

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ



7/98

ISSN 0130-5670

**Гравитационная
гимнастика
Самодумова**

**Здоровье пахнет
чесноком**

**Походка –
«вьющаяся рыбка»**

**10 способов
защиты от рака**

**Уймись, псориаз,
сойди, бородавка**

**Кто убил Ральфа
Райхенбаха**

**Самоочищение
Никиты Джигурды**

СКЕЙТБОРД ЗАТЯГИВАЕТ



время суток, используйте его рационально, и кто знает, может быть, вы и есть тот самый следующий чемпион по слалому, фристайлу, прыжкам в высоту, кроссу или скоростному спуску на скейт-борде!

Вы хотите вступить в Российскую федерацию роллер-спорта и получать новейшую информацию о роликовых коньках, соревнованиях и оборудовании, необходимом для различных видов роллер-скейтинга, а также советы, как научиться кататься и сделать роллердром? С удовольствием поможем вам, причем совершенно бесплатно! Вам нужно только вступить в нашу Федерацию.

Сделать это просто — напишите письмо, в котором укажите:

- Ф., и., о. и дату рождения.
- Свой почтовый адрес и телефон (факс или e-mail).
- На чем вы катаетесь: роликах или скейтборде? Что умеете делать?
- Сколько человек в вашем городе или поселке катаются на роликах?

Письма отправляйте по адресу:

119048, г. Москва, Лужники, 24, Центральный стадион, Российская федерация роллер-спорта (в письмо вложите конверт с вашим адресом).

Или отправьте сообщение по факсу:

(095) 958-03-10 или по e-mail: centr@mbt.ru или dirrmw@dol.ru.

Справки по телефону:

(095) 403-94-47

Президент РФРС

Наталья Бондаренко



Тяжела ты, штанга

После знакомства с Анатолием Ивановичем Самодумовым я зажглась идеей приобщиться к его методике. Нет, я не забыла при этом об остеохондрозе, мучившем меня с 17 лет. Его-то я как раз и мечтала «познакомить» со штангой. Конечно, боязнь обострения хронической болезни была, но, когда я попала в спортзал, где тренируются самодумовцы, и пообщалась с ними, все сомнения отпали.

Первым моим собеседником оказался Сергей Копонев. С трудом верилось, что этот подвижный, стройный человек еще два года назад весил 115 килограммов, а из-за межпозвонковой грыжи и пяти минут не мог простоять на ногах. Нарушение функций седалищного нерва привело к тому, что левую ногу можно было колоть, щипать — боль не ощущалась.

«Раньше, — рассказывает Сергей, — я интересовался только бизнесом, стрессы же снимал с помощью выпивок и курения. Но я нашел в себе силы остановиться. Благодаря многократным чисткам организма по методу Г. Малахова начал ходить, но, как ни старался, более двухсот метров одолеть самостоятельно не мог. Почему? Я неустанно искал ответ на этот вопрос и постепенно пришел к убеждению, что без очищения и укрепления своего биополя процедуры очищения внутренних органов не дадут ожидаемого эффекта. Тогда я обратился к методикам холодно-тропного дыхания и ребёфинга, продолжил работу по переосмыслению жизненных ценностей, интенсивному накоплению новых знаний по экологии человека. Методика Самодумова, о которой рассказывали мне серпуховские родственники, явилась мощным катализатором этого процесса обновления»...

Позанимавшись у Анатолия Ивановича в Серпухове, Сергей сумел оборудовать «самодумовский» зал в Москве. Наблюдая за людьми, которые стали приходить на тренировки и заниматься по необычной методике, он находил в ней все новые достоинства. Например, в приподнимании сверхтяжестей увидел способ восстановления биополевой структуры. Методика Самодумова с ее усилением энергетической вибрации клеток создает идеальное, совершенно непробиваемое биополе. Причем накопление человеком биоэнергии происходит вместе с ростом его духовности.

Каков внутренний механизм этого процесса? Сергей представляет его та-

ким образом. Предельное сосредоточение и волевое усилие человека во время приподнимания веса раскручивают аджна-чакру, с древних времен считающуюся энергетическим центром воли и мудрости. Одновременно активизируется деятельность головного мозга, и прежде всего гипофиза, расположенного в проекции этой чакры. Гипофиз как главная гормональная железа, регулирующая работу эндокринной системы, начинает усиленно вырабатывать эндорфины — «гормоны счастья», как их образно называют. Они, проникая через кровь во все ткани и клетки организма, наполняют его ощущением радости, спокойствия, гармонии.

«Как тебе удалось избавиться от межпозвонковой грыжи?» — спрашиваю я Сергея. «В процессе приподнимания сверхтяжестей, — отвечает он, — мы боремся с гравитационным полем Земли. С его преодолением укрепляется энергетическая структура нашего тела, и прежде всего позвоночника. Работа клеток в режиме вибраций способствует активному обновлению тех участков, которые испытывают нагрузку тяжестью. Межпозвонковые диски разрабатываются, шлаковые отложения размягчаются, растворяются, восстанавливается мышечная ткань. Конечно, толкование это очень упрощенное, потому что пока никто не анализировал с научной точки зрения механизмы улучшения деятельности позвоночника под воздействием тяжестей — слишком все это парадоксально. Но я ведь не один излечился, в нашем зале и другие счастливики есть, поговорите с ними».

Расспрашиваю молодых супругов, Людмилу и Юрия Соколовых. Они стали заниматься по методике с целью укрепить позвоночник. Сейчас оба здоровы. Татьяна К. сказала мне, что работа со штангой, вопреки распространенному мнению, не влияет отрицательно на детородные функции женщины, наоборот, многие гинекологические проблемы бесследно исчезают, как, к примеру, у нее.

Нет, больше не могу слушать отзывы, должна немедленно во всем убедиться сама! Прошу у Сергея валенки — первый атрибут в самодумовской методике. Это они, теплые, из натурального войлока, помогают разогревать стопу со множеством активных точек на ней.

Вслед за Самодумовым (который сразу включает человека в экстремальную ситуацию, что, по его мнению, способствует повышению стрессоустойчивости) его последователи разминок не при-

Валентина ЕФИМОВА-ЯРАЕВА

Самодумова!

знают. Поэтому и я, натянув валенки, сразу же подошла к лежащей на невысоком помосте штанге с широченным, пристегивающимся к ней по краям ремнем. Этот ремень я расположила на поясице, а руками уперлась в металлическую опору для рук, похожую на руль велосипеда. Мне предстояло приподнять штангу над полом хотя бы на сантиметр. Тренер объясняет: первая и незбылемая заповедь — это правильное положение тела. Оно предохраняет от травм. Кроме того, рациональная поза помогает равномерно распределить вес. Без освоения правильной позы на первом этапе тренировок дальше продвинуться невозможно.

Итак, главные требования: во время приподнимания штанги позвоночник прямой, ноги чуть расставлены, ступни параллельны друг другу, колени обязательно полусогнуты и полностью не разгибаются. «А не то их в обратную сторону вывернет», — пугает Сергей Копонев, но тут же успокаивает, что у них в зале ни одной травмы не было. И уточняет, что в этой методике нет догм, и каждому предлагается интуитивно отыскать свои точки опоры.

Нина, девушка с точеной фигуркой, помогает мне нацепить ремень штанги на поясицу. И вот я, прошу прощения за выражение, с отключенной поясицей и полусогнутыми коленями, держусь за «руль», приноравливаюсь, ищу положение, из которого смогу оторвать от пола мой первый вес — 170 килограммов!

«Отвлечись от всего, отключи сторонние мысли, сосредоточься на штанге, представь, что вы с ней единое целое, тянись позвоночником ввысь, представляя, что ты растешь», — дает указания Сергей. «Мне помогает, когда я представляю какой-то светлый образ, медитативную картинку», — делится опытом Нина.

Ну что ж, спасибо за советы. И я начинаю думать о приятном. Минута напряжения — и штанга на 1–2 сантиметра отрывается от пола и тут же грохается обратно, а все мое тело импульсом пронзает неведомое доселе эйфорическое чувство сжатия. Это и есть миг преодоления гравитации? Как бы то ни было, но ощущения необычайно приятные, и мне хочется испытать их вновь. Вешаю на штангу еще два 5-килограммовых «блинчика», тяну ее вверх... Попытка снова удаётся! На третий раз одолеваю уже 190 килограммов. Прислушиваюсь к ощущениям в поясице: ничего, все спокойно и даже как-то приятно-истомленно.

«Теперь «спускайся» назад, — советуют вокруг, — снимай напряжение». И я начинаю приподнимать те же веса, но только в обратном порядке. Потом по очереди «борюсь» со штангами, расположенными на стойках. Приподнимаю 150 килограммов хватом сверху из положения стоя, 160 — руками из положения лежа на спине, 170 — плечами и руками, 190 — ногами из положения лежа на спине. Конечно, в каждом подъеме участвуют не только руки-ноги, но и все тело. Суставы, мускулы и сухожилия организуются в единую слаженную команду, управителем которой выступает сознание.

Пока я готовилась поднять вес ногами, подошел Вася Губанов и начал корректировать мои действия: «Ты весь упор переносишь на ноги, а надо задействовать крестец и на него направить главные усилия». — «Но ведь у меня именно здесь постоянные боли!» — «Воздействуй на них тяжестью. В штангу упрись центром ступни, а не передней ее частью. Лопатки чуть сдвигаются, спина выгибается. Можешь расслабиться, подышать, выполнить какие-нибудь упражнения».

Делаю вдохи-выдохи с задержкой дыхания, скручиваю тело в йоговский «плуг». И легко беру вес!

Уступив штангу другим, расспрашиваю Василия об эффекте от занятий. И вдруг узнаю, что передо мной человек, по сути заново собравший свое тело после автомобильной катастрофы. Только на ногах было 29 переломов. Долго лежал в постели неподвижно, мучаясь от невыносимых болей. «Но однажды, — делится Василий, — я сказал себе: ты — человек и у тебя есть сила духа. Она поднимет тебя. И я встал! Через боль, но сделал шаг второй. Так тренировал себя изо дня в день, пока не научился ходить заново». Занятия холотропным дыханием, изучение традиций шаманского целительства Сибири (Василий оттуда родом) и, наконец, тренировки по методу Самодумова помо-

ли не только устранить последствия аварии, но и значительно развить физическую выносливость и духовную силу. Сейчас Василию покоряется вес около 800 килограммов...

Что касается меня, то в зале Копоневы я тренировалась всего три раза (больше, к сожалению, не смогла, так как живу в Крыму) и довела вес приподнимаемой руками штанги до 280 килограммов...

В самый разгар одной из тренировок зал посетил Анатолий Иванович Самодумов. Невысокий, коренастый, он приветливо поздоровался с каждым отдельно, расспросил о самочувствии. Особое внимание выказал двум «рекордсменкам» — 72-летней Марии Васильевне и 60-летней Людмиле Николаевне. С помощью необычных тренировок они мечтают вернуть здоровье и молодость. Анатолий Иванович уверяет, что это реально.

Список болезней Людмилы Николаевны был таков: расширение аорты, ишемия, холецистит, тромбоз вен. В процессе тренировок она стала забывать о недугах, почувствовала небывалый прилив сил, избавилась от сонливости. Она уверяет, что 600 уже «взятых» ею килограммов — это еще не предел.

Мария Васильевна поставила себе цель: с помощью самодумовской методики вылечить онкологическое заболевание. Вот она, оживленная, энергичная, докладывает Самодумову, что постилась после последней тренировки не шесть часов, как планировала, а сутки, причем воздержание от еды проходило без труда.

«Чем дольше мы продержимся после тренировки без пищи и воды, — поясняет Анатолий Иванович, — тем больший эффект получим (сам я ежеквартально провожу десятидневные посты). Голодание помогает нашему организму сохранять и накапливать энергию, которую не придется затрачивать на переваривание пищи. Да и душ лучше сразу не принимать, подождать до утра».

В разговор вступает Юрий Ряби-



ков. На его лице еще заметны розовые пятна — остатки псориаза, чешуйей покрывавшего кожу. Парень рассказывает, что голодает после занятий без особых проблем. А тренировки стали нужны ему как воздух.

У Елены Алексеевой тоже прошел псориаз. Валентина Хабарова избавилась от кривошеи и близорукости. Надежда Василевская стала ясновидящей. А Нина Горная подросла на несколько сантиметров!

«Лучший врач — это вы сами, — говорит Самодумов. — Смело экспериментируйте, программируйте себя на избавление от болезней, на совершенствование тела, достижение новых позитивных качеств характера. Я убежден, что каждый из нас в состоянии сам распоряжаться своим здоровьем, биологическим возрастом, физическими формами, а значит, может реализовать тот идеал, к которому стремится. У меня в группе одна де-

вочка стеснялась своих кривых ног. Я ей сказал: «Вспомни внешность самой что ни на есть красавицы и все время представляй, что это ты такая». Сейчас у девочки стройные ноги, а лицо похорошело настолько, что она и подкрашиваться перестала, убедилась, что лучше внутреннего света косметики не бывает».

«Анатолий Иванович, — спрашиваю я, — а что, если с первой же тренировки сразу приподнять сверхбольшой вес?» — «Не пытайтесь это делать, так можно здорово навредить себе. Используйте свой потенциал постепенно, для начала процентов на 50. Прислушивайтесь к ощущениям: вам всегда должно быть легко и комфортно. Учите анатомию, чтобы лучше чувствовать свой организм и понимать, что он вам подсказывает». — «А почему все-таки случаются травмы?» — «Потому, что люди не переключаются с повседневного бытового мышления на другой уровень восприятия окружающего мира, хотя

в идеале он должен расти по мере достижения результатов. Из-за зашлакованности энергетических каналов, «замусоривания» мозга ненужной информацией до людей не доходят вибрации космической энергии. Далеко не все понимают смысл и задачи моей методики: повышать энергетику и совершенствовать духовность человека. Некоторые стремятся только к рекордам, к спортивной славе. Я таких ребят предупреждаю: дошли до 700 килограммов, остановитесь, оглянитесь, а не то поломаете себя».

Но что-то на своих тренировках я травм не припомню. Ко мне приходят дети и старики, здоровые и больные, силачи и те, кто не обладает развитой мускулатурой. И все довольны. Наши тренировки нацелены на постепенный рост веса штанги, одновременно с которым идет духовное и физическое развитие. Штанга является как бы проводником между природой и человеком»...

Лекарство весом в тонну



Прочитала я статью Валентины Ефимовой-Яраевой и подумала: почему бы не последовать ее примеру? Было интересно, покорятся ли мне, как и ей, сверхтяжести, станет ли меньше болеть спина? Но как осуществить возникшее намерение? Зал Сергея Копоневы совсем недавно закрылся (арендная плата «задушила»), других подобных в Москве не было и нет. А сам Самодумов уехал в США, и когда вернется — не известно.

И вдруг — нечаянная радость! Звонит возвратившийся домой Анатолий Иванович и приглашает на тренировку. Оказалось, что в столице есть еще место, где его любят, ценят и охотно занимаются по его методике.

Приезжаю. Солидная фирма, а при ней — крохотный тренажерный зал, только для своих.

Гадир Керимов, бизнесмен, приступает к тренировке. Надевает валенки, подходит к висящей на стойках на уровне промежности штанге, обхватывает ее вытянутыми руками (голова при этом чуть запрокинута, взгляд направлен вверх, ноги полусогнуты, верхние части бедер прижаты к грифу штанги), приподнимает. Начинает с 250 килограммов. Перед тем, как приподнять штангу весом 370, 410 и более килограммов, привязывает ее к запястьям крепкой узкой лентой. Иначе нельзя: кисти устают, перестают слушаться. Последний, взятый Гадиром вес — 510 килограммов. «Нет такого человека на земле, — комментирует Анатолий Иванович, — который бы только руками, без помощи кожаного пояса, приподнял больший вес. 510 килограммов — это предел. Пока...»

Тем временем Гадир уже переходит к огромных размеров штанге, возвышающейся на помосте. Руками берется за «руль», набрасывает на поясницу кожаный ремень и с его помощью на несколько сантиметров приподнимает от пола 910 килограммов. Второй подход — 970 килограммов, третий — 1 тонна 310 килограммов. Затем настает черед третьего тренажера — штанги, висящей на стойках примерно на уровне груди,

и начинает приподнимать ее ногами из положения лежа на спине. Приехавший с Самодумовым Дима Карпов, высокий, широкоплечий атлет, стоит рядом и по мере надобности подвешивает к штанге «блины». Кстати, это тот самый парень, который, как писала Валентина Ефимова-Яраева, начал в свое время заниматься по самодумовской методике с целью избавиться от «таинственной» болезни.

После окончания тренировки Гадир по моей просьбе рассказывает о себе: «В 1978 году я, 23-летний, надорвал спину, и меня скрутило так, что разогнуться уже не смог, так и ходил полусогнутый. Прощай, спорт, прощай, любимый футбол! Передвигаться по квартире и то не было сил. Случайно в 1993 году узнал о Самодумове, пришел, точнее, приполз на одну из его тренировок. Смотрю и не верю своим глазам: какие-то девчонки-тростинки штангами ворочают и даже не поморщатся. И тут меня такая досада разобрала. Все в душе перевернулось. Взял и ахнул сразу 450 килограммов. Был ли риск? Наверное, был. Но без риска жизнь не имеет смысла. Так или иначе, я ушел (уже не полз!) домой окрыленный. Тренируюсь с тех пор один раз в неделю. Теперь мне все нипочем».

Уже покидая зал, я вдруг спохватилась, что лавина новых впечатлений начисто смыла мое горячее желание «побороться» с гравитацией. Нет, просто так уйти было невозможно. И я вернулась, решительно подошла к первой стойке и хоть и со скрипом, но все же приподняла штангу весом 140 килограммов. На взятие большего веса времени, увы, уже не было — зал закрылся. Однако боли в спине, время от времени возникающие после многочасового сидения за письменным столом, ушли. К тому же Анатолий Иванович заметил с одобрением, что потенциал во мне, судя по всему, есть.

Ну что ж, буду теперь ждать, когда Анатолий Иванович вернется из намечающейся очередной поездки в США, где им заинтересовались телевизионный магнат Тэд Тернер и его жена, звезда кино и аэробики Джейн Фонда (они уже привлекали Самодумова к участию в своих телепередачах, а после того, как выяснилось, что его выступления имели оглушительный успех у зрителей, решили организовать клуб по его методике). Может, к тому времени кому-то из друзей Анатолия Ивановича Самодумова удастся пробить подходящий зал для массовых тренировок. Чем мы хуже американцев?