

ГРАВИТАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА В СЕРПУХОВЕ

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ЦИКЛ СТАТЕЙ ПРО ГРАВИТАЦИОННУЮ ГИМНАСТИКУ АНАТОЛИЯ ИВАНОВИЧА САМОДУМОВА И ЕГО ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ. ПРЯМЫМИ ПРЕЕМНИКАМИ АВТОРА, БЕЗУСЛОВНО, ЯВЛЯЮТСЯ ЕГО УЧЕНИКИ И СОРАТНИКИ ИЗ СЕРПУХОВА, РАБОТАЮЩИЕ С НИМ БОК О БОК БОЛЕЕ ДВАДЦАТИ ЛЕТ. ДОГОВОРИВШИСЬ О ВСТРЕЧЕ, Я ПРИЕХАЛ В ЭТОТ ПОДМОСКОВНЫЙ ГОРОД, ГДЕ РОДИЛАСЬ ЭТА САМОБЫТНАЯ И МОГУЧАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Первое, что меня удивило, – это отсутствие вывески и какой-либо информации, что именно в этом трехэтажном старом доме проводятся тренировки.

Зал находился на третьем этаже. Большое просторное помещение с колоннами. Деревянный паркет. У стены четыре стойки со штангами, похожие на рамы Боба Гофмана для изометрических тренировок. Три деревянных помоста: основной, рабочий и резервный со штангами. Дисков много, и почти все самодельные с нестандартными весами: 98 кг, 70 кг, 58 кг и т. д. Видно, что эта коллекция собиралась не один год. На стенах огромное количество дипломов, патентов и благодарностей на имя А. И. Самодумова на разных языках. В углу над столом его фотография, на столе ряд журналов со статьями и интервью Анатолия Ивановича. В зале чистота и идеальный порядок. На окнах жалюзи, и в зале царит удивительная для спортивного помещения тишина. Никакого музыкального сопровождения, присущего фитнес-центрам. Тренеры и занимающиеся переговариваются очень тихо, поддерживая эту торжественную, какую-то монументальную тишину. И все: и тренеры, и их клиенты – обуты в валенки. В зале работало пять тренеров: три молодые женщины – Марина, Виктория и Елена и двое мужчин – Никита и Илья. Результаты, показанные клиентами, впечатлили. Особенно если учесть стройность и неатлетичность молодых людей. 25-летний Эдуард (рост 180 см, вес 72 кг; стаж тренировок 1 год) выполнил тягу на поясе с весом ровно 1000 кг. 35-летний бизнесмен Александр (рост 175 см, вес 68 кг) зафиксировал в тяге на поясе 1074 кг. При этом у него был некоторый спад по причине длительных командировок. Лучшее его

АВТОР: АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ АНТОНОВ, ТРЕНЕР-КОНСУЛЬТАНТ ПО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ И ПИТАНИЮ, СОТРУДНИК НАУЧНОЙ ЛАБОРАТОРИИ СПОРТИВНОЙ АДАПТОЛОГИИ, ТРЕНЕР ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ПО АРМРЕСТЛИНГУ, МСМК, ЧЕМПИОН МИРА



достижение в этом упражнении составляло 1170 кг. По завершении тренировок мы с тренерами сели в круг и начали беседу. Многие из сказанного можно было бы назвать ненаучным и выходящим из рамок нашей рубрики «Наука и спорт». Кое-что лично мне представлялось сомнительным, но я решил представить вам всю беседу, чтобы вы сами сделали выводы и соотносили их с увиденными мной результатами. К тому же ученики в первую очередь представляли мнение самого учителя, а его заслуги удивительны, но неоспоримы.

ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР: Расскажите, как вы пришли в этот зал и приняли решение остаться в этой системе?

ВИКТОРИЯ: Я познакомилась с Анатолием Ивановичем и впервые позанималась, когда мне было 15 лет. Тогда он, шутя ради, с улыбкой на лице, поднял внушительную штангу, там было около тонны. Конечно, это меня поразило, и с какой легкостью он это сделал! Я занималась легкой атлетикой, и к нему меня привел мой тренер. Я слишком часто травмировалась, и Анатолий Иванович помог мне как целитель справиться с этой проблемой. Мы продолжали с ним регулярно общаться, я прониклась его взглядами на жизнь, а когда мне исполнилось 19 лет, я стала у него заниматься. Жизненные обстоятельства складывались по-разному, были, конечно, и перерывы в год-полтора, но при первой возможности я всегда возвращалась к тренировкам, потому что, только занимаясь, я испытала настоящий кайф и в душе, и в

теле, чувство, что я делаю самое главное, что определяет мое жизненное развитие. С тех пор это стало просто моей жизнью, где я, начиная под руководством Анатолия Ивановича преподавать, продолжаю сегодня доносить до людей те азы методики, которые вложил в нас – Марину, Лену, Анжелику, меня – создатель гравитационной гимнастики.

ЕЛЕНА: Я начала заниматься с 16 лет. Меня с Анатолием Ивановичем познакомил Анжелика, еще одна наша девушка-тренер, в данный момент она отсутствует. Я сначала не хотела заниматься, считая, что тяжести – это совсем не мое. Считала, что я здоровая и проблем у меня нет. Но Анатолий Иванович сказал: «А ты попробуй». Убедил. Попробовала. Втянулась. А потом у меня был перерыв. Школа, друзья. Не до занятий. А лет в 18–19 у меня произошел энергетический спад и началась депрессия. Самочувствие ухудшилось. Тогда и пришла опять. В ходе тренировок я восстановилась, ушли многие проблемы: нормализовался гормональный фон, прошли головные боли, улучшилось зрение, не идеально, но заметно выпрямились ноги (у меня было врожденное варусное искривление ног), улучшилось самочувствие, изменилось восприятие мира. Стали работать вместе. Потом образовался небольшой девичий коллектив. Ставили свои эксперименты. Было здорово, весело, интересно. Позже под началом Анатолия Ивановича стали преподавать гравитационную гимнастику людям.

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**

**ДЛЯ СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ
И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ**

**LIFE
SERIES**

**REAL
PROVITE**



NEW!

**УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ**

**ОБЛАДАЕТ ВЫРАЖЕННЫМ
АДАПТОГЕННЫМ, ТОНИЗИРУЮЩИМ
ПРОТИВОВИРУСНЫМ И
ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИМ
ДЕЙСТВИЕМ.
ПОВЫШАЕТ ФИЗИЧЕСКУЮ
ВЫНОСЛИВОСТЬ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
И ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС.
ЭФФЕКТИВНО ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ
ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
РАДИАЦИИ, СВЯЗЫВАЕТ И ВЫВОДИТ
ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ И
РАДИОНУКЛИДЫ**

**ПРОИЗВЕДЕН НА ОСНОВЕ ПЧЕЛИНОГО
МАТОЧНОГО МОЛОЧКА И ДРУГИХ
ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА**

D DYNAMIC
DEVELOPMENT LABORATORIES

WWW.DEVELOPMENT-LABS.COM

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ:

**РОССИЯ: 8 (800) 555 06 60,
NUTRITION-RUSSIA@DEVELOPMENT-LABS.COM**

**УКРАИНА: +38 (044) 451 42 54,
NUTRITION-UKRAINE@DEVELOPMENT-LABS.COM**

**БЕЛАРУСЬ: +375 (17) 3623424
NUTRITION-BELARUS@DEVELOPMENT-LABS.COM**

**КАЗАХСТАН: +7 (777) 3246467,
NUTRITION-KAZAKHSTAN@DEVELOPMENT-LABS.COM**

РОЗНИЧНЫЕ ПРОДАЖИ:

МОСКВА: 51B.RU, +7 (495) 6468780

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: FITNESSBAR.RU, +7 (812) 4541

КИЕВ: BSP.UA, +38 (093) 9182386

МИНСК: FITSPORT.BY, +375 (17) 3623424

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.
БАД. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА, ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

МАРИНА: К Анатолию Ивановичу я обратилась как к целителю еще в школьные годы. У меня был псориаз. Лежала в больнице, безрезультатно. Анатолий Иванович работал со мной как целитель, через 2 месяца псориаз прошел. Потом он предложил мне попробовать свою методику. Мы занимались в его небольшом домике. Все было самодельное. Анатолий Иванович предложил мне серьезно заняться изучением его методики. Мы стали работать с Леной и Анжеликой. Потом наш коллектив расширился и сплотился.

Ж. М.: Когда это произошло?

М.: В 1993 г. начались первые занятия. Параллельно работала Виктория, но в 2000 г. мы объединились.

НИКИТА: У меня ничего не болело, я был здоров. Это было лет шесть назад. Через своих знакомых я познакомился с Анатолием Ивановичем. И в результате короткого разговора с ним понял, что очень многое в жизни моей мне неведомо и тот стереотип мышления, который сформировался у меня к 20 годам, можно круто расширить. Самодумов взял меня под свою опеку, и мы начали работать. Так я стал членом нашего коллектива.

Ж. М.: На вашем здании нет вывески и никаких опознавательных знаков, что здесь находится центр гравитационной гимнастики. Получается, единственный источник информации о вас – это ваш сайт: <http://gravig.com?>

И.: Сайт и сарафанное радио. У нас в России менталитет такой, что второй фактор имеет даже более важное значение.

Ж. М.: Расскажите об оздоровительном эффекте вашей методики?

И.: Анатолий Иванович всегда говорил, что оздоровление и исцеление от болезней – это побочный элемент методики. Если человек развивается, то все болезни сами по себе уходят.

В.: Иммуитет появляется ко всему. Иммуитет не только физический, но и на более тонком уровне. Здесь включается не только физическое тело, но и все наши тонкие тела вплоть до духа. Человек становится неуязвимым.

Ж. М.: Мне как специалисту спортивной адаптологии с точки зрения биологических наук это тяжело понять...

В.: Я рассматриваю это с точки зрения физики и с точки зрения энергетики. Это методика самосовершенствования, и ее воздействие охватывает все – от костной структуры до самых тонких тел человека.

Ж. М.:

Это

теория Анатолия Ивановича?

В.: Его методика от жизни не оторвана. Напротив, она вводит в жизнь. Наша проблема в том, что мы все оторваны и от природы, и от жизни. Мы переполнены информацией, и нам

трудно включиться в

естественный образ жизни. Отсюда вся неудовлетворенность жизнью и снижение иммунитета, результат – болезни.

И.: Основная идея, которую Анатолий Иванович пытался донести, – это то, что гравитация – всепроникающая созидаящая субстанция, которая объединяет всю вселенную. Для того чтобы соединять это в себе, мы должны обладать всем диапазоном вибраций. И чем глубже человек проникает в гравитацию



посредством работы с весом, тем шире диапазон вибраций он захватывает. С технической точки зрения можно привести следующий пример. На самолете есть разные генераторы, которые отвечают за разные системы. То же самое у человека. И наполняя организм более высокими вибрациями, мы запускаем новые системы. Расширяется диапазон восприятия. За счет этого появляется удовлетворенность и насыщенность жизнью. Условия современного мира очень энергозатратные, и человек изнашивается внутренне. Образуется дефицит энергии, и за счет этого снижается диапазон восприятия и происходит

неудовлетворенность. Два человека одной и той же ситуации будут по-разному видеть ситуацию и принимать разный объем информации. Как Никита и говорил, Анатолий Иванович мог в двух-трех словах донести суть происходящего, и один из моментов работы методики заключается в том, что у человека появляется способность видеть суть процесса. Потому что он видит больше, понимает больше и способен проникнуть вглубь происходящего.

Н.: Анатолий Иванович никогда не проводил никакой предварительной теоретической подготовки занимающихся. Он никогда не рассказывал, что с нами будет происходить, не объяснял механизм действия.



Он всегда говорил: приходите, занимайтесь, вы сами все поймете. Он считал, что если дать человеку объяснение, то он будет стремиться к конкретным ощущениям и результатам, будет искать в себе именно это, а не то, что с ним должно будет произойти. Пробуйте 2–3–10–15 раз, и когда-нибудь до вас достучится, и вы поймете. Вы поймете, втянетесь и будете дальше заниматься. Перед вами штанга, тонна – подходи и работай с ней.

М.: Поднятие таких тяжестей – это стресс для организма. Но стресс искусственно созданный, контролируемый. И здесь мы учим людей переживать этот стресс, и эта стрессовая ситуация их развивает. С виду может показаться немного примитивным, но когда люди учатся управлять своим телом, энергией и сознанием, потом это проецируется на жизнь, и в жизни, в других ситуациях, они справляются с любыми трудностями. А главное, приобретается чувство, как надо правильно поступить в данный момент, при данных обстоятельствах. И, что очень важно, я считаю, гравитационная гимнастика учит руководить своими эмоциями в различных жизненных ситуациях. И тяжести, вес в данном случае, являются мерилем прогресса человека.

И.: По поводу стресса очень важный момент, что человек сам подходит к этому стрессу. Он входит в эту ситуацию сознательно. И этот сознательный подход передается на жизнь. Человек перестает бояться стрессовых ситуаций. И для него выходить из зоны комфорта становится нормой. Выход из зоны комфорта – это как раз и есть расширение своих границ. Человек подходит к своему рубежу и каждый раз чуть-чуть его отодвигает.

В.: После того стресса, который человек получает на наших занятиях, он получает потом прилив энергии. В других жизненных ситуациях у человека может быть большой стресс, он с ним справится, но прилива-то нет. А здесь суть в том, что к вам возвращается больше энергии, чем было потрачено. Вы отдаете все, что у вас есть: и плохое, и хорошее – и после этого к вам приходит прилив энергии всех тех частот, которых вам не хватало в жизни. Но это только в этом зале, потому что здесь стоит

авторская энергетическая программа, которую установил Анатолий Иванович.

Ж. М.: Это уже отдает какой-то мистикой.

В.: Вся магия и мистика на самом деле реальны. Мы просто относимся к ним с какой-то таинственностью. На самом деле тайн нет, если прийти к ним естественным путем. Человек просто к этому должен быть готов.



И.: Именно когда готов. Природа оберегает человека лишний раз и просто не пустит его в те ситуации, к которым он еще не готов, а занимаясь здесь, он повышает уровень своей готовности. Что касается энергетического поля в зале, то его неоднократно измеряли специальными приборами, которые подтвердили его присутствие.

Ж. М.: А если бы вы всем вашим коллективом переместились бы в другой зал, смогли бы вы поставить там своими силами нужное энергетическое поле для проведения полноценных тренировок?

В.: На сегодня мы еще не готовы, но жизнь покажет. Мы стремимся к этому и работаем над этим. Анатолий Иванович не закрыл за собой дверь на ключ, и ее можно открыть. И сейчас, когда его не стало, мы еще с большим энтузиазмом стремимся раскрыть себя.

И.: У человека после перехода рубежа в 1300 кг полностью меняется мировоззрение. Просто силой мышц этот вес не поднять. Для того чтобы ставить энергетическую программу, уметь концентрировать энергетический поток нужной силы, нужно дойти до результата в 1500 кг, и тогда у тебя все откроется. Вот это дверь и есть. И мы сейчас тренировками и своим образом жизни стремимся перешагнуть через этот рубеж. Как только кто-то из нас сумеет этого добиться, мы будем счастливы.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

ДЛЯ СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

PRO SERIES

POWER SPEED DRIVE



NEW!

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭНЕРГЕТИК-АДАПТОГЕН ДЛЯ ИГРОВЫХ И ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА, А ТАКЖЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

ПОВЫШАЕТ АЭРОБНУЮ И СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ. ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЗАПАСЫ ГЛИКОГЕНА, АТФ И ФОСФОКРЕАТИНА В МЫШЦАХ. СПОСОБСТВУЕТ ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА АММИАКА И МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ. ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОВИРУСНЫМ И ПРОТИВОМИКРОБНЫМ ДЕЙСТВИЕМ. ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ЖИРА В СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЕ. НЕ ВЫЗЫВАЕТ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

НЕ СОДЕРЖИТ КОФЕИН. ПРОИЗВЕДЕН НА ОСНОВЕ НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ - СИНЕФРИН, КОРЕЙСКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ, ЭЛЕУТЕРОКОКК, L-КАРНИТИН И ПРОПОЛИС

D DYNAMIC
DEVELOPMENT LABORATORIES

WWW.DEVELOPMENT-LABS.COM

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ:

РОССИЯ: 8 (800) 555 06 60,

NUTRITION-RUSSIA@DEVELOPMENT-LABS.COM

УКРАИНА: +38 (044) 451 42 54,

NUTRITION-UKRAINE@DEVELOPMENT-LABS.COM

БЕЛАРУСЬ: +375 (17) 3623424

NUTRITION-BELARUS@DEVELOPMENT-LABS.COM

КАЗАХСТАН: +7 (777) 3246467,

NUTRITION-KAZAKHSTAN@DEVELOPMENT-LABS.COM

РОЗНИЧНЫЕ ПРОДАЖИ:

МОСКВА: 51B.RU, +7 (495) 6468780

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: FITNESSBAR.RU, +7 (812) 4541600

КИЕВ: BSP.IN.UA, +38 (093) 9182386

МИНСК: FITSPORT.BY, +375 (17) 3623424

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.
БАД. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА, ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

**Ж. М.: КОГО СЕЙЧАС
МОЖНО НАЗВАТЬ
ПРЕЕМНИКАМИ АНАТОЛИЯ
ИВАНОВИЧА?**

В.: ТЕХ, КТО С НИМ РАБОТАЛ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ И СЕЙЧАС РАБОТАЕТ В ТЕХ ЗАЛАХ, КОТОРЫЕ ОТКРЫВАЛ АНАТОЛИЙ ИВАНОВИЧ, И САМ СТАВИЛ В НИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ. ТАКИХ ЗАЛОВ ВСЕГО ТРИ: У НАС В СЕРПУХОВЕ, В МАГНИТОГОРСКЕ И В АТЛАНТЕ В США. НО ЗАЛ В СЕРПУХОВЕ – ГЛАВНЫЙ, ЦЕНТР, ТАК КАК АНАТОЛИЙ ИВАНОВИЧ САМ ЗДЕСЬ ПОСТОЯННО КУРИРОВАЛ, ЗДЕСЬ БОЛЕЕ ОПЫТНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ, БОЛЬШАЯ ПРОХОДИМОСТЬ.

В.: Вы это узнаете. К сожалению, Анатолий Иванович очень резко покинул нас, мы были в шоке. У него были огромные планы на жизнь.

Ж. М.: Анатолий Иванович собирался очень долго жить, он был исключительно сильным и здоровым человеком. Что послужило причиной его смерти?

В.: Анатолий Иванович очень много занимался целительством, а это большая отдача. Причем в последнее время шел спад энергии, так как люди, которым он доверял, оказались мошенниками, но он все равно шел и работал с пациентами.

М.: В физическом плане сдало сердце. Он строил себе личный зал для тренировок, он всегда говорил, что ему нужен отдельный зал, и мечтал об этом. Некоторые люди обещали ему

материальную поддержку, но потом пошли в отказ, и все легло на его плечи.

Строительство началось, и, чтобы оно не заканчивалось, ему пришлось много работать как целителю.

Ж. М.: Давайте

поговорим про ваш зал.

Он функционирует уже 12

лет, и тренировки там проходят

три раза в неделю. Как много людей

у вас сейчас занимается?

Н.: По-разному, бывают и наплывы, и затишья.

Ж. М.: Все ходят раз в две недели?

Н.: Не чаще, потому что организм не успевает восстанавливаться. Бывает, что некоторые люди приезжают издалека и вообще тренируются раз в месяц и реже.

В.: Бывает, человек приезжает раз в полгода, и если он где-то не растратил жизненные силы, то у него результаты не падают, а даже растут. У нас один парень приезжает с Камчатки раз в год и каждый раз прибавляет. Один человек с Огненной Земли приезжает.

Ж. М.: Основная масса занимающихся у вас иногородние?

В.: Да, другие города, и даже из-за границы приезжают. Причем отдаленные города. Санкт-Петербург – самый близкий. Самара, Владивосток, Хабаровск, Краснодар. Из Казахстана приезжают постоянно. Германия, Швейцария. Они более ответственно к этому подходят, москвичи говорят – далеко ехать. А у этих серьезные проблемы, и они едут, не задумываясь о

расстоянии.

Ж. М.: Какие заболевания лечиваются этой методикой?

Н.: Поскольку автор ее был целителем, он брал всех. И с рассеянным склерозом, и с раком. Но он большую работу проводил сам. Методика по факту избавляет от межпозвоночных грыж. У нас был парень, который имел шесть межпозвоночных грыж, и все они рассосались.

М.: Женские заболевания.

Восстанавливается репродуктивная функция. У нас был случай. Семейная пара была в браке много лет, но детей не было. Причем мужчине было 63 года, а его супруге 36. Буквально через несколько занятий они нам сообщили новость, что ждут ребенка. Что самое интересное, они не прекратили занятия. Светлана (так зовут эту женщину) продолжала тренировки до четвертого месяца беременности. Конечно же, под нашим чутким руководством. Малышка родилась

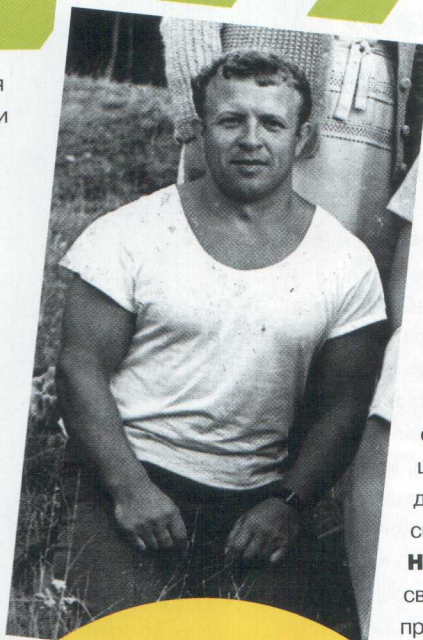
нагрузку. Но без Анатолия Ивановича мы с тяжелыми заболеваниями не работаем.

Ж. М.: Как бы вы кратко охарактеризовали Анатолия Ивановича?

Н.: Мне запомнилась фраза «Познай себя».

Е.: Легкий открытый человек. К каждому у него был индивидуальный подход, всегда находил нужное слово, давал совет.

В.: Он как солнышко был. Он, как магнит, к себе притягивал. С ним очень хорошо было находиться рядом. Всегда



И.: ОТЧЕГО ЛЮДИ ЗАБОЛЕВАЮТ? ПОТОМУ ЧТО ОН ЖИЛ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ОБРАЗОМ, СОВЕРШАЛ КАКИЕ-ТО ОШИБКИ, И ЭТО ПРИВЕЛО К ТОМУ, ЧТО ОН ПОЛОМАЛ СЕБЯ. И ЭТОТ ЧЕЛОВЕК ПРИХОДИТ К ЦЕЛИТЕЛЮ И ЗА СЧЕТ ЕГО СИЛЫ СВОЕ СОСТОЯНИЕ ПОПРАВЛЯЕТ. А ВЕДЬ ЕГО МИРОВОЗЗРЕНИЕ И ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ НЕ МЕНЯЕТСЯ. И ОН ПРОДОЛЖАЕТ ДАЛЬШЕ ВРЕДИТЬ СЕБЕ. ОН НИЧЕМУ НЕ УЧИТСЯ. ЭТИ ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ ОН СТАЛКИВАЕТСЯ, ДОЛЖНЫ ЕГО НАУЧИТЬ КАК-ТО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ВНЕШНЕЙ СРЕДОЙ. А ОН НЕ СТАЛ ЭТОГО ДЕЛАТЬ, А ПРИШЕЛ К ЦЕЛИТЕЛЮ, СИЛЫ НАБРАЛСЯ И ПОШЕЛ ОПЯТЬ ВРЕДИТЬ САМОМУ СЕБЕ.

чувство, что тебя наконец-то понимают. Очень доброжелательный и отзывчивый. Он же ребенком был, по сути, до конца, таким естественным,

любопытным и легким. Русский самородок, изобретатель. Шутник.

М.: Он был увлечен идеей, что человечество надо на порог выше поднимать. В шутку отмечал, что и «поговорить» не с кем. Он свою методику отдавал, чтобы люди через нее развивались. Он сам через много методик прошел и в результате этого духовного и практического опыта создал гравитационную гимнастику – методику, которая имеет наибольший КПД. И при этом не вырывает людей из социума и не ставит категорических правил.

В.: В йоге, к примеру, чтобы что-то достичь, надо очень много вкладываться и придерживаться очень строгого режима. И требуется много лет, чтобы достичь заметного уровня. А здесь тренировка раз в две недели. Отзанимался – и живи, как тебе хочется, но во благо себе и окружающему

миру.

Ж. М.: Анатолий Иванович не оставил после себя учеников как целитель и энергодонор?

В.: Он запрещал такими вещами заниматься. Говорил, что каждый человек должен быть сам себе целителем. Есть определенные техники целительства, но каждый должен открыть у себя способности к ним сам.

Н.: Все называют это сверхъестественным, а это просто тот пласт знаний, который нам неизвестен.

И законы, по которым там существуют, нам неизвестны.

Анатолий Иванович

запрещал заниматься целительством, потому что для этого надо иметь знания, силы и быть предельно

осторожным. Он говорил, что как только вы

почувствуете в себе силу, вам

откроется все само. Он сам видел и чувствовал, кому может помочь, а кому нет. И, бывало, отказывал людям, если понимал, что помочь не сможет. Не обнадеживал человека напрасно.

В.: Человек должен знать, что какие-то ошибки он в жизни допустил.

Мировоззрение должно меняться. Если оно не меняется, те силы, которые целитель дает ему, вытекают как в бездонную бочку. Дно он сам должен создать.

Ж. М.: К вам приходили заниматься спортсмены, которые благодаря этим тренировкам смогли бы улучшить свои результаты?

И.: Я, конечно, не профессиональный спортсмен, но тренируюсь в тренажерном зале и по ощущениям могу сказать, что на третий-пятый день после тренировки гравитационной гимнастики я ощущаю прилив сил и значительно повышаю тренировочные веса. Через неделю этот эффект проходит.

Ж. М.: То есть если профессиональный спортсмен за три-пять дней до старта проведет у вас тренировку, то он имеет шансы показать на соревнованиях более



вовремя и здоровой. И достигнув двухлетнего возраста, стала заниматься вместе с родителями.

В.: Да, много было случаев, когда женщинам удавалось забеременеть после долгого безуспешного лечения от бесплодия.

Е.: Псориаз. Мужчина зимой приезжал из Калининграда и буквально за два занятия получил резкое улучшение. И это уже было без Анатолия Ивановича, то есть работала сама система без целительства.

Е.: Аллергия, проблемы пищеварительной системы, нервозы, проходят суставные боли.

В.: Анатолий Иванович как целитель смягчал воздействие методики у тяжелобольных. И энергетически их подпитывал, чтобы они легче переносили

высокий результат?

И.: Разовая тренировка навряд ли даст результат. Для этого надо заниматься постоянно. Тогда подобный эффект будет наблюдаться. Но надо подходить индивидуально к каждому спортсмену.

В.: У нас занимались лыжники-биатлонисты. Ольга Подчуфарова после тренировок у нас выступила на Олимпийских играх в основном составе. И хоть призовых мест не заняла, но в ее 21 год это был очень хороший результат. Девочка Лиза, теннисистка, занимается у нас с 11 лет. Сейчас ей 15, и она уже во взрослой группе, московские первенства выигрывает, выступает на уровне России. Она выросла здоровой девочкой, никаких травм у нее нет. В Атланте Анатолий Иванович проводил эксперимент с университетской командой по бейсболу. Там

проводили статистические исследования. У игроков повысились скоростные качества, увеличилась скорость броска и дальность полета мяча. Повысились силовые результаты, количество побед увеличилось. Более того, понизилась травматичность. Была успешная работа с хоккеистами НХЛ. Они подняли свой рейтинг. Приезжали к нам пауэрлифтеры с тренерами, им понравилось, но продолжения не последовало. После успешной работы с хоккеистами к нам поступило предложение о сотрудничестве от команды «Локомотив», которая разбилась. Вопрос не был решен окончательно, возникали некоторые нюансы, но работа в этом направлении велась. Вообще было бы очень интересно поработать с какой-нибудь командой в игровом виде спорта. Здесь результаты сразу видны. Команда сплоченная, энергетика общая. Мы бы с удовольствием поработали.

Ж. М.: Расскажите, а почему все тренируются у вас в валенках?

В.: Это естественная обувь. Исконно русская. Она снимает статическое электричество. В другой обуви вы просто не сможете выполнить упражнение, потому что нагрузка большая и очень продавливая. Каблуки здесь неуместны. Голенища защищают надкостницу. Под стопой должна



быть ровная поверхность.

Ж. М.: Но в валенках стопа недостаточно зафиксирована.

М.: Если ради эксперимента вы попробуете сделать упражнение в кроссовках и в валенках, то вы сами почувствуете, что в валенках все более комфортно и защищено, чем в кроссовках.

Н.: У нас есть упражнение, где мы проминаем активные точки, катаем гриф штанги по стопе. В кроссовках не те ощущения будут, а здесь, когда 200 кг по стопе катается, совсем другие ощущения получаются.

Ж. М.: Вы используете дополнительные приспособления? Например, лямки при выполнении становой тяги?

В.: Нет, мы не используем. Потому что здесь должны естественным образом укрепляться кисти и сгибатели пальцев.

Ж. М.: ЧТО БЫ ВЫ ЕЩЕ САМИ ХОТЕЛИ СКАЗАТЬ ПРО ВАШ ЗАЛ?

Е.: МЫ ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ К НАМ НА ЗАНЯТИЯ!

М.: ВЫ ЗНАЕТЕ, Я БЛАГОДАРНА ЖИЗНИ, ЧТО НА МОЕМ ПУТИ ВСТРЕТИЛСЯ ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК, КАК АНАТОЛИЙ ИВАНОВИЧ, БЛАГОДАРНА ЕМУ ЗА ТЕ ЗНАНИЯ, КОТОРЫЕ ОН МНЕ ДАЛ, И ЗА ГРАВИТАЦИОННУЮ ГИМНАСТИКУ. МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ БУДЕМ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ОСВАИВАТЬ И ПРАКТИКОВАТЬ ЭТОТ УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД. МЫ ЖЕЛАЕМ И СОВЕТУЕМ ВСЕМ ПОПРОБОВАТЬ МЕТОДИКУ, И УВИДИТЕ, КАК ЖИЗНЬ СТАНЕТ НАМНОГО ИНТЕРЕСНЕЕ, БОГАЧЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЕЕ.

В.: МЫ ЖЕЛАЕМ, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ НАШИХ ТРЕНИРОВОК ЛЮДИ ПРЕВРАЩАЛИСЬ ИЗ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ В ТВОРЦОВ. КАК ГОВОРИЛ АНАТОЛИЙ ИВАНОВИЧ, ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПОЯВЛЯЮТСЯ СИЛЫ, ИХ НАДО ВКЛАДЫВАТЬ В ТВОРЧЕСТВО. ВЕДЬ ЧЕЛОВЕК ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ ТВОРЕЦ И СОЗИДАТЕЛЬ.

И.: ДЛЯ ВСЕХ ТЕХ, КТО ИЩЕТ СВОЙ ПУТЬ, ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Ж. М.: Но ведь подъем большого веса будет

лимитироваться слабостью пальцев. Тем более что гриф штанги у вас гораздо толще стандартного.

В.: Да у нас девочки 400 кг поднимают, справляются.

Н.: Один из наших клиентов тут недавно 700 кг поднял, и ничего, пальцы не раскрылись.

Ж. М.: А какие ваши лучшие достижения в упражнениях?

М.: Мы никогда не называем конкретные цифры, считаем, что это личное. Говорим только, что все мы имеем результат более тонны.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ А. И. САМОДУМОВА «ГРАВИТАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА»

1. ПОСПЕШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ. НЕ ГНАТЬСЯ ЗА РЕЗУЛЬТАТОМ, НЕ СПЕШИТЬ ПРИБАВЛЯТЬ ВЕСА, ДЕЛАТЬ ЭТО ПЛАСТИЧНО, НЕ ПЕРЕГРУЖАЯ ОРГАНИЗМ.
2. НЕ ПОВРЕДИ САМ СЕБЕ. НЕ НАРУШАТЬ ТЕХНИКУ ИСПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ. БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И ОСТОРОЖНЫМ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ОБОРУДОВАНИЕМ.
3. НА ТРЕНИРОВКУ ПРИХОДИТЬ КАК ЧИСТЫЙ ЛИСТ, ОСТАВИВ ЗА ПОРОГОМ ВСЕ СВОИ

АВТОРСКАЯ РУБРИКА АРИНЫ СКОРОМНОЙ 112

Соня Некс: «Беременность – это волшебный период»

ДИЕТОЛОГИЯ, СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ФАРМАКОЛОГИЯ 122

Новый уровень вместе с Level Up Vitime Sport. Научный подход к построению тела

Периодическое голодание: личный опыт и не только

Инсулин и «сжигание» жира

Гормон роста как допинг в спорте
Глутамин, ВСАА и лейцин для «химиков»

СПОРТ И МЕДИЦИНА 144

Соревнования и здоровье

ЗДОРОВЬЕ 146

Гормоны – священная система управления организмом. Часть 1

Повышение тестостерона.

Натуральные пути

СПОРТ И НАУКА 164

И снова кортизол. Часть 1

Гравитационная гимнастика в Серпухове

Основы силовой тренировки.

Часть 8. Факторы мышечного роста

Подтягивания и отжимания в изложении профессора

В. Н. Селуянова

АРМРЕСТЛИНГ 192

Общая выносливость в армрестлинге

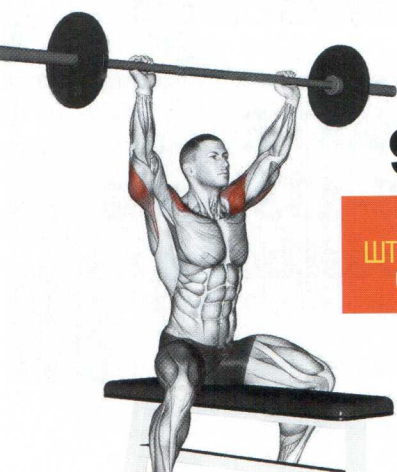
АРМЛИФТИНГ 198

Как стать «капитаном»?

ЕДИНОБОРСТВА 200

Поставь удар!

Богдан Хмельницкий: «Именно сочетание эрудиции и брутальности всегда было для меня целью»



92

ЖИМ
ШТАНГИ
СИДЯ

ГОРМОНЫ – СВЯТАЯ
СВЯТЫХ СИСТЕМЫ
УПРАВЛЕНИЯ
ОРГАНИЗМОМ

146



ЛАРИСА РЕЙС.
КАК НАЙТИ
СПОНСОРА?

72



140

ГЛУТАМИН,
ВСАА И ЛЕИЦИН
для «ХИМИКОВ»



66

ЯРОСЛАВА НИКОЛАЕВА.
ЗАЧЕМ И КОМУ
ВЫСТУПАТЬ



**ВСЕ О
ГОРМОНАХ**

**ЙОГА И
БОДИБИЛДИНГ**

**ПЕРИОДИЧЕСКОЕ
ГОЛОДАНИЕ**

**СИЛА
ДУХА.
КРАСОТА
ТЕЛА**

ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР

**ТРЕНИРУЕМ
ГРУДЬ**

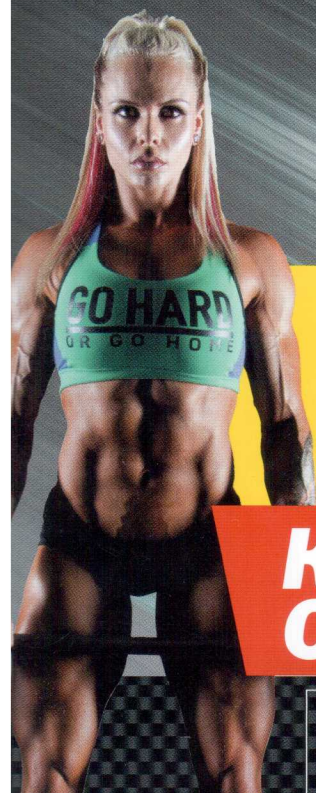
**ЧЕМПИОНЫ
ДЕЛЯТСЯ ОПЫТОМ**

**ПОВЫШЕНИЕ
ТЕСТОСТЕРОНА:
НАТУРАЛЬНЫЕ
ПУТИ**

**ЖИМ
ШТАНГИ
СИДЯ**

**208
СТРАНИЦ**

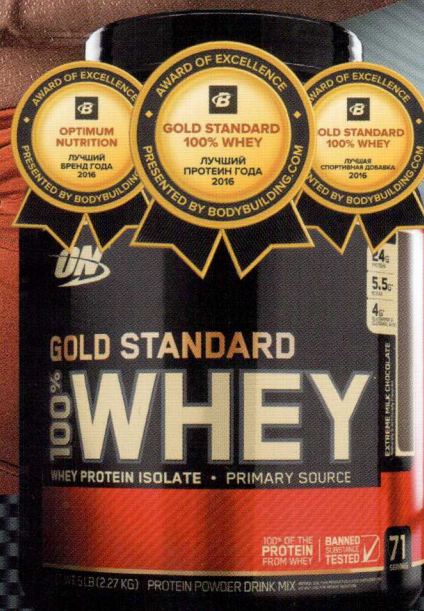
18+



**ЛАРИСА
РЕИС:**

**КАК НАЙТИ
СПОНСОРА?**

**ИНСУЛИН И
ЖИРОСЖИГАНИЕ**



ISSN 1726-8109
16011