

Предисловие

Сегодня вся система социального здравоохранения занимается имитацией поддержания здоровья граждан. На самом деле она направлена на то, чтобы человек, выйдя на пенсию, умер как можно быстрее. В обществе отсутствует культура здорового питания и правильных физических упражнений. Отсутствует представление о здоровом сексе — как только начинают говорить об этом, половина аудитории нервно хихикает. Когда вы не пьете, не курите, занимаетесь физкультурой — на вас смотрят как на чудика и говорят: «Ты что, хочешь умереть здоровым?» Это вызывает осуждение. Человек, который занимается не лечением существующих болезней, а профилактикой возможных (то есть более осознанным делом), вызывает у других подозрение. Он не такой, как все, кто собирается преставиться в шестьдесят лет.

Я как-то посчитал, что в среднем человек с продолжительностью жизни в 70 лет 1,5–4 года проводит в болезнях. В России, даже если грипповать всего неделю в сезон, добавить к этому хотя бы одну трехдневную простуду, один недельный насморк и одно пищевое отравление, подразумевающее два дня в обнимку с унитазом, выходит полтора полноценных отпуска в году. На самом деле это удручающая цифра.

У меня изначально ситуация была еще хуже, потому что я с раннего детства страдал от болезней дыхательной системы. Сразу после рождения я заболел пневмонией, и пошло-поехало: бронхиты, астма, аллергия... К седьмому классу я не мог подняться на третий этаж без одышки. Мне надо было останавливаться на площадке между этажами и сидеть. У меня постоянно болело горло, потому что когда-то удалили миндалины, нос не дышал. Страдали сердце и суставы. В отличие от нормальных детей, я, наверное, две трети года проводил с той или иной хворью. Я был гораздо слабее, чем обычные дети, а затем и юноши. Но потом задумался: я же провожу в постели время, которое мог бы тратить на то, чтобы бегать и играть, ходить на свидания, учиться! И решил: нет, так больше продолжаться не может.

Начал я с того, что попытался изменить себя чужими силами. По маминой инициативе принялся ходить по всяческим бабкам-знахаркам. Но ничто не помогало. И тогда я понял, что надо заниматься самому.

Я начал с *аутогенной тренировки* — системы самовнушения, с помощью которой можно менять параметры своего организма: замедлить или ускорить работу сердца, полноценно отдохнуть за полминуты или выспаться за пять. Обычный человек, как правило, тратит только 20 минут на одно засыпание. А тут выключаешься мгновенно и быстро восполняешь недостаток энергии. Можно увеличить остроту зрения, улучшить работу мозга, сесть на шпагат. Иными словами, свойства тела изменяются за счет внутреннего ресурса, который у большинства людей не задействуется. Я освоил несколько разных школ, использующих данную методику. Поскольку у меня была астма, я стал заниматься разными дыхательны-

ми упражнениями — как теми, в которых практически не дышат (система Бутейко, метод волевой ликвидации глубокого дыхания), так и противоположными (парадоксальная гимнастика Стрельниковой). Сейчас занимаюсь *фридайвингом* — погружением в океан без дыхательного аппарата. У меня небольшая задержка дыхания, всего три с половиной минуты. Кому-то это может показаться значительной цифрой, но люди, у которых я учусь, ушли намного дальше в развитии этого навыка: к примеру, Наталья Авсеенко погружается на 15 минут.

Далее я принялся работать с психикой. Начал осваивать самые разные системы — от дзен-буддизма, классической чаньской медитации, медитации в движении и покое до систем аутотренинга Джемса, Шульца, гипноза, самогипноза, самовнушения. Это были очень интересные опыты. Я понял, насколько наше сознание и дыхание пластичны.

Когда я почувствовал в себе силы, стал увеличивать физическую активность — начал бегать. В результате, будучи астматиком, я пробежал марафонскую дистанцию в 42 километра. Затем я обратился к боевым искусствам — это отличный способ выковать мужской характер. Потом я получил медицинское образование, профессию невролога, изучил мануальную терапию, остеопатию. Сегодня я веду курсы и тренинги как в России, так и за рубежом, обучаю людей вживую и онлайн, стараясь передать им все полезные навыки, которыми обладаю. Накопив внушительный опыт, я сделал очень важный вывод: если взять сто человек, то каждая методика в отдельности будет очень эффективна где-то для восьми из них, еще для восьми она же будет совсем неэффективна, а на остальные 84 % «подопытных» она будет действо-

вать слабо, на честные «три с минусом». Но в каждой системе есть очень мощные упражнения, которые начинают работать буквально с самого первого занятия, даже у новичка. Я стал разбирать такие практики, пробовать их сначала на своих братьях и сестрах, родных. Потом уже мои друзья начали обращаться ко мне: «Алексей, ты раньше часто болел, а сейчас твое здоровье стало лучше. Мы тоже хотим поправить здоровье, научи нас». Я стал с ними делиться знаниями и, признаюсь честно, очень многое отфильтровал. Самыми эффективными методиками и практиками я стал делиться на курсах и вебинарах, подробнее о которых вы можете узнать на сайте <https://mamatov.com>. В своих методиках я оставил только определенные техники, которые любой человек, даже и не готовый долго заниматься, может выполнять и получает результат. О них я и хочу рассказать подробнее. Для выполнения техник вам будут необходимы лишь желание быть здоровыми, время и сила воли.