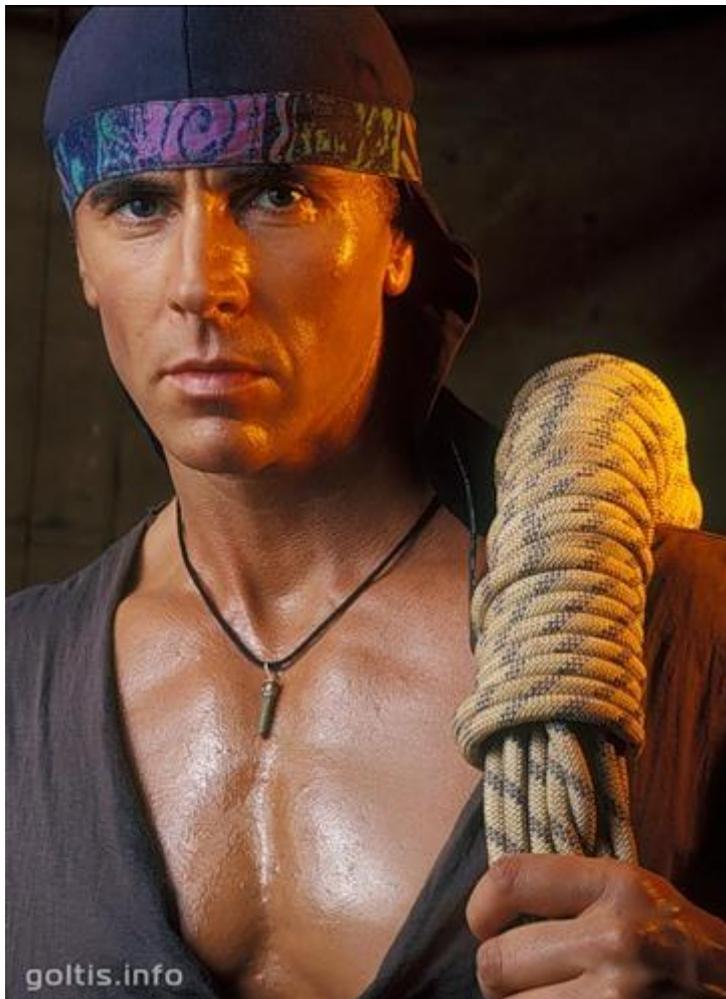


2008



МЕТОДИКА ГОЛТИСА  
5  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ  
ИМПУЛЬС

[www.BodyArchitecture.Ru](http://www.BodyArchitecture.Ru) | Мини-Курсы. Бонусы

**Клуб Голтиса представляет**  
**мини-курс**  
**«Методика Голтиса. 5 подготовительных упражнений»**

## **Как почти ничего не делать для того, чтобы :)**



Заряжаться энергией на весь день! Ощутить прилив сил!



Экономить время на посещениях спортзала и утренних пробежках!



Проверить эффективность методики Голтиса до того, как...



Призвать былую физическую форму к ответу!

Не верь обещаниям – Проверь!

Посвяти 15 минут 1 раз в 2 дня простым упражнениям мини-курса.  
Даже, если ты профессиональный спортсмен или заядлый бизнесмен,  
эффект будет по-любому.

Система подходит для ооочень занятых людей или лентяев... На выбор :)

Помни, хоть это и ознакомительный курс,  
он **реально тренировочный!**  
можно им полноценно пользоваться

<http://goltisclub.ru>

Перед выполнением данных упражнений проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом и получите допуск.

В случае применения Вами указанных упражнений, Вы делаете это под Вашу полную единоличную ответственность за точность исполнения и получаемый результат.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Содержание

## Мини-Курс «Методика Голтиса. 5 подготовительных упражнений»

7 принципов первой ступени методики «Исцеляющий Импульс».....	1
5 подготовительных упражнений .....	2
Режим тренировки .....	2
Рекомендации по питанию .....	3
Рейтинг продуктов питания .....	4
СПРАВКА: ГОЛТИС.....	7
СПРАВКА о методике:.....	8

Благодарю Тришина Михаила за помощь в упаковке инфо-продукта. <http://info-cover.ru>

© Упражнения, тексты, фотографии. Голтис 2006 <http://goltis.info>

© Тексты разделов «рекомендации по питанию», «рейтинг продуктов питания». <http://goltis.info> 2006

© Оформление, аннотация. Хисамов М.М. 2008, <http://goltisclub.ru>

© Распространение. <http://impuls.BodyArchitecture.ru> 2008

© Распространение. <http://impuls.Rus-dao.ru> 2008

## 7 принципов первой ступени методики «Исцеляющий Импульс»

### 1. Максимальная амплитуда выполняемых упражнений

Работа внимания от начальной фазы (растяжение мышцы) до конечной фазы (сокращение). Крайние фазы четко фиксируются сознанием. Время фиксации положения тела в крайних фазах – 1-3 секунды. Для некоторых упражнений – указывается отдельно.

### 2. Максимальное напряжение работающих мышц

При работе в полсилы, КПД исцеляющего импульса сводится к нулю.

### 3. Максимальное расслабление мышц антогонистов и других групп мышц, которые не участвуют в упражнении

Включение в работу «лишних» групп мышц приводит к эффекту рассеивания исцеляющего импульса.

### 4. Включение эффекта внутренней визуализации:

при максимальном сжатии клетки и межклеточного пространства происходит освобождение от токсинов, свободных радикалов, «тяжелой» воды, искажающей информацию о самоисцелении клетки.

### 5. Дыхание

Вдох – через нос, выдох – через сжатые губы (способствует активизации внутриклеточного дыхания). Начало цикла дыхания соответствует началу выполнения упражнения (от стадии сокращения до стадии сжатия). Динамика дыхания соответствует динамике движения (в заданном ритме).

### 6. Техническая четкость выполнения упражнений

(порядок исполнения, исходное положение, расстояния, углы, геометрия динамических усилий и т.д.)

Несмотря на внешнюю простоту, в технике есть нюансы, которые либо многократно усиливают эффект, либо переводят в разряд общегимнастических. И внешнее повторение увиденной формы приведет к иллюзии понимания методики.

### 7. Принцип суперкомпенсации

четкое соблюдение графика полного восстановления, адаптации и накопления биоэнергетического и биохимического потенциала клетки (мышцы). Избегание деструктивного результата по причине «лишней» нагрузки, вследствие которой организм истощает мышечные и внутренние резервы, что приводит к разрушению всех систем организма в цепочке связей: мышцы – сухожилия – суставы – внутренние органы. Избегание «пропусков» – одна пропущенная тренировка сводит на нет результаты двух предыдущих.

**Ограничения.** Не выполнять упражнения во время простудных заболеваний и острых болезненных синдромов. Хронические заболевания и заболевания любого другого характера - требуют индивидуального подхода и индивидуальной коррекции.

## 5 подготовительных упражнений

### 1. Подъем на носок.

Встать на брусок. Пятки - висят. **Максимально** поднять и опустить стопу. 12 повторений на каждую ногу.

### 2. Приседание на двух ногах.

Но при этом центр тяжести перемещается то на одну, то на другую ногу. Чтобы усилить нагрузку на мышцы бедра, можно взять в руки гантели. 12 повторений на каждую ногу, итого 24 приседания.

### 3. Упражнение для дельтовидной мышцы.

Обхватите кистью одной руки другую руку в районе локтевого сустава и, создавая сопротивление, отводите ее в сторону до положения 45 градусов по отношению к телу. Большой палец руки должен быть направлен вниз. 9 повторений на каждую руку.

### 4. Отжимание в упоре лежа.

Расстояние между ладонями - полторы ширины плеч. Пальцы рук смотрят вперед, таз приподнят. Отжиматься нужно так, чтобы касаться пола ключицами, а не грудной клеткой. Не больше 15 повторений.

### 5. Упражнение для пресса.

Лечь на пол, колени согнуты, руки за головой. Туловище отрывать от пола не больше чем на 45 градусов. При этом работает прямая мышца живота, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, очищается печень и укрепляется диафрагма.

Источник: <http://goltis.info>

## Режим тренировки

**Тренировочный день** мини-курса состоит из 1 блока в 5 упражнений:

1. Икроножные мышцы ( Подъем на носок );
2. Ноги ( Приседания );
3. Дельта ( Упражнение для дельтовидной мышцы );
4. Грудь ( Отжимание в упоре лежа );
5. Пресс.

**Порядок выполнения соответствует нумерации в списке. Не менять!**

**Тренировочный цикл** мини-курса состоит из 1 тренировочного дня и 1 дня отдыха. Это период суперкомпенсации, рассчитанный для указанной нагрузки.

Упражнения займут **не более 15 минут в день**. Порядок упражнений соблюдать. **Отдых обязателен** - занимаетесь **день через день**.

Если Вам показалось, что упражнения через чур легкие, не спешите с выводами, попробуйте! И Вы прочувствуете телом эффект суперкомпенсации :)

Вопросы пишите через форму в интернете: <http://impuls.bodyarchitecture.ru/about/>

Если ответ не пришел в течение 3х дней, повторите отправку вопроса. Успехов!

## Рекомендации по питанию

1. Смена режима и вида питания, адаптация к новым климатическим условиям гораздо эффективнее происходят непосредственно через кратковременное голодание (1 -7 дней). Пищи после голодания необходимо организму в 10 раз меньше, так как она в 10 раз лучше усваивается.
2. Продукты питания должны быть живыми (натуральными) и здоровыми (см. рейтинг продуктов питания ниже).
3. Потребление белков и углеводов должно быть разведено во времени в 1,5 – 2 часа. Фрукты и углеводистые продукты не смешивать.
4. До 12 часов дня принимать только травяные чаи с медом, соки, фрукты. В это время выводятся токсины из организма. Эти продукты помогают в этом. Приемлемый вариант – кисломолочные продукты. Сухофрукты с орехами.
5. С 12.00 до 19.00 часов рекомендуется принимать белковую пищу (пункты 8-18 таблицы "Рейтинг продуктов питания" (см. ниже) с клетчаткой (зелень, овощи). Фрукты, жидкости потреблять через 2 часа после еды.
6. На ужин организм сам подскажет чего не хватило за день. После 19.00 час. – только то, что до 12.00 часов.
7. Не переедать. После еды должен оставаться оттенок голода.
8. "Твердую пищу стоит пить, а жидкую – есть". При таком подходе мы получим максимальное количество энергии. (не относиться к белкам животного происхождения)
9. Концентрироваться на вкусе той пищи, которую принимаем. Не отвлекаться.
10. Жидкости потреблять до еды за 30 минут, после еды – через 2 часа. Пищу не запивать.

Источник [http://www.goltis.info/ru/comments/pravila\\_pitaniya/](http://www.goltis.info/ru/comments/pravila_pitaniya/)

## Рейтинг продуктов питания

Источник: [http://www.goltis.info/ru/comments/reiting\\_produktoy\\_pitaniya/](http://www.goltis.info/ru/comments/reiting_produktoy_pitaniya/)

Выстроен в порядке убывания по предпочтительности и биологической ценности. Если следовать этому рейтингу, можно помочь организму самоисцелиться и самоочиститься.

1. Цветочная пыльца по 1 чай ложке 2 раза в день натощак (до еды).
2. Травяной чай с медом. В качестве основы можно использовать липу, смородину, шиповник, вероник колосистый, чабрец, душицу, ромашку, мяту, крапиву, иван-чай.
3. Свежевыдавленные овощные и фруктовые соки:
  - a. морковь – 70%, свекла – 30%
  - b. морковь – 50%, тыква – 50%
  - c. морковь – 40%, тыква – 20%, свекла – 20%, корень сельдерея – 20%
  - d. яблоко – 50%, морковь – 30%, тыква – 20%
4. Свежие фрукты (не смешивая семейств) за 30-40 минут до еды.
5. Сухофрукты.
6. Зелень.
7. Овощные салаты.
8. Проросшая пшеница.
9. Семена тыквы.
10. Орехи.
11. Кисломолочные продукты.
12. Злаки.
13. Бобы, соя, фасоль, горох.
14. Морские продукты.
15. Яйца.
16. Грибы.
17. Рыба.
18. Птица.
19. Мясо.

Утром натощак – цветочная пыльца из расчета 2 чайные ложки на 80 кг массы тела. Особенно важно употреблять ее тогда, когда нет фруктов и овощей. Цветочная пыльца обеспечивает организм всеми необходимыми микроэлементами, витаминами, аминокислотами.

Очень важно не разжевывать гранулы пыльцы и не глотать их в твердом состоянии, а постепенно размачивать слюной во рту до состояния однородной кашицы. Тогда пыльца постепенно полностью расщепляется ферментами слюны и практически растворяется прямо во рту.

Значительная часть содержащихся в ней веществ, при таком способе «переваривания», всасывается в кровь непосредственно сквозь слизистую оболочку ротовой полости. Если что останется – понятное дело, придется проглотить. Но это тоже очень полезно.

**Через 15-20 мин – травяной чай с медом и с лимоном. И до обеда – фрукты.** Существенный момент: нельзя смешивать фрукты, принадлежащие к разным семействам. Цитрусовые – к цитрусовым, косточковые плоды – к косточковым, ягоды – к ягодам... Промежуток между употреблением в пищу фруктов разных семейств должен быть примерно полчаса, поскольку фрукты усваиваются в течение 15-20 минут.

**Обед – большая порция овощного салата.** По пищевой ценности на первом месте – зелень: укроп, петрушка, сельдерей, ботва редиски, дикорастущие пищевые зеленые травы. Голтис – сторонник преимущественного употребления всевозможных дикорастущих трав.

Но если возможности строить рацион на их основе нет или если человек не обладает необходимой для этого информацией, можно дикорастущую пищевую зелень заменять культивируемыми овощными салатами по сезону. Заправляется салат растительным маслом первого холодного отжима или сметаной.

Наилучшим из растительных масел Голтис считает кукурузное. На втором месте – конопляное, за ним идут оливковое масло и масло подсолнечника.

#### **Конституциональные невегетарианцы могут есть рыбные и мясные продукты.**

Существует своя иерархия продуктов по частотам свойственных им вибрационных уровней. На первом месте – морские продукты: мидии, рапаны, кальмары, креветки. Чуть поглубже – морская рыба. Затем – рыба речная, дальше – яйца, белое мясо птицы, красное мясо птицы, ну, и наиболее низкочастотные из мясных продуктов – различные виды мяса млекопитающих животных: баранина, говядина, свинина.

Мясо нужно приправлять чесноком и луком. Сок этих растений «разбивает» большие белковые молекулы на короткие «связки» аминокислот. Это облегчает переваривание мясных продуктов и в значительной мере нейтрализует их негативные качества. В то же время свою питательную ценность они не теряют.

Очень полезно с мясом употреблять сухое красное вино. Оно активизирует фермент пепсин, который расщепляет животный белок на аминокислоты.

«Вообще я бы рекомендовал всем тем, кто хочет продлить свое активное долголетие, с салатом есть не мясо, а каши», – говорит Голтис. Из злаковых, по его мнению, первое место по пищевой ценности по праву принадлежит проращенной пшенице. За нею следует овес, потом идут кукуруза, просо, гречка, нешлифованный рис, ячмень. Орехи, творог или сыр – это тоже хорошо!

В промежутке между обедом и ужином можно есть фрукты – так же, как и в промежутке между завтраком и обедом.

Ужин часов в шесть-семь часов вечера вполне может оказаться кстати. Скажем, салат или кисломолочные продукты ... Или творог – с орехами, с медом... Или те же каши... Для усиленно тренирующегося спортсмена, скажем, легкая полужидкая каша на ужин – вполне целесообразный вариант...

Лихие воины-спартанцы, между прочим, более-менее плотно ели только вечером. А персов и всяких разных прочих греко-римлян при этом долбили так, что мама родная... Так что количество – не всегда самое главное. А с качественным питанием не все так просто... Хотя на самом деле чем проще – тем лучше... С полуночи до полудня организм имеет обыкновение очищаться. Именно поэтому до полудня дня лучше всего есть фрукты. Они являются естественными детоксикаторами и очистителями организма на клеточном уровне.

Переход к такому рациону требует промежуточного голодания. Ну, хотя бы трехдневного. Три дня во второй или четвертой фазе Луны. Плюс еще шесть – три на вход и три на выход. Грамотно войти и выйти – значит, избежать бо-о-о-льших проблем впоследствии...

В первый день входа в голодание необходимо исключить из рациона жиры и белки животного происхождения, есть салаты, крупы, фрукты, соки.

Во второй день есть только салаты и фрукты, пить свежевыжатые соки. Третий день входа – это свежевыжатые овощные соки – морковь со свеклой (80% на 20%) или тыква с яблоком (50% на 50%). Еще одна радикальная формула – 50% моркови, 30% сельдерея и 20% свеклы. Затем три дня голодания. Хорошо бы сухого, но это может быть тяжеловато. Так что для начала сойдет и голодание на воде.

Вода должна быть чистой. В идеале, конечно, можно воспользоваться дистиллированной водой – пищевой, разумеется, ни в коем случае не технической... Впрочем, очищенная природная тоже вполне сойдет.

Выход из голодания выполняется также в течение трех дней – в обратном порядке. Сначала – свежевыжатые соки и травяные чаи, потом – салат без масла, который, как щетка, прочищает желудочно-кишечный тракт. Потом можно включить салат с маслом и фрукты. В третий день добавляются крупы, ну, а дальше – сами решайте, как строить рацион...

Очень важное условие: вся пища, прежде чем отправиться в путешествие по пищеводу в направлении желудка, ВСЕГДА должна быть очень-очень-очень-очень тщательно пережевана – до состояния жидкой однородной кашицы, почти водички...

И еще один нюанс: еду нельзя запивать. В особенности – после окончания приема пищи. Питье после еды разбавляет пищеварительные соки. А это совсем нехорошо... Впрочем, если пища сбалансирована, пить вообще не хочется...

## СПРАВКА: ГОЛТИС

**Голтис** — его псевдоним. **Владимир Иванович Вукста** родился в Норильске, через три года переехал с семьей в Карпаты, в город Ужгород, откуда родом его бабушки и дедушки, принадлежащие, как утверждает Голтис, к небольшой этнической группе карпатских русинов.

Специалист по выживанию, трехкратный чемпион Азии по единоборствам, автор системы “Исцеляющий импульс”. Профессиональный путешественник. Командор команды Equites («Всадники»). Возраст — 48 лет.



За плечами — Саудовская Аравия, Иран, Туркменистан, Казахстан (1996 год). В 1998 году проехал на велосипеде 8000 км по Африке (ЮАР, Свазиленд, Ботсвана, Намибия, Лесото, пустыня Калахари).

В настоящий момент снимает фильм о переходе без еды и воды через Атлантику, воссоздает исторический переход Колумба.

## СПРАВКА о методике:

**Вот как описывает суть Исцеляющего Импульса сам Голтис:**

В теле человека расположены так называемые ферментативно-гормональные центры (ФГЦ), которые обеспечивают каждую клеточку нашего организма жизненной благодатью и силой.

Бывает, что каналы, ведущие к этим центрам, засоряются. Это происходит вследствие разрушительного образа мыслей, безнравственных поступков, неправильного питания, гиподинамии - и ФГЦ уже не могут в полной мере выполнять свои функции.

К тому же организм вынужден тратить массу энергии на выведение шлаков и токсинов - а ведь эти силы можно было бы использовать более продуктивно! В результате появляются различные болезни, и гипофиз (в наибольшей степени страдающий от негативных эмоций) запускает программу старения.

Однако, даже её можно повернуть вспять! В моей практике часто встречаются пожилые люди (70-80 лет) с целым “букетом” болячек - спустя год систематических занятий они не только избавляются от телесных недугов, но и начинают выглядеть на 20-30 лет моложе!

Помимо этого, благодаря “Исцеляющему импульсу” **фантастически возрастает силовая выносливость**, уходит чувство усталости (для полноценного отдыха хватает 4-5 часов сна в сутки), **повышается работоспособность**, тело становится упругим и пропорциональным, **избавляется от лишних килограммов**.



<http://goltisclub.ru>