



**ЧУДЕСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
КОЛЕНЕЙ «48»**

Волшебная мантра

Под видео этого упражнения в YouTube стоит «мантра» из полдюжины пунктов. Её прочли и несколько раз перечитали заново миллионы людей. Прочтите её и вы.

1. Диагноз — это приговор. Но даже приговор можно обжаловать.
2. Сустав лечит не упражнение. Сустав лечит организм.
3. Упражнение запускает восстановительную программу организма.
4. Организму не важен диагноз. Если запустится восстановительная программа, будет вылечено всё.
5. Организму будет трудно вылечить нас даже посредством своих восстановительных программ, если мы будем продолжать калечить свои ноги.
6. Чтобы перестать калечить ноги, надо разобраться с тем, как мы ходим, стоим и сидим, и переделать всё это.

Вы почувствуете облегчение уже после первого раза!

Каждый из этих пунктов достоин того, чтобы прочесть его несколько раз и подумать над ним. Но запоминать эти пункты не надо. Любое запоминание лишь загромождает нам память, вызывая лишний вес и одышку. Важно не запоминать, а понимать прочитанное или услышанное.

Как понять первый пункт? Давайте попробуем сделать это вместе. Если у нас уже есть диагноз, поставленный врачом нашему опорно-двигательному аппарату, это становится отправной точкой для всех поисков решения проблемы. Нет-нет! Этой книгой мы не хотим подрывать авторитет врача и веру в медицину. Но есть два момента,

которые стоит иметь в виду. *Первый* момент. Очень часто диагнозы заболеваний опорно-двигательного аппарата ставятся врачом на основе весьма общих рассуждений. Вашего обращения по поводу боли в коленном суставе и МРТ в сочетании с вашим возрастом может быть вполне достаточно, чтобы вам поставили диагноз «артроз коленного сустава». Я знаком с врачами, которые считают, что артроз коленного сустава можно смело ставить всем людям старше 45 лет. Что же говорить о гораздо более специфических диагнозах? С ними связан *второй* момент. Медицинская наука «изобрела» очень много диагнозов заболеваний опорно-двигательного аппарата. Очень много специфических диагнозов, суть которых в том, что медицине совершенно неизвестна общая причина возникновения всех этих болезней. А пациент поставлен своим специфическим диагнозом в такую ситуацию, что уже не ищет общего, а вынужден действовать в рамках узкого специфического. Если в этой книге проанализировать все диагнозы, которые могут поставить коленному суставу врачи вашей районной поликлиники, то мы не уложимся даже в полноценный том. Возьмём мой личный пример, когда врачи ведущего профильного ортопедического института страны поставили мне диагноз «артроз правого коленного сустава», я совершенно не был уверен в его правильности. Я приезжал в институт несколько раз, и мой лечащий врач трижды подтвердил мне, что ни на секунду не сомневается в этом диагнозе. Но вот что интересно: по прошествии более чем 20 лет в этом диагнозе сомневаются люди, которые приезжают на мои

семинары лечить свои колени. Некоторые из них прошли десятки специалистов и знают о коленном суставе больше, чем профессор ортопедии. А у многих есть и медицинское образование. Несмотря на то что эти люди вылечили свой артроз по моей системе, они не перестали сомневаться, что лично у меня был именно артроз коленного сустава. Я написал это лишь для того, чтобы вы ощутили, какие глубины кроются в этом вопросе. Присутствие глубины меняет любую ситуацию. Представьте себя плавающим в море на надувном матрасе. Представьте, что вы отплыли от берега на 20 метров и думаете, что под вами 2 метра глубины. А теперь представьте, что в этот момент кто-то сообщает вам, что в 20 метрах от берега в этом месте земная платформа уходит вниз на 3 километра, и поэтому под вами сейчас не два метра, а три километра. Такая информация изменит выражение вашего лица? Да или нет? Так же и с диагнозом опорно-двигательного аппарата.

Любой диагноз ведёт нас в бездны нашего организма. Думать о том, как мы справимся с конкретным диагнозом, поставленным нам конкретным врачом, бесполезно. А вот думать о том, как вылечить своё колено и опорно-двигательный аппарат — очень даже полезно. Не исправлять диагноз, не пытаться всеми силами уточнить и скорректировать его, а стать здоровым человеком. Человеком, которому не нужны диагнозы, который знает обо всём организме больше любого врача.

Второй пункт нашей «мантры» также имеет огромное значение. Любой человек, который делает упражнение, уверен, что именно оно производит все необходимые изменения в его опорно-двигательном аппарате. Проблема здесь в том, что если такой человек не видит внутри упражнения тех механизмов, которые произведут изменения в его суставах, то он теряет веру в упражнение, перестаёт его делать или вовсе не начинает делать. Представьте себе, что вам нужно сдвинуть огромный предмет с помощью лома. Подтыкая лом и подкладывая под него дощечку, можно найти такое положение рычага, при котором предмет сдвинется. Сдвиг столь тяжёлого предмета от небольшого усилия с помощью правильно выбранного рычага — это результат. А теперь представьте, что вы простоковыряете ломом под этим предметом, вращаете им и рассуждаете о том, как такой маленький лом может сдвинуть такой гигантский предмет. Будет сдвиг? Будет результат в таком случае? Наше упражнение можно уподобить такому ломик, а тяжёлый и неподвижный предмет — нашему организму, который глубоко увяз в проблеме опорно-двигательного аппарата. Используйте эту ментальную образность при выполнении упражнения, и это ускорит все процессы вашего оздоровления. Нам надо запустить восстановительную программу нашего организма. Эта программа есть в геноме нашей ДНК. Наш диагноз утяжеляется потому, что эта программа либо не работает, либо не успевает за теми негативными факторами, которые имеют место каждый день,

изо дня в день. О таких факторах говорится в пятом пункте восстановительной «мантры», которую мы разбираем. А четвёртый пункт гласит о том, что если такая программа заработает, то наш организм будет справляться со всеми проблемами нашего опорно-двигательного аппарата. Например, зрители спрашивают меня, влияет ли упражнение «48» на рост косточки у большого пальца. Можете ответить вместо меня на этот вопрос? Проверьте свой ответ по моему ответу. Да, влияет. Если вы делаете упражнение так, что оно стало катализатором восстановительной программы организма, если вы оживили и ввели в работу все суставы ваших ног, то косточка у большого пальца получит команду рассасываться. Также зрители задают вопрос: влияет ли упражнение «48» на венозный отток крови и проблему варикоза. Готовы? Можете ответить на него? Сверяйте ещё раз с моим ответом. Да, влияет. Если вы правильно выполняете упражнение, если смогли расслабить колени и чувствуете, как легко и свободно они вращаются в пределах описанной траектории, то одновременно с лечением артроза коленного сустава вы будете улучшать венозный отток и уменьшать варикозное расширение вен. Только в одном у нас есть проблема, которая одновременно является противопоказанием. Если ваш сустав уже подвергался операционному вмешательству или в нём уже находится конструкция, поставленная врачом-протезистом, то вам придётся либо полностью отказаться от восстановления по нашему методу, либо взять эту книгу, скачать наше видео на телефон, прийти

к своему врачу-протезисту и проконсультироваться по поводу этого упражнения лично с ним. Понимаете почему? Потому что мы представляем себе, как работает коленный сустав по своей природе, но не представляем, как укреплены внутри сустава и насколько прочны его искусственные элементы. Подчеркнём ещё раз такой момент: традиционная китайская медицина считает, что любое операционное вмешательство в сустав выпускает из него пренатальную энергию ци и нарушает баланс жидкостей, который был в нём до операции, и что после операционного вмешательства сустав нельзя восстановить никакими оздоровительными методами. Поэтому много раз подумайте, прежде чем соглашаться на операцию, которую вам предлагает ваш врач.

Пятый и шестой пункты «мантры» мы разберём в следующем разделе книги, который посвящён рассмотрению двигательных стереотипов, которые калечат ваши ноги, и принципам оздоровительной и естественной ходьбы.

Важность исходного положения перед выполнением упражнения

Для чего люди делают упражнения? Для того, чтобы решить какую-то проблему со здоровьем или из общих соображений полезности. Если вы прямо сейчас захо-

тите сделать какое-то упражнение, попробуйте отложить книгу и сделать упражнение хотя бы два или три раза. Или сделайте это упражнение мысленно. Согласитесь, что невозможно сделать его из той позы, в которой вы читали книгу. Любое упражнение требует сначала принять некое положение: нужно или встать прямо, или сесть на что-то, или лечь на коврик, или встать в упор лёжа. То есть все упражнения, которые мы делаем, стартуют из какого-то исходного положения. Обычно эти положения описываются буквально в двух словах, чтобы не загромождать человеку дорогу к самому упражнению. Почему так? Потому что исходное положение для людей — это ничто, в нём нет пользы, а само упражнение — это всё, в нём-то и есть польза. Дальше человек делает упражнение. Кто-то пять минут, кто-то неделю. Есть люди, которые могут выполнять понравившееся упражнение годами, пока не встретят другого человека, хорошо разбирающегося в этом упражнении и произносящего сакраментальную фразу: «Да ты неправильно делаешь!» И здесь выясняется, что первый человек годами выполнял данное упражнение без важнейших нюансов. И довольно часто бывает так, что упражнение вместо той пользы, которую обещало на старте, причинило лишь вред. И этот вред уже не устранишь, просто прекратив его делать. Вред накопился годами практики.

Поэтому внимательно отнеситесь к исходному положению в чудесном упражнении «48».