

# ШАНТИ ПРАКТИКА

60 ДНЕЙ  
ТРЕНИРОВОК,

КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ  
ЖИЗНЬ НАВСЕГДА



С Е Р Г Е Й    Б А Д Ю К

ИЗВЕСТНЫЙ СПОРТСМЕН, ЧЕМПИОН МИРА ПО АРМЛИФТИНГУ,  
СОЗДАТЕЛЬ УНИКАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК

# **Сергей Николаевич Бадюк**

## **Шанти-практика: 60 дней**

### **тренировок, которые**

#### **изменяют жизнь навсегда**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23172537](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23172537)*

*Шанти-практика: 60 дней тренировок, которые изменяют жизнь  
навсегда / Сергей Бадюк.: «Э»; Москва; 2017  
ISBN 978-5-699-93407-2*

### **Аннотация**

«Шанти практика» – это уникальная методика от мастера спорта по рукопашному бою и тхэквондо Сергея Бадюка, в которую включен подробный разбор питания, упражнений, растяжек и духовных практик. Она научит заниматься практикой 24 часа в сутки. Осознанно и уверенно. Эта книга для вас, если в ваших приоритетах помимо красивого тела еще и крепкое здоровье, хорошее настроение и важные знания. Измени свое тело и жизнь всего за 60 дней!

**DVD прилагается только к печатному изданию книги**

# Содержание

Введение	4
Как все начиналось	14
Мотивация	20
Лекция 1	25
Одежда для практики	31
Место для практики	38
Как правильно просыпаться	43
Как правильно засыпать	50
Как правильно болеть	57
О еде	63
Лекция 2	66
Конец ознакомительного фрагмента.	69

# **Сергей Бадюк**

# **Шанти-практика: 60 дней**

# **тренировок, которые**

# **изменяют жизнь навсегда**

## **Введение**

Эта книга для тех, кто думает о своем здоровье. Здоровье, которое, как известно, не купишь ни за какие деньги на свете. Но так получается, что первую половину своей жизни человек борется СО своим здоровьем (иногда довольно усиленно), а вторую половину, став толстым, дряблым и немощным, борется уже ЗА здоровье (чаще всего фармакологическим путем). И честь, и здоровье нужно беречь смолоду, как платье снову. И чем раньше придет осознание о тщательной и осознанной заботе о нем, тем лучше. К расхожему высказыванию А.П. Чехова о том, что «в человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли», можно добавить еще одно: прекрасным должно быть и здоровье. Думаю, без него все выше перечисленные компоненты не будут выглядеть так замечательно, как хотелось бы.

И честь, и здоровье нужно беречь смолоду, как

В этой книге вы не найдете чудес исцеления, рецептов мгновенного похудения. Она о том, как я строю свои личные каждодневные тренировки, направленные на оздоровление и саморегуляцию организма; о том, как правильно сбалансировать комплекс упражнений для укрепления мышц и связок, для улучшения гибкости, общего тонуса, дыхания, сна и правильного питания. Кроме того, мы поговорим еще и о духовном аспекте данной практики, ибо психическое и телесное здоровье человека, как известно, неразрывно связано между собой наподобие. Данное пособие не сделает вас профессиональным спортсменом, но если вы будете следовать тем принципам и советам, которые в нем изложены, вы *гарантированно* в течение года нормализуете свое состояние, а в течение двух-трех лет можете выйти на стабильный уровень здорового и физически отлично подготовленного человека. Когда я, расстроенный после неудачных соревнований, встречаюсь со своими одноклассниками, которые, к сожалению, давно превратились в печальных малообласканных жизнью мужчин, совершенно запустивших себя, а их молодые дочери, пронизывая меня восхищенными взглядами, просят с ними сфотографироваться на память, я понимаю, что если даже мои соревнования и прошли неудачно, то тут я уж точно не проиграл. Эта книга не подойдет любителям форсированных атак, которые рассчитывают посвящать тренировкам по 20 минут в день, а все остальное время пить какие-нибудь

«волшебные» таблетки и ждать мгновенных результатов, искося поглядывая в льстивое зеркало. Моя книга о том, как заниматься практикой 24 часа в сутки. Осознанно, неторопливо, уверенно. Только в этом случае она даст плоды и поможет вам стать здоровым и счастливым человеком.

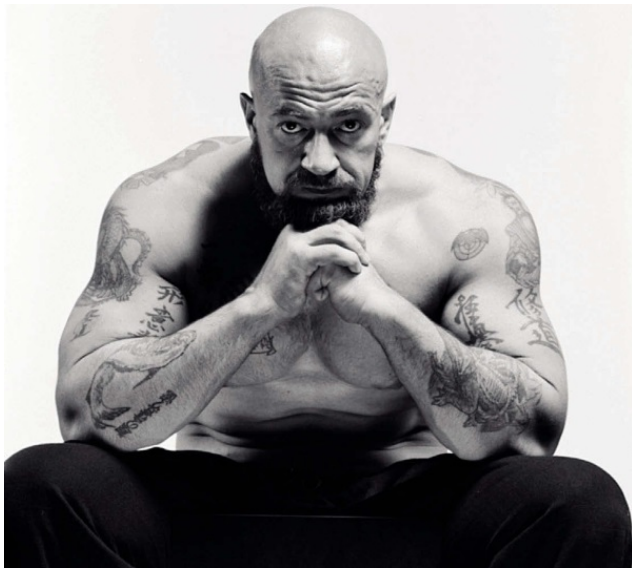
Сразу скажем о различии обычной физической тренировки и практики. Зачастую обычная тренировка подразумевает пару часов работы в спортзале 2–3 дня в неделю. (Мы берем для примера обычного среднестатистического мужчину, который считает, что он «серьезно занимается спортом».) Этот человек приходит в зал, делает определенный комплекс упражнений, направленных обычно на укрепление и наращивание мышечной массы, а затем на несколько дней забывает об этом. Можно годами ходить в фитнес-центры и не видеть желаемого результата, или наоборот: можно отягощать себя нагрузками до полного изнеможения, и даже добиться визуального эффекта (к которому – чего греха таить? – многие исключительно и стремятся), но остаться при этом в полном разладе с общим гармоничным здоровьем. Такими тренировками можно заниматься максимум до 25–30 лет, не более. Дальше – предел. До этого возраста организм еще выдерживает суперперегрузки и может сравнительно безболезненно самокомпенсироваться. Однако на этом рубеже нужно менять подход к занятиям, потому что невозможно тренироваться одинаково всю жизнь. Нужно иметь четкое понимание того, какие нагрузки добавить, а какие убрать на

определенном этапе жизненного пути. После 30 лет это нужно делать каждые 10 лет, после 40 – каждые 5 лет, и после 60 – каждые три года.

Все мы, конечно же, хотим, чтобы наш организм нормально функционировал на протяжении как можно более долгого времени. В детстве, когда человек еще не до конца сформирован, ему нельзя рекомендовать тяжелые нагрузки; аналогично в старости, когда тело имеет весомый износ, ему нельзя тренироваться так, как это делалось в более молодые годы. И в детском, и в преклонном возрасте обязателен щадящий режим. Хотя, конечно же, все зависит от индивидуальных особенностей и подготовки.

Я с 15 лет занимаюсь различными боевыми искусствами и оздоровительными системами. Во многих из них есть определенные запреты. Например, в йоге или тайцзицюань (китайская оздоровительная гимнастика, хотя приставка «цюань» (кулак) подразумевает, что это боевое искусство) не рекомендуются тяжелоатлетические упражнения. Однако мы имеем множество примеров того, что великие мастера йоги не доживали и до шестидесяти, тогда как так называемые «качки» пересекали восьмидесятилетний рубеж, оставаясь в прекрасной физической форме и даже все еще тренируясь. Но стоит заметить, что в йоге нет прерогативы на долгожительство; мы же рассматриваем индивидуальную практику, нацеленную на как можно более долгое применение в жизни человека. Долголетие – это вообще сфера, находящаяся

в юрисдикции, нам мало подвластной, но дойти до последней черты, оставаясь в достаточно хорошей форме, не отягощенным, как это часто бывает в старости, целым букетом болезней, может всякий.



Таким образом, исходя из собственного многолетнего опыта, в котором имелись как победы, так и поражения, сопряженные с различными травмами, могу сделать определенные выводы. По моему глубокому убеждению, необходимо, чтобы практика состояла из всех видов нагрузки. О том, как правильно систематизировать, сбалансировать и приме-



нить эти виды, и пойдет речь в данной книге.



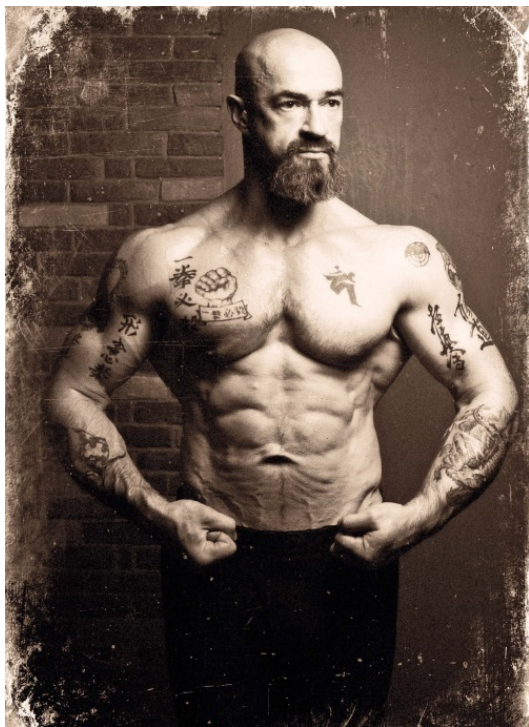
*Первое* – это занятие гибкостью или растяжкой, что очень важно для правильного кровообращения; *второе* – это нагрузка на мышцы, занятие атлетическими упражнениями, дабы мышцы не заплывали жиром; и *третье* (очень важное) – правильное дыхание, которое является основой любой практики. Мы также коснемся питания и поговорим о работе над духом, который, как известно, в здоровом теле тоже должен быть здоровым на 100 процентов.

Еще раз повторю: практикой вы должны заниматься 24 часа в сутки! Практика – это новый взгляд на себя и на мир вокруг вас. Если я вам скажу, что у меня есть некий универ-

сальный набор упражнений, выполняя который вы достигнете благодати, то я соврзу. Такого набора у меня нет. Практика — это постоянная круглосуточная и серьезная работа над собой.

Может возникнуть справедливый вопрос: а где взять хотя бы два необходимых часа для занятий двигательной активностью обычному деловому занятому городскому жителю? Их можно найти, поверьте мне. Я тоже очень занятой, у меня постоянные встречи, командировки, перелеты, съемки и презентации, но я тем не менее всегда находил время для занятий собой. Потому что (повторюсь) здоровье у нас одно, мы его хозяева, и никто, кроме нас самих, о нем не позаботится. А теперь, дорогие читатели, вспомните, сколько времени в своей жизни вы тратите на телевизор, компьютер, курение сигарет на балконе и прочую ерунду подобного рода? Сколько есть таких, которые всю ночь не спят, щелкая пультом или сжимая мышь в потной ладони, оправдывая это тем, что они совы, а на следующий день просыпаются в лучшем случае далеко за полдень? И все получается как-то из рук вон плохо, и времени не хватает, и постоянная усталость... Совет для сов как перестать быть таковыми: во сколько бы вы ни легли, просыпайтесь в шесть утра в течение трех-четырех дней. И уверяю вас, что после трех-четырех дней вы станете засыпать в десять, как младенец, превратившись из совы в жаворонка, как в сказке. Мне могут возразить, что есть действительно очень загруженные люди, которые не за-

нимаются бесцельным времяпрепровождением, а работают по 12 часов в сутки, после чего не помышляют ни о чем, кроме сна. Но даже в этом случае, смею вас уверить, можно заниматься практикой, о чем я подробно расскажу позднее. Если вы будете каждый день помимо основных физических занятий делать брейки между работой и проводить короткие тренировки, если будете следить за тем, как вы ходите, сидите, дышите, чем питаетесь, то это и будет самая настоящая практика 24 часа в сутки. Если вам захочется прилечь и отдохнуть, если вы действительно нуждаетесь в передышке – пожалуйста, ложитесь и отдыхайте, только не стоит путать лень с усталостью. Ведь даже сон – это тоже тренировка, тоже практика. Но правильный сон. И правильное просыпание. Когда я говорю о 24 часах, я имею в виду и встречу с друзьями, и хорошую книгу, и поход в музей. Это все тоже ПРАКТИКА!



Все, о чем я буду говорить в этой книге, я испытал на себе и просто делюсь опытом. Все описанные упражнения подробно разобраны и показаны на диске, там можно найти ответы на все вопросы касающиеся техники и правильности выполнения. Эта книга не претендует на какую-то всеохватность, энциклопедичность или академичность. В ней не будет философской зауми и чрезмерного многословия. Это

просто набор советов для людей, которые хотят заботиться о себе и умеют слышать. Здесь собран мой опыт общения с большим количеством реальных мастеров, с которыми мне повезло встречаться и у которых я учусь до сих пор, ибо практика – это еще и непрерывный процесс впитывания все новых и новых знаний.

# Как все начиналось

Спортом я начал заниматься с пятнадцати лет. Решил, что это будут силовые виды и каратэ. Первым моим тренером был Юрий Михайлович Федоришин – один из сильнейших мастеров прикладного каратэ у нас в стране. А он, в свою очередь, занимался у известного в узких кругах мастера тайцзи Олега Андрейчука, который уже в то время давно практиковал различные оздоровительные китайские системы, глубоко понимал, что такое энергетика и насколько важна работа над гибкостью (цзи бень гун). Но я, к сожалению, в то время его не услышал. Как и большинству пацанов моего возраста, мне хотелось быть похожим на тогдашних звезд кинематографа – Шварценеггера или Сталлоне, хотелось эффектно выглядеть и уметь драться. Разговоры о том, что все это, в принципе, не принесет особую пользу и что молодость не бывает вечной, я впускал в одно ухо, а в другое выпускал, за что впоследствии поплатился частью здоровья. Затем была служба. Было много каратэ, много «железа». Я был молод, здоров, и лет до 30 меня ничего, кроме силовых видов спорта, не интересовало. Но в это время я познакомился с Евгением Борисовичем Пономаренко, мастером цигуна, с которым я занимаюсь по сей день, и это стало поворотным моментом в моей жизни.

Как обычно бывает? Для того чтобы заняться рукопаш-

ным боем, нужно перед этим самому хорошенько быть битым, а для того, чтобы заняться своим здоровьем, нужно, чтобы оно начало ухудшаться. К тридцати двум годам я был неоднократно травмирован, у меня возникли проблемы, одним словом, я не был исключением из правил. Я обратился за помощью к Евгению Борисовичу, мы стали практиковать цигун, и вскоре это дало свои плоды. Тогда я спросил его, отчего он молчал, если знал, что я болею два года и что мне можно помочь? Он усмехнулся и ответил мне грандиозной фразой: «А нужно ли тебе это было тогда?» И мне стало ясно, что он ничего не говорил, потому что видел, что я все равно не услышу. Люди часто не готовы слышать. Всему свое время. Раньше я, видя, что человек на тренировке в зале делает что-то неправильно, всегда пытался исправить ошибку, внушить ему свое понимание истины, теперь же я этого не делаю. Потому что это бесполезная трата времени. Пока сам человек не будет готов, он не услышит. Итак, эта книга для тех, кто готов слышать.

Помимо физических тренировок, я стал заниматься духовными практиками, общаться с разными учителями, стал много читать соответствующей литературы. Затем в моей жизни затем в моей жизни появилась йога. Мы стали близкими друзьями. К тому времени я набрал изрядный избыточный вес и был абсолютно негибким, что называется, деревянным. Не переставая «качаться» небольшими весами и одновременно занимаясь йогой, мне удалось убрать суммар-

но порядка 45 кг. С того времени и по сей день я сажусь во все шпагаты и лотосы, сгибаюсь, делаю различные скрутки – в общем, держу себя в подобающей форме, не допуская застоя и одеревенения в мышцах.

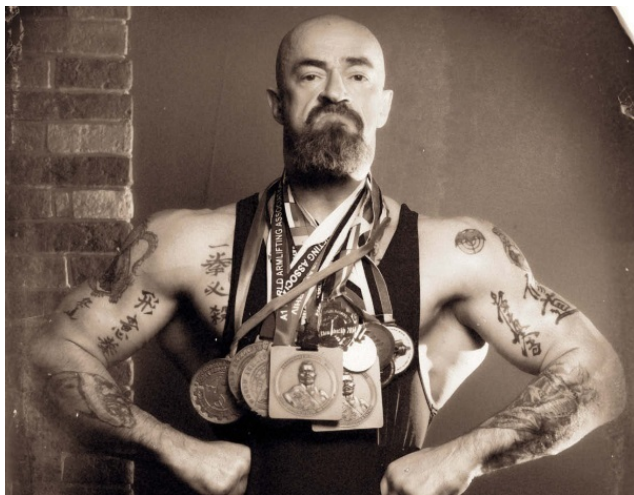
Каждый человек, если захочет, может «переплавить» себя и своё тело

Медитация – еще один путь самосовершенствования организма, но он, честно говоря, доступен не многим. Я видел мастеров высочайшего уровня (нескольких китайцев, того же Евгения Борисовича), которые не занимаются интенсивными тренировками, практически ничего не делают, но демонстрируют реальные чудеса своего тела, добиваясь этого почти исключительно посредством медитации. Думаю, что такое мастерство дается человеку свыше. В даосизме есть понятие «выплавление внутренней пилюли» – это система совершенствования и закалки, тот самый «чудесный росток» китайского цигун, корни которого уходят далеко в глубь веков. (Существовала еще и «внешняя пилюля», теснейшим образом связанная с «внутренней», – некое алхимическое снадобье, дарующая вечную молодость и даже бессмертие.) «Внутренняя пилюля» выплавляется внутри самого человека посредством концентрации энергии и постоянных упражнений. Каждый человек, если захочет, если действительно поймет, что ему это нужно, может «переплавить» себя и свое тело. Помните, как в сказке, где для того, чтобы стать молодым и красивым, нужно свариться в кипящем молоке? В



процессе практики ваше тело станет совсем другим: руки, ноги, живот, спина, кожа; разрушительные процессы времени и вашей собственной лени можно не только остановить, но и обратить вспять. И это не громкие слова. Это правда. Проверено на себе.

Жизнь также счастливо свела меня с великим сенсеем Морио Хигаонна – окинавским мастером высочайшего уровня, представителем стиля Годзю-Рю, который в свои 76 лет демонстрирует феноменальные способности. Посчастливилось мне близко познакомиться и с Лю Ти Жуном, этой внутренней иконой тайцзи и национальным достоянием Китая. Помимо восточных мастеров, есть еще такой великий человек, как Голтис, о котором, честно говоря, нужно писать отдельную книгу (впрочем, как и о Евгении Борисовиче Пономаренко, и о многих других).



Таким образом, базируясь на знаниях, полученных от этих выдающихся людей, и руководствуясь собственным опытом, который я постоянно пополняю посещением семинаров и различными практиками, я начал писать книгу, в которой постараюсь упростить некоторые сложности учений, убереечь от возможных ошибок и поставить на правильные рельсы всех, кто готов к работе по самосовершенствованию. Если благодаря этой книге хотя бы человек десять начнут изменять свою жизнь посредством практики, считаю, что моя задача выполнена.



# Мотивация

Мотивация, как известно, это то, что двигает нас вперед. Мотивация – это сила, которую человек прикладывает к себе, чтобы преодолеть препятствие. А препятствие – это чувство нежелания что-либо делать.

Моей первой мотивацией заняться спортом стала банальная месть. Как это часто случается в школьные годы, я получил по шее, испытал первое поражение, и вместе с ним – унижительное ощущение собственного бессилия, затаил обиду, засыпал и видел во снах, как в скором времени расправлюсь со своими врагами. Время лечит, кто-то забывает неприятности, заталкивает злобу куда-то в глубину души, обзаводится новыми проблемами, чтобы проще было забыть старые, а я просто взял и пошел в спортзал.

Вы не поверите, но через двадцать лет судьба все-таки свела меня с главным обидчиком, который оказался в очень неприятной ситуации. Рано или поздно жизнь все расставляет по своим местам.

Это вовсе не значит, что все эти годы жажда мести была моим единственным стимулом и двигателем вперед. Как только я научился давать сдачи и чувствовать себя уверенно, месть ушла.

Когда же я посмотрел фильмы Сильвестра Сталлоне и в моей комнате появился его плакат, на котором рельефный

торс актера и мускулы вызвали зависть и восхищение, – появилась и новая мотивация: хочу быть как он! И я начал качаться. Затем, естественно, любимцем и образцом был Арнольд Шварценеггер, потом Брюс Ли, потом мои тренеры. Понемногу, год за годом, я делал успехи, отдаленно приближаясь к схожести со своими кумирами, но останавливаться было нельзя.

Мотивация теряется примерно в возрасте 25 лет, когда человек уже чего-то достиг в спорте или обзавелся семьей, с которой неминуемо будет связано множество забот и проблем. В этот период жизни 90 процентов ребят уходят из зала, и крайне важно именно в этот момент найти правильную мотивацию для дальнейшего движения вперед.



Когда родился мой первый сын Артем, я решил, что дол-

жен стать для него таким же примером, каким для меня когда-то являлись Сталлоне и Шварценеггер (да и сейчас являются, если честно); что если он будет говорить, что его папа – самый сильный, а я не смогу соответствовать его надеждам, то грош мне цена! И чтобы не было стыдно перед собой и собственным ребенком, я вновь замотивировал себя на дальнейшую работу с телом.

Мотивацией могут быть стареющие родители, которым никто, кроме вас, не окажет надлежащей помощи. Или ваши жалкие и немощные ровесники, которые в сорок выглядят на пятьдесят, и, глядя на которых, вы даете себе слово, что ни в коем случае не станете похожими на них. Огромной мотивацией для мужчины являются женщины и девушки, в подавляющем своем большинстве совсем равнодушные к красивому и здоровому телу избранника. Мотивацию нужно искать и находить каждый день!

Сейчас мне уже не нужно настраивать себя для того, чтобы практиковать. Все происходит само собой. Тяжело первые тридцать лет. А дальше вы просто идете по пути здорового образа жизни и счастливы в состоянии практики.

У меня в спортзале на стене до сих пор висят плакаты Сталлоне и Шварценеггера, и это не только элемент ностальгии по временам отчаянной юности. Они не просто герои Голливуда с бессмысленной горой мышц и белозубой улыбкой пресловутого американского успеха. Эти люди сделали себя сами, добившись трудом, упорством и дисциплиной за-

служенной славы и богатства. Они отлично выглядят в семьдесят, снимаются в фильмах, занимаются политикой, — одним словом, это богатые, здоровые и свободные люди, глядя на которых хочется быть похожими на них.



Но моя главная мотивация на сегодняшний день — это те люди, которые поверили мне и идут за мной, это мои ученики, это вы, дорогие читатели. На мне лежит огромная ответственность, и я не могу подвести вас. Мы все очень разные: по характеру, по политическим или другим взглядам, по вероисповеданию, может быть, даже по цвету кожи, но нас всех объединяет желание быть здоровыми и успешными в спокойном и светлом мире. Так что как бы пафосно это ни

звучало, но моя сегодняшняя мотивация состоит в умножении количества здоровых, сильных, обеспеченных, счастливых и, самое главное, – мирных людей.



# **Лекция 1**

## **С чего начать?**

ЛЕКЦИЯ

1



**С ЧЕГО НАЧАТЬ?**

Ответ на этот вопрос очень прост: прежде всего не лениться и прочитать книгу от начала до конца. Причем не просто так, а с маркером или карандашом, выделяя для себя важное, делая пометки, записывая в конце (где специально оставлено пустое место) собственные мысли, пришедшие вам в голову в процессе чтения. Для того, кто начнет следовать инструкциям, изложенным в данном тексте, книга должна стать настольной.



Перед тем как начать практику, самое главное, это не побежать в фитнес-центр, не броситься покупать себе новую модную форму – нужно *обязательно* сходить к врачу и пройти полную тотальную диспансеризацию. (Не забыть стоматолога, так как здоровье ротовой полости – важнейшее условие здоровья всего остального организма.) Для чего это нужно? Для того чтобы понять, в каком состоянии находится ваше тело и на что следует обратить особое внимание. Возможно даже, что врач, руководствуясь обычной догмой «не навреди», ограничит или вообще запретит вам физическую нагрузку. Не стоит волноваться. То, что я советую в этой книге, можно всем. Здесь не будет ни единого упражнения, способного привести к какому-нибудь коллапсу. Я отвечаю за это. Данная система доступна всем. Но прежде важно найти хорошего врача и пройти полное медицинское обследование. Без этого условия приступать к практике категорически не рекомендуется. Идеальным вариантом будет личный доктор, которому можно позвонить в любое время дня и ночи, получить рекомендацию, консультацию или (в случае необходимости) неотложную помощь.



# Одежда для практики

Занятия практикой, по моему глубокому убеждению, лучше всего проводить на свежем воздухе в любое время года и в любую погоду. Конечно, я занимаюсь и в залах, но это только когда нужно «покачаться» или поспарринговать. Все остальное время тренировок – только на улице. Зимой и летом, в жару и холод, в дождь и снег. Ведь, как известно, у природы нет плохой погоды. Нужно только соответственно одеваться. Комплектов одежды должно быть от трех до пяти. Это не так дорого, как может показаться на первый взгляд. Во-первых, одежда – весьма важный аспект любой тренировки, а во-вторых, она будет служить вам не один сезон, а много лет.



Разумеется, одежда должна соответствовать определенному времени года. Начнем с лета. Летом – это обычные спортивные легкие кроссовки, брюки, футболка, и (как бы ни было жарко) не стоит пренебрегать кофтой. Тренироваться в ней, конечно, не обязательно, а вот обвязать поясницу, когда вы присели на лавочку, чтобы передохнуть, очень даже стоит. Просто когда вы вспотели, любой (даже самый теп-



лый) ветерок может оказаться достаточно коварным, чтобы вызвать неприятности. В случае с дыхательными упражнениями (цигун) на голове должна быть панама или легкая шапочка, дабы не сквозило точку байхуа (макушку). Также рекомендуется в яркие солнечные дни как летом, так и зимой скрывать глаза за солнцезащитными очками, ибо усталое ослепленное зрение нагружает сердце. Если летом вы практикуете на земле, обязателен коврик.



В осенний период, естественно, одежды становится больше. Вообще всегда лучше одеться теплее, чем потом испытывать температурный дискомфорт, потому что цигун – это прежде всего накопление энергии, а если вы начинаете мерзнуть, теряется и энергия. Практика, как правило, начинается с малоамплитудных, спокойных упражнений, и если в это время холод доберется до вашего тела, вся тренировка мо-

жет пойти насмарку. Здесь важно придерживаться принципа китайских мастеров. Они всегда выходят на тренировки одетыми как капуста – на них несколько слоев одежды, которую они постепенно по ходу занятий с себя снимают. Осенний и зимний гардероб должен быть на 2–3 размера больше, чтобы ни верхняя, ни нижняя одежда не стесняли движений. Нижняя одежда у нас, как правило, хлопчатобумажная для лучшего отвода пота. В холодное время года (где-то с +5 по Цельсию) обязательно использование термобелья: гетры, чулки; на голову надевается лыжная шапочка и хоккейный подшлемник для защиты шеи, на руки – шерстяные перчатки. В дождливую погоду вас должна защищать хорошая непромокаемая куртка с капюшоном, держащая сухость до 5–6 часов. Для этих целей лучше всего подходит комплект специальной военной формы, который сейчас достать не составляет особой проблемы.

После комплекса упражнений, когда вы сняли с себя несколько слоев одежды, а затем сели отдохнуть, *обязательно* снова тепло оденьтесь, ибо охлаждение тела абсолютно недопустимо.

Для зимнего периода рекомендации те же, просто одежды становится чуть больше и одевается соответственная обувь. Если на улице снег, не забудьте прихватить с собой лопату, чтобы расчистить место для тренировки.

Кроме этого, обязательно иметь с собой специальный мешок для ковриков, подушечек, подставок под ноги, какой-то

части экипировки и термоса с чаем. Раньше я использовал для этих целей баскетбольную сумку для мячей, теперь – специальную сумку для китайских единоборств.



Одежда – важнейшая составляющая практики. Она должна доставлять вам удовольствие. Не экономьте на ней, потому что это тоже ваше здоровье. Не следует приходить на

тренировки в одной и той же старой, грязной и заношенной форме. Излишне говорить, что это не способствует хорошему настроению ни у людей, которые вас окружают, ни у вас самих. Одевайтесь модно, стильно и удобно.

# Место для практики

Многие думают, что нет лучших мест для практики, чем Китай, Непал, Окинава и другие прекрасные азиатские места, что в российском мегаполисе практиковать почти невозможно, а если и возможно, то это не даст таких результатов, как там, где, кажется, сама природа, способствует спокойствию и внутренней гармонии. А я скажу, что заниматься практикой можно везде, и ни городская суeta, ни суровый климат не могут являться серьезным препятствием для того, кто твердо решил посвятить себя самосовершенствованию. Проверено на себе.

Где же все-таки выбрать место? Если вы живете в частном доме и в пределах своих владений можете оборудовать площадку для тренировок – это будет, конечно, идеальным вариантом. Но для городских жителей, которые обитают в многоэтажках, позволю себе несколько советов.

Постарайтесь найти такое место, где бы вы меньше всего привлекали внимание, и где бы вас ничто не отвлекало от занятий, ибо у нас, к сожалению, человек, выходящий на тренировку, притягивает к себе больше внимания, нежели человек, выпивающий на лавочке у подъезда.

Желательно, чтобы место для тренировок находилось в тени (что очень немаловажно в летний период), чтобы присутствовала растительность и чтобы вашим глазам откры-

вался какой-нибудь вид свободного пространства, а не глухая стена или забор. Во время тренировок вас ничего не должно угнетать или давить. Замечательным местом для практики будет ближайший парк, и желательно, чтобы он был расположен на расстоянии 20–25 минут ходьбы от вашего дома. Если же площадка для тренировок находится ближе, выработайте такой маршрут, чтобы он занимал не менее 20 минут. Как говорят китайцы, «сто шагов до тренировки, сто шагов после, продляют вашу жизнь на сто лет». Идите неспешным прогулочным шагом, дышите, настраивайтесь на тренировку и забывайте все свои проблемы; тело должно проснуться. Сразу скажу, что после практики нужно возвращаться домой на максимальном ускорении (ибо вы достаточно пропотели и резкий сброс темпа может вызвать простуду) и ни в коем случае не пользоваться лифтом.

Попробуйте в нескольких местах, и после четырех-пяти тренировок станет понятно, какое из них действительно ваше. Это приблизительно как у Кастанеды: каждый воин должен найти свое место силы, где бы чувствовал себя в покое и безопасности. Лично у меня два таких места. Одно находится рядом с домом, другое – в двух километрах от него. Рядом с домом – это просто маленькая детская площадка, которую я привел в порядок и немного усовершенствовал. Здесь я провожу очень много времени, ко мне приходят друзья, ученики, иногда бывают даже деловые встречи. Одним словом, место для тренировок превратилось практически в

мой второй кабинет (только под открытым небом).

Каждый воин должен найти свое место силы, где бы чувствовал себя в покое и безопасности

После того как место выбрано, начните его оборудовать. На площадке должны быть шведская стенка, маленький турник (высотой примерно по грудь человеку среднего роста) и обычный турник для подтягивания. Кроме того, для занятий гибкостью понадобится что-то вроде балетного станка – заборчик из металлических труб примерно 8 см в диаметре. И еще лавочка со спинкой для отдыха, на которой вы могли бы сидеть в позе лотоса.





Прекрасно, если в деле оборудования площадки у вас найдутся единомышленники. У меня с самого начала таким единомышленником оказался мой сосед Игорь Саныч, замечательный человек, которому сейчас семьдесят лет и который находится в прекрасной физической форме: садится в шпагаты, делает стойку на голове, выполняет сложнейшие йоговские упражнения – в общем, задорен и полон сил. У него есть маленький ребенок, которому восемь лет и который тоже на-

чинает заниматься спортом. А сам Игорь Саныч начал практиковать цигун в сорок лет. Причем у него никогда не было учителя в прямом смысле этого слова. Практику он осваивал сам по книгам и достиг блестящих результатов. Так что, дорогие читатели, делайте выводы сами.



# **Как правильно просыпаться**

Просыпаться нужно минимум за 30–40 минут до выхода из дома, в не зависимости от того, выходной у вас или вы спешите на работу. В процессе практики вы научитесь вставать без будильника, но на первых порах, пока он вам еще нужен, не ставьте резких будоражащих мелодий. Выход из сна должен быть таким же плавным, как и вход в него. Вообще организм человека имеет определенный ресурс. Как автомобиль. Если сразу, без предварительного разогрева, пойти на кикдауне, это, естественно, приведет рано или поздно к износу деталей. И чтобы этого не случилось ни с вами, ни с вашим автомобилем, для долговечной эксплуатации как организма, так и мотора необходима плавная подготовка или разогрев.

Как правильно просыпаться? В шанти-практике комплекс утреннего пробуждения состоит из трех частей. И если первая часть показана буквально всем, то в двух следующих есть некоторые ограничения.

## **Часть первая**

Когда вы открыли глаза, полежите спокойно минуту-две, поймите, где вы находитесь (дома, в командировке, на отдыхе), затем примите сидячее положение (но резко не садитесь)

и прислушайтесь к своему самочувствию. Для тех, кому за тридцать, и тех, у кого избыточный вес, я настоятельно рекомендую по утрам мерять давление. И если кто-то считает, что следить за давлением – удел стариков, тот глубоко ошибается. Мы все сейчас живем в беспокойном и загрязненном мире, где перепады погоды, семейные конфликты и всевозможные стрессы вполне способны довести даже молодого человека до больничной палаты. Так что тонометр должен быть у каждого. Как известно, оптимальным давлением считается 120/80, хотя этот показатель, например у спортсменов, может быть 140/90. В случае же, когда давление превышает отметку 150, комплекс пробуждения делать не стоит. Особое внимание нужно обратить на: 1) нет ли боли в груди; 2) в голове; 3) в ногах. Боль в груди может возникнуть из-за проблем с сердцем (предынфарктное состояние). В этом случае следует вызвать «Скорую» и тихонько лежать до ее прибытия. Головная боль, как правило, связана с давлением. Прежде всего его нужно измерить, нормализовать и ни в коем случае не практиковать в этот день. Блуждающая боль в ногах может появиться из-за отрыва тромба, и здесь тоже, как вы понимаете, без «Скорой» не обойтись. Одним словом, прежде чем встать с постели, нужно убедиться, что ничего у вас не болит, чувствуете вы себя хорошо, и ваш организм готов к новому дню. Убедились? Прекрасно. Теперь можем начинать комплекс самомассажа, который занимает от пяти до семи минут. Зачем это нужно? Для того чтобы

активировать все точки и запустить кровь после сна.

Самомассаж можно делать как сидя, так и стоя. Начинаем растирать кисти рук так, как будто вы их моете, но без воды; проминаем внутреннюю часть ладоней и переходим к голове. Растираем лицо: нос, щеки, подбородок, уши, лоб – плавно, как это делают кошки, когда умываются. Затем переходим к шее, потом – к рукам: плечи, предплечья. Опускаемся ниже: грудь, живот, легко проминаем спину костяшками кулаков в районе почек. С какой силой выполняется самомассаж? С умеренной. Это, конечно, не простые поглаживания, но лучше мягче, чем жестче.

## **Часть вторая**

Вторую часть из комплекса просыпания не стоит начинать делать раньше чем через две недели после того, как вы начали заниматься первой частью. Пусть организм привыкает постепенно к нововведениям.

Усилить эффект утреннего комплекса пробуждения можно точечным массажем, который выполняется либо с помощью большого или указательного пальца, либо с помощью деревянной палочки явары. Явара представляет собой деревянную палочку длиной 12–15 см, диаметром 1–3 см. Изначально она использовалась в Японии как кастет, своими истоками восходя к древним монахам, которые за неимением настоящего оружия использовали символ веры – ваджру,

чтобы отбиваться от разбойников. Мы же будем использовать явару исключительно в мирных целях. Честно скажу, что наиболее часто задаваемый вопрос по поводу палочки – где ее взять. Самый простой способ – купить в музыкальном магазине барабанные палочки (они идеально подходят, потому что делаются из твердых пород деревьев), ну и если сможете, сделайте сами, ибо всегда приятно пользоваться вещью, которую сделал сам.

Палочка нам нужна для того, чтобы максимально эффективно запустить после сна нервную систему. Концом палочки мы воздействуем на главные нервные точки организма, и на каждую точку должно приходиться по три надавливания. Комплекс точечного массажа несложный, важно помнить лишь одну принципиальную вещь: после самомассажа яварой у вас не должно появляться синяков!

Начинать самомассаж следует с так называемого «родничка», проще говоря, макушки, производя несильные надавливания закругленным концом палочки в точку скопления нервных окончаний. Затем такие же надавливания в область затылка, а дальше опускаемся вниз, обрабатывая так называемый «центральный меридиан»: по три надавливания в область переносицы, во впадинку над губой, во впадинку на подбородке, в область трахеи, в область диафрагмы, в область пупка, в лобковую кость. После этого переходим к левой руке. Проминаем точку у основания предплечья, точку сочленения дельтовидной мышцы с бицепсом и трицепсом,

точку позади локтя и середину ладони. То же проделываем и с правой рукой. Теперь переходим к впадинкам в области поясницы, в ягодичной области и над коленными чашечками. Принимаем сидячее положение и массируем палочкой всю центральную линию подошвы (от пальцев до пятки – всего четыре точки по три нажатия), затем большой палец ноги и завершаем комплекс массажем икры.

Точки нервных окончаний вы должны почувствовать сами. Если вы правильно попали в точку, будет чувствоваться достаточно резкая, но приятная боль сродни той, когда нечаянно бьешься локтем о косяк двери.

У 97 процентов практикующих после второй части самомассажа наблюдается прилив сил и бодрое самочувствие, но бывали случаи и побочных эффектов в виде давления, головной боли и сонливости. Если после двух-трех сеансов симптомы остаются – не повторяйте комплекс, просто ограничьтесь первой частью.

Вторую часть комплекса мы выполняем только утром. После дневного сна, если, к примеру, такой случился, с яварой не работаем.

## **Третья часть**

Третья часть комплекса (гуаша) – работа с гребнем – имеет большое количество противопоказаний, поэтому его рекомендуется делать под непосредственным руководством

тренера. На первых порах двух первых частей вполне достаточно для того, чтобы эффективно запустить нервную систему и улучшить кровообращение.



После самомассажа умываемся теплой водой (ни в коем случае не холодной!), выпиваем стакан теплой воды с ложкой меда, съедаем протертое яблоко (именно в таком виде



оно прекрасно усваивается) и начинаем одеваться.

Момент просыпания принципиально важен! И поговорка «с какой ноги встал, так и день начнется» здесь очень даже актуальна.

# Как правильно засыпать

Существует очень много ребят так называемого «спортивного вида» с хорошими мышцами и неплохой растяжкой, но при ближайшем с ними общении понимаешь, что чувствуют они себя не совсем так, как хотели бы. Мысли их вялы, движения тоже не отличаются особенной бодростью. Все это говорит о том, что они не работают со своей энергией, и она каждую минуту уходит, теряется. Они мало спят, плохо засыпают, неправильно питаются и, может быть, даже употребляют табак и горячительные напитки. Поэтому рельефные мышцы – это не всегда здоровье. До тех пор, пока вы полностью не наладите комплекс вашего восстановления (а это правильный сон и питание), ни о какой шанти-практике и, следовательно, здоровье не может быть и речи.

Чем лучше гибкость, тем функциональнее ваше тело, тем быстрее и эффективнее происходят процессы восстановления

Мне часто задают вопрос: зачем нужен комплекс засыпания, если человек и так спит как убитый и видит прекрасные сны? Замечательно! Можно только искренне порадоваться за такого человека, но видите ли, комплекс засыпания в шанти-практике – это многофункциональная вещь. Здесь ведь не только подготовка ко сну, это еще и комплекс вечерней растяжки, которая дополняет и продолжает утреннюю. И ес-

ли утром мы работаем по системе цзи бень гун, то вечером ей на смену приходит уже йога. Думаю, излишне говорить, что чем лучше гибкость, тем функциональнее ваше тело, тем быстрее и эффективнее происходят процессы восстановления.

Комплекс засыпания нужно стараться выполнять как минимум 2–3 дня в неделю, даже если вы очень устаете на работе. Поверьте, что когда вы втянитесь в практику, то сможете делать комплекс и по пять раз в неделю.

За целый день многие из нас напитываются большим объемом отрицательной энергии и негативными эмоциями, и поэтому перед нами стоит задача сбросить с себя все это перед новым днем.

Если хотите, можете включить какую-нибудь хорошую музыку, зажечь благовония, открыть окно (только тогда нужно хорошо одеться во избежание последствий от сквозняков, ибо в конце вам предстоит упражнения на полу) и – поехали. Начинать можно с двух основных упражнений – так называемого «*стряхивания*» (цигун) и *шавасана* (йога), в процессе практики добавляя постепенно по одному новому упражнению в неделю. Дыхательные упражнения цигун будут подробно описаны в соответствующей главе, а вот на шавасане в комплексе засыпания можно остановиться подробнее.

«Шава», или «мрита», значит труп. Цель шавасаны – подражать трупу. Когда жизнь оставила тело, оно лежит в одном положении, никакие движения невозможны. Сохраняя неко-

торое время неподвижность тела и спокойствие ума при полном сознании, вы учитесь расслабляться. Это сознательное расслабление тела и ума снимает все напряжение и придает новые силы как душе, так и телу. Этот процесс напоминает перезарядку аккумулятора.

Итак, расстелите на полу коврик и сядьте так, чтобы ягодицы расправились и плоть в этой части тела не была стиснута. Затем отклоните туловище назад и начните его опускать — сначала поставьте локти на коврик, а опуская позвоночник, округлите его, чтобы позвонки лучше, один за другим, ложились на пол. Расслабьте грудь, но не делайте ее впадой. Теперь расслабьте ноги и позвольте стопам разойтись в стороны и опуститься к полу; не нарушайте положение ног. Для удобства можно подложить под поясницу и шею валики из скрученных полотенец. Не напрягайте шею и горло; не прижимайте подбородок к горлу. Закройте глаза. Уши и барабанные перепонки должны быть расслаблены. Этого можно достичь, расслабив нижнюю челюсть. Разведите лопатки в стороны, но в то же время не поднимайте плечи, отведите их от шеи. Плечи должны остаться лежать на полу. Пальцы должны быть расслаблены, а кожа на кистях пассивна.

Движение дыхания не должно беспокоить туловище, а также мозг. Не делайте дыхание глубоким. Дыхание в шавасане должно быть таким же легким, плавным и тихим, как течение воды в реке, чтобы ум оставался непоколебленным. Расслабьте мозг во время выдоха; сохраняйте ум пас-

сивным, пусть он созерцает течение выдоха и регулирует его. При совершенно правильном выдохе ум остается непотребленным, ощущается внутренний поток энергии. Возникает новое состояние сознания – без движения и без растраты энергии. Оставайтесь в состоянии полного расслабления как можно дольше.

Затем постепенно выводите ваши ум, сознание, органы чувств из тихого, благословенного состояния, в которое они были погружены, и восстанавливайте связь с внешним миром.

Вначале ощущение тишины может даже привести к тому, что вы заснете, но позже вы научитесь переживать состояние покоя, не впадая в сон.

Шавасана дает новые силы и освежает. Она помогает восстанавливать тело и ум после длительных и тяжелых болезней, а также обладает огромными преимуществами для астматиков, для тех, кто страдает другими заболеваниями дыхательных путей, она полезна при нарушении сердечной деятельности, нервном напряжении, бессоннице, поскольку успокаивает нервы и ум. Практика шавасаны дает глубокий, освежающий сон без сновидений. Это не просто лежание, распластавшись на полу. Это состояние медитации и контроль над внутренним миром.

Идеально, если вечерний комплекс засыпания будет выполняться на голодный желудок, но если вам уже невозможно и сосет, как говорится, под ложечкой – съешьте немного че-

го-нибудь легкого (творожок, овсянка, протертое яблочко). В состоянии голода вы просто не сможете качественно сделать упражнения. Но если вы работаете над сгонкой лишнего веса, тогда, конечно, крепитесь. На ночь насыщаться не следует.

Оптимальный сон должен длиться не менее восьми часов. Ложиться нужно всегда в одно и то же время. Не предаваться дурным излишествам в виде алкоголя и табака, не засыпать у компьютера или под бормотание телевизора, иначе утром вы не встанете, как положено, а следовательно, и весь ваш последующий день пройдет, мягко говоря, совсем не так, как вы планировали. Нужно правильно отходить ко сну. В комнате, где вы спите, шторы и окна должны быть плотно закрыты, чтобы ни свет, ни звук не тревожили отдыхающего.



Перед тем как отправиться в постель, я рекомендую принять обычный душ, а затем ледяной душ. Лично я обливаюсь холодной водой по японской системе мисоги. Сначала левую ногу до колена, затем правую ногу до колена; левую руку до локтя, правую руку до локтя; затем живот, грудь, спину, шею, а потом голову (но не под струей воды, а просто смочить рукой, чтобы не вызвать спазм сосудов). Эта процедура доступ-

на всем и везде (даже в командировках), благо что холодная вода, в отличие от горячей, есть повсюду. После этого следует хорошенько растереться полотенцем (не вытереться, а именно растереться) и лечь в постель. Непосредственно перед отходом ко сну полезно в течение получаса почитать какую-нибудь хорошую книгу, а затем уже погружаться в ласковые объятия Морфея.



# Как правильно болеть

Болезни – это одна из составляющих нашей жизни, и с этим приходится считаться. Болеют все, но не всегда правильно. По мере освоения шанти-практики, укрепляя свой организм и очищая дух, болезни станут вас тревожить все реже, а через пару лет и вовсе перестанут донимать.

Но на первых порах это неизбежно. Организм сам по себе ленив. Ему нравится лежать на диване, смотреть телевизор, много есть. Но вы занялись шанти-практикой. Вы встряхнули его. Вы занялись его перестройкой. И он непременно запаникует, забьет тревогу и даст сбой. Не будет ничего странного в том, если вы заболите. Это нормально. Имеются в виду заболевания так называемого простудного характера (грипп, ангина, ОРВИ).

Болезни – это одна из составляющих нашей жизни

Если вы больны, прежде всего признайте это. Не следует стыдиться болезни и делать вид, что вы по-прежнему бодры и готовы на подвиги. Некоторые переносят болезнь на ногах до тех пор, пока их не увезут на «Скорой», и считают, что они выполнили свой долг перед семьей. Но каков же результат? Болезнь перешла в более тяжелую стадию, родственникам волнений еще больше.

Самое главное: если вы почувствовали недомогание (жар,

озноб, головная боль) – немедленно прекращайте практику.

При первых же симптомах начинайте следующую схему лечения:

1. Принимать противовирусные препараты и витамин С – эффективность их напрямую зависит от начала приема. Чем раньше обнаружите заболевание и примете первую дозу противовирусных препаратов, тем эффективнее. Если нет возможности вызвать врача, внимательно читайте инструкцию препарата и следуйте ей.

2. Как можно скорее лягте в постель, укройтесь теплым одеялом и грейтесь. Если болезнь застала вас на работе, отпроситесь и идите домой. Целесообразнее будет уйти сейчас, чтобы вернуться через три дня, нежели остаться до конца дня, а потом слечь с осложнением на две недели. Всю болезнь необходимо провести дома в лежачем положении.

3. Пейте много жидкости. Это может быть чай, компот, теплая вода с лимоном, травяные настои, молоко с медом. Заварите чай в термосе и поставьте возле себя. Лежите, пейте. Снова пейте. Опять пейте. Если не можете пить так много – полощите горло, а через раз – пейте. Кстати, если дерет горло, добавьте щепотку пищевой соды в чай или молоко – ваше горло скажет вам «спасибо» с первого глотка!

4. Во время болезни минимизируйте прием пищи. Исключите из рациона все тяжелое и вредное.

5. Как известно, сон лечит, и во время заболевания вас будет донимать сонливость. Если вы будете спать все время,

когда не пьете и не принимаете лекарство, вы пойдете на поправку гораздо быстрее! Известны случаи, когда после подобного лечения люди чувствовали себя абсолютно здоровыми уже на следующее утро! Организм выпался, отдохнул, насытился влагой, получил защиту в виде противовирусного препарата и витамина С – сильному организму больше ничего не надо, чтобы поправиться.

6. Не сбивайте температуру до 38 градусов! Известно, что температура – это сигнал организма о том, что в борьбу вступил иммунитет. Сбить температуру – значит помешать организму самому справиться с болезнью. Не вмешивайтесь, пока температура держится до 38–38,5 градуса. И только если она продолжает повышаться – сбивайте. Если температура уже слишком высокая – выше 38 градусов, – примите жаропонижающие препараты.

Этих шести пунктов вполне достаточно, чтобы нормальный организм выздоровел за 3–4 дня. В эти дни – никаких антибиотиков. Болит горло – подключаем терапию для горла: рассасывающие таблетки, ингаляторы, оросители. Начался насморк – начинайте лечить нос: промывайте водой с морской солью, закапывайте сосудосуживающие капли, освобождайте нос правильно. С первых дней кашель – сразу начинайте принимать сироп от кашля.

А теперь то, что ни в коем случае НЕЛЬЗЯ делать в первые дни заболевания гриппом и ОРЗ:

- не переносите болезнь на ногах – так вы ухудшаете соб-

ственное самочувствие и подло заражаете окружающих;

- не назначайте себе антибиотики – это сейчас самые полезные препараты, тяжелая артиллерия, призванная бороться с бактериями, а не с вирусами;

- никаких тепловых процедур: горчичники, согревающие натирания на данном этапе будут только повышать температуру;

- не делайте ингаляцию! Эту процедуру целесообразно проводить как восстанавливающую терапию. В начале же заболевания она разнесет вирусы по всем дыхательным путям – от носа до легких. Осложнение заболевания в этом случае гарантировано!



Но даже если вы идеально вели себя и соблюдали все пункты, к сожалению, все это не гарантирует выход из болезни без осложнений, хотя значительно повышает шансы. Очень важно не пропустить переломный момент – когда грипп переходит во вторую фазу – болезнь с осложнением. Ее легко распознать на пятый день заболевания, когда температура все еще скачет до 38 и выше.

При нормальном течении и затухании болезни на пятый день возможно лишь незначительное (до 37 градусов) повышение температуры к вечеру – это на фоне хорошего общего самочувствия. Если температура повышается с утра до 38 и выше, срочно вызывайте врача, подключились микробы, которые дают это повышение и ведут воспалительную деятельность в организме. Именно сейчас нужна квалифицированная помощь специалиста, который грамотно продиагностирует характер осложнения и назначит правильное лечение. Скорее всего, это будут антибиотики.

И помните, что вы отказываетесь от силовой нагрузки, но не от практики как таковой. Медитируйте, читайте книги, смотрите фильмы. Правда, тут тоже нужно соблюдать осторожность – нельзя во время болезни перенапрягать зрение.

Приступать к практике следует только после полного восстановления. Входите плавно: начинайте с комплексов засыпания и пробуждения (но без самомассажа!), практикуйте цигун и суставную гимнастику. Если в течение пяти дней у вас нет температуры – значит, болезнь ушла окончательно и можно приступать к упражнениям силового комплекса.

# О еде

Теперь несколько слов о самом сложном в начале практики – о еде. Если вы действительно хотите добиться результата, вам придется много чего изменить в своей жизни, и в том числе обуздать свои неконтролируемые кулинарные пристрастия. На первые двенадцать дней я даю грубую настройку, далее мы остановимся на питании более подробно.

Прежде всего убираем из рациона мучное. К сожалению, это необходимо сделать, иначе дальнейшее продвижение в курсе шанти-практики просто не имеет перспектив. Если же вы просто не мыслите свое питание без хлеба, постарайтесь, чтобы это был бездрожжевой лаваш или хлеб из бездрожжевого теста. Лучше всего, если утром на завтрак вы употребите его в виде тоста. Также следует исключить все жареное, картофель, фастфуд и сладкое. Если же вы не можете обойтись без сладкого и буквально страдаете от этого, – допускается хороший шоколад, но немного. Увлекаться бананами тоже не стоит, потому что, грубо говоря, это та же картошка с ее крахмальной калорийностью. Мои друзья африканцы, с которыми мне приходилось боксировать, избегали этих плодов, поскольку они замедляют скорость. Другие сладкие фрукты постарайтесь съесть до обеда.

Молоко, творог, мед и сухофрукты всегда приветствуются. Мясо и рыбу следует употреблять только в тушеном виде

или на пару.

Утро рекомендуется начинать с каши – гречки или овсянки. Что касается риса, то тут также следует быть осторожным. Как известно, рис – это сильнейший сорбент, который впитывает и выводит из организма всякие шлаки. Если мне, например, перед различными спортивными мероприятиями нужно быть гибким, я замачиваю его на ночь в воде, а утром съедаю – и достигается эффект необходимой легкости. Но не следует также забывать, что рис не только очищает организм от всего вредного и ненужного, он также выводит из него и много чего полезного. Поэтому этот продукт следует употреблять ограниченно.





# **Лекция 2**

## **Построение**

### **индивидуальной практики**

Л Е К Ц И Я

2

**ПОСТРОЕНИЕ  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ПРАКТИКИ**

Шанти-практика исповедует больше китайский подход к занятиям, нежели японский. Японский подразумевает максимальную самоотдачу в выполнении запланированного комплекса упражнений. У нас, как правило, распространен именно такой подход. Например, это занятия в «качалке»: пришел, отработал определенное время, ушел. Китайский подход более медитативный. Практика, как правило, состоит из многих частей, но не стоит стараться делать все сразу, не нужно спешить. Если вы ограничены часом или получасом, делайте что-то одно, ну, например, растяжку. А дыхательные практики можно сделать и позже в течение дня в любом другом месте.

# 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.