

Серия «ИИ» проекта Goltis.info

Система физических упражнений
Методики **Голтиса**

«Исцеляющий импульс»

Первая ступень

Методические рекомендации

Киев

2009

www.goltis.info

Основной целью изложенного материала является
Духовное и физическое совершенствование человека.

**Система физических упражнений
Методики Голтиса
«Исцеляющий импульс»
Первая ступень
(Методические рекомендации)**

Методика «Исцеляющий импульс» и Комплекс физических упражнений
Первой ступени разработаны

Голтисом (Вукста Владимиром Ивановичем).

Структура, систематизация, классификация, исправления, дополнения и редакция данной версии
Методических рекомендаций произведены

Карагодиным Георгием Вениаминовичем.

Финишная редакция: Сергеем Груздевым.

В Методических рекомендациях представлены:

- определения, термины, классификация, техника и характеристики физических упражнений;
- классификация и определения движений в упражнениях системы;
- правила построения тренировочного процесса;
- рекомендации по питанию, голоданию и закаливанию;
- полное описание и структура тренировочного цикла комплекса физических упражнений 1 ступени.

Данные Методические рекомендации предназначены только для участников семинаров по системе «Исцеляющий импульс» и является вспомогательным материалом для изучения и овладения методикой. Они ни в коей мере не могут служить предметом для самостоятельного практического использования методики «Исцеляющий импульс», поскольку не содержат ключевых моментов индивидуального подхода, передаваемых авторами при непосредственном определении состояния организма (здоровья) человека.

Авторы не отвечают перед Законом за несанкционированное использование кем бы то ни было материалов данного пособия.

Данные Методические рекомендации, его дизайн, названия, описания упражнений, перечни, структурные таблицы, формулы являются объектами авторского права и любое их копирование и воспроизведение в каком либо виде без согласия авторов запрещено и охраняется Законом об Авторском праве.

ОГРАНИЧЕНИЯ по использованию методики.

Хронические заболевания и заболевания любого другого характера требуют индивидуального подхода и индивидуальной коррекции.

Рекомендуется согласование и получение допуска к занятиям физическими упражнениями от своего лечащего врача.

Описание полной методики «Исцеляющий Импульс» (1 ступень).

1. Главная философско-мировоззренческая часть методики – **Открытое Сердце**. Во всех историях и заслугах Голтиса (говоря о его титулах, чемпионствах и «невероятных» достижениях): 5% гения и 95% кропотливой самоотверженной работы над собой и своими недостатками. А в этих 5% дара от Бога – есть одна главная отличительная способность этого человека. Голтис с детства, на примере своей бабушки и других учителей, которых посылал ему Творец, развил способность: в каждом человеке видеть только хорошее. Ту божественную искру, которой наделен каждый (из более чем шести миллиардов живущих на Земле) вне зависимости от географии, пола, возраста, цвета кожи, вероисповедания или политических взглядов.

Человек, конечно же, имеет способность ошибаться и совершать не лучшие поступки в своей жизни. Но, если понимать, что оступиться может любой... То становится понятно и то, что любой человек имеет право все исправить... Какими бы «неисправимыми» поступки не казались... Если о недостатках говорить с любовью и соучастием, то шансов помочь другим людям (или себе) будет намного больше, чем укорять, осуждать и тыкать пальцем... Зато, взывая к той части души, которая помнит яркость божественного света от рождения, воспламеняя то хорошее, что есть в каждом из нас – человек перестает зацикливаться на негативе и происходят малые и большие чудеса, казалось бы «фантастических» превращений и преобразований:

- возвращается вера и утраченное здоровье;
- воцаряется мир и гармония в отношениях с другими людьми (родными, близкими, друзьями, коллегами или приятными незнакомцами);
- приходят: достаток и реализация заветных желаний...
- и... происходят многие-многие другие «неожиданные» перемены, которые радуют сердце и согревают душу (свою и окружающих).

Голтис научился этому с детства и живет в состоянии открытого сердца 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. На семинаре Вы можете... как бы это сказать... немного прикоснуться (приобщиться, что ли) к этому необычному для многих состоянию открытости миру людей, миру животных, миру природы. Увидеть этот мир по-другому, глазами ребенка в теле 48-летнего опытного путешественника, повидавшего много разных красивых мест и мудрых людей, попадавшего во множественные сложно сплетенные испытания и «невыносимые» искушения. Глазами ребенка, влюбленного в безграничную красоту мира природы и величественной гармонии подвигов человеческого Духа. Глазами ребенка, знающего источник этих чудес, беспрестанно благодарящего Творца за каждым миг жизни, посланный ему как подарок и испытание одновременно...

В этом весь Голтис и пример его открытого сердца. В этом его главный секрет, почему после перелома позвоночника и камеры смертников в Иране он смог остаться в живых.

2. Основа (или фундамент) методики – комплекс физических упражнений «Исцеляющий Импульс». Сама методика ИИ получила название именно по названию своей 2-й основной части.

Этот комплекс, проверен Голтисом на себе, сотнях профессиональных спортсменов и тысячах "обычных" людей различного возраста (от младенческого до преклонного). Одним он помог стать чемпионами мира, другим просто вернуть утраченное здоровье и веру в некоторых ситуациях, когда представители официальной медицины на жизни или здоровье человека ставили большой категоричный жирный крест.

Любая живая система стремится гармонизировать (оптимизировать) свое проявление (состояние), согласно персональной программе жизни. Человеческое тело «помнит» или имеет доступ к информации о своем «идеальном состоянии». И только человек, своим участием (или безучастием) через неверие, деструктивное мышление, неправильное питание и гиподинамию (отсутствие двигательной активности), становится главной причиной потери бодрости и здоровья собственного тела.

Комплекс ИИ – четкая, выверенная система физ. упражнений, направленных на:

- повышение частотных характеристик клетки и включение ее в режим "самовосстановления" ("само-исцеления");
- очищение межклеточного пространства от токсинов, тяжелых радикалов, продуктов распада обмена веществ и "тяжелой" воды;
- повышение четкости координации в пространстве и мышечного тонуса всего тела;
- нормализацию обменных процессов и гормонального баланса;
- развитие и усиление сердечно-сосудистой и коронарной систем;
- "оживление" и развитие иннервационной и капиллярной систем организма; сжигание излишков жировой прослойки;
- активизацию способности организма к быстрому восстановлению после физических и психических нагрузок;
- уменьшение количества времени на полноценный здоровый сон;
- нормализацию работы внутренних органов и систем (кишечно-желудочного тракта и др.).

И, как итог, общее повышение иммунитета и КПД (коэффициента полезного действия) организма в целом.

Как отмечают участники семинаров, которые тренируются не менее месяца, первыми очевидными результатами применения методики являются:

1. мышечный тонус, явный прилив сил и энергии;
2. уменьшение количества сна;
3. повышение эмоционального фона.

Конечно же, ИИ не является панацеей. Существует много других форм активной физической деятельности, но семинаристы признают: продолжив заниматься по ИИ более 2-3 месяцев, многие из них отказываются от тренажерных или других спортивных залов – отпадает потребность. ИИ позволяет за рекордно короткое время загрузить любую группу мышц в максимально полезном для здоровья режиме.

Один тренировочный цикл ИИ состоит из 4 тренировочных дней. Каждый день состоит из 3 блоков - основного и 2-х вспомогательных (пробуждение + активация). Основные блоки дают название четырем дням одного цикла:

1. Ноги
2. Дельта
3. Спина
4. Грудь

На начальном этапе (при одном подходе) в неделю Вам потребуется найти 4 дня для тренировок. А для выполнения 3 блоков упражнений (одного тренировочного дня) Вам потребуется всего: 20-30 минут. К тому же!!! блоки еще можно разносить по времени в течение дня, например: 7 минут утром, 12 – днем и 5 – вечером.

Помимо философии Открытого Сердца и комплекса физических упражнений у методики «Исцеляющего Импульса» есть еще и дополнительные УСИЛИТЕЛИ:

3 составная часть ИИ. Усилитель №1. Правильное питание. Набор практических рекомендаций о том, как ежедневную пищу превратить в лекарство, в более "высокочастотное топливо" для омоложения организма, наполнения тела живой энергией и благодатной силой.

4 составная часть ИИ. Усилитель №2. Голодание – как экстремальный способ очистить организм от «лишнего». Посты – как профилактика от загрязнения.

5 составная часть ИИ. Усилитель №3. Этот усилитель добавлен Голтисом в цикл семинаров 2009 года и называется: «**Закаливание**». Водные и воздушные процедуры, направленные на закаливание организма.

Итак, методика «Исцеляющий Импульс» образца 2009 года состоит из 5 частей (ГЛАВНОЙ, ОСНОВНОЙ и 3-х УСИЛИТЕЛЕЙ):

1. **Открытое сердце.**
2. **Комплекс физических упражнений ИИ.**
3. **Правильное питание.**
4. **Голодание.**
5. **Закаливание.**

В данных методических рекомендациях материал изложен в следующем порядке:

- комплекс физических упражнений «Исцеляющий Импульс»;
- принципы питания;
- голодание;
- закаливание.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИИ.

1. Пространственные параметры.

Положение тела: Для выполнения двигательного действия человек должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц.

Различают исходные, промежуточные и конечные положения тела.

Исходные положения (ИП) принимают для создания наиболее выгодных условий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружающем пространстве, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего воздействия на определённые органы и системы организма.

Промежуточные положения (ПП). Эффективность многих физических упражнений зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или его частей в процессе выполнения самого движения.

Конечные (крайние) положения (КП) в упражнениях ИИ также играют важную роль, особенно при фиксации положения. При движении вверх вниз используется термин крайнее верхнее положение (КВП) и крайнее нижнее положение (КНП).

Замечание.

Часто при описании упражнений применяют термин верхняя и нижняя фаза. По определению словаря Ожегова.

«Фаза» - момент, отдельная стадия в ходе изменения чего – то, а также само положение.

Таким, образом, возникает двоякость понимания. Одновременно протяженность и локализация.

Чтоб устранить эту неоднозначность мы для протяженности (части траектории, временного интервала) будем использовать слово «фаза».

А для локализации – «крайнее положение».

Траектория движения – это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой траектории, амплитудой движения и направлением движения.

- *Форма траектории* может быть прямолинейной и криволинейной. По форме траектории можно судить об эффективности техники физического упражнения. Отклонение от наиболее правильной кривой, характеризующей лучшую технику в конкретном действии, может приводить к нулевым или отрицательным последствиям.
- *Амплитуда движения* – это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или оси спортивного снаряда. Амплитуда движений отдельных звеньев человеческого тела зависит от строения суставов и эластичности опорно-связочного аппарата и мышц. Величина амплитуды оказывает влияние на полноту сокращения или растягивания мышц, скорость перемещения тела, точность движения.
- *Направление движения* – это изменение положения тела и его частей в пространстве относительно, какой либо плоскости или какого – либо внешнего ориентира. Направление движений играет важную роль для включения в работу или выключения из нее необходимых групп мышц, создания более благоприятных условий для работы органов кровообращения и дыхания. Даже небольшие отклонения в направлении движения ведут к тому, что конечные цели не достигаются.

Например. Отведение согнутых перед грудью рук – для растягивания грудных мышц, оказывается совершенно бесполезным, если оно будет выполняться в стороны – к тазу, а не в стороны к голове. В контроле направления движений при выполнении упражнений особую роль играет зрение. Поэтому на этапе обучения движениям и при совершенствовании техники их выполнения пользуются либо внешними ориентирами (зеркалом, стеной, полом), либо соотносят выполняемое движение с основными плоскостями и осями собственного тела.

Полезно знать (экскурс в анатомию)

В теле человека выделяют три взаимноперпендикулярные плоскости и три взаимноперпендикулярные оси.

Сагиттальная плоскость разделяет тело человека (его части) на левую и правую половины (отделы). Относительно сагиттальной плоскости различают зеркальную симметрию левой и правой половин тела.

Сагиттальную плоскость, проведенную через середину тела, называют *срединной плоскостью*.

Горизонтальная плоскость пересекает тело поперечно, разделяя его на верхний, головной (краниальный) и нижний, хвостовой (каудальный) отделы.

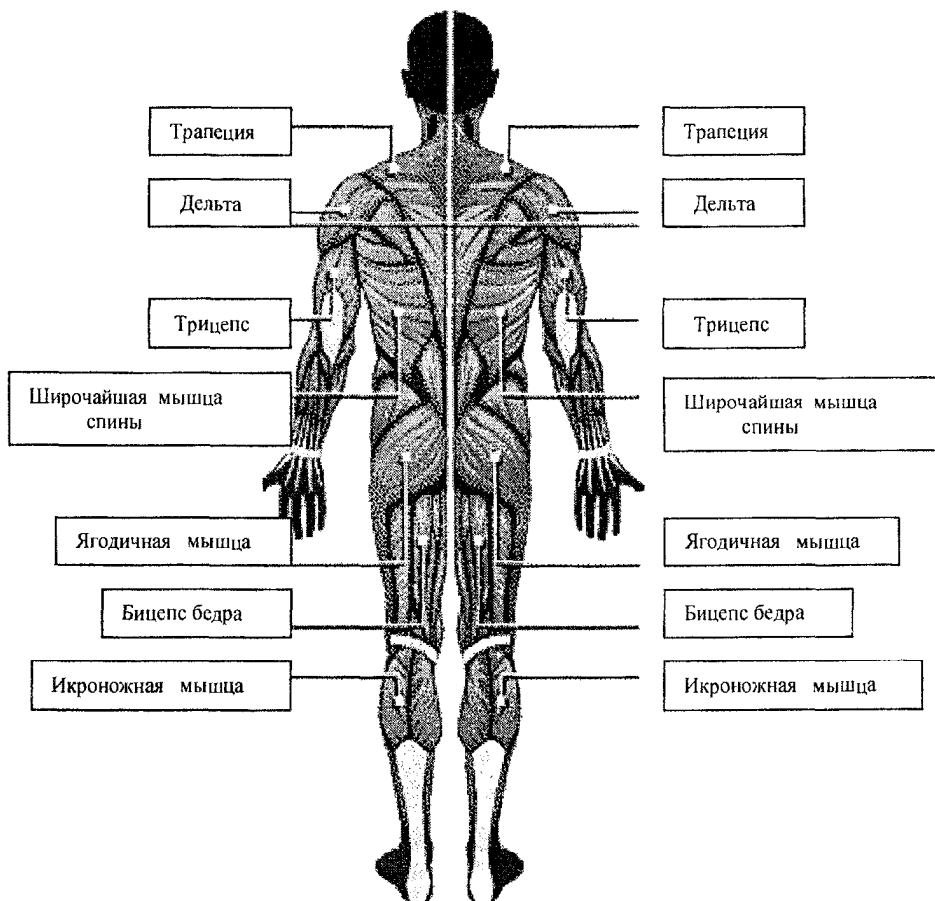
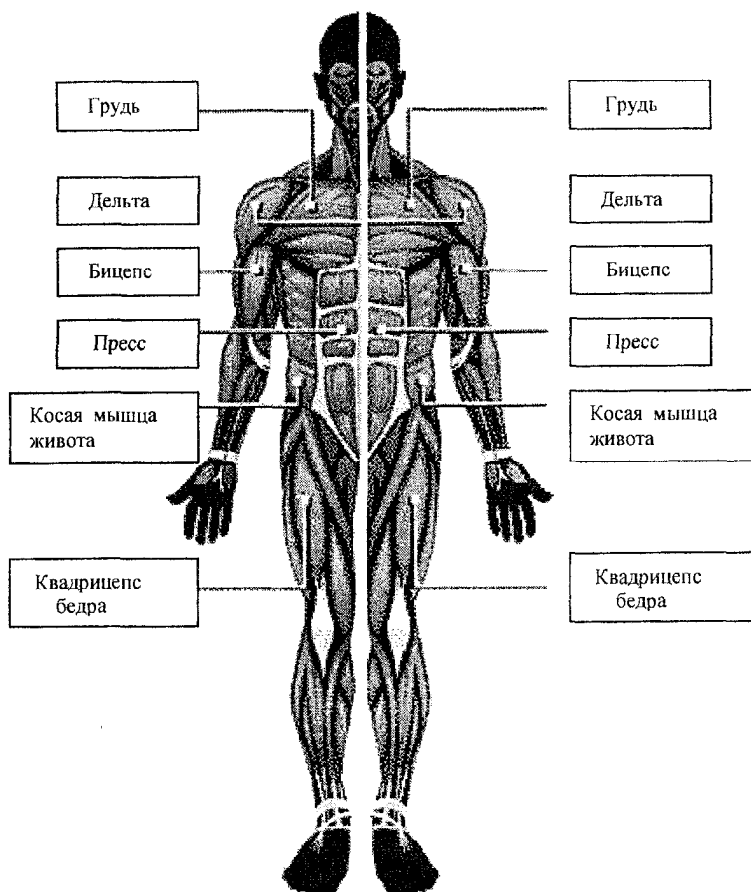
Фронтальная плоскость делит тело человека и его части на передний (вентральный) и задний (дорсальный) отделы.

При пересечении сагиттальной и фронтальной плоскостей образуется *вертикальная (продольная) ось*.

При пересечении горизонтальной и сагиттальной плоскостей образуется *сагиттальная ось*.

При пересечении горизонтальной и фронтальной плоскостей образуется *поперечная ось*.

2. Основные группы мышц.



3. Классификация движений, термины и определения физических упражнений ИИ.

3.1. Классификация движения по амплитуде.

По амплитуде движения упражнения ИИ делятся на Полные и Половинки.

Полные движения - движения с полной, максимально возможной амплитудой. Они обозначаются цифрой для упражнений с симметричной загрузкой и для упражнений с асимметричной загрузкой поочередным выполнением. Для упражнений с асимметричной загрузкой попеременного выполнения перед цифрой ставится волнистая линия.

Половинки - движения с амплитудой половинной от максимально возможной. Различают:

- Половинки в нижней фазе траектории.

Их обозначают направленной вниз стрелкой ↓ с числом 0.5 в нижнем регистре (подстрочном знаке) перед ней.

Нахождение числа 0.5 в нижнем регистре показывает направление начального движения снизу вверх.

- Половинки в верхней фазе траектории.

Их обозначают направленной вверх стрелкой ↑ с числом 0.5 в верхнем регистре (надстрочном знаке) перед ней.

Нахождение числа 0.5 в верхнем регистре показывает направление начального движения сверху вниз.

Направление стрелки показывает фазу траектории, где выполняется половинка. Нахождение числа 0.5 в регистре показывает направление откуда идет движение

Все возможные варианты выполнения Половинок сведены в таблицу.

Название		Половинки в нижней фазе траектории	Половинки в верхней фазе траектории
Графическое изображение траектории движения			
Направление начального движения		Вверх	Вниз
Обозначение		0.5↓	0.5↑

3.2. Классификация движений по траектории.

По траектории движения упражнения ИИ делятся на Полуторы и Рваные.

Полуторы - движение по траектории:

- прямое движение с полной амплитудой
- обратное движение с половинной амплитудой
- прямое движение с половинной амплитуды
- обратное движение с полной амплитудой

Различают:

- Полуторы в нижней фазе траектории - $1,5\downarrow$
Их обозначают $1,5$ подстрочным знаком перед стрелкой направленной вниз - $1,5\downarrow$
- Полуторы в верхней фазе траектории - $1,5\uparrow$
Их обозначают $1,5$ надстрочным знаком перед стрелкой направленной вверх - $1,5\uparrow$

Направление стрелки показывает направление начального движения.
Все возможные варианты Полуторов 1-й степени сведены в таблицу.

Название	Полуторы в нижней фазе траектории	Полуторы в верхней фазе траектории
Графическое изображение траектории движения		
Обозначение	$1,5\downarrow$	$1,5\uparrow$
Направление начального движения	Вниз	Вверх

«Рваные» движения – это движения с остановками. Движение начинается разгоном и последующей резкой остановкой для более глубокого запуска «исцеляющего импульса» и снова разгон и снова остановка.

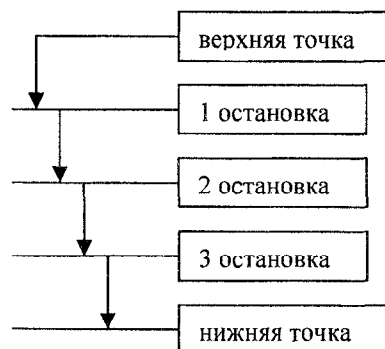
Таких остановок на траектории может быть несколько: N = 3, 5 или 7.

Различают:

«Рваные» движения с остановками вверх. Их обозначают: N ост. \uparrow

«Рваные» движения с остановками вниз. Их обозначают: N ост. \downarrow

Пример: $3\text{ост.}\downarrow$ - означает 3 остановки при движении вниз.



3.3. Классификация по количеству повторений.

Повтор (повторение) – означает выполнение законченного движения по заданной траектории и с заданными принципами (= техникой выполнения) один раз.

При выполнении физических упражнений 1 степени существует три вида обозначений количества повторов (упражнений), которые необходимо выполнить.

1. Указывается просто **число повторов** (сколько раз нужно выполнить движение).
2. **Максимум ограниченный** - максимальное число повторов, не более заданного числа.

Обозначается максимум ограниченный – **max(N)**, Где N – максимальное число выполнений. Выполняем упражнение не более указанного числа.

Число помещается в круглые скобки.

Пример: max (33).

Делаем максимальное количество повторов до 33.

Примечание: При выполнении упражнений занимающийся не всегда способен выполнить заданное число повторов, но он стремится к нему и не превышает его.

Число выполненных повторов заносится в Таблицу самоконтроля данного упражнения для анализа роста качеств занимающегося.

3. **Максимум** – максимальное количество повторов, которое может сделать тренирующийся до первых признаков искажения техники выполнения или если она соблюдается, то «до упора» («до упада»).

Обозначается максимум – **max** .

Примечание: При выполнении упражнений занимающийся стремится выполнить сколько сможет без искажения техники или дойти до истощения сил.

Число выполненных повторов заносится в Таблицу самоконтроля данного упражнения для анализа роста качеств занимающегося.

3.4. Временны'е термины.

Отдых - промежуток времени между подходами или сетами.

Пауза - короткий промежуток времени между упражнениями или на смену исходного положения тела. Пауза должна составлять не более 5-7 секунд.

Фиксация – очень короткий промежуток времени в процессе выполнения движения по заданной траектории и по заданным принципам для ощущения и осознания вниманием фиксации положения частей тела в крайних (промежуточных) положениях. Обычно время фиксации составляет: 0,5 - 2 секунды. Иногда – до 5 секунд (указывается дополнительно).

3.5. Иные термины и определения в упражнениях ИИ

Упражнение - движение по заданной траектории и с заданными принципами (техникой выполнения) произведенное заданное количество раз (повторов).

Суперсет – выполнение 2 (и более) упражнений (или принципов) подряд с паузой на смену исходного положения тела не более 5-7 секунд.

Обозначается Суперсет как SS.

$$SS = S_1 + S_2 = 12 + \max(10)$$

Выполняется первая часть суперсета S_1 , затем сразу, без остановки, выполняется вторая часть суперсета S_2 .

Подход – выполнение одного упражнения (группы упражнений) или одного суперсета один раз.

3.6. Симметрия и асимметрия формы упражнений.

Каждое упражнение обладает своей внешней формой. К внешней форме относятся видимая сторона действия (движения), совокупность его частей и техника выполнения. Внешняя форма упражнения может быть **симметричной** и **асимметричной** относительно срединной плоскости тела.

Ассимметричное по внешней форме упражнение всегда имеет асимметричную загрузку. **Симметричное** по внешней форме упражнение может иметь как симметричную загрузку, так и асимметричную загрузку.

При симметричной загрузке мышцы напрягаются (загружаются) симметрично относительно срединной плоскости. Для упражнений, которые могут выполняться как с симметричной, так и асимметричной загрузкой, обязательно указывается какая загрузка используется.

Отступление для пытливых умов. Симметричное по внешней форме упражнение может выполняться асимметрично по внутренней форме.

Например: Симметричное по внешней форме и симметричное по загрузке упражнение Приседание по внутренней форме является ассимметричным при разной степени развития мышц правой и левой ног. Аналогично и при упражнении Подтягивание на перекладине человека, занимающегося ассимметричными видами спорта – теннис, метание копья.

Симметрия и асимметрия форм упражнений может идти очень глубоко.

Для упражнений с асимметричной загрузкой существует *поочередное* и *попеременное* выполнение упражнений.

Поочередное выполнение упражнений (повторений) означает, что последовательно выполняются все повторения упражнения с асимметричной загрузкой на одну сторону от срединной плоскости (группу мышц одной стороны тела), а затем на другую сторону.

Это упражнение выполняется очередью - заданным количеством повторений (как из автомата, одного кран водопровода) на мышцу или группу мышц одной стороны тела, а затем очередью на симметричную мышцу или группу мышц.

Обозначаются поочередное выполнение просто цифрой равной количеству повторений, а асимметричность нагрузки указывается в строке ИСПОЛНЕНИЕ.

Пример: 12 - означает - поочередное выполнение по схеме: 12 на одну сторону, затем 12 на другую сторону, всего 24 повторения.

Пример: 3 x 12 - означает 3 подхода к поочередному выполнению по схеме: 12 на одну сторону, затем 12 на другую сторону – всего $[12 + 12] \times 3 = 24 \times 3 = 72$ повторения с определенным режимом отдыха между самими подходами.

Попеременное выполнение упражнений означает, что выполняется первое повторение упражнения на одну сторону от срединной плоскости, а за ним первое повторение на другую сторону, затем второе повторение на одну сторону и второе на другую и так последовательно заданное количество повторов.

Означает, что упражнение выполняется с загрузкой на мышцу или группу мышц одной стороны тела, и, сразу за этим упражнением на них же другой стороны тела. Обозначаются попеременное выполнение символом волнистой линии ~.

Пример: ~12 x 3 - означает 3 подхода к попеременному выполнению 12 повторов по схеме: первый повтор одна сторона – первый другая сторона, второй повтор одна – второй повтор другая, ..., 12 –й повтор одна – 12 –й повтор другая.

Всего выполняются $[(1 + 1) \times 12] \times 3 = 24 \times 3 = 72$ повторения.

От правильности выполнения упражнений зависит и результат, которого Вы достигнете при занятиях. Поэтому внимательно изучите Правила выполнения упражнений и неукоснительно их соблюдайте.

4. Правила выполнения упражнений ИИ.

1. Техническая четкость выполнения упражнений.

Строгий порядок выполнения, четко определённое расположение в исходном, промежуточном и завершающем положениях, соблюдение расстояний, пропорций, углов поворотов, геометрии динамических усилий и т.д.

2. Максимальная амплитуда движения.

Крайние положения частей тела четко фиксируются концентрацией внимания на предельно напряженной или предельно растянутой загружаемой мышце. Время фиксации положения частей тела в крайних положениях – 1-2 секунды. Для некоторых упражнений время фиксации указывается отдельно.

3. Дыхание.

Вдох – через нос, выдох – через плотно сжатые губы или зубы.

Начало цикла дыхания совпадает с началом выполнения упражнения.

Динамика дыхания соответствует динамике движения (в заданном ритме).

4. Максимальное напряжение загружаемой мышцы.

Сознание контролирует напряжение, загружаемой мышцы, от исходного до промежуточного положения и от промежуточного до заключительного положения. При работе вполсилы, КПД (коэффициент полезного действия) исцеляющего импульса сводится к нулю.

5. Максимальное расслабление пассивных мышц.

Включение в работу «лишних» групп мышц приводит к эффекту рассеивания исцеляющего импульса, поэтому требуется сознательное расслабление всех мышц, которые не участвуют в выполнении упражнений. Особое внимание уделяется расслаблению мышц антагонистов.

6. Включение эффекта внутренней визуализации. «Насос».

7. Использование суперкомпенсации (принципа сверхвосстановления).

Четкое соблюдение графика полного восстановления биоэнергетического и биохимического потенциала клетки (мышцы) после выполнения работы.

Это позволяет избежать деструктивного результата из-за «лишней» нагрузки, вследствие которой, организм истощает мышечные и другие свои внутренние резервы, что приводит к изнашиванию систем организма в цепочке связей: мышца – сухожилие – сустав – внутренние органы.

ПОДРОБНЕЕ О СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ

Механизм тренировки представляет из себя следующее.

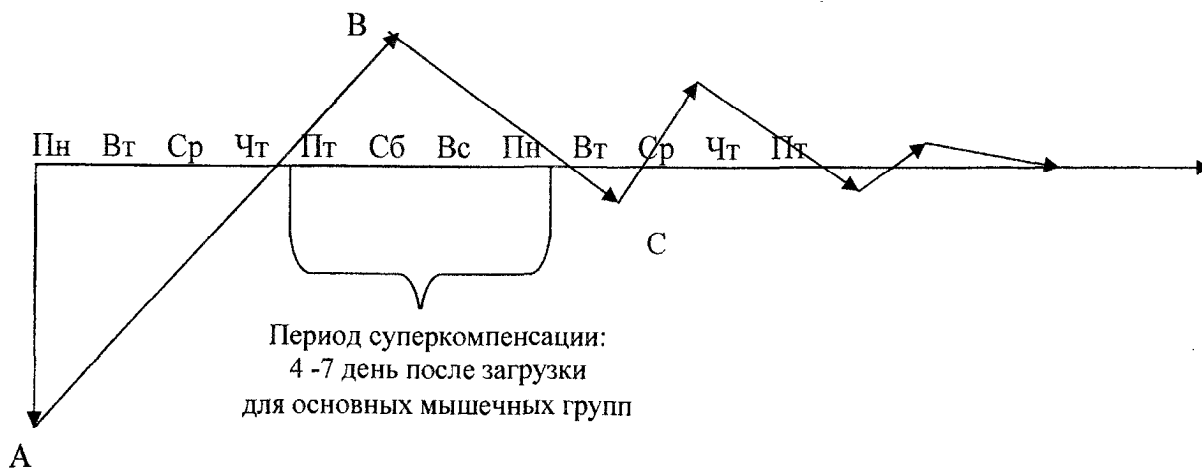
С началом нагрузки развивается утомление, которое включает восстановительный процесс. Во время нагрузки (напряженной работы), этот процесс не может компенсировать утомление, и работоспособность организма **снижается**.

Как только работа прекращается, отключается и процесс утомления.

Это сразу же изменяет ситуацию: процесс восстановления постепенно выводит работоспособность утомленного органа на прежний уровень, а затем и на более высокий уровень.

На определенное время работоспособность оказывается повышенной, характеризуя фазу сверх исходного восстановления, или фазу **суперкомпенсации** состояния утомленности.

Если в этой фазе повторить нагрузку, то последующие изменения, развивающиеся по такой же схеме, еще больше повышают работоспособность организма (всех систем)



После нагрузки биохимический и биоэнергетический потенциал клетки падает (точка А), клетке требуется время для восстановления. Обычно при адекватной нагрузке упражнениями 1 степени ИИ фаза Суперкомпенсации наступает через четыре дня, на 5-6 день достигается пик суперкомпенсации (окрестности точки В).

Далее происходит спад, и после 7-го дня биопотенциал клетки вновь падает ниже начального. Поэтому для организации тренировочного процесса было выведено – **правило 4-го – 7-го дня** для повторной тренировки.

Исходя из данного графика повторную нагрузку можно давать или Пт, или Сб, или Вс, или Пн.

Тренировочный процесс должен быть организован таким образом, чтобы каждая тренировка приходилась на период суперкомпенсации для соответствующей группы мышц (Ноги, Дельта, Спина, Грудь, «*» - отдых).

В качестве примера построения тренировочного процесса и подтверждения гибкости расписания занятий приводим таблицу - расписание возможного распределения тренировочных дней и дней отдыха с учетом правила суперкомпенсации 4-7 дня:

недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	Н	Д	С	Г	*	Н	*
2	*	Д	С	Г	Н	*	Д
3	*	С	*	Г	Н	Д	*
4	С	*	Г	*	Н	Д	С
5	Г	*	*	*	Н	Д	С
6	Г	*	Н	Д	С	Г	*

Н - тренировочный день НОГИ, Д - тренировочный день ДЕЛЬТА,
С - тренировочный день СПИНА, Г - тренировочный день ГРУДЬ,
* - день перерыва или отдыха.

Циклы	1	2	3	4	5	6	7
заливка							

Понятие боли.

В Системе физических упражнений ИИ введено следующая градация боли.

1. Легкая боль.
2. Терпимая боль.
3. Острая боль.

Для более эффективной реабилитации поврежденных суставов, связок или травмированных мышц упражнения необходимо выполнять до соприкосновения с легкой болью. Не допускать острую боль!!!

Особенности работы с "идеальным" тренажером, самостоятельная практика с приспособлениями дома, с напарником и в "полевых" условиях - непосредственно излагаются Преподавателями на семинаре.

5. Построение тренировочного процесса.

5.1. Тренировочный день, день отдыха, тренировочный цикл.

От правильности построения тренировочного процесса зависят и достижения, которые человек ставит перед собой, начиная заниматься физическими упражнениями. В системе физических упражнений тренировочный процесс состоит из следующих один за другим **тренировочных дней** (ТД)

Каждый тренировочный день состоит из трех тренировочных блоков

- 1-й блок - ПРОБУЖДЕНИЕ,
- 2-й блок - ОСНОВНОЙ,
- 3-й блок - АКТИВАЦИЯ.

Выполнение одного блока занимает, в зависимости от количества подходов, от 5 до 20 минут. Таким образом, на весь *тренировочный день* человек затрачивает от 20 минут до часа (в зависимости от количества подходов).

Эти блоки могут выполняться в течение дня либо все сразу, либо отдельно, либо группироваться попарно, что дает занимающемуся большую свободу в планировании своего дня и является **первым огромным преимуществом данной системы.**

Тренировочные дни имеют условное название, совпадающее с названием ОСНОВНОГО тренировочного блока этого дня.

Они соответственно называются НОГИ, ДЕЛЬТА, СПИНА, ГРУДЬ.

Следующие в данном порядке тренировочные дни и дни отдыха, если они необходимы, составляют **тренировочный цикл**

В одном тренировочном цикле (НОГИ+ДЕЛЬТА+СПИНА+ГРУДЬ) допускается не более 3 выходных дней (max 3).

Дни отдыха могут перемежаться с тренировочными днями в зависимости от потребностей человека в отдыхе, либо от его функционирования в обществе (выходные, праздники командировки и т.д.).

Это **второе значительное преимущество системы.**

Количество дней отдыха в тренировочном цикле не должно быть менее одного и более трех. Это связано с правилом суперкомпенсации - следующую нагрузку можно давать после 4 – го и до 7 дня после предыдущей нагрузки.

Причем это правило должно соблюдаться для каждого предыдущего и последующего из тренировочных дней одноименных пар

НОГИ - НОГИ, ДЕЛЬТА - ДЕЛЬТА, СПИНА - СПИНА, ГРУДЬ - ГРУДЬ

Соответственно, тренировочный цикл может занимать от 4 до 7 дней.

Пользуясь правилом Суперкомпенсации, каждый занимающийся сам организывает свой тренировочный процесс, состоящий из следующих один за другим тренировочных циклов.

Это **третье существенное преимущество системы.**

Таким образом, возможна Удивительная Гибкость организации тренировочного процесса. Все продумано и просчитано.

Требуется только Ваше желание пользоваться, соблюдая правила.

5.2. Тренировочный период. Нагрузка. Вход в нагрузку. Разгрузка.

В начале семинара проводится тестирование для определения физического состояния данного конкретного человека.

Физическое состояние характеризует личность человека, состояние здоровья, телосложение и конституцию, функциональные возможности организма, физическую работоспособность и подготовленность.

Показателями физического состояния являются: уровень максимального потребления кислорода, уровень максимальной физической работоспособности, параметры деятельности функциональных систем организма, морфологического и психического статуса, физической подготовленности, состояния здоровья.

Данный процесс проходит непосредственно во время проведения семинарских занятий. Индивидуальное тестирование проводит Голтис в соответствии со своей методикой.

По результатам тестов для каждого участника определяется *группа*, по которой он будет заниматься и *тренировочный период* – период времени занятий в данной группе. **Тренировочный период** состоит из следующих одна за другой *серий* тренировочных циклов с относительно одинаковой нагрузкой (циклов Нагрузки) и циклов Разгрузки («разгрузка»).

Нагрузка определяется количеством подходов при выполнении упражнений. При входе в нагрузку в первой серии тренировочных циклов выполняется один подход к выполнению, затем в следующей серии тренировочных циклов нагрузка увеличивается и выполняется два, в следующей три подхода.

Разгрузка подразумевает следующее:

- уменьшаем кол-во подходов на 1 ($2 - 1 = 1$ или $3 - 1 = 2$)
- уменьшаем напряжение (до -30/-50% от мах. на данный период)
- увеличиваем кол-во повторений на 2-8
- увеличиваем темп в 2 (1,5) раза
- и обязательно отслеживаем технику исполнения (мах. растяжения по всей амплитуде движений).

Разгрузка есть плановая и внеплановая.

Плановая разгрузка - в соответствии с рекомендованным графиком.

Внеплановая разгрузка - используется в случае болезни, перерывах в занятиях, кризиса.

После начала занятий, при соблюдении правильного питания и периодического правильного голодания, возможны кризисы.

В периоды кризисов, которые могут начаться после 2 недель занятий (возможны 3 кризиса), необходимо заниматься в режиме внеплановой разгрузки.

Один из возможных вариантов входа в нагрузку для различных групп представлен в Таблице нагрузки.

Таблица нагрузки.

IV группа		III группа		II группа		I группа	
Циклы	Подходы (P)	Циклы	Подходы (P)	Циклы	Подходы (P)	Циклы	Подходы (P)
1 – 6	1	1 – 5	1	1 – 5	1	1 – 4	1
7 – 9	2	6 – 7	2	6 – 10	2	5 – 8	2
10	2 -1= 1	8 – 9	2 -1= 1	11 – 13	3	9 – 13	3
11 – 14	2	10 – 13	2	14	3 -1= 2	14	3 -1= 2
15 – 16	3	14 – 17	3	15 – 19	3	15 – 19	3
17	3 -1= 2	18	3 -1= 2	20	3 -1= 2	20 – 21	3 -1= 2
18 – 21	3	19 – 23	3	21 – 25	3	22 – 26	3
22	3 -1= 2	24 – 25	3 -1= 2	26 – 27	3 -1= 2	27 – 28	3 -1= 2
23 – 27	3	Далее по схеме					
28 – 29	3 -1= 2	5 циклов	3	5 циклов	3	5 циклов	3
Далее по схеме		1-2 цикла	3 -1= 2	1-2 цикла	3 -1= 2	1-2 цикла	3 -1= 2
5 циклов	3	5 циклов	3	5 циклов	3	5 циклов	3
1-2 цикла	3 -1= 2	1-2 цикла	3 -1= 2	1-2 цикла	3 -1= 2	1-2 цикла	3 -1= 2

Серая заливка	циклы Разгрузки
Без заливки	циклы Нагрузки

Данный вход может рассматриваться только как образец - шаблон оформления, поскольку при индивидуальном тестировании каждому конкретно могут быть рекомендованы иные численные соотношения Циклов и Подходов (P) и предложены конкретные особенности перехода из одной группы в другую.

Правила перехода к тренировке на группу выше будут даваться на семинаре после непосредственных тестирований и консультаций с Голтисом.

6. Тренировочный процесс в режиме выхода на 3 подхода.

НОГИ / 1-й день

1 БЛОК / ПРОБУЖДЕНИЕ

1.1.1. Встряхивание.

АКЦЕНТ на расслабление мышц лица.

ИП: Требуется жесткий пол. Стоим вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, плечи опущены, подбородок слегка приподнят, мышцы максимально расслаблены.

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка. Подняться на носках, приподнимая пятки на 1-2 см от пола, и резко опуститься на пятки (полную ступню).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если возникает дискомфорт в пояснично-крестцовом отделе – временно не выполнять. Для усиления концентрации на расслаблении можно прикрыть глаза. Встряхивание помогает очистить сосуды и капилляры.

Дыхание: через рот, удар выдох. ВДОХ ↑+ ВЫДОХ ↓

Время выполнения – **1,5-2,0 мин (или 100 повторов)**, частота 1 повтор/сек.

1.1.2. Икроножная мышца.

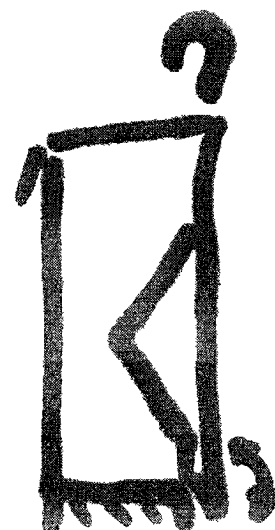
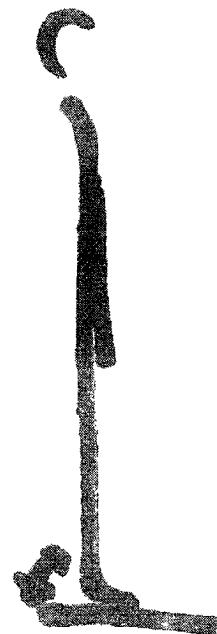
АКЦЕНТ на голени.

ИП: Стоя вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии полторы ширины стопы, спина прямая. Носки на возвышении высотой от 7 см. При упражнении обязательно используем упор, чтобы на удержание равновесия не использовать иные мышцы, кроме икроножных.

ИСПОЛНЕНИЕ: Асимметричная загрузка. Выполняется поочередно. Подниматься и опускаться с переносом тяжести тела на носок одной ноги, внизу – пружинистое движение («додавливание» усилием мышц)!!!

Нагружаемая нога прямая в колене. Помогающая нога стоит на носке и осуществляет контроль максимальной загрузки нагружаемой ноги по всей амплитуде движения от первого до последнего повторения.

Помогающая нога включается в процесс подъема, когда у нагружаемой ноги уже не хватает силы для полного сокращения икроножной мышцы.



Пальчики ног не приподнимаем. Упражнение выполняется с возвышения таким образом, чтобы пятки в крайнем нижнем положении (максимально растянутая мышца) не доставали до пола.

Основания (плюсно-фаланговые суставы) больших пальцев ног – на краю возвышения. В крайнем нижнем положении выполняем 2-3 легких пружинистых движения. При выполнении 3-х остановок, 4-я остановка – это крайнее верхнее положение - полное сокращение икроножной мышцы. Время фиксации в верхнем и нижнем крайних положениях = 1 - 2 сек.

ПРИМЕЧАНИЕ: изменяя угол между ступнями, можно смещать нагрузку на внешнюю или внутреннюю часть икроножной мышцы.

Дыхание: ВДОХ ↑ Дыхание на остановках можно также делать прерывистым.

1 группа – 3 x 12 ↑ 3 ост.

2 группа – 3 x 9_{1,5} ↑

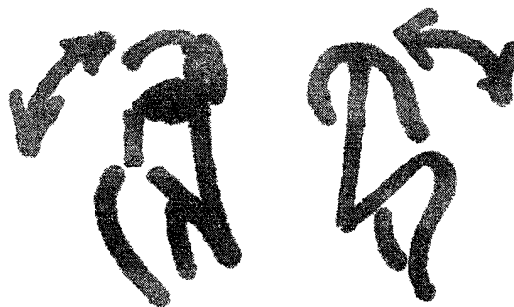
3 группа – 3 x 12

4 группа – 3 x 9

1.1.3. Наклоны головы вперед-назад.

АКЦЕНТ на мышцы задней стороны шеи (ременную, верх трапеции).

ИП: стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, стоя вертикально, спина прямая, пальцы рук на затылке, их не переплетать.



ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка.

Голову нагружают руки, а голова сопротивляется.

Наклонить голову вперед до ощущения легкого растягивания задних мышц шеи, затем преодолевая сопротивление рук подать голову назад с сопротивлением пальчиками рук по всей траектории движения. При движении головы вперед - локти можно сводить вперед, при движении головы назад – локти развести. При выполнении наклонов головы, необходимо фиксировать голову в крайних положениях минимум на 1 сек.

Время отдыха между подходами = 1 мин.

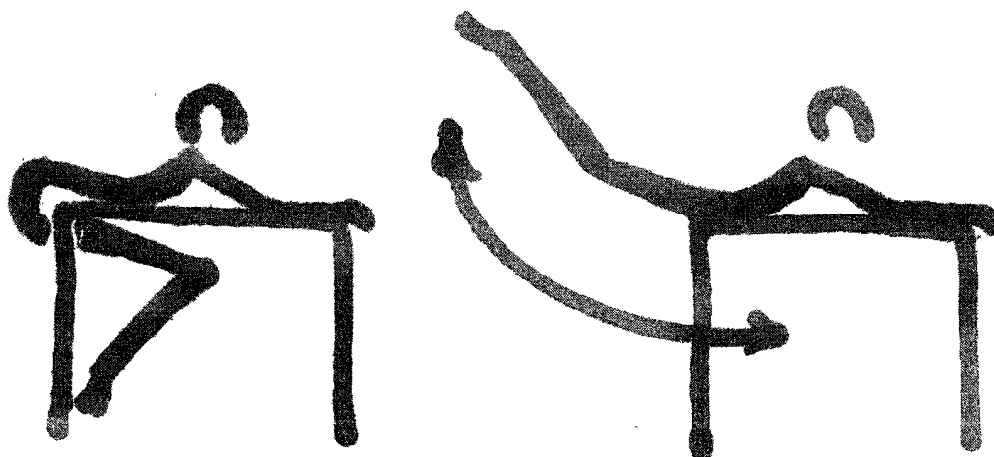
ПРИМЕЧАНИЕ: Это упражнение является исключением из правил выполнения физических упражнений «Исцеляющего импульса», нагрузка в начале освоения – 20-30 % от максимальной.

Первые 1,5 месяца выполняется с постепенным повышением нагрузки от 20% до 50%. 90%-ная нагрузка достигается через 3 месяца.

Дыхание: ВДОХ во время движения головы назад, ВЫДОХ – вперед

3 x 9-12

1.1.4. Хвост скорпиона.



АКЦЕНТ на максимальном растягивании пояснично-крестцовой зоны и напряжении нижних прямых мышц спины (в районе поясницы).

ИП: лежа животом на плоскости (стол, кровать, край пропасти ☺), свесив (подтянув) ноги, бедра по отношению к туловищу находятся под углом не более 90°. Выполняя на кровати, можно для высоты – подкладывать подушки под таз. Колени и стопы вместе.

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка. Поднять ноги и зафиксировать в верхнем крайнем положении (макс. до 5 сек). Стопы вместе, колени в верхней фазе могут слегка сгибаться и расходиться естественным образом.

Ноги желательно поднимать плавно, но на первых порах допускается подъем с рывком. Таз приподнимается над поверхностью стола, затем ноги опустить под стол, согнув колени. Внизу колени вместе, вверху колени немного расходятся естественным образом в стороны. В нижнем положении желательно заводить ноги дальше под стол, максимально растягивая и расслабляя мышцы пояснично-крестцового отдела. Опускать ноги с сопротивлением.

ПРИМЕЧАНИЕ: это упражнение является исключением из правил исцеляющего импульса и первые 2,5 месяца выполняется с постепенным повышением нагрузки от 20%. «Хвост скорпиона» первые 1-3 месяца можно выполнять без фиксации в верхнем положении.

Время отдыха между подходами 1 мин.

Темп средний.

Дыхание: ВДОХ ↓.

3 x max (12)

Таблица контроля для упражнения Хвост скорпиона.

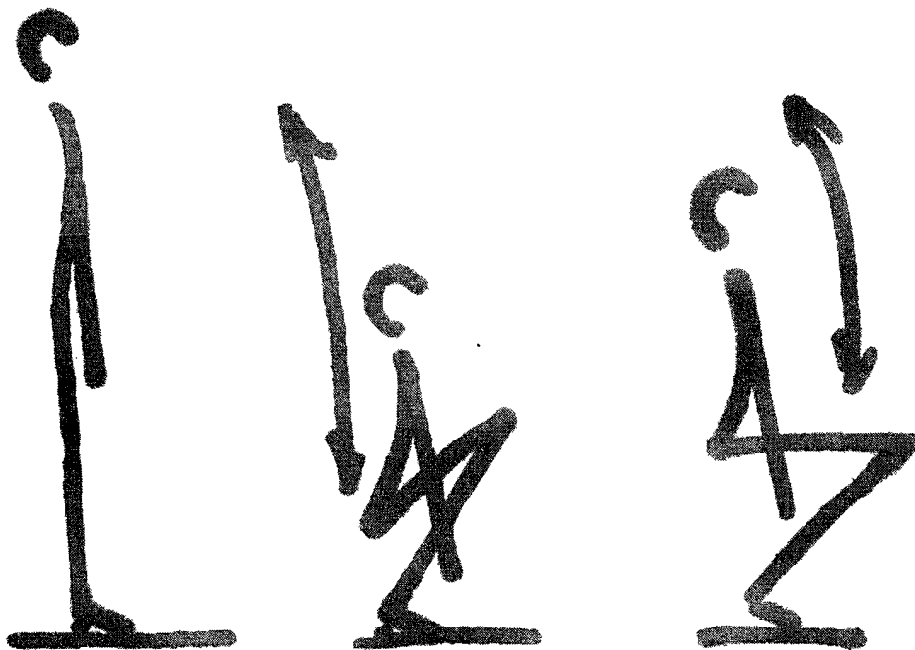
кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									

2 БЛОК / ОСНОВНОЙ / НОГИ

1.2.1. Приседание.

АКЦЕНТ на работу мышц ног (кроме голени – икроножной мышцы).

ИП: стоя, прямая спина, стопы параллельно (на расстоянии полторы ширины стопы), пятки на возвышении высотой 3-5 см, на пересеченной местности можно выкопать ямку (найти возвышение) под углом 30°.



ИСПОЛНЕНИЕ: Асимметричная загрузка во всех упражнениях кроме половинок ($0,5 \downarrow \max$), где она симметричная. В первых двух упражнениях и первом упражнении суперсета S_1 выполнение упражнений **поочередное**. Во втором упражнении суперсета S_2 – **попеременное**.

При асимметричной загрузке приседать следует с переносом тяжести тела на одну ногу. Вторая нога фиксирует-контролирует максимальную нагрузку (до 90%) по мере повторений. Пятки плотно прижаты к упору и не двигаются, мышцы лица расслаблены, позвоночник прямой. После опускания в крайнее нижнее положение необходимо контролировать движение вверх, не допуская отраженного подскока по инерции вверх.

При выполнении приседаний с 3-мя остановками при движении вниз - $3ост \downarrow$, необходимо 1-ю остановку делать в самом начале движения вниз, при этом бедро как бы разгоняется и резко тормозится первой остановкой.

Далее, снова разгон и 2-я остановка, затем снова разгон и 3-я остановка. Она выполняется когда бедро - параллельно полу.

Затем снова разгон и 4-я остановка – это конечное нижнее положение. В нем происходит полное растяжение квадрицепса бедра.

При выполнении приседаний Полуторов в нижней фазе - $1,5 \downarrow$, половинка выполняется до промежуточного положения, когда бедро горизонтально.

Если при выполнении упражнений со строго заданным количеством повторений Вы «не вытягиваете» очередное повторение, то можно сделать паузу 5-7 сек (но не более 7 сек), а затем доделывать до нужного количества повторений.

В серии тренировочных циклов с одним подходом, первые два принципа (упражнения) выполняются подряд без пауз. Затем сразу (или с отдыхом 1(2) мин.) выполняется суперсет (первый S_1 и второй S_2 суперсета).

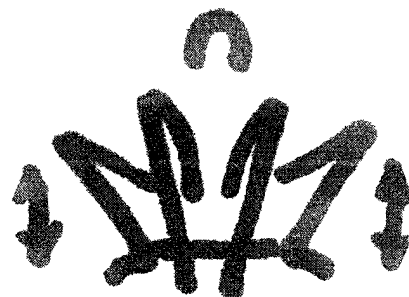
Внутри суперсета между принципом попеременного выполнения упражнения S_1 и принципом половинки в нижней фазе S_2 пауза не более 5-7 секунд.

В суперсете при переходе к S_2 носочки чуть разводим, чтобы перераспределить нагрузку на внутренние мышцы бедра. В S_2 нагружаем одновременно обе ноги.

При выполнении S_2 , поднимаемся в крайнее верхнее положение - бедро горизонтально, его фиксируем на 2 сек. Затем плавно (не падая) опускаемся вниз. Не используя инерции от опускания вниз, со статико - динамическим напряжением поднимаемся снова вверх до горизонтального положения бедер. И так доводим ноги до состояния жжения в работающих мышцах.

Дальше добиваем до полного исчерпания потенциала мышцы.

Производим запись результатов в таблицу самоконтроля только того количества повторов, которое было удержано 2 сек.



С увеличением нагрузки, когда количество подходов становится более одного, выполняется заданное количество подходов (2 или 3) к первому упражнению, за этим это же количество подходов (2 или 3) ко второму упражнению и это же количество (2 или 3) подходов к суперсету.

Отдых между подходами необходимо выбрать самостоятельно (если нет индивидуальных указаний): или 1 или 2 минуты ровно. Этот период отдыха необходимо выдерживать во время всех последующих тренировок - будет легче следить за результатами и прогрессом.

Внимание! При травмах в коленях амплитуду движения доводить только до легкой боли.

Дыхание: ВДОХ↓.

1 группа	1) 3 x 8↓ 3 ост. (пауза 5-7 сек.) 2) 3 x 9 _{1,5} ↓ (перерыв 1(2) мин.) 3) { S_1 3 x 12 ~ (попеременно) S_2 3 x max _{0,5} ↓(33)	3 группа	1) 3 x max(7) _{1,5} ↓ (пауза 5-7 сек.) 2) 3 x max(7)↓ 3 ост. (перерыв 1(2) мин.) 3) { S_1 3 x max(12) ~ (попеременно) S_2 3 x max _{0,5} ↓(21)
2 группа	1) 3 x 7↓ 3 ост. (пауза 5-7 сек.) 2) 3 x 8 _{1,5} ↓ (перерыв 1(2) мин.) 3) { S_1 3 x 12 ~ (попеременно) S_2 3 x max _{0,5} ↓(33)	4 группа	1) 3 x max(5) _{1,5} ↓ (пауза 5-7 сек.) 2) 3 x max(9) (перерыв 1(2) мин.) 3) { S_1 3 x max(12) ~ (попеременно) S_2 3 x max _{0,5} ↓(12)

Таблица контроля для упражнения Приседание.

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									

3 БЛОК / АКТИВАЦИЯ

1.3.1. Склепка.

АКЦЕНТ на нижние и верхние прямые мышцы живота (пресса).

ИП: лежа на полу на спине, Руки вдоль туловища.

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка.

Поднимаемся сгибаясь в бедрах и коленях. Балансируем на ягодицах.

Руки выпрямлены вперед и параллельны.

Опускаемся на спину, не укладывая голову на пол. Ноги выпрямляем, но на пол не кладем. Не расслабляем мышцы живота.



Темп средний.

Время отдыха между подходами = 1 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ: при условии выполнения трех подходов с 30-ю повторениями можно переходить к трем подходам с 40-ка повторениями, впоследствии – к 120 повторениям за 1 подход

Дыхание: ВДОХ↓

3 x max (30)

Таблица контроля для упражнения Склёпка.

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									

ДЕЛЬТА / 2-й день

1 БЛОК / ПОБУЖДЕНИЕ

2.1.1. Встряхивание.

АКЦЕНТ на расслабление мышц лица.

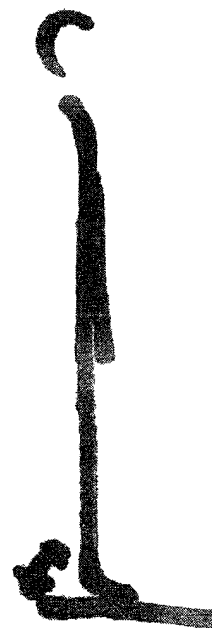
ИП: Требуется жесткий пол. Стоим вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, плечи опущены, подбородок слегка приподнят, мышцы максимально расслаблены.

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка. Подняться на носках, приподнимая пятки на 1-2 см от пола, и резко опуститься на пятки (полную ступню).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если возникает дискомфорт в пояснично-крестцовом отделе – временно не выполнять. Для усиления концентрации на расслаблении можно прикрыть глаза. Встряхивание помогает очистить сосуды и капилляры.

Дыхание: через рот, удар выдох. ВДОХ ↑+ ВЫДОХ ↓

Время выполнения – 1,5-2,0 мин (или 100 повторов), частота 1 повтор/сек.



2.1.2. Наклоны головы влево - вправо.

АКЦЕНТ на боковых (грудино-ключично-сосцевидных) мышцах шеи.

ИП: стоя, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, пальцы рук на боковых сторонах головы.

ИСПОЛНЕНИЕ: Асимметричная загрузка. Выполнение поочередное. Голову загружает рука, голова сопротивляется. Наклоняем голову в стороны, строго во фронтальной плоскости с самосопротивлением руке по всей траектории движения до ощущения легкого растягивания боковых мышц шеи.

При выполнении наклонов головы, необходимо фиксировать голову в крайних положениях минимум на 1 сек.

Время отдыха между подходами = 1 мин.

Дыхание: ВДОХ – при наклоне головы в сторону, противоположную руке сопротивления. ВЫДОХ - при движении головы на руку.

3 x 9-12



2 БЛОК / ОСНОВНОЙ / ДЕЛЬТА

2.2.1.Отведение плеча.

АКЦЕНТ на среднем пучке дельтовидной мышцы.

ИП: стоя вертикально, спина прямая, стопы на ширине плеч, локоть нагружаемой руки прижат к торсу и согнут под углом 90°, пальцы выпрямлены, раскрытая ладонь вертикально.

ИСПОЛНЕНИЕ: Асимметричная загрузка. Поочередное выполнение. Движение поступательно вверх во фронтальной плоскости, не разгибая локоть, преодолевая сопротивление, оказываемое второй рукой.

В крайних нижнем и верхнем положениях дельта также не выключается из работы!!! Обращать внимание на сокращение мышцы в верхней фазе, не ослабляя нагрузки по всей амплитуде движения!

При выполнении упражнений следует внимательно следить за осанкой, ровной спиной и шеей. «Рваное» движение увеличивает глубину проникновения импульса.

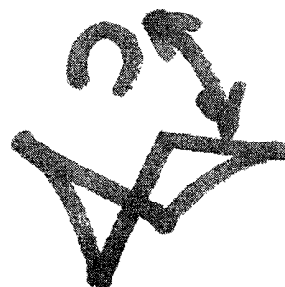
ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения на дельту можно выполнить при усталости после долгого вождения автомобиля (выполняется по 1 подходу).

Отдых между подходами отсутствует. Пока работает левая сторона – правая отдыхает и восстанавливается, затем наоборот.

Дыхание: ВДОХ ↑

1-2 группы: 3 x 9 ↑ 7 ост. ⇒ 3 x 8_{1,5}↑ ⇒ 3 x 12

3-4 группы: 3 x 7 ↑ 5 ост. ⇒ 3 x 7_{1,5}↑ ⇒ 3 x 9



2.2.2. Поднятие руки вперед.

АКЦЕНТ на переднем пучке дельтовидной мышцы.

ИП: Стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч. Нагружаемая рука слегка согнута в локте. Её запястье на симметричной плоскости тела. Сомкнутые пальцы загружающей руки на дистальной части загружаемого предплечья.

ИСПОЛНЕНИЕ: Асимметричная загрузка. Выполняется поочередно.

Поднимаем выпрямленную руку вперед. Движение запястья нагружаемой руки поступательно вверх в симметричной (сагитальной) плоскости.

При подъеме, преодолеваем **сопротивление**, оказываемое **загружающей** рукой.

Не разгибаем и не сгибаем локоть. **Вниз** загружаемую руку опускаем **плавно**, без рывков, оказывая **уступающее сопротивление** нажиму загружающей руки.

При выполнении упражнений следует **внимательно** следить за осанкой, **равной** спиной и шеей.

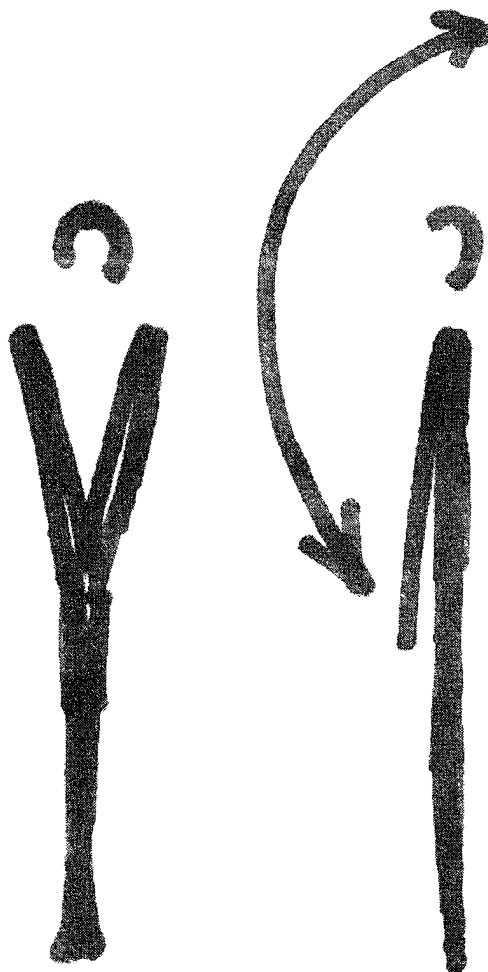
Следует обращать внимание на сокращение дельтовидной мышцы в верхней фазе траектории, не ослабляя нагрузки по всей траектории движения!

В крайних нижнем и верхнем положениях дельта также не выключается из работы!!!

Дыхание: ВДОХ ↑

1 - 2 группы: 3 x 12

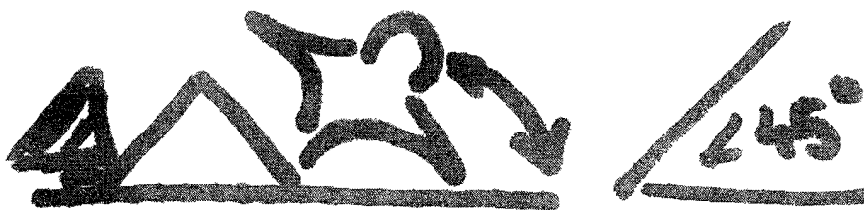
3 - 4 группы: 3 x 9



3 БЛОК / АКТИВАЦИЯ

2.3.1. Суперсет Скручиванием ($S_1 S_2 = S_1 + S_2$).

S₁. Подъем с пола со скручиванием.



АКЦЕНТ на косые мышцы живота.

ИП: сидя на полу, ноги согнуты (угол сгибания коленей 90°), колени вместе, стопы в зацепе за что-либо. Существует 4 положения рук по степени возрастания нагрузки: 1) руки выпрямлены, 2) на груди, 3) руки на висках, 4) руки за головой.

ИСПОЛНЕНИЕ: Асимметричная загрузка. Выполнение попеременное (~).

Дыхание: ВДОХ ↓ + ВЫДОХ ↑

S₂. Восьмерка во всаднике.

АКЦЕНТ на задних боковых частях поясничной зоны.

ИП: положение всадника - стоя, ноги шире плеч, колени слегка согнуты, руки за головой (у висков).

ИСПОЛНЕНИЕ: Асимметричная загрузка.

Выполнение попеременное (~).

Разворачиваемся в сторону и опускаемся животом на бедро, укладывая грудину на колено. При выполнении наклонов к одной ноге другая нога разгибается в колене. Необходимо чтобы

включалась «задняя косая» мышца - для этого при подъеме со скручиванием начальным движением должно стать именно скручивание, а затем подъем. Для этого при начале движения приподнимать локоть, одноименный со стороной в которую движемся, вверх.

Перерыв между суперсетами ($S_1 S_2 - S_1 S_2$) = 1 мин.

Дыхание: ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓.

S₁ 3 x max (~16)

S₂ 3 x ~30, 21, 16

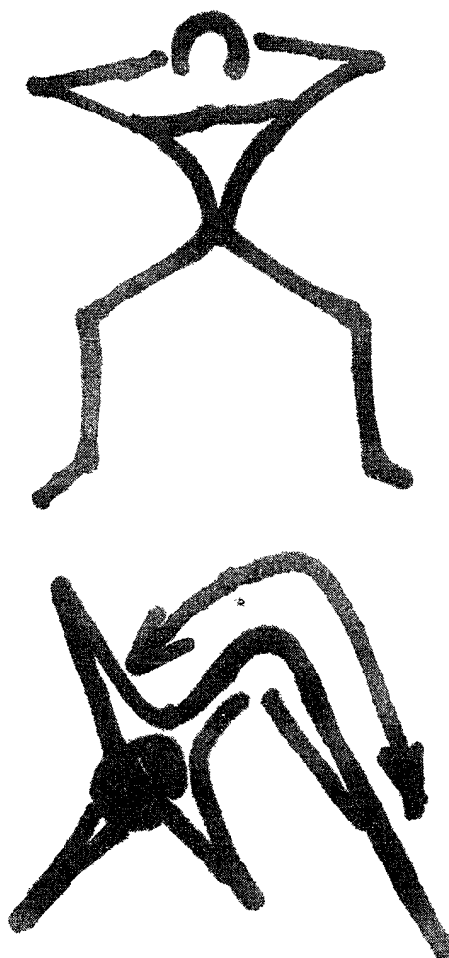


Таблица самоконтроля для упражнения S1 суперсет Скручивание.

кол-во \ дата S ₁									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									

1 БЛОК / ПРОБУЖДЕНИЕ

3.1.1. Встряхивание.

АКЦЕНТ на расслабление мышц лица.

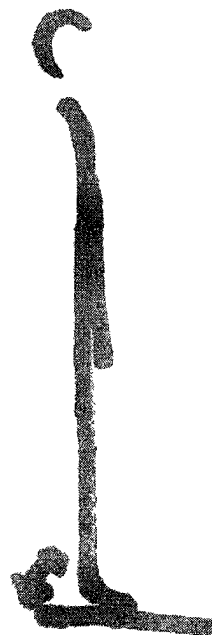
ИП: Требуется жесткий пол. Стоим вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, плечи опущены, подбородок слегка приподнят, мышцы максимально расслаблены.

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная нагрузка. Подняться на носках, приподнимая пятки на 1-2 см от пола, и резко опуститься на пятки (полную ступню).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если возникает дискомфорт в пояснично-крестцовом отделе – временно не выполнять. Для усиления концентрации на расслаблении можно прикрыть глаза. Встряхивание помогает очистить сосуды и капилляры.

Дыхание: через рот, удар выдох. ВДОХ ↑+ ВЫДОХ ↓

Время выполнения – 1,5-2,0 мин (или 100 повторов), частота 1 повтор/сек.



3.1.2. Икроножная мышца.

АКЦЕНТ на голени.

ИП: Стоя вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии полторы ширины стопы, спина прямая. Носки на возвышении высотой от 7 см.

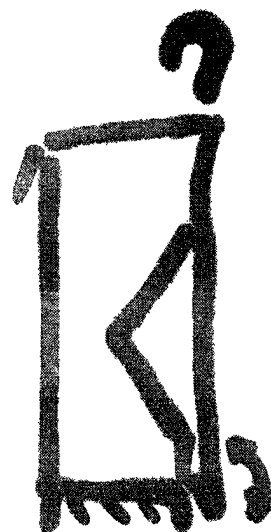
При упражнении обязательно используем упор, чтобы на удержание равновесия не использовать иные мышцы, кроме икроножных.

ИСПОЛНЕНИЕ: Асимметричная нагрузка. Выполняется поочередно. Подниматься и опускаться с переносом тяжести тела на носок одной ноги, внизу – пружинистое движение («додавливание» усилием мышц)!!!

Нагружаемая нога прямая в колене. Помогающая нога стоит на носке и осуществляет контроль максимальной нагрузки нагружаемой ноги по всей амплитуде движения от первого до последнего повторения.

Помогающая нога включается в процесс подъема, когда у нагружаемой ноги уже не хватает силы для полного сокращения икроножной мышцы.

Пальчики ног не приподнимаем. Упражнение выполняется с возвышения таким образом, чтобы пятки в крайнем нижнем положении (максимально растянутая мышца) не доставали до пола.



Основания (плюсно–фаланговые суставы) больших пальцев ног – на краю возвышения. В крайнем нижнем положении выполняем 2-3 легких пружинистых движения.

При выполнении 3-х остановок , 4-я остановка – это крайнее верхнее положение - полное сокращение икроножной мышцы. Время фиксации в верхнем и нижнем крайних положениях = 1 - 2 сек.

ПРИМЕЧАНИЕ: изменяя угол между ступнями, можно смещать нагрузку на внешнюю или внутреннюю часть икроножной мышцы.

Дыхание: ВДОХ ↑ Дыхание на остановках можно также делать прерывистым.

1 группа – 3 x 12↑ 3 ост.

2 группа – 3 x 9_{1,5} ↑

3 группа – 3 x 12

4 группа – 3 x 9

3.1.3. Наклоны головы вперед-назад.

АКЦЕНТ на мышцы задней стороны шеи (ременную, верх трапеции).

ИП: стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, стоя вертикально, спина прямая, пальцы рук на затылке, их не переплетать.



ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка.

Голову загружают руки, а голова сопротивляется.

Наклонить голову вперед до ощущения легкого растягивания задних мышц шеи, затем преодолевая сопротивление рук подать голову назад с сопротивлением пальчиками рук по всей траектории движения. При движении головы вперед - локти можно сводить вперед, при движении головы назад – локти развести.

При выполнении наклонов головы, необходимо фиксировать голову в крайних положениях минимум на 1 сек.

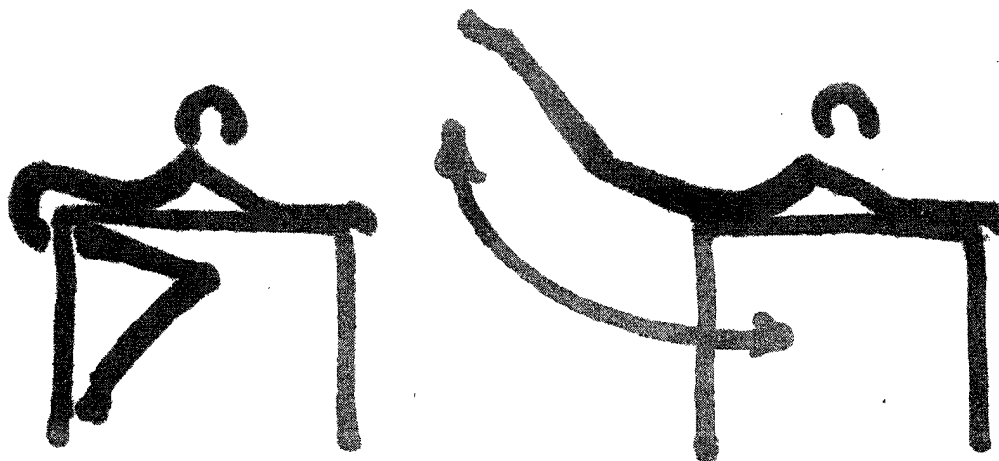
Время отдыха между подходами = 1 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это упражнение является исключением из правил выполнения физических упражнений «Исцеляющего импульса», нагрузка в начале освоения – 20-30 % от максимальной. Первые 1,5 месяца выполняется с постепенным повышением нагрузки от 20% до 50%. 90%-ная нагрузка достигается через 3 месяца.

Дыхание: ВДОХ во время движения головы назад, ВЫДОХ – вперед

3 x 9-12

3.1.4. Хвост скорпиона.



АКЦЕНТ на максимальном растягивании пояснично-крестцовой зоны и напряжении нижних прямых мышц спины (в районе поясницы).

ИП: лежа животом на плоскости (стол, кровать, край пропасти ☺), свесив (подтянув) ноги, бедра по отношению к туловищу находятся под углом не более 90°. Выполняя на кровати, можно для высоты – подкладывать подушки под таз. Колени и стопы вместе.

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка. Поднять ноги и зафиксировать в верхнем крайнем положении (макс. до 5 сек). Стопы вместе, колени в верхней фазе могут слегка сгибаться и расходиться естественным образом.

Ноги желательно поднимать плавно, но на первых порах допускается подъем с рывком. Таз приподнимается над поверхностью стола, затем ноги опустить под стол, согнув колени. Внизу колени вместе, вверху колени немного расходятся естественным образом в стороны. В нижнем положении желательно заводить ноги дальше под стол, максимально растягивая и расслабляя мышцы пояснично-крестцового отдела. Опускать ноги с сопротивлением.

ПРИМЕЧАНИЕ: это упражнение является исключением из правил исцеляющего импульса и первые 2,5 месяца выполняется с постепенным повышением нагрузки от 20%. «Хвост скорпиона» первые 1-3 месяца можно выполнять без фиксации в верхнем положении.

Время отдыха между подходами 1 мин.

Темп средний.

Дыхание: ВДОХ ↓.

3 x max(12)

Таблица контроля для упражнения Хвост скорпиона.

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									

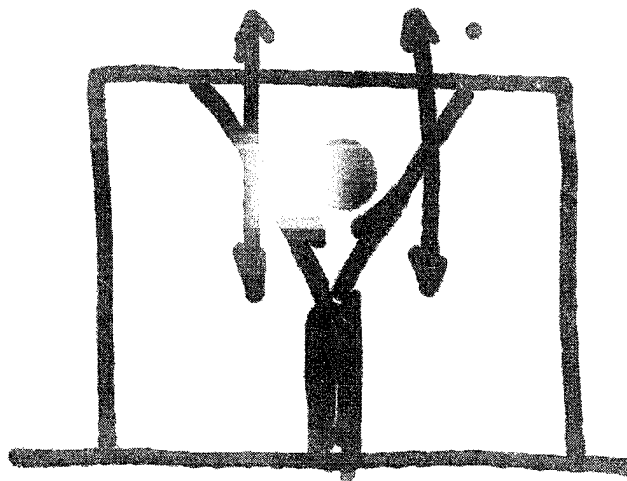
2 БЛОК / ОСНОВНОЙ / СПИНА

Широчайшие мышцы спины.

3.2.1. Подтягивание в широком хвате за голову.

АКЦЕНТ на широчайшей мышце спины.

ИП: Высота перекладины – от уровня солнечного сплетения до переносицы. Устанавливаем руки на перекладину *оптимальным хватом* - для его определения руки сгибаем в локтях перед грудью, предплечья выставляем в одну прямую, кулаки плотно прижимаем друг к другу. Прикладываем предплечья к перекладине. Отмечаем на перекладине точки, касания локтей. На эти точки помещаем середины ладоней для хвата. Торс вертикален, колени вместе под острым углом. Для определения *места опоры* ступней – свободно повисаем на перекладине, подтягиваем колени к груди и медленно опускаем ступни на пол. Они должны стать всей плоскостью. Место их касания и является местом опоры.



ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка.

Подтянуться с помощью мышц спины, по необходимости помогая ногами (руками), и коснуться перекладины (за головой) верхом трапециевидной мышцы.

Зафиксировать крайнее верхнее положение на 1-2 секунды.

Плавнo опуститься в ИП, расслабиться в свободном виси, растягивая проработанные мышцы.

Все упражнения на перекладине заканчивать в крайнем нижнем положении. При выполнении подтягиваний с подключением ног следует уделять внимание снижению напряжения рук, концентрируясь на широчайшей мышце спины!!!

Время отдыха между подходами 1 или 2 минуты.

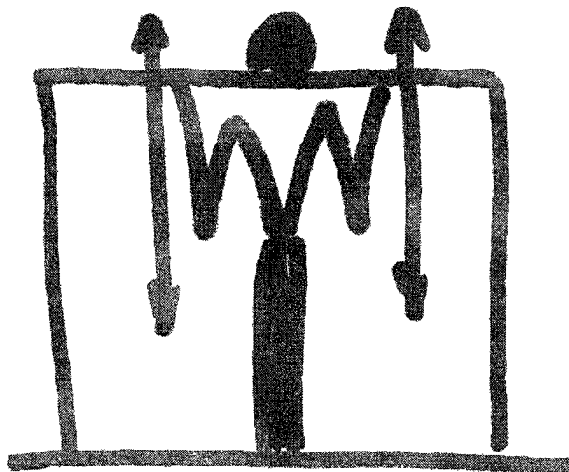
Дыхание: ВДОХ ↓.

1 группа: 3 x 12 ↓ Зост. *виз.*

2 группа: 3 x 12

3 группа: 3 x 9

4 группа: 3 x max(8)



3.2.2.Подтягивание грудиной пальцы в переплет.

Подтягивание «пальцы - переплет» с касанием перекладины серединой грудины в точке проекции солнечного сплетения.

АКЦЕНТ на широчайших и трапецевидной мышцах спины.

ИП: Повиснуть под перекладиной на сцепленных в замок «пальцы переплет» руках. Ноги согнуты в коленях, туловище перпендикулярно земле, ступни полностью стоят на земле.

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка. Подтянуться с помощью мышц спины, по необходимости подключая ноги, и коснуться перекладины серединой грудины.

Зафиксировать крайнее верхнее положение на 1-2 секунды.

Плавно опуститься в ИП, расслабиться в свободном вися, растягивая проработанные мышцы.

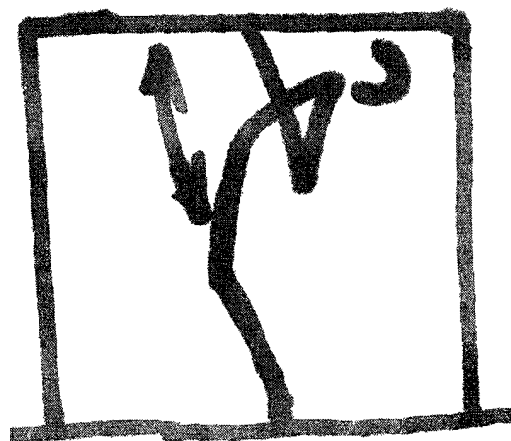
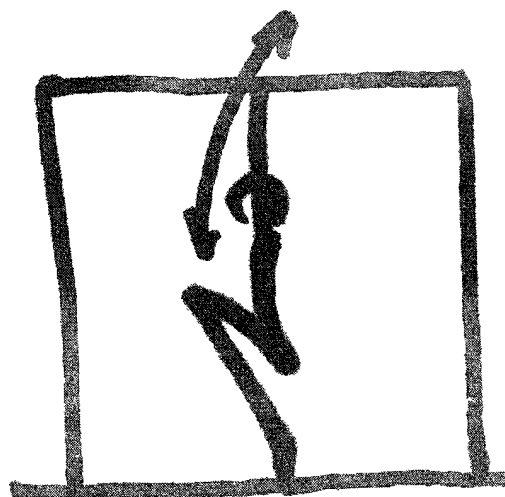
Время отдыха между подходами 1 или 2 минуты.

Дыхание: ВДОХ↑

1 группа: 3 x 12

2-3 группы: 3 x 9

4 группа: 3 x max(8)

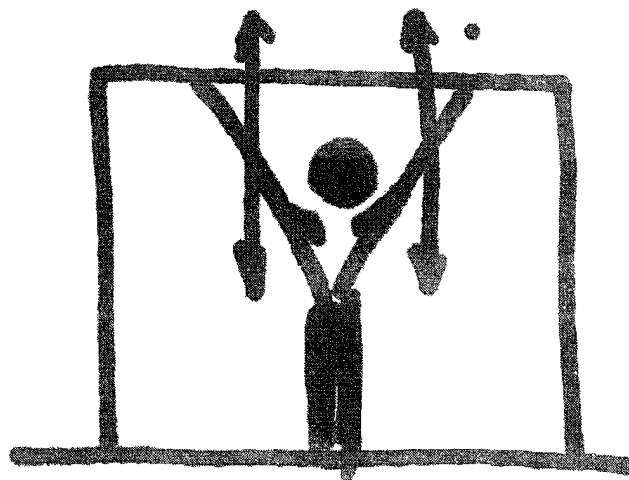


3.2.3. Подтягивание в широком хвате перед грудью.

АКЦЕНТ на широчайших мышцах спины.

ИП. широкий хват, чуть шире оптимального (примерно на пол-ладони в обе стороны). Определение места опоры как в первом упражнении на подтягивание (кулаки – навстречу друг другу на прямой).

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная нагрузка. Подтянуться с помощью мышц спины, по необходимости помогая ногами (руками), коснуться перекладины подъяремной впадиной - точкой, находящейся на груди чуть ниже линии ключиц.



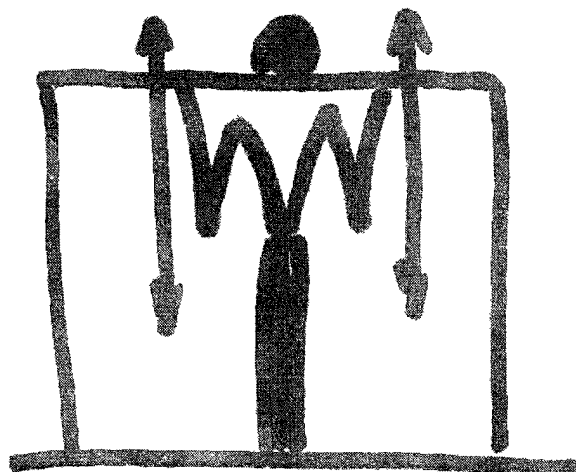
Зафиксировать крайнее верхнее положение на 1-2 секунды. Плавно, с нагрузкой мышц спины опуститься в ИП, расслабиться в свободном вися, растягивая проработанные мышцы.

Время отдыха между подходами 1 или 2 минуты.

Дыхание: ВДОХ ↓.

1-2 группы: 3 x 15

3-4 группы: 3 x max(12)



3 БЛОК / АКТИВАЦИЯ

3.3.1. Склепка.

АКЦЕНТ на нижние и верхние прямые мышцы живота (пресса).

ИП: лежа на полу на спине, Руки вдоль туловища.

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка. Поднимаемся сгибаясь в бедрах и коленях. Балансируем на ягодицах. Руки выпрямлены вперед и параллельны.



Опускаемся на спину, не укладывая голову на пол. Ноги выпрямляем, но на пол не кладем. Не расслабляем мышцы живота.

Темп средний.

Время отдыха между подходами = 1 мин.

ПРИМЕЧАНИЕ: при условии выполнения трех подходов с 30 – ю повторениями можно переходить к трем подходам с 40 –ка повторениями, впоследствии – к 120 повторениям за 1 подход

Дыхание: ВДОХ↓

3 x тах (30)

Таблица контроля для упражнения Склёпка.

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									

ГРУДЬ / 4-й день

1 БЛОК / ПОБУЖДЕНИЕ

4.1.1. Встряхивание.

АКЦЕНТ на расслабление мышц лица.

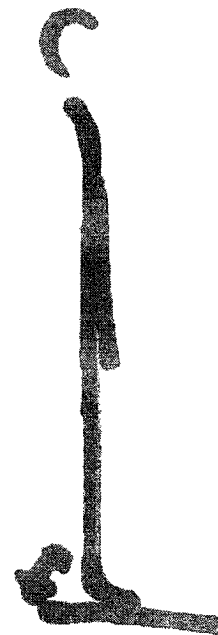
ИП: Требуется жесткий пол. Стоим вертикально, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, плечи опущены, подбородок слегка приподнят, мышцы максимально расслаблены

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка. Подняться на носках, приподнимая пятки на 1-2 см от пола, и резко опуститься на пятки (полную ступню).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если возникает дискомфорт в пояснично-крестцовом отделе – временно не выполнять. Для усиления концентрации на расслаблении можно прикрыть глаза. Встряхивание помогает очистить сосуды и капилляры.

Дыхание: через рот, удар выдох. ВДОХ ↑+ ВЫДОХ ↓

Время выполнения – 1,5-2,0 мин (или 100 повторов), частота 1 повтор/сек.



4.1.2. Наклоны головы влево - вправо.

АКЦЕНТ на боковых (грудино-ключично-сосцевидных)) мышцах шеи.

ИП: стоя, стопы параллельно и расставлены на расстоянии ширины стопы, спина прямая, пальцы рук на боковых сторонах головы.

ИСПОЛНЕНИЕ: Асимметричная загрузка. Выполнение поочередное. Голову загружает рука, голова сопротивляется.

Наклоняем голову в стороны, строго во фронтальной плоскости с самосопротивлением руке по всей траектории движения до ощущения легкого растягивания боковых мышц шеи.

При выполнении наклонов головы, необходимо фиксировать голову в крайних положениях минимум на 1 сек.

Время отдыха между подходами = 1 мин.

Дыхание: ВДОХ – при наклоне головы в сторону, противоположную руке сопротивления. ВЫДОХ - при движении головы на руку.



3 x 9-12

2 БЛОК / ОСНОВНОЙ / ГРУДЬ

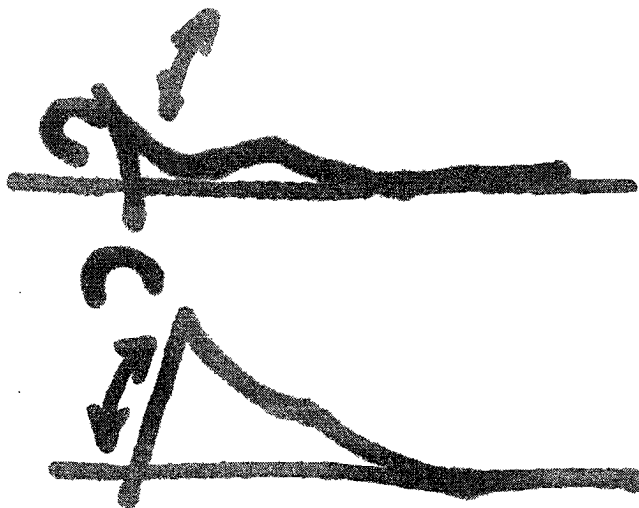
4.2.1. Отжимание.

АКЦЕНТ на грудных мышцах.

ИП: Симметричная загрузка.

Упор лежа, стопы вместе, руки – ладони в местах оптимального расположения (см. оптимальный хват при подтягивании - кулаки друг к другу плотно прижаты, локти соответствуют точкам упора средних точек ладоней). Пальцы вперед вовнутрь под углом 5-10°. Подбородок приподнят вперед. Туловище перпендикулярно линии проведенной между локтями.

Таз слегка приподнят (на 10-15 см) для смещения акцента на грудные мышцы.



ИСПОЛНЕНИЕ: отжиматься с носков (можно с коленей, с возвышенности) от пола (от комода), локти через стороны подаются вперед.

Трицепс максимально расслаблен!!!

В крайнем нижнем положении ключицы касаются пола, опускаясь на линию между центрами ладоней.

Для женщин – Время отдыха между подходами – 2 мин.

Начинать с 2-х подходов! (чтобы попасть в суперкомпенсацию) и выходить до 4.

Для мужчин - Время отдыха между подходами – 1 мин.

По мере освоения Отжимания производим увеличение нагрузки:

- 1) Отжимаемся с опорой на носочки, а не на колени (если такового начинали).
- 2) Повышаем высоту места опоры носочков над местом опорой руками на 15, 30, максимум 50 см.
- 3) Возлагаем на спину груз (по +5 кг)

Дыхание: ВДОХ↓

Мужчины		Женщины	
1-2 группы	1) 3 x max (9)↓ 3 ост. 2) 3 x max (12) _{1,5} ↓ 3) 3 x max (12)	1-2 группы	4 x max (9)
3-4 группы	1) 3 x max (7)↓ 3 ост. 2) 3 x max (9) _{1,5} ↓ 3) 3 x max (9)	3-4 группы	4 x max (9)

Таблица контроля для упражнения Отжимание.

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									
4-й подход (жен)									

3 БЛОК / АКТИВАЦИЯ

4.3.1. Суперсет на Пресс ($S_1 + S_2$).

S₁. «Улитка».

АКЦЕНТ на средних и верхних прямых мышцах пресса.

ИП: лежа на полу, ноги согнуты (угол в коленях 90°), ступни на полу, колени вместе, Существует 4 положения рук по степени возрастания нагрузки:

1) руки выпрямлены, 2) на груди, 3) руки на висках, 4) руки за головой.



ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка.

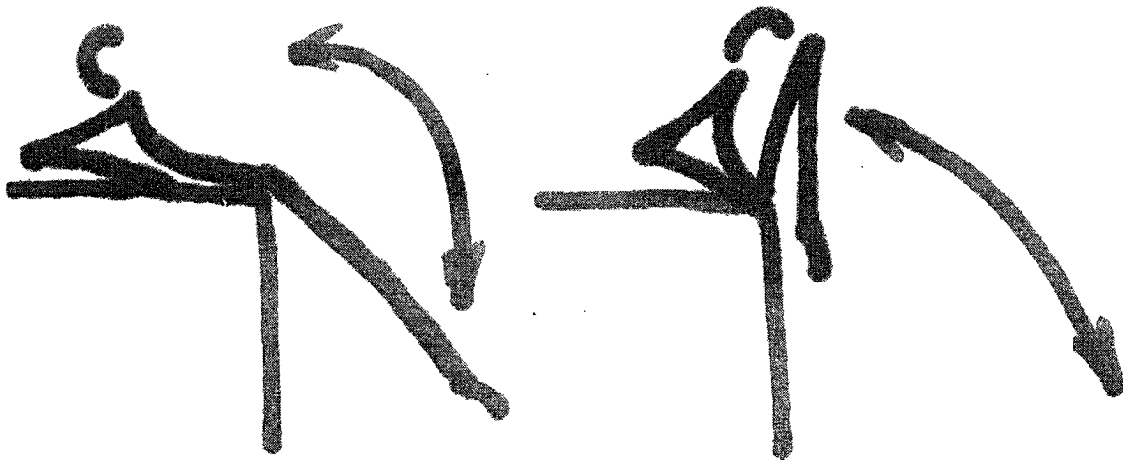
Поднять туловище до угла 45° с одновременным сгибанием позвоночника и прижиманием подбородка к подъяремной впадине.

Не отрывать поясницу от пола, локти подаем вперед и сводим.

Фиксируем крайнее верхнее и нижнее положение на 1-2 секунды.

Дыхание: ВДОХ ↓

S₂. Подтягивание коленей сидя.



АКЦЕНТ на нижних мышцах пресса.

ИП: Сидя на краю стула, кровати или иного возвышения, ноги чуть согнуты в коленях и вытянуты вперед - вниз, колени вместе, руками упереться сзади.

ИСПОЛНЕНИЕ: Симметричная загрузка.

Подтянуть колени к груди. Носочки от себя

Фиксируем крайние верхнее и нижнее положения на 1-2 секунды.

Выпрямляем ноги. Носочки от себя.

Дыхание: ВДОХ↓

S₁ 3 x max(33)

S₂ 3 x max(70)

Время отдыха между суперсетами 1 или 2 мин.

Таблица контроля для упражнения Суперсет на пресс.

кол-во \ дата									
1-й подход									
2-й подход									
3-й подход									

ИИ – ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ.

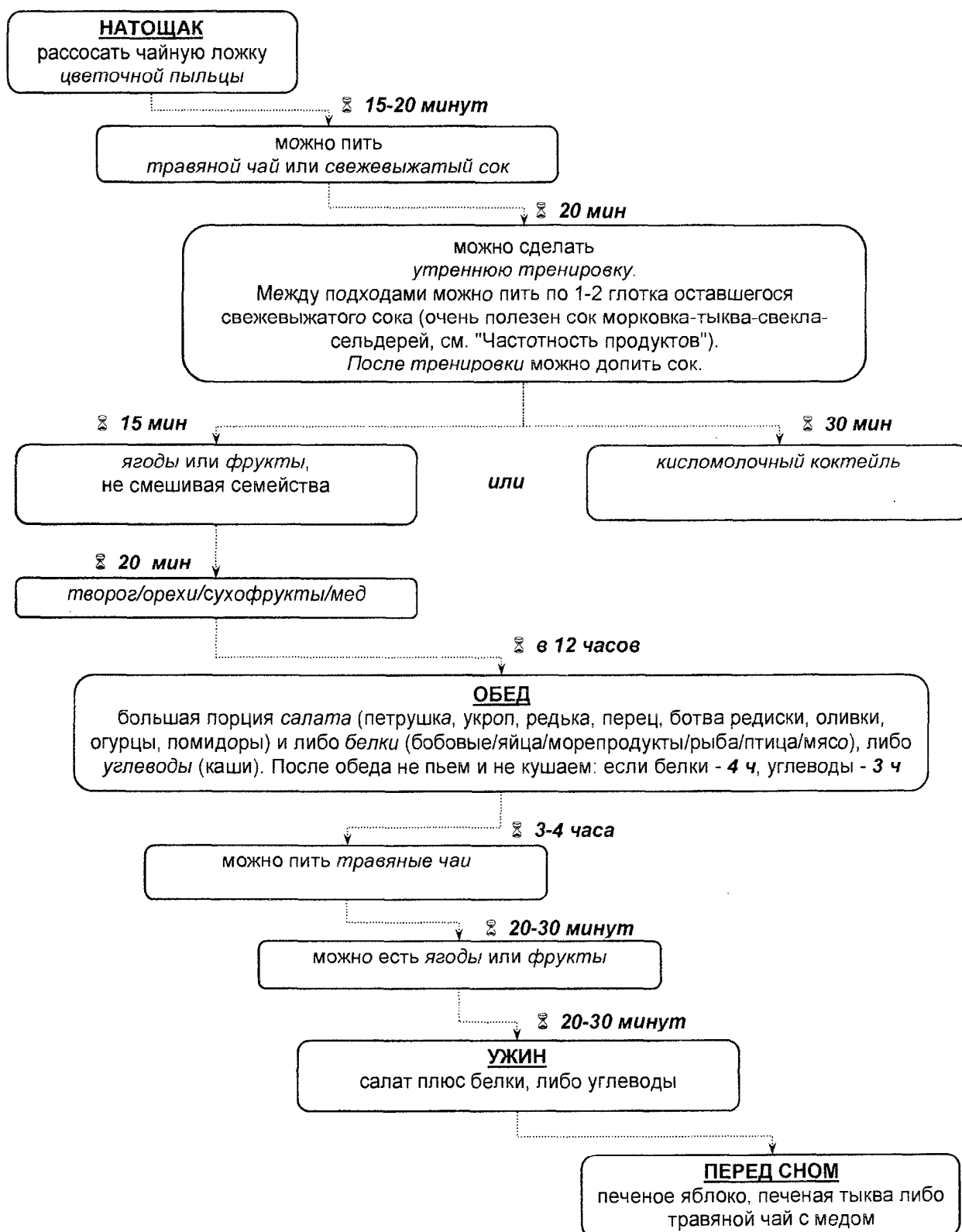
1. Принимать пищу только во время настоящего чувства голода.
Исключение: ягоды, фрукты, зелень, некоторые овощи.
2. Принимать пищу только в положительном расположении духа.
3. Готовить пищу только в положительном расположении духа.
Отказаться от еды, приготовленной в состоянии негативных эмоций.
4. Красивое место. Обустроить, украсить место трапезы.
5. Молитва перед едой.
6. Тщательно пережевывать любую твердую пищу (особенно сложные углеводы). Исключение: белки животного происхождения и некоторые овощи.
7. Акцентировать свое внимание на съедаемой пище.
8. Вставать из-за стола с легким оттенком голода. Исключение: ягоды, фрукты.
9. Раздельное питание. Не смешивать белки с углеводами.
10. С утра до 12:00 кушать фрукты, ягоды, травяные чаи, свежевыдавленные соки. Как исключение: сухофрукты, орехи, кисломолочные продукты, овсянка.
11. Еду не запивать: углеводистую пищу 2-3 часа, белковую 3-4 часа.
12. Молитва после еды.

ТАБЛИЦА ЧАСТОТНОСТИ ПРОДУКТОВ.

Каждый продукт имеет определенную «частоту». Включайте в свой рацион как можно больше «высокочастотных» продуктов (поданы в порядке убывания). Они, а также целебные травы, которые запускают в организме программы самоочищения и самоисцеления, способствуют повышению частотных характеристик клетки, одновременно повышая иммунитет организма в целом:

1. Цветочная пыльца - по 1 чайной ложке 2 раза в день натощак (до еды).
2. Травяной чай с медом. В качестве основы можно использовать липу, смородину, шиповник, веронику колосистую, чабрец, душицу, ромашку, мяту, крапиву, иван-чай.
3. Свежевыжатые овощные и фруктовые соки:
 - морковь-70%, свекла-30%
 - морковь-50%, тыква-50%
 - морковь-40%, тыква-20%, свекла-20%, корень сельдерея-20%
 - яблоко-50%, морковь-30%, тыква-20%
4. Свежие фрукты (не смешивая семейства) - за 30-40 минут до еды.
5. Сухофрукты.
6. Зелень.
7. Овощные салаты.
8. Проросшая пшеница.
9. Семена тыквы.
10. Орехи.
11. Кисломолочные продукты.
12. Злаки.
13. Бобы, соя, фасоль, горох.
14. Морские продукты.
15. Яйца.
16. Грибы.
17. Рыба.
18. Птица.
19. Мясо.

Примерный суточный график питания в режиме ИИ.



P.S.

Если кушать не хочется - не кушать. Когда жарко - есть только фрукты, ягоды (если хочется только их). Организм очищается с 24 часов до 12 дня, в это время лучше всего есть фрукты, ягоды, мед, пить травяные чаи. *Исключение* - овсянка, кисломолочка, сыр, орехи.

Продукты которые надо исключить

- ☞ сахар и продукты, его содержащие;
- ☞ картошка;
- ☞ макароны;
- ☞ дрожжевые изделия: дрожжевой хлеб, выпечка, пиво;
- ☞ арахис;
- ☞ бульон мясной;
- ☞ коровье молоко;
- ☞ консервы;
- ☞ майонез
- ☞ уксус (можно яблочный);

Ограничить и по возможности исключить

- ☞ соль;
- ☞ шоколад (можно немного черного шоколада раз в две недели);
- ☞ слоеное тесто;
- ☞ чай, кофе (можно: матэ, ройбуш, теплый каркадэ);
- ☞ сгущенка.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

1. Предпочтения по тепловой обработке пищи (по убыванию):

- печеные (в печи, на костре);
- на пару;
- тушеные;
- вареные;
- жареные.

2. Полезность каш (по убыванию):

- кукурузная;
- овес;
- гречка;
- ячмень(ячневая);
- пшено;
- пшеничная;
- коричневый рис.

3. Полезные масла (по убыванию):

- кедровое
- тыквенное
- льняное
- подсолнечное

4. Полезные орехи (по убыванию):

- Кедровый
- Грецкий
- Лесной (лещина)
- Миндаль
- Кешью
- Бразильский
- Фисташки
- Кокосовый

5. Особенно полезные продукты:

- козье молоко;
- тыквенные семечки;
- продукты пчеловодства - мед, пыльца, перга и т.п.;
- лук, чеснок, зелень.

6. Семейства фруктов

1. **Семечковые:** яблоки, груши, виноград, гранат, киви, инжир.
2. **Цитрусовые:** апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут.
3. **Косточковые:** слива, вишня, черешня, чернослив, персик, абрикос, манго.
4. **Бахчевые:** арбуз, дыня.

- Банан – отдельно (перерыв 20 минут), можно с грушами (как исключение).
- Хурма – отдельно.
- Манго, ананас, киви и другие тропические фрукты – отдельно.
- После бахчевых перерыв 1-2 часа.

7. Советы

- Чтобы восстановить кальций, нужно в ежедневный рацион добавить творог и красный перец.
- Свежевыжатый сок не теряет полезных свойств первые 30-60 минут - овощной, немного дольше - фруктовый.
- Ягоды полезны и зимой: замороженные или сушеные. Сушеные предпочтительнее.
- Хлеб можно бездрожжевой либо бездрожжевой лаваш, в крайнем случае - подсушенный (сухарики).
- Сливочное масло полезно, но не во время постов.
- Икру с хлебом - можно.
- Можно блины без яиц, бездрожжевые.
- После праздников/свадеб, когда все намешали (белки-углеводы), на следующий день для разгрузки организма или кушаем фрукты/ягоды, или 1 день голодаем.
- В борщ вместо мяса можно положить грибы/фасоль, вместо картошки – овощи, коренья: сельдерей, пастернак.
- Зверобой - очень сильная трава, пить не чаще трех раз в год не дольше недели.
- Если переели, то хочется пить и спать.
- Каши с сухофруктами (в том числе, мюсли и т.п.) - нельзя, такое сочетание вызывает брожение. С овсянкой можно есть ягоды.
- Можно покупать в аптеке стевию - сладкое растение, заменяет сахар. Но лучший заменитель сахара – мед.
- Важно долго жевать углеводы (каши, хлеб, ягоды, фрукты), а мясо и овощи можно жевать недолго.

ИИ - ГОЛОДАНИЕ

Голодание состоит из 3 этапов: ВХОД + ГОЛОДАНИЕ + ВЫХОД.
Самое важное в голодании – постепенный корректный выход, который должен продолжаться не менее срока голодания.

Лучшее время для голодания: 2 и 4 фазы луны.

1 день – в пятницу

3 дня – среда-пятница

Больше слабость – лучше чистка. Если слабость большая – лучше полежать без всякой нагрузки (воздерживаясь даже от чтения книг).

Зубы чистим без пасты.

Нельзя принимать горячие ванны.

Не вставать резко – может закружиться голова.

Допускаются: повышение артериального давления, сердечная аритмия (изменение частоты пульса) и плохой запах изо рта.

Можно продолжать заниматься по комплексу ИИ, но если слабость – в режиме разгрузки, или сместить цикл к выходным дням (запланировать).

Рекомендуемая периодичность и срок голоданий:

- 3-х дневное голодание – раз в месяц
- 7-ми дневное – раз в квартал
- можно 1 день голодать, 1 день выход, 3 дня голодать, 6-7 дней – выход из голодания
- можно 7 дней входить, 3 голодать, 14 выходить

Обливаться (окупаться) – с головой.

По желанию можно делать клизму до и во время голодания (кроме голодания «насухо»).

При выходе – почистить язык ложкой, тщательно разжевать и выплюнуть 2 яблока. Чавкать при жевании.

Однодневное сухое голодание. Выход:

1-й день – соки, фрукты;

2-й день – добавляем салат без растительного масла, после обеда можно приготовить с небольшим количеством масла;

3-й день – добавляем каши, овощные супы без картошки.

Трехдневное сухое голодание. Выход:

1-й день:

- На рассвете чистка языка, очищение ротовой полости пальцем, затем сжевать 1-2 средних яблока (огурцы можно использовать, корку хлеба с чесноком), чавкая, чтобы пробились вкусовые рецепторы, жевать всеми зубами, протирать яблоком всю ротовую полость, язык и небо, ни капли сока вовнутрь, все выплевывать!!!

- Промыть рот водой, прополоскать горло.
- Сделать 3 глотка.
- Через 30 минут – 7 глотков.
- Еще через 30 минут – 9 глотков.
- Еще через 30 минут – 12 глотков.
- Через 1 час можно выпить 1 кружку травяного чая с медом и лимоном.
- Через 1 час можно пить воду или травяной чай без ограничения количества – по желанию.
- До обеда можно пить воду, настоянную на сухофруктах, без самих сухофруктов.
- Далее после 2-й чашки травяного чая можно начинать пить свежевыжатые соки (фреши), по желанию – можно их разбавлять водой. Если нет соковыжималки под рукой, то высасываем сок из яблока, апельсина и т.п., остаток выбрасываем.
- После обеда – свежий овощной сок (см. в разделе ПИТАНИЕ).
- Сок из сельдерея пока нельзя, только на следующий день, свекольного сока не более 20%.
- Через 6 часов после рассвета можно есть ягоды.
- До обеда употреблять не более 200гр. воды за один прием, если вес больше 80 кг, то 250 гр. Сока не более 150-200гр., если вес до 60 кг, то 100-150гр. Сок пьем медленно в течение 10-15 минут.

Итак, чистая вода, соки, травяные чаи с медом и лимоном (лимон не есть, выдавливаем сок, можно пол-лимона, 1 ст.л. меда). Осенью, то есть в сезон арбузов и дынь, последние можно употреблять в 1-й день выхода из голода.

2-й день:

- Добавляем цветочную пыльцу 1 ч.л. можно с 1 ч.л. меда, держать во рту до рассасывания.
- Ягоды до обеда.
- Фрукты, не смешивая семейств (бахчевые, цитрусовые, косточковые, семечковые). Между приемом фруктов разных семейств – разница во времени 1 час.
- Самое главное – прислушиваться к своему организму – вода или сок, или чай, количество и т.п., но придерживаясь общих рекомендаций.

3-й день:

- Добавляем немного кислого молока – 30 гр. Сухофрукты. На обед салат без растительного масла. Побольше зелени (петрушка, укроп, сельдерей, кинза, салат), ботва, лук, перец, черная редька, редис, БЕЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ. Кстати, Голтис рекомендует вообще воздержаться от употребления ее в питание в связи с вызыванием повышенного брожения. Ее можно заменить на другие виды капусты – брюссельская, кольраби и др.

4-й день:

- Салат с растительным маслом без соли. В салат можно добавлять сок лимона, яблочный или винный уксус (натуральный!).
- Утром и вечером по 30 гр. кислого молока.
- Орехи, но употребляем их, не смешивая. За 1 раз можно – миндаль – 7-12 штук, кешью – 40-70гр., кедровый орех – 1-2ст.л. (очищенный уже), лесной орех – 50-100гр., бразильский орех – 2-3шт, фисташки – 40-70гр, грецкий – 3-7шт. Нормы указаны минимальные для человека весом до 60 кг, максимальные – для человека, весом более 80 кг.

5-й день:

- Овощные супы без картошки, каши, кислое молоко до 50гр. в день утром и вечером, можно немного соли.
- В общем: крупы, злаки, бездрожжевой хлеб, овощи (запеченные лучше, чем отварные).
- Можно суп из трав (крапива, одуванчик и др.)
- Нельзя картошку и баклажаны.

6-й день: К вышеизложенному можно добавлять творог, бобы, чечевицу, горох, сою, фасоль, сметану.

7-й день: Сыр, перепелиные яйца, грибы.

8-й день: Куриные яйца, морепродукты.

9-й день: Рыба.

10-й день: Птица.

11-й день: Мясо.

Корректный вход в голодание, который может усилить эффект от всего голодания и сделать его менее болезненным – подобен описанным выше этапам выхода из голодания, только применяемым в обратном порядке.

То есть: за 11 дней до начала 3-дневного сухого голодания желательно отказаться от мяса, за 10 – от птицы, за 9 – от рыбы, за 8 – от куриных яиц и морепродуктов, за 6 – от творога, бобовых, сметаны и так далее...

ИИ - ЗАКАЛИВАНИЕ.

1. Обтирание.

2. Воздушные ванны.

3. Обливание.

4. Купание.

5. Контрастный душ.

Дополнительно: баня – способ усиления эффекта закаливания и очищения организма.

Серия материалов по технологии «Исцеляющий импульс». Выпуск 1. Методические рекомендации (на русском языке) являются разработкой проекта Goltis.info

Автор методики: Голтис (Вукста В.И.)

Оригинал-макет: Г. В. Карагодин

Дополнения и издательство: Мастерская добрых дел Сергея Груздева (www.gruzdev.org). ☺

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...

Проект Goltis.info благодарит всех участников семинара Голтиса по «Исцеляющему Импульсу» за то, что Вы нашли время для себя и оказали нам честь своим присутствием на семинаре.

Сергей Груздев напоминает, что лучшая благодарность Голтису – Ваши результаты применения полученных на семинаре знаний. ПОЖАЛУЙСТА! Найдите время написать свой отзыв о семинаре и отправить в адрес проекта Goltis.info по электронной почте: contact@goltis.info через день, через неделю, через месяц и даже через год после семинара. Ответьте, пожалуйста, всего на 3 простых вопроса (можно даже всего парой фраз):

- Кто Вы, откуда и как узнали о семинарах Голтиса?
- Что нового и уникального Вы для себя почерпнули?
- Как изменилась Ваша жизнь после знакомства с методикой?

Мы с большим интересом и вниманием знакомимся сами, и делимся с нашими единомышленниками любой полезной информацией от каждого участника. Помимо статичного сайта у проекта активно работает форум единомышленников и Сергей Груздев периодически выпускает рассылку «Голтис и экстрим-команда «EQUITES»», ссылки находятся на главной странице сайта www.goltis.info.

Мы помним каждый наш семинар по «Исцеляющему Импульсу», начиная с февраля 2006 года и неустанно благодарим Господа за эту чудесную возможность – общаться с такими прекрасными, уникальными и мудрыми людьми, как Вы – наши семинаристы!

Будьте здоровы! Наполняйте этот мир творчеством и любовью! Восхищайтесь красотой грациозных и Божественных проявлений этого удивительного мира через формы, краски и звуки, напоминающие о безграничной мудрости Творца! Становясь взрослее и осознаннее – продолжайте оставаться в душе детьми! ☺

Приходите в гости к океану! Подставляйте крылья ветру! Взбирайтесь на альпийские луга высокогорья! Окунайтесь в безмолвие пустыни! Достигайте гармонии, находя красоту и величие бесконечного в малом! Созерцайте взмах крыльев бабочки и танец падающих хлопьев снега! Исцеляйте Душу и тело, встречая рассвет солнца под утреннее щебетание птиц!

Живите с открытым сердцем, дышите полной грудью, помогайте открывать сердца другим, не ожидая благодарности в ответ! И небесная канцелярия зачтет все Ваши добрые устремления! ☺

Мы Вас благодарим! Мы Вас помним! И мы за Вами уже скучаем! ☺

Ваши: Голтис и Сергей Груздев, Киев, проект «Исцеляющий Импульс», 2009 год.