



**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**

«Издательство АСТ»

2009

## **Кузнецов И.**

60 упражнений Валентина Дикуля + Методы активизации  
внутренних резервов человека = ваше 100% здоровье /  
И. Кузнецов — «Издательство АСТ», 2009

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.

© Кузнецов И., 2009

© Издательство АСТ, 2009

## Содержание

Уважаемый читатель!	5
Обыкновенное чудо русского богатыря	6
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
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **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, сиднем просидевшем 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 страшнее – 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 превозмогать 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 – верить 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 немощь 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 удастся 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 аффirmаций. 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 жадой 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 убегал 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 штамп-берт – стальная перекладина, на которой крепились аппаратура и страховка. Валентин был пристегнут к аппарату и вместе с ним рухнул вниз, не успев даже ничего сообразить.

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.

## **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.