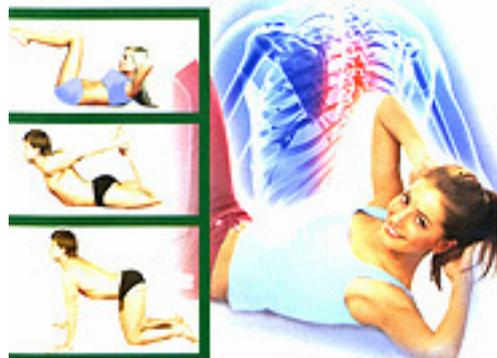


здоровье и жизнь



Лечение ПОЗВОНОЧНИКА по методу ДИКУЛЯ



Иван Кузнецов

**Лечение позвоночника
по методу Дикуля**

«Издательство АСТ»

Кузнецов И.

Лечение позвоночника по методу Дикуля / И. Кузнецов —
«Издательство АСТ»,

Многие знают историю чудесного выздоровления Валентина Дикуля. Вопреки мнениям авторитетных врачей он смог не только выздороветь после тяжелой травмы, но и стать знаменитым силовым жонглером. Успех Дикуля – это уникальный комплекс физических упражнений и безграничная вера в победу. Эта книга поможет вам пройти путем Дикуля. Вы найдете здесь описание упражнений, четкую методику тренировок, специальные упражнения, активизирующие внутренние резервы вашего организма, ментальную настройку которая поможет вам преодолевать усталость верить в победу и выздоровление, а значит так же как Валентин Дикуль совершить невозможное.

Содержание

Обыкновенное чудо русского богатыря	5
Что вы найдете в этой книге	6
О чем важно помнить, начиная занятия	7
Рассказ о человеке, который дает надежду	8
В погоне за мечтой	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Иван Кузнецов

Лечение позвоночника по методу Дикуля

Обыкновенное чудо русского богатыря

Уважаемые читатели! Эта книга посвящена уникальной системе восстановления здоровья позвоночника. Уникальной, потому что имя ее основателя – Валентин Дикуль.

Конечно, его имя знакомо многим и стало едва ли не нарицательным. Мы слышим «Дикуль», и сразу же на ум приходят мужество, сила духа и поразительная целеустремленность. Валентин Дикуль – это, без преувеличения, человек-легенда наших дней. Одно дело – прочитать в былине об Илье Муромце, сиднем просидевшем на печи первые тридцать три года своей жизни, а потом вставшем усилием воли и отправившемся на подвиги. И совсем другое – услышать историю о реальном русском богатыре, потрясшую всю страну.

Валентин Дикуль совершил настоящий подвиг: он, инвалид-колясочник, сумел опровергнуть приговор врачей, и не про сто встать на ноги, но сделаться цирковым артистом, настоящей звездой тяжелой атлетики. Стоит услышать эту историю, невольно задумываешься: «В чем секрет Валентина Дикуля? Какое волшебство помогло ему вернуть здоровье и силы?» Кто-то говорит – это чудо, ведь чудеса время от времени случаются с отдельными людьми. Но мы с вами, дорогие читатели, живем в реальном мире и, к добру или к худу, имеем дело с совершенно реальными проблемами – болезнями, немощами, унынием.

Как нам думается, чудо, произошедшее с Валентином Дикулем, – особенное. Дикуль совершил его сам, силой своей железной воли. Более того, это чудо дарит надежду каждому, потому что не ниспосылается свыше каким-то избранным, а приходит к любому, у кого достанет сил, упорства и твердости каждый день трудиться во имя чуда – во имя победы над болезнью и над самим собой. Феномен Валентина Дикуля, его личное чудо – это комплекс уникальных упражнений для позвоночника, который не дает умереть мышцам, восстанавливает способность к движению. Об этих упражнениях слышали многие. И российские и зарубежные медики в один голос согласились, что Дикуль создал свою неповторимую систему, разработал особые принципы тренировок, которые дают поразительные результаты.

Кроме того, система Дикуля – это ментальный настрой на здоровье, особое состояние нашего сознания, которое заставляет тренироваться, не дает опускать руки и посылает сигналы всему организму – «я смогу, я встану, я буду здоровым, я уже здоров». Наше тело – послушный исполнитель команд мозга. Прикажи ему бежать – оно побежит, прикажи есть – будет испытывать голод, а прикажи быть здоровым – будет таким. Дикуль уверен: прежде чем тренироваться физически, нужно провести основательную мысленную подготовку, послать особый сигнал, которого и послушается организм. Об этой части метода Дикуля слышали немногие.

Итак, главная задача этой книги – научить всех желающих заниматься по методу Валентина Дикуля. Рассказать об всех тонкостях, дать рекомендации, подробно описать все упражнения. Потому что мы верим, что система созданная при таких трагических обстоятельствах, там человеком как Валентин Дикуль поможет вытащить из любой болезни, превозмочь любые трудности!

Что вы найдете в этой книге

Если вы читаете эти строки, значит, вы уже сделали свой первый шаг на длинной дороге к здоровью. Вместе с вами, страница за страницей, шаг за шагом мы будем укреплять вашу веру в собственные силы и в победу.

Прежде всего мы расскажем вам о человеке-легенде, который поверил. Тому, кто поставил на себе крест (либо по слабости воли, либо с подачи врачей), достаточно даже прочитать историю болезни и выздоровления Валентина Дикуля, чтобы всей грудью вдохнуть свежий воздух надежды, напитать свой дух силой, которую излучает Валентин Дикуль. На примере Дикуля вы убедитесь, что в каждом из нас от природы заложен кладезь сил – способность к восстановлению, даже после самых страшных и, казалось бы, неизлечимых травм и болезней.

Вторая часть книги будет посвящена упражнениям по системе Валентина Дикуля. Начнем, как и говорилось, с ментальной разминки, настроим своей мозг на выздоровление, а затем освоим шаг за шагом 60 уникальных упражнений, способных поднять на ноги даже тех, кому врачи вынесли такой страшный приговор, как неподвижность.

О чем важно помнить, начиная занятия

Перед вами прямой путь к здоровью – через ментальную тренировку к упорным физическим упражнениям день за днем, месяц за месяцем. Обходные маневры не помогут. Сражаясь с болезнью, надо помнить, что она отступит не сразу, и только ваше упорство и вера способны перевесить чашу весов от страдания к радости.

Система Валентина Дикуля – это не волшебная панацея, не чудесный эликсир, она не сделает вас здоровым без вашего труда и упорства. Но тому, кто проявит терпение эти упражнения в самом деле принесут облегчение и выздоровление.

Продуйте и помните, что вы не одиноки! Эта книга будет вашим надежным советчиком, помощником и другом. Не случайно мы поместили сюда истории людей, которые так же как и Валентин Дикуль смогли преодолеть себя. И когда вы пересечете финишную прямую на дороге к здоровью, вы тоже вслед за Валентином Дикулем сможете сказать: «Я смог!!! Я победил болезнь!»

Рассказ о человеке, который дает надежду

Судьба Валентина Дикуля – лучик надежды для тех, с кем так же жестоко обошлась судьба. Имя Дикуля известно миллионам людей в России, уже много лет оно напоминает нам о том, что человек – венец творения и царь природы. Вслед за героем русского классика А. Н. Островского Дикуль мог бы смело повторить: «Для меня невозможного мало». Жизнь и личность Валентина Дикуля уже стали легендой, как это происходит с теми, кого народ уважает, ценит и любит.

Сейчас мы познакомим вас с художественной биографией этого знаменитого человека. Хотя все факты и события этого рассказа неоднократно проходили проверку на точность, имейте в виду – некоторые моменты этой истории ее участники переживали намного ярче, насыщеннее, чем могут выразить даже самые красочные слова. И все же мы постарались передать их эмоции, потому что писали биографию Дикуля для тех, кто уже поставил на себе крест. Мы хотели, чтобы читатели, у которых опустились руки, черпали силы в удивительном примере, который являет собой судьба Валентина Дикуля.

В погоне за мечтой

Обычным весенним днем в семье Дикуля Ивана Григорьевича и Анны Корнеевны родился малыш Валечка. Случилось это 3 апреля 1948 года в городе Каунасе бывшей Литовской ССР. Валя родился недоношенным, весом чуть больше килограмма. Его крохотное тельце было очень слабеньким, и каждую минутку тоненькая ниточка жизни могла оборваться. И только благодаря самоотверженности его родных удалось спасти эту жизнь.

Отец Дикуля был большой, сильный и добрый, как и положено быть папе в детских глазах, а мама была очень красивой. Она очень любила Валиного отца. Поэтому, когда он погиб от бандитской пули, просто не смогла пережить его смерть. Валечка еще ходил в садик, когда мама ушла в лучший мир, и он остался круглым сиротой.

Мальчик должен был остаться на попечении бабушки, но в послевоенную эпоху жили трудно и бедно, так что прокормить всех детей было нелегко. Иногда перед взрослыми вставал страшный выбор – между едой и лекарствами. Как ни сокрушалась родня, взять в семью еще одного малыша было невозможно, поэтому с семи лет Валентин жил в детских домах: сначала в Вильнюсе, затем – в Каунасе.

Валентину Дикулю было немногим более девяти лет, когда в Вильнюс приехал цирк-шапито. С этого момента у него появилась мечта. Мечта о ЦИРКЕ!!! Сначала мальчик просто убегал из детского дома и помогал ставить цирковой шатер, чистить манеж, присматривать за животными, подметать, мыть. За это юному помощнику предоставляли ночлег и подкармливали его. Но когда поставили вагончики, брезентовый шатер и приехали артисты, Валя превратился в одержимого цирком. Потихоньку он начал осваивать манеж. Поначалу мальчик просто наблюдал, как папы и мамы передавали цирковым деткам, как говорится на профессиональном жаргоне, «выросшим в опилках», секреты циркового мастерства, – и старался запоминать, что к чему. Позже присоединялся к ним и на практике пытался повторить увиденное. Но не все было так просто. Ведь работа в цирке – это работа до изнеможения.

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.