

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

---

---

---

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

---

---

---



АКАДЕМИЯ ЭКСПЕРТОВ

ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА

В Я Ч Е С Л А В   С М И Р Н О В

# **ЗАРЯДИСЬ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ЖИЗНИ!**

**КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ,  
ПОВЫСИТЬ ТОНУС И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

К Н И Г А - Т Р Е Н И Н Г



ЭКСМО  
Москва  
2015

УДК 159.9  
ББК 88.53  
С 50

Рисунок на обложке — *Елена Панасюк*  
Фотографии — *Мирослава Хорошун*  
Художественное оформление *Петра Петрова*

**Смирнов, Вячеслав.**

С 50 Зарядись для эффективной жизни! Как улучшить свое здоровье, повысить тонус и качество жизни / Вячеслав Смирнов. — Москва : Эксмо, 2015. — 208 с. : ил. — (Психология. Академия экспертов Ицхака Пинтосевича).

ISBN 978-5-699-76377-1

Вячеслав Смирнов — врач-терапевт, практикующий специалист народной медицины. Разработал целый ряд оздоровительных, тренировочных и развивающих программ, вобравших в себя лучшие достижения традиционных школ йоги, цигун, современной медицины. Автор телепроектов и публикаций о методиках оздоровления организма и физического развития человека, чемпион мира по йога-спорту, создатель авторской Школы йоги и систем оздоровления, специалист в области реабилитации, рефлексотерапии, кинезиологии и остеопатии. Его тренинги посещают тысячи людей из разных стран мира. Ежедневно используя описанные в книге методики, любой человек всего за 30 дней непродолжительных занятий сможет избавиться от синдрома хронической усталости, наладить сон, повысить тонус, исправить осанку, оптимизировать питание, стать здоровым и счастливым.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

**ISBN 978-5-699-76377-1**

© Пинтосевич И., Смирнов В.В., текст, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА</b> .....	9
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	13
<b>НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ АВТОРЕ ЭТОГО КУРСА, ИЛИ ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!</b> .....	16
<b>КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ</b> .....	19
<b>ФОРМУЛА УСПЕХА <math>m100\%M</math></b> .....	22
<b>День 1-й. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ: ПРИНЦИП ЦЕЛОСТНОСТИ</b> .....	26
Задание № 1. Овладение идеомоторным навыком .....	28
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	31
<b>День 2-й. КАК ЖИТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, ИЛИ ТРИ ПОТОКА БЫТИЯ</b> .....	33
Задание № 2. Знакомимся с внутренними ритмами.....	37
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	38
<b>День 3-й. ПРАВИЛЬНЫЙ СОН — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ</b> .....	40
Культура тела.....	41
Задание № 3. Оптимизируем питание .....	44
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	46
<b>День 4-й. О ЗДОРОВОМ ДВИЖЕНИИ</b> .....	47
Культура правильного движения .....	47
Задание № 4. Учимся бодриться и расслабляться! .....	50
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	52
<b>День 5-й. РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ</b> .....	53
Культура питания .....	53
Задание № 5. Разгружаем позвоночник и добавляем бодрости! .....	55
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	58
<b>День 6-й. ДЫШИТЕ ЗДОРОВО!</b> .....	60
Культура дыхания .....	60
Задание № 6. Мир дыхания.....	64
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	66

<b>День 7-й. КУЛЬТУРА МЫШЛЕНИЯ</b> .....	68
Задание № 7. Самый главный ключ к здоровым изменениям: мир ума.....	72
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	74
<b>День 8-й. О ТОМ, СКОЛЬКО НА САМОМ ДЕЛЕ ЗДОРОВЬЯ НАМ ПРИНОСЯТ ЗАНЯТИЯ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ</b> .....	75
Задание № 8. Источник тонуса, который всегда под рукой.....	78
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	79
<b>День 9-й. КАК ПРЕВРАТИТЬ СВОЮ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ В ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ</b> .....	80
Задание № 9. Поднимаем мониторы!.....	82
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	84
<b>День 10-й. ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ШЕЯ</b> .....	85
Задание № 10. Разгружаем шею и череп.....	87
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	88
<b>День 11-й. О СТРУКТУРНОМ БАЛАНСЕ И РАВНОВЕСИИ</b> .....	89
Задание № 11. Исправляем осанку.....	91
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	92
<b>День 12-й. ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ТАЗ</b> .....	94
Задание № 12. Настраиваем тазовый пояс.....	96
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	97
<b>День 13-й. ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫХ ПРИЧИН «БОЛЕЗНИ ВЕКА» — СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ</b> .....	99
Задание № 13. Ставим бедра на место!.....	101
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	103
<b>День 14-й. ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ НОГИ</b> .....	104
Задание № 14. Создаем баланс в ногах.....	107
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	108
<b>День 15-й. КАК СТОПЫ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ</b> .....	110
Задание № 15. Улучшаем работу стоп.....	112
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	113

<b>День 16-й. ЗДОРОВАЯ ОСАНКА: ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО И КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ ЕЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬ</b> .....	115
Задание № 16. Создаем новые структурные связи в теле.....	117
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	118
<b>День 17-й. ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА НАШЕГО ТЕЛА, ИЛИ КАК РАЗБУДИТЬ ВНУТРЕННИЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ</b> .....	119
Задание № 17. Запускаем внутренний вечный двигатель.....	121
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	123
<b>День 18-й. ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ДЫХАНИЯ</b> .....	125
Задание №18. Начинаем расслаблять дыхание.....	127
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	129
<b>День 19-й. СТРУКТУРА ДЫХАНИЯ</b> .....	130
Задание № 19. Восстанавливаем здоровую структуру дыхания.....	131
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	133
<b>День 20-й. ВОЗВРАЩАЕМ СВОБОДУ ДЫХАНИЮ</b> .....	135
Задание № 20. Расслабляем грудную клетку.....	136
Зачем это нужно?.....	138
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	138
<b>День 21-й. ВАЖНЕЙШАЯ ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ, ИЛИ О ТОМ, КАК ДЫХАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ ОРГАНИЗМА, ОРГАНОВ И КЛЕТОК</b> .....	140
Задание № 21. Осваиваем расслабляющие ритмы дыхания.....	142
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	143
<b>День 22-й. ЭНЕРГЕТИЗИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ</b> .....	144
Задание № 22. Осваиваем активизирующее дыхание.....	146
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	147
<b>День 23-й. ПОЛЕЗНЫЕ МЕХАНИЗМЫ И ЭФФЕКТЫ ДЫХАНИЯ</b> .....	148
Задание №23. Гармонизирующие дыхательные ритмы.....	151
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	152
<b>День 24-й. ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ РИТМ, ИЛИ ЗАРЯЖАЕМ БАТАРЕЙКИ!</b> .....	153
Задание № 24. Самое главное дыхательное упражнение.....	155
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	158

<b>День 25-й. Поговорим о ресурсах для здоровья и жизни</b> .....	159
Задание № 25. Избавляемся от неприятных ощущений и еще больше укрепляем ресурсы здоровья и тонуса .....	161
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	162
<b>День 26-й. РАЗВИТИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ: ПРОСТОЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ТОНУСА</b> .....	163
Задание № 26. Простой способ одновременного расслабления и повышения тонуса .....	164
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	167
<b>День 27-й. ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ТОНУСА, ИЛИ ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ?</b> .....	168
Задание № 27. Укрепляем дыхательную мускулатуру .....	171
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	172
<b>День 28-й. ДЫХАНИЕ КЛЕТОК: НЕКОТОРЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ НАШЕЙ ЖИЗНИ</b> .....	174
Задание № 28. Поддерживаем ритмичность в питании .....	177
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	178
<b>День 29-й. О ЗДОРОВЬЕ, ТОНУСЕ, НЕЙРОННЫХ ЦЕПЯХ И ЖИЗНЕННЫХ ЦИКЛАХ: НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ И МАЛОИЗВЕСТНЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ</b> .....	179
Задание № 29. Техника «Почему я молодец» .....	182
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	183
<b>День 30-й. ЕЩЕ НЕМНОГО ВОЛШЕБСТВА: ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ ДЛЯ ТОНУСА И ЗДОРОВЬЯ</b> .....	185
Задание № 30. Как еще можно использовать гречку .....	189
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	191
<b>День 31-й. ЧУДЕСА, СКРЫТЫЕ В ТЕЛЕ: СОЗДАЕМ СВОЮ ДИЕТУ!</b> .....	192
Задание № 31. Осваиваем мышечное тестирование .....	194
<i>П а м я т к а. Три главных момента этого дня</i> .....	196
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ, ВДОХНОВЕНИЕ И НАПУТСТВИЕ</b> .....	198
<b>СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ</b> .....	201

# ПРЕДИСЛОВИЕ ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА

О Вячеславе Смирнове я впервые услышал несколько лет назад, его отрекомендовали как лучшего в Киеве преподавателя йоги. И впоследствии наше знакомство оказалось обоюдно полезным. Изначально Вячеслав прошел мою программу «Новый Код Коучинга». Когда талантливый человек решает воспользоваться твоими педагогическими инструментами, возникает ощущение, что большой алмаз прямо на твоих глазах становится истинным бриллиантом. Когда же он прошел тренинг бизнес-трениров, то я понял, что Вячеслав сможет сделать здоровыми и счастливыми миллионы людей. Теперь у него есть возможность транслировать свои знания на огромные аудитории. Я уверен в эффективности системы Смирнова и в его прекрасных человеческих качествах, что немаловажно при выборе тренера. Точно знаю: вместе со знаниями Учителя приходит и его человеческое влияние. А влияние Вячеслава прекрасно и мощно. Он не только указывает путь к здоровью, но и вдохновляет по нему идти.

**ДЕЙСТВУЙ! ЖИВИ! ВЛИЯЙ! БОГАТЕЙ! ЛЮБИ!**

**Я ЗНАЮ — ТЫ МОЖЕШЬ!**



*Посвящается моим самым близким и дорогим людям — жене Лене и детям: Софии и Саше. Без их терпения и вдохновения, без их присутствия в моей жизни эта книга, как и многое другое, могла бы не появиться.*



## ВСТУПЛЕНИЕ

Скажите, знакомо ли вам состояние, когда стоит конкретная задача, а сил и энергии на ее реализацию нет? Когда вы понимаете, что нужно решить какой-то вопрос, но он кажется неразрешимо запутанным и громоздким? Когда чувствуете, что за прошедший день накопилось столько напряжения, что сбросить его уже не удастся и сон перестает приносить облегчение, и утро начинается с ощущения усталости? И вы вдруг осознаете: усталость и неспособность сбросить накопленное напряжение становятся главными тормозами в развитии, в движении вперед — к счастью, успеху и процветанию?

“

---

**Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение.**

*Спиноза*

”

Увы, такое случается часто. Одна из главных проблем людей, занимающих активную позицию в жизни, — неумение справляться с накапливающимся напряжением и усталостью; отсутствие знаний о том, как правильно использовать ресурсы собственного сознания и тела — для обретения счастья, здоровья, энергии.

“

---

**Нет богатства лучше телесного здоровья, и нет радости выше радости сердечной.**

*Ветхий Завет*

”

“

**В ревматизм и в настоящую любовь не верят до первого приступа.**

*Мария фон Эбнер-Эшенбах,  
австрийская писательница, драматург*

”

В этой книге собраны элементарные правила, опираясь на которые каждый человек сможет радикально улучшить свое здоровье, во много раз повысить тонус, эффективность и качество жизни.

Здесь описаны базовые элементы основных принципов и техник универсальной методики, вобравшей в себя лучшее из традиционных древних и современных систем развития и оздоровления человека.

### **АНЕКДОТ:**

Пришел мужик к психиатру:

— Доктор, у меня все плохо: здоровья нет, денег нет, никто меня не любит.

— Ну, батенька, сейчас мы это поправим. Садитесь удобней, закройте глаза и повторяйте за мной: «У меня всё хорошо, я здоров, богат и благополучен. Я люблю и любим».

Мужик открывает глаза:

— Я рад за вас, доктор.

Предложенные техники отбирались и разрабатывались врачами и имеющими большой практический опыт специалистами в области йоги, цигун и других систем. На

этих страницах собраны элементы созданной нами технологии, которые предполагают возможность самостоятельного освоения. Как только вы попытаетесь применить эти принципы и техники — ваша жизнь изменится радикально.

УДАЧИ!  
И – БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!