

Роман Озерский • Иван Кузнецов

# Метод лечения спины по ДИКУЛЮ, усиленный упражнениями Хосе СИЛЬВЫ

Восстановление

ЗДОРОВЬЯ  
еще  
быстрее!



Иван Кузнецов

**Метод лечения спины  
по Дикулю, усиленный  
упражнениями Хосе Сильвы**

«АСТ»

2010

## **Кузнецов И.**

Метод лечения спины по Дикулю, усиленный упражнениями Хосе Сильвы / И. Кузнецов — «АСТ», 2010

Имя Валентина Дикуля – это надежда. Вдохновленные примером Дикуля люди с различными заболеваниями спины и позвоночника пытаются повторить его упражнения. Кому-то это удастся, но многие отступают. Ведь путь Дикуля – это путь человека с железной волей. Автор книги уверен, что любой из нас в состоянии тренировать не только тело, но и дух, волю. Он долгое время изучал различные методы управления разумом и в этой книге представил удивительный метод реабилитации, который состоит из мыслительных тренировок Хосе Сильвы и силовых упражнений Дикуля. Это новый взгляд на метод Дикуля, который позволяет каждому человеку добиться успеха, обрести здоровье, силу, потратив на это минимум времени и усилий.

## Содержание

Тело и разум	5
Благодарности	9
Хосе Сильва и Валентин Дикуль	10
Основа метода Хосе Сильвы	10
В чем секрет успешных людей?	10
Препятствие – это просто задача, которую интересно решить	11
Уилфред или Уилли? Логика или интуиция?	12
Альфа-уровень – заставь свой мозг работать «на полную катушку»	13
Возможности воображения	13
Визуализация на альфа-уровне обладает огромной силой	14
Как метод Сильвы поможет восстановить здоровье	14
Основа метода Валентина Дикуля	16
От инвалидности к мировой славе	16
Как система Дикуля помогает восстановить работу позвоночника	18
Мышцы «помнят» движение	18
Нервные импульсы могут идти в обход травмированного участка	18
Движение для мышц и суставов – это жизнь	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Роман Озерский, Иван Кузнецов**

## **Метод лечения спины по Дикулю, усиленный упражнениями Хосе Сильвы**

### **Тело и разум**

Хосе Сильва посвятил свою жизнь исследованию потенциала мозга и поискам скрытых резервов, которые позволяли бы добиваться успеха в любой области.

Валентин Дикуль изучал и продолжает изучать возможности нашего тела. Он исследует скрытые резервы здоровья, при помощи которых даже обезноженный инвалид может заново начать ходить.

Последователи Хосе Сильвы показали, что мозг регулирует не только интеллектуальную сферу деятельности человека, но и его физиологию. Силой мысли возможно контролировать боль и ускорять выздоровление.

Валентин Дикуль своим методом доказал, что оздоровление тела нужно начинать со специального мысленного настроя, а в комплекс упражнений обязательно включать ментальную разминку.

Оба достигли значительных высот, на собственном опыте продемонстрировав, что их методы работают.

По методу Сильвы занимаются миллионы людей, меняя свою жизнь, а упражнения Дикуля стали для сотен тысяч больных первым шагом к здоровью.

В этой книге описаны оба этих знаменитых метода. Потому что, соединенные вместе, они способны удивительным образом помочь людям, страдающим различными заболеваниями позвоночника, снять боль, укрепить волю и значительно ускорить выздоровление.

\* \* \*

Идея соединить два метода пришла мне в голову не случайно. Расскажу вам немного о собственной проблеме, и вы увидите, что к этому меня привела сама болезнь.

Конечно, у меня не было травмы позвоночника, которая приковала к постели Валентина Дикуля. Но были довольно серьезные нарушения в шейном отделе позвоночника, связанные с остеохондрозом – не буду вдаваться в медицинские тонкости. Результат болезни – чудовищные головные боли по два-три дня с перерывом на один или, в лучшем случае, на три дня. Страдающие мигренью поймут меня. Головная боль лишает не только способности здраво мыслить, работать, но вообще желания двигаться или что-либо делать. Естественно, я прошел хорошее обследование в солидной клинике. После чего мне долго и пространно рассказывали о моей болезни, а потом сказали, что ни таблетки, ни какие-либо медицинские манипуляции мне не помогут. Но болезнь можно приостановить, а неприятные ее проявления свести к минимуму обычной лечебной гимнастикой. Мне даже выдали небольшую брошюру с описанием упражнений для позвоночника.

Помню, придя домой, я открыл книжицу и попытался выполнить несколько упражнений, но особой веры в успех у меня не было; кроме того, головная боль отнимала все желание шевелиться. Поэтому я закинул книжицу куда подальше и решил оставить все как есть. Но не тут-то было. На следующий день я вынужден был поехать на работу на общественном транспорте – утром не завелась машина. Сначала шел до останов–ки, потом стоял в переполненном автобусе. В результате уже к обеду почувствовал, что наваливается боль. Еле-еле досидев до

конца рабочего дня, я вышел на улицу и... снова шел до остановки, впихивался в автобус, ехал, повиснув на поручне, до дома. А вечером жена вызвала неотложку, потому что я уже не мог понять, что со мной творится, периодически проваливаясь в какое-то мутное забытие. Приехавший врач выслушал объяснения жены, посмотрел результаты исследований и сказал: «Если вы ничего не измените, то через полгода-год вообще не сможете выходить из дома, придется оформлять инвалидность». Эти слова меня крепко зацепили. И я стал размышлять над тем, что же делать.

Конечно, я, как и миллионы моих сограждан, знал, кто такой Валентин Дикуль: история его болезни и выздоровления в общих чертах мне была известна. И слова врача об инвалидности родили в сознании ассоциации именно с Дикулем. Я заинтересовался подробностями: сходил в библиотеку, нашел несколько старых журналов, зашел в Интернет. Комплекс упражнений, который помог Дикулю встать на ноги, был, в общем-то, довольно прост. Более того, я понимал, что эти упражнения мне подойдут как нельзя лучше, поскольку рассчитаны на больных людей: тех, кто перенес травму или страдает хроническими болями. Поэтому я решил попробовать.

Соорудив по рекомендациям Дикуля при помощи двух блоков и веревки тренажер, я приступил к занятиям. Но хватило меня всего на три дня. И не потому, что было тяжело или чересчур больно выполнять то или иное упражнение, хотя и боль и усталость присутствовали. Внутренне я отдавал себе отчет, что мне просто не хватало воли, желания встать, преодолеть себя, отказаться от спокойного отдыха на диване.

Система Дикуля при всей своей облегченности (рассчитана-то она, в первую очередь, на инвалидов) все-таки базируется на воле, и сам автор неоднократно об этом упоминает.

Как уговорить себя заниматься? Как отвлечься от боли и дискомфорта? Как поверить, что через неделю, месяц, полгода или год придет облечение, болезнь отступит? На эти вопросы система Дикуля ответ, увы, не давала.

Наша жизнь так устроена, что решения всех мучающих нас проблем, как правило, лежат у нас под носом. Сейчас меня даже не удивляет, что один мой знакомый в разговоре упомянул новую психологическую систему, которая буквально творит чудеса с нашим сознанием. Эта методика, по словам собеседника, переводит мозг человека в особый режим, позволяющий управлять волей и, более того, теми процессами в организме, которые не поддаются сознательному контролю – дыханием, током крови, восстановлением тканей и т. д. И в этом нет ничего необычного или волшебного. Наверное, вы слышали, какой силой обладает наше подсознание. Так вот, метод позволяет устанавливать с ним связь и даже давать ему своеобразные задания. И тогда все процессы вашего тела и разума будут направлены на то, чтобы это задание выполнить.

Эти слова заставили меня замереть. Если мой товарищ прав, то это именно то, что мне нужно! Я спросил об авторе метода и впервые услышал это имя – Хосе Сильва.

В книжном магазине я нашел несколько изданий, посвященных его методу, затем опять зашел в Интернет и, наконец, записался на курсы. Что удивительно, чем больше я узнавал, чем дольше занимался, тем меньше требовалось мне себя заставлять, вынуждать что-то делать. И, самое главное, уже после нескольких дней занятий я почти научился контролировать свои чувства, стал лучше работать, в голову приходили свежие, нестандартные решения. А однажды обрел контроль и над болью. Когда она стала особенно невыносима, я, чисто автоматически проделав нужные упражнения, как советовал Сильва, скомандовал: «Я выключаю боль!», нарисовав перед мысленным взором картину уходящей боли. Я повторял эту формулу несколько раз и... боль в самом деле ушла. Я справился с приступом за 20 минут, против обычных 5–6 часов! Я не просто убедил себя, я реально изменил течение процессов внутри тела, потому что боль не возвращалась несколько дней.

И тогда я решил вернуться к комплексу Дикуля. Ведь теперь я мог использовать метод Сильвы не только для устранения боли, но и для развития воли, настроя, желания вылечиться.

Именно с этого момента началось мое выздоровление. Каждое утро я просыпался в предвкушении занятий. Мне просто не терпелось их начать. Никаких логичных объяснений этому я не видел. Это был результат работы метода Сильвы – **любое наше устремление, намерение, желание, заложенное в подсознание, превращается в цель, к которой мы будем идти, даже не осознавая этого.**

Валентин Дикуль советует начинать занятия с мысленной разминки, которая готовит тело к нагрузке и как бы «подсказывает» ему, какой результат ждут от упражнений. Я в точности следовал этому совету, только разминку делал по методу Сильвы, потому что его метод специально предназначен для настройки сознания. Естественно, у каждого автора наиболее изучена, проработана, своя часть: у Сильвы – упражнения, которые учат управлять разумом, а у Дикуля – комплекс для восстановления позвоночника. Мне кажется, что, соединив их, я получил удивительно сбалансированный комплекс.

Теперь расскажу о результатах. Упражнения я освоил в рекордные сроки, а первые результаты почувствовал уже через несколько недель – головные боли отступили, я мог легко выдерживать небольшие нагрузки без риска оказаться во власти приступа. Я не просто справлялся с болью, я искоренял ее причину – нарушения в шейном отделе позвоночника.

Но это не все. Изменения были и в других областях жизни – я стал более уверенным и спокойным, осуществил какие-то давние задумки, на которые не хватало времени, а может быть, смелости, появилась энергия, желание что-то делать.

И эта книга – тоже результат тренировок. Поверьте, сесть и написать что-то довольно сложно, особенно тому, чья деятельность далека от сочинительства. Попробуйте сами. Как правило, без навыка мы застреваем на первом же предложении. А я, поставив перед своим сознанием задачу изложить метод Сильвы – Дикуля, просто сел и написал. И в этом нет ничего удивительного: если воля способна собрать человека после тяжелейшей травмы, восстановить нервные окончания, то каких же высот можно достигнуть в обычных делах – работе, взаимоотношениях, творчестве, если научиться этой волей управлять.

\* \* \*

Книга, которая находится перед вами, – результат моих исследований, тренировок, размышлений.

Я расскажу вам о том, через что прошел сам, до чего додумался (а может быть, мне только кажется, что додумался, и где-то, когда-то это уже было изложено). Но мне бы хотелось представить свой взгляд на систему упражнений Валентина Дикуля. Уверен, что в таком виде она будет доступна любому – не только человеку железной воли и дисциплины.

Итак, сначала узнаем, кто такой Хосе Сильва и освоим его метод (естественно, в моей интерпретации).

Затем я подробно расскажу об упражнениях Валентина Дикуля и научу вас мысленной разминке, которая ускорит выздоровление и даст нужную мотивацию.

Обязательно расскажу, как бережно обращаться с позвоночником, что делать, если внезапно настигла боль, как дотерпеть до визита к врачу, и что делать категорически запрещено.

Помимо упражнений, я также использую разные мази и настои. Они согревают мышцы, убирают дискомфорт, боль, способствуют выздоровлению. Приведу некоторые из них, может быть, кому-то они помогут пройти самый сложный этап – начало занятий.

Не думайте, что описанная мною система занятий требует долгой подготовительной работы, или длительного времени и значительных усилий, не откладывайте эту книгу в сторону, как я отбросил в свое время брошюрку с лечебной гимнастикой. Обещаю вам настоящий сюрприз. Его преподнесет вам ваше тело и сознание. Вы будете хотеть заниматься и увидите результаты этих занятий.

\* \* \*

И еще одно предупреждение. Если болит спина, ноги, если сложно ходить, – не занимайтесь самолечением. Я не буду повторять банальные слова о его вреде, думаю, вы и сами все хорошо понимаете. Скажу только: чтобы лечиться по системе Сильвы – Дикуля, нужно очень хорошо знать, что у вас за болезнь, понимать ее. А для этого необходимо обследование, диагностика. Обязательно обратитесь к врачу. Кроме того, какой бы замечательной и безопасной не была представленная система, и у нее есть противопоказания, описать которые на страницах одной небольшой книги просто невозможно.



## **Благодарности**

Напоследок выражаю огромную благодарность двум людям, изменившим мою жизнь – Хосе Сильве и Валентину Дикулю. Их методы – настоящий дар человеку.

Повторяю, что обе методики изложены в моей редакции. Где-то сокращены, а метод Сильвы и адаптирован под мою проблему – выздоровление. Поэтому тем, кто интересуется методом Сильвы не только с целью лечения, рекомендую изучать его по специальным книгам, а еще лучше – посетить семинар.

## **Хосе Сильва и Валентин Дикуль**

### **Основа метода Хосе Сильвы**

Хосе Сильва – автор уникального метода, который лег в основу целой науки – психоориентологии, изучающей психику (разум) с целью использования его возможностей для достижения определенных целей.

Основное правило этого учения – успех приходит к тому, кто к нему стремится. Так, успеху самого Хосе Сильвы предшествовали 20 лет напряженной работы по изучению психических и физиологических особенностей успешных людей.

В 1966 г., на базе разработанной им же теории, Хосе Сильва создал 44-часовую программу под названием «Метод Сильвы: развитие разума и управление стрессом». В настоящее время этот метод преподается в 87 странах мира. Его практикуют люди, говорящие на 21 языке.

Метод Сильвы нашел своих сторонников среди людей различных профессий, рас и вероисповеданий и используется он для разных целей, в том числе и для того, чтобы избавиться от различных заболеваний.

### **В чем секрет успешных людей?**

Поиск ответа на этот вопрос и подтолкнул Сильву к созданию собственного метода.

Хосе Сильва пришел к выводу, что причина такого взлета заключается в особенностях мышления. Кроме того, он обнаружил, что «сверхспособности» на самом деле доступны абсолютно всем и не являются привилегией избранного меньшинства. Главное, чтобы в процессе мышления было задействовано не одно, а оба полушария головного мозга: правое – творческое, и левое, отвечающее за логические рассуждения.



Левое полушарие нашего мозга отвечает за логику, рациональность, «сознательность». Правое же полушарие отвечает за творчество, интуицию, спонтанность. Известно, что у большинства людей левое полушарие мозга задействовано больше, чем правое, и не мудрено: воспитание и образ жизни требуют, в первую очередь, развитой логики. Функции же правого полушария в современной жизни востребованы далеко не всегда: поэтому правое полушарие «уходит в тень» левого. Этому во многом способствует и то, что наш мир – мир правой руки. А за правую половину тела отвечает именно левое полушарие. Вследствие того, что левое полушарие играет намного более заметную роль в жизни человека, его часто называют доминантным. Считается, что левое полушарие обеспечивает сознательную жизнь человека,

а правое – бессознательную (сны, прозрения, интуицию). Система Сильвы как бы подключает возможности правого полушария мозга к решению задач, которыми традиционно занималось только левое.

Это открытие и легло в основу метода, с помощью которого любой человек может, управляя собственным разумом, достигнуть желаемого. Специальные методики – переводение мозга в особый режим работы (альфа-уровень), самопрограммирование, воображение и визуализация, работа со сновидениями – позволяют управлять не только своими поступками, желаниями, стремлениями, но и процессами, которые идут в организме. Человек учится «мыслить» сразу двумя полушариями, а результатом их совместной работы становится запуск процесса самовосстановления, который предусмотрен природой.



Способность человека выживать в различных ситуациях, выздоравливать при наличии разнообразных заболеваний названа «внутренним врачом» организма человека. Каждому из нас известно, как «работает» этот врач.

Вы переохладились или подхватили вирус. Внутренний доктор тут же повышает температуру вашего тела, активизирует иммунную и эндокринную системы, снижает мышечный тонус – вы чувствуете слабость и решаете провести день в постели, что и требуется, потому что энергия организму нужна на борьбу с болезнью, а не на движение. Кроме того, вдруг возникают необычные вкусовые пристрастия – хочется кисленького (витамин С) или острого (лук, чеснок), потому что пища вдруг кажется пресной. И вы с удовольствием съедаете продукты, которых, находясь в здоровом состоянии, не могли видеть.

Но большинство людей (те, кто не изучал метод Сильвы) не умеют управлять работой внутреннего доктора, его работа проходит бессознательно.

Многие современные нетрадиционные методы лечения направлены не на саму болезнь, а на запуск работы внутреннего доктора. Это такие методы как мануальная терапия, гирудотерапия, гомеопатия.

## **Препятствие – это просто задача, которую интересно решить**

Каждый из нас имеет опыт успешного преодоления препятствий и достижения намеченных целей, но однажды возникает препятствие, преодолеть которое, на первый взгляд, кажется невозможным (например – болезнь). Заметьте – только «кажется»! Психоориентология считает употребление этого слова главным отличительным признаком людей, добивающихся успеха. Если обычные люди считают препятствие тупиком, то эти люди понимают, что им это только кажется, – в действительности перед ними интересная задача, которую можно и нужно решить.

Главное преимущество тех, кто не останавливается перед «неразрешимыми» задачами, состоит в том, что, благодаря умению включать в процесс решения оба полушария, они доверяют своей интуиции, то есть своему внутреннему доктору.

Обычный человек, как правило, не может делать два дела одновременно: он либо управляет разумом и прислушивается только к нему, либо всецело отдается интуиции и чувствам. Часто логика и интуиция противоречат друг другу, и мы предпочитаем логику как наиболее надежное и проверенное средство. Получается, что в нас одновременно действуют два самостоятельных механизма, которые настолько не похожи, что никак не могут ужиться вместе. Такое положение вещей стоит нам многих удачных решений, блестящей карьеры, счастья в личной жизни, и даже здоровья.

## **Уилфред или Уилли? Логика или интуиция?**

Стремление большинства людей полагаться на логику и игнорировать внутренний голос, которым с ними говорит интуиция, не случайно. В обычном процессе мышления задействовано левое полушарие, обеспечивающее логичность рассуждений, а пользоваться возможностями правого полушария мы почти не умеем. За такое положение вещей надо отдать должное нашей системе образования, которая считает своим долгом заложить основы «разумного рассуждения», ограничивая при этом проявления творчества и воображения.

Чтобы лучше понять, в чем состоит преимущество левого полушария, каким образом могут взаимодействовать полушария мозга и как метод Сильвы может повысить эффективность их совместной работы, мы обратимся к теории трех сторон человеческого Я, предложенной доктором Ханом, – научным консультантом по методу Хосе Сильвы.

Доктор Хан выделил в человеке несколько самостоятельных личностей, каждая из которых связана с тем или иным полушарием и вносит свой вклад в деятельность психики человека.

Уилфред (левое полушарие): серьезная, интеллектуальная, пользующаяся логическим мышлением личность. Уилфред всегда знает, что и как надо делать, что бывает на этом свете, а что – нет. Он сдерживает человека в жестких рамках, поскольку имеет потребность все рационально объяснить и отрицает творчество. Уилфред обучен родителями и учителями избегать нестандартных, с его точки зрения, ситуаций. Он работает только с физическими объектами и чувствами – такими, которые подчиняются его руководству.

Уилли (правое полушарие): творческая, эмоциональная и интуитивная сторона. Вначале он пытается принимать участие в процессе мышления, но поскольку логичный и скептически настроенный Уилфред разговаривает так громко, а Уилли слишком юн и беспомощен, он понимает, что Уилфреду ему никогда не перекричать, и смиряется со своей участью. Таким образом, он твердо усваивает, что у всех достижений существует предел.

Уилли связан с интуицией, и поэтому ему, как правило, известно, как достичь желаемого Уилфредом. Он тесно взаимодействует с памятью, постоянно изучает ее хранилища и поэтому всегда имеет прямой доступ к необходимой информации. Он как никто другой способен, основываясь на имеющемся опыте, предлагать блестящие решения.

Уилл – дирижер этого дуэта: он координирует все действия Уилфреда и Уилли. Кроме того, он настроен на коллективный разум, что позволяет ему извлекать необходимую информацию из памяти других людей.

Уилл стремится к тому, чтобы любое решение, принимаемое человеком, было оптимальным не только для него самого, но и для других заинтересованных лиц. В идеале, он примиряет между собой соперничающих Уилли и Уилфреда и налаживает между ними сотрудничество, которое служит ключом к достижению успеха.

Итак, нас учат слушаться Уилфреда. При этом управлять эмоциями, творческими процессами и использовать интуицию, – то есть общаться с Уилли, – человеку приходится само-

стоятельно. Овладеть возможностями обоих полушарий в равной степени удастся очень мало кому, и именно таким людям подвластно многое.

Метод Сильвы направлен на то, чтобы научить любого человека сначала просто обходить Уилфреда и получать прямой доступ к Уилли, – то есть самостоятельно активизировать правое полушарие, – а затем сажать этих непримиримых соперников за стол переговоров и налаживать совместную работу. Как только Уилли получит новые инструкции, – например, повысить иммунитет, создать мотивацию достижения какой-то цели, – человек начнет действовать по-новому, подключая к логике и здравому смыслу интуицию.

Если же знанием о том, что необходимо человеку, обладает только Уилфред, а Уилли тем временем пребывает в страхе или неуверенности, принятие оптимального решения и выработка правильной стратегии поведения становятся непосильной задачей.

Для того чтобы человек смог общаться с Уилли и обучать его, Уилфред должен остепениться и оказывать значительно меньшее влияние на мыслительный процесс. Работа с Уилли возможна в двух направлениях. Его можно запрограммировать на успех путем автоматизирования операций, перевода их в привычку, например, заставляя себя делать что-то постоянно. Есть также более простой и эффективный способ – получить прямой доступ к Уилли, пользуясь методом Хосе Сильвы.

## **Альфа-уровень – заставь свой мозг работать «на полную катушку»**

Чтобы получить прямой доступ к Уилли, необходимо научиться расслабляться и снижать частоту мозговых импульсов до альфа-уровня, на котором с ним удобнее всего общаться.

Когда человек бодрствует и размышляет о чем-нибудь, его мозг и нервные клетки очень активно работают. У большинства людей в этом состоянии большая нагрузка приходится на нервные клетки левого полушария. Этот уровень работы головного мозга ученые называют бета-уровнем.

А когда человек начинает засыпать или задремывает, активность клеток левого полушария сильно снижается, в то время как правое полушарие, наоборот, активизируется. В этот момент общая мозговая активность заметно тормозится и переходит на уровень альфа.

Результаты исследований Хосе Сильвы показали, что именно альфа-уровень лучше всего подходит для продуктивного мышления, поскольку только в этом состоянии человек в равной степени пользуется правым и левым полушариями.

Если воспользоваться этим состоянием и научиться работать «за двоих» и не засыпать при этом, то вы сможете открыть невиданную силу собственного разума. Достаточно уделить всего лишь 15 минут в день обучению простым практическим приемам на расслабление, и вы научитесь контролировать свой организм.

## **Возможности воображения**

В жизни даже самого закоренелого реалиста фантазии и мечты занимают не последнее место. Они увлекают и дают возможность представить себя более успешным, почувствовать себя переменившимся (красивее, удачливее, умнее и т. д.) и тем самым сделать шаг к реальным изменениям. Богатое воображение – неременный атрибут человека с развитым интеллектом. Но оно не является уделом избранных, его можно развивать постоянными тренировками. Выполняя определенные упражнения, вы начнете мыслить оригинально, воображение из развлечения превратится в способ изменения жизни. Это поможет вам найти общий язык с подсознанием, с Уилли, и научиться использовать его так же, как мы используем логическое мышление.

## **Визуализация на альфа-уровне обладает огромной силой**

То, что образ становится реальностью – вовсе не чудо. Непрестанно думая о желаемом, вы привлекаете предмет своих мечтаний. Если человек «одержим» идеей, а его желание искренно и направлено на благо, то он обязательно добьется его исполнения. Если же его внимание рассеянно, то он лишь попусту растратит энергию, не обратив внимания на важные события или упустив многообещающие возможности. Сфокусировать внимание и направить его в заданное русло отнюдь не сложно, если запрограммировать это на альфа-уровне с помощью техники визуализации.

## **Как метод Сильвы поможет восстановить здоровье**

У нас есть конкретная задача – избавиться от той или иной болезни, в нашем случае – это болезнь позвоночника. И есть даже комплекс упражнений, который поможет эту задачу решить.

Освоив метод Сильвы, мы будем воздействовать на нашу болезнь как бы с двух сторон.

Во-первых, при помощи визуализации на альфа-уровне заложим в подсознание четкую цель – заниматься каждый день, не отлынивать. Помните, что без воли упражнения Дикуля нам не осилить. Как уже говорилось, этого можно добиться двумя путями – заниматься каждый день, пока занятия не войдут в привычку, или напрямую войти туда, где обитает наше подсознание – Уилли, и дать ему конкретную задачу – заниматься.

Во-вторых, при помощи той же работы на альфа-уровне мы активизируем внутреннего доктора, который будет направлять нас, подталкивать к нужным действиям, нужной пище. Будет запущен механизм самоисцеления.

В-третьих, методика Сильвы позволяет работать со сновидениями. Известно, что во время сна ваше левое полушарие отдыхает, а правое, напротив, активизируется, и вы получаете возможность беспрепятственно общаться с Уилли. При помощи специальных упражнений, которые вы найдете в следующих разделах, можно научиться работать со своими снами – управлять сновидениями и программировать их содержание, чтобы успешно преодолеть трудности.



Мэтью Мак-Кормик – один из прошедших семинар Сильвы – рассказывает: «Я вместе с женой отправился на отдых в домик на озере, который расположен вдали от очагов цивилизации. Мы прекрасно провели первые три дня, но затем при купании я повредил барабанную перепонку – неудачно нырнул. Началось кровотечение, была сильная боль. Мы конечно сразу же собрались к доктору, но дорога заняла бы 4–5 часов. Нужно было что-то предпринять. И тут я решил воспользоваться методом Сильвы.

Просто чтобы уменьшить боль. Я вышел в состояние альфа и приказал организму отключить боль, уменьшить кровотечение и начать восстановление тканей. Через пару минут боль и кровотечение утихли настолько, что я даже предложил жене остаться и не ехать к врачу, но она настояла. Мы спокойно собрались и тронулись в путь. Когда я попал на прием (это произошло часов через 6 после травмы), то врач был очень удивлен, узнав, что я повредил ухо относительно недавно. Он был уверен, что несчастье случилось со мной несколько дней назад.

## Основа метода Валентина Дикуля

Рассказ о методе Дикуля нужно начать с биографии его создателя. Если бы жизнь этого удивительного человека сложилась как-то иначе, скорее всего, спасительные упражнения для реабилитации больных с травмами позвоночника так и не были бы изобретены.

### От инвалидности к мировой славе

3 апреля 1948 г. в городе Каунасе бывшей Литовской ССР родился Валентин Дыкуль (такова настоящая фамилия знаменитого тяжелоатлета). Его родители рано погибли, и мальчик рос в очень тяжелых условиях: знал, что такое голод, холод, вместо родительской любви – казенная обстановка детского дома. Но было в его жизни и счастье под названием цирк. В 10 лет Дыкуль впервые увидел цирковое представление и заболел ареной. Он хотел стать гимнастом и добился того, что его приняли в цирковой кружок одного из клубов Каунаса. Валентин начал работать на высоте. Сначала на небольшой – 2–3 метра, но постепенно забирался выше и выше.

Валентину Дикулю было всего 15 лет, когда он выполнил свой первый номер и стал воздушным гимнастом. Но во время праздничного концерта в каунасском Дворце спорта юный гимнаст сорвался с высоты 13 метров, лопнул штампборт – стальная перекладина, на которой крепились аппаратура и страховка. Валентин был пристегнут к аппарату, и вместе с ним рухнул вниз.

В результате – компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и черепно-мозговая травма, около 10 локальных переломов. Неделью Дыкуль провел в реанимации городской клинической больницы, между жизнью и смертью, затем была больничная палата нейрохирургического отделения и сознание того, что ниже пояса он своего тела не чувствует. Когда Дыкуль 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 именно в этот момент и возник первый постулат его знаменитой системы – не сдаваться. Дыкуль твердо решил любыми способами вернуться к полноценной жизни и цирковому искусству. Он **поставил перед собой четкую цель: оживить свои ноги.**

Решение принято. Дыкуль начал тренировки. Для начала поднимал все, до чего мог дотянуться (например, стул), отжимался, как мог – перекатываясь на живот и качая мышцы рук, груди и спины. Друзья из цирковой секции принесли резиновый жгут, заменяющий эспандер, и гантели. Он занимался по 5–6 часов ежедневно. Торс укрепился... Ноги не действовали.

Дыкуль не сдавался, выполнял силовые упражнения, укрепляя мышечный корсет спины, а бессонными ночами штудировал книги по медицине, по крупяцам собирая нужную информацию. В первую очередь он изучил институтский курс по строению человеческого тела, затем принялся за анатомию мышц и биомеханику. И все это – по очень узкой специализации, связанной непосредственно с переломом позвоночника. Он придумывал схемы будущих тренажеров, разрабатывал методику физических упражнений и старался воплотить в жизнь. Так протекали дни и ночи, и Дыкуль, по его словам, круглосуточно чувствовал себя как выжатый лимон.

Именно в это время у Дикуля и возникла идея, ставшая в дальнейшем основой его системы реабилитации: **недействующим частям тела нужно движение.** Причем движение полного цикла, при котором выпрямление и сокращение мышц происходит до конца, как если



бы они были здоровы. Дикуль привязывал к ногам веревочки, пропускал под дугу кровати спинки, и тянул за них, пытаясь заставить конечности двигаться хотя бы таким образом. Потом появились грузы, небольшие противовесы; спинка кровати играла роль блока. А уже позже друзья помогли установить над кроватью систему блочных устройств на подшипниках, схему которых разработал и нарисовал сам Дикуль.

Думаете, тут-то и началось выздоровление? Нет. Через 8 месяцев упорного труда Дикуля выписали инвалидом первой группы. Передвигаться он мог только в инвалидной коляске. Ему было всего 16 лет...

Месяц юноша не мог заставить себя выйти на улицу. Ему казалось, что все его жалеют, а это было невыносимо обидно, даже оскорбительно. Первое время его обхаживала бабушка, и от своего бессилия ему становилось еще горше. От отчаяния Валентин решился сам, на инвалидной коляске, поехать во Дворец культуры профсоюзов. Директор был потрясен его монологом. На следующий день Дикуль был назначен руководителем циркового кружка. Он заключил со своими учениками договор: Дикуль – такой же, как и они, только чуть ограниченный в движениях. А когда вымотанные ребята, еле-еле переставляя ноги, расходились по домам, Валентин начинал свою тренировку.

Через 5 лет после травмы, летом, Дикуль повез свой цирковой кружок на школьные каникулы в город Ниду. Неожиданно у Валентина резко подскочила температура, тело точно свинцом налилось, позвоночник жгло, словно огнем. Невыносимая боль ломала суставы, страшные судороги разрывали мышцы. Временами он терял сознание, а когда приходил в себя, не узнавал никого, не мог понять, что с ним произошло. Врачи были в растерянности. На третий день Дикуль пришел в себя, но слабость была настолько сильной, что он был не в состоянии шевельнуть рукой и заговорить. А еще через день произошло чудо: Дикуль почувствовал работу мышц бедра. Через две недели безнадежный инвалид отбросил костыли и начал передвигаться с помощью двух легких палочек.

Цель достигнута? Нет, ведь цель – не только встать, но и вернуться на арену. Дикуль отдавал себе отчет в том, что никакая медицинская комиссия не разрешит ему работать цирковым воздушным гимнастом. Нужно было придумать что-нибудь новое и неповторимое. И он решил переквалифицироваться в силовые жонглеры. За 5 лет «безногой» жизни Валентин привык все делать руками и знал, что они не подведут. Он задумал побить все существующие и не существующие рекорды цирковых силачей. Но для этого нужны были крепкие, тренированные ноги и спина. Дикуль вернулся к атлетической гимнастике. Он переделал свою систему упражнений, ориентируя ее уже на здорового человека, который намерен стать еще здоровее и сильнее. Так закладывались основы второй части системы, позволяющей не только встать на ноги и укрепить здоровье, но и достичь выдающихся результатов в «силовых» видах спорта.

В 1970 г. Валентин Иванович Дикуль снова стал работать на цирковой арене! Зрители рукоплескали небывалому силовому жонглеру. И никто даже не догадывался, что еще не так давно это человек был инвалидомколясочником.

Главное достижение Дикуля – это его неоценимый вклад в медицину. Валентину Дикулю было присуждено звание академика медицинских наук. В настоящее время он – доктор биологических наук, академик Международной академии информатизации, член параолимпийского комитета России. Дикуль не только выступал на арене, ежедневно он выделял по 3–4 часа на консультации, работал с больными. Череду публикаций в прессе вызвала поистине лавину писем Дикулю – писем с мольбами о помощи. Он отвечал всем. И высылал разработанный им комплекс мер по реабилитации обратившихся за помощью.

Дикуль на собственном опыте доказал, что при травме спинного мозга, если нет полного его разрыва, больные могут постепенно частично или даже полностью восстановить способность к движению.

## **Как система Дикуля помогает восстановить работу позвоночника**

История выздоровления Валентина Дикуля – это не магия, не шаманство, не чудо. Эта работа того самого внутреннего доктора, о котором уже шла речь выше – способности к восстановлению, которая от природы заложена в каждом из нас.

Валентин Дикуль доказал, что нервные импульсы, заставляющие мышцы двигаться, могут проходить по «окольным» нервным волокнам. Ведь если травмирован один участок, но остальные здоровы, они могут принять на себя его обязанности.

В этом суть единственной в мире методики лечения и реабилитации больных со спинномозговыми травмами и последствиями детского церебрального паралича. Методика эта разработана 20 лет назад, и все эти 20 лет приносит плоды, помогая тысячам людей. Дикуль – автор нескольких методик реабилитации пациентов, перенесших спинномозговые травмы и страдающих заболеваниями позвоночника. За это время он вернул к нормальной жизни более 4 000 человек, которым медицина была не в силах помочь. Он автор моделей специального оборудования – знаменитых тренажеров Дикуля, которые помогают восстановить здоровье.

### **Мышцы «помнят» движение**

Мы неоднократно убеждаемся в этом. Приведу пример: вы в детстве катались на велосипеде, затем забросили это занятие лет этак на десять. Но вам не придется учиться заново – мышцы помнят движения, поэтому и через десять и через двадцать лет вам просто нужно будет сесть на велосипед и поехать.

Если сломана рука или нога, если пострадал позвоночник, мышцы все равно помнят, как они двигались, и человек может заставить их работать заново.

Как это сделать? Дикуль доказал, что для этого нужно совершать движение по естественной траектории при помощи механических устройств и тех мышц, которые активны, не пострадали. Ноги можно поместить в ременные петли, которые, посредством блоков, связаны тросиком; один его конец берет в руки тренирующийся, а второй привязывается к грузу. Так, руками можно заставить работать мышцы ног. Потянув за тросик, собственные колени медленно поднимаешь вверх и сгибаешь ноги, а когда отпускаешь, они распрямляются.

Вначале груз подбирается так, чтобы ноги держались на весу без усилия, постепенно же вес груза увеличивается и, соответственно, возрастают усилия, которые необходимо затратить на выполнение упражнения. Тот же принцип используется и при выполнении упражнений без приспособлений. К примеру, мышцы спины можно укреплять за счет активной работы мышц рук, поднимая корпус тела и садясь при помощи рук, а затем возвращаясь в исходное положение, последовательно перебирая руками по веревочной лестнице, подвешенной над кроватью.

Восстановление движения возможно, даже если двигательный импульс не доходит к мышцам из-за необратимых органических повреждений, например, из-за травмы позвоночника.

### **Нервные импульсы могут идти в обход травмированного участка**

Не секрет, что любыми движениями нашего тела управляет центральная нервная система. Импульс поступает к мышцам по основным нервным путям. И когда этот путь разрывается, то мышцы, находящиеся дальше поврежденной области, теряют связь с нервной системой; ими невозможно управлять. Нервный импульс до этих мышц просто не может дойти, и

«починить» поврежденные нервы организму не удастся. Именно поэтому официальная медицина вынесла Дикулю такой жестокий приговор – инвалидное кресло до конца жизни.

Однако Дикуль доказал, что возможна подача нервного импульса в обход травмированного участка, ведь нервные волокна находятся и в ткани мышц. И они способны «переучиваться» и выполнять ту работу, которую выполняли основные нервные волокна.

Как обучить эти мышцы выполнять несвойственную им работу? Дикуль нашел ответ и на этот вопрос. Нужно «переучить» центральную нервную систему, чтобы она работала так, как будто бы травмы и не было. То есть, чтобы она думала, что у нее под контролем все участки нервной системы – и травмированные, и нетренированные.

Но для этого нужно постоянно работать с неподвижными конечностями. Работать не день, не месяц. На это могут уйти годы. Чем выше расположен поврежденный участок, тем сложнее процесс восстановления. К этому нужно быть готовым. Это требует воли, упорства, и обязательной психической работы. И тогда, постепенно, нервные окончания в теле «поймут», что от них хотят. И к неподвижным мышцам пойдет импульс. Неподвижные конечности оживут!

Но это еще не все. Снова вспомним о внутреннем докторе – способности организма к самовосстановлению. Так вот, клетки спинного мозга все же имеют свойство с годами «выздоровливать», частично или даже полностью восстанавливая свои функции, и тогда импульс снова сможет идти по основным нервным волокнам.

### **Движение для мышц и суставов – это жизнь**

Возникает вопрос: если со временем клетки восстанавливаются, то почему нам неизвестны случаи, чтобы инвалид, пролежавший десять-двадцать лет, вдруг в один день снова начал ходить?

Во-первых, без нормальной физической активности и привычных нагрузок мышцы и суставы постепенно бесповоротно деградируют. Даже если через какое-то время к ним удастся подвести импульс в обход поврежденного участка или напрямую, то этот импульс может быть просто не «услышан». К тому времени мышцы могут просто атрофироваться! Именно поэтому один из важнейших принципов методик Дикуля заключается в поддержании рабочего состояния мышц и суставов после травмы или при заболевании костно-мышечной структуры.

Во-вторых, для восстановления клеток нужна активная работа внутреннего доктора. Может обычный человек повлиять на эту систему самовосстановления? Казалось бы, очевиден ответ – нет, потому что работа идет на уровне подсознания, недоступном человеческому разуму. Но мы с вами знаем, что есть методы, которые тренируют наш разум, учат его работать с подсознанием.

## **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.