

ШАНТИ ПРАКТИКА

С Е Р Г Е Й Б А Д Ю К

ШАНТИ ПРАКТИКА

60 ДНЕЙ ТРЕНИРОВОК,
КОТОРЫЕ **ИЗМЕНЯТ**
ЖИЗНЬ НАВСЕГДА



Москва
2017

УДК 796.8
ББК 75.715
Б15

Бадюк, Сергей Николаевич.
Б15 Шанти-практика: 60 дней тренировок, которые изменят жизнь навсегда / Сергей Бадюк. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 224 с. – (Подарочные издания. Спорт).

ISBN 978-5-699-93407-2

«Шанти практика» – это уникальная методика от мастера спорта по рукопашному бою и тхэквондо Сергея Бадюка, в которую включен подробный разбор питания, упражнений, растяжек и духовных практик. Она научит заниматься практикой 24 часа в сутки. Осознанно и уверенно. Эта книга для вас, если в ваших приоритетах помимо красивого тела еще и крепкое здоровье, хорошее настроение и важные знания. Измени свое тело и жизнь всего за 60 дней!

**УДК 796.8
ББК 75.715**

ISBN 978-5-699-93407-2

© **Абрамович А. В., текст, 2017**
© **Шаров А., фото, 2016**
© **Самигуллин А., фото, 2016**
© **Зотов О., фото, 2016**
© **Колодюк В. В., фото, 2017**
© **Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017**

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга для тех, кто думает о своем здоровье. Здоровье, которое, как известно, не купишь ни за какие деньги на свете. Но так получается, что первую половину своей жизни человек борется СО своим здоровьем (иногда довольно усиленно), а вторую половину, став толстым, дряблым и немощным, борется уже ЗА здоровье (чаще всего фармакологическим путем). И честь, и здоровье нужно беречь смолоду, как платье снову. И чем раньше придет осознание о тщательной и осознанной заботе о нем, тем лучше. К расхожему высказыванию А.П. Чехова о том, что «в человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли», можно добавить еще одно: прекрасным должно быть и здоровье. Думаю, без него все выше перечисленные компоненты не будут выглядеть так замечательно, как хотелось бы.

И ЧЕСТЬ, И ЗДОРОВЬЕ НУЖНО БЕРЕЧЬ СМОЛОДУ, КАК ПЛАТЬЕ СНОВУ

В этой книге вы не найдете чудес исцеления, рецептов мгновенного похудения. Она о том, как я строю свои личные каждодневные тренировки, направленные на оздоровление и саморегуляцию организма; о том, как правильно сбалансировать комплекс упражнений для укрепления мышц и связок, для улучшения гибкости, общего тонуса, дыхания, сна и правильного питания. Кроме того, мы поговорим еще и о духовном аспекте данной практики, ибо психическое и телесное здоровье человека, как известно, неразрывно связано между собой наподобие. Данное пособие не сделает вас профессиональным спортсменом, но если вы будете следовать тем принципам и советам, которые в нем изложены, вы *гарантированно* в течение года нормализуете свое состояние, а в течение двух-трех

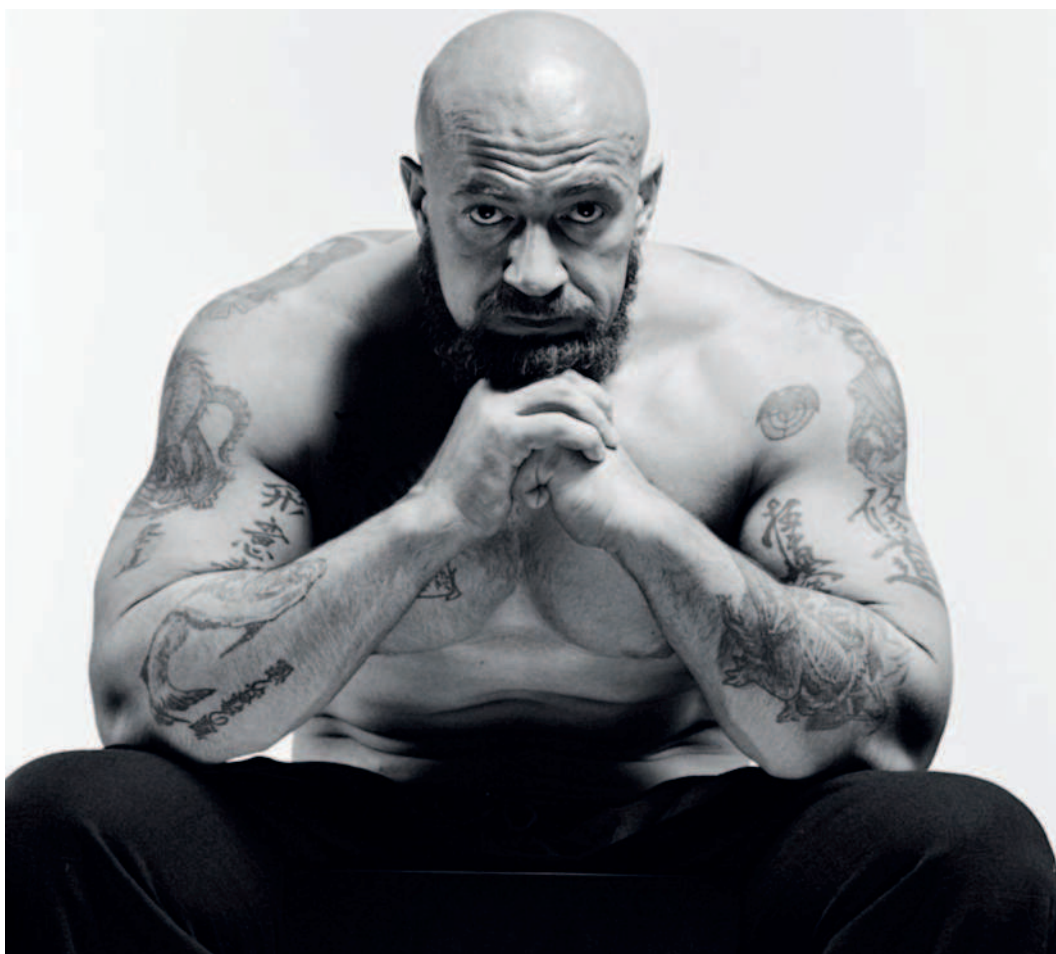
лет можете выйти на стабильный уровень здорового и физически отлично подготовленного человека. Когда я, расстроенный после неудачных соревнований, встречаюсь со своими одногодками, которые, к сожалению, давно превратились в печальных малообласканных жизнью мужчин, совершенно запустивших себя, а их молодые дочери, пронизывая меня восхищенными взглядами, просят с ними сфотографироваться на память, я понимаю, что если даже мои соревнования и прошли неудачно, то тут я уж точно не проиграл. Эта книга не подойдет любителям форсированных атак, которые рассчитывают посвящать тренировкам по 20 минут в день, а все остальное время пить какие-нибудь «волшебные» таблетки и ждать мгновенных результатов, искоса поглядывая в льстивое зеркало. Моя книга о том, как заниматься практикой 24 часа в сутки. Осознанно, неторопливо, уверенно. Только в этом случае она даст плоды и поможет вам стать здоровым и счастливым человеком.

Сразу скажем о различии обычной физической тренировки и практики. Зачастую обычная тренировка подразумевает пару часов работы в спортзале 2–3 дня в неделю. (Мы берем для примера обычного среднестатистического мужчину, который считает, что он «серьезно занимается спортом».) Этот человек приходит в зал, делает определенный комплекс упражнений, направленных обычно на укрепление и наращивание мышечной массы, а затем на несколько дней забывает об этом. Можно годами ходить в фитнес-центры и не видеть желаемого результата, или наоборот: можно отягощать себя нагрузками до полного изнеможения, и даже добиться визуального эффекта (к которому – чего греха таить? – многие исключительно и стремятся), но остаться при этом в полном разладе с общим гармоничным здоровьем. Такими тренировками можно заниматься максимум до 25–30 лет, не более. Дальше – предел. До этого возраста организм еще выдерживает суперперегрузки и может сравнительно безболезненно самокомпенсироваться. Однако на этом рубеже нужно менять подход к занятиям, потому что невозможно тренироваться одинаково всю жизнь. Нужно иметь четкое понимание того, какие нагрузки добавить, а какие убрать на определенном этапе жизненного пути. После 30 лет это нужно делать каждые 10 лет, после 40 – каждые 5 лет, и после 60 – каждые три года.

Все мы, конечно же, хотим, чтобы наш организм нормально функционировал на протяжении как можно более долгого времени. В детстве, когда человек еще не до конца сформирован, ему нельзя рекомендовать тяжелые нагрузки; аналогично в старости, когда тело имеет весомый износ, ему нельзя тренироваться так, как это делалось в более молодые годы. И в детском, и в преклонном возрасте обязателен щадящий режим. Хотя, конечно же, все зависит от индивидуальных особенностей и подготовки.

Я с 15 лет занимаюсь различными боевыми искусствами и оздоровительными системами. Во многих из них есть определенные запреты. Например, в йоге или

тайцзицюань (китайская оздоровительная гимнастика, хотя приставка «цюань» (кулак) подразумевает, что это боевое искусство) не рекомендуются тяжелоатлетические упражнения. Однако мы имеем множество примеров того, что великие мастера йоги не доживали и до шестидесяти, тогда как так называемые «качки» пересекали восьмидесятилетний рубеж, оставаясь в прекрасной физической форме и даже все еще тренируясь. Но стоит заметить, что в йоге нет прерогативы на долгожительство; мы же рассматриваем индивидуальную практику, нацеленную на как можно более долгое применение в жизни человека. Долголетие – это вообще сфера, находящаяся в юрисдикции, нам мало подвластной, но дойти до последней черты, оставаясь в достаточно хорошей форме, не отягощенным, как это часто бывает в старости, целым букетом болезней, может всякий.





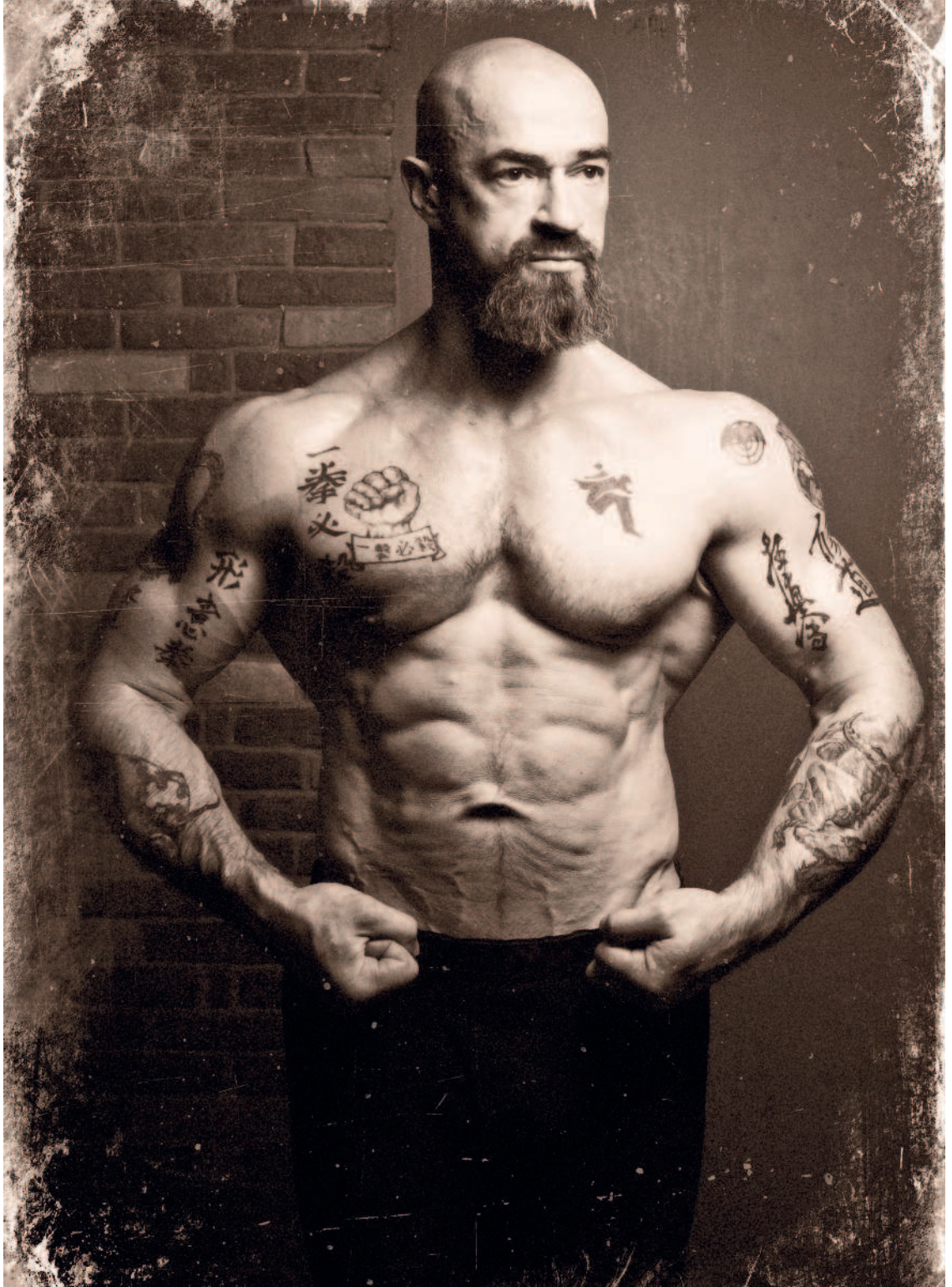
Таким образом, исходя из собственного многолетнего опыта, в котором имелись как победы, так и поражения, сопряженные с различными травмами, могу сделать определенные выводы. По моему глубокому убеждению, необходимо, чтобы практика состояла из всех видов нагрузки. О том, как правильно систематизировать, сбалансировать и применить эти виды, и пойдет речь в данной книге.

Первое – это занятие гибкостью или растяжкой, что очень важно для правильного кровообращения; *второе* – это нагрузка на мышцы, занятие атлетическими упражнениями, дабы мышцы не заплывали жиром; и *третье* (очень важное) – правильное дыхание, которое является основой любой практики. Мы также коснемся питания и поговорим о работе над духом, который, как известно, в здоровом теле тоже должен быть здоровым на 100 процентов.

Еще раз повторю: практикой вы должны заниматься 24 часа в сутки! Практика – это новый взгляд на себя и на мир вокруг вас. Если я вам скажу, что у меня есть некий универсальный набор упражнений, выполняя который вы достигнете благодати, то я соврну. Такого набора у меня нет. Практика – это постоянная кругло-суточная и серьезная работа над собой.

Может возникнуть справедливый вопрос: а где взять хотя бы два необходимых часа для занятий двигательной активностью обычному деловому занятому городскому жителю? Их можно найти, поверьте мне. Я тоже очень занятой, у меня постоянные встречи, командировки, перелеты, съемки и презентации, но я тем не менее всегда находил время для занятий собой. Потому что (повторюсь) здоровье у нас одно, мы его хозяева, и никто, кроме нас самих, о нем не позаботится. А теперь, дорогие читатели, вспомните, сколько времени в своей жизни вы тратите на телевизор, компьютер, курение сигарет на балконе и прочую ерунду подобного рода? Сколько есть таких, которые всю ночь не спят, щелкая пультом или сжимая мышью в потной ладони, оправдывая это тем, что они совы, а на следующий день просыпаются в лучшем случае далеко за полдень? И все получается как-то из рук вон плохо, и времени не хватает, и постоянная усталость... Совет для сов как перестать быть таковыми: во сколько бы вы ни легли, просыпайтесь в шесть утра в течение трех-четырех дней. И уверяю вас, что после трех-четырех дней вы станете засыпать в десять, как младенец, превратившись из совы в жаворонка, как в сказке. Мне могут возразить, что есть действительно очень загруженные люди, которые не занимаются бесцельным времяпрепровождением, а работают по 12 часов в сутки, после чего не помышляют ни о чем, кроме сна. Но даже в этом случае, смею вас уверить, можно заниматься практикой, о чем я подробно расскажу позднее. Если вы будете каждый день помимо основных физических занятий делать брейки между работой и проводить короткие тренировки, если будете следить за тем, как вы ходите, сидите, дышите, чем питаетесь, то это и будет самая настоящая практика 24 часа в сутки. Если вам захочется прилечь и отдохнуть, если вы действительно нуждаетесь в передышке – пожалуйста, ложитесь и отдыхайте, только не стоит путать лень с усталостью. Ведь даже сон – это тоже тренировка, тоже практика. Но правильный сон. И правильное просыпание. Когда я говорю о 24 часах, я имею в виду и встречу с друзьями, и хорошую книгу, и поход в музей. Это все тоже ПРАКТИКА!

Все, о чем я буду говорить в этой книге, я испробовал на себе и просто делюсь опытом. Все описанные упражнения подробно разобраны и показаны на диске, там можно найти ответы на все вопросы касающиеся техники и правильности выполнения. Эта книга не претендует на какую-то всеохватность, энциклопедичность или академичность. В ней не будет философской зауми и чрезмерного многословия. Это просто набор советов для людей, которые хотят заботиться о себе и умеют слышать. Здесь собран мой опыт общения с большим количеством реальных мастеров, с которыми мне повезло встречаться и у которых я учусь до сих пор, ибо практика – это еще и непрерывный процесс впитывания все новых и новых знаний.



КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Спортом я начал заниматься с пятнадцати лет. Решил, что это будут силовые виды и каратэ. Первым моим тренером был Юрий Михайлович Федоришин – один из сильнейших мастеров прикладного каратэ у нас в стране. А он, в свою очередь, занимался у известного в узких кругах мастера тайцзи Олега Андрейчука, который уже в то время давно практиковал различные оздоровительные китайские системы, глубоко понимал, что такое энергетика и насколько важна работа над гибкостью (цизи бень гун). Но я, к сожалению, в то время его не услышал. Как и большинству пацанов моего возраста, мне хотелось быть похожим на тогдашних звезд кинематографа – Шварценеггера или Сталлоне, хотелось эффектно выглядеть и уметь драться. Разговоры о том, что все это, в принципе, не принесет особую пользу и что молодость не бывает вечной, я впускал в одно ухо, а в другое выпускал, за что впоследствии поплатился частью здоровья. Затем была служба. Было много каратэ, много «железа». Я был молод, здоров, и лет до 30 меня ничего, кроме силовых видов спорта, не интересовало. Но в это время я познакомился с Евгением Борисовичем Пономаренко, мастером цигуна, с которым я занимаюсь по сей день, и это стало поворотным моментом в моей жизни.

Как обычно бывает? Для того чтобы заняться рукопашным боем, нужно перед этим самому хорошенько быть битым, а для того, чтобы заняться своим здоровьем, нужно, чтобы оно начало ухудшаться. К тридцати двум годам я был неоднократно травмирован, у меня возникли проблемы, одним словом, я не был исключением из правил. Я обратился за помощью к Евгению Борисовичу, мы стали практиковать цигун, и вскоре это дало свои плоды. Тогда я спросил его, отчего он молчал, если знал, что я болею два года и что мне можно помочь? Он усмехнулся и ответил мне грандиозной фразой: «А нужно ли тебе это было тогда?» И мне стало ясно, что он ничего не говорил, потому что видел, что я все равно не услышу. Люди часто не го-

товы слышать. Всему свое время. Раньше я, видя, что человек на тренировке в зале делает что-то неправильно, всегда пытался исправить ошибку, внушить ему свое понимание истины, теперь же я этого не делаю. Потому что это бесполезная трата времени. Пока сам человек не будет готов, он не услышит. Итак, эта книга для тех, кто готов слышать.

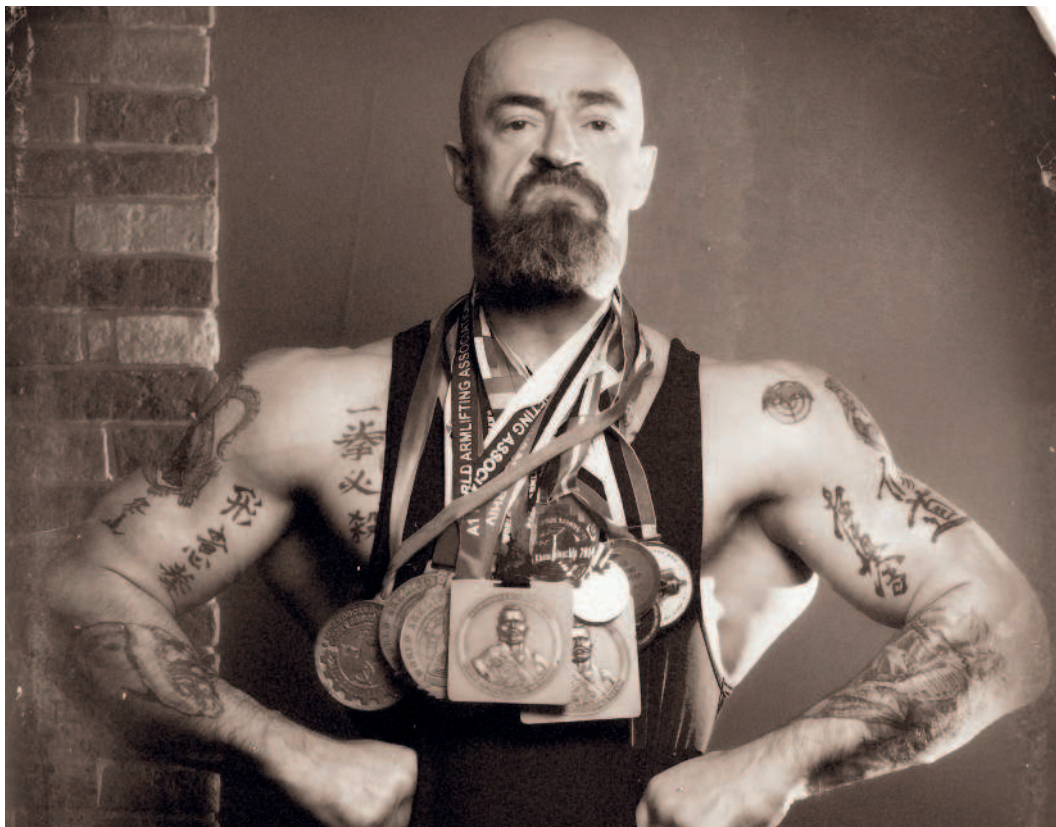
Помимо физических тренировок, я стал заниматься духовными практиками, общаться с разными учителями, стал много читать соответствующей литературы. Затем в моей жизни затем в моей жизни появилась йога. Мы стали близкими друзьями. К тому времени я набрал изрядный избыточный вес и был абсолютно негибким, что называется, деревянным. Не переставая «качаться» небольшими весами и одновременно занимаясь йогой, мне удалось убрать суммарно порядка 45 кг. С того времени и по сей день я сажусь во все шпагаты и лотосы, сгибаюсь, делаю различные скрутки – в общем, держу себя в подобающей форме, не допуская застоя и одеревенения в мышцах.

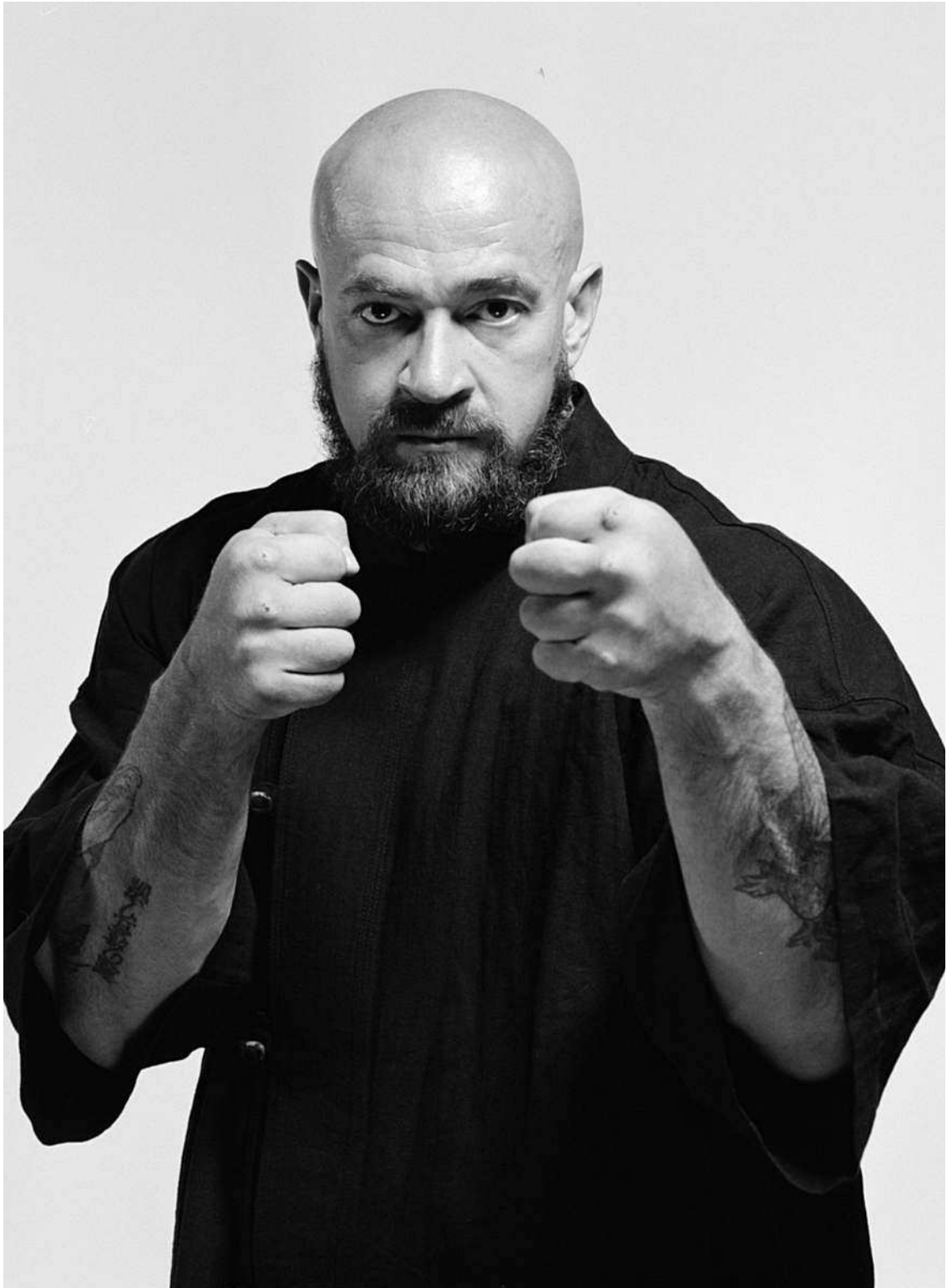
КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, ЕСЛИ ЗАХОЧЕТ, МОЖЕТ «ПЕРЕПЛАВИТЬ» СЕБЯ И СВОЁ ТЕЛО

Медитация – еще один путь самосовершенствования организма, но он, честно говоря, доступен не многим. Я видел мастеров высочайшего уровня (нескольких китайцев, того же Евгения Борисовича), которые не занимаются интенсивными тренировками, практически ничего не делают, но демонстрируют реальные чудеса своего тела, добиваясь этого почти исключительно посредством медитации. Думаю, что такое мастерство дается человеку свыше. В даосизме есть понятие «выплавление внутренней пилюли» – это система совершенствования и закалки, тот самый «чудесный росток» китайского цигун, корни которого уходят далеко в глубь веков. (Существовала еще и «внешняя пилюля», теснейшим образом связанная с «внутренней», – некое алхимическое снадобье, дарующая вечную молодость и даже бессмертие.) «Внутренняя пилюля» выплавляется внутри самого человека посредством концентрации энергии и постоянных упражнений. Каждый человек, если захочет, если действительно поймет, что ему это нужно, может «переплавить» себя и свое тело. Помните, как в сказке, где для того, чтобы стать молодым и красивым, нужно свариться в кипящем молоке? В процессе практики ваше тело станет совсем другим: руки, ноги, живот, спина, кожа; разрушительные процессы времени и вашей собственной лени можно не только остановить, но и обратить вспять. И это не громкие слова. Это правда. Проверено на себе.

Жизнь также счастливо свела меня с великим сенсеем Морио Хигаонна – окинавским мастером высочайшего уровня, представителем стиля Годзю-Рю, который в свои 76 лет демонстрирует феноменальные способности. Посчастливилось мне близко познакомиться и с Лю Ти Жуном, этой внутренней иконой тайцзи и национальным достоянием Китая. Помимо восточных мастеров, есть еще такой великий человек, как Голтис, о котором, честно говоря, нужно писать отдельную книгу (впрочем, как и о Евгении Борисовиче Пономаренко, и о многих других).

Таким образом, базируясь на знаниях, полученных от этих выдающихся людей, и руководствуясь собственным опытом, который я постоянно пополняю посещением семинаров и различными практиками, я начал писать книгу, в которой постараюсь упростить некоторые сложности учений, убереечь от возможных ошибок и поставить на правильные рельсы всех, кто готов к работе по самосовершенствованию. Если благодаря этой книге хотя бы человек десять начнут изменять свою жизнь посредством практики, считаю, что моя задача выполнена.





МОТИВАЦИЯ

Мотивация, как известно, это то, что двигает нас вперед. Мотивация – это сила, которую человек прикладывает к себе, чтобы преодолеть препятствие. А препятствие – это чувство нежелания что-либо делать.

Моей первой мотивацией заняться спортом стала банальная месть. Как это часто случается в школьные годы, я получил по шее, испытал первое поражение, и вместе с ним – унижительное ощущение собственного бессилия, затаил обиду, засыпал и видел во снах, как в скором времени расправлюсь со своими врагами. Время лечит, кто-то забывает неприятности, заталкивает злобу куда-то в глубину души, обзаводится новыми проблемами, чтобы проще было забыть старые, а я просто взял и пошел в спортзал.

Вы не поверите, но через двадцать лет судьба все-таки свела меня с главным обидчиком, который оказался в очень неприятной ситуации. Рано или поздно жизнь все расставляет по своим местам.

Это вовсе не значит, что все эти годы жажда мести была моим единственным стимулом и двигателем вперед. Как только я научился давать сдачи и чувствовать себя уверенно, месть ушла.

Когда же я посмотрел фильмы Сильвестра Сталлоне и в моей комнате появился его плакат, на котором рельефный торс актера и мускулы вызывали зависть и восхищение, – появилась и новая мотивация: хочу быть как он! И я начал качаться. Затем, естественно, любимцем и образцом был Арнольд Шварценеггер, потом Брюс Ли, потом мои тренеры. Понемногу, год за годом, я делал успехи, отдаленно приближаясь к схожести со своими кумирами, но останавливаться было нельзя.

Мотивация теряется примерно в возрасте 25 лет, когда человек уже чего-то достиг в спорте или обзавелся семьей, с которой неминуемо будет связано мно-