

МАКСИМ ЖУЛИДОВ

БЕГ и ХОДЬБА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ



Максим Жулидов
Бег и ходьба вместо лекарств.
Самый простой путь к здоровью
Серия «Здоровье – это счастье»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8485696

Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью: Астрель; М.; 2012

ISBN 978-5-271-42284-3

Аннотация

Бег и ходьба – самые естественные спортивные занятия для человека, они позволяют в любых условиях и при любом образе жизни оставаться бодрым и активным. Но этого мало. Автор призывает читателя не «бежать за инфарктом», а заняться Осознанным Бегом и Осознанной Ходьбой. Именно они дают нам возможность не только вернуть утраченное здоровье, но и получить колоссальный заряд исцеления и омоложения, повысить свой эмоциональный и интеллектуальный уровень.

Содержание

Предисловие	5
План нашей работы	7
Несколько зарисовок о здоровье современного человека, беге и не только	9
Зарисовка первая. Жизнь – движение. Что это значит?	9
Зарисовка вторая. Может, виновата экология?	11
Зарисовка третья. Проблема, как всегда – в нас самих!	12
Зарисовка четвертая. Как надолго сохранить желание изменить свою жизнь в лучшую сторону	13
Зарисовка пятая. Легко ли быть «белой вороной»	14
Зарисовка шестая. Куда мы идем?	15
Зарисовка седьмая. Три причины, чтобы начать бегать	16
Зарисовка восьмая. Физическая активность и умственная деятельность	17
Зарисовка девятая. Реальный взгляд на себя	18
Что такое осознанный бег и чем осознанный бег отличается от обычного бега?	19
Улучшение физических показателей при осознанном беге	21
Немного о Шаолине	22
Исцеление при помощи осознанного бега и продление жизни	24
Улучшение памяти и внимания при помощи осознанного бега	26
Решение творческих задач	28
Как, бегая кросс, сдать экзамен по кибернетике	29
Осознанный бег – прикосновение к Бесконечной Вечности	30
Как начать практиковать осознанный бег?	31
Первый шаг к осознанному бегу	31
Как настроиться на осознанный бег	33
Как ускорить вхождение в осознанный бег	34
Трудности, возникающие при практике осознанного бега	35
Хаотические мысли во время бега	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Максим Жулидов
Бег и ходьба вместо лекарств.
Самый простой путь к здоровью

© М. Жулидов, 2011

© ООО «Издательство Астрель», 2012

© Издательство «Метафора», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Предисловие



В молодые годы я был увлекающимся спортсменом – порою даже чрезмерно. Спорт давал возможность почувствовать себя крутым, силачом, атлетом. Мне хотелось больших свершений и достижений. Я увлекся восточными единоборствами, переборщил с нагрузками, не знал, как правильно питаться, не соотносил спорт с душевным настроем и обычной жизнью. В итоге у меня возникли проблемы со здоровьем – боли в шее, грудном отделе, пояснице, коленях, стопах, некоторых областях живота, хроническое чувство усталости. И это в 18 лет! Отложив панику на потом, я принялся искать выход из создавшейся ситуации. Постепенно, читая, размышляя, пробуя, я не только восстановил здоровье, но и создал свою методику осознанного бега и ходьбы.

В своих поисках я много рисковал, испытывая на прочность свое здоровье и пределы возможностей организма, двигался методом проб и ошибок. Хотелось найти «золотую середину», чтобы тренировки были не только на пользу, но и в радость. Мои методики неоднократно давали результат: кого-то воодушевили на занятия, кому-то подсказали правильную систему нагрузок, кому-то помогли решить проблемы, и не только со здоровьем. Теперь с уверенностью можно сказать – мой опыт может быть использован всеми, кто хочет сохранить свое здоровье на долгие годы.

Почему эта книга о беге и ходьбе? Потому что именно бег и ходьба – самые естественные спортивные занятия для человека. Мы ходим и бегаем, как дышим – это заложено в нас от природы. Вспомните, ведь одно из базовых умений, которое осваивают маленькие дети, – ходьба и затем бег.

Перечислю основные достоинства бега, поскольку полный список занял бы очень много места. Занятия бегом и ходьбой, если они построены грамотно, помогают:

- # укрепить сосуды и оздоровить сердечно-сосудистую систему в целом, лечат гипертонию;

- # улучшают кровообращение и обмен веществ, а как следствие – выводят из организма шлаки, начинает динамичнее работать желудок и кишечник;

- # растворяют камни в желчном пузыре, выводят отложение солей;

- # и, конечно же, бег дарит вам гармонию и красоту внешнего облика, физическую подтянутость и стройность, столь важные для успеха в обществе и личной жизни.

Но физическим аспектом преимущества бега не ограничиваются. Он полезен и для психического здоровья человека! Занятия бегом позволяют работать с сознанием и эмоциями, задавать себе положительный жизненный настрой, обрести уверенность в себе, помогают лучше адаптироваться в социуме, находить свежие решения, гибче мыслить и вести себя.

Наконец, бег и ходьба избавляют организм от шлаков не только на физическом уровне, но и на эмоциональном. Бег прогоняет стрессы, депрессию, неврозы, мобилизует силы души и интеллекта.

Книга, которую вы держите в руках, – это накопленный опыт в области бега и ходьбы, это информация, которой я делюсь со своими нынешними и будущими единомышленниками. Я убежден, что мои знания по оздоровлению, укреплению организма, души и духа, опыт решения психологических задач с помощью бега пригодятся многим.

Еще раз подчеркну, что в моей книге – опыт, эксперименты и их результаты. В книге нет жестких догм. Эта книга – приглашение присоединиться к исследованиям, стать участником своеобразной лаборатории бега и здоровья.

Поэтому добро пожаловать в лабораторию здоровья человека бегающего!

План нашей работы



Чаще всего бегом занимаются те, кто осознает, как важно поддерживать физическую форму. Но нужно помнить, что бег и любые занятия спортом должны быть органично и гармонично вписаны в ваше существование и жизненный ритм. Нельзя, чтобы занятия бегом были чем-то вроде прицепа вагончика в составе обычной жизни. Неправильно, когда бег сам по себе, а вся остальная жизнь, настроение, с которым живешь и относишься к жизни, питание, – это само по себе.

Книга не является научным трактатом. Она не имеет возрастных или гендерных ограничений. И не важно, занимаетесь ли вы другим видом спорта и ищите информацию о грамотной спортивной нагрузке и укреплении здоровья, или, наоборот, не занимаетесь пока ничем, но очень хотите начать. Эта книга адресована широкому кругу читателей.

В основном книга посвящена осознанному бегу и целенаправленной ходьбе. Методики, которые я собрал под обложкой этой книги, опираются на труды людей, чье мнение для меня авторитетно. Но советы, изложенные в тексте, выходят за рамки бега. Они пригодятся любому, кто хочет быть здоровым и жизнерадостным. Я искренне надеюсь, что вы принадлежите к числу таких читателей и извлечете из моей книги пользу!

В начале книги мы коснемся вопросов здоровья и того, как бег, а особенно осознанный бег, может влиять на наше самочувствие. А главное, как можно вернуть или улучшить свое здоровье.

Далее мы рассмотрим, что же такое осознанный бег и чем он отличается от обычного. Очень важно понять, что бегать осознанно все равно, что пересест с велосипеда на скоростной мотоцикл и двигаться к конечной цели, название которой психическое и физическое здоровье.

Для того чтобы научиться осознанному бегу, необходимо для начала освоить обычный бег. Поэтому следующая глава познакомит вас с методиками обычного бега – как готовиться к пробежке, как бежать и как ее завершать.

Дальнейшее содержание книги откроет вам тайны таких явлений как умная ходьба, психологические аспекты бега, расскажет об интересных фактах, связанных с бегом, а также методиках по увеличению уровня осознанности в обычной жизни. Мы затронем вопросы ребефинга, методов водного оздоровления и многого другого.

Итак, в добрый путь!

Несколько зарисовок о здоровье современного человека, беге и не только



Зарисовка первая. Жизнь – движение. Что это значит?

Однажды мне посчастливилось участвовать во всероссийском забеге «Кросс наций» в городе Химки, где были собраны лучшие легкоатлеты – любители со всей страны. В рамках соревнований женщинам предлагалось пробежать 2 круга по 4 километра, а мужчинам – 3 круга по 4 километра на местном ипподроме.

Я был одним из пятнадцати человек, представлявших нашу Волгоградскую область. Забег был устроен в виде красочного шоу с приглашением московских начинающих звезд эстрады, мэра города Химки, олимпийского чемпиона по хоккею Сергея Макарова и других известных людей. Сувениры, сертификаты и прочие красочные атрибуты, торжественно врученные всем участникам забега, радовали и поднимали оптимистический настрой всех присутствующих. Но больше всего мне запомнилось совсем другое.

Нашу делегацию от Камышина возглавлял тренер Петр Григорьевич Сячин, воспитавший призеров Европы по велоспорту Анну Евсееву и Тимофея Крицкого, блистающего сейчас в команде «Калина». На тот момент ему было 59 лет, но он удивил меня своей кипучей энергией, бодростью и целеустремленностью. Сячин сам участвовал в забеге, опередив несколько более молодых спортсменов, пробежав 12 километров с приличным результатом.

По возвращении домой у нас завязался разговор о пользе бега для человека. Тогда Петр Григорьевич и разъяснил мне смысл фразы «Жизнь – это движение!»

Если человек мало двигается, в нем накапливается много лишних отложений, которые зашлаковывают организм. Это ведет к болезням и упадку жизненных сил. Обычно зашлаковка начинает мучить после тридцати пяти – сорока лет. Если человек так и будет продолжать вести малоподвижный образ жизни, он станет постоянным посетителем клиник и аптек.

Так какой же выход для современного человека? А выход один! Процессы зашлаковки организма можно остановить, только если начать вести активный образ жизни – бегать или заниматься другими видами спорта.

Зарисовка вторая. Может, виновата экология?

Можно кивать в сторону плохой экологии. Да, действительно, воздух наполнен почти всеми элементами таблицы Менделеева, вода во многих водоемах настолько грязная, что в ней невозможно даже купаться. Мы вырубаем леса, везде оставляем после себя отходы. Наверное, на планете скоро не останется места, где не будет валяться полиэтиленовый пакет.

Экология – экологией, но ведь есть же вокруг нас люди, не знающие проблем со здоровьем, живущие полноценной активной жизнью и в пенсионном возрасте. Значит, дело не только в экологии. Чтобы ответить на вопрос – кто виноват, и что с этим делать? – нам стоит обратить внимание на образ жизни, на свои привычки.

Зарисовка третья. Проблема, как всегда – в нас самих!

Каждый день с обложек глянцевых журналов и экрана телевизора на нас смотрят подтянутые, пышущие здоровьем и полные оптимизма лица. Мы стремимся быть похожими на них, но порой наши усилия не приносят видимого результата. И тогда решение приходит само собой – они из другого сказочного мира, они более успешные и созданы из другого теста.

Но это не так! Они такие же, как мы, только менее ленивые и более уверенные в себе. Они четко ставят себе цель и добиваются ее, эти люди чуть больше уделяют внимания работе над собой. Вот и все.

Хотите испытать чувство уважения к себе, а заодно и вернуть здоровье, легкость в движениях? Мечтаете познать себя и не зависеть от догм, окружающего мнения? Человек способен на все! Нужно только захотеть.

Есть много способов, помогающих человеку встать «на нужные рельсы». Один из таких способов – бег, совмещенный с работой с сознанием. Совмещая работу физического тела и сознания, мы можем раскрыть для себя новые горизонты. Каждый человек должен узнавать что-то новое о себе и окружающем мире. Узнавать постоянно, даже в зрелом возрасте. Бег и работа с сознанием как раз помогают в этом.

Человек в любом возрасте способен изменить свою жизнь в сторону улучшения здоровья и благополучия. Главное – сильно захотеть и действовать.

Зарисовка четвертая. Как надолго сохранить желание изменить свою жизнь в лучшую сторону

Итак, вместо того чтобы проводить вечер, бездумно уткнувшись в экран телевизора или с бокалом пива в руке, вы решили изменить свою жизнь в лучшую сторону и заняться осознанным бегом. Вы готовы на большие свершения, и эмоции просто захлестывают через край. Однако вероятность того, что эти замечательные стремления вы сохраните в себе, не велика. Чтобы сделать все правильно, вам необходимо прочитать книгу хотя бы до середины, а вероятность того, что по истечении времени ваше желание не пропадет – катастрофически мала. Поэтому прежде чем продолжить изучать представленные на страницах книги методики осознанного бега, остановите мгновение и запомните его. Запомните все свои ощущения, чтобы они остались где-то глубоко внутри вас навсегда. В этом поможет специальное упражнение.

Упражнение: «Запоминание эмоции»

Примите удобное положение. Закройте глаза. Вы чувствуете, как эмоция, импульс изменить свою жизнь в лучшую сторону бурлит в вас. Не зажимайте эмоцию. Дайте ей раскрыться, словно цветок. Пусть она увеличивается в своих размерах, охватывая все ваше существо. Дышите свободно, легко. Чем больше расслаблено тело, тем сильнее будет эмоция. Старайтесь запомнить свои ощущения до мельчайшей подробности. Если у вас перед глазами всплывает какая-то картина, запомните ее. Это может быть какой-то предмет или вид природы – не важно. Запомните видение. Оно поможет при необходимости вспомнить эмоцию. Эмоция завладела вами. Вы сливаетесь с ней. Как только почувствуете, что эмоция начинает затухать, можете прекратить упражнение.

Если захотите, чтобы эмоция, импульс изменить свою жизнь в лучшую сторону вновь появились в вас, расслабьтесь и представьте видение, которое возникло при упражнении, и постарайтесь взрастить эту эмоцию, вспоминая свои первичные ощущения.

Для чего нужно это упражнение? В книгах одного из мудрейших мыслителей Рамты часто повторяется, что человек – это, прежде всего, сознание и эмоция. Формируя какой-то образ в сознании, мы подпитываем его эмоцией. Эмоция, в свою очередь, заставляет работать мозг и посылать импульсы во все участки тела. Получается, что подпитывая свой организм эмоцией, импульсом изменить свою жизнь в лучшую сторону, мы помогаем себе, многократно увеличивая свои силы.

Не пренебрегайте упражнением «Запоминание эмоции», когда эмоция или импульс накроет вас с громадной силой. С помощью упражнения вы сможете настроить себя на новый образ жизни, отличный от прежнего.

Некоторые «кодируют» эмоции и импульсы в стихотворение или песню. Но для этого нужны определенные наклонности в поэзии и музыке. Если они у вас есть – вперед!

Зарисовка пятая. Легко ли быть «белой вороной»

От занятий бегом и практических упражнений по изменению своего сознания многих отпугивает нежелание быть «белой вороной» на фоне остальных. Ведь большинство из нас имеет возможность бегать только днем или вечером, когда вокруг много людей. Зачастую это заставляет человека эмоционально напрягаться. Это связано с психологическими зажимами, установками, заложенными с детства, и другими причинами. А вдруг прохожие, знакомые, соседи начнут задавать каверзные вопросы, косо смотреть, усмехаться. Помните, что так происходит потому, что они завидуют вашей силе воли и силе Духа! Гордитесь тем, что отличаетесь от серой массы, проявляете свою индивидуальность.

Уверенный в себе человек с адекватной самооценкой и устоявшейся психикой никогда не будет высмеивать нестандартные действия, непривычные для большинства. Наоборот, он обратит внимание на необычное проявление индивидуальности и глубоко задумается.

В свое время я специально бегал в праздничные дни в вечернее время по набережной, где было много людей. Я слышал вслед много насмешек и глупых шуток. Поначалу они меня возмущали, но впоследствии я научился воспринимать их как комплимент победы моего Духа над слабыми сторонами личности.

Для многих людей теперь предстаю как заядлый спортсмен, ведущий исключительно здоровый образ жизни. Этот образ помогает мне во многих повседневных делах – при деловом общении, на работе, в обычной жизни.

«Белой вороной» в данном случае быть легко и приятно. Очень сильно повышается самооценка, приобретаются новые друзья.

От любого действия можно получить как полезные, так и негативные плоды. Все зависит от того, как мы к этому относимся.