

КОНСТАНТИН АЛЕКСЕЕВ

---

# Здоровье. Развитие. Эволюция

УЛУЧШАЯ МИР, НАЧНИ С СЕБЯ...



# **Константин Викторович Алексеев**

# **Здоровье. Развитие. Эволюция.**

# **Улучшая мир, начни с себя...**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=47409075](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=47409075)*  
*ISBN 9785005053497*

## **Аннотация**

В этой книге я хотел бы поделиться своим опытом, который приобрел в поиске путей к оздоровлению и саморазвитию за всю мою жизнь. Это комплексная система, которая сформирована мною годами, путем поиска информации и знаний. Некоторые данные я интуитивно отбрасывал, а некоторые применяю изо дня в день. Одни сведения оказались полезными, а другие не работали. «Здоровье – это самое ценное, что есть у человека» (Н. А. Семашко)

# Содержание

Вступление	5
Моя история	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Здоровье. Развитие.  
Эволюция  
Улучшая мир,  
начни с себя...**

**Константин  
Викторович Алексеев**

© Константин Викторович Алексеев, 2019

ISBN 978-5-0050-5349-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

В этой книге я хотел бы поделиться своим опытом, который приобрел в поиске путей к оздоровлению и саморазвитию за всю мою жизнь. Это комплексная система, которая сформирована мною годами, путем поиска информации и знаний. Некоторые данные я интуитивно отбрасывал, а некоторые применяю изо дня в день. Одни сведения оказались полезными, а другие не работали.

*«Здоровье — это самое ценное, что есть у человека»  
(Н. А. Семашко)*

Моя книга может помочь вам сделать ваш первый шаг, станет пособием для начинающих, вдохновит для дальнейших действий.

Очень радуют результаты и отзывы людей, которые у меня занимаются, приходят на консультацию. Вот, что говорят некоторые из них:

В своей жизни я много раз пыталась заниматься физическими упражнениями, но надолго меня не хватало. Я перепробовала разные системы упражнений, я начинала, немного продолжала заниматься и потом забрасывала. Сейчас я регулярно (уже больше года) занимаюсь физическими упражнениями, которые дает Костя.

Моя спина выпрямилась, мне стало легко держать осанку, несмотря на то, что я весь день сижу перед компьютером, моё тело стало более гибким, сильным, стало меньше уставать, я сама стала лучше управлять своим телом (зимой как-то пару раз подскользнулась, но умудрялась не упасть, удерживая равновесие в сложных условиях, причём это получалось "само собой"). Появилось понимание, какие упражнения действительно нужны моему телу, на что стоит обращать внимание при выполнении физических упражнений, чтобы избежать травм, даже поняла, почему я в прошлом начинала, но забрасывала занятия спортом. И самое главное, желание и готовность продолжать заниматься физическими упражнениями только крепнет!

С огромной признательностью и благодарностью, Лариса

Впервые попав на зарядку к Константину, я поняла что это навсегда!

Это не просто зарядка или физкультура - это проявление любви к себе и своему телу, которое будет очень благодарно вам. Прорабатывая все мышцы, суставы и сухожилия, Константин объясняет что должно происходить в теле, что оно чувствует и как оно реагирует - это дает еще большую пользу. А эффект от дыхательной практики запоминается сразу, как будто перезагружается мозг и тело, ощущение лёгкости и полёта остается на весь день, становишься более цельным и мир становится ярче.

С уважением и благодарностью, Таня

Занимаюсь спортом практически всю свою жизнь. В последнее время увлекся железом и силовыми тренировками. И по истечению нескольких лет активного тренинга, начал ощущать дискомфорт в спине, забитость в мышцах. Растяжка, которой я и так не особо обладал, стала критичной. Стал чаще задумываться о коррекции в тренировках, и познакомился с Константином, потрясающим специалистом во всех тех аспектах, в которых я так нуждался. Буквально через пару месяцев под его присмотром, прорабатывая связки, суставы и работая только со своим собственным весом в силовых тренировках, получил более чем отличный результат, а через пол года дискомфорт в теле прошел. А самое главное, я все больше получаю удовольствие от практик и огромное удовлетворение от состояния своего тела, в котором оно сейчас находится.

Я очень рад и признателен, что нашёл такого специалиста, который тщательным образом разбирается в проблеме каждого и контролирует все восстановительные процессы от начала и до конца, чтоб его подопечный получил максимальный результат.

От всей души и с чувством благодарности, рекомендую его Вам.  
Виталий

Это лишь небольшая часть отзывов о практиках, которым я обучаю.

Уверен, что мой опыт будет полезен и для вас.

Приятного чтения!

*Константин Алексеев*  
*сентябрь 2019 года*

**Жизненная энергия**

Каждый человек мечтает быть активным, успешным

и счастливым. Для этого нужна энергия. Энергия, которая дает жизненные силы, помогает творить, радоваться и изменять ход событий, находить свое предназначение на этой Земле.

От чего же зависит уровень жизненной энергии?  
Давайте разбираться.

Увеличение и расходование энергии зависит от гармоничного взаимодействия физической и духовной составляющей. Физическая часть – энергия тела. Чем выше ее потенциал, тем лучше здоровье.

Духовная часть – сфера наших мыслей, чувств, эмоций и желаний. Они приводят к действиям, результатам и дальнейшему развитию.

Итак, рассмотрим подробнее.

Сначала разберем источники получения физической составляющей.

И первый источник – здоровье родителей в момент нашего зачатия. Чем крепче здоровье родителей, а лучше и предков в нескольких поколениях, тем выше будет наш иммунитет.

После рождения человек черпает жизненную физическую



силу из следующих источников:

1) дыхание – незаменимый процесс в жизнедеятельности организма. Правильное дыхание – ключ к здоровью, продолжительности жизни и самосовершенствованию;

2) питание. Полезная и сбалансированная пища, мера в употреблении плюс положительные эмоции во время трапезы, вот секрет долголетия;

3) физическая энергия окружающего мира. Энергия природы: солнца, воздуха, воды, земли и растений. Взаимодействие с каждым из этих элементов природы способно во много раз повысить энергетику человека;

4) физическая активность. Люди, которые регулярно выполняют простые физические упражнения, обладают жизненным тонусом, уверенностью, бодростью и находятся в прекрасном настроении.

Это базовые источники повышения физической энергии тела.

*«Берегите свое тело, иначе потом негде будет жить»*

*(Гиппократ)*

Теперь обратимся к тонкой сфере – духовно-эмоциональной составляющей. Она касается личной зрелости, внутреннего познания человека.

Итак, вот главные источники получения духовной энергии:

1) мысли. Положительные и отрицательные мысли имеют одинаковую силу, но первые повышают количество энергии в организме, а вторые снижают;

2) чувства и эмоции. Подчиняются тем же законам и работают по тем же принципам, что и мысли;

3) медитации, духовные и энергетические практики – призваны помочь человеку в вечном поиске себя и Истины, призваны дать человеку силы для этого поиска;

4) искусство. Всё, во что человек вкладывает частицу души, таланта и творческого потенциала является источником духовной энергии. Будь это музыка, живопись или танец. При этом, повышается потенциал жизненной энергии не только у создателя, но и у зрителя, воспринимающего замысел и красоту творения.

Многие знают, что каждый из факторов важен и необходим для гармоничного развития. Но знать мало. Главное понимать, что необходима работа во всех направлениях и при прямом участии. Применять эти знания нужно каждый день, регулярно, по чуть-чуть, но делать. Конечно, если есть желание прожить долгую, счастливую и успешную жизнь.

Люди пребывают в иллюзии, что заживут потом, когда достигнут того, чего хотят. Тогда они станут счастливыми и будет время заняться спортом, здоровьем и саморазвитием. Но время проходит, появляются новые горизонты и же-

ления. Теряя здоровье на зарабатывание денег, люди потом их тратят на восстановление утраченного. Но за деньги здоровье не купишь. Поздно пить Боржоми. О здоровье нужно бережно заботиться на протяжении всей жизни, сохранять чистоту тела, сознания и души.

Также советую вам не воспринимать никакую информацию как истину. Знания должны стать опытом. Прежде чем применять на практике, доверьтесь интуиции при выборе методов оздоровления. В настоящее время появилось много экспертов и мастеров. Но мало тех, кто описывает практический опыт и знает то, о чём говорит.

# Моя история

Далее поделюсь с вами частью своей жизни, которую считаю важной и значимой.

С детства я постоянно занимался спортом, турник во дворе был моим другом. С первого класса занимался водным поло и достиг результатов: в 15 лет стал кандидатом в мастера спорта.

На этом мои спортивные успехи временно прекратились. В 1991 году я заболел менингитом с ужасными вытекающими последствиями и провел полгода в больнице. Врачи как могли боролись за мою жизнь, состояние здоровья было крайне тяжёлым. Когда очнулся в реанимации после трёхнедельной комы, правая часть тела оказалась парализована: у меня не шевелилась нога, рука, половина лица тоже потеряла чувствительность.

После выписки врачи сказали, что любая простуда может оказаться последней, привести к рецидиву, поэтому, при любой опасности, мне необходимо пить антибиотики, которыми и так был полон организм.

С того момента главной целью стало снова достичь полноценного состояния. Я заново учился ходить, занимался ле-

чебной физкультурой, посещал массажи. Параллельно искал иные методики, которые бы мне помогли, изучал литературу. Я сильно хотел восстановиться. Непомерными усилиями через 3 месяца мне удалось восстановить руку. Затем ногу. Через 6 месяцев я начал постепенно ходить. Но для полного восстановления было еще далеко, поэтому я продолжал искать всевозможные пути для реабилитации. Я не планировал становиться чемпионом или достичь весомых успехов в спорте. Главная цель была – здоровье.

Я благодарен вселенной за то, что на пути восстановления она наводила меня на правильных людей.

Так я встретил одного врача, много общался с ним на тему здоровья и понял, что важная часть реабилитации – это очищение и правильное питание. Я очистил кровь и кишечник, ввел разгрузочные дни. Постепенно пищеварение наладилось, поменялись вкусы, изменилось мое питание. Я стал лучше чувствовать и тщательнее выбирать продукты. Но остались сезонные гаймориты, крайне опасные для жизни.

Позже, в 2004 году, я побывал в Абхазии, где увидел, как на пляже мужчина в годах делает зарядку. Оказалось, что ему 90 лет, но несмотря на это, он находился в достойной физической форме. Я присоединился к его занятиям, которые оказались непростыми: усовершенствованная дыхатель-

ная гимнастика по системе Стрельниковой.

Я углубился в работу с дыханием, и проблема гайморитов почти исчезла. До конца я излечился благодаря системе дыхания Бутейко. При помощи этой гимнастики мой сын вылечил сильную аллергию.

В 2012 году мой сын пошел в первый класс. Это была не простая, а спортивная школа по ушу. Там я познакомился с заслуженным тренером России по ушу Михаилом Михайловичем Кузиковым. Он с учеником, чемпионом Европы Семёном Уделовым, дали мне нужные знания по физическому развитию.

Мои тренировки приобрели другое качество. Я освоил правильную работу с мышцами, связками, суставами и сухожилиями. Я понял как совершенствовать тело и при этом обходиться без травм.

Позже я стал изучать комплекс традиционных китайских упражнений цигун и китайское внутреннее боевое искусство тайцзицюань. Понял основы внутренней работы. Оказалось, это целый мир, глубокий и всеобъемлющий. Я приобрел в своем теле и сознании другое состояние, качество и ощущения.

В результате своих поисков, изучений, практик, общения со знающими мастерами я пришел к выводу, что таблетки не решат проблему до конца. Спасение утопающих дело рук самих утопающих и ресурсы для оздоровления находятся в нас самих.

Друзья, сейчас мне 43. Я через многое прошел и делюсь навыками, опытом и знаниями, чтобы вы смогли достичь поставленных целей, оздоровить организм и изменить жизнь.

# 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.