

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗОБРЕТАТЬ ВЕЛОСИПЕД,  
ДОСТАТОЧНО ЕГО РАСПИСАТЬ

ВАСИЛИЙ ХАРИТОНОВ

*Жизнь и  
есть спорт*

*Пусть качество жизни  
всегда будет на высшем уровне.*

МОСКВА  
2019

УДК 796.01  
ББК 75.1  
Х 207

**Харитонов, Василий Анатольевич.**  
**Х 207** Жизнь и есть спорт / Василий Харитонов. — Москва: ИФ «Унисерв», 2019. — 184 с.: ил.

Движение-жизнь-спорт — синонимы.

Спорт для жизни, в отличие от спорта для результата, нужен всем.

Перед вами — простая и понятная инструкция для быстрого улучшения физического состояния абсолютно любого человека. Книга написана живым языком, она читается легко и интересно.

Какой будет результат и когда? Поверьте — он вас удивит. И быстрее, чем вы думаете. **Девушки** получают возможность быть в форме и выглядеть моложе сверстниц. **Дети** смогут очень ощутимо улучшить силу, ловкость, и, что не менее важно, улучшить гибкость ума. Кроме того, любой вид спорта получится освоить намного легче. **Пенсионеры** вернуться к полноценной активной жизни. **Спортсмены** добьются новых рекордов, а **тренеры** получат готовые методы эффективных тренировок.

Что для этого нужно? Просто начните читать и тренироваться по уникальной авторской методике.

ISBN 978-5-86035-094-6

УДК 796.01  
ББК 75.1

Текст книги дан в авторской редакции.

Использование любых материалов книги возможно только с письменного согласия автора.

ISBN 978-5-86035-094-6

© Харитонов В.А. текст  
© ИФ «УНИСЕРВ», макет

# ВСТУПЛЕНИЕ

## Эпиграф

*Эпиграф был написан в институте к научной работе про операционные усилители.*

Много ли человеку для счастья нужно?  
Здоровья да удачи, да чтоб не грабили на дороге!  
Галиматя, а не «научная» работа? Может быть! А если подойти серьезнее?  
Со словами: «“Сделать” можно всё, надо лишь найти путь. Свой путь.»  
Здоровье — полная информация,  
    удача — модель небеспризорная,  
    спокойствие — безысходность возмутителя.  
А уж если появилось желание что-то сделать —  
    знай и люби (или хотя бы уважай) своё дело. Не желая — не берись!  
Но что бы знать полно и глубоко, необходимо изучить всё, что нужно, и даже шире,  
а в деле исследования всегда есть: объект и способы, способы и возможности.  
И уж если решился — начни с нуля, не думай, что знаешь всё!

## Лирическое отступление

*Спокойствие и осанка — признак самоуважения.*

Пока человек мусорит в своём теле — хоть забирайся всякими очищающими программами — только хуже с каждым разом (расковыривает ребёнок болячку — родители подлечат — новое расковыривание углубляет рану, горбится человек — полечился и выпрямил спину — спина и позвоночник, отдохнув, сильнее потом согнутся, аналогично с любыми болезнями от перхоти до рака). Т.е. лечить без желания человека «исправиться» — опасно.

Неправильная техника движения постоянно травмирует тело. Это накапливается в теле, приводя к ранней старости. Знающий (научивший себя) правильной технике становится энергичным, с большой внутренней силой, и грациозным и в движении, и при сидении (осанка притягивает взгляд). Он всегда расслаблен (как большая кошка), но готовый мгновенно выдать «спурт» без напряжения. Пробежал по длинному эскалатору вверх, «продул ноги», и дальше так же идёт и нет ни сбоя дыхания, ни усталости. Едет на горных лыжах — «импульсивно» и при 70 кг кажется, что в нём 90 кг. Речь естественна и лаконична, в глазах постоянное спокойствие и глубина или то сталь, то огонь. К таким тянутся, они вызывают доверие, они всюду успевают, хотя внешне кажется, что никуда не спешат. Они хорошо эрудированны, быстро мыслят и ориентируются в экстремальных условиях. Их можно встретить где угодно, но не у врача.

1. Человек — целостная система, и болезни одного органа приводят к проблеме всего организма.

2. Человек уникален возможностями саморегуляции и самовосстановления (даже нервные клетки восстанавливаются, но медленно, т.к. они длинные).

3. Любые лекарственные препараты, а также хирургическое вмешательство, кодирование, гипноз — навязывание чуждой программы действий. Врач должен указать болезнь, а вылечиться человек (кроме экстренного вмешательства) должен сам.

Можно «как все» долго и упорно тренировать что-либо, повышая мастерство: любой вид спорта (лыжи, борьба, даже шахматы), иностранный язык, а можно выучить главные кирпичики этого и быстро, а главное «непобедимо» освоить, т.е. делать «качественную» тренировку, что сокращает время получения мастерства в 2, 3 и даже в 10 раз, а результат — лучше. Надо во всём теле заложить правильную форму «движений», а потом сделать на этот базис надстройку, а не тренировать годами надстройку на возможно неправильный навык.

Научить тело правильной технике всех возможных умений, движений и навыков, т.е. научить тело работать как часы (завести механизм) и обеспечить запас прочности в теле для увеличения выносливости и выживаемости.

Видим — думаем — отвечаем. Жонглирование увеличивает ловкость, т.е. шанс среагировать на летящий предмет. Английский — увеличивает запас слов, образованность, скорость мысли (так же, как и скорочтение), а значит, уменьшает время на ответную реакцию. Можно продолжать читать 100–200 слов в минуту, а можно обучиться скорочтению до 5000 слов и, естественно, не читая 5000 слов (что больше надо для поиска нужных мест в книге и усваивается только ~ 75% информации), а читать 500 слов в минуту с тем же пониманием и удовольствием, что и раньше. НО, это ещё и повышение скорости «движения» мысли, т.е. сообразительность, а значит, реакции.

Т.к. дети постоянно двигаются (елозят) — и Нади (см. главу «Меридианы») чище, и всё быстрее заживает, а также от «тряски» все мышцы укрепляются, и происходит дополнительное омоложение (сравните с еле ходящими «стариками»). Детями остаются (внутренне): до 7 лет — 95%, до 10 — 50%, до 20 — 10%, всегда — 1%. Можно и в 30 лет ходить, как старый человек, а можно и в 60 порхать, как ребёнок. Как двигаются дети — пусть коряво, но никогда «грузно и еле-еле», а энергии у них всегда с избытком и на заживление ран, переломов и против болезней. Почему бы нам так не ходить (играючи). «Взлетев» на лестницу (как бабочка) и в 60 лет несколько секунд человек будет чувствовать себя моложе, даже если запыхался. Можно просто ковыряться в огороде (копать картошку), а можно сразу копать 3–4 грядки и 3 человека не будут успевать собирать. Человек весёлый и жизнерадостный дополнительно укрепляет защиту (ауру) от болезней и неприятностей.

В книге анализируются некоторые разрешённые к доступу знания. Есть много людей, добившихся высот (пошедших «нестандартным» развитием своих возможностей). Физических: А. Засс, В. Чукарин, А. Алексеев... Мистических: Будда, Шарбель, С. Лазарев... Разными путями можно добиться чего-либо, но всё оригинальное просто, и правильно подобранные «движения» (на вид очень простые) формируют это чего-либо в рекордно короткие сроки. После первой книжки и упражнений, вы не только приобретёте минимальный набор необходимых навыков, но и поймёте своё возможное совершенствование (т.е. свой вид спорта).

Никто не умирает от старости, только когда его энергии не хватает на очередную болезнь (несчастные случаи не в счёт). Любая болезнь — нехватка энергии, или карма, или собственное желание не идти на работу.

Надо любую вещь изучить так, чтобы и через 10 лет знать (на 5 +++), это же относится и к исходным навыкам, на уровне «мышечной памяти», т.е. рефлекс. *Чтобы изучить яблоко — нужно стать им, чтобы изучить человека — нужно стать им, чтобы не только изучить движение, но и знать его «изнутри» — надо стать им.*

## Анонс

В течение суток человек совершает определённые действия (двигательные, умственные, эмоциональные и подсознательные). Допустим, каждые сутки человек делает одно и то же. Изначально тело человека было создано таким образом, что если все действия будут совершены правильно (а они такими и были, т.к. копировались с создателя, см главу «зеркальные нейроны»), то (при 100% энергии утром) на все действия тратится 25% энергии, а 75% будет в постоянном запасе на иммунитет и желания. Этого вполне хватит и на экстрасенсорные возможности, а также на дополнительные действия. Потом соотношение энергий 4:1 было заменено на 3:1, а потом и на 2:1. Т.е. современному человеку (в идеальном случае) чтобы получить 100% энергии надо потратить 50%. Постепенно, из поколения в поколение, правильные действия деградируют (ребёнок всему учится у старших, от простого движения до отношения к миру, а чем старше, тем труднее поддерживать правильные движения). И современный человек на те же действия тратит до 80% энергии. Остатка 20% едва хватит на иммунитет и 1-2 желания, а желания — двигатель жизни. Появилось больше желаний — энергия, поддерживающая иммунитет, уменьшается — человек простужается (во время простуды желания уменьшаются) — энергия возвращается на иммунитет — выздоровление. Ещё можно научить своё тело правильным первичным навыкам и начальным умениям (это похоже на ходьбу или на езду на велосипеде — учится один раз и тело само и всегда будет правильно двигаться). При правильных навыках затрачиваемая энергия приближается к идеалу — 50%.

Эта книга о правильных навыках и увеличении запаса жизненной энергии, а **правильные навыки:**

Увеличивают:

иммунитет, силу, ловкость, скорость мышления,..  
запас прочности всего тела,  
выживаемость в сложных ситуациях,  
время активной жизни,  
уверенность в своих возможностях,  
скорость обучения любому виду спорта и любой науке.

Уменьшают:

агрессивность,  
износ тела,  
вероятность болезней и травм.

## Жизнь есть спорт

*Движение — жизнь.*

*Талантливый человек талантлив во всём.*

Так же, как в каждой крупинке вещества есть вся таблица Менделеева (в разных пропорциях) и изменение любого из составляющих меняет все остальные с разными коэффициентами, так и космический человек, развивая любое своё умение — развивает и все остальные, но с разными коэффициентами. Тренируя в любом теле (физическом или тонком) какое-либо умение (например, ловкость, силу или гибкость физического тела), человек напрямую улучшает это умение (в зависимости от упражнения коэффициент может достигать единицы, т.е. быть максимальным), НО какую бы тренировку (деятельность) человек не совершал, кроме непосредственно тренируемого умения, он тренирует и все остальные (во всех телах), но с разными коэффициентами. Ни одно из умений не остаётся на одном уровне — либо улучшается, либо деградирует (скорость изменений для разных умений разная). У каждого умения на данный момент времени есть средний уровень, и если умение тренировать ниже этого уровня — оно будет деградировать, а если выше — улучшаться (тренировка умения — это сумма всех коэффициентов от всех дел человека: физических и умственных). Человек бегают и, кроме

умения бегать, развивает и дыхательную технику, а при занятиях дыхательной техникой — учится и бегать (правда, коэффициент гораздо меньше). При решении математической задачи коэффициент умения бегать очень мал относительно коэффициента дыхательной техники. Даже простая ходьба по улице поддерживает все наши навыки на определённом уровне, но, если вы ходите пружинистой, спортивной походкой, коэффициенты и средний уровень навыков гораздо выше (при ходьбе задействованы ~ 200 мышц). Но, через коэффициенты навык до максимума не развить — только прямой тренировкой. На тренировке бегунов: 10 раз по 400 м — один бежит по 1 мин 20 с, а второй по 50 с. При одной и той же тренировке у второго спортсмена качество тренировки гораздо выше, т.к. средний уровень умения бегать у него изначально выше.

Человек решил научиться печатать на клавиатуре не зная расположения ни одной буквы. Находит букву и одним пальцем нажимает. Вначале процесс обучения идёт быстро: 5 знаков в минуту превращаются в 20 через 10 минут (идёт запоминание расположения клавиш). Дальше прогресс замедляется, и через 2 часа человек сможет печатать (одним пальцем) ~ 50 знаков в минуту. Далее, тренируясь долго и упорно, можно добиться скорости печатания одним пальцем 100, 120, 150 и даже 200 знаков в минуту. А если с первого этапа применить правильный метод обучения (слепой десятипальцевый метод) — то и 400 знаков в минуту не будет пределом. А если пальцы заранее были натренированы быть быстрыми и послушными, то и рекорд мира — 750 зн./мин не покажется недостижимым, правда, тогда необходимо заранее натренировать и кажущиеся второстепенные навыки: сила и выносливость кистей и спины, скорость взгляда и аккомодация и т.д. При обучении новому (например, новый вид спорта) вначале прогресс идёт быстро (этот прогресс можно сильно сократить по времени), потом мастерство шлифуется (здесь время обучения сокращается не так сильно, но можно изменить качество освоения, когда навыки укладываются на правильные движения всего тела).

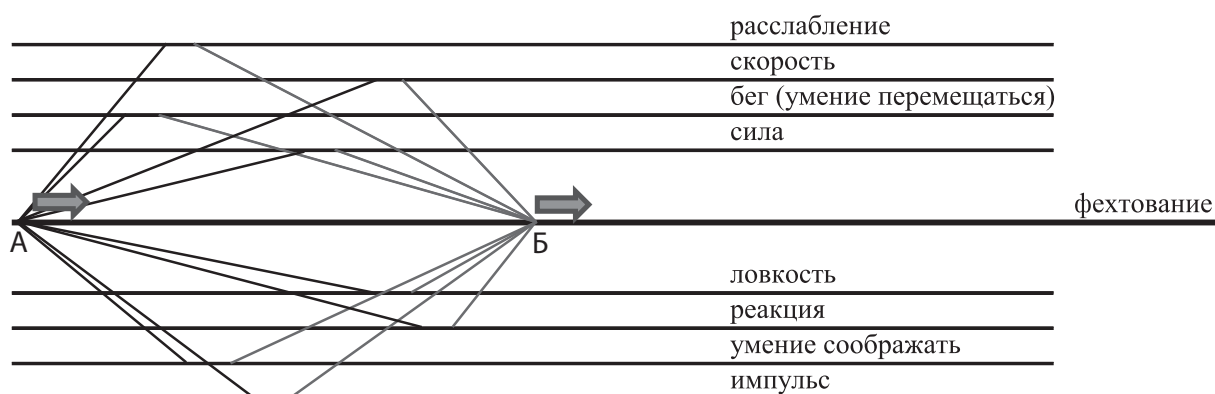
*Фехтование* — если взять ребёнка 7 лет и 20-тилетнего, кто за 1 месяц лучше научится фехтовать? У 20-тилетнего новый вид спорта будет укладываться на более-менее правильно сформированную силу, ловкость, умение перемещаться... А если взять спортсмена-гимнаста, который много лет оттачивал правильные движения, силу и ловкость — за тот же месяц он научится фехтованию гораздо лучше.

Существует 4 вида обучения:

- 1) Тренировка (непосредственная тренировка обучаемого умения).
- 2) Мысленная (идеомоторная) тренировка (мысленно у нас все движения правильные и красивые). Применяется даже в сезонном (хобби) виде спорта, где вы первый день как бы заново обучаетесь. Если 5–10 минут перед началом мысленно прокрутите, то сразу начнёте играть (кататься), как будто перерыва не было.
- 3) Наблюдение за действиями других (включаются зеркальные нейроны).
- 4) Тренировка всех навыков через коэффициенты (заложено в строении тела). Любое движение вызывает «тряску» всего тела. Человек даёт команду сделать шаг и при шаге, кроме всех рабочих мышц, «трясутся» щёки, т.е. мышцы щёк укрепляются, а также и все остальные мышцы, связки и т.д., даже простое постукивание указательным пальцем по столу «трясёт» всё тело, просто чем дальше от пальца, тем меньше заметно глазом. А теперь мы даём команду шагнуть, но не шагаем (идеомоторная тренировка) и сигнал так же идёт ко всем нужным мышцам (если его усилить — мышцы будут сокращаться) и этот сигнал так же даёт «встряску» всему организму (через создаваемые поля и ауру). При наблюдении за действиями других так же по телу проходят соответствующие сигналы-команды.

*Любой вид спорта (любое действие) — базируется на «второстепенных» навыках — умениях.* Человек решил заняться фехтованием (точка «А»), см. рисунок ниже. Все остальные навыки (вроде бы «второстепенные» для техники фехтования) соединены «резинками» и будут помогать осваивать быстрее навык фехтования. Но постепенно навык фехтования будет проходить дальше «второстепенных» навыков и они по очереди начнут тормозить скорость улучшения мастерства фехтования («А» смещается к «Б»).





В точке «Б» человек исчерпал запас по «второстепенным» навыкам, «резинки» натянулись, уже тормозя, и человек начинает долгим и упорным трудом смещать точку «Б» вправо. Благодаря сильному натяжению «резинок» второстепенные навыки тоже (только гораздо медленнее) смещаются вправо. Если человек бросит заниматься фехтованием — резинки утянут умение (точку «Б») до равновесного состояния.

Если взять «второстепенные» навыки (лучше все) и быстро развить их, переместив правее точки «Б», — развитие фехтования снова пойдёт «семимильными» шагами.

Существуют ещё «виртуальные» второстепенные навыки. Например, ненормативная лексика тренера. Если навык появляется — он всегда средний. Вначале обучения (человек может и 5 лет заниматься, а быть на начале обучения) этот навык подстёгивает, а потом сильно тормозит. Тренер должен быть требовательным, даже жёстким, но спокойным. Если ученик без этого навыка не прогрессирует, то либо он не хочет добиться высот, либо тренер никуда не годен.

Правильная тренировка чистого (нетренированного) навыка сразу закладывает правильный базис будущих тренировок этого навыка и всего, где этот навык будет использоваться, а неправильно сформированный навык быстрее преобразуется в правильный (естественный). А естественные навыки и умения наше тело сразу принимает на вооружение.

*Техника — это наносное, и выполняется (учится) быстро на правильные рефлекторные движения.*

## Анонс 2

*Всё, что человек делает, базируется на его навыках и умениях.*

**Навыки:** сила, ловкость, сообразительность, скоростные данные, выносливость, воля, интуиция, координация, память... Нельзя сделать просто силу или ловкость, но ваше движение будет основано на силе или ловкости, так же, как игра в шахматы (или решение задачи) будет основано на вашей сообразительности, т.е. силе ума. На базовых навыках базируются и все базовые упражнения любого вида спорта.

**Первичные умения:** все наши действия достаточно сложные и являются суммой первичных умений (первоисходные кирпичики). Эти умения не тренируются отдельно (они «натренировываются» в детстве и, становясь нашим тонусом, меняются вместе с изменением навыков), поэтому отдельно о них речи не будет, просто при слове навыки, надо понимать, что у них есть оболочка — наш тонус.

Чтобы решить задачу в уме, нужно (кратко): 1) арифметические действия с числами; 2) логика; 3) память. Приготовить кофе — сколько мелких движений надо сделать и сколько надо знать всего. А чтобы сделать шаг... но, научившись ходить, уже ходьба становится **начальным умением** (начальным кирпичиком). Навыки формируют первичные умения, которые формируют начальные умения, а те, в свою очередь, формируют все наши **умения**, на которых и строятся все наши возможности в жизни

и спорте. Обычно «тренировки» направлены на усиленную тренировку умений [так называемый «быстрый старт», когда человеку кажется, что он что-то умеет, а потом шлифует годами (не проще сразу отшлифовать?)], которые через очень маленький коэффициент улучшают навыки, и часто эти навыки «работают» в узком направлении, для конкретного вида спорта. Например, в фехтовании прекрасный выпад (удар) вперёд, а вот вбок и назад — ? Это длится годами, приближая нас к мастерству. Само понятие «тренировка ОФП» стало «для галочки». (Представьте новичка на горных лыжах, когда при спуске с горы, из-за ландшафта, каждые 3–5 секунд надо менять технику спуска. Вроде проехал, вроде получается, но, сколько надо сделать спусков, чтоб на каждом участке чувствовать себя уверенно? А чтобы побеждать?) В некоторых школах новых учеников обучают начальным умениям (с закреплением) и доказали, что эффективность всего дальнейшего обучения (умений) повышается минимум на 40% (школа Чой). Этот средний коэффициент действует на всю цепочку от навыков до умений, т.е. если правильно улучшать навыки, то эти навыки будут (автоматически) увеличивать эффективность базовых движений. Т.е., улучшив навык на 10%, сама по себе эффективность базовых движений (по школе Чой) увеличится ещё минимум на 40% (на самом деле проценты выше).

Навык тренируется двумя способами:

- 1) тренировки (см. главу «Жизнь есть спорт»),
- 2) естественное изменение (см. главу «ЯН-ИНЬ»), в детстве (примерно с года), когда суточная активность ЯН преобладает перед ИНЬ идёт активное развитие навыков. Потом, когда ЯН-ИНЬ уравниваются, навыки сами по себе не растут, и к «старости», когда больше преобладает ИНЬ — идёт естественное ослабление навыков.

Все навыки и умения имеют постоянную составляющую, импульсную составляющую и наполненность. Чем «сильнее и правильнее» наши навыки и первичные умения, тем «техничнее» наши начальные умения и, соответственно, все наши «сложные» умения.

Все наши действия имеют наполненность (эмоциональную окраску), которая может сильно увеличить или уменьшить данное действие. Можно просто идти, а можно идти зло и агрессивно, а можно весело и улыбаясь (походкой). Но негативная (разрушающая) наполненность движения (чёрная магия) в сумме с вашим движением всегда будет слабее суммы с позитивной (белая магия) походкой (разница более 25%). {Сравните: человек «побил» троих, показывая внешне злость, и четвёртый скорей всего отступит. А если человек «побил» троих, показывая «радость», четвёртый отступит наверняка. Даже нападая на человека «злобно», натываясь на спокойствие и «весёлость», злоба «проигрывает». Аналогично отрицательная наполненность уходит во многих конфликтах.}

Эту наполненность имеет всё: любые движения, мысли, слова, усиливая действие даже в несколько раз. Можно просто прибраться дома, а можно быть злым на что-то, а можно «порхать» от отличного настроения. В итоге мы получим три вида уборки по качеству и скорости. И при хорошем настроении сил после уборки будет больше, чем до, а после плохого — будет «энергетическая» опустошённость. Наполнение бывает естественным (эмоции — лучше контролируемые и вызываемые по желанию) и искусственным (медитации — на востоке эту наполненность приспособили под «узкие нужды» — боевые искусства). Но при определённой тренированности, искусственная наполненность может стать естественной (для данного человека, т.к. не заложено природой для всех).

Правильная спортивная техника нужна спортсмену данного вида спорта, а правильный начальный навык — всем. И тогда любой человек в любой момент времени будет на 20% лучше себя без этих навыков (т.е. энергия и возможности).

В любом деле можно и надо найти рациональное зерно, основу (начальные кирпичики). Правильное изучение (шлифование) которых необходимо. (В самбо — приёмы в статике выучить на 5 +++, и только потом отрабатывать их в движении (борьбе), иностранный язык — произношение, математика — таблицы сложения и умножения (супер наизусть), но не в 10-м классе, а вовремя и т.д.) и тогда здание знания (и умения)



будет строиться быстро и ровно, т.к. кирпичик к кирпичику подходит, а кривые кирпичики много раствором подгонять, да и стоять будет не так прочно. **Иногда стоит остановиться, чтоб успеть** — остановиться (закрепить азы) и догнать, и обогнать пытающегося сразу идти.

В детстве мы учимся ходить, и чем правильнее, в соответствии со строением тела, мы этому научимся, тем комфортнее будем себя чувствовать (и даже получать удовольствие) при ходьбе. И, самое главное, коэффициент передачи на другие умения будет максимально возможным. Так же человек учится «ходить» и по всем другим умениям. Для высокого качества жизни уметь правильно «ходить» надо каждому человеку, умению правильно «бегать» надо тем, кто хочет добиться в жизни ещё большего, а правильно «прыгать» — чемпиону. При правильной «ходьбе» человек не будет уставать в течение обычного дня, и правильные навыки тело помнит всегда. (Научились полному дыханию йоги — тело будет знать само, когда и где «поддышать» по-йоговски. Можно постоянно тянуться, пытаюсь сесть на шпагат, а можно «закрепить» шпагат — и тогда в любое время (не разогреваясь) — спокойно садиться).

Надо перенести функционирование (все навыки, первичные и начальные умения) на другой уровень (зрение, гибкость мышц, сила связок и т.д.) и использовать (автоматически) это для увеличения качества жизни и никогда не уставать. После перевода (обучения) навыка на другой уровень и закрепления его там, он останется таким навсегда (до нового улучшения).

В книге даны упражнения, улучшающие навыки, и спецупражнения на начальные умения некоторых видов спорта. На правильный (базовый, основной) навык можно «накладывать» правильный навык (базовые спецупражнения) любого вида спорта, и получается правильная техника данного вида спорта.

Книга о том, как задержавшись немного на старте, с большим отрывом обогнать на финише. Т.е. «тратим» время на изучение первокирпичиков. [Если руку придержать для удара и резко отпустить — скорость больше. Выучили в английском произношение + 1000 слов, то через три месяца язык полусвой — лёгкость в обучении (а кто-то изучил абы-кабы 50 (100) слов (пока вы изучали транскрипцию) и 300 слов за те же 3 месяца т.к. нет базы, чтоб дальше изучать быстро)].

#### **Книга учит:**

- 1) Правильно «ходить» в самых необходимых навыках.
- 2) Накопить энергию тела в наиболее энергоёмких частях. И не просто накопить, а научить тело поддерживать её на нужном уровне в течение всей жизни.
- 3) Увеличить вероятность «выживания» в разных ситуациях, и уменьшить вероятность травмирования.
- 4) Приобрести запас прочности по навыкам.
- 5) Быстро «стартовать» (и потом выдерживать заданную скорость) в некоторых видах спорта.

В следующей книге будет рассказано: 1) как правильно «бегать» по многим навыкам; 2) медитативная техника, позволяющая увеличить силу любого движения до 5 раз, а при знании этой техники (на автомате) до 3-х раз, и, соответственно; 3) увеличение крепости связок, мышц для способности выдержать это.

Если человек не двигается с максимально возможной скоростью (когда надо), которая «разрешена» природой «строением тела», то значит, у него есть «тормозящие моменты» (они всегда искусственные). Например, в скоротечении основной тормоз — проговаривание (один из способов увеличения грамотности, поэтому ему обучают в начальной школе).

На любое дело (в данном случае спортивные движения, т.е. жизнь человека) надо посмотреть под всевозможными углами, тогда это становится особо понятно (т.е. понятно по-особому).

У обычного человека стандартное строение тела: 2 руки, 2 ноги и т.д. Человек за тысячелетия давно уже выработал нужные упражнения для прямого развития любого навыка. Не обязательно изобретать велосипед.

## Книга

**Первая книга (часть) «ходьба»** — упражнения этой части нужны всем, а не только действующим и будущим спортсменам:

Прямая тренировка самых необходимых навыков и тонкая шлифовка их правильными начальными упражнениями разных видов спорта. Если навык уже развит, упражнения делаются играючи. Если навык «плох», сделать труднее, но тогда и необходимее. Делается один раз и недолго. Т.к. навык развивается с запасом, то появляется запас прочности по навыку, улучшая качество жизни (похоже на обучение езде на велосипеде — быстро и на всю жизнь).

Время тренировок: от 40 дней по 4 часа в день до 90 дней по 1 часу 40 мин в день — улучшение всех навыков в среднем на 20%.

### **Вторая книга (часть) «бег»:**

Усиление навыков прямой тренировкой. При полном выполнении запас прочности также появляется. Делается один раз, но чуть дольше и нужно проявить упорство. Большое внимание будет уделяться внутреннему стилю и использованию Кундалини. (Похоже на хорошую езду на велосипеде с возможностью участвовать в соревнованиях — хорошая езда тоже приобретается один раз).

**P.S.** Некоторые упражнения второй книги уже представлены в первой книге и имеют в своём названии цифру 2.

Время тренировок: от 6 мес. до 1 года.

### **Третья книга (часть) «прыжок»:**

Тренирует навык на пределе, поэтому запас прочности появляется редко (только при продвижении дальше). При окончании тренировки навык снижается до равновесного состояния, но гораздо выше обучения «бег». Тренировки основных навыков (для данного вида спорта) повторяются через некоторое время. (Похоже на призёра и чемпиона на велосипедах).

Время тренировок: 1 год.

Пример: человек решил узнать свою максимальную скорость в беге на 100 м. И, естественно, попытаться стать при этом чемпионом мира.

1-й этап. Развитие навыков «ходьба»

2-й этап. Развитие навыков «бег» и обучение начальным упражнениям всей лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания)

3-й этап. Развитие навыков «прыжок» и усиление базовых упражнений бегунов (на все дистанции)

4-й этап. Поддержка достигнутых беговых качеств на данном уровне и усиленная (спец) тренировка скоростных качеств.

А теперь прочитайте снова главу «Лирическое отступление» — читается она совсем по-другому.

## Оглавление

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	3
Эпиграф .....	3
Лирическое отступление .....	3
Анонс .....	5
Жизнь есть спорт .....	5
Анонс 2 .....	7
Книга .....	10
<b>ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА</b> .....	11
Строение тела .....	11
Чакры .....	12
Аура .....	15
Тонкие миры .....	16
Нади .....	18
Клетка электрическая .....	23
Зеркальные нейроны .....	24
Клетки времени .....	26
Физическое тело .....	27
Другие названия частей тела и образования .....	32
Антропометрия .....	34
Сечения и плоскости .....	36
Особенности строения .....	37
<b>МАГИЯ</b> .....	41
Магия слова и чисел .....	41
Магия .....	45
Желания .....	47
Планки .....	50
Карма .....	51
Животные домашние и городские .....	53
<b>МИР И ЧЕЛОВЕК</b> .....	55
Мировоззрение .....	55
Раса — Человек .....	56
Изменение мира .....	57
Энергия и власть .....	58
Инстинкт .....	59
Болезни .....	61
Вода .....	64
Сила крови .....	65
Рефлекс .....	66
Безопасность .....	67
Недопереел .....	67
Перераспределение .....	68
Поговорки .....	69
Интуиция .....	71
Медитация .....	71
Кундалини .....	72
Зависимость .....	73
Зависимость 2 .....	74

ЯН — ИНЬ .....	75
Циклы и волны .....	76
Ремиссия .....	76
Обратная связь .....	77
Связки и мышцы .....	78
Сила .....	80
Импульсная сила .....	80
Средняя сила .....	81
Фламенко .....	81
Выносливость (запас прочности) .....	82
<b>ПОДГОТОВКА</b> .....	<b>84</b>
Чемпион .....	84
Второе дыхание .....	89
Рейтинг .....	90
Кумир .....	90
Распорядок. Общий план на сутки .....	91
Лёгкий сон .....	93
Еда .....	95
Законы и принципы создания упражнений .....	97
Тонкости упражнений .....	99
Тестирование .....	100
Тест .....	101
Рекомендации по выполнению упражнений .....	102
Круговая порука навыков и умений .....	103
<b>УПРАЖНЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ</b> .....	<b>104</b>
Узлы .....	104
Жонглирование .....	107
Формуляр .....	108
Восьмёрки .....	109
Полное дыхание йогов .....	110
Падение-страховка, кувырки .....	111
Стойки .....	115
Вращения бёдер .....	118
Перемещения — бросок бёдер вперёд .....	119
Переходы .....	120
Ходьба (бег) .....	121
Плавание .....	123
Моноцикл .....	124
Приёмы самообороны .....	126
Самооборона детей .....	132
Стойка на голове и вращение .....	138
Павлин .....	141
Ходьба по прямой .....	142
<b>УПРАЖНЕНИЯ ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ</b> .....	<b>143</b>
Глаза .....	143
Слух .....	146
Растяжка до шпагата .....	146
Скорость и реакция .....	149
Правильная тренировка .....	151

Отжимание и подтягивание .....	152
Формуляр .....	154
Устройство .....	155
Магическая техника .....	157
Карточные шашки — игра «Большой дурак» .....	161
Сила лёгких .....	162
<b>УПРАЖНЕНИЯ ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ .....</b>	<b>163</b>
Отжимание и подтягивание 2 .....	163
Жонглирование 2 .....	165
Формуляр .....	168
Восьмёрки 2 .....	168
Переходы 2 .....	169
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ .....</b>	<b>171</b>
Машинопись. Десятипальцевый слепой метод .....	171
Скорочтение .....	172
Горные лыжи .....	174
Горные лыжи 2 .....	177
Сноуборд .....	178
Сноуборд 2 .....	179
Виндсёрфинг .....	179
Виндсёрфинг 2 .....	180