались тренировкой, в которой мышцы не получали бы нагрузку извне. Например, от резинового жгута, гантелей или собственного веса человека. А тут принципиально новый подход - мышце противопоставляется другая мышца. Скорее всего, курс молодого бойца в виде аэробики, шейпинга и диеты вы уже прошли, и терять больше нечего. Возможно, стоит попробовать нечто новое.

Диета

Банально, но диета - это очередная палка о двух концах. С одной стороны, мы принуждаем организм к голоданию и он начинает черпать энергию из жировых запасов. При наличии достаточной силы воли можно даже похудеть. С другой стороны - упаси вас Бог когда-нибудь при этом поест вдоволь. Все лишние килограммы вернуться с молниеносной быстротой. Этот эффект знаком тем, кто пытался похудеть таким образом. Дело в том, что, находясь на

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org голодной диете, организм приучается усваивать максимум из съеденной человеком пищи. И если раньше он усваивал 20 %, то теперь все 70 % или 90 %. К этому мы сами его приучаем, ведь он голодает, а ему хочется побольше. Поэтому стоит ему дорваться до еды, как он начинает есть, есть и есть.

А вообще лишний вес – это показатель слабости здоровья. Может случиться даже, что это и не самое слабое место в организме. Если кому-то эксперимент с голоданием сошел с рук, это не значит, что можно всем. Ваш организм может быть в шоке после очередного взвешивания, а вы ему еще и голодовку. Это все равно что лечить головную боль при помощи гильотины.

Что можно посоветовать? Во-первых, поменяйте большую ложку на маленькую. Чревоугодие – грех. После тридцати лет прием пищи должен нести на себе только функциональную нагрузку и минимум удовольствия. Организм перестал расти, и потребность в питательных веществах резко уменьшилась, но есть меньше мы не стали. А надо бы. Исключение – люди с ускоренным обменом веществ. Их сколько ни корми – не потолстеют. Везет же некоторым.

А если вам не повезло, придумайте себе такой образ жизни, при котором этот лишний вес будет обузой вашему организму. Чем больше он (т. е. вес) будет вам мешать, тем быстрее организм начнет от него избавляться. Но запаситесь терпением. Тот дисбаланс, результатом которого явился излишний вес, формировался годами. Поэтому он очень дорог вашему организму, и ему нелегко будет с ним расставаться. От вас потребуется много усилий, прежде чем организм пойдет за вами.

Мы катастрофически перееедаем, периодически впадая в легкую стадию ожорства. Та видимость двигательной активности, которую мы создаем, не в состоянии сгечь потребляемые нами калории. Гимнастикой вы создадите себе здоровое и крепкое тело, но проблему лишнего веса только гимнастикой не решить. Нужна повседневная двигательная активность и разумное ограничение в еде, особенно после 35 лет.

Организм растет и формируется до 25 лет. Естественно, что и есть ему положено много – все усвоенное идет впрок. Человек привыкает съедать определенный объем пищи. Привыкает зрительно, тактильно, по ощущению в желудке. Но после тридцати есть столько нельзя. Мы уже не растем, и девать потребленные калории, кроме как на жировые отложения, некуда. Надо побороть свои привычки.

Проблему лишнего веса не решить разовой кампанией. Я сам, чтобы не набирать его, ограничиваю себя в еде. Но это не голодание, конечно. Меньше мучного, сладкого, жирного. Побольше овощей и фруктов. После тренировки не есть в течение двух часов. Больше двигаться. Эти правила уже стали привычными. Соблюдение их равносильно воспитанию самого себя заново. Это новый образ жизни, который после тридцати или тридцати пяти лет придется соблюдать. Это новый этап жизни человека, имеющий свои законы, которые нужно просто принять. Если проанализировать свои действия в течение дня, то любой человек найдет способы увеличения двигательной активности. Не использовать автомобиль при перемещении на короткие расстояния; не пользоваться лифтом; на эскалаторе старайтесь не стоять, а поднимайтесь или спускайтесь; пройдите одну, а лучше две остановки пешком.

Справедливость и естественный отбор

Наверное, каждый из нас задавал себе вопрос о возможности справедливости прижизненной, а не посмертной или загробной. А в чем она должна проявиться? Что является высшей ценностью для человека? Мне думается, что это сам факт жизни. Только жизни полноценной, а не дряхлого, угасающего существования в окружении врачей и сиделок, когда готов все отдать за свое здоровье. Мы большую часть времени работаем, добывая себе блага, которые в глазах Природы-матушки не котируются вообще. Здоровье – это то же благо, которое необходимо зарабатывать систематическим трудом. Право быть здоровым нуждается в постоянном подтверждении. Для этого нужно себя заставлять, что не каждому дано. Но зато у всех первый тост – за здоровье! Правильно, что мы так мало живем. Наши слабость и безволие столь велики, что на них основаны огромные индустрии. Мы готовы платить, но не хотим напрягаться – или уже не можем. Мы пытаемся с помощью своего скудного интеллекта проникнуть в так называемые тонкие миры и там искать ответы на наболевшие вопросы.

Человек в силу своей природы жаждет справедливости. Видя, что ее нет на этом свете, он почему-то решил, что она должна быть на том. С какой стати? Если справедливость никак не восторжествует в нашем простом и примитивном мире, то каким образом ее можно добиться в другом, более тонком и совершенном, о котором ничего не известно? Где гарантия того, что все страдания будут вознаграждены? Когда вознаграждены? И вообще, что значит

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
вознаграждены?

Во всем должны быть здравый смысл и высшая целесообразность. Что является высшей ценностью для человека? Жизнь! Не ее качество, а просто жизнь в любых условиях. "Не убей!" Не убей ни себя, ни другого. Поэтому вознаграждением человеку за его труд может быть только жизнь и ее продолжение. Чем совершенней человек, тем дольше дано ему прожить. Существующая ныне продолжительность жизни ничтожна в сравнении с тем, что может быть. И 80, и 100 лет – это всего лишь точка около нуля, в то время как человек может жить столько, сколько он того хочет.

Человек – единственное существо на земле, которое имеет возможность совершенствования в течение жизни одного-единственного индивида. Для совершенствования всех остальных представителей живого мира требуется смена многих поколений. Наградив человека разумом, Природа дала ему эту привилегию. Мы не отдаем себе отчета в том, каким богатством обладаем. Наше отношение к собственной жизни – это предел глупости и легкомыслия. Мы не пытаемся размышлять над вселенскими вопросами и боимся ответов на них. Ведь за знанием ответа идет действие, но действовать мы не хотим. Это не про нас. Нам бы чего-нибудь такого, чтобы лежать на диване и с чувством глубокого удовлетворения. Природа таких бережет не будет. Тех, кто своим трудом заслужит право на долгую жизнь, очень мало, хотя шанс есть у каждого. Не знаю, хорошо это или плохо, но что справедливо – несомненно.

Почему должна увеличиться продолжительность жизни

Во-первых, Гимнастика развивает и укрепляет организм в соответствии с двукратными эффектами. Повторим еще раз. Благодаря одновременной работе противоположных мышц удвоенную нагрузку непосредственно получают все суставы, кости, а также система обеспечения: обмен веществ, мозг. То есть весь организм, развивая свои перегрузочные способности, приобретает двойной запас прочности. Это совершенно справедливо, так как этот запас прочности востребован нами во время тренировок. Конечно, такой двойной запас невозможно приобрести за неделю или месяц, но рост своего внутреннего потенциала вы ощутите очень быстро.

Старение организма напрямую связано с уменьшением перегрузочных возможностей организма. А вы успели создать себе удвоенный запас, поэтому, даже если вы прекратите тренировки, тратиться он будет гораздо дольше. Значит, жизнь удлинится. Неплохая перспектива.

Во-вторых, Гимнастика тренирует и развивает все мышцы. Где вы еще будете тренировать мимические мышцы, нижнюю челюсть, глаза? За одну тренировку мы выполняем более 45 упражнений. Каждая суставная и мышечная группа глубоко прорабатывается по несколько раз в разных вариациях. Благодаря этому ни у организма, ни у мозга не остается уязвимых участков. Иначе это называется – полнокровная жизнь.

В-третьих, это гармонизация всего организма. Гармонизация в самом высшем смысле. Гармоничная мускулатура, гармонично функционирующий мозг и великолепный обменный аппарат. Гармония – это не утопическая и красивая идея, а реально достижимая цель с четко определенным критерием. Равенство противоположных мышц – формула гармонии от Матушки-Природы. Гимнастика позволяет построить тело, руководствуясь этой формулой. Другие способы мне не ведомы.

Наукой доказано, что клетка умирает не сама по себе, а получает на это приказ от мозга. То есть мозг определяет момент, когда организм начинает умирать. Очень показателен следующий эксперимент. Молодому псу пересадили голову старой собаки. Было интересно, кто станет ведущим, а кто – ведомым. Ведущим стало тело! Голова омолодилась! Мозг пошел за телом. После операции пересадки он собрал информацию о состоянии нового тела – во всяком случае, о большей его части. Оказалось, что состояние его хорошее и умирать рановато. Спасибо за хороший опыт! Вывод: здоровье зависит от физического состояния организма. Все остальное – от лукавого.

Нестареющий мозг

Этот большой "грецкий орех" скрывает в себе целую вселенную. Большая часть ее, вероятно, навсегда останется непознанной, но об известной поговорим. Общеизвестно, что с возрастом повышается артериальное давление. Причиной этому – склероз сосудов головного мозга. Сужается просвет сосудов, и для поддержания постоянного кровотока организму приходится повышать кровяное давление. Т. е. сердце пока еще здоровое, раз справляется с повышенной нагрузкой. Но износ его происходит быстрее, ведь работать

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org приходится на повышенных оборотах. Итак, сосуды сужаются, теряют эластичность, стенки их с трудом сдерживают возрастающее давление. Никакого запаса прочности у сосудов уже не осталось. До инсульта всего один шаг. Как избежать катастрофы?

Путь первый. Он не решает проблемы, но оттягивает финал. Поход в поликлинику и набег в аптеку вооружат вас последними достижениями науки. Вовремя глотайте и правильно запивайте, чтобы вернее подействовало. Тогда есть шанс выиграть у жизни несколько лет. Зато какие это будут годы! Одно слежение за погодой может вылиться в целую эпопею. Сосуды настолько слабы, что могут не выдержать перепадов атмосферного давления. А когда-то в далеком младенчестве они выдерживали давление в 2 атм. Знаете сколько это? Приблизительно 1500 мм ртутного столба. В десять раз больше нормального артериального давления! Куда подевался весь этот запас прочности? Организм, следуя своей логике, просто избавился от него, как от ненужного груза. А потом мы пытаемся подменить этот утерянный запас лекарствами. Смешно. Медицина дает человеку некоторую передышку, шанс, которым можно воспользоваться. Но вернуть здоровье она не в состоянии. "Спасение утопающих..."

Путь второй – постоянно поддерживать некоторый запас прочности. Как? Естественно, при помощи тренировки, во время которой сосуды будут испытывать избыточное давление. Риск перегрузки, конечно, существует, но только в традиционных методиках. В предложенной ниже Гимнастике вас страхует подсознание.

Рассмотрим проблему с другой стороны. Все мышцы или группы мышц однозначно связаны с определенными участками головного мозга. В этом тандеме невозможно независимое существование. Если развивается одна часть, то развивается и другая. И наоборот. Экспериментально доказано, что при постоянном бездействии некоторой мышечной группы в соответствующем участке мозга уменьшается количество кровеносных сосудов – вплоть до пересыхания капиллярного русла. Одна из типичных картин склероза. Это страшный процесс, но замечательно то, что он обратим, – до определенного момента, конечно. Опыты проводились на мышах, а за состоянием мозга следили через отверстие в черепе, куда была вставлена прозрачная перегородка. Что нам это дает? Когда повышается давление у человека с неразвитой мускулатурой – это понятно, склерозом поражены участки мозга, контролирующие атрофированные мышцы. Но давление с возрастом повышается даже у спортсменов. Причиной тому – неравномерное развитие мускулатуры и, как следствие, соответствующих участков мозга. Т. е. деградировавшие участки есть у всех, и они вынуждают организм повышать давление. Уровень здоровья определяется не сильными сторонами, а наоборот – самыми слабыми. Как у Природы это хорошо устроено, и главное, правильно! Гармония превыше всего. Так что, если хотите быть здоровыми – ищите свои слабые места. А как искать, скажете вы, как построить гармоничное тело? Очень просто. Тренируйтесь, как предлагается, и слабые стороны вашего организма разовьются сами собой. Организм сам определит, сколько и где ему недостает, вы только создайте для этого условия.

Для развития речи педиатры рекомендуют давать малышам для игры маленькие игрушки, чтобы развивалась координация. Оказывается, речевые и двигательные центры расположены в мозгу рядом, в одной ложбинке. Активизируя работу и улучшая питание одних, мы помогаем и соседним. Есть и обратный эффект: неиспользуемые и деградирующие участки мозга подавляют своим бездействием соседние зоны. Поэтому беда не приходит в одиночку, одна проблема провоцирует другую. Потом следующую, и так далее, по цепочке до самого конца. Противостоять этому может только тренировка. Тренировка тела и мозга. Их существование, развитие или упадок происходит всегда вместе. Развивая первое, мы развиваем и второе. Никаких других способов не существует.

Хотите увидеть, как выглядит ваш мозг? Станьте перед зеркалом обнаженным. Хорошо рассмотрите себя, не отворачиваясь и не закрывая глаза. То, что вы увидите, и есть истина в самой последней инстанции. Это та самая правда, которую мы тщательно скрываем под дорогими одеждами и изысканной косметикой. Сравните увиденное в зеркале с рисунками на античных вазах или античной скульптурой. Там божий дар, а здесь – яичница. Бесформенные руки и ноги, хилые плечи, отвисшее брюхо (живот таким быть не должен). Вот точно так же выглядит и ваш мозг. Насколько ваше тело является телом человека Возрождения, настолько же и будет работать ваш мозг. Ущербность вашего тела – это ущербность вашего мозга. Вид может быть некрасивым и даже вызывать у вас брезгливость, но это неприкрытая (в прямом смысле) правда. Это и есть тот критерий, по которому Матушка-Природа определяет вашу ценность и значимость для нее. Сделайте несколько фотографий и иногда смотрите на них, чтобы не забывать, с чем приходится бороться. А еще – вспоминайте их после

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
каждого комплимента в ваш адрес. Такое тело и такой мозг – это ваш враг. Пусть вышесказанное подтолкнет вас к действию, а знание врага в лицо послужит дополнительным стимулом в борьбе за свое здоровье.

Правда о потенции

Чем меньше о ней думаете, тем лучше. Значит, не беспокоит. Но это только пока. К сожалению, возраст всегда свое берет. Лучшее профилактическое средство – регулярный секс. Организм привыкает к тому, что ему приходится иногда напрягаться, и соответственно напрягается. Это обычная тренировка. Такая же тренировка, как тренировка, например, бицепса. Поэтому все врачи говорят об этом в первую очередь.

Проблемы начинаются после 30–35. Как правило, сначала это только функциональное нарушение. Ухудшается наполняемость полового члена кровью. Угол удержания его в состоянии эрекции уменьшается. Раньше он смотрел на 10 или 11 часов, а теперь на 7–8. Если не принять мер, то дело может дойти до пресловутого полшестого (страшный сон любого мужчины). Кроме того, становится заметна некоторая потеря контроля над состоянием эрекции. Конечно, этот процесс, по существу, является рефлекторным, но все же в небольших пределах его можно контролировать. Например, можно было продлить эрекцию, можно было оттянуть время наступления оргазма. Теперь это сделать все сложнее, и весь секс начинает напоминать невеселую формулу: раз-два, и готово.

Гимнастика поможет! Не сомневайтесь. Во время тренировки значительно усиливается кровоток и обмен веществ во всех мышцах, особенно в области брюшной полости и малого таза. Застойные явления, обусловленные малой подвижностью, будут устранены (как у мужчин, так и у женщин). Это положительно скажется на потенции. Половой орган состоит из пещеристых тел, которые в необходимый момент должны наполняться кровью. Нарушение в снабжении окружающих тканей плохо сказывается на процессе наполнения этих пещеристых тел кровью и соответственно – на потенции. Именно поэтому активизация обменных процессов в области малого таза нормализует потенцию.

Есть также специальное упражнение, помогающее справиться с проблемой. По понятным причинам, на видео его нет. Выполнять его нужно после прогрева всего организма. В этом случае эффект будет максимальным.

Итак. Можно стоять, но лучше сесть, раздвинув ноги, чтобы мошонка свободно свисала. Упражнение заключается в напряжении мышц промежности (они идут от ануса до основания полового члена) на 1–2 секунды – и последующем расслаблении. В момент напряжения анус напрягается и немного втягивается вовнутрь. Хорошо также во время напряжения втягивать в себя нижнюю часть брюшины, при этом лобок как бы подтягивается вверх. Если проделывать это упражнение, когда член находится в эрегированном состоянии, то он при напряжении будет подниматься, а при расслаблении – опускаться. Что-то вроде удочки. Это, кстати, есть критерий правильности выполнения упражнения.

Эффект наступит быстро. Мои друзья, чьи проблемы были вызваны вынужденным сидением за рулем авто, уже через две недели в ответ на вопрос "Как дела?" показывали согнутую в локте руку.

Был интересный случай. Я встретился с приятелем, который несколько месяцев тренировался по моей системе. Явно выраженных проблем до этого у него не было. Но возраст за сорок и нервная жизнь уже ощутимо давили на здоровье. Тем не менее он был очень доволен результатом. Показывал мне бицепс: "Смотри, какая банка! У меня в жизни такой не было". Банка – это бицепс. Говорил о хорошем тоне, сне и вообще отличной работоспособности. А был он с женой, которая стояла рядом и принимала участие в разговоре. Она сказала: "Меня спросите, как он себя чувствует". Потом, видя очевидно, что я хоть и умный, но недогадливый, повторила фразу еще раз. На второй раз я понял. У парня были проблемы с потенцией. Вероятно, серьезные. И гимнастика ему неожиданно помогла. Теперь стало ясно, чему он больше всего рад.

Как помочь своему желудку

Подсчитано, что человек спит за свою жизнь в среднем двадцать лет. А считал ли кто-нибудь, сколько времени уходит на созерцание двери туалета у человека, страдающего запорами? Я вам отвечу – много! Правда, это было давно.

Весь желудочно-кишечный тракт окутан мышечными волокнами, а желудок представляет собой мышечный мешок. Когда кишечник дает вдруг сбой, ничего умнее, чем поливать его микстурой и посыпать порошком, в голову не приходит. Т. е. мышцы постепенно атрофируются, а мы глотаем ферменты, чтобы

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org ускорить этот губительный процесс. Вероятно, потом легче лечить. Чтобы избежать печального финала, отнеситесь внимательно к следующему совету – не облегчайте жизнь своему желудку. Он обязан уметь хорошо работать. Не надо его баловать рафинированной пищей, пусть переваривает грубую. Не дробите еду на десять приемов, а съешьте все за два или даже за один подход. Пусть желудок растянется, пусть поработает. Пусть весь пищеварительный тракт напряжется. Для чего он еще нужен? Не становитесь рабом своего желудка, не превращайте его в капризную принцессу. Он у вас работага, вот пусть и работает.

Следующий совет – во время тренировки не пренебрегайте дыхательными упражнениями и обязательно освоите технику брюшного дыхания. Активно массируя брюшную полость, вы сможете себе справиться с запорами, разовьете диафрагму и межреберные мышцы. Кроме того, у вас естественным образом разовьется мощный пресс и спина, ведь мышцы этих частей тела являются антагонистами. Но самое главное: во время тренировки вся брюшная полость и область малого таза будут "купаться" в свежей, насыщенной кислородом крови. Лучшего лекарства для вашего желудочно-кишечного тракта просто не существует. Вы избавитесь также от застойных явлений в области малого таза, и это предупредит возникновение многих проблем. А у мужчин потенция будет на высоте всегда.

Другое дело, если ваш желудок болен, например, язвой, которая сейчас обострена, а может, и кровоточит. Первым делом – к врачу. С его помощью добейтесь ремиссии в течении болезни, и эту передышку используйте для своего физического развития. Но если в данный момент особых проблем у вас нет, то их никогда и не будет при соблюдении указанных рекомендаций. Вам будет все равно, когда есть, что есть, сколько есть и вообще есть ли сегодня. На самочувствии и работоспособности это не отразится. Желудок не будет уже заранее вырабатывать сок и просить покушать. Он будет готов поесть всегда, только бросьте кость. Кто-то заметит, что в этом случае он усвоит меньше питательных веществ. А хоть бы и так. Вам то что? Это проблема желудка и организма в целом, вот пусть они с ней и справляются. И они справятся. Вы даже не представляете, как успешно они с ней справятся.

Одной из первых тренирующихся была взрослая женщина предпенсионного возраста. Очень энергичная. Через неделю после начала тренировок у нее прошли запоры. Она мне об этом не сказала (думаю, по причине стеснения и неудобства темы), но поделилась с другими женщинами в раздевалке, а через них дошло и до меня. Она была удивлена, что какое-то брюшное дыхание произвело такой эффект. К запорам она привыкла давно и регулярно что-то принимала. Желудок уже превращался в дряблый мешок, а перистальтика почти атрофировалась. Но, вероятно, точка возврата была еще не пройдена, поэтому эффект проявился так скоро. А сотворило это чудо брюшное дыхание, или же массаж внутренних органов и приток к ним свежей крови.

Самое слабое место человека

На основе опыта групповых тренировок могу утверждать, что это спина! Она может болеть в любом возрасте. Скорость ее деградации невероятна, поэтому уже к тридцати годам некоторые успевают познакомиться с пальцами мануального терапевта. Конечно, врач снимет неприятные симптомы, но не более того. Все спинные неприятности появляются вследствие деградации межпозвоночных дисков. Они утоньшаются, иногда при этом искривляясь. Нервные окончания сдавливаются позвонками, вызывая неприятные ощущения. Умелыми пальцами позвонки можно раздвинуть, но спустя некоторое время они вернутся на прежнее место. И так до бесконечности. Вырваться из этого круга можно только при тренировке. Никаким другим способом укрепить ослабленный позвоночник невозможно. Чтобы межпозвоночный диск стал толще, он должен испытывать пусть кратковременную, но развивающую нагрузку. Лекарства и массаж в этом не помогут. Если вам нужна здоровая спина, дайте понять это своему организму. Воздайте должное мануальному терапевту за его искусство, и не теряйте попусту время. Если вы способны двигаться, двигайтесь, а то когда-нибудь может стать поздно. Вашей спине требуется всего лишь 5 (пять!) минут в день. Но это только для спины. Эффект будет через неделю или две. Можете этому не верить, все равно получится. Если хотите попробовать – пожалуйста. Выполняйте следующие упражнения:

- * Стойка штангиста, № 1
- * Кулаки в землю, № 2
- * Жим от груди, № 3
- * Походка обезьяны, № 4
- * Скрутка, № 12
- * Динозаврик, № 13

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
Через неделю сравните свои ощущения с теми, что были раньше. Первые результаты действуют, как правило, вдохновляюще. Если они вас убедят, можете увеличить количество упражнений, чтобы освоить в дальнейшем весь комплекс.

Не надо бояться, что у вас слабая спина. Очень хорошо, что она слабая, – значит, организм будет развивать ее в первую очередь. Это один из эффектов. Вообще, сказанное выше совершенно справедливо и для всего опорно-двигательного аппарата. Обращали ли вы внимание на то, как с возрастом ограничивается подвижность суставов, как осторожно передвигаются старики? А происходит это вследствие истирания хряща. С каждым годом он становится все тоньше и тоньше, ограничивая подвижность сустава в крайних точках. Каждое неосторожное движение может причинить нестерпимую боль. И добавок – зависимость от погоды. Хотите ли вы этого?

Кроме того, в старости заметно уменьшается рост человека. Я тренировал мужчину 76 лет, у которого были непропорционально длинные ноги. Оказалось, в молодости он был высоким человеком 187 см, а сейчас его рост – 178. Огромная разница. Уменьшение роста произошло за счет усадки позвоночника, в котором много сочленений. Каждый межпозвоночный диск потерял в толщине совсем немного, но в сумме это вылилось в 9 см. А ногам уменьшаться было некуда. Поэтому такая визуальная диспропорция.

Это происходит со всеми людьми. Оглянитесь, присмотритесь к близким и родным. Старшее поколение становится ниже ростом. Это общее правило. Но, если кто-то заметил уменьшение своего роста, не отчаивайтесь. Все поправимо. У меня тренируется миниатюрная пятидесятитрехлетняя женщина. Больше года регулярных тренировок с перерывами на отпуск и праздники. Один сантиметр она себе добавила. Перепроверила несколько раз. Отличный показатель, учитывая возраст и миниатюрность.

Хочу рассказать один случай, исход которого оказался благополучным благодаря Гимнастике.

Это был день выборов президента России. Вечером я возвращался домой. В руках сумки. Погода пасмурная, в подъезде полумрак. На выходе из лифта меня уже встречали четверо. После яркого лифта первые мгновения в подъезде ничего не видно. Глазам нужно время, чтобы привыкнуть. Я почувствовал холодный металл у горла. С этого момента время как будто замедлилось, во всяком случае для меня. Я отбил, не видя, руку нападавшего вверх и увидел разряды электрошока. Это был не нож, как я подумал сначала. Электрошокер. Подготовленные оказались, мерзавцы! Если бы он разрядился мне в шею, я бы лежал без сознания очень долго. Но он не успел нажать кнопку! Контакты электрошокера были уже на моей шее, но он не успел! Мои руки были опущены и заняты, но я сработал гораздо быстрее.

Пока отбивал руку, пока закручивал эту руку ему за спину, почувствовал тупой удар по голове. Я докрутил так же ему руку и вытолкнул на лестничную площадку. Тут почувствовал второй удар. Глаза уже привыкли, поэтому третьего удара не было. Простой блок, выбиваю орудие нападения. Оно падает на бетон с металлическим звоном. По этому звуку двое нападавших и двое стоявших на страховке срываются и бегут вниз. Хотел погнаться, но жена открыла дверь на шум и я передумал. Сумки лежали в дальнем углу. Электрошокер был на "поводке", поэтому убежали с ним. Под ногами железка. Труба в полтора дюйма, длиной 52 см. С одной стороны наваренная резиновая ручка. Почти профессиональный инструмент для разбоя.

Удары пришлись в лобно-теменную область. Швы накладывать не потребовалось, удары были рубящие, не по касательной. Голова приняла на себя всю нагрузку. В больнице сделали снимок. Гематомы нет, трещин в черепе нет, сотрясения мозга нет. Почти чудо.

Гимнастика сформировала столь мощные межпозвоночные диски, что они полностью погасили силу удара. Развитая шея также сыграла неоценимую роль. Голова и туловище сработали как монолит. Во время службы в армии у меня было сотрясение, поэтому я знаю, что это такое. В этот раз сотрясения не было. Это точно. Чтобы удостовериться в крепости своей головы, я много раз делал такой трюк. Раскачивал боксерскую грушу весом 45–50кг, а затем останавливал ее ударом головы. И ничего, как горохом об стену.

Немного о костях

Одна из проблем возраста – это так называемое вымывание кальция из костей, вследствие чего они становятся легкими и ломкими. Очевидно, что прочность костей – это одна из тех невостребованных функций, от которых организм избавляется. То, что кальций вымывается из-за невостребованности, а не по причине старости, подтверждается следующим фактом. Космонавты за время нахождения в космосе с катастрофической скоростью теряют мышечную и

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org костную массу. Они могут передвигаться после приземления только благодаря ежедневным изнурительным тренировкам на специальных тренажерах, каждый из которых – произведение искусства. Так что глотание кальцийсодержащих препаратов может слегка замедлить этот процесс, но обратить вспять – никогда. Единственный способ сохранить свои кости – заставить их испытывать избыточную нагрузку, как это делают космонавты. Прелесть данной Гимнастики в том, что, не прибегая к посторонним предметам, мы создаем удвоенную нагрузку на кости скелета. А это значит, что их прочность будет востребована организмом вдвойне.

О режиме дня

Неизвестно кем и когда было определено, что строгий распорядок дня полезен для здоровья. Это стойкое заблуждение нуждается если не в опровержении, то хотя бы в коррекции.

Чем хорош режим дня? Тем, что организм заранее готовится ко всем предстоящим событиям. В ожидании приема пищи он выделяет желудочный сок, просыпается еще до звонка будильника, дает позыв к опорожнению кишечника в определенное время и т. д. Фактически, он облегчает себе жизнь, что вполне в его принципах. Но стоит ли ему потакать? Ведь это означает снижение требований к здоровью, и оно обязательно будет понижаться при невостребованности.

Жесткий режим дня показан только больным людям. Он поможет быстрее восстановить силы, так как облегчает процесс жизнедеятельности. Но зачем это здоровому организму?

О силе воли

В отличие от всего животного мира, человек является носителем разума. А это не иной цвет волос или шестой палец на руке. Это качественно новая субстанция! И при этом человек живет меньше многих представителей животного мира. Обладатель разума! Что он имеет благодаря этому разуму? Множество способов самоуничтожения. Человек – единственный представитель животного мира, который имеет возможность совершенствоваться индивидуально. То есть каждый из нас в течение своей жизни может стать лучше и жить дольше. Насколько дольше? Насколько захотите.

Мы не умеем использовать свой разум во благо и не знаем его возможностей. По самым оптимистичным данным, наш физический мозг работает лишь на 20 % своего потенциала. Чтобы научиться использовать оставшиеся 80 %, необходимо стать на путь саморазвития. Это долгий и тяжелый путь. Его можно пройти, совершая каждый день по маленькому шагу вперед. Стартовые условия у всех одинаковы, но пройти этот путь смогут немногие. Какими будут те, которые его осияют?

- * Абсолютно здоровыми.
- * Молодыми, физически сильными.
- * Добрыми, волевыми.

Воля всегда предполагает наличие развитого интеллекта: воля может быть только осознанной. Этот фактор значительно ограничит круг потенциальных последователей. Человек недалекий и безвольный заведомо обречен на неудачу. Вы скажете, что это жестоко? Ничуть. Природа не может быть жестокой. Это естественный отбор. Если вы хотите чего-либо добиться, надо быть целеустремленным и сильным.

Только воля, добрая и осознанная, является той созидательной силой, которая может все. Развитие физической и духовной сущности есть не что иное, как способы развития воли. Единственное препятствие на этом пути – сам человек. Преодолейте себя!

Тренировка

Общие рекомендации такие же, как и в традиционных системах. Мышцы тренируют в направлении от центра к периферии: например, сначала мышцы плеча, а затем предплечья. Разминки не требуется. Упражнения выполняются замедленно, а величину нагрузки дозирует подсознательная автоматика. Поэтому неприятностей не будет. За десять лет групповых занятий не было ни одного случая растяжения или травмы.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
В случае появления головной боли или слабости тренировку следует прекратить, присесть и расслабиться. Продолжать тренировку можно только после успокоения.

Слабость или головная боль появляется из-за несовершенства системы регуляции тела. Эти симптомы перегрузки проходят по мере развития организма. Но на начальном этапе они возможны у каждого тренирующегося. Бояться их не следует, надо лишь вовремя их пресекать.

Мышцы брюшного пресса очень слабы, особенно в нижней части живота. Поэтому во время напряженного выдоха есть риск выдавить грыжу: брюшную, паховую или мошоночную. Чтобы этого не произошло, совершая выдох, нужно втянуть сначала нижнюю часть живота, и удерживать ее в таком положении до окончания упражнения. Эта предосторожность необходима только на начальном этапе. В дальнейшем мышцы пресса настолько укрепятся, что этим правилом можно будет пренебречь.

Для достижения максимального оздоровительного эффекта тренировку лучше выполнять перед сном либо перед достаточным отдыхом. В этом случае мозг сможет спокойно переработать всю массу полученной информации. А если же продолжать повседневную деятельность, то ценная информация будет "забита" последующими слоями. Это в большей мере относится не к сознательной сфере, а к бессознательной. Ведь даже такое простое действие, как ходьба и сохранение при этом равновесия, требует от подсознания постоянного контроля за работой множества мышц. Помимо того, если тренировка выполнена добросовестно, вам просто необходимо будет некоторое время для восстановления ввиду большой нагрузки во время выполнения упражнений.

Неотъемлемым элементом тренировки является постоянный контроль за работой мышц. Выполняя упражнение, все свое внимание сосредоточьте на упражняемых мышцах. Постарайтесь, чтобы ничто вас не отвлекло. Сконцентрируйтесь – вы заняты своим телом! Заставьте себя выкладываться максимально. Устройте своему организму кратковременный и полезный стресс. Совсем не просто удерживать напряжение в течение всей тренировки. Потребуется усилие воли. Но вы будете сполна вознаграждены.

Описанный комплекс состоит из достаточно дифференцированных упражнений и не позволяет максимально нагрузить весь организм в целом. Он предназначен для начинающих в первые год-два занятий. Систематически практикуя и приобретая некоторый опыт, вы можете пойти на усложнение тренировки. Самый простой способ – выполнять одновременно несколько упражнений, например: жим на бицепс, развитие кисти и упражнения для шеи. Увеличивая количество работающих одновременно мышц, мы увеличиваем нагрузку на организм. И в идеале всю тренировку можно свести к 5-7 сложным упражнениям, которые нагрузят все мышцы тела. Важно лишь, чтобы они были размашистыми, широкоамплитудными и полностью использовали степени свободы суставов.

Упражнения достаточно просты, и их вполне осилит любой человек. Только не следует забывать, что все они выполняются с максимальным напряжением до полного утомления и – обязательно – медленно. Ни в коем случае не делайте резких движений. На предельной нагрузке это может привести к травме. Если же движение выполняется замедленно, то даже в случае заторможенности реакций организм успеет среагировать на любой болевой сигнал.

Гимнастика не предполагает предварительной разминки или разогрева. Холодный в начале тренировки организм не в состоянии выделять сразу большое количество энергии. Он будет разогреваться плавно, как огонь в печи. Подсознательная регуляция предохранит вас от перегрузки. За более чем 10 лет групповых занятий не было случая растяжения или травмы. А максимальный возраст тренирующихся 76-78 лет. Это говорит о том, что подсознательная регуляция всегда жива и способна развиваться.

Во время тренировки вы сами почувствуете момент, когда мощная волна внутренней энергии готова будет выплеснуться наружу.

1. Стойка штангиста и грудное дыхание

На фото слева исходное положение. Оно формирует правильную осанку и укрепляет спину. Ноги шире плеч, колени слегка согнуты, ступни по возможности параллельны. Колени находятся приблизительно над стопами, чтобы ноги не смотрелись со стороны как буква X или O. Вес тела распределен равномерно по всей ступне. Плечи опущены и развернуты, спина прогнута так, что в области поясницы образуется седловина. В этой позиции спина обладает максимальной стойкостью к нагрузке, поэтому именно в таком положении советуют поднимать тяжести. Отсюда и название.

Прежде всего научитесь вдыхать носом, а выдыхать ртом через плотно сжатые губы, как будто гасите на расстоянии свечу. Вдох и выдох должны быть замедленными, плавными, без рывков.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org

Делаем глубокий вдох грудью, в крайней точке чуть-чуть задерживаем дыхание, максимально разворачиваем плечи и прогибаем спину. Затем не спеша выдыхаем. При этом необходимо сутулиться, как на фотографии. Плечи должны повиснуть так, чтобы чувствовалось, как их держит шея. Кроме того, таз нужно как бы подвернуть вовнутрь. Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены. Обратите внимание, что голова всегда стоит прямо. Хорошо если есть зеркало, в котором вы можете себя контролировать. Главный момент в первых трех упражнениях – это работа позвоночника. Мы разминаем его в направлении вперед-назад. Не спешите! Только замедленное движение. Это гарантия того, что вы себе ничего не повредите. Потратьте немного времени на освоение этого упражнения. В различных вариациях такое движение позвоночником будет использоваться часто. А пока повторить 8-10 раз.

2. Кулаки в землю

Добавим к предыдущему упражнению движение руками. На вдохе отводим локти назад (ладони открыты и смотрят вверх), а на выдохе вдавливаем кулаки в землю между колен. Руки напряжены постоянно. Постарайтесь, чтобы на вдохе лопатки буквально соприкасались одна с другой. На выдохе напряженные плечи опускаются вниз, кулаки "вдавливается" в пространство между коленей. Лопатки вытягивайте вниз, чтобы мышцы между ними растягивались (это грудной отдел позвоночника). Пальцы сжимаем на выдохе до полусогнутого состояния, но не в кулак. Голова "стоит" прямо, не наклоняясь. Обратите внимание на положение кистей в конце выдоха. Костяшки к костяшкам, а ладони наружу. Повторить 8-10 раз.

3. Жим от груди

Воображаемый жим воображаемой штанги от груди широким хватом. Позвоночник на вдохе прогибается, образуя седловину (как в предыдущих упражнениях), а на выдохе – выгибается колесом. Постарайтесь при вдохе максимально разворачивать грудную клетку. На выдохе тянитесь вперед, вытягивая плечи, словно цепляясь за что-то. Можно представить также, что руки вам кто-то вытягивает вперед.

Руки не расслабляются, а воображаемый хват всегда остается широким. Повторить 8-10 раз.

В этих первых упражнениях движение происходит в темпе замедленного дыхания. В таких случаях всегда надо представлять, что, вдыхая, вы получаете не только воздух, но и массу концентрированной энергии. Такая визуализация значительно повышает эффективность занятий. Это опыт Востока, прислушайтесь к нему.

4. Походка обезьяны

В предыдущих упражнениях мы раскачивали, разминали спину вперед-назад, а теперь раскачаем влево-вправо. Не торопясь, переваливаемся с ноги на ногу. Так двигается важная, глубоко уважающая себя обезьяна. Плавно и мощно. Плечо наклоняем к прямой ноге, стараясь, чтобы ниже ребр коснулось таза. Мышцы брюшного пресса всегда напряжены. Вдох через нос. Выдох продолжительный, через рот, так, чтобы на один выдох приходилось несколько покачиваний.

Повторить 15-20 раз. Не сутулиться.

5. Вращения тазом

Вращения тазом, плавные, широкоамплитудные, на слегка согнутых ногах. Мышцы пресса напряжены. Больше кошачьей грации и эротичности в движении. Следите за собой в зеркале, чтобы получалось красиво. Используйте любые знакомые танцевальные движения. Импровизируйте! Только выполняйте все замедленно и с напряжением. Надо завершить разогрев поясничного отдела. Не забывайте о симметричности – движения сначала в одну сторону, затем в другую. И не спешите. Движения должны быть плавными, прочувствованными.

Как правило, вращения в одну сторону даются легче, чем в другую. Не нужно облегчать себе жизнь – научитесь вращать одинаково хорошо в обе стороны.

Вдох спокойный и глубокий. Во время вдоха не останавливайтесь, таз должен вращаться. Выдох долгий. За время выдоха надо успеть сделать несколько небыстрых оборотов. На упражнение дается 2-2,5 минуты.

6. Брюшное дыхание

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org

Стоим, ноги слегка согнуты в коленях. Чуть-чуть ссутулились. Теперь грудная клетка неподвижна и вдох производится животом. Объем легких в этом случае увеличивается только за счет расслабления мышц диафрагмы. Когда живот раздуется настолько, что со стороны вы будете похожи на проглотившего мяч, можно приступать к выдоху через свернутые в трубочку губы. Грудная клетка должна оставаться неподвижной. Не следует выдыхать быстро. Наша задача – прочувствовать сам процесс выдоха. Мышцы пресса должны быть напряжены. Повторить 15–20 раз.

Кроме развития диафрагмы, это упражнение прекрасно массирует органы брюшной полости и вызывает приток к ним свежей крови. Это чрезвычайно важно, ведь они годами лежат неподвижно, задыхаясь от застойной крови. Надо их расшевелить, пусть растянутся или сожмутся, потрутся, в конце концов, друг о друга. Если ничего не делать, то дальше будет только хуже. Поэтому дышите и не удивляйтесь, когда желудочно-кишечный тракт нормально заработает и пройдут запоры.

7. Втягиваем живот

Стоя прямо, поднимаем или выпячиваем грудную клетку, втягивая живот. При этом спина прогибается. Мышцы спины, идущие вдоль позвоночника (широчайшие) напрягаются и запирают поясницу. А плечи максимально отводятся назад. Задержаться на две секунды в таком положении и спокойно вернуться в исходную стойку. Иными словами, "идем грудью вперед" или "принимает удар на грудь".

Повторить 10–12 раз.

Теперь темп можно ускорить. На коротком вдохе либо вообще без вдоха втягивайте живот в области солнечного сплетения, словно получаете удар "под дых".

Повторить 20–25 раз.

После упражнения вы как минимум должны просто почувствовать свое солнечное сплетение. Если почувствуете, значит, оно у вас на месте. Это хорошо.

Упражнение прекрасно развивает межреберную мускулатуру и диафрагму. Вдох совпадает с подъемом грудной клетки. Это так называемое синхронное дыхание. Межреберная мускулатура напрягается и раздвигает ребра. Спустя некоторое время у вас увеличится объем грудной клетки и, соответственно, емкость легких.

При ускоренном темпе старайтесь не вдыхать глубоко, чтобы не случилась гипервентиляция легких, а то закружится голова вплоть до обморока. Такую осторожность нужно соблюдать в первые два месяца занятий. Позднее организм разовьет систему саморегуляции, и такой неприятности можно будет не опасаться.

Позже, освоив технику, вы сумеете перейти к несинхронному дыханию. Выполняя упражнение независимо от ритма дыхания. Вы даже сможете при этом ровно и спокойно говорить.

8. Культурист

Воображаем себя культуристом на сцене. Было бы хорошо выполнять это упражнение перед зеркалом. Поднимая руки, делаем глубокий вдох. Почувствуйте, как энергия заполняет вас.

Постепенно выдыхаем и немного группируемся, как на фото. Руки напряжены всегда – как на вдохе, так и на выдохе.

Не задерживаем дыхание! Воздух обязательно должен выходить. Как будто вы произносите на выдохе длинное ФУ-У-У. Поток энергии также будет истекать плавно без задержек.

При выдохе руки находятся впереди, чтобы чувствовалось, как растягиваются мышцы между лопатками.

Широкоамплитудное и очень эффективное упражнение для грудного отдела позвоночника, мышц груди и всего плечевого пояса. Не выполняйте его без предварительного разогрева! В противном случае можете растянуть мышцы спины.

Смотреть всегда перед собой, желательно в зеркало.

Повторить 8–10 раз.

9. китайский болванчик

Упражнение для шейного отдела позвоночника. Стоим, руки в стороны на уровне плеч. Локти по возможности за спиной.

На вдохе плавно запрокидываем голову, слегка наклоняемся, поднимаем плечи. Мышцы шеи напряжены и не расслабляются. Наша задача – по возможности

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
упереться затылком в лопатки. Затылок должен устать, онеметь и гореть от притока крови. Это признак глубокой проработки. Вы ощутите, как поток энергии пронизывает затылок и устремляется в голову.

Повторить 20-25 раз.

Внимание! Никаких резких движений! Все делается плавно!

Одной из причин возрастного повышения артериального давления является сужение просвета позвоночных артерий (склероз). Упражнение "китайский болванчик" - прекрасная профилактика этого явления.

10. Смотрим влево, смотрим вправо

Стоим прямо, не сутулясь. Напрягаем челюсть, слегка выпятив ее вперед. Зубы не сжимаем. В таком положении мышцы передней поверхности шеи должны быть напряжены. У многих от этих мышц остались жалкие волокна, но мы можем вернуть им должную форму. Не спеша и не расслабляясь, поворачиваем голову налево до предела, а потом направо. Повторить 15-20 раз. Дыхание произвольное. Не спешить! И без резких движений.

С возрастом отложения солей дают знать о себе все больше и чаще. Чтобы не причинить боль, соблюдайте это простое правило. Не спешить!

Шея у женщин стареет раньше всего. Бывает, что фигура подтянутая, лицо ухоженное, а шея при этом дряблая. Косметика тут беспомощна, поэтому на помощь приходят высокие воротники и платочки. Причина преждевременного старения шеи - атрофия мышц. Если мышцы на затылке хоть голову поддерживают в течение дня, то мышцы передней части шеи не работают вообще. Их назначение - открывать рот, опуская нижнюю челюсть. Но так как мы существа прямоходящие, то наши челюсти, как правило, отвисают сами по себе без посторонней помощи. В итоге шея, часть тела, через которую осуществляется связь всего тела с мозгом, оказывается самым уязвимым для здоровья звеном.

11. Боксер

На вдохе прогибаемся, запрокидываем голову максимально назад и тянем челюсть вверх. Руки отведены назад как на фото. Представьте, что подставляете небу свою грудь. Со вдохом вы вбираете в себя мощный поток энергии. Она заполняет вас и распирает грудную клетку. Трахея будет растягиваться, поэтому в первое время возможен легкий кашель. Грудная клетка максимально развернута. Почувствуйте в себе космическую мощь!

На выдохе ссутуливаемся, прикрываем голову руками (как боксеры) и прижимаем подборок к груди. Если подбородок до груди не достает, можно слегка надавить пальцами на затылок. Только не переусердствуйте! И ни в коем случае не спешите! Упражнение растягивает шейный и грудной отделы позвоночника, поэтому будьте осторожны. Шея и руки постоянно напряжены.

Повторить 8-10 раз.

12. Скрутка

В этом упражнении подбородок от груди не отрывается. На вдохе разворачиваем грудную клетку, как на фотографии. Причем подбородок поджат как можно выше.

На выдохе скручиваемся, выгибая спину колесом, а голову закручиваем вокруг подбородка. Руки выворачиваем локтями наружу, плечи тянем вниз. Обратите внимание на движение таза. На выдохе мы как бы складываемся вокруг брюшины.

Упражнение особенно хорошо развивает грудной отдел позвоночника - мертвую зону у большинства людей. Если посмотреть сбоку во время скрутки, становится хорошо видно, насколько статична эта область позвоночника между лопаток. Надо раскачать ее и дать ей жизнь. Но без резких движений.

Повторить 8-10 раз.

13. Динозаврик

Завершающее упражнение из "позвоночной" серии. Ноги широко расставлены. На вдохе наклоняемся вперед с прогнутой спиной.

Поясница заперта и образует седловину. Живот как бы роняем между коленей. Голова смотрит вверх, как на фото. Тянем затылок назад так, чтобы чувствовалось, как тянутся мышцы спины до поясницы.

На выдохе выпрямляемся, в верхней точке поджимаем подбородок к груди.

Затем, завершая выдох, выполняем скрутку, как в прошлом упражнении.

Повторить без спешки и суеты 5-8 раз.

Организм уже достаточно разогрет. Постарайтесь выложиться, выполняя упражнение. Используйте визуализацию движения энергии на вдохе и выдохе.

Замечание. При выполнении следующих упражнений снимите, пожалуйста, очки и контактные линзы.

14. Лицо

Вы будете делать это впервые. Загадайте желание и выбросьте из головы мысль, что от этого появляются морщины. Посмотрите на локтевой сгиб. Разве там есть морщины? Лицо и шея стареют раньше всего именно оттого, что никогда не тренируются. Главный пункт рекламируемых косметических средств – это увлажнение и питание кожи лица. Идея правильная, но зачем отказываться от естественного способа? Кожа питается от мышц, которые она прикрывает. Разогрейте мимические мышцы, разгоните застоявшуюся кровь, дайте организму возможность вывести продукты метаболизма и доставить свежие гормоны в нужное место. Обратите внимание, как с возрастом параллельно со старением лица все беднее и невыразительнее становится мимика. Мимика – это мышцы. А мышцам требуется тренировка. Кремы и маски для них – все равно что горчичники для мумии. Но кому-то пришла мысль облагораживать эти мышцы не тренировкой, а маской из огурцов. И это заблуждение сейчас тщательно культивируется, принося огромные доходы индустрии, эксплуатирующей наши слабости. Если тренировать живот, руки и ноги – это хорошо, то почему должно быть плохо для лица? И смешно, и грустно. Можно понять женщин, ухаживающих за своим лицом. Все хотят выглядеть хорошо. Решите, что вам нужнее, а потом на тренировку – или за огурцами.

Итак – кривляние перед зеркалом. Красота – страшная сила! Самое актуальное упражнение для женщин. Мы то растягиваем лицо, открывая глаза; то скукоживаем его, закрывая глаза щеками. Не умеете кривляться – научитесь. Дайте мозгу возможность контролировать свое тело. И не стесняйтесь – вас никто не увидит. Наша задача – утомить мимические мышцы. Очень важно прочувствовать их. Они должны онеметь и согреться. Только в этом случае лицо получит подпитку изнутри. Следите за тем, чтобы работали мышцы лба. При растягивании лица (фото слева) они должны тянуться до затылка.

50–60 повторений. Темп – любой удобный.

15. Глаза

После того как свежая и горячая кровь, пройдя по позвоночнику и шее, омыла лицо, надо направить ее в глаза.

Просто переводим глаза слева направо и наоборот. Только выполнять это надо с некоторым нажимом, как бы упирая глаза влево и вправо. Рекомендуются глаза закрыть, чтобы они лучше согрелись.

50–60 повторений. В крайних положениях глаз рекомендуется увидеть разноцветные круги.

А теперь сделаем то же в вертикальной плоскости: вверх до упора и вниз, также до упора.

50–60 повторений.

Вместо этих движений можете вращать глазами или рисовать ими восьмерки. Мы должны ощутить тепло в глазах от прилива свежей крови, кроме того, глаза покроются тонкой пленкой секреторной жидкости, увлажняющей глазное яблоко. Если этого не произошло, не отчаивайтесь, все еще впереди. Также почувствуется и некоторая утомленность мышц в глубине глазниц, позади глазного яблока. Это хорошо, значит, они поработали добросовестно.

16. Тренировка хрусталика

Итак, глаза купаются в горячей крови. Пришло время размять хрусталик.

Хрусталик – это живая двояковыпуклая линза, которая изменяет свою кривизну под воздействием окружающих мышц. Вот эти мышцы мы и будем тренировать.

Вытянув руку, сосредоточьте внимание на одном пальце. Постарайтесь четко увидеть складки кожи на нем. Приближая руку к лицу, держите палец в фокусе. В какой-то момент "рисунок" на пальце начнет расплываться в глазах. Это граница. Двигая рукой вперед-назад, постарайтесь как бы раздвинуть рамки этой границы, заставляя глаза держать фокус. Поводите около границы рукой влево и вправо, вверх и вниз, но чтобы рисунок на пальце был виден четко.

2–3 минуты достаточно. Подобные упражнения в качестве профилактической меры рекомендуют все врачи. Но тогда упражнения выполняются на холодное тело. Сейчас же – кровь горяча, насыщена кислородом и гормонами, обмен

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
веществ повышен предыдущими упражнениями. Поэтому эффективность выше.

17. Бицепс за голову

Руки в стороны, локти не ниже уровня плеч и отведены по возможности назад. Не спеша сгибаем и разгибаем руки. На вдохе закинуть руки за голову, на выдохе выпрямить. Локти должны оставаться сзади. Руки не расслабляем. Повторить 10-12 раз.

18. Античный танец

Упражнение напоминает античные танцы. Хорошая растяжка для плечевого пояса.

Скручиваем плечевой сустав то в одну, то в другую сторону. Руки напряжены и не расслабляются. Вообразите, что к рукам привязаны две веревки, а вы на них закручиваетесь.

Повторить 10-12 раз.

19. Птичка

Очень простое и очень эффективное упражнение. Исходное положение – стоя, руки в стороны, чуть ниже уровня плеч, локти отведены за спину. Из этого положения руки просто поднимаем (на вдохе) и возвращаем (на выдохе) в исходное положение. Т. е. машем крыльями.

Ниже исходного положения руки не опускать!

Плавно и без рывков повторить 15-20 раз. Дыхание неглубокое. После упражнения руки просто отваливаются, и это хорошо!

20. жим на бицепс

Имитируем классический жим штанги на бицепс. На вдохе руки раскрыты, на выдохе сжаты. Бицепс и трицепс напряжены постоянно. Мышцы не хотят держать напряжение постоянно, поэтому необходимо их сознательно периодически подхлестывать. Упражнение требует максимальной концентрации. Мышцы предплечья очень работоспособны, чтобы утомить их, придется постараться. Это справедливо и для двух следующих упражнений. Вдох глубокий, выдох неторопливый.

Повторить 8-10 раз.

21. Богомол

В верхней точке руки сложены, как лапки богомола. Кисти вывернуты крючком наружу. На выдохе распрямляем руки, раскрывая при этом крюк, как бы поглаживая воздух. Руки не расслабляются.

Повторить 8-10 раз.

22. Лыжник

Туловище наклонено вперед, спина прогнута, локти согнуты, кисть развернута назад. Упражнение для трицепса. На выдохе с усилием выпрямляем руки, не меняя положение тела.

Повторить 8-10 раз.

23. Вращение кистями

Стоим прямо. Предплечья параллельны земле. Вращаем кисти то в одну, то в другую сторону.

По 20 раз.

Все делается с усилием и не быстро. Стараемся локтями не болтать, двигается только кисть. Мышцы, как правило, напрягаться не хотят либо не умеют. Надо заставить их все движение по кругу выполнять с напряжением.

24. Газ на мотоцикле

Руки как у богомола. Предплечья перед собой и параллельны земле. С усилием и не спеша "газуем на мотоцикле".

Повторить 15-20 раз. Амплитуда максимальна.

25. Пальцы

1. В исходном положении пальцы прямые и прижаты друг к другу.
2. Сгибаем кончики, как на фото, потом распрямляем. Сгибаем также и большой палец. Все это – с усилием и без рывков. Повторить 20 раз.
3. Теперь кладем фаланги на ладонь плашмя. Тоже повторить 20 раз. Движения плавные. Пальцы напряжены и не расслабляются, пока не закончится упражнение.

26. Широкий хват

Пальцы растопырены. С усилием скругляем их немного, а потом опять растопыриваем. Следите, чтобы пальцы скруглились во всех суставах (не забываете про мизинец). Повторить 10 раз.

27. Пальцы в точку

На вдохе разводим руки в стороны, сильно растопырив пальцы. На выдохе сводим руки перед собой, сжимая пальцы в точку.

Повторить 5–6 раз. Дыхание глубокое. Пальцы не расслаблять.

Очень мощное упражнение! Это еще один энергетический пик. На вдохе мы вбираем в себя вместе с воздухом большое количество энергии. Можете визуализировать этот процесс. Это даже желательно. Представьте, что в животе образовывается сгусток энергии, который становится все мощнее и мощнее. Во время выдоха этот сгусток раздваивается, проходит по рукам и выходит из тела через напряженные пальцы. Очень важно не задерживать дыхание ни в коем случае. Воздух должен выходить беспрепятственно.

28. Лягушачья лапка

Руки подняты до уровня плеч. Пальцы растопырены и напряжены.

Выдыхая, опускаем руки вниз, оттягивая при этом пальцы максимально вверх. Шлепаем, как лягушка по земле лапкой, только медленно и с усилием.

В нижней точке пальцы расслабляем. Затем, делая вдох, поднимаем руки вверх. То есть движение вниз идет с напряжением, а движение вверх – расслабленно.

Повторить 8–10 раз. После этого упражнения разгибатели кисти должны почувствовать усталость.

Упражнения для кистей закончены. Если все сделано правильно, кроме усталости мышц предплечья вы почувствуете, как пульсирует кровь в пальцах.

29. Ласточка

Опираемся на стул для равновесия. Отставляем прямую ногу назад на носок. Отрываем эту ногу от пола и сгибаем ее в колене (как на фото справа), при этом делаем вдох и слегка прогибаемся.

Следите за тем, чтобы колено при сгибании не уходило вперед. На выдохе выпрямляем ногу и тянем носок, но на землю ее не ставим. Опорную ногу стараемся в колене не сгибать.

Повторить для каждой ноги по 20 раз.

30. Выпрямляем ноги, сидя на стуле

Сидя на стуле, на вдохе поджимаем ноги под себя. Затем на выдохе выпрямляем. Ноги напряжены как на вдохе, так и на выдохе.

Повторить 8–10 раз.

Обратите внимание, что ноги мы не толкаем, а выпрямляем. Т. е. колено по возможности неподвижно.

31. Велосипед

Сидя на стуле, имитируем езду на велосипеде. Только велосипед наш старый, ржавый и тяжелый, поэтому педали крутим тяжело и медленно. Педали не вращаем, а толкаем. Колени стараемся поднимать повыше. Это прекрасное упражнение для укрепления тазобедренного сустава. Ноги напряжены постоянно!

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
Сконцентрируйтесь и заставьте их работать.
Достаточно 20 оборотов.

32. Ухват

Исходная позиция видна на фото. Ноги обязательно вытянуты, выпрямлены в коленях, ступни повернуты друг к другу. Колени смотрят внутрь. Качаем пресс, поднимая ноги до уровня головы и опуская затем до пола.

Это упражнение не на мышцы брюшного пресса, как может показаться. Оно для мышц бедра. Вы почувствуете их после упражнения.
Повторить 15-20 раз.

33. Стопы вверх-вниз

Сидим на стуле. Ноги свисают под углом к полу, но пола не касаются. Поднимаем и опускаем с усилием стопы. Ноги не держите прямыми, согните их немного в коленях, чтобы мышцы бедра не напрягались. Амплитуда максимальна.
Повторить 20 раз.

34. Вращение стопами

Теперь сидя вращаем стопами 20 раз в одну сторону, затем столько же - в другую. Все выполняется с усилием, не спеша. Суставы должны как следует прогреться. Амплитуда вращений максимальна.

35. Аплодисменты

Снимаем обувь. Сидя на стуле, выпрямляем ноги. Сводим ступни так, чтобы мизинцы соприкоснулись. Ноги прямые. А затем разведите ступни в стороны, как на фото.

Если сразу не получится, не отчаивайтесь. Это только вопрос времени. Упражнение разрабатывает и укрепляет связки голеностопа, которые обычно растягиваются или даже рвутся при подвороте ноги. Поэтому не стоит его игнорировать.

Сделать это 15-20 раз - достаточно.

36. "На цыпочках"

Выпрямяем стопу, а пальцы загибаем вверх, как будто становимся на цыпочки. Потом поднимаем стопу на себя, а пальцы, наоборот, загибаем вниз. Похожие движения делают груднички, когда у них проверяют рефлекс.

Повторить 20-25 раз.

37. Вытягиваем стопу

В завершение "ножной" серии выполним небольшую растяжку для стопы.

Сидим, ноги слегка согнуты в коленях. Максимально оттягиваем стопу, чтобы стопа и голень находились на одной линии. На фото это видно. Мы как бы закручиваем свод стопы вниз. У некоторых это не получается сразу. Ограниченная подвижность суставов не позволяет до конца вытянуть носок. Тем более следует стараться - другого способа избавиться от солевых отложений нет.

Именно в этом положении мы то поднимаем, то вытягиваем пальцы.
Повторить 15-20 раз.

Большую часть гимнастики мы выполнили. К этому моменту тело и мышцы успели немного отдохнуть, ведь последние упражнения мы выполняли сидя.

Осталась завершающая серия. Это выплеск энергии. Все суставы и мышцы уже прогреты, поэтому можем выполнять упражнения с полной отдачей. На вдохе впитываем энергию из пространства, на выдохе возвращаем ее обратно.

38. Лягушка

Вообразите, что за спиной вы держите палку. На вдохе поднимаем эту палку вверх, на выдохе опускаем ее себе на затылок.

Обратите внимание, что на вдохе мы тянемся вверх всем телом, вытягиваем плечи и даже приподнимаемся на цыпочки.

На выдохе слегка приседаем, прогибая спину, и стараемся, чтобы сошлись

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
лопатки.

Воображаемая палка всегда находится за спиной. Положение кисти напоминает крюк. Руки напряжены и не расслабляются. Спина прогнута. Повторить 5-6 раз.

39. дыба

Представьте, что к рукам привязаны веревки, за которые вас растягивают, как на дыбе, а на выдохе вы мощно притягиваете эти веревки к животу.

На вдохе (фото слева) прогибаете спину, наклоняетесь вперед и как бы роняете живот между колен. Плечи максимально вытянуты вперед. Голова направлена вертикально вверх, взгляд прямо.

На выдохе обязательно ссутуливаетесь, опускаете плечи и поджимаете таз, прижимая руки к солнечному сплетению. Напряжены руки, грудь, брюшной пресс. Повторить 5-6 раз.

40. кольцо

У вас впереди на уровне лица резиновое кольцо. На выдохе (фото слева) оно вытягивает вам руки вперед, будто хочет вырвать руки вместе с лопатками. Спина изогнута дугой. Почувствуйте, как тянутся мышцы между лопатками. Обратите внимание, что ладони вывернуты наружу.

На вдохе мы растягиваем это кольцо, разворачиваем грудную клетку и прогибаемся в пояснице. И вдох, и выдох выполняем мощно и плавно. Повторить 5-6 раз.

41. Тянем плечи (потягушки)

Вытягиваем плечи и лопатки вперед так, чтобы растянуть мышцы. Поочередно то правой, то левой рукой по 5-6 раз.

На этом все. Завершая тренировку, сделайте 2-3 глубоких вдоха с медленным и спокойным, расслабляющим выдохом. После тренировки желателен отдых. Это очень повышает ее эффективность. Поэтому рекомендуется тренироваться вечером после работы. Мои группы, например, начинают тренировки в 20 или в 21 час. Продолжительность тренировки 50-60 минут. За два часа до занятия и два часа после него желательно не есть. Это правило для всех, кто хочет нормализовать (уменьшить) свой вес. Плюс вечерней тренировки еще и в том, что успеваешь уснуть до того, как организм попросит пищи. Это, несомненно, способствует потере веса. Проверено. Для тех же, кто хочет поправиться (и так бывает), - ешьте на здоровье.

После тренировки хорош теплый расслабляющий душ. Сон будет крепким и сладким. Тренировка дисциплинирует организм, и он будет высыпаться быстрее, чем раньше. Типичная картина просыпания такова. Встаешь на 2-3 часа раньше обычного с абсолютно свежей и трезвой головой. Ощущаешь себя так, будто только что совершил пробежку и принял душ. Конечно, можно попытаться и уснуть, но, поверьте, - такая ясность ума бывает не часто.

В первую же неделю вы почувствуете, как у вас нормализуется сон. Сначала продолжительность его несколько увеличится, пока организм не привыкнет к тренировкам. Затем, в результате развития саморегуляции, продолжительность сна уменьшится. У автора она составляет в среднем не более пяти часов при сохранении прекрасной работоспособности.

Второе, что привлечет ваше внимание, - явное повышение общего мышечного тонуса. Вы будете легко просыпаться с совершенно ясным сознанием, готовые к действию. Ощущение будет таким, как будто вы только что сделали зарядку и приняли душ. Это приятное сознание собственного здоровья не покинет вас в течение всего дня.

Через 2-3 недели вы заметите рост объемов мускулатуры. Происходить он будет, как говорилось ранее, за счет развития слабых мышц. Вы начнете их ощущать. Тренируйтесь перед зеркалом, чтобы видеть, как изменяется ваше тело.

Однако заметного прироста силы пока не будет. Такое положение

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org сохранится вплоть до завершения процесса общей гармонизации мускулатуры. На это может уйти до нескольких месяцев в зависимости от ваших усилий. Но попутно вы приобретете колоссальный потенциал здоровья. А тело, построенное вами, будет совершенно достаточным для поддержания этого потенциала. Вы станете обладателем именно того тела, какое необходимо вашему организму.

Верным признаком эффективности тренировок будет появление легких, приятных болей в суставах. Это означает, что ваши суставы наконец получили достойную нагрузку. Вспомните двукратные эффекты. Ни в коем случае не прекращайте тренировок. Закрепите ваш успех систематическими занятиями. Развиваемые суставы укрепляются. Поэтому не удивляйтесь, если немного подрастаете за счет утолщения межпозвоночных дисков.

Через несколько недель сильные мышцы станут больше нагружаться вследствие развития слабых мышц. В результате общая нагрузка на организм заметно увеличится. Это также проявление подсознательной регуляции.

При регулярных занятиях организм привыкнет к тренировке и будет ожидать ее постоянно. Тренировка станет своеобразным наркотиком, необходимым организму для нормального функционирования. Вы это почувствуете, если вдруг прервете тренировки на 1-2 недели. В качестве наказания организм предложит вам упадок сил, апатию. Этот эффект совершенно естествен и известен всем спортсменам. Проявление его может быть строго индивидуально. У автора, например, всегда болела голова. Лучшее лекарство – очередная тренировка. Если же тренировки не возобновлять, эти неприятные симптомы продержатся еще несколько дней, постепенно угасая. Но к прежнему уровню тонуса и ощущению собственного здоровья вы не вернетесь. Это возможно только после возобновления регулярных тренировок.

Теперь о болезнях. Болезнь можно рассматривать как проявление слабости той или иной системы организма. Чем меньше востребованы возможности какой-либо системы, тем быстрее она деградирует. Предлагаемая практика призвана максимально нагрузить весь организм, о чем говорилось в главе "Двукратные эффекты". Чем полнее мы сумеем востребовать функциональные возможности систем в отдельности и организма в целом, тем быстрее наступит их исцеление. Строго говоря, это и не лечение вовсе – это развитие тела. Именно таким путем и происходит оздоровление всего организма. Быстрее и легче всего излечимы заболевания следующих систем, испытывающих двукратные нагрузки:

- * опорно-двигательной;
- * сердечно-сосудистой;
- * дыхательной;
- * обмена веществ;
- * нервной.

Болезни, оставшиеся вне этого списка, излечатся в результате общей гармонизации организма и повышающегося вследствие этого общего уровня здоровья. Но на это уйдет больше времени.

Все заболевания можно расположить в виде своеобразной пирамиды. В ее основании находятся заболевания перечисленных выше систем, которые исцеляются достаточно быстро, так как на них приходится наибольшая нагрузка во время тренировок.

Следующий уровень составляют заболевания систем, непосредственно не участвующих в процессе тренировки, например: желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы. Их исцеление потребует от организма большего потенциала здоровья. Очередной уровень составят болезни, исцеление которых возможно при наличии у человека еще большего уровня здоровья. И так до самой вершины. Чем выше ваш уровень здоровья, тем меньше болезней вам угрожает. Укрепляя свое здоровье, вы сужаете круг возможных заболеваний.

В двадцать два года, начиная свои занятия, автор имел хронический астматический бронхит, а также хронический холецистит и панкреатит. Спустя шесть месяцев исчезли все симптомы заболеваний, и за последующие восемь лет не было ни одного рецидива.

При наличии у вас хронических заболеваний дождитесь ремиссии в течении болезни и начинайте свои занятия. Не упускайте времени. Что касается острых заболеваний, то, конечно, следует дождаться их излечения – и только потом приступить к тренировкам.

Приложение

Ограничений нет – ни по возрасту, ни...

?

Михаил Мальшев – первый и единственный человек, который начал заниматься самостоятельно. Я его не тренировал, он руководствовался только брошюрой, не видя даже упражнений. На некоторое время мы потеряли друг друга. Каково было мое удивление потом, когда спустя несколько месяцев выяснилось, что он все это время тренировался. Он в точности не знал всех упражнений, но он уловил главное – суть. А потом упорство и воля сделали свое дело. Я очень рад, что когда-то мои доводы показались ему убедительными. И еще – все видеоматериалы подготовлены с его помощью, за что спасибо!

Привет! Меня зовут Михаил, мне 32 года, и я хотел бы поделиться с вами своим успехом, который я приобрел благодаря тренировкам у Звиада.

Около 9 лет назад, когда мы познакомились со Звиадом, я работал продавцом в магазине электронной техники. Тяжелая, нудная, бесперспективная работа самым негативным образом влияла на мою жизнь и здоровье. Так же как у многих из нас, кто в детстве носил портфель на одном плече, криво сидел за партой, да и еще бог знает по каким причинам у меня к 25 годам обострилась проблема с позвоночником – грыжи Шморля в поясничном отделе и протрузии в грудном. Проще говоря, жить без боли я мог только лежа.

Не знаю, чем бы для меня все это закончилось, если бы я не встретил Звиада. Сначала я очень скептически отнесся к его системе, но если ты чего-то не знаешь, то это не значит, что этого не может быть, поэтому я решил попробовать и стал тренироваться. Безумно тяжелая и поначалу трудно выполнимая Гимнастика бросила мне вызов, который я принял – и не пожалел. С каждым днем тренировок я чувствовал, как ко мне возвращаются силы и уверенность в себе.

Через полгода я совершенно забыл о своих проблемах со здоровьем, я мог свободно двигаться и поднимать тяжелые коробки. Я почувствовал, что больше не могу прозябать в магазине, и решил добиться успеха. Сейчас я работаю в крупнейшей международной компании, руководителем в отделе продаж, учусь в университете и посещаю курсы иностранного языка. И в этом нет ничего удивительного. Это закономерность для тех, кто, желая обрести веру в себя, занимается Гимнастикой. Но это далеко не все рекорды, которые я поставил за это время. Надо признаться, что иногда, желая облегчить себе жизнь и тренировки, а может и потому, что было интересно найти предел и альтернативу для Гимнастики, я пытался заменить тренировки каким-либо другим видом спорта. Было время, когда я одну из тренировок заменял бегом, и за три летних месяца, начиная пробежки с 500 метров, которые давались мне с огромным трудом, я завершил сезон почти марафонской дистанцией в 30 километров, которые пробежал за два часа. Но, увы, это не прибавило мне здоровья, так как я травмировал себе колени из-за длительной и монотонной работы ног.

Еще было плавание, бодибилдинг и фитнес, но ничто не может полноценно заменить 30 минут тренировок в день по этой Системе. Ни один вид спорта не дает столько здоровья за такие короткие тренировки. Не сомневайтесь в Гимнастике, просто занимайтесь ею! И через некоторое время вы обязательно скажете:

– Я абсолютно здоровый, счастливый и уверенный в себе человек, способный достичь любых вершин!

Удачи Вам! Здоровья! Счастья!

Михаил

?

Васянин Сергей. Его не пришлось ни убеждать, ни уговаривать. Ему достаточно было один раз на себе ощутить, что это такое. Теперь более горячего сторонника тяжело представить.

Его опыт интересен тем, что он находится на противоположной стороне шкалы темперамента.

Ускоренный обмен веществ – это про Сергея. Если я веду относительно малоподвижный образ жизни, то он всегда в движении, поэтому жилист, крепок и вынослив. Лучше пусть расскажет сам.

О системе упражнений Звиада Арабули

Мое первое знакомство с упражнениями Звиада произошло в майском туристическом походе со школьниками на реке Воря. День 1 мая был теплый, но к вечеру стало прохладно, а температура воды и вовсе не превышала 8–10

Практика омоложения организма. Звиада Арабули filosoff.org градусов. Несмотря на это, желание искупаться было общим. После холодной реки Звиада предложил согреться с помощью специальных упражнений. Через несколько минут все тело приятно горело. Не было необходимости пользоваться полотенцем: кожа была сухая и горячая.

Уже тогда стало ясно: мне посчастливилось познакомиться с уникальным явлением. Интерес вызвали не только упражнения, но и их автор, который смог сам создать такую систему.

Дальнейшее знакомство не разочаровало меня. Несмотря на почти предельные физические усилия, которые требуются от занимающегося при выполнении упражнений, несмотря на усталость, которая всегда присутствует после окончания тренировки, все это компенсируют те изменения в организме, которые вскоре становятся заметны любому человеку, регулярно занимающемуся упражнениями Звиада Арабули. Иногда мощный эффект от упражнений можно испытать буквально сразу после тренировки. Такое случилось со мной после одного из утренних занятий. Вскоре после окончания упражнений мне нужно было принимать устный экзамен у школьников. В течение девяти часов я оставался свежим и активным. Экзамен получился интересным, продуктивным и содержательным. Оценки были хорошие. Жалко только, дети немного устали.

Важной отличительной особенностью Системы от других физических нагрузок является подсознательное регулирование усилий во время тренировки. Если мышцы не в состоянии поддерживать то напряжение, которого требует от них сознание, никакие импульсы не заставят организм перетрудиться сверх его реальных возможностей. В такой ситуации практически невозможно получить травму, растяжение или какое-нибудь другое повреждение. Наоборот, организм нужно все время подхлестывать, поскольку он привык лениться, когда от него не требуется особой самоотдачи. Именно это сознательное подхлестывание является одной из основ эффекта, который организм может получить от данных упражнений.

Увеличение мышечной массы тела человека, занимающегося по Системе, становится заметно в довольно короткие сроки. Но даже этот эффект не сравним с тренировкой, которую получает сердечно-сосудистая система организма. Сознательное усилие, направленное на работу мышц, приводит к мощному усилению кровотока во всем организме, вплоть до мельчайших капилляров. Интенсивнее происходит обмен веществ, преодолеваются застойные явления в органах и тканях, - в частности, быстрее заживают травмы мышц и суставов (если они не мешают выполнению упражнений). Не вызывает сомнения, что тренировка различных органов и систем человека приносит гораздо больший эффект, если они обильно снабжены кровью, то есть хорошо разогреты. Такой разогрев всего организма увеличивает эффект от упражнений, выполняемых для глаз и всего лица, для кистей и стоп.

Разобравшись глубже в тех воздействиях, которые оказывает на организм система упражнений Звиада Арабули, я вспомнил о капилляротерапии - теории оздоровления человека с помощью улучшения работы капилляров. Впервые ее выдвинул и обосновал выдающийся российский врач А. С. Залманов (1875-1965). Немного о самой теории.

"Капилляры - мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие все наши ткани и органы. Десятки тысяч километров капилляров доносят до каждой клетки организма кислород и все необходимые ей питательные вещества, удаляя при этом продукты ее жизнедеятельности. Именно на границе клетки и капилляра происходит обмен веществ.

При нарушении капиллярного кровотока клетка голодает, испытывает жажду, задыхается от нехватки кислорода. Это ведет к ее болезни и, наконец, к гибели. Нарушения в работе капилляров - основная причина любого патологического процесса.

Дело не в том, чтобы найти терапию для точно определенной болезни, а в том, чтобы восстановить нарушенные функции больного организма независимо от диагностической этикетки. И причина этих функциональных нарушений лежит по большей части в капиллярах, - писал Залманов. - Современная терапия пренебрегает капиллярами, ведающими глубинным кровоснабжением органов и тканей, в которых циркулирует 80 % крови".

Выдающийся врач А. С. Залманов, предвидя продолжение дела своей жизни, писал:

"Изменения стенок капилляров должны стать основой медицины будущего".

Еще в 30-е годы XX века доктор А. С. Залманов начал использовать скипидарные ванны для капилляротерапии. Их применение позволяло раскрывать закрытые капилляры, стимулировать их работу и значительно улучшать кровоток. Этот метод давал превосходный лечебный эффект, но, к сожалению, был сложен и требовал осторожности в применении.

Современные исследования не только подтвердили высокую эффективность метода Залманова, но и позволили пойти дальше в развитии его учения.

Но разве не похожий эффект на капилляры оказывает система Звиада? В

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org чем-то эффект, возможно, даже более сильный, так как достигается не внешним воздействием специальных тренажеров на организм и не внутренним воздействием лекарственных препаратов, а естественной работой самого организма, да еще путем сознательного регулирования силы воздействия. Думаю, значение такой системы для оздоровления организма человека трудно переоценить. Уверен, что те, кто испытает на себе воздействие этих упражнений, не будут разочарованы. Приходите к Звиаду, и вы сможете не только поправить свое здоровье, но и сделать свое тело красивым и сильным. Лучшим подтверждением этим словам является сам Звиад Арабули.

Желаю всем терпения и удачи. У вас все обязательно получится, нужно только очень захотеть.

Сергей В., ученик Звиада Арабули

?

С Виктором Кочетковым я познакомился, когда он был в Москве проездом. Мы поговорили и, конечно, потренировались. Он произвел впечатление волевого, целеустремленного человека.

Я считал, что у такой методики не может быть слишком много последователей. Поэтому вдвойне приятно, когда им оказывается достойный человек.

Ему слово.

Меня зовут Виктор. Мне 45 лет. Хочу поделиться с вами, стоящими на пути к здоровью и духовному совершенству, своими впечатлениями от методики Звиада Арабули. Занимаюсь с апреля 2004 года. Срок, казалось бы, небольшой, но уже есть заметные положительные результаты. Мышцы увеличились в объеме, прошла аритмия.

Иногда мучил остеохондроз. Перестал.

Увеличилась работоспособность, что немаловажно при двенадцати-шестнадцатичасовой загрузке в сутки с одним выходным в неделю. Методика совершенствования встретилась мне не случайно. Надо сказать, что я всегда вел подвижный образ жизни. В разные периоды занимался и борьбой, и легкой атлетикой. Пытался заниматься волевой гимнастикой Анохина, но отсутствие информации, литературы тормозило. Атлетическая гимнастика мне не подошла. Полгода в зале почти ничего не дали. Спасибо Звиаду, который поместил в Интернете информацию о Гимнастике и клипы с упражнениями. После первого занятия почувствовал прилив сил. И немудрено, ведь при правильном выполнении упражнений работает весь позвоночник, а сердечнососудистая система доставляет кровь во все уголки нашего тела – любителя дивана и автомобильного кресла (желательно, с подогревом). Теперь занимаюсь с полной отдачей 30-40 минут два раза в неделю. Не скрою, сначала было очень тяжело. Теперь, когда втянулся, мышцы сами требуют нагрузки, достигнутые результаты радуют и стимулируют продвижение вперед. Правильно пишут последователи Арабули: надо просто заниматься. При личной встрече со Звиадом выяснил, что ограничений по возрасту и полу нет. Желаю всем успеха, здоровья и счастья. Виктор Кочетков

?

О том, что у Ольги серьезные проблемы, я узнал, когда все закончилось. Поэтому никаких послаблений во время тренировок у нее не было.

Да и сама она снисхождения не просила.

Что из этого получилось, смотрите ниже.

Хочу выразить большую благодарность своему тренеру Звиаду Арабули, у которого я занимаюсь в течение нескольких месяцев.

По роду своей деятельности я часто езжу на электропоездах: неподвижное, неудобное положение, устает спина, шея. Как следствие, с двадцати пяти лет страдаю межпозвоночным остеохондрозом. Со всеми вытекающими последствиями: периодически испытывала боль в верхней части позвоночника, иной раз невозможно было повернуть голову вправо-влево, как будто в спине кол. Долгое время проблематично было держать трубку телефона, зажатую между плечом и ухом, так как шея не гнулась. К 40 годам я приобрела еще ряд неприятностей, связанных со здоровьем. При подъеме болело правое колено, а после работы на огороде раскалывалась поясница. Видимо, из-за нарушения кровообращения я чувствовала постоянное онемение части спины между позвоночником и левой лопаткой.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org

В течение первого месяца занятий у Звиада проблемы словно обострились. В месте онемения появилась боль, как будто кололи иголками. Через некоторое время боль стала утихать – и прошла совсем, вместе с остеохондрозом. Вот уже несколько месяцев нет никаких проявлений этого заболевания. Поясница после тяжелых трудовых будней на огороде восстанавливается не через одну-две недели, как раньше, а на второй-третий день. И наконец, перестало противно хрустеть и болеть колено при подъеме по лестнице или в гору. Так что я считаю, что не зря трачу время, занимаясь у Звиада. Да, поначалу тяжело, пот льет градом и болят все мышцы. Хотя и стоишь на месте, не бегаешь, не прыгаешь. Но ведь известно, что самый тяжелый труд – это работа над собой. Метод Звиада тем и замечателен, что совмещает в себе и растяжку, и силовую нагрузку. Укрепляется костяк за счет укрепления мышц и одновременно вырабатывается гибкость и подвижность суставов. Так что тренируйтесь – не пожалеете.

С уважением, Ольга

?

Когда Наталья пришла в зал, она производила впечатление милого увальня. Чуть медлительного и неловкого. Росту нее выше среднего (для женщины), и как следствие – несколько хуже развитая координация, чем у миниатюрных. Я знал, что это вопрос только времени и упорства. Как оказалось, упорства ей не занимать. Женщины не раз удивляли меня своей последовательностью, настойчивостью и волей в достижении цели. Мужчинам до этого далеко. При таких качествах Наталья – совершенно очаровательная женщина с ясным взглядом.

Она сотворила себе прекрасную фигуру. Это награда за труд.

Хочу рассказать о своих впечатлениях и поделиться с теми, кто хотел бы не только заняться спортом, привести свой внешний вид в порядок, но и поправить свое здоровье. Не могу сказать, что до того, как я стала заниматься хатха-йогой у Звиада, я не занималась спортом вообще. В детстве я посещала самые разнообразные спортивные секции, даже был III разряд по плаванию. Поэтому и впоследствии я выбирала бассейн или аквааэробику. Сразу оговорюсь, что к спортивным занятиям относилась всегда несерьезно, скорее как к удовольствию, и тренировалась по настроению. Поэтому занятия были нерегулярными. Но этого вполне хватало. Пока не стукнуло тридцать. Появилось ощущение, что организм стал плохеть прямо на глазах: болит голова, спина, нюют колени; утром не могу крепко сжать кулак; если поднимаюсь по лестнице, на четвертом этаже ощущаю приближение смерти; к вечеру усталость – как физическая, так и моральная. Поэтому начинаешь ограничивать себя в движении. Но тут же тебя накрывает вторая волна ужаса от того, что ты видишь в зеркале: прибавка в весе (гормональная или возрастная, кто ее знает), дряблость кожи, морщины, целлюлит, второй подбородок, ну и прочие мерзости.

Так вот, со всем этим багажом я и увидела объявление о наборе в группу для занятий гимнастикой (для любого возраста) с красивым названием хатха-йога. Мне кажется, каждый человек имеет о йоге некие позитивные представления: поза лотоса, медитация, что-то очень одухотворенное, медленное и полезное. Именно по этим причинам я очень заинтересовалась.

Придя на первое занятие, я поняла, что практически ничего не могу сделать, потому что мышцы либо отсутствуют, либо я не знаю, где они находятся. Я взмокла, как мышь, колени трясутся, ручки дрожат. Даже такое простое упражнение, как поднять и опустить глаза, я не могла сделать более пяти раз, начинала болеть голова. Но что мне понравилось: никто не заставляет и не учит навязчиво, заламывая руку или ногу, и не комментирует твое (неловкое) выполнение того или иного упражнения (по причине отсутствия мышц, координации, сил или ума). Понравилась атмосфера в зале: каждый работает сам на себя без оглядки на других, под знакомую, хорошо подобранную музыку. И, конечно, сам тренер, Звиад, не дает загрустить. Потом, все упражнения делать надо стоя, без прыжков. Это первые впечатления.

После нескольких занятий стало понятно, что это не только сбалансированная физическая нагрузка, понятная телу, но и энергетическая зарядка организма. Когда выходишь из зала, чувствуешь усталость и одновременно хочется выпрямить спину и расправить крылья. Внутри стабильность и спокойствие, никаких крайних эмоций. Поэтому, когда прихожу домой, я испытываю состояние покоя и расслабленности. Хорошо и быстро

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org засыпаю. И, что удивительно, совсем не хочется есть!!!

На данный момент я отзанималась уже больше года. Хотя вначале ходила с перерывами, сейчас не могу себе этого позволить. У меня возникла потребность с удовольствием делать это регулярно. Если я долго не хожу, я начинаю себя плохо чувствовать и плохо выглядеть, так как начинаю терять тонус в теле. А ведь приятнее и легче носить и чувствовать ухоженное тело, сформированное из мышц, чем вялое и непослушное.

Мне уже трудно оценить результат от занятий, потому что, кажется, будто всегда было так хорошо, как сейчас. Но я попробую, опираясь на мнение друзей – им со стороны виднее.

Моя спина выпрямилась, хотя я сутулая с детства. Плечи распрямились за счет того, что укрепились поясница. Говорят, очень красивая спина. Позвоночник оброс мышцами, выделились лопатки, почти исчезли складки жира на боках. Если я напрягу руку, могу показать, где бицепс, где трицепс, хотя совсем недавно это была просто полная рука без какой-либо структуры. Очень подтянулись ноги. Мышцы появились там, где я даже и не знала, что бывают. Что особенно приятно – уменьшился целлюлит. Подтянулись ягодички. Особенно хочу обратить внимание, что нет даже намека на второй подбородок. Более того, исчезли складки вокруг шеи. (При росте 175 см я вешу 68 кг.) Что касается потери веса, думаю, что это напрямую зависит от культуры питания. Хотя гимнастика, безусловно, способствует нормализации обменных процессов. Все потребляемые калории перерабатываются в мышечную массу, которая придает ощущение легкости в движениях, подтянутости и здоровья.

Я привела на занятия своих друзей и знакомых. Иногда чувствую себя представителем сетевого маркетинга, который нахваливает некий уникальный продукт. Нужно просто попробовать. Может быть, это именно то, что нужно и вам.

Наталья Скокова

?

Надя – высокая, стройная, красивая девушка. Сразу заметна хорошая координация. И еще была заметна радость преодоления. Ей нравилось, когда движение гармонировало с музыкой. Однажды кто-то попросил коротко охарактеризовать мою гимнастику. Она ответила, что это аэробика и тренажерный зал одновременно. Ответ этот мне понравился, поэтому помню. Ей слово.

Меня зовут Надежда. Мне 28. Человек я достаточно активный, и спортом в том или ином виде занимаюсь регулярно с детства. В последнее время – тем, что сейчас принято называть фитнесом (йога, система Пилатеса, степ, боксинг, фитбол).

Когда у нас в клубе появились уроки Звиада, занималась в среднем 2-3 раза в неделю. Первое занятие, несмотря на то что я считала себя более-менее подготовленным физически человеком, заставило меня изрядно попотеть. Могу сказать, что эти уроки подходят как для любого возраста, так и для любого уровня подготовленности. Для меня новым было следующее – на этом уроке прорабатывались те группы мышц, которые не были задействованы ни на одном другом, даже на йоге. Так, например, мышцы лица, шеи, пальцы ног, рук, глазные мышцы и т. п. – согласитесь, редко где активно используются. Но самое главное – это тот комплекс упражнений, который продуман для позвоночника. Это залог долголетия. Я знаю, что женщины и мужчины чаще всего начинают заниматься спортом, преследуя одну цель – похудеть. При этом забывают о своем здоровье, а ведь красивое – накачанное или худое тело – совсем не синоним здорового. В общем, это занятия для тех людей, которые заинтересованы не только хорошо выглядеть, но и чувствовать себя соответственно.

Звиад, а тебе – успехов! и спасибо!

?

Александр нашел меня через Интернет. Он тренируется по большей части самостоятельно. В зал приходит изредка. По его работе во время тренировки видно, что он достаточно и правильно все понимает и посторонняя помощь ему не нужна. Одному тренироваться – действительно очень тяжело, а спортивный зал имеет свою позитивную ауру. Общее дело объединяет и облегчает в какой-то степени

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
труд, но с другой стороны - заставляет выкладываться полностью. Думаю, за этим он и приходит.

Еще лет семь назад я вел активный образ жизни, но потом начал ездить на машине - и как-то тяжело стали даваться подъемы вверх по лестнице, и вообще все вдруг стало как-то тяжело делать. Не скажу, что я был очень болен, но что-то мешало жить полноценной жизнью, как я привык это делать раньше. Однажды на бескрайних просторах Интернета повстречал я страничку Звиада и сразу заинтересовался, переписал ее себе на КПК и читал в транспорте, по дороге на работу и домой. И понял - мне нужно это попробовать.

Поначалу занимался сам, потом стал тренироваться со Звиадом. Все это время чувствовал себя прекрасно, не болел. Возникло ощущение избытка энергии, какой-то легкости, что ли. Очень понравилась душевная обстановка в зале и люди, с которыми тренировался. Обычно набранная за лето физическая форма теряется зимой, и весной приходится восстанавливаться, начиная все с некоторого минимума. Но после тренировок у Звиада, весной заглянув по привычке на стадион, с удивлением обнаружил, что ничего не потеряно. А недавно решил измерить свой рост, и выяснилось, что Звиад был прав, когда говорил, что я подрасту немного. Вообще, впечатления только положительные, а всем, кто еще сомневается, стоит ли этим заниматься, хочется напомнить, что, если вы сегодня не тратите время и деньги на укрепление своего здоровья, однажды будете вынуждены потратить очень много денег и времени для лечения своих болезней.

Всем удачи и крепкого здоровья!
С уважением, Александр

?

Мария - мастер-парикмахер.

Так как я пытаюсь популяризировать гимнастику, то использую для этой цели любую удобную ситуацию. Конечно, тактично и неназойливо.

А в парикмахерской сам Бог велел.

Так мы познакомились. То, что у нее есть опыт тренировок, видно сразу. Как минимум, тренажерный зал и танцы. Отличная координация. Воля. Мария творит над собою чудо, как и Наталья Скокова. А еще видно желание понять, что ты делаешь и для чего.

Это есть не у всех. Не видно только одного.

Того, что она уже бабушка.

Занимаясь в течение полугода у тренера Звиада, почувствовала большие изменения в лучшую сторону в физиологическом и моральном состоянии. И жду с нетерпением, когда снова приду на занятия. Я почувствовала в себе силу, уверенность в движениях, появилась хорошая осанка, окрепли мышцы, появился пресс. Изменился и образ жизни. Бесплодное времяпровождение, пустую трату времени вроде статического положения на диване у телевизора заменила поисками активной жизни с увеличением физической нагрузки, длительным пребыванием на свежем воздухе и т. д. Упорядочилось питание, стараюсь в этом плане не перегружать организм перед сном. Утром физические упражнения и свежий воздух дают зарядку на весь день. Хочется особо отметить неординарное отношение к занятиям нашего тренера Звиада. Постоянный поиск чего-то нового, любовь к своей профессии, юмор и задор во время занятий способствуют хорошему настроению и подъему, снимают усталость после тяжелой работы (постоянно на ногах!), отбрасывают прочь лень и депрессию, помогают нормально жить.

С уважением, Мария Овчинникова

?

Добрый день, Звиад!

Меня зовут Александр, мне 24 года, живу в Иркутске. Около двух недель назад познакомился с вашей методикой оздоровления. Встретил ее как будто случайно, присматривая комплексы для утренней гимнастики. И уже через неделю ощутил изменения, улучшилось самочувствие, стала лучше осанка, легче походка, энергетика тела и тонус явно повысились, а подвижность позвоночника - еще более. Спасибо за это в первую очередь Вам!

Для себя преобразовал текст в pdf для удобства просмотра, которым и делюсь, может быть кому-то тоже будет удобнее в таком формате.

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org
Я начал заниматься по картинкам, видео посмотрел уже после нескольких тренировок, вы выполняете упражнения с элементом танца, гибко, пластично, я пока на счет 1-2-3. Думаю, это придет с практикой.

?

Dorogoi Zviad, izvinite ne imeu Cyrillic, poetomu pishu latin.
Nachal zanimatsia po vashemu filmu kajdii den (staraus), v techenii 2x mesiatsev, ushli boli v poiasnitse, xotia ranshe bili bolshie problemi, onemenie v spine, a seichas chuvstvuiu spinu prekrasno. Budu prodoljat zanimatsia. Xochu poblagodarit vas, BOLSHOE SPASIBO za to, chto vi delaete, zdorovia vam I uspexov.
Yuri Noble

?

Здравствуйте, уважаемый Звиад!
Меня зовут Саша, мне 23 года.
Ваша методика мне очень понравилась с первого прочтения, т. к. я сам уже четыре года искал что-то подобное!
И я сразу проникся всей логикой этой методики и начал заниматься.
Проблемы с позвоночником с детства, занимался четыре года плаванием, пытался качаться, но все усилия напрасны, всевозможные костоправы и прочая фигня! Вот чем закончились мои четырехлетние исследования в области болезней позвоночника!
Как вы думаете, почему медицина просто не в состоянии РЕАЛЬНО бороться с "позвоночными" болезнями?
Ответ, как всегда, очень прост и ГЕНИАЛЕН! Они совсем не там лечат.
Проблема вовсе не в позвоночных дисках и не в позвонках!!!
ПРОБЛЕМА В МЫШЦАХ!
Спасибо за ваши труды!
Я вас очень уважаю, очень!

?

С Системой Звиада Арабули я познакомился, бороздя просторы Интернета. Не скажу, что это произошло случайно, так как считаю, что подобных случайностей не бывает. Я давно уже искал подход, который был бы для меня наиболее оптимальным с точки зрения состояния моего здоровья, образа жизни и получаемых посредством тренировок результатов. Я занимался разными видами спортивной деятельности, привык вести активный образ жизни, но увы, спорт и здоровье далеко не всегда являются синонимами. Большие, не всегда адекватные нагрузки, без учета индивидуальных особенностей организма, и чрезмерные амбиции привели к скверным последствиям.
Перегрузка всего связочно-суставного аппарата, хруст и болевые ощущения практически во всех суставах, разрыв медиального мениска левого коленного сустава, меазит и т. п. Количество и специфика накопившихся опорно-двигательных проблем сделали затруднительным выполнение каких бы то ни было силовых упражнений без вреда для здоровья. "Спортивная подготовка должна базироваться на прочном фундаменте здоровья" - любую систему физического совершенствования сегодня я рассматриваю через призму этого тезиса, и та информация, с которой я столкнулся на сайте Звиада, не могла не вызвать у меня интерес. Во-первых, в Системе Совершенства на первый план ставится здоровье, причем здоровье рассматривается как тренируемая функция. Во-вторых, Система простая в освоении, не требует специальных условий и подготовки, все, что необходимо для того, чтобы тренироваться, - это собственное тело и мотивация. В-третьих, Система по своей сути является не коммерческой, принципы, лежащие в ее основе, доступны каждому, бери и делай, нет бесполезной шелухи для завлечения тех, кому важна пестрая обложка, а не содержание. Ну и наконец то, что, пожалуй, представляет для меня наибольшую ценность: при реально больших нагрузках, суставы, мышцы, да и вообще все тело чувствует себя лучше, чем при выполнении популярных силовых упражнений. После каждой тренировки по Системе Совершенства возникает приятное чувство того, что тело становится крепче, повышается уверенность в своем теле и общий позитивный настрой, увеличивается

Практика омоложения организма. Звиад Арабули filosoff.org стрессоустойчивость. Очень хорошо, что Система позволяет самому подбирать для себя движения в зависимости от целей, настроений и ощущений, а не просто повторять движения за тренером.

Я исследовал разные тренировочные подходы и всякий раз оставался неудовлетворенным. Никак не удавалось найти для себя ту самую золотую середину. Преимущественно все сводилось к тому, что либо эффективность низкая, либо страдает здоровье. А тут Система, которая позволяет ощущать радость от нагрузок и в то же время не только не терять, но еще и умножать здоровье, решать суставные проблемы. В общем, буду работать, Система мне нравится. Спасибо Звиаду Арабули за информацию и отзывчивость!

Всего наилучшего!

С уважением, Леонид Суценко, 23 года

Узнав о существовании группы здоровья, которая занимается Гимнастикой Арабули, я решил попробовать на себе. С первых тренировок я понял, что преимущества занятий состоят в том, что мне не надо поднимать тяжелые спортивные снаряды или заниматься на дорогостоящих спортивных тренажерах. В силу своих возможностей, занимаясь Гимнастикой Звиада, я сам себе создаю нагрузку на все мышечные группы и суставы, а также отрабатываю технику дыхания. А помогает освоить все эти упражнения замечательный человек Звиад Арабули.

Доведя все упражнения до автоматизма, я смогу продолжить занятия самостоятельно: зимой в домашних условиях, а летом на даче или другом месте отдыха. Для этого необходимо всего лишь желание быть здоровым и 30-40 минут свободного времени. В дальнейшем я всегда смогу прийти на консультацию к тренеру, чтобы поправить технику выполнения упражнений или изучить новые упражнения.

До начала занятий я сделал некоторые замеры своего тела: рост 168 см, вес 78 кг, объем в плечах 120 см, объем груди 110 см, объем талии 102 см.

После двух месяцев занятий у меня произошли такие изменения: рост 168 см, вес 75 кг, объем в плечах 123 см, объем груди 112 см, объем талии 96 см. Но и это не главное. Главное состоит в том, что с началом занятий Гимнастикой вся моя жизнь радикально изменилась. На смену сомнениям и неуверенности в себе, постоянного ожидания прострела в пояснице, боязни лишний раз наклониться или поднять что-то тяжелое пришло потрясающее ощущение нового, стройного тела и уверенности в своих силах.

Хочу выразить огромную благодарность прекрасному тренеру Звиаду Арабули.

С уважением, Юрий Евтухов, 66 лет

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!