

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ



6/98

ISSN 0130-5670

**Гимнастика
для болельщиков**

**Целебные травы
на грядках**

**Энергия Ки
и купание в росе**

**Не умирайте
от удовольствия**

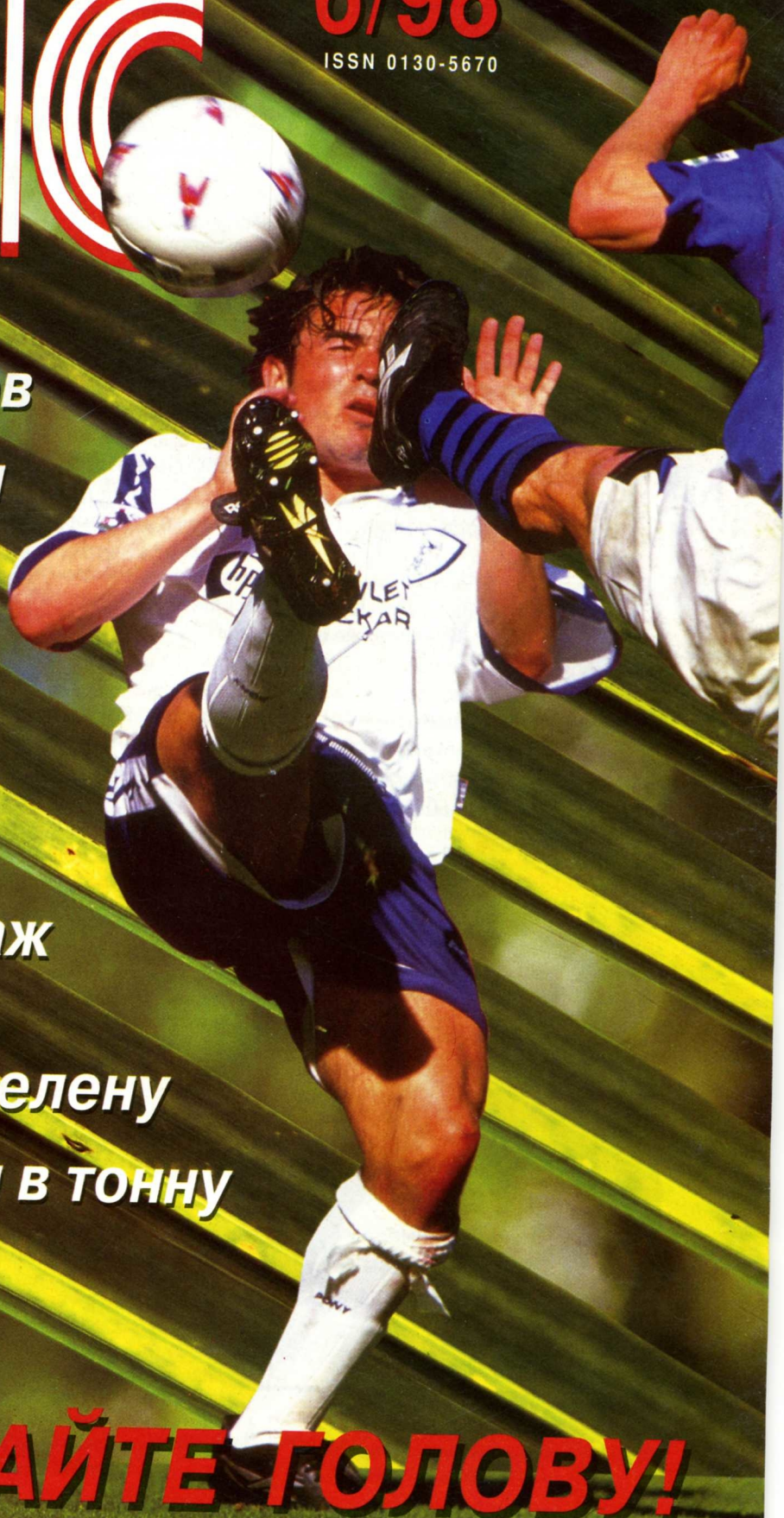
**Китайский массаж
для всех**

Снимите с глаз пелену

Лекарство весом в тонну

**Акробатика
для годовалых**

НЕ ЗАБИВАЙТЕ ГОЛОВУ!



Самой большой поддержкой для меня стали опубликованные в вашем журнале комплексы гантельной гимнастики для пожилых людей. А ведь раньше я был уверен, что ею могут заниматься только молодые. Начал ворочать гири, гантели — и вошел во вкус! Захотелось как можно больше узнать о поднятии сверхтяжестей по системе Анатолия Самодумова и о ее положительном влиянии на здоровье человека.

Аркадий Анатольевич РЫЖИКОВ,
г. Новороссийск

Валентина ЕФИМОВА-ЯРАЕВА

Тяжела ты, штанга Самодумова!



вок — и всего меня охватывает необыкновенный восторг, чувство опьянения, которое, думаю, не имеет ничего общего с алкогольным или наркотическим. Здесь я — победитель! И оттого в душе возникают спокойствие, радость и доброта. Когда меня спрашивают, почему я не участвую в соревнованиях, отвечаю: «Я соревнуюсь с земным притяжением...»



Анатолий САМОДУМОВ
с ученицей

В книге «Диво-90», российском аналоге «Книги рекордов Гиннесса», есть сообщение о том, что Анатолий Иванович Самодумов, житель подмосковного Серпухова, оторвал от земли вес в полторы тонны. Известен он и тем, что, несмотря на свои самые обычные физические данные, способен сдвинуть с места ... самолет!

Мне довелось не только встретиться с этим необычным человеком, но и самой позаниматься по его методике, которая, оказывается, доступна каждому. Однако обо всем по порядку.

Анатолий с детских лет любил повозиться с железками, с отцовскими гириями, побороться со сверстниками. Повзрослев, начал заниматься тяжелой атлетикой, записался в секцию, однако как штангист был признан бесперспективным. Самолюбие какого парня не выигрывает после такого приговора? Анатолий взялся за штангу с еще большим упорством. Тренируясь, он стремился отойти от классических рекомендаций и найти нестандартные решения, в ходе бесчисленных тренировок разрабатывал собственные упражнения, с помощью трех друзей изготавливал всевозможные приспособления и снаряды, отливал свинцовые гири — прямо в бочке во дворе. И постепенно упрямо парню начали поддаваться большие веса.

Но Анатолий ставил планку все выше и выше. Ему стало не хватать информации, и он углубился в самизда-

товскую литературу по биоэнергетике, восточной философии, народной медицине. Что он искал? Способы наращивания энергетического потенциала! Анализируя достижения Ивана Поддубного, Александра Засса, Ивана Заикина и других знаменитых русских силачей, Анатолий пришел к выводу: они явно догадывались, что для поднятия сверхтяжестей необходима не только сила мышц, но и другая, невидимая, но гораздо более мощная сила, которую мы сегодня называем космической энергией. Но как ее подключить? На этот вопрос не было ответа. И Анатолий продолжал размышлять о природе таинственных энергий, окружающих человека...

Однажды его осенило: приподнимание запредельного веса требует совершенно иного подхода. Для достижения успеха нужно абстрагироваться от образа металлического снаряда и воспринимать его как что-то более высокое, может, даже нематериальное. Догадка привела к тому, что Анатолий смог приподнять над землей штангу весом в одну тонну, а со временем — в 1330 килограммов. Было ему тогда 36 лет, и весил он 66 килограммов при росте 164 сантиметра.

«Когда я приподнимаю 1000 килограммов и больше, — рассказывает Анатолий Иванович, — то испытываю совершенно новые ощущения. В такие моменты все во мне замирает, и я вдруг как бы притягиваю штангу к себе. Ры-

Новый подход к тренировкам привел к тому, что увеличение веса стало идти по нарастающей. И с каждым новым рекордом Самодумов чувствовал достижение все большей гармонии со своим внутренним «я» и с космическими энергиями, которые всегда рядом с человеком, и надо только суметь настроиться и войти в их потоки. В моменты отрыва от земли сверхтяжестей, считает Анатолий Иванович, как раз и происходит такое слияние.

По Самодумову, преодоление гравитации резко меняет энергетическую вибрацию клеток нашего тела, и весь организм (в том числе сознание) начинает работать в спектре более высоких частот. Происходит то, что Елена Рерих, создательница агни-йоги, называла проявлением мощной космической стихии, которая сдвигает горы. Елена Ивановна писала: «Она проникает во все ткани, во все органы нашего тела, устанавливая во всем организме равновесие, способствующее нормальному и правильному его функционированию... Мы можем такой силой передвигать физические предметы. Если сила неисчерпаемая, то и объем предметов относительно».

Энергия, однажды приведенная в действие, растет непрерывно. Покоряя все больший вес, Самодумов ощущал в себе и все большее ее накопление. Кро-

ме того, у него открылись экстрасенсорные способности. (Кто еще развил эти способности, свой дар целителя столь неординарным путем? Кто еще стал аккумулятором энергии благодаря поднятию тяжестей?) Об этом вскоре узнали в округе, и к дому Самодумова потянулись страждущие излечиться от самых разных недугов. Анатолий Иванович изо дня в день «накачивал» пациентов своей биоэнергией, а о возможных ее потерях, о методах защиты как-то не задумывался, может быть, потому, что не чувствовал после сеансов никакой слабости: силы не убывали, а, наоборот, возрастали. И это несмотря на то, что Самодумов тренировался по отрыву запредельных тяжестей далеко не каждый день, что позволило ему сделать вывод: регулярные тренировки не так уж важны. Это в большом спорте надо постоянно тренировать «физику»: нервно-мышечную, костно-суставную системы и т.д. Ему же для обеспечения подъема энергетического потенциала и повышения иммунитета достаточно подвергать клетки организма более высокому режиму вибраций хотя бы один раз в семь-десять дней.

Однажды Анатолий Иванович задумался: а что, если поднятию сверхтяжестей обучать других людей? Будут ли они ощущать, как и он, положительные изменения в организме, смогут ли самостоятельно побеждать свои недуги? Эти вопросы все настойчивее требовали ответа. Но пришедшему к нему на прием больному не предложишь поднимать гири: чего доброго, подумает, что целитель немного не в себе. Однако желающие поучаствовать в необычном эксперименте все же нашлись — среди учащихся местного профтехучилища. Группа сложилась в основном из девушек, которых волновали самые разные проблемы: одни страдали из-за недостатков своей фигуры, другие имели такие серьезные болезни, как псориаз и депрессия. Был еще парень с глубокими нарушениями функций желудочно-кишечного тракта, причину которых врачам установить никак не удавалось. В пристройке к дому Самодумова, которая представляла собой своеобразный спортзал, зазвучали молодые голоса...

Результаты у девчонок были блестящими! Буквально за шесть-восемь тренировок они научились приподнимать тяжеленные штанги и вместе с этим отметили у себя значительное улучшение состояния здоровья. Кроме того, все девушки построились, похорошели, стали более спокойными, оптимистичными. Парень тоже выздоровел, так и не узнав, каким заболеванием страдал.

«Разве так бывает, чтобы после нескольких отрывов штанги от пола от депрессии не осталось и следа?» — засомневается иной читатель. Да, это звучит маловероятно, если подходить к штанге, по выражению Самодумова, с позиций «физики». Иными словами, если основываться только на законах материального мира, то и ста килограммов не поднимешь. Преодоление гравитации должно произойти синхронно взлету духовных сил. «Общение» с большим весом как раз и служит трамплином для такого взлета.

«Когда я сосредоточиваюсь на штанге, меня каждый раз охватывает предчувствие, что после ее отрыва я переступлю какой-то новый барьер в себе, сниму внутренние комплексы и шире раскроюсь как личность» — так говорит о своих ощущениях Анжелика Яркова, одна из учениц Самодумова. Она пошла на эксперимент только для того, чтобы похудеть, а совершила скачок в новое мировосприятие. Удивительные изменения произошли и с Валентиной Дружининой, которой в момент знакомства с Анатолием Самодумовым предстояла онкологическая операция. Нетрудно представить физическое и моральное состояние, в котором тогда находилась Валентина Михайловна, однако она все же пришла в спортзал... Уже после первых тренировок появились положительные сдвиги, восприятие жизни стало, по словам женщины, «воздушным». А через некоторое время отпала необходимость в проведении операции, одновременно значительно улучшилось зрение. Валентина Дружинина получила возможность вернуться к своей достаточно напряженной работе в милиции, чем немало удивила сослуживцев.

Для того чтобы доказать безграничность возможностей каждого человека, Анатолий Самодумов и его ученицы провели серию смелых экспериментов, каждый из которых по праву может быть занесен в «Книгу рекордов Гиннесса». Лида Рысакова стронула с места автобус с 48 пассажирами, трое девушек на серпукоском стадионе сдержали рывок тройки легковых машин с включенной первой скоростью, Света Гаврилина в московском аэропорту «Шереметьево» сдвинула самолет ТУ-134, потянув за привязанный к шасси «поводок».

«Более быстрого,

простого и доступного пути, ведущего к повышению энергетического потенциала, чем поднятие сверхтяжестей, не существует, — убежденно говорит Анатолий Самодумов. — И поэтому я хотя бы через сдвигание с места самолетов и автобусов пытаюсь обратить внимание на свою методику и тем самым доказать, что в обычном человеке «живут» те же энергии, что и в космосе. Надо быть глупцом, чтобы не понимать, с помощью какой силы женщины творят такие чудеса»...

Некоторые ученые заинтересовались методикой Анатолия Самодумова. Например, доктор биологических наук В.Н.Оксень и его коллеги исследовали группу подопечных Самодумова, а также группу спортсменов сразу после сильного физического напряжения, в том числе после поднятия тяжестей. Для этих целей они использовали прибор, позволяющий измерять биополе человека и фотографировать его свечение по известному методу ученых-физиков супругов Кирлиан. На основе полученных данных о характере спектральной плотности биополевой оболочки человека можно сделать объективный вывод о состоянии его здоровья и уровне физического потенциала. Что же обнаружилось? В течение десяти минут у спортсменов наблюдались резкий упадок сил и просто-таки катастрофическое уменьшение биополевой оболочки. Но зато у хрупких девушек из группы Самодумова, которые приподнимают вес, в 10—15 раз превышающий их собственный, ученые наблюдали нечто невероятное. На фотографиях было

ясно видно, что у всех девушек после поднятия тяжестей биополе увеличилось, аура расцвела серебристо-розовым сиянием, над головами появился характерный вихревой нимб. Эти явления можно объяснить тем, что с подключением человека к космическим энергиям происходит открытие и активизация всех его энергетических центров (чакр). Иначе говоря, на фотографиях фиксируется то экзотическое состояние, для достижения которого надо не один год заниматься медитацией, кундалини-йогой, различными психологическими и духовными практиками. Как это происходит? Этот феномен еще ждет исследований ученых.



В. ЕФИМОВА-ЯАЕВА

Продолжение следует