



{jcomments on}Здоровье человека зависит от его образа жизни. Тибетская медицина, а точнее система сохранения здоровья, совершенствование физического тела и духа, овеяна легендами. Европейцы, побывавшие в Тибете, словно сказки, рассказывают истории об удивительных местных врачах, которые диагностируют болезнь по пульсу, устраняют приступы боли с помощью иглоукалывания и прижигания, лечат болезни травами, дыхательной гимнастикой и т.д. Но достоверного научного обоснования многих методик тибетской медицины европейцы не имеют. Несмотря на огромное количество всевозможных теорий, она так и остается для нас тайной за семью печатями.

И все же некоторые из методик тибетских врачей практически опробованы, и их с успехом применяют во всем мире.

Из того, что известно сегодня, можно сделать вывод о некоторых основополагающих принципах тибетской медицины. Во-первых, она не делит человеческий организм, в отличие от европейской, на органы и системы, а рассматривает его как единое целое и по этому же принципу лечит. Во-вторых, здоровье человека напрямую связывает с его образом жизни. Поэтому особое значение придает обыденным привычкам, манерам и вкусам человека, в частности, питанию, одежде, психологическому состоянию и т.д. Тысячелетний опыт свидетельствует, что человек, живущий по канонам тибетской медицины, может достичь крепкого здоровья и долголетия.

**Чтобы окружающие люди воспринимали тебя молодым, энергичным, полным планов и сил для их свершения, нужно сначала самому поверить в себя. Как достичь этого? Об этом мы беседуем с персональным инструктором по тибетской методике физического самосовершенствования и оздоровления организма Андреем Распутиным.**

- Здравствуйте, Андрей! Много лет на своих семинарах и тренировках вы помогаете людям восстановиться после серьезных заболеваний, сохранить молодость и улучшить физические показатели здоровья. Но я знаю, что в далеком прошлом вы были военным офицером, а сейчас вашу профессию можно назвать более чем мирной и даже целительной. Что послужило толчком к смене таких вот полярных жизненных приоритетов?

- В молодости, в процессе призыва в армию, я попал в особое подразделение, где была необычная программа обучения. Наряду с современными методами борьбы, мы изучали тогда и древние боевые искусства. А они, как известно, основаны не только на развитии физических сил, но и духовной, эмоциональной стойкости – таким образом, психологическая подготовка бойцов шла через воспитание духа. Вел эти тренировки мастер из Тибета. Как я узнал после – задолго до прихода в войска, он был альпинистом в Гималаях. Одно из восхождений его закончилось трагически, он сорвался со скалы и пролежал без чувств в ущелье более суток. К счастью, его нашли местные крестьяне, вылечили и восстановили человека с помощью особых техник, основанных на древней мудрости тибетских монахов. Так он прожил в горах 8 лет, а после вернулся к прежней мирской жизни, в армию пришел, чтобы помогать молодым бойцам в освоении техники боя, воспитании эмоциональной устойчивости и скорости реакции.

- Значит, первое знакомство с культурой древних восточных техник самосовершенствования тела и духа состоялось для вас именно в армии?

- Да, и не только знакомство. Можно сказать, что эти знания спасли мне жизнь, в прямом смысле слова. Дело в том, что наше специальное подразделение обычно посылали на серьезные боевые задания в горячих точках. Туда, где шла настоящая война, а не военные учения. И вот однажды я попал в опасную переделку, после взрыва снаряда противника получил почти смертельное ранение. Очнулся в госпитале, и врач сказал, что они сделали все возможное, однако он не гарантирует, что проживу более двух месяцев. Дело в том, что жизненно важные органы были повреждены, и организм почти не работал.

Я вышел из госпиталя в подавленном состоянии и уехал домой, чтобы провести это время наедине с собой. Но вдруг, совершенно неожиданно, через два дня ко мне приехал мой боевой учитель – тот самый тибетский мастер. Он сказал, что знает все, что со мной произошло, что всегда считал меня отличным бойцом и не может допустить теперь, чтобы я ушел из жизни в таком молодом возрасте.

«Выбор у тебя не большой, - сказал он мне. - Или ты закончишь свою жизнь инвалидом, или я помогу тебе познать, как восстановиться, и ты вновь станешь нормальным человеком.»

*- И вы поверили тогда, что встать на ноги, преодолев суровый медицинский приговор, реально возможно?*

- Я принял его предложение без сомнений. Полностью отдался этой идее. У нас начались ежедневные тренировки. Более серьезные, чем были в подразделении. Он сказал: «Забудь все, что ты знал о мышцах и тканях. Человек даже не представляет всю силу своего мозга и интеллекта. Все это можно поставить на службу себе и своему здоровью.» Этому он меня и учил. Так прошло полгода. Раны залечились, организм начал работать в нормальном режиме.

*- Когда вы впервые приехали в Америку?*

- Я уехал в Америку в 95-м году. Это было то самое время, когда Советский союз уже разваливался. В России снова появилась нестабильная обстановка. Здесь я продолжал заниматься своим здоровьем, подыскивал место, чтобы начать новую жизнь. Я объездил множество городов в разных штатах, но Майами окончательно покорила меня – я решил остаться на Атлантическом океане. К тому же, я заметил, что уроки и знания, которые я получил от своего учителя, то есть тренировки по его методу, лучше воздействуют именно в этом климате.

*- Как известно, иммигранту нелегко найти работу в первое время. Удалось ли вам найти работу по профессии, ведь у себя на родине вы были военным?*

- Я отправился участвовать в боях без правил. Интересно, что именно это занятие помогло мне полностью изменить свою профессиональную деятельность и превратиться на время из офицера в актера кино. Однажды после ринга, я познакомился с Олегом Тактаровым (чемпионом мира по самбо). С этим человеком мы тесно сошлись в те времена, как друзья, и я поведал ему свою историю. Олег выступает

на ринге как спортсмен и часто снимается в фильмах, и потому имеет широкий круг знакомых в кинокругах. Вот так он меня познакомил с людьми искусства, и со временем мне предложили сниматься сначала в рекламе, потом в кино... История моей жизни попала к одному российскому продюсеру, и он создал сценарий, по которому позже был снят художественный фильм «Путь», правда, я там сыграл не главную роль, а роль помощника капитана американского корабля.

*- И как развивалась ваша актерская профессия?*

- После этого я пару лет жил и работал в Лос-Анжелесе в киноиндустрии, как актер и каскадер. Самый крупный фильм - «MIAMI VICE» («Полиция Майами»), где у меня была роль телохранителя одного из главных героев, а также горжусь своей работой в фильме со Стивеном Сигалом, например.

*- Что же помешало остаться на съемочной площадке? Духовные практики увлекали вас больше, чем свет прожекторов?*

- Началось все с того, что я повредил колено на исполнении каскадерских трюков. Я уехал тогда на Багамы полечиться – восстановить колено и нервную систему после напряженной жизни в Лос Анжелесе. На Багамах я выходил тренироваться на берег. Я делаю упражнения в воде и на песке, сочетаю их с медитацией. Через некоторое время, местные жители стали интересоваться моей тактикой, стали спрашивать помощи, консультации, я помню, многие из них нуждались в медицинской помощи, но наши тренировки помогали им позабыть о физических проблемах. Так я пришел к своей собственной системе оздоровления организма и получил замечательную практику работы с людьми. Даже те из них, кто был в преклонном возрасте, вдруг понимали, что их спортивные результаты растут на глазах!

После возвращения в Майами, я полностью увлекся идеей преподнести свои знания и умения людям, помочь им себя вылечить, восстановить и усовершенствовать.

*- Вы говорили, что какое-то время работали в фитнес центрах, тренажерных залах, консультируя как тренер.*

- Фитнес, или тренажерный зал – это прежде всего бизнес, построенный по особой системе, чтобы «приклеить» клиента к залу. Но кондиционированный воздух никогда не сможет улучшить здоровье и физическое состояние. Металлические конструкции – не панацея. Однако, человек втягивается и начинает думать, что без тренажеров уже не сможет жить. Заниматься там человеку неподготовленному может быть даже небезопасно. Даже те люди, которые думают, что знают, что и как, скорее всего, повреждают позвоночник или суставы, вместо укрепления мышц. Когда позвоночник нагружается, костная ткань идет внутрь и ущемляют нервные окончания. И такая тренировка не дает пользы позвоночнику. От тяжестей у них даже может болеть голова. Руководство спортзала было недовольно, что я даю своим клиентам упражнения не на станках, а просто учу их растяжкам и полезным физическим упражнениям. Мы не сошлись во взглядах на тренировки – я был готов дать людям настоящую помощь, реальную пользу, а руководство зала хотело, чтобы я проводил с ними работу на тренажерах и объяснял всю привлекательность железных машин.

Одним словом, я решил встать на собственный путь и начал собирать круг своих союзников – тех, кто верит в древнюю тибетскую мудрость и желает улучшить свое здоровье и образ жизни. Я решил проводить семинары, тренировки, консультации. Самый главный принцип моей методики – проводить свои тренировки на природе, работать с сопротивлением воды, песка, вдыханием уникального океанского воздуха, обогащенного йодом, микроэлементами, морской солью.

Гимнастические тренировки, которым отдаю предпочтение я – это плавание или упражнения в воде, которые вытягивают позвоночник, расслабляют его. Тренировки на ремнях тоже увеличивают эластичность мышц, дают гибкость суставам.

- *Вы упоминали также медитацию, как часть процесса оздоровления по вашей системе.*

- Мы живем в мире энергий. Мы достигли успехов в цивилизации и технологии, но мы не знаем, как эффективно можно использовать силу воображения, энергию интеллекта. Когда знаешь, как совершенствовать себя, эмоционально работать над собой – пределов совершенствованию нет. Просто надо знать как. Правильная медитация в процессе тренировки помогает настроить психологическое состояние.

- Не секрет, что сейчас можно найти массу информации по медитации в интернете или книгах. В чем же отличие вашей методики от сотен других?

- Когда люди только медитируют – хорошо, когда просто упражняются – результат достигается наполовину. Моя система – это работа с тремя энергиями : физической, природной и эмоциональной. Такой тройной эффект приумножает результат в разы, делая тренировки энергетическим и оздоравливающим организм процессом.

Мое профессиональное мастерство как тренера основано на знаниях и собственном опыте – задача моей методики тренировать силу духа, силу воли, повышать иммунитет.

Глядя на других людей, которые много лет стремятся к физическому совершенству, иногда не видишь волшебства, как будто ничего не происходит. На моих занятиях результаты приходят очень быстро. Я активирую у людей их собственную силу, вкладывая правильные знания.

Интересно, что я почувствовал разницу в результатах именно, когда вышел на океан. На океане – можно работать на выносливость, на силу, на скорость. В группах йоги или танцев, которые идут в закрытом помещении, результат не только бесполезен, но, пожалуй, даже вреден.

- Как я понимаю, все методики оздоровления организма рассчитаны, прежде всего, на людей молодого и среднего возраста. Очень часто люди старшего поколения настроены пассивно, махнув рукой на любые попытки вернуть молодость и здоровье. Интересно, можно ли помочь человеку в старшем возрасте вернуть былую силу, эмоциональный подъем и выносливость?

- Вот в этом то и есть особенность моей системы! Я делаю персональные тренировки для людей любого возраста и начальной физической подготовки. Главное условие – человек должен быть искренне заинтересован улучшить свой психологический уровень, иммунитет, физическую форму. Если быть откровенным, я сам себя сейчас чувствую даже лучше, чем в молодом возрасте.

Во время тренировки мы начинаем тренировать производство своих собственных гормонов. Сила воображения, сила чувства – главный толчок для производства гормонов. В молодом возрасте в нас больше радости жизни, влюбленности, чувства легкости – как говорят, «гормоны играют». После 25 лет гормоны начинают снижаться. Работа с чувствами возвращает нас в прежнее молодое состояние. С помощью мозга мы контролируем повышение собственных гормонов. Железы не угасают, сам человек контролирует их. Гормональная система работает стабильнее. С возрастом люди теряют энергию, потому что они не знают, как тренировать, растить энергию, усиливать ее. Часто после неприятных разговоров человек теряет энергию. Это происходит с каждым из нас в повседневной жизни. А после хорошей тренировки, энергия, наоборот, прибывает. То есть, после нагрузки мои учащиеся наоборот набирают энергию. Этого результата я и жду от своих студентов. Эти моменты особенно важны!

*- Все мы знаем, что без контроля учителя люди обычно снижают темпы самообразования. Любое дело работает именно тогда, когда есть регулярность и контроль преподавателя. Но самое важное, зачастую люди откладывают начало тренировок, вроде б, и интерес есть, но что-то сдерживает... что можно посоветовать – как начать?..*

- Просто набрать номер, и сделать первый шаг!

954 – 326-7131

[rasputinandrew@yahoo.com](mailto:rasputinandrew@yahoo.com)

Интервью вела Юлия Полянская