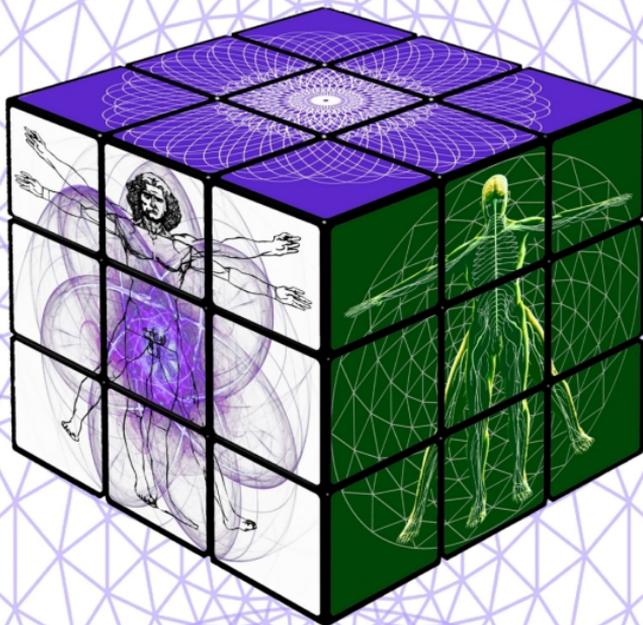


**АЛЕКСЕЙ
КИРИЛЛОВ**

12+



**ДРУГАЯ
ЛОГИКА**

Алексей Анатольевич Кириллов

Другая логика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67768935

SelfPub; 2023

Аннотация

Алексей Анатольевич Кириллов – профессиональный врач, остеопат, мануальный терапевт, профессор РАНМ, доктор натуропатии Междисциплинарного института высшего образования (г. Ганновер, Германия), создатель метода «Многоуровневая коррекция баланса», основатель и руководитель Оздоровительного центра доктора Кириллова. Метод доктора Кириллова соединил в себе опыт более чем 35-летней практики в области восстановительной медицины и методику психокоррекции, базирующуюся на авторской разработке «Закон ролевых позиций» и принципах Германской новой медицины. Уникальной особенностью метода является многомерный подход к восстановлению общего баланса через воздействие на всех четырех уровнях функционирования организма: телесно-структурном, биохимическом, психическом, энергетическом. В результате работы запускаются процессы саморегулирования и самовосстановления, что позволяет пациенту достичь не просто устойчивого состояния здоровья, а настоящего исцеления.

Содержание

| | |
|---|----|
| Отзывы | 4 |
| Часть 1. Мудрость природы | 6 |
| Глава 1. Целостность организма. Что такое норма здоровья? | 6 |
| Глава 2. Лечить или исцелять? | 14 |
| Глава 3. Как я исцелился сам | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 35 |

Алексей Кириллов

Другая логика

ОТЗЫВЫ

Александр Тимофеевич Огулов, руководитель учебно-оздоровительного «Огулов Центра», президент Профессиональной ассоциации специалистов висцеральных практик, член Европейской академии естественных наук (Ганновер), доктор народной медицины, профессор

Многолетний опыт моей практики по восстановлению здоровья и обучению позволяет видеть, как растут в профессиональном плане целеустремленные люди с интересом к жизни. Алексей один из таких людей. К тому же он один из первых моих учеников. Мы познакомились в 1994 году, в Нижнем Новгороде. С тех пор, наблюдая, как он движется вперед, отмечал не просто профессионализм, но и творческий подход! Его двигательная гимнастика на основе русского стиля и система коррекции прошли проверку временем и помогли огромному количеству людей. Самое интересное, что он не останавливается на достигнутом. Об этом свидетельствует то, что он написал гимн ассоциации (стихи и музыку), изобрел тренажер «VerteПрав», и конечно, эта кни-

га. В книге описаны этапы становления доктора Кириллова и его основные взгляды на формирование нарушений в теле и психике. Мысли, изложенные на страницах этой книги, будут полезны тем, кто хочет поближе познакомиться с системой Алексея Анатольевича и расширить свой кругозор в сфере восстановления здоровья.

Часть 1. Мудрость природы

Глава 1. Целостность организма. Что такое норма здоровья?

Обо всем на свете можно говорить совершенно разными словами. Одни и те же действия, явления, предметы можно описывать совершенно непохожими фразами. Но если мы хотим понимать друг друга, нам надо, как говорил Сократ, «определиться в терминах». Эта книга написана именно для того, чтобы вам было легче адаптироваться к логике, сложившейся в моей голове и давшей основу методу Многоуровневой коррекции баланса (МКБ). А поняв эту логику, вы сможете разобраться в закономерностях, по которым живет наш организм, для того чтобы эффективнее помочь другим людям и себе.

Начнем с того, что у всех живых существ, находящихся на нашей планете, сформированы несколько принципиально различных моделей (форм) или сфер существования:

телесная – касающаяся строения, то есть анатомии различных живых существ, растений и микроорганизмов;

биохимическая – обменные процессы, связанные с ды-

ханием, попаданием питательных веществ и влаги через различные каналы, а также выделение продуктов жизнедеятельности;

психическая – психоэмоциональные реакции на взаимодействие с внешним миром, в виде адаптации к стрессам;

энергетическая – касающаяся способов траты и восполнения энергии.

В оценке этих моделей, в понимании, как они влияют друг на друга, и заключена суть выздоровления и исцеления. Необходимо также учесть принадлежность каждой сферы существования к своему уровню изменений (или иерархии). В рамках какого уровня возможны изменения? Например, телесная сфера меняется в пределах тела, биохимическая в пределах земного шара, психическая, возможно, на уровне Галактики, а энергетическая, скорее всего, стоит у истоков мироздания!

Еще одна весьма важная идея – это идея баланса. Баланс – это возврат к нормальному состоянию после воздействия на систему каких-либо внешних или внутренних факторов. А при рассмотрении системы «объект-фактор» нужно понимать соответствие силы воздействия и силы удержания баланса.

Например, у дерева отломилось несколько веток в результате сильного ветра. Через некоторое время места переломов «заживут» и дерево продолжит свой рост. В данном случае

телесный баланс удержался. Но если ураган повалит дерево и переломит ствол или вывернет его с корнем, то, скорее всего, дерево ждет гибель. После гибели дерева (телесный баланс не восстановился) активизируется балансирование другого уровня – биохимического (гниение), данные изменения будут относиться не только к этому дереву, а и к части леса, в которой идет балансирование процессов гниения и развития живой ткани. Мгновенно произойдет некое распределение активности всех балансов, в том числе психического и энергетического.

Дальше речь пойдет в основном о человеке.

Так, в случае физического напряжения дыхательная и сердечно-сосудистая системы стремятся вернуться в норму, то есть в состояние физического покоя. И если они не будут уравновешены (например, объем дыхания уменьшен из-за спазма дыхательной мускулатуры и не соответствует объему, который нужен телу), то восстановление будет долгим или произойдет гибель части клеток или всего организма.

С точки зрения **телесной структуры**, норма здоровья – это перечень движений, физических нагрузок, которые не являются экстремальными для человека. То есть степень отклонения при каком-либо внешнем или внутреннем процессе не приводит к органическим нарушениям анатомических образований. Например, прыжок с 10-сантиметровой высоты ничего во мне не повредит. А прыжок с 10 метров повлечет за собой переломы, растяжения, ушибы.

Мы в какой-то мере «роботы» с определенным набором сценариев движения. Нашей биомеханической модели дан определенный ресурс, но ее срок службы и качество работы тесно связаны с образом жизни, который мы ведем. Например, пробежаться до остановки, чтобы успеть на трамвай, для нас вообще не проблема, но только тогда, когда бег – дело привычное. Если же человек по восемь часов в день сидит на рабочем месте, сидит в транспорте и дома, то и модель функционирует в объеме данных нагрузок. Такой человек «пересидит» того, кто ведет активный образ жизни. Для наглядности представим себе долгий авиаперелет – вернее, то состояние, которое после нескольких часов сидения у иллюминатора испытывает человек, привыкший много двигаться. Скорее всего, у него возникнет ощущение неудобства, онемения, отечности. А ступив на землю, он ощутит слабость в ногах. Но если гиподинамия – постоянный спутник человека по жизни, то эта специфическая нагрузка (долгое сидение) особо ему не повредит, и он будет чувствовать себя нормально.

Когда мы дополнительно тренируем мышечные структуры, они становятся способны делать больше, чем обычно делают в течение дня. И это позволяет нам быстро восстанавливаться, попадая в ситуации физического напряжения, которые для нас становятся не экстремальными.

С точки зрения **биохимической модели**, здоровье – это

способность быстро вернуться к норме после того, как извне в нас через легкие, желудочно-кишечный тракт или кожу попадает нечто, отличающееся от того, к чему мы привыкли. Очень показательны биохимические реакции, связанные с уменьшением кислорода, поступающего в легкие при дыхании. Например, человек, живущий на равнине, привык к определенному состоянию атмосферы. Если его поднять в горы, где атмосферное давление гораздо меньше, то он будет чувствовать себя не очень хорошо. У него снизится активность, возникнут головные боли и это значительно уменьшит его функциональность.

Если говорить о норме в отношении пищи и питья, то она опять же определяется тем, насколько экстремально или привычно для человека то, что он съел или выпил. Как быстро он способен адаптироваться к непривычному для него продукту. Обратите внимание на кухни различных народов мира. Есть такие блюда, о которых страшно даже подумать, а не то, чтобы их съесть.

С точки зрения **психической модели**, здоровый человек – это человек, который способен печалиться и радоваться, находиться в депрессии и в творческом порыве. Он может испытывать любые чувства, но, при этом, **уметь правильно их переживать**. Стресс отражается в теле, и оно помогает это состояние преодолеть. В результате правильного переживания, в завершающей стадии, мы как бы получаем но-

вое свойство, повышающее нашу устойчивость к такому воздействию. Дальше подобные события больше не являются стрессом и не ограничивают мышление и действия человека, а в следующий раз воспринимаются как трудные ситуации с возможностью разных решений. Если разумного и здорового человека кто-то или что-то раздражает, то он будет рассматривать сложившуюся ситуацию как **условие собственного роста**. Продуктом завершения этого роста будет **благодарность**, именно **благодарность** за созданную обстановку, в которой кто-то или что-то раздражающее было только частью ее. Формула: «Возлюби врага своего, как самого себя!» является наивысшим проявлением сознания. Она требует подробной расшифровки для понимания и долгой работы над собой. В предлагаемом мною подходе враг – часть той обстановки, в которой мы оказались. И, прежде чем перейти к просветленному сознанию, думаю, что достичь благодарности ко всей обстановке проще, чем полюбить врага. А дальше будет проще...

С точки зрения **энергетической модели**, норма здоровья определяется умением восполнять затраты энергии. Это связано с местами, где человек не просто любит находиться, а ему необходимо в них оказываться, чтобы пополнить свой запас энергии. Места эти могут быть самыми разными: лес, море, горы, определенная улица в городе, «свой» уголок в доме. У меня в России несколько таких «мест силы», ку-

да я могу приехать и подзарядиться. Есть места недалеко от моего жилья, где я бываю несколько раз в неделю. Есть конкретные места в квартире, наполняющие и расслабляющие меня. Помимо географических точек на карте, у каждого из нас могут быть люди, встречаясь с которыми мы наполняем себя энергией.

В результате, можно сделать вывод:

Мы здоровы в рамках той модели, которая для нас привычна и внутри ее границ мы быстро восстанавливаем нормальную функцию, не получая никаких нарушений.

Если расширить идею баланса до рамок смысла жизни, то нужно будет оценивать предназначение человека и реализацию им этого предназначения.

Все это в целом опирается на главную идею: **если я узнал свое предназначение в жизни и выполняю его, то это станет залогом, что все четыре модели будут давать мне возможность успешно двигаться по своему пути.** Если же я иду в неправильном направлении, модели будут останавливать меня разными способами, как бы говоря: подумай, куда ты?

Здоровье – это, прежде всего, выполнение своего предназначения. И, в связи с этим, понимание, как быть полезным людям и этому миру. Оно имеет индивидуальный характер, и каждому из нас даны собственные инструменты реализации своего предназначения, а все четыре сферы сформиро-

ваны именно для этого.

В эзотерике есть схожие понятия: дух, душа и тело.

Здоровье – это поддержание гармоничного состояния духа, души и тела человека.

Глава 2. Лечить или исцелять?

Чем отличается врач от целителя? На этот вопрос несложно ответить, зная о существовании четырех сфер, в комплексе складывающихся в понятие «здоровье».

Работа внутри одной из сфер – это лечение. А специалист, который лечит какую-то одну систему (гинеколог, пульманолог и т.д.), называется врач. С точки зрения исцеления, лечение – ниша ограниченная, а специалист, занимающийся чем-то одним, еще сужает свое понимание о процессах изменения в человеке. Нутрициолог занимается только биохимическими процессами. Психиатр занимается только психикой. Стоматолог – только зубами. Офтальмолог – глазами. Флеболог – венами, и смотрите не перепутайте, флеболог не то же самое, что сосудистый хирург – у того своя ниша.

В XX веке медицину разбили на специализации, тем самым практически перекрыв врачам возможность видеть организм целостным. Что самое печальное, каждый из специалистов загнан в собственный узкий коридор, за рамки которого не имеет права выходить по закону. Он может лечить только то, что его научили лечить в институте и на специализациях. В бытность заведующим отделением врачебного контроля и спортивной медицины, занимаясь восстановлением и лечением спортсменов и членов их семей, я порой видел, что назначенная схема не помогает пациенту, что

она направлена только на симптоматическое лечение и в ней больше побочных эффектов. Однако стоило мне хоть чуть-чуть отклониться от схемы, как я сразу получал за это нагоняй от главврача. Потому что не положено! Возможно, задумка создания протоколов изначально состояла в том, чтобы обеспечить защиту от «дураков», но что-то пошло не так и **«хранитель превратился в охранника»!**

Вспомним Древнюю Грецию, где терапию называли царичей медицины. Это подразумевало, что терапевт должен держать в голове всю картину исцеления пациента. И именно терапевт принимает решение, что делать, а не хирург или фармаколог. Значит, терапевту следует владеть информацией практически из всех медицинских наук. Терапевт – это организатор восстановления. Он – целитель, который понимает, что занимается восстановлением целостности в четырех моделях организма, работающих одновременно: энергетике, психике, биохимии и телесной структуре. Терапевт видит пациента в целостности и строит план его исцеления. Мало того, он берет человека за руку и проводит с определенной последовательностью к разным специалистам, ориентируясь на симптоматику, с готовностью поменять план лечения. И все они идут к общей цели – здоровью пациента. Но это в идеале. У нас же терапевт – это неудавшийся специалист. Общепринятое поликлиническое правило – записываться к любому профильному врачу через терапевта. Это,

можно сказать, рудимент, раздражающий посетителей поликлиник и доставшийся нам в наследство от той медицины, где терапевт руководил возвращением человека к здоровью. На деле же человек, которому надо попасть к врачу-специалисту, понимает, что терапевт – промежуточное звено в цепочке, существующее просто для выписки направлений. На этом его миссия окончена. В итоге все, к кому он направляет пациента, работают без координатора. Они честно делают свою часть работы, но не видят и не понимают всего пути к конечной цели.

Целительство, родственное целостности, подразумевает работу со всеми четырьмя сферами. Исцеление получается тогда, когда мы собираем эти сферы воедино и создаем между ними баланс.

В наше время такие понятия, как исцеление и целительство, имеют этаким эзотерический налет, а потому их часто противопоставляют так называемой доказательной медицине и фармацевтике. Подобное отношение возникло не сейчас, оно существовало и в «до таблеточную» эру. Еще несколько веков назад европейская медицина принесла на нашу землю идею уничтожить инфекцию, накачивая организм токсинами. Правильно выстроенная «пиар-кампания» делала свое дело, и несмотря на то, что при таком лечении резко взлетала смертность, наукообразные химические ме-

тоды и их адепты становились все более известными и почитаемыми. В противовес этому, медицина, исстари существовавшая на Руси, основывалась именно на создании условий для исцеления и восстановления, на сотрудничестве с организмом, но никак не на стремлении закачать токсины, чтобы убить болезнь. Русская, славянская медицина, идя от психики и природных средств, развивала здоровую, светлую часть в человеке, то есть исповедовала натуропатический подход и исходила из понимания целостности организма.

Сложившаяся ситуация привела к тому, что сами целители, воспитанные в среде противостояния двух подходов, стали отделять себя от врачей, а это неправильно. Целительство – та же терапия, только не в современном понимании, а в классическом. Терапия и целительство – проводники к здоровью.

Пожалуй, я соглашусь с тем, что в целительстве присутствует некая доля волшебства, шаманства, алхимии, магии. Возможно, придет время, и ученые разложат эту магию по полочкам и найдут объяснение необъяснимому, но пока многие приемы действительно выглядят как чудо. Однако это не повод отказываться от того, что складывалось и проверялось тысячелетиями и прекрасно работает. Научный подход означает изучать и постигать, как это работает, а не отвергать в угоду бизнесу.

Летом 2020 года в поездке на Алтай мне повезло целую неделю прожить у шамана. Общение с ним подарило сра-

зу несколько серьезных открытий. В первую очередь, я увидел, что воздействие шамана заключается как раз в корректировке всех четырех сфер вместе. Но он создает условие глубокого пере-проживания человеком своего стресса и снятие напряжения, которое основано на доверии и физиологии высшей нервной деятельности. Снимаются две причины развития стресса из трех: изолированность и драматичность. Дальше мозг сам завершает выздоровление, изменяя структуру ядер возбуждения в центральной нервной системе. Кажется, что это происходит чудесным способом, но такие исцеления существовали и существуют до сих пор! И очень странно, что современная медицина не исследует эти феномены (или это происходит целенаправленно). Вернемся к шаману. У него есть понимание, нужные знания и умения, поэтому ему и удастся сделать чудо! Причем знания его могут простирались в самом неожиданном диапазоне. Знаете, о чем со мной разговаривал алтайский шаман? О квантовой физике!

Когда я сталкиваюсь с различными «инновационными» подходами и присматриваюсь к ним повнимательнее, часто оказывается, что новое – это напрочь забытое старое. Например, мой метод включает работу на нескольких уровнях: на уровне клетки, психики и структуры (в частности, мышечно-фасциальных поездов или тяг). Так вот, когда я на своих занятиях начинаю рассказывать о роли мышечных тяг (це-

почки взаимосвязанных мышц от стоп до черепа), многие слушатели, особенно подкованные в области медицины, сразу вспоминают имя Томаса Майерса. Именно его наработка сейчас представляет учение о миофасциальных цепях, или «анатомических поездах». Но на самом деле об этих цепях отлично знала еще учившая меня целительница Анна Петровна Зезина. Она, в свою очередь, получила знания от своей тетки, которая родилась еще в XIX веке. Истоки этих знаний лежат глубоко в истории – в славянской медицине. Только для меня так и остался неразгаданным вопрос: когда Майерс успел рассказать о своих «поездах» тетке Анны Петровны?

Еще одно подтверждение того, что наша медицина была действенной. Среди боевых искусств славян существовала (и сейчас существует в единоборстве) техника бесконтактного воздействия – накаты, или катенье. В них понимание принципа человеческих тяг используется на все 100%. Как направить энергию, чтобы противник, находящийся на дистанции, сам упал? Это целиком зависит от того, видишь ли ты, как двигается противник, и можешь ли рассчитать, куда его посредством тяг может завалить его же собственное тело.

Получается, что современные мировые светила приезжают учить нас тому, что нам было известно испокон веков. Конечно, это беда – когда мы забываем, теряем те знания, которые имели и использовали наши предки. Но кто знает – возможно, мы еще не всё утратили?

По сути, сейчас у нас есть две медицины. Одна основана на желании исцелить. А вторая – на желании лечить. Заметьте, как в последние несколько лет изменилась терминология: если раньше в отчетах фигурировали **вылеченные** пациенты, то теперь – **пролеченные**. Пролечивать можно до бесконечности и, как следствие, на постоянной основе зарабатывать на этом деньги.

Подход, предполагающий лечение, вырос из военно-полевой медицины, основой которой были бесконечные войны XVIII-XX веков. Необходимо было быстро восстановить раненого – и снова в бой. Резать, ставить уколы, лечить таблетками – это необходимость военного времени. В мирное время экстренные меры нужны от силы в 15% случаев, по большей части при травмах. Да, тогда могут понадобиться и хирургия, и инъекции, и асептика с антисептикой. А когда приходит пациент с болью в пояснице или колене, а его пичкают таблетками, или человеку с катарактой делают операцию по замене хрусталика – это неправильно, потому что в данном случае мы имеем дело не с повреждением, а с реакцией части клеток, работающих по особой программе. Найти «короткое замыкание», ставшее причиной запуска программы, и восстановить нормальный режим работы организма – суть исцеления.

Подход, при котором лечение ограничивается строгим протоколом, делает из врача консерватора. Мне хорошо за-

помнился один из эпизодов собственной врачебной практики, иллюстрирующий, к чему приводит нежелание расширять границы знаний и смотреть на знакомые вещи под другим углом зрения. В 1996 году я проводил занятие с другими врачами, сотрудниками клиники, в которой мы вместе работали. Я рассказывал о том, как можно восстанавливать различные заболевания живота при помощи специального массажа, без помощи медикаментов. После занятия главврач отвел меня в сторону и предупредил:

– Я буду ходатайствовать перед руководством, чтобы вас лишили врачебного диплома. Вы плетете ересь, смущаете врачей! Это обернется вредом для пациентов.

Я прекрасно понимаю, что представлял опасность вовсе не для других врачей и тем более не для пациентов. Опасность заключалась в первую очередь в том, что, принимая другую логику и другую точку зрения, им пришлось бы отказаться от той формы медицины, которая общепринята, и от доминирующего в ней аллопатического подхода.

Аллопатический подход подразумевает подмену возможностей тела на возможности хирургической операции, инъекции или медикаментов. Желание исправить то, с чем не может справиться организм самостоятельно. Когда оправдан аллопатический подход? Когда телесных сил не хватает, и в этом его сильная сторона. Он нужен в экстремальных ситуациях. Но существует и другой подход – натуропатический, сильная сторона которого в том, что он развивает и откры-

вает ресурс, который есть у человека внутри. И если нет экстренных ситуаций, то натуропатия будет оказывать лучшее воздействие.

Базовый принцип натуропатического подхода: создать условия, в которых организм сам восстановится, используя природные механизмы.

В начале своего пути я учился по классической программе медицинского института, по образованию – военный врач. Плюс к этому более четырех лет был врачом «скорой помощи», а это колоссальный опыт работы с больными в неотложных состояниях, как раз таких, в которых аллопатический подход и экстренные меры не просто нужны, а жизненно необходимы. Однако все остальное в медицине – это либо профилактика, либо реабилитация. Оба эти процесса тесно связаны с натуропатией, задача которой – активизация собственных ресурсов.

Глава 3. Как я исцелился сам

Я и не думал стать врачом. Я хотел быть военным. Но к медицине судьба вела меня с самого детства, хотя и не самым прямым путем. В итоге я стал военным врачом.

Моя прабабушка Анфиса Гермогеновна Колесова была целительницей и лечила всю округу – это несколько деревень. А прожила она 102 года. Мама привезла прабабушку, и она жила некоторое время с нами. Мне было интересно то, что она делает. Когда я просил ее рассказать, как можно лечить, бабушка Физа, так мы ее звали, начинала читать молитвы и заговоры на память. А для меня, десятилетнего мальчишки, было трудно все запомнить. В надежде хоть что-то записать, я подговаривал младшую сестренку, чтобы она подошла к бабуле и пожаловалась, что у нее что-то болит. А сам в это время сидел под ее кроватью с карандашом и тетрадкой. Сначала у сестренки «болела» одна рука, потом вторая, потом нога, ну и так далее... Я пытался записывать, но, в итоге, большая часть записей куда-то пропала, однако один из заговоров я запомнил наизусть и использую его по сей день.

С 1979 по 1981 год я учился в Свердловском Суворовском военном училище и уже серьезно занимался спортом. Нагрузки и уровень подготовки были очень высокими, мы

готовились к соревнованиям на первенство СССР. В команде я по собственной инициативе был еще и нештатным массажистом, просто потому что мне это нравилось. И у меня получалось, хотя я нигде этому не учился и все делал интуитивно.

А затем пришла пора поступать в вуз. В тот институт, куда собирался, мне попасть не удалось – была утеряна часть необходимых документов. Декан развел руками и ответил отказом. Куда идти дальше, непонятно... Возвращаться не солоно хлебавши к родителям было стыдно. Помог случай. Знакомые девочки поступали в мед и предложили идти с ними. Я сдал документы самым последним, за несколько минут до завершения работы комиссии и, в конечном итоге, поступил! Это было как во сне!

Сейчас я понимаю, что меня вело провидение, и слово «случайно» к моему поступлению неприменимо, но тогда происходящее казалось именно случайностью. Первый экзамен сдал на пятерку, после чего был сразу зачислен как обладатель красного диплома.

Учиться было интересно и хотелось получить больше практики. Именно поэтому я пошел работать на «скорую помощь». Иногда не высыпался, но опыт и закалка скорой впоследствии пригодились. На четвертом курсе я перевелся на военно-медицинский факультет и доучивался в Томске. Попал я во взвод ВДВ, где нас целенаправленно готовили к

службе в десантных войсках в качестве военных врачей.

До сих пор с благодарностью вспоминаю своих институтских преподавателей с кафедр физиологии, анатомии, биохимии. Когда-то их строгость и придирчивость обижала, даже казалось, они нарочно на меня давят. И только спустя годы начал понимать, что это были мои самые лучшие учителя, а знания бесценны.

По окончании военного факультета служил в Закавказье, начальником медпункта парашютно-десантного полка специального назначения. В конце 80-х Закавказье было горячей точкой. Межнациональные конфликты – это и ранения, и ожоги, и травмы, как у наших бойцов, так и среди гражданского населения. И физически, и морально работать там было очень непросто.

А потом... Потом я поссорился с командиром полка. Событие в войсках экстраординарное, и мне прямым текстом сказали: лучше увольняйся, служба у тебя дальше все равно не сложится.

Уволившись из армии, в 1990 году я начал работать во врачебно-физкультурном диспансере и спустя некоторое время стал заведующим отделением. Параллельно работал на «скорой помощи», был врачом сборной спортивной команды, начал преподавать массаж, прошел специализацию по мануальной терапии и по иглорефлексотерапии.

Затем я перебрался в Нижний Новгород, где работал врачом спортивного комплекса, а в Дзержинске впервые открыл

свой кабинет мануальной терапии.

В 1994 году произошла одна из важнейших встреч в моей жизни: я познакомился с Александром Тимофеевичем Огуловым, основоположником висцеральной терапии, в настоящее время являющимся президентом Профессиональной ассоциации специалистов висцеральных практик, профессором народной медицины. Он внес бесценный вклад в медицину, собрав по крупицам и систематизировав в единое направление малоизвестные в то время приемы и методики висцеральных практик.

После одной из его лекций несколько человек (в том числе и я) уговорили Александра Тимофеевича провести с нами первый обучающий курс и передать свой уникальный опыт, а сегодня в «Академию Огулова» съезжаются на обучение доктора со всех концов света. Самого меня знакомство с его подходом просто перевернуло. Да что там говорить, это был настоящий профессиональный шок. Я пил водку три дня и никак не мог опьянеть! Настолько сильным был стресс! И неотступно голову сверлила мысль: как же так, получается, что предыдущие 13 лет я занимался непонятно чем?! Ведь мое прежнее понимание лечения выстраивалось под воздействием многих специалистов (кандидатов наук, профессоров) со студенческой скамьи! Но как небо от земли отличалось то, что я узнал от Александра Тимофеевича. Произошла полная смена парадигмы.

А затем Александр Тимофеевич предложил мне стать его

помощником в работе.

Еще одним значимым для меня человеком чуть позже стала Анна Петровна Зезина, у которой я учился больше трех лет. Она – потомственная целительница, в войну работала фельдшером, получила ранение. У себя в деревне она считалась не просто знахаркой-травницей, она, по сути, занималась висцеральной терапией – знала, как руками лечить живот, спину, голову.

В последние годы ее земной жизни мне повезло общаться с этим потрясающим человеком. Самым удивительным в нашем общении было то, что со временем я стал для нее одновременно учеником и учителем. Пройдя специализацию у А.Т. Огулова, я переехал в Йошкар-Олу, где у нас с Анной Петровной сложилась взаимодополненная врачебная пара. Она делилась со мной знаниями, которые получила по наследству от своей тетушки, а я помогал ей в работе и одновременно делился знаниями по анатомии и физиологии, чтобы больше помогать людям.

Потом в моей жизни произошла резкая смена курса, когда я на несколько лет вообще отдалился от медицины. Я, ни много ни мало, пошел во власть – занимал высокую должность в местной администрации. Но у любой высокой должности, как у медали, есть обратная сторона. Рабочий день был ненормированным, много встреч, высокий ритм жиз-

ни – неудивительно, что, когда весь режим пошел наперекосяк, стало давать сбои и здоровье. Но вообще-то, я считаю, что отправным пунктом к возникшим вскоре серьезнейшим проблемам со здоровьем стал именно момент отклонения от центральной, предназначенной мне дороги.

Еще одним фактором стало то, что довольно долгое время моя судьба была связана со спортом. А спорт, как это ни парадоксально звучит, здоровья не прибавляет, скорее наоборот – если человек вовремя не успел остановиться на уровне физкультуры, то, дойдя до уровня кандидата или мастера спорта, он обязательно оказывается в зоне риска. Плюс к этому – военная служба в не самой благополучной с точки зрения инфекционных заболеваний местности и травмы вследствие прыжков с парашютом.

Все это вместе взятое привело к тому, что к 2001 году я оказался как «сапожник без сапог»: занимался лечением и восстановлением других людей, а на себя внимание перестал обращать совсем. Но у человеческого тела – определенные ресурсы, которые однажды просто заканчиваются.

Итак, в 2001 году в возрасте 38 лет я носил на себе 95 кг собственного веса и имел несколько серьезных диагнозов. У меня выявили язву желудка и песок в почках. Примерно за год до этого была проведена операция по удалению мениска правого коленного сустава. И апофеозом истории болезни стали две межпозвоночные грыжи: 7 мм в шейном отделе и 11 мм в поясничном отделе. Для того чтобы из горизонталь-

ного положения перейти в вертикальное, мне приходилось преодолевать сильнейшую боль. Даже дышать было трудно, не то что двигаться. Фактически я превратился в лежачего больного.

Коллеги предлагали пойти привычным путем: не проблема, давай прооперируем, и все будет в порядке. Но прекрасно сознавая, что после таких операций инвалидизация составляет до 10%, я отказался от хирургического вмешательства и начал самостоятельно искать пути восстановления своего организма. И в первую очередь, стал прислушиваться и присматриваться к собственному телу, к ощущениям.

Раз невозможно ходить, я стал перемещаться по дому на четвереньках или с помощью перекатываний – разминочных элементов из русского стиля рукопашного боя, которым я когда-то занимался. Применяя перекатывания, я вдруг начал чувствовать облегчение. Прокатился из комнаты до кухни и обратно – и явно стало лучше. Кроме пола и стен, никаких тренажеров у меня все равно не было, поэтому я решил и дальше двигаться в этом направлении – путем проб и ошибок подбирал движения, которые унимали боль и позволяли перемещаться, если так можно выразиться, «с комфортом».

Эти валяния и катания в итоге вылились в первые шесть упражнений моего комплекса. Отточив упражнения на самом себе, я решил, что они должны помочь и другим людям. Тем более что такие два великолепных тренажера, как пол и стены, найдутся в каждом доме.

К тому времени я вернулся в медицину и открыл свой кабинет, так как видел, что тема нарушений опорно-двигательного аппарата очень актуальна. Я предложил комплекс группе своих некоторых пациентов. Моя первая команда цвела и благоухала – в ней оказались одни дамы за 60, на вид очень хрупкие, но решительные и упорные. И словно в противовес этой хрупкости, условия были жесткими в прямом смысле слова – занимались мы на выложенном керамической плиткой полу. Таким образом выяснилось: чем жестче пол и стены, тем легче и быстрее достигается эффект. В общем, «... и увидел он, что это хорошо»!

Первые успехи очень меня вдохновили, и в итоге работа привела к созданию динамического самомассажа – системы специальных оригинальных упражнений, сегодня являющейся частью моего метода.

Сам я полностью восстановился примерно через полтора года с начала применения динамического самомассажа и в 2002 году смог вернуться к спортивным тренировкам, поставив себе цель достичь определенного стандарта: 50 отжиманий, 50 упражнений на пресс, 50 выпрыгиваний, 20 подтягиваний. Этот стандарт вот уже почти двадцать лет позволяет мне поддерживать свой каркас, свое тело на достаточно высоком уровне. До настоящего момента тело мое остается функциональным и координированным.

И вот что я еще твердо понял. Если я нацелен профессионально помогать восстановлению людей, то сам должен по-

давать им пример здоровья. Оправдание «сапожник без сапог» подрывает авторитет любого специалиста в сфере здоровья.

В 2006 году я пригласил изучить динамический самомассаж одну из своих знакомых, работавшую инструктором в школьных коррекционных группах здоровья (раньше их выделяли в зависимости от диагноза: ослабленное зрение, хронические заболевания, неврологические отклонения). Познакомившись с методикой, инструктор начала применять упражнения у себя в школе, и здоровье ее подопечных мгновенно начало улучшаться. К концу учебного года больше 50% ребят из спецгрупп возвращались в общую группу и занимались вместе со всеми по общей программе.

У нас была возможность выступить с докладами на конференциях, где нашу работу оценили довольно высоко. Тогда я на уровне министерства предложил внедрить методику в республике Марий Эл, где жил. Но несмотря на то, что методика понравилась и на словах мы получили согласие, дело так и не сдвинулось. К тому времени в стране разрушилась сама система реабилитации, и внедрить что-то на государственном уровне не представлялось возможным.

Поняв, что в продвижении методики надеяться придется только на себя, я пригласил еще одного инструктора и начал проводить регулярное обучение. Таким образом возник базовый треугольник: кабинет, где я принимаю пациен-

тов, спортзал, где инструктор проводит групповые занятия, и школа здоровья, в которой я рассказываю, как и что человек может сделать сам для своего здоровья. Этот треугольник привел ко мне колоссальное количество людей – запись была на несколько месяцев вперед!

В 2010 году я приехал в Москву к Александру Тимофеевичу Огулову и показал ему свою гимнастику. Он отреагировал решительно:

– Срочно готовим семинар! Я хочу, чтобы ты показал это специалистам моего центра.

После семинара он поинтересовался, не хочу ли я приехать и поработать здесь. Так, с легкой руки Александра Тимофеевича, в 2011 году я перебрался в столицу. С тех пор он поддерживал меня, курировал и знакомил со многими неизвестными мне вещами не только из висцеральной терапии, но и из области организации работы.

Александр Тимофеевич сыграл значимую роль в становлении моей методики. Во-первых, именно он полностью изменил мое видение и отношение к медицине, благодаря чему я из стандартного врача превратился в натуропата. Скажу больше – когда я только начинал создавать свою методику, Александр Тимофеевич давал мне возможность работать в своем центре. По ночам я спал прямо в кабинете, на той же кушеточке, на которой вел прием пациентов. Так продолжалось несколько лет, в течение которых я набирал знания и,

конечно же, опыт.

Перебравшись в Москву, параллельно с работой я поступил в РУДН и получил специализацию по лимфологии.

К тому же периоду относится еще одна важная веха – три с половиной года учебы на кафедре прикладной кинезиологии в Международной академии у Людмилы Федоровны Васильевой – доктора медицинских наук, профессора, академика РАЕН. Я очень благодарен Людмиле Федоровне за то, что она помогла систематизировать скопившийся у меня багаж знаний и умений, подобрать и отточить те инструменты, которые существуют в моем методе по сей день. Также полученные в академии знания позволили добавить к комплексу критерии и тесты оценки организма.

Далее мне снова посчастливилось: я получил степень доктора натуропатии Междисциплинарного института высшего образования г. Ганновер в Германии.

В 2015 году получил звание профессора национальной медицинской ассоциации специалистов традиционной медицины.

Год спустя я сформировал свой самый первый центр. Мы проводили мастер-классы, семинары, участвовали в конференциях, активно работали в направлении восстановления и реабилитации. Но однажды центр развалился...

Это событие было для меня сильнейшим психологическим ударом. И вместе с тем, падение стало мощным уроком. Произошедшее закалило меня, дало бесценный опыт,

и «Оздоровительный центр доктора Кириллова», существующий сейчас, – это важный этап развития не только самого метода, но и меня как руководителя, как специалиста и просто человека.

Я убежден: даже если ты чего-то добился, это еще не повод останавливаться. Никогда нельзя оставлять учебу. Кроме того, что она открывает новое, по мере усвоения полученные знания становятся частью нашего жизненного фундамента. А чем больше и прочнее фундамент, тем выше здание на нем можно построить. Постоянно поддерживать внутри себя состояние ученика – крайне важно. Достиг одного – думай, чего ты хочешь достичь на следующем шаге, и так постепенно двигайся вперед и вверх. Вот поэтому я всю жизнь, сколько себя помню, практически постоянно учусь.

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.