



Здоровье — это счастье!

60

упражнений

Валентина Дикуля+

Методы активизации внутренних

резервов человека =

ваше

100% здоровье



Иван Кузнецов

Иван Кузнецов
60 упражнений Валентина Дикуля
+ Методы активизации внутренних
резервов человека = ваше 100% здоровье

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181908

*И.Кузнецов 60 упражнений Валентина Дикуля + Методы активизации внутренних резервов человека = ваше 100% здоровье: АСТ; Москва; 2009
ISBN 978-5-17-059320-0*

Аннотация

Многие знают историю чудесного выздоровления Валентина Дикуля. Вопреки мнениям авторитетных врачей он смог не только выздороветь после тяжелой травмы, но и стать знаменитым силовым жонглером. Успех Дикуля – это уникальный комплекс физических упражнений и безграничная вера в победу. Эта книга поможет вам пройти путем Дикуля. Вы найдете здесь не только описание упражнений, четкую методику тренировок, но и специальные упражнения, активизирующие внутренние, ментальные резервы здоровья, развивающие волю, создающие нужный настрой, который помогает организму заниматься и получать результаты.

Содержание

Уважаемый читатель!	4
Обыкновенное чудо русского богатыря	5
Что вы найдете в этой книге	7
О чем важно помнить, начиная занятия	8
Рассказ о человеке, который дает надежду	9
В погоне за мечтой	10
Травма	12
Путь к выздоровлению	13
Пять лет упорных тренировок	13
Выздоровление	14
Силовой жонглер Валентин Дикуль	15
Валентин Дикуль и его система реабилитации	16
Почему излечение возможно	17
Не дать умереть мышцам	17
Активизировать волю	18
Жизнь – ступеньки вверх	19
Ваш путь к здоровью	20
Ваше главное лекарство – сила духа	21
Активизируем ментальный резерв здоровья	23
Мысль управляет вашим организмом	24
Как разбудить ментальный резерв здоровья	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Иван Кузнецов 60 упражнений Валентина Дикуля + Методы активизации внутренних резервов человека = ваше 100% здоровье

Уважаемый читатель!

Перед вами история жизни и уникальная система реабилитации Валентина Дикуля. Опыт этого мужественного человека вдохновляет многих начать новую жизнь, побуждает действовать. Однако, как бы ни было сильно ваше желание заниматься по этой системе, нельзя пренебрегать рекомендациями врачей. Советуем вам получить консультацию квалифицированного специалиста о целесообразности начала занятий и предпочтительном для вас режиме тренировок.

Дополнительную информацию о самой системе, а также заочную консультацию можно получить на сайте Медико-реабилитационных центров «Беляево» и «Лосиный остров», которыми руководит Валентин Дикуль. Электронный адрес сайта: <http://www.dikul.net>.

Если у вас есть такая возможность, обратитесь за очной консультацией в центры Валентина Дикуля. Они располагаются по адресу:

1. МРЦ «Беляево»: Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 44А.
2. МРЦ «Лосиный остров»: Москва, Ярославское шоссе, д. 116, корп. 1.

Обыкновенное чудо русского богатыря

Уважаемые читатели! Эта книга посвящена новаторской и уникальной системе восстановления здоровья, в которой гармонично сочетаются физическая и ментальная тренировки.

Книга эта появилась не случайно. К идее создания такой системы авторов подтолкнула история жизни и болезни Валентина Дикуля. Конечно, его имя знакомо многим и стало едва ли не нарицательным. Мы слышим «Дикуль», и сразу же на ум приходят мужество, сила духа и поразительная целеустремленность. Валентин Дикуль – это, без преувеличения, человек-легенда наших дней. Одно дело – прочитать в былинах об Илье Муромце, сидевшем на печи первые тридцать три года своей жизни, а потом вставшем усилием воли и отправившемся на подвиги. И совсем другое – услышать историю о реальном русском богатыре, потрясшую всю страну. Валентин Дикуль совершил настоящий подвиг: он, инвалид-колясочник, сумел опровергнуть приговор врачей, и не про сто встать на ноги, но сделаться цирковым артистом, звездой российской арены. Стоит услышать эту историю, невольно задумываешься: «В чем секрет Валентина Дикуля? Какое волшебство помогло ему вернуть здоровье и силы?» Кто-то говорит – это чудо, чудеса время от времени случаются с отдельными людьми, избранными свыше. Но такое мнение отдает сказками. А мы с вами, дорогие читатели, живем в реальном мире и, к добру или к худу, имеем дело с совершенно реальными проблемами. В отличие от Ильи Муромца, мы не сталкиваемся со Змеем Горынычем или Идолищем Поганым. Но у нас есть враги пострашнее – и это болезни и немощи, а также уныние и упадок сил.

Как нам думается, чудо, произошедшее с Валентином Дикулем, – особенное. Дикуль совершил его сам, силой своей железной воли. Более того, это чудо дарит надежду каждому, потому что не ниспосылается свыше каким-то избранным, а приходит к любому, у кого достанет сил, упорства и твердости каждый день трудиться во имя чуда – во имя победы над болезнью и над самим собой. Феномен Валентина Дикуля, его личное чудо, складывается из двух частей, двух чудес поменьше. Первая часть – это комплекс уникальных упражнений для позвоночника, который не дает умереть мышцам, восстанавливает способность к движению. О нем знают многие. И российские и зарубежные медики в один голос согласились, что Дикуль создал свою неповторимую систему, разработал особые принципы тренировок, которые дают поразительные результаты. Но есть и вторая составляющая, и она тоже чудо. Это настрой на здоровье, особое состояние нашего сознания, которое заставляет тренироваться, не дает опускать руки и посылает сигналы всему организму – «я смогу, я встану, я буду здоровым, я уже здоров». Наше тело – послушный исполнитель команд мозга. Прикажи ему бежать – оно побежит, прикажи есть – будет испытывать голод, а прикажи быть здоровым – будет таким. Дикуль уверен: прежде чем тренироваться физически, нужно провести основательную мысленную подготовку, послать особый сигнал, которого и послушается организм.

В наши дни ученые, медики все больше убеждаются, что влияние мысли, роль ментального настроя в сохранении здоровья человека – огромна. Существуют теории, объясняющие психофизиологический феномен влияния мысли на процессы организма. Но окончательно объяснить, как именно происходит выздоровление, наука не в силах, и потому выздоровление – это тоже всегда чудо. Ведь механизмы взаимодействия сознания и подсознания еще недостаточно изучены. Не совсем понятно и то, каким образом мозг координирует взаимодействие этих систем. Но ясно одно – наладив тесный контакт со своим мозгом, можно будет ставить перед ним определенные цели. Например, решение проблем со здоровьем.

Итак, главная задача этой книги – зарядить мысль духом. Когда все мысли будут сосредоточены на деле и заветной цели, человек сможет вытащить себя из любой болезни, сможет преозмочь любые трудности!

Что вы найдете в этой книге

Если вы читаете эти строки, значит, вы уже сделали свой первый шаг на длинной дороге к здоровью. Вместе с вами, страница за страницей, шаг за шагом мы будем укреплять вашу веру в собственные силы и в победу.

Прежде всего мы расскажем вам о человеке-легенде, который поверил. Тому, кто поставил на себе крест (либо по слабости воли, либо с подачи врачей), достаточно даже прочитать историю болезни и выздоровления Валентина Дикуля, чтобы всей грудью вдохнуть свежий воздух надежды, напитать свой дух силой, которую излучает Валентин Дикуль. На примере Дикуля вы убедитесь, что в каждом из нас от природы заложен кладезь сил – способность к восстановлению, даже после самых страшных и, казалось бы, неизлечимых травм и болезней. Главное – поверить в себя. Что определяет судьбу человека? Прежде всего характер и сила духа. Главный источник здоровья – это не таблетки, не процедуры и даже не тренажеры. Они не смогут совершить чудо – все зависит от личности. Если человек верит в свою победу, он одолеет немощ силой духа. Если он безволен и отчаялся, ему не поможет даже сказочная «живая вода». Совершить чудо выздоровления способна только наша мысль. Об этом расскажет вторая часть книги.

Существует множество систем, которые учат, как правильно воздействовать через мысль на тело, на физиологические процессы в организме. Оригинальные методики оздоровления не раз демонстрировали подлинные чудеса в случаях, казалось бы, совершенно безнадежных с точки зрения официальной медицины, – в случаях заболеваний и травм. Как правило, эти победы выздоровевшим людям удается одержать благодаря колоссальному напряжению всех духовных сил, огромному желанию превозмочь судьбу и неуклонному стремлению к цели. В нашей книге вы найдете информацию, которая поможет вам овладеть именно такими методами работы с подсознанием. Ваше активное участие и позитивный настрой смогут коренным образом изменить ход болезни и улучшить качество вашей дальнейшей жизни.

На начальной стадии все тренировки будут мысленными: вашими верными помощниками станут визуализация, медитация, аутотренинг, метод affirmаций. Действуя в совокупности, они помогут настроить подсознание должным образом, дать телу команду: «Работай и будешь здоров». Когда вы освоите ментальные практики, почувствуете внутреннюю готовность заниматься, окрепнет и ваша воля, и у вас возникнет желание идти дальше.

Вот тогда мы и доберемся до физических тренировок по методике Валентина Дикуля. Он не просто одолел болезнь и вернулся с поля боя победителем. Он создал свою методику, которая работает! И вы убедитесь в этом, прочтя истории различных людей, последователей Валентина Дикуля.

О чем важно помнить, начиная занятия

Перед вами прямой путь к здоровью – через ментальную тренировку к физическим упражнениям. Обходные маневры не помогут. Конечно, мы не исключаем, что вы настроены скептически и приступите к занятиям с убеждением, будто психологические настройки – это чушь. Но вот будет ли результат? Для человека с сильной волей, безграничной верой и жаждой жизни, удивительной работоспособностью – да. Но таких людей не много. Обычный человек может не дойти до конца, он устанет, разочаруется, ведь результат приходит не сразу. Поэтому первым шагом должен быть ментальный настрой. Не забывайте про умственную тренировку. Процесс восстановления по методике Дикуля долг, требует огромных затрат душевных и физических сил, рассчитан на тех, кто терпелив и упорен. Единственная сложность заключается только в том, чтобы человек смог собрать свою волю в кулак и выработать железный характер. Но вы не одиноки! Эта книга будет вашим надежным советчиком, помощником и другом. И когда вы пересечете финишную прямую на дороге к здоровью, вы тоже вслед за Валентином Дикулем сможете сказать: «Я смог!!! Я победил болезнь!»

Рассказ о человеке, который дает надежду

Судьба Валентина Дикуля – лучик надежды для тех, с кем так же жестоко обошлась судьба. Имя Дикуля известно миллионам людей в России, уже много лет оно напоминает нам о том, что человек – венец творения и царь природы. Вслед за героем русского классика А. Н. Островского Дикуль мог бы смело повторить: «Для меня невозможного мало». Жизнь и личность Валентина Дикуля уже стали легендой, как это происходит с теми, кого народ уважает, ценит и любит.

Сейчас мы познакомим вас с художественной биографией этого знаменитого человека. Хотя все факты и события этого рассказа неоднократно проходили проверку на точность, имейте в виду – некоторые моменты этой истории ее участники переживали намного ярче, насыщеннее, чем могут выразить даже самые красочные слова. И все же мы постарались передать их эмоции, потому что писали биографию Дикуля для тех, кто уже поставил на себе крест. Мы хотели, чтобы читатели, у которых опустились руки, черпали силы в удивительном примере, который являет собой судьба Валентина Дикуля.

В погоне за мечтой

Обычным весенним днем в семье Дикуля Ивана Григорьевича и Анны Корнеевны родился малыш Валечка. Случилось это 3 апреля 1948 года в городе Каунасе бывшей Литовской ССР. Валя родился недоношенным, весом чуть больше килограмма. Его крохотное тельце было очень слабеньким, и каждую минутку тоненькая ниточка жизни могла оборваться. И только благодаря самоотверженности его родных удалось спасти эту жизнь.

Отец Дикуля был большой, сильный и добрый, как и положено быть папе в детских глазах, а мама была очень красивой. Она очень любила Валиного отца. Поэтому, когда он погиб от бандитской пули, просто не смогла пережить его смерть. Валечка еще ходил в садик, когда мама ушла в лучший мир, и он остался круглым сиротой.

Мальчик должен был остаться на попечении бабушки, но в послевоенную эпоху жили трудно и бедно, так что прокормить всех детей было нелегко. Иногда перед взрослыми вставал страшный выбор – между едой и лекарствами. Как ни сокрушалась родня, взять в семью еще одного малыша было невозможно, поэтому с семи лет Валентин жил в детских домах: сначала в Вильнюсе, затем – в Каунасе.

Валентину Дикулю было немногим более девяти лет, когда в Вильнюс приехал цирк-шапито. С этого момента у него появилась мечта. Мечта о ЦИРКЕ!!! Сначала мальчик просто убежал из детского дома и помогал ставить цирковой шатер, чистить манеж, присматривать за животными, подметать, мыть. За это юному помощнику предоставляли ночлег и подкармливали его. Но когда поставили вагончики, брезентовый шатер и приехали артисты, Валя превратился в одержимого цирком. Потихоньку он начал осваивать манеж. Поначалу мальчик просто наблюдал, как папы и мамы передавали цирковым деткам, как говорится на профессиональном жаргоне, «выросшим в опилках», секреты циркового мастерства, – и старался запоминать, что к чему. Позже присоединялся к ним и на практике пытался повторить увиденное. Но не все было так просто. Ведь работа в цирке – это работа до изнеможения.

Частичку цирка Валя старался перенести и в детский дом. Вместе с ровесниками они создавали акробатические пирамиды. Высшим классом считалось вскарабкаться на плечи партнера, потихоньку выпрямить ноги, чтобы встать в полный рост.

Когда Дикуль учился в пятом классе, детский дом в Вильнюсе расформировали. Конечно же, Валя был несказанно рад, ведь он вернулся домой, к бабушке. Но проходила неделя, другая, и радость куда-то исчезала. Можно худо-бедно свыкнуться с тем, что в однокомнатной квартире он был седьмым – как говорится, в тесноте да не в обиде, – но муки вечно сосущего голода для растущего мальчугана были невыносимы. Валентин решил зарабатывать деньги сам. Он подрабатывал ремонтом мотоциклов и вскоре достиг такого мастерства, что ему стали поручать «безнадежные» машины. Клиенты не могли поверить, что четырнадцатилетний пацан обладал таким мастерством. Так школьник Дикулис зарабатывал на кусок хлеба и впервые доказал всем вокруг, что воля и упорство способны творить чудеса.

К сожалению, случайные приработки не позволяли окончательно победить нищету, Валентин понимал, что пора возвращаться в детдом. Бабушка со слезами взяла его документы, и они пошли в ближайший детдом в Каунасе, но места пришлось ждать не один месяц. Примириться с жизнью в детском доме помог и цирк. Валя занимался подготовкой к будущей цирковой карьере – гимнастика, борьба, поднятие тяжестей. Занимался эквилибром, акробатикой, жонглировал, даже придумывал фокусы. Цирковые артисты, с которыми удавалось общаться на гастролях, делились всем, что знали сами, подбадривали при неудачах, объясняли главные правила своего искусства: нужно быть гибким и растянутым, уметь падать безопасно для себя, научиться чувствовать каждую мышцу своего тела. Его учили сразу всему.

Однажды осенью, перед отъездом, дирекция очередного шапито, гастролировавшего в Каунасе, объявила конкурс для желающих стать артистами цирка. Юный Дикуль потерял покой и сон. Успокоился он только тогда, когда наконец попытал свое счастье. Директор не захотел обидеть категоричным «нет» мальчишку, рвение и надежда которого стать артистом были видны невооруженным глазом. Он пожалел Валю, пообещав, что его примут и ему придет вызов.

Мальчик ждал. В детдоме всем рассказывал, что принят в цирк и ждет вызова, который вот-вот будет. Он готовил себе одежду для выхода на арену. С еще большим усердием занялся подготовкой своего тела. Он ставил личные рекорды один за другим, придумывал разные трюки, насколько это позволяли суровые условия детдома. И каждый день ожидал вызова. Но его не было и не было. Прошло почти полгода. И вот наступил момент, когда Валентин устал ждать и направился в Москву, в цирковое училище, не сомневаясь, что его обязательно примут.

В дирекции училища Дикуля выслушали и с сожалением сказали, что для поступления он еще слишком юн. Да и документов у подростка не оказалось, поэтому вместо цирка он попал в милицию и был отправлен обратно в Каунас.

Но вот свершилось то, чего Дикуль так долго ждал! В Каунасе его приняли в цирковой кружок одного из клубов. Валентин начал работать на высоте. Сначала на небольшой – два-три метра, но постепенно забирался выше и выше.

Травма

Валентину Дикулю было всего 15 лет, когда он выполнил свой первый номер и стал воздушным гимнастом. Но судьба коварна. Во время праздничного концерта в каунасском Дворце спорта юный Валентин Дикуль работал свой «воздушный» номер на высоте 13 метров. Ничего не предвещало беды: обычное представление, зрители, аплодисменты... И вдруг лопнул штамберт – стальная перекладина, на которой крепились аппаратура и страховка. Валентин был пристегнут к аппарату и вместе с ним рухнул вниз, не успев даже ничего сообщить.

Диагноз звучал как приговор – компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и черепно-мозговая травма, около 10 локальных переломов. Неделю Валентин провел в реанимации городской клинической больницы, на грани между жизнью и смертью. Тогда мальчик еще не мог в полной мере осознать случившейся трагедии. Затем была больничная палата нейрохирургического отделения.

Понадобилось четыре месяца, чтобы просто прийти в себя, понять, что ниже пояса он своего тела не чувствует. Когда Дикуль увидел, как медсестра передвигает его ноги, будто неживые чурки, понял, что они существуют отдельно от туловища, – заплакал. А когда на обходе врач сказал, что так теперь будет всегда, Валентин ощутил смертный холод. Это не жизнь, понял он.

Кто угодно на этом бы сдался, сломался. В таких ситуациях люди не просто впадали в депрессию – некоторые даже кончали с собой. Но не таков был Валентин Дикуль. Он поднялся со дна отчаяния. Именно в тот момент, когда он осознал приговор медиков и не пожелал сдаваться, началась карьера человека, которого знает вся страна. Валентин Дикуль твердо решил любыми способами вернуться и к полноценной жизни, и к цирковому искусству. Он поставил перед собой четкую цель: оживить свои ноги. И это решение было первым шагом к победе.

Путь к выздоровлению

Решение принято. Дикуль начал тренировки. Для начала поднимал все, до чего мог дотянуться (например, стул), отжимался, как мог – перекатываясь на живот и качая мышцы рук, груди и спины. Друзья из цирковой секции принесли резиновый жгут, заменяющий эспандер, и гантели. Он занимался по 5-6 часов ежедневно. Торс укрепился... Ноги не действовали.

Дикуль не сдавался. Преодолевая невыносимую боль в позвоночнике, Валентин выполнял силовые упражнения, укрепляя мышечный корсет, прежде всего спины, а бессонными ночами штудировал книги по медицине, по крупицам собирая нужную информацию. В первую очередь изучил институтский курс по строению человеческого тела, затем принялся за анатомию мышц и биомеханику. И все это – по очень узкой специализации, связанной непосредственно с переломом позвоночника. Он придумывал схемы будущих тренажеров, разрабатывал методику физических упражнений и старался воплотить в жизнь. Так протекали дни и ночи, и Дикуль, по его словам, круглосуточно чувствовал себя как выжатый лимон.

Именно в это время у Дикуля и возникла идея, ставшая в дальнейшем основой его системы реабилитации: недееспособным частям тела нужно движение. Причем движение полного цикла, при котором выпрямление и сокращение мышц происходят до конца, как если бы они были здоровы. Дикуль привязывал к ногам веревочки, пропускал под дугу кроватной спинки и тянул за них, пытаясь заставить конечности двигаться хотя бы таким образом. Потом появились грузы, небольшие противовесы; спинка кровати играла роль блока. А уже позже друзья помогли установить над кроватью систему блочных устройств на подшипниках, схему которых разработал и нарисовал сам Дикуль.

Думаете, тут-то и началось выздоровление? Нет. Через восемь месяцев упорного труда Дикуля выписали инвалидом первой группы. Передвигаться он мог только в инвалидной коляске. Ему было всего 16 лет...

Месяц юноша не мог заставить себя выйти на улицу. Ему казалось, что все его жалеют, а это было невыносимо обидно, даже оскорбительно. Первое время его обхаживала бабушка, и от своего бессилия ему становилось еще горше. От отчаяния Валентин решился сам, на инвалидной коляске, поехать во Дворец культуры профсоюзов. Директор был потрясен его монологом. На следующий день Дикуль был назначен руководителем циркового кружка. Прошло немного времени, и он почувствовал, что нужен своим ученикам. Бывало, он с таким рвением хотел показать трюк, который не мог объяснить на словах или который не получался у учеников, что вываливался из коляски. Но никогда его неуклюжее падение не вызвало у них ни единого смеха. Был уговор: Дикуль – такой же, как и они, только чуть ограниченный в движениях.

А когда вымотанные ребята, еле-еле переставляя ноги, расходились по домам, Валентин начинал свою тренировку. Да, он не сдался, не решил, что восьми месяцев бесплодных усилий достаточно, чтобы сказать «нет».

Пять лет упорных тренировок

Ежедневно Валентин Дикуль истязал себя ходьбой на костылях до потери сознания, испытывая неимоверное напряжение, от которого сводило руки, шею, спину. Когда наступало нервное истощение, он просто сваливался на маты и мгновенно засыпал. Вскоре Валентин сумел передвигаться по залу на костылях, как на ручных ходулях. Это был его первый реальный шаг к возвращению на арену. Все силы были брошены на то, чтобы встать на ноги.

Выздоровление

Через пять лет после травмы, летом, Дикуль повез свой цирковой кружок на школьные каникулы в город Ниду. Разбили там палаточный городок, сделали маленькую арену и целыми днями проводили репетиции.

Неожиданно у Валентина резко подскочила температура, тело точно свинцом налилось, позвоночник жгло словно огнем. Невыносимая боль ломала суставы, страшные судороги разрывали мышцы. Временами он терял сознание, а когда приходил в себя, не узнавал никого, не мог понять, что с ним произошло. Врачи были в растерянности: «Что за болезнь?» На третий день наступил кризис. Валентин пришел в себя, но слабость была настолько сильной, что он был не в состоянии шевельнуть рукой и заговорить. А через день произошло чудо. Дикуль почувствовал работу двуглавой и четырехглавой мышц бедра, а также естественное замыкание коленных суставов при шаге в единую работу мышц. Валентин ликовал. Спинной мозг восстанавливался. При уколе иглками он чувствовал боль! Это была еле ощутимая, но самая желанная и самая сладкая боль в его жизни!

Через две недели произошло невозможное – безнадежный инвалид отбросил костыли и начал передвигаться с помощью двух легких палочек. Он ходил! Сам, на своих двоих!

Силовой жонглер Валентин Дикуль

Цель достигнута? Нет, ведь цель – не только встать, но и вернуться на арену. Задуманное нужно доводить до конца – так решил Дикуль. Тем не менее он прекрасно отдавал себе отчет в том, что никакая медицинская комиссия не разрешит ему работать цирковым воздушным гимнастом. Нужно было придумать что-нибудь новое и неповторимое. И он решил переквалифицироваться в силовые жонглеры. За пять лет «безногой» жизни Валентин привык все делать руками и знал, что они не подведут. Он задумал побить все существующие и несуществующие рекорды цирковых силачей. Но для этого нужны были крепкие, тренированные ноги и спина. Дикуль вернулся к атлетической гимнастике. Он переделал свою систему упражнений, ориентируя ее уже на здорового человека, который намерен стать еще здоровее и сильнее. Так закладывались основы второй части системы, позволяющей не только встать на ноги и укрепить здоровье, но и достичь выдающихся результатов в «силовых» видах спорта.

Еще семь месяцев Валентин проходил с палочкой, продолжая руководить самостоятельным цирковым кружком и потихоньку готовя свой номер. А еще через четыре года, ежедневно отрабатывая шаговое движение в специальных металлических сапожках собственного изобретения, он стал ходить. И не просто ходить, но и ставить все новые и новые рекорды на цирковых аренах.

И вот в 1970 году Валентин Иванович Дикуль снова стал работать на цирковой арене! Зрители рукоплескали небывалому силовому жонглеру. И никто даже не догадывался, что еще не так давно этот человек был инвалидом-колясочником.

Начались гастролы по стране. Дикуль постоянно что-то совершенствовал в трюках, бесконечно работал над своим многопудовым реквизитом. Номер с течением времени усложнялся. Тогда появилась его знаменитая пирамида – стоя на борцовском «мосту», с упором головой и ногами, Дикуль держал на себе тонну веса – две штанги и шесть человек! Он легко жонглировал пушечными ядрами – латунными шарами весом по 45 кг, подбрасывал их вверх и «принимал» на предплечье. Затем в воздухе начинали мелькать 80–килограммовые гири. Раскручивал перед лицом, как пропеллер, штангу в 120 кг со сверкающими золотом шарами на концах грифа. На его груди устанавливали наковальню, и двое сильных мужчин с размаху били по ней кузнечными молотами. Потом Дикуль проносил по кругу брыкающуюся лошадь... За одно 20-минутное выступление силач, внешне напоминающий былинного богатыря, поднимал тяжести общим весом почти 12 тонн!

Народ повалил в цирк посмотреть на Дикуля-силача. Во время представлений на стадионах он сдерживал на тросах две легковые автомашины, стартовавшие в разные стороны. Позже у него появился еще один потрясающий номер – удержание автомобиля на плечах.

30 декабря 1999 года Валентин Дикуль в присутствии журналистов, зрителей и официальных комиссий в России от Книги рекордов Гиннесса и Книги рекордов планеты выполнил три упражнения из программы классического силового троеборья. Результат просто потряс всех присутствующих. В сумме Дикуль поднял 1170 кг при собственном весе в 121 кг; сделал приседание со штангой на плечах в 450 кг, сделал жим лежа – в 260 кг, выполнил становую тягу (распрямление тела со штангой в руках) – в 460 кг. Этот показатель на целых 70 кг превысил установленный ранее мировой рекорд. К тому же нужно учесть, что «молодой» рекордсмен Валентин Дикуль по спортивным меркам давно относился к категории ветеранов. Дикулю было присвоено официальное звание народный артист России, звание чемпион мира по пауэрлифтингу (силовому троеборью) в абсолютной весовой категории.

Валентин Дикуль и его система реабилитации

И все-таки самое главное достижение Дикуля – это его неоценимый вклад в медицину. За достижения в науке Валентину Дикулю было присуждено звание академика медицинских наук. В настоящее время он – доктор биологических наук, академик Международной академии информатизации, член Параолимпийского комитета России. Валентин Дикуль награжден орденом Трудового Красного Знамени, медалями и грамотами Правительства СССР и России, медалью имени Юрия Гагарина за вклад в развитие космической медицины. Удостоен премии имени М. В. Ломоносова за выдающийся вклад в развитие науки и образования. За персональные заслуги на ниве служения своему делу 30 марта 2007 года В. И. Дикуль награжден Премией Людвига Нобеля. Премии братьев Нобель являются признанием выдающейся деятельности во благо своей страны и народа.

Когда врачи узнали, что Дикуль не только стал ходить, но и вернулся в цирк в качестве силового жонглера, да еще к тому же с такими невообразимыми номерами, они не могли поверить. Но многие люди – заложники инвалидного кресла, и не только, поверили.

Ежедневно Валентин выделял по три-четыре часа на консультации, работал со своими пациентами. Он выкраивал свободное время между представлениями, принимал пациентов поздно ночью после работы. Во время гастролей по России к нему потоком шли посетители – те, кто верил в него. Наплыв пациентов происходил везде, куда бы ни приезжал Дикуль, – его знала вся страна.

Череда публикаций в прессе вызвала поистине лавину писем Дикулю – писем с мольбами о помощи. Он отвечал всем. В обработке немыслимого количества корреспонденции ему помогала жена Людмила. Номер их домашнего телефона, как магический код, передавался из уст в уста с молниеносной скоростью. Люди звонили. Он отвечал. Люди плакали, а он своим бархатным баритоном мягко успокаивал собеседников, вселяя в их души надежду и уверенность, что еще не все потеряно. И высылал разработанный им комплекс мер по реабилитации обратившихся за помощью.

Ведь он на собственном опыте доказал, что при травме спинного мозга, если нет полного его разрыва, больные могут постепенно частично или даже полностью восстановить способность к движению.

Почему излечение возможно

Не дать умереть мышцам

Это не магия, не шаманство, не чудо. Это реальные возможности нашего организма – способность к восстановлению, которая от природы заложена в каждом из нас.

Валентин Дикуль доказал, что нервные импульсы, заставляющие мышцы двигаться, могут проходить по «окольным» нервным волокнам. Если травмирован один участок, но остальные здоровы, они принимают на себя его обязанности. Поэтому очень важно при помощи физических упражнений сохранить работоспособность мышц и суставов. Валентин Дикуль доказал, что мускулы можно заставить вспомнить движения и обучить их работать заново. А вот если этого не делать, мышцы атрофируются.

В этом суть единственной в мире методики лечения и реабилитации больных со спинно-мозговыми травмами и последствиями детского церебрального паралича. Методика эта разработана 20 лет назад и все эти 20 лет приносит плоды, помогая тысячам людей. Дикуль – автор нескольких методик реабилитации пациентов, перенесших спинно-мозговые травмы и страдающих заболеваниями позвоночника. За это время он вернул к нормальной жизни более 4000 человек, которым медицина не в силах была помочь. Он автор моделей специального оборудования – знаменитых тренажеров Дикуля, которые помогают восстанавливать здоровье.

Активизировать волю

Только ли тренажеры и силовая гимнастика подарили Валентину Дикулю способность двигаться, вернуться к нормальной жизни, да еще и побить мировые рекорды? Специальные методики, уникальные тренажеры, безусловно, сыграли свою роль. Но главное все же в другом. Вот слова Валентина Дикуля: «Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успех. Даже если мое оборудование было бы из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: “Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!”».

Сила духа, не позволившая сломаться и победившая болезнь, была с Дикулем с самого начала, намного раньше того самого момента, когда он оказался обездвиженным... Ведь именно воля и характер определяют судьбу человека. Дикуль всегда добивался того, чего хотел. Любое начатое дело он с детства доводил до конца. Детдомовец, он с рождения был вынужден сражаться за место под солнцем.

Врачи поставили Дикулю роковой диагноз, объективно шансов было мало. Ведь в те годы в Советском Союзе не существовало реабилитации больных со спинно-мозговыми травмами. Да и сейчас во многих случаях официальная медицина оказывается бессильна в лечении заболеваний и травм позвоночника. Принцип «лечить не болезнь, а больного» провозглашается регулярно, только вот классическая медицина на деле с ним «плохо дружит». Она редко придает значение личности больного, силе его духа, внутреннему настрою в борьбе с болезнью и решимости преодолеть немощь. Между тем именно от воли человека, от упорного стремления победить недуг зачастую зависит победа. Ведь болезнь на физическом плане не что иное, как отражение процессов, происходящих на более тонких, энергетических уровнях.

Жизнь – ступеньки вверх

Дикуль представлял дни как ступеньки, ведущие вверх. Одна, вторая... пятая... двадцатая... сотая... Он не знал, куда приведет его эта лестница. Когда сделал первый шаг на костылях, еще не чувствуя ног, то сказал себе, что БУДЕТ ходить, бегать! Когда, забросив костыли, он учился ходить с помощью палочек, то уже размышлял о том, как будет выступать на арене.

Образ обезноженного летчика Алексея Маресьева, который на одних руках смог проползти по зимнему лесу, добраться до своих и впоследствии снова сесть за штурвал самолета, – вот что поддерживало в нем решимость. Много лет спустя Дикуль и Маресьев встретились во Дворце Советов в Кремле – им одновременно вручали первые в России памятные медали «За преодоление».

Дикуль каждый день устанавливал свои маленькие рекорды. Пусть со стороны они бы и показались кому-то мелочами, но для Дикуля были прогрессом, ступенькой вверх. Он понимал, что великая победа складывается из череды крошечных побед. Например, сегодня на три отжимания больше, чем вчера. Казалось бы, пустяк – но именно благодаря таким пустякам целеустремленный человек и движется вперед. Вот сравнение: пылающий огонь можно поддерживать, постоянно добавляя в него крошечные щепочки. Каждая из них придаст огню еще больше силы.

Ваш путь к здоровью

Возможно, Валентин Дикуль потому и сумел поставить на ноги себя и тысячи людей, что не был изначально профессиональным классическим врачом. Он не раздумывал о том, возможно это или нет, согласуются ли собственные принципы лечения с общепринятыми в медицине, а просто начал бороться с болезнью – и все. Валентину Дикулю помогли не лекарства, не операции, даже не массаж и физиотерапия, а собственная воля к жизни. Именно она заставляла его изо дня в день, сжав зубы, сконцентрировав силы, бороться со своим приговором. Ему пришлось запастись величайшим терпением, отбросить страхи и сомнения. Он доказал, что там, где бессильны врачи, не бессильна сила человеческого духа и вера. Мысль обладает огромной силой, и у каждого человека есть ментальный запас здоровья, только не каждый умеет правильно им воспользоваться.

Дикуль не просто одержал победу. Он создал методику, которую многие медики восприняли крайне скептически. Но, что бы ни говорили, она работала! Своим примером Дикуль вдохновил тысячи безнадежно с точки зрения официальной медицины больных, и те, применяя его метод, тоже встали из инвалидных колясок и пошли!

Валентин Дикуль доказал, что выход из самой сложной ситуации всегда существует. Но иногда этот путь занимает годы. Если человек не пал духом, если в нем живут вера и воля, то путь, даже самый долгий, будет пройден, дорога будет осилена.

Существуют ли средства укрепления духа и воли? Да, на наш взгляд, существуют.

Волю можно рассматривать как четкую работу регулирующих процессов в организме человека, при которой телесное и эмоциональное послушно следуют за его мыслью, за его желанием. Если такие процессы работают плохо, то провозглашенная человеком цель не находит отклика в теле. Но процессы, которые помогут телу следовать за вашей мыслью, поддаются тренировке. И одна из главных задач этой книги – познакомить читателя с методами тренировок. Системы упражнений по волевой саморегуляции человека, изложенные далее, позволят любому, кто идет путем Дикуля, получить в помощь еще один инструмент, облегчающий этот путь. Возможно, не каждый такой инструмент подойдет изучающему. Выбор пусть читатель сделает сам. Но знание возможностей – это сама по себе дополнительная возможность победить беду и болезнь.

Ваше главное лекарство – сила духа

Сила духа – главный источник здоровья.

Если все мысли сосредоточены на деле и заветной цели, человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности! Главное – правильно себя настроить. Почему во время блокады Ленинграда люди, жившие в осажденном городе, почти не болели, несмотря на то что первая блокадная зима была одной из самых суровых в XX веке? Ответ прост: все физические и духовные силы ослабленных голодом ленинградцев были мобилизованы на борьбу с гораздо более страшным врагом, нежели холод, ветры, простуда, а помыслы – устремлены к победе. Была одна цель – выжить любой ценой назло врагу и одолеть его. Все остальное отходило на задний план.

История знает немало примеров того, как сила духа творит чудеса.

Наверное, многие слышали о норвежском полярном исследователе Амундсене. Жизнь Амундсена – это стремление достичь поставленной цели, преодолеть самые тяжелые препятствия и трудности. Воля и решительность – вот основные черты его характера.

Именно они и стали залогом успеха его экспедиций.

Он отправился в Арктику, когда ему было чуть больше 30 лет. Его выносливость и терпение были поразительны. Во время третьей зимовки у острова Гершеля, в Канадском арктическом архипелаге, полярной ночью при морозах, достигавших 50 градусов по Цельсию, он прошел на лыжах 700 километров, преодолев горную цепь высотой 2750 метров. В сутки он проходил по глубокому снегу до 40 километров. И все для того, чтобы с телеграфной станции в Игл-Сити сообщить всему миру о своей победе и, немного отдохнув, вернуться обратно тем же трудным путем.

Во время зимовки у восточного берега Таймырского полуострова Амундсен поскользнулся и скатился головой вниз со сходящей, получив опасный перелом правого плеча. Через неделю, получив от разъяренной медведицы удар могучей когтистой лапой в спину, он падает на то же сломанное плечо. Не дожидаясь, пока кость срастется, Амундсен сам себе придумывает курс лечения движением. Несмотря на мучительную боль, занимается гимнастикой. Сначала он старался поднять карандаш, через год уже смог подносить руку к лицу, еще месяца два – и рука восстановлена. Позднее сделанные врачами в Сиэтле рентгеновские снимки показали, что Амундсен, по идее, не должен был владеть рукой, травма делала ее полностью неподвижной. Это не чудо! Просто сила духа и упорство лечат лучше привычных лекарств.

* * *

Силу духа продемонстрировал человечеству путешественник Уильям Уиллис. Что только он не пережил! Уиллис тонул, голодал, умирал в джунглях от лихорадки, получал переломы, временно слеп – и все равно сохранял веру в жизнь. Он решил осуществить мечту своей молодости и всей жизни – пересечь Тихий океан на плоту. Уиллису шел уже 62-й год, а одиночное мореплавание – очень серьезное испытание для душевных и физических сил человека. Но мечта оказалась сильнее доводов рассудка.

И вот далеко от земли путешественника поражает непонятная болезнь. Он просто корчится от боли, но звать на помощь бесполезно – вокруг только океан. Боль становилась просто невыносимой. Уиллис в течение нескольких дней лежал в полубессознательном состоянии, единственной мыслью было распороть живот и вырезать эту боль, но Уиллис не мог даже пошевелиться. Медленное исцеление пришло само собой. Плавание в океане не позволяет такой роскоши, как болезнь и отдых. Вопреки страданиям Уиллис поднимает парус и ведет плот к цели. Он слепнет от солнца и несколько дней лежит в тени под парусом, но плот все равно движется по заданному курсу. Сокрушительные шквалы на целые недели лишают странника сна. Он дремлет урывками по 5-6 минут. Верит, что плывет и приплывет к цели. И болезнь отступила. Боль ушла! Путешествие закончилось, но Уиллис уже мечтает о новом – от Самоа до Австралии. Ему предстояло преодолеть Большой коралловый риф. Он шел под парусом, переходил на весла, когда был штиль. Он спал, привязав руль к ноге. Однажды Уиллис работал за бортом, пытаясь починить рули плота. Глубоко в воде от резкой боли в животе перехватило дыхание. Уиллис знал, что так дает о себе знать грыжа. Он вспомнил о старинном методе лечения, который применяли моряки. Уиллис обмотал ноги одним концом пропущенного через блок каната и начал подтягивать себя вверх. Через боль и усталость он выполнял это упражнение. Болезнь отступила. Между тем обычно грыжу лечат хирургическим путем. Другие методы медицине неизвестны. Их продемонстрировал человек, обладающий удивительной силой духа.

* * *

В австрийском цирке показывали удивительным номер – нечувствительность к боли. Исполнял его бывший инженер-химик То-Рама. В чем секрет трюка? Стать цирковым артистом инженеру помогла болезнь. То-Рама был тяжело ранен во время Первой мировой войны. В госпитале его поместили в палату смертников, считая, что жить ему осталось недолго. Все его нутро взбунтовалось. В голове была только одна мысль: «Ты должен остаться жить, ты не умрешь, ты не чувствуешь никаких болей». Он повторял это до тех пор, пока эта мысль не вошла настолько в его плоть и кровь, в его сознание, что он действительно перестал чувствовать боль. День за днем он стал поправляться. Только за счет ментального резерва здоровья он остался жить. А через два месяца ему была сделана операция, на которой обезболивание и наркоз заменило самовнушение.

Активизируем ментальный резерв здоровья

Без силы духа выздоровление для Валентина Дикуля было бы невозможно. Как невозможно оно для многих тяжелобольных людей. Даже самые совершенные тренажеры и лекарства не могут совершить чудо. На него способна только наша мысль, озаренная духом. Зарядить мысль духом, своего рода активизировать ее – вот наша первая задача.

Мысль управляет вашим организмом

Не думайте, что сила мысли – это сказки, редкий случай, чудо. Организм отзывается на малейшее движение мысли. Бесследных мыслей не существует. Все мысли влияют на наши физиологические системы. Когда накапливается критическая масса, организм неизбежно совершает поворот в сторону, диктуемую психическим состоянием. Это очевидный, подтвержденный примерами факт. И есть множество систем, которые учат, как правильно воздействовать через мысль на тело, на физиологические процессы в организме. Оригинальные методики оздоровления не раз демонстрировали подлинные чудеса в случаях безнадежных с точки зрения официальной медицины заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата.

Как разбудить ментальный резерв здоровья

В наши дни ученые, медики все больше убеждаются, что влияние мысли, роль ментального настроя в сохранении здоровья человека – огромна. Существуют теории, объясняющие психофизиологический феномен влияния мысли на процессы организма. Но окончательно объяснить, как именно происходит чудо выздоровления, наука не в силах. Понятно одно – организм единая система, управляемая мозгом. И если подобрать особые ключи и подходы, научиться влиять на работу мозга, то для человека открываются поистине неисчерпаемые возможности. Известны практики, которые направлены на пробуждение скрытых резервов человека. Кому-то помогают одни, кому-то – другие. Наука сегодня не в состоянии дать универсальной практики, которая подходит всем. Наверное, это происходит потому, что каждый человек индивидуален и должен найти свой ключик, открывающий дверь в кладовую резервов организма. Но в основе «работающей» практики всегда лежат усилия духа (регулярность в упражнениях и практиках, особый настрой при выполнении упражнений) и усилия сознания – четкое представление цели, план лечения, понимание физиологии своей болезни).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.