



# ХАДУ – СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ\*

*Автор технологии предлагает свою концепцию одновременной нагрузки на мышечную систему сгибателей и разгибателей, мышц лица, позвоночника и малого таза. Доходчиво и доступно объясняет принцип воздействия «Системы „Хаду“» на организм человека через мышечную систему и опорно-двигательный аппарат.*

*Чтобы практиковать эту систему, нужно только понимание, что человек сам своими силами может сохранить и укрепить здоровье.*

**Звиад АРАБУЛИ,**  
автор технологии „ХАДУ“

*Технология всегда дает результат, если вы ее выполняете. А значит, ваше здоровье только в ваших руках!*

## Здоровье и свобода личности

Наверное, каждому пришлось хоть раз в жизни потянуть мышцы шеи. Поворачивать голову становится больно, поэтому человек старается поворачиваться всем корпусом. *Обратите внимание на следующий факт. Как только заболело в первый раз, организм стал избегать движений, которые могли бы привести к повторной боли.* Этот механизм ограничения работает на подсознательном уровне, мы ведь не контролируем все время положение нашей головы. То есть, какая-то частичка подсо-

знания будет постоянно отслеживать эту проблему. А теперь представьте больные суставы. Лужу не перепрыгнешь. Широкий спортивный шаг остался в прошлом. Приходится выбирать дорогу, чтобы бордюр был пониже. А если больна спина, то надо следить за весом, который несете в руке. А если от остеохондроза не поднимается рука, значит, имейте дома табуретку, иначе чай с верхней полки не достать.

Любая проблема со здоровьем накладывает определенные ограничения на процесс нашей жизнедеятельности. Каждое ограничение – это маленькое «нет», с которым вынужден мириться наш организм. Хотим мы того или нет, но наш мозг, частично сознательно, а большей частью бессознательно, будет следить за каждым таким «нет». А если этих «нет» или ограничителей много? Это серьезная работа, которая будет забирать на себя большие ресурсы. Это те ресурсы, кото-



**Звиад Арабули**

\*Статья подготовлена **Ольгой Выговской** и **Алексеем Выговским** по книге: *Арабули Звиад Ваши позвоночник: Система оздоровления ХАДУ.* – М. : ООО Издательство «София», 2011. – 128 с.

рые могли бы пойти на развитие координации, интеллекта, творческих способностей или каких-то профессиональных навыков... Человек становится нервным, раздражительным, капризным. Ему просто некогда быть нормальным. Ресурсы мозга велики, но не безграничны. Поэтому, если значительная часть его занята обслуживанием проблем, на все остальное остается меньше свободных ресурсов.

Поэтому, **здоровье есть высшая степень свободы.** «Хаду» даёт человеку такую свободу.

Сначала уходит боль.

Потом появляется сила.

Потом снимается ограничение в движении.

Потом появляется масса энергии. Нет – море энергии, которую можно куда-то направить.

Потом просыпается угасший, казалось бы, когда-то творческий потенциал.

Потом вдруг замечаешь, что стабилизируется психика.

Потом приходит прекрасное ощущение того, что все в твоих руках – ты все успеешь.

Это ни с чем не сравнимое состояние тела, ума и духа. **Попробуйте и испытайте на себе! Вы не разочаруетесь.**

#### Работа мозга и здоровье человека

Физические или спортивные навыки человека, а также профессиональные, творческие, научные, речевые и другие существуют благодаря определенным связям в нашем мозге.

В детском возрасте, когда мозг растет и формируется, эти навыки, а значит и связи прокладываются по самому короткому маршруту. А значит, привычки и навыки, сформированные в детстве, оказываются более стойкими и качественными.

#### АВТОРСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Процесс жизнедеятельности живого организма можно представить в виде гармоничной совокупности множества больших и маленьких функций. **Основной закон звучит так:** организм сохраняет или развивает только необходимые функции, невостребованные функции утрачиваются.

Этому закону подчиняется вся наша жизнь. Мы учимся, приобретаем определенные навыки и сохраняем их до тех пор, пока пользуемся ими. вспомните, как учили в школе таблицу умножения, квадраты и кубы целых чисел, десятичные логарифмы... Мы умели умножать в уме! А сейчас простейшие плюс и минус делаем только с калькулятором. Это естественно. Навык утрачивается от невостребованности. Мы забываем иностранный язык, который учили когда-то. То же самое касается силы, выносливости, скорости реакции, координации, закалки, слуха, зрения, иммунитета и т. д. Можно дополнить список проявлениями высшей нервной деятельности человека, такими как память, логическое мышление, творчество, интуиция, воля. *Все эти навыки или способности сохраняются только пока они нужны, то есть – пока мы ими пользуемся.*

Назначение тренировки в том и заключается, чтобы дать понять организму какую именно функцию надо развивать. Но стоит прервать тренировки, как организм начнет избавляться от любых навыков, которые когда-то были нужны. Почему он это делает? Потому, что сохранение любого навыка требует от организма определенных затрат энергии. А он (организм) категорически не хочет этого делать.

Все сущее стремится к состоянию покоя или энергетического минимума. Это один из фундаментальных принципов мироздания. Также и человеческий организм. Он стремится уменьшить свои функциональные возможности до минимума, что, в конце концов, ведет к смерти. А кто-то, наверное, полагал, что организм хочет жить?

Жить хочет наше личностное, психо-эмоциональное «Я». Мы хотим творить, наслаждаться жизнью, реализовываться. А вот плотское «Я» жить не хочет совсем. Приближать свою смерть легко. Для этого от человека буквально не требуется практически никаких усилий. Достаточно лишь бездействием позволить природе спокойно гнуть свою генеральную линию на убивание организма.

Для нашего организма нет приоритетных функций. Ему все равно о какой функции идет речь. Он готов нас убить за любую из них. Надежность всего организма определяется только слабым звеном.

**Подведем итог.** Первое – для сохранения здоровья необходимо, прежде всего, развивать самые слабые функциональные звенья. Второе – нет второстепенных функций. Ущербность любой из них может стоить нам жизни. Поэтому **надо тренировать все.**

## ДВА ВИДА ТРЕНИРОВОК: СИЛА І ВІНОСЛИВОСТЬ

Существует два принципиально разных вида тренировки: *тренировка силы* и *тренировка выносливости*.

**Тренировка силы** – это максимальное напряжение в короткий промежуток времени. Например, бег на 100 метров. Высочайшая скорость, которая требуется от спринтера во время забега, есть проявление в первую очередь взрывной силы атлета.

**Тренировка выносливости** – это средняя нагрузка на организм, но в течение достаточно длительного времени. Хорошим примером работы на выносливость является классический марафонский бег. Марафон – более двух часов работы всего организма, ведь в обеспечении работы мышц участвует полностью весь обмен веществ, а нервная система управляет и контролирует всеми процессами.

Итак, у нас два бегуна: один бежит быстро, а другой долго. Наши бегуны даже внешне отличаются.



У спринтера мышечной массы всегда больше, он более накачан. Марафонец обычно сухой, жилистый и неимоверно выносливый. Объем мышц меньше, чем у спринтера и это оправдано, ему бежать более двух часов и все это время мышцы надо кормить.

Если тренировка на выносливость может длиться до нескольких часов, то тренировка силы всегда очень коротка. При максимальной силовой нагрузке мышца уходит в отказ за время не более двух минут.

**Помните основной закон: организм избавляется от ненужных функций.** Развитие выносливости делает перегрузочные способности организма невостребованными. Что это за перегрузочные способности? Это сила, прочность костей, эластичность связок и сосудов, запас мощности сердечной мышцы, стабильность нервной системы, запас по регуляторным функциям и так далее. Это тысячи функций организма.

Учитывая, что вся наша повседневная жизнь – это постоянная работа на выносливость, которую смело можно назвать утомляющей, то для **развития здоровья, необходима чисто силовая тренировка.**

Только силовая тренировка развивает перегрузочный запас функциональных возможностей организма. Поэтому, если хотите быть здоровыми, не оправдывайте свою лень и слабость тяжестью повседневной жизни. Обязательно и регулярно давайте своему организму силовую нагрузку. Только силовую тренировку можно назвать *развивающей*.

При таком подходе действительно можно построить как гармоничное тело, так и гармоничный, функционально развитый организм. И такой организм обязательно будет здоровым.

Поэтому выдающегося спортсмена, музыканта, шахматиста, программиста надо готовить с детства.

*В старшем возрасте* нервные связи формируются уже не по самому оптимальному пути. Поэтому и координация чуть хуже и реакция медленнее и забывается все гораздо быстрее. Но есть и другая проблема. *К старости* от невостребованности начинают высыхать или умирать целые массивы нейронов в нашем мозгу. Тут уже не до формирования новых навыков. *Сохранить бы хотя бы часть того, что было приобретено ранее.*

Представьте картину. Нужно передать сигнал из точки **A** в точку **B**. На прежнем пути следования участок высох. Сигнал не проходит. Можно назвать такой участок черной дырой, который поглощает все сигналы. Сигнал пропал в этой дыре и мозг будет пытаться найти окольный путь. Но на этом обходном пути тоже поджидает черная дыра. И на другом пути и на третьем. Короче, связи нет. Это означает, что какой-то навык утрачен или потерял качество. Например: ухудшилась память, пропало образное восприятие, пострадало логическое мышление. Обычная картина *старческой деградации*.

Забавно, что функциональную деградацию мозга некоторые пытаются компенсировать или вылечить медикаментозными препаратами. А вы пробовали накачать мышцы, глотая таблетки и не тренируясь физически? Это невозможно! И не потому, что таблетки неправильные или несвоевременные. Функциональную *деградацию можно избежать* только в одном случае – *если тренировать свой организм.*