

Если спросить любого человека, что больше всего он хочет в своей жизни, то он ответит — счастья, здоровья, любви. Это те вещи, которые не купишь даже за все золото мира. Но что это можно создать своими собственными руками, своим трудом, наверно, никто не знает. Трудно себе представить, что больной и уже отчаявшийся человек может сам сделать себя истинно здоровым и радостным.

Человек представляет собой физико-энергетическую субстанцию. В идеале энергетическое тело полноценного здорового человека — это полный спектр вибраций всех частот, которые составляют нашу Вселенную. Современный же человек имеет только несколько земных вибраций и то ущербных, откуда и идут все болезни и неполноценность нашей жизни. А человек должен обладать всей гаммой энергий, т.е. осознавать себя микрокосмосом, осознавать свое единство с Природой. Это его естественное состояние.

Я предлагаю свою методику, в которой с помощью сверхнагрузок человек всесторонне наполняется энергией по всем аспектам, учится управлять необходимым количеством энергии, и с этим изменяется его сознание и психика.

Заниматься ко мне приходят люди с разными заболеваниями: кто-то сильно болеет (порой заболеваниями, которые медицина не лечит), у кого-то сильная депрессия, либо общее подавленное состояние, кто-то просто хочет выглядеть молодо, подтянуто. Почему же люди выбирают именно мою методику? В чем ее положительное отличие от других?

Во-первых, занятия не отнимают много времени. Нужно всего лишь найти 1-2 часа раз в неделю, а то и в 10 дней (это зависит от восстановления организма с прошлой тренировки, от желания заниматься).

Во-вторых, нет никаких возрастных и физических ограничений. Ко мне приходят заниматься с детских лет и до глубокой старости, независимо от того, болен человек или физически здоров. С первых же тренировок он начинает выздоравливать, а врачи, которые раньше запрещали этому человеку поднимать 5-10 кг, просто разводят руками, дивясь на такую разительную перемену в их пациенте.

В-третьих, несмотря на то, что работа идет с тяжестями, штанга не влияет на детородные функции женщины, а даже наоборот, все проблемы, связанные с



гинекологией исчезают как страшный сон, и женщины рожают быстро и безболезненно.

В моей методике поднимают огромные веса, не имея при этом большой мышечной массы. Тренировки заключаются в выполнении определенных упражнений, где все нацелено на предел подъема, так как с ростом веса идет духовное и физическое развитие человека. Штанга является связью между Природой и человеком.

Новый рекорд — это шаг за личный горизонт, где вы встречаетесь с большей гравитационной силой, или этикой Природы. Это искусственная

экстремальная ситуация, весьма мягкая и щадящая, которая не вредит человеку, а расширяет его мировоззрение, дает знание законов Природы (не казаться, а быть, не думать, а знать). И чем чистосердечнее отдаёшься работе, тем больше Природа вознаграждает. Эта методика уникальна тем, что не даёт человеку обмануть самого себя. Реально стоит вес, гравитация Земли пока не меняется, и вы поставлены перед Истиной. Здесь нет компромиссов, либо вес поднят, либо нет, либо прогресс, либо деградация. В Природе все очень жёстко. Именно тяжести являются жёстким фрагментом. Они учат правдивой и жёсткой жизни. Учат творчески работать, решать мгновенно сложные ситуации, искать, как сделать все гармонично и с наименьшими затратами сил — идет внутреннее воспитание.

За счет роста силовых возможностей, человек приближается к Природе, и все его желания начинают осуществляться на физическом уровне, т.е. Природа слышит его и идёт навстречу. Человек в состоянии сам распоряжаться своим здоровьем, биологическим возрастом, физическими формами, а значит может реально реализовать тот идеал, в котором ему комфортно.

С помощью моих тренировок вы приобретаете здоровую нравственность, неиссякаемую радость — что и является источником любви и красоты. И тогда прекращаются страдания души.



— Анатолий Иванович, как Вы пришли к созданию своей методики? Что предшествовало ее созданию? И, вообще, расскажите немного о своей жизни.

— Я занимался тяжелой атлетикой, но хороший спортсмен из меня не получился: моя анатомия не очень подходит к классической тяжёлой атлетике, у меня плохо выпрямлялись руки, и

плечи сдвинуты вперед. Наверху фиксировать штангу мне было очень тяжело, приходилось держать ее на перегнутом позвоночнике. Но тяжесть меня влекла постоянно. В молодости меня интересовала техника. Достаточно изучив её, мне стало неинтересно: мне показалось, что это всё просто, и меня это не удовлетворяло. Мне всегда больше хотелось понять человека, его возможности, потенци. Убедившись, что к рекордам в тяжёлой атлетике не пригоден, я начал искать другой подход к поднятию тяжестей. В этот переходный момент мне попала книга Шапошникова о наших русских дореволюционных силачах. Больше всего он писал о своем родном дяде Александре Зассе — «Железном Самсоне». В этой книге меня заинтересовало то, что все силачи, в том числе и Железный Самсон, остановились в своих предельных демонстрациях на 80-ти пудах. Если русские пуды перевести на килограммы, это будет примерно 1309 кг. Я интуитивно почувствовал, что здесь стоит какой-то барьер. Кроме спорта я интересовался различными методиками, философиями, религиями, с которыми можно было познакомиться в советское время, с точки зрения того, что они дают человеку. В жизни я большой скептик и реалист, и поэтому я во всем искал своё. Конечно, я мог взять какую-нибудь интересную методику, вникнуть, и только ей и заниматься. Но так как я по натуре человек ленивый, я искал такой метод, где сил можно потратить меньше, а результат получить больше. Я понял, что все



методики требуют с каждым занятием все больше отдачи сил и времени, в какой-то степени делают человека фанатиком данной методики, выдёргивают из нормальной социальной среды и жизни, поскольку требуют или аскетизма, или ограничений, рамок и условностей. Меня это не устраивало.

— Какими именно методиками Вы занимались?

— Я занимался различными йогой, даосистемой, буддизмом, дзенбуддизмом, в какой-то степени вникал и в наши христианские религии. Я прочитал и увидел самое главное.

Везде написано одно и то же: «Человек, познай себя, кроме тебя нет ничего» или «Царство Божие находится в вас самих». Разобравшись в этом и многое проверив на себе, я искал способ, который берёт минимум, а даёт максимум. Кроме того, занимаясь штангой, я начал осознавать, что такое гравитация не в понимании земного притяжения, а в более широком и глубоком смысле.

Параллельно я начал решать задачу преодоления барьера 80-ти пудов (что за этим стоит). Я разработал свою штангу и никому не показывал, не рассказывал, просто работал с ней. В этот период я устроился в отопительную котельную, чтобы у меня было больше времени изучать теорию, философию, больше возможностей посвятить себя практике. Занимался я в собственном полуразвалившемся доме, которому 120 лет, в комнате размером 10 квадратных метров.

Всё было очень сложно. Я делал несколько упражнений и, когда я стал поднимать большие веса, то приходилось один снаряд разбирать, другой собирать, и так на каждом упражнении, т.е. очень много времени и сил тратилось не на дело, а на погрузочно-разгрузочную работу. В конце концов, я подошел к 80-ти пудам на сконструированном мною снаряде (физическая подготовка у меня была хорошая). Но тут образовалась «стена». Видимо она была информационная и физико-психологическая, человеческая. И, чтобы перейти за рубеж 1310кг мне пришлось

потратить примерно год. За год я дошёл до результата 1310 кг, и понадобился ещё год, чтобы прибавить к результату 50 кг. Когда же я перешёл этот рубеж, прибавка веса пошла гораздо легче. В общем, мне удалось достичь результата в подъёме от пола 6,5 тонн.



— 6,5 тонн?! Как это возможно? Это не реально!

— Здесь уже работают не мышцы, не кости, здесь работает другой порог сознания, т.е. идёт мысленный приказ на включение в действие энергии, которая и создаёт такой феномен. По основам физиологии, анатомии и прочее, мы знаем, что такие нагрузки кости, сухожилия и суставы не должны выдерживать, но здесь происходит совершенно другая работа, открываются совершенно другие возможности.

Может быть, я открыл бы уже много интересных вещей, но как всегда изобретательные талантливые люди в нашей стране бедны, народ их называет «не от мира сего», или просто шизофрениками. У меня получилось так, что по бедности в самый нужный момент у меня кончился вес, согнулся 60-мм гриф из специальной стали и провалился пол. Когда я приподнял вес 6,5 тонн, понял, что мне его не хватает для преодоления следующего порога сознания. Тогда я подумал: «Пойду в люди, объясню им всё, пусть занимаются по всему миру, а мне тогда хватит средств работать дальше». И вот я хожу по людям уже с 1988 года, выступаю в прессе, на российском и зарубежном телевидении, в частности, на японском, голландском, немецком. Люди, в особенности в России, почему-то не понимают и не слышат, о чём я говорю, всех пугают тяжести. Все мы сейчас грамотные, информированные, все боимся надорваться, все мы себя бережём в наш экстремальный век. Все видят механику подъема тяжестей, но на самом деле дело совершенно не в этом.

— А в чем же?

— Ведь человек состоит не только из физической основы (тела), а еще из энергетической, которая и является нашей жизненной основой. Если мы на мгновение отключим от человека энергию, то тело его тут же закончит свое существование. Так и моя методика включает в себя два основных компонента: физический — несколько упражнений, и энергетический — это программа, которая устанавливается в зале, где проводятся занятия.

Многие люди пытаются изучить мою методику, разобраться и использовать, да я и сам готов отдать её людям, тогда у меня будет время заняться собой и отдохнуть. Но дело в том, что энергетическую программу в зале пока могу ставить только я, для этого нужны не информационные знания, а определённые качества человека. Человек должен уметь приказывать энергии быть более концентрированной и усиленной в зале. Пока до этого дошёл я один. Хотя я очень хочу, чтобы дошли и другие, но на данный момент их нет, а как будут — на отдых пойду.

— Сколько упражнений в методике?

— Упражнения я выбирал из тысяч, учтены и восточные, и религиозные знания. Выбраны пять, самых простых, с наивысшим коэффициентом полезного действия. Все продумано, на какую чакру действует то или иное упражнение, как на весь организм, как на кости, костный мозг и т.д. В зале стоят пять снарядов, одновременно там могут заниматься максимум 20 человек, больше не желательно. Тренировка занимает час – полтора, так как, если заниматься более полутора часов, человек устаёт и начинает применять волю, а эта методика построена только на получении радости — воля здесь не уместна, это насилие.

В чем беда человечества? Нам дана прекрасная планета, бесконечная творческая жизненная космическая энергия, каждому человеку дана полная свобода, чувство красоты и любви, как же из этих слагаемых мы всё время создаем на Земле ад? Почему так всегда получается? Я считаю, проблема объясняется очень просто. Дело в том, что жизненной основой, иммунитетом у нас является не кровеносная система, не лимфатическая, не нервная, а именно энергетическая. Внутри человека идет постоянная борьба за распределение энергии: клетки не наполнены в достаточной мере и гармонично всеми вибрациями. Человек может быть наполнен низкочастотными вибрациями, а средних и высоких вибраций ему может не хватать. Отсюда — зло и прочее. На данном этапе развития человека все мы воины. С виду мы добрые, хотим доброты от природы, но всё время возникает война. И практически нет способа или методики её прекратить. Над этим бьются ученые, умные головы Земли и мало, что находят. А задача человека быть созидателем, находится в гармонии с Природой, стать нравственным. Но нравственность — это не клетка (туда не ходи, этого не делай), нравственность — это направление от плохого к хорошему, когда человек не задумывается, а знает, как из худшего сделать лучшее. Пока мы живем на низкочастотных энергиях, мы находимся на уровне физических инстинктов. Только на высокочастотных энергиях человек неповторим, здесь он — «Кристалл Космического Сознания». Так что претензии и амбиции человека на неповторимость абсолютно верны, только уровень нашего развития этим претензиям не соответствует. Если в ком угодно, в любом возрасте поглубже разобраться, то мы все — малые дети, потому что жизненная мудрость — это не информационные знания. Если вы рассмотрите изображение распятия Иисуса Христа, то книги (знания) вы увидите у него в ногах. Человек должен стоять над информацией. И чтобы владеть, действовать и быть этой информацией, мы должны вырасти, во всех качествах измениться и, самое

главное, изменить наше сознание. Поэтому Иисус и говорил, что все вы — книжники и фарисеи, т.е. вы напичканы информацией, а все ваши знания и поклонения Богу, Вселенной — ложные, потому что вы внутренне не отвечаете тем качествам, о которых говорите. Вот и стоит вопрос: как сделать человека отвечающим этим качествам. Нагорная проповедь Иисуса Христа должна быть не в Библии написана, она должна быть состоянием человека, не надуманным, а естественным.

Мы сейчас развили технологии, «технические костыли», это неплохо, но человек-то данному развитию техники не отвечает, и не отвечает психическим и стрессовым нагрузкам, т.е. он за весь технический прогресс платит своим здоровьем, душевным потенциалом. Человек должен встать над техническим прогрессом. Задача каждого человека раскрыть свой творческий потенциал, отвечающий сегодняшнему дню и готовый к запросам завтрашнего дня с его технологией, экологией и эволюцией.

— Анатолий Иванович (далее А.И.), расскажите поподробнее о своей методике. Что она из себя представляет? Что нужно знать людям на первых порах, готовящимся к занятиям? Нужно ли как-то настраиваться?

— Моя методика создана в 1972 году. Сначала я назвал её «Иммунная гимнастика», потому что идет работа с иммунитетом по всем аспектам человека — физическим, психическим, духовным. Выглядит это так. Вы приходите в зал, оснащённый необходимыми снарядами, в котором я поставил энергетическую программу, так как методика состоит из двух факторов, как я уже говорил: физического, т.е. 5-ти упражнений, и энергетического — я ставлю энергетическую программу. Человек должен быть одет в спортивную форму из естественных натуральных тканей и в валенки для того, чтобы стопа оставалась в тепле, так как основная нагрузка идёт на стопу. Валенки имеют положительную энергию, сохраняют тепло, защищают человека от травм, и, кроме того, не имеют каблучков. Люди приходят и начинают поднимать тяжести, сначала, естественно, с малых весов. Тренировка длится час — полтора один раз в 7-14 дней.

Это не спорт, не медицина, хотя и тот, и другой фактор присутствуют. А вообще, это методика нравственная, это методика работы над собой, методика самосовершенствования. Позднее я переименовал ее в «Гравитационную гимнастику», потому что человек работает на самом деле не с тяжестями, а с Гравитацией. Гравитацию я рассматриваю как Высшее Вселенское Сознание или как те жизненные силы, которые нас создают и дают нам жизнь и в которые заложены идеи эволюции Вселенной. Ведь тяжесть или вес — это связь между человеком и Гравитацией. Поднимая все больший вес, человек становится все более мощным проводником, естественно к человеку приходит все более широкий диапазон энергий, в результате ему комфортно во всех сферах, т.е. человек реально наполняется духовностью, при этом укрепляет и тело, и психику, поскольку работают все человеческие уровни. Это происходит постепенно, если он сегодня не готов поднять 500 кг, он их и не поднимает, он их поднимет через 2-3 месяца. Причем он работает не выходя из повседневной жизни, а даже наоборот, воспринимает её более гармонично и объемно.

— Скажите, с каких весов люди начинают поднимать штангу?



— Конечно, каждому надо поднимать тот вес, к которому он готов на данный момент. Для кого-то это 200 кг, а для кого-то — 50 кг. Но постепенно каждый дойдет и до 300 кг, и до 1300 кг, и т. д. Только один может дойти до этого результата за шесть месяцев, а другой — за год.

— А.И. Объясните, пожалуйста, вот многие люди занимаются подъемом тяжестей. Почему у них совсем другие результаты, противоположные Вашим?

— Сначала любой спортсмен работает с запасом сил, а позже его биохимические возможности и вес тяжести уравниваются. Он доходит до своего предела. Применяя волю или насилие над собой, он использует и разрушает свой организм. Результаты получаются плачевные. Если же человек занимается у меня в зале, где установлена энергия, он пластично переходит с биохимического обмена на энергомышление поля и на другое сознание. Поэтому его результаты

всегда растут.

Я много раз выступал на телевидении и в прессе, моя информация разошлась по всему миру, поэтому, когда я выезжаю за рубеж, меня там больше знают, чем в России. Ведь так же, как мы любим посмотреть на чудаков из-за рубежа, так и они интересуются нами, особенно чудаками из России. Люди много раз пытались взять на вооружение мою информацию (особенно те, кто увлекается подъемом тяжестей). Например, многие бодибилдеры уже пишут статьи в журналах с моей терминологией о том, что изменили стиль своих тренировок и уже не занимаются 8-10 раз в неделю, а всего лишь 1 – 2 раза с предельными нагрузками. Но результат плачевный — получают только травмы (фамилий я называть не буду, хотя это — конкретные люди). Я всегда в прессе и на телевидении предупреждаю: если вы занимаетесь в зале, где я не поставил энергию, то методика — мёртвая, просто механическая, в результате она не развивает человека, а убивает. И только когда я ставлю энергию, методика работает в обратную сторону.

Ко мне приезжают люди, у которых 2-3 высших образования: спортивное, медицинское и пр., и которые уже много съели стимуляторов и химии, потратили жизнь на подъем тяжестей (20-30 лет) и, когда мои воспитанницы показывают результат больший, чем они, то им, конечно, не по себе. Люди считают, что они всё понимают, всё знают, но знают они только на физическом уровне, а то, что я предлагаю, — это следующий шаг, следующая ступенька лестницы к потенциальным возможностям человека. Я показываю упражнения, рассказываю, ничего не скрываю, и люди начинают думать, что заниматься по моей системе смогут и сами, без меня. Но через какое-то время они мне звонят или пишут, что наступил порог страха. Тогда я отвечаю, что либо мы с вами открываем зал, либо заканчивайте этим заниматься, и не потому что мне жалко, а потому, что дальше пойдут травмы. Но человека всегда воспитывали так, что у него должна быть воля. А когда люди проявляют волю, тогда и получаются такие плачевные результаты. Воля — это насилие над собой. В Природе она не поощряется.

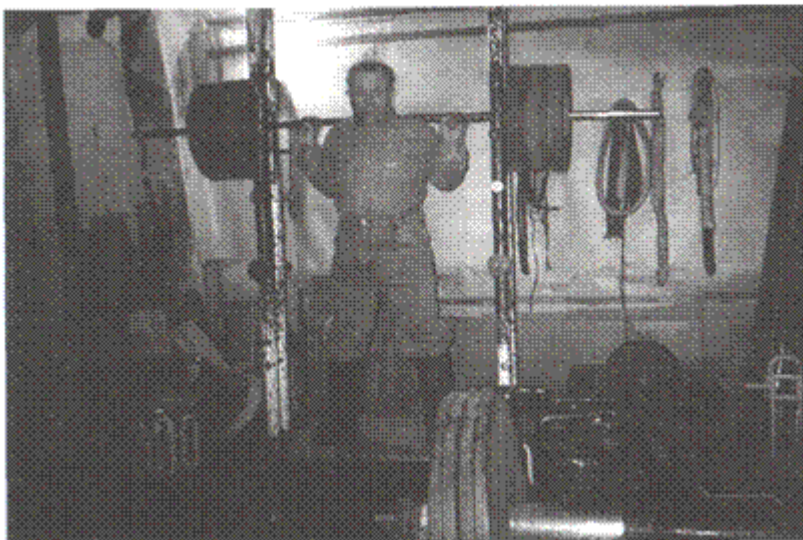
— А.И. Вы назвали свою методику «Гравитационная гимнастика», так как тяжесть является, как Вы говорите, связью между гравитационными силами и человеком. Что Вы подразумеваете под Гравитацией? Ведь всем известно еще со школьной скамьи, что это — земное притяжение.

— В моем понимании Гравитация — это первопричина создания Вселенной. Гравитация — это сознательная, созидающая, всепроникающая универсальная субстанция Эволюции, создающая все факторы и ипостаси Природы от духовности до самой плотной и грубой материи. Гравитация присутствует везде и во всём. Нет Гравитации — нет материи. Она — атомарная, межклеточная, эмоциональная, интеллектуальная и т.д. Гравитация как сознание Вселенной, расширяясь и распространяясь, переходит в пространство-время и в жизненные силы, являясь на высоких частотах — духовностью, на средних — психологией, на низких — физикой, растекаясь всё более мелкими ручейками и проникая во все факторы Вселенной.

Сознание создаёт многообразие форм и энергий. Т.е. тяжесть — это ключ от замка Гравитации. Всё прекрасное и великое рождается в центре двух противоположностей. И чем более яркая и парадоксальная противоположность, тем более яркий и устойчивый природный феномен рождается между ними. Все полезные методики на Земле работают по одному принципу: напряжение — расслабление. Это напряжение может быть физическим, психическим, духовным. Вообще-то, в любом напряжении участвуют все факторы, только в силу деятельности один фактор работает более напряженно, а остальные соучаствуют. При любом напряжении используются силы индивида, а при расслаблении они восстанавливаются. Нет напряжения — не стоит расслабляться. Результат такого расслабления — мы слабеем в общем, что мы и видим на сегодняшний день — особенно в цивилизованных странах.

Задача человека очень проста — раскачать маятник напряжения-расслабления. Это приводит к пониманию, что наилучшим фактором для раскачки может служить тяжесть, которая является абсолютным мериллом и не дает возможности обмануть

самого себя. И так, раскачивая маятник на весах Гравитации, мы всё глубже проникаем в активные и пассивные силы себя (своего индивида), насыщая голодные клетки нашего организма высокочастотными и низкочастотными энергиями.



— Что же главное надо делать при общении со штангой?

— Человек, подходя к снаряду, отдаёт себя полностью: и тело, и душу. Насколько более открыто он это сделал, настолько более мощно ему обратно вернётся. Причем он отдаёт полуболезненную, слабую свою энергию, а обратно получает более здоровый и более широкий спектр энергии. Его спектр постоянно расширяется. Если человек правильно занимается, то на каждой тренировке он прибавляет от 10 до 50 кг и постоянно прогрессирует.

В моей методике работает однозначно такая позиция (говорю полусерьёзно), если поднимать снаряд и думать, что сосед занял у вас 200 рублей и не отдаёт 2 недели, то, когда вы опустите штангу, вы будете уверены, что он занял 400 рублей, а не отдаёт месяц, так как вам идёт возврат с прибылью. А серьёзно, что посеешь, то и пожнёшь! Поэтому, когда я открываю зал, в нём вывешиваются правила, где сказано, что вы должны придти на тренировку как чистый лист, забыть все свои положительные и отрицательные эмоции, оставить все за порогом и чистосердечно работать с самим собой. Это и есть прямое покаяние, как говорят «молчание — золото, а слово — серебро», когда человек стоит «распахнутый» перед всей Вселенной и человечеством — вы идёте напрямую к тем созидательным силам, которые нас и создали. Всё построено по принципу: чем честнее человек отдаётся, тем больше он получает. В результате занятий современный человек приходит к такому состоянию, что он может поднять 1000 кг красиво, без гримас напряжения. Он делает всё с улыбкой, и со стороны кажется, что можно еще 1000 кг добавить. Но при этом, если на штангу муха села, всё, он её поднять не может, — т.е. человек отдаётся весь. Эта программа — не гонка за килограммами, а программа наслаждения, человек от этого получает величайшее блаженство, поскольку напитывается всем спектром энергий.

Моя методика не требует никаких догм, никаких философий, никаких доказательств, и инструктор нужен только на первых порах. Если вы дальше будете работать с инструктором, то вы будете работать на него, а не на себя. Поэтому отвыкайте от няньки, будьте нянькой сами себе.

Моя методика предлагает вам прийти к самому себе спокойным, радостным способом и без жертвоприношений.

— Что в Вашем понимании представляет понятие духовность?

— Ни в какой литературе не дано конкретное объяснение духовности. Духовность там — это божья искра. А божья искра — это табу, что за этим кроется никто не объясняет, обсуждать считается кощунственно. И возникает парадокс, что человек не имеет способа, возможности понять самое ценное, светлое, что в нас есть. Или же под духовностью понимают набор определенной информации и знаний философского, религиозного направления. А духовность — это физика наивысших, всепроникающих, всесозидающих энергий, это Идея, снабженная созидательной жизненной силой эволюции Вселенной.

Давайте мы примирим и материалистов, и религиозных деятелей. Если наша наука не достигла ещё такого уровня, это еще не значит, что этого не существует. Есть такой анекдот. Приходит студент на экзамен. Профессор у него спрашивает: «Что такое электричество?» Студент не знает и начинает всеми способами выкручиваться: «Вот, знаете, профессор, знал, да забыл». Тут профессор бурно начал возмущаться. Студент удивился: «Что вы возмущаетесь? Подумаешь, забыл — что такое электричество!» Профессор говорит: «Как ты мог забыть?! Ты

же единственный, кто знал, что такое электричество!» Вот так и мы — все обо всём знаем. В школе мы изучали, что электричество — это течение электронов, но если разобраться даже чисто логически, то это не совсем так. Так и Гравитация, что это такое, учёные ещё не знают, только предчувствуют. А я Гравитацию рассмотрел как ту силу, которая создаёт нас, которая нас питает и которой пронизана вся Вселенная. И вся Вселенная наполнена жизнью во всех своих вариациях и воплощениях.

Разобравшись в этом, я предложил свою методику людям. Мне хочется, чтобы люди были жизнерадостными и здоровыми. Греха ведь у человека нет, грех только один — незнание самого себя.

— Существует масса «духовных» теорий, например: бросить физическое тело или переделать его, уйти в горы для медитаций или назад, в природу и т.д.

— В слабом теле дух не может жить. Монада (или дух) выйдет из этого тела, это два несовместимых фактора. Тело — этоместилище души, и чтобы в нем мощный дух или душу удержать, тело должно быть тоже сильным. Для развития монады должны работать все вибрации в этом теле, клетки должны быть гармоничны природе и работать на всех диапазонах. Только тогда человек становится естеством: ему не надо ни слышать, ни считать. Он становится качественно другой, и все знания в нем присутствуют.



— А.И. Расскажите, как изменяется, трансформируется человек в процессе занятий по Вашей методике.

— Моя методика — это здоровая «наркомания». Поскольку занятия — это своего рода удовольствие. Ведь человек живет ради удовольствия и радости, но беда заключается в том, что он всегда этого хочет, но не получает. Оказывается, что к этому его можно привести, т.е. наполнить энергией. Представьте себе такого человека — у него бесконечная энергия, он умеет ей управлять, к нему приходят уже другие знания и идеи, он всегда что-то делает и творит (созидает). Все эзотерические знания, которые сейчас людям непонятны и недоступны, становятся его естеством. Человек становится качественно такой, как ему комфортно. Ему

ничего не надо изменять, он естественно находится в вибрациях космоса. Это и есть внутренняя свобода.

Фантасты пишут, что скоро будет время, когда все книги и информация не понадобятся. Человек выйдет на вибрации и знания энергоинформационного поля Земли и Космоса, все знания Вселенной будут открыты для него, и на любой вопрос в человеческом сознании тут же придёт ответ. И это действительно реальность. Человек работает в данном случае, как приёмник. Если он правильно

настроился на это поле, то на заданные им идеи, вопросы, проблемы в естественном состоянии придёт ответ.

— Объясните поподробнее, как это происходит?

— Я приведу вам аналогию, может не совсем верную, но так я более понятно смогу ответить на ваш вопрос. Возьмите, например, телевизор, подключите комнатную антенну, телевизор примет несколько программ, да и то с помехами. Если же вы к этому же телевизору подключите антенну с усилителем, то работать он будет уже качественно, и число программ увеличится. А если вы подключите спутниковую антенну, то тот же телевизор примет больше 50-ти программ. Понимаете, телевизор — тот же самый. Так и человеку нужно работать не только с низкими вибрациями, идеями, возможностями, а ему нужно «поставить другую антенну» для общения с Природой, создать другое более мощное полевое наполнение. И тогда человек не будет, по высказыванию учёных, работать на 10-15% своих мозговых возможностей, а будет использовать и остальные 85-90%, потому что у человека есть и другие пороги сознания, которые включаются при работе в более широком спектре.

Человек живет спектром, в котором работает синусоида — подъём, спад. Выше верхнего и нижнего пика его ждёт патология и дискомфорт. Как расширить эту амплитуду, чтобы ему было комфортно и у Бога (он находится в гармонии с эволюционным процессом), и у Дьявола (он становится совершенно защищённым и независимым). А то получается: «Солнце не так светит, — тяжёлые дни», — давление поднимается, опускается. Одни требуют солнышка, другие просят дождя, и какая бы погода не стояла, многие недовольны. Поэтому и погода так резко меняется, такие перепады давления и температуры. А у Природы нет плохой погоды.

— Так значит, погода — это результат нашего мышления и желаний?

— Не думайте, что это Бог её регулирует. Ещё в 1986-87 годах многих интересовал один вопрос: что творится на юге Московской области? К Оке подходит циклон, а дальше он разбивается. Дело в том, что в то время я выращивал инжир у себя дома в Серпухове. Так что человек спокойно может влиять и на погоду, и на землетрясение, и на что угодно. Он — не та букашка, за которую его вечно хотят выдать и представить. Своим сознанием он постоянно связан со всей Вселенной, так что мы свою судьбу сами строим, и процесс мышления происходит сегодня, а воплощается завтра.

— А.И. Всем ли можно давать Вашу методику? Вот к примеру, придет плохой человек. Если дать ему здоровье и силы, что получится?

— Мне часто задают вопрос: «Вот дашь ты свою методику плохим людям, и что они из этого сделают?» Поймите, что начав заниматься на определенном уровне развития, человеку придётся поменять свое мировоззрение. Если этика, нравственность человека не совпадает с этикой, с законом Природы, то результаты и возможности этого человека расти не будут... Хилый с виду человек сможет поднимать больше и будет прогрессировать, а здоровый остановится. Ему останется одно — или забросить это дело, или пересмотреть свое мировоззрение, свои внутренние недостатки, и тогда идти дальше. И не надо никому ставить палки в колёса, оценивать хороший человек или плохой,

нравственный или безнравственный. Он может быть безнравственным, потому что у него чего-то не хватает, а на моих занятиях он это приобретает. Например, вечная проблема отцов и детей. Зачастую у наших детей нет соответствующих вибраций — они нас не понимают — всю нашу этику, нравственность.

**— А дети
занимались по
вашей методике? С
какого возраста
можно им
заниматься?**



— У меня
апробирован
возрастной диапазон
от 4-х до 84-х лет. Я
советую всем
взрослым, чтобы
родители
занимались вместе с
детьми. Так как, если
ребенок занимается
по моей методике, а
родители нет, то он
опережает их
развитие, и они
чувствуют себя с

ним неуютно. Ребенок становится мудрым. И зачастую он учит родителей жизни, а не они его. Ведь мудрость — это не прожитые годы, а процесс осознания жизни и мышление в реальности. Поэтому на занятиях мы говорим: «У нас молодость знает, а старость может». Старым мы возвращаем молодые силы, идёт внешнее и внутреннее оздоровление. Позанимавшись полгода, год, вы реально увидите все это на своем лице. Если вы занимаетесь какой-то деятельностью, у вас образуется доминирующее сознание. Человек начинает более трезво и образно мыслить, его идеи и желания быстрее воплощаются в жизнь.

Часто люди говорят: «Человек счастлив там, где его нет». Это абсолютно верно. Человек чаще всего бежит туда, где ему кажется, что произойдет что-то самое важное для него. И в то же время говорят: «Все пути ведут к разочарованию». Видите, в чём беда. Человек задуман по природе точкой отсчёта, а у нас точкой отсчета является внешний фактор, внешняя ситуация. Если же человека раскрыть поглубже, то тогда внешний фактор и ситуация вращаются вокруг него, а не наоборот. Жизнь человека становится богаче и красочнее. Это можно сравнить с детским калейдоскопом. Интересно ли вам будет смотреть, если в калейдоскопе только красные, оранжевые и желтые стекляшки (аналогия с цветами чакр)? Неинтересно, правда? Мало цветов. Это и есть современный человек. Мало чакр работает. А если у него заработают еще зеленая, голубая, фиолетовая, синяя, белая и черная, которая вбирает все цвета, т.е. абсолютно все вибрации, калейдоскоп ведь богаче будет?

Вообще, человек — забавное существо, он творит какую-то глупость, а потом мужественно её преодолевает — ведь надо как-то проявить «свою гениальность» и «талант». И так всю жизнь. Практически, чем мы живем? Мы живём вчерашним днём, вчерашним опытом. Из этого опыта мы строим завтрашний, а ведь вчерашний день — это, простите, труп, его уже нет. Тогда завтрашний день получается нашим бредом и фантазией. А жить-то когда? Мы тратим много сил и времени, а результату нас весьма слабенький. Вот и получается, что человек задает себе один и тот же вопрос — зачем он жил и живёт? Для мучений? Это что? — Планета грешников, на которой проводятся эксперименты или грешники искупают свои грехи?

На самом же деле планета у нас прекрасная, а грех у человека только один — он почему-то никогда не стремится познать самого себя и не ищет этих возможностей.

Человек — это искра Божия, ему в потенциале всё дано.

— То есть человек в результате занятий начинает находиться в гармонии со Вселенной?

— Он входит в гармонию, т.е. во временной период (здесь и сейчас) и снова возвращается во временной период. В чём наша беда? Человек всё время гонится за истиной. А, в действительности, истина — это вечно ускользающее мгновение. Мы пытаемся сегодняшним днём творить вчерашним опытом. Мы подошли к тому, что войти в настоящее время — это значит качественно изменить человека, т.е. именно снабдить человека высокочастотными и низкочастотными энергиями. Ведь он живет сейчас преобразованными внутри себя энергиями, живет уровнем солнечного сплетения. У нас — четыре понижающих трансформатора (четыре верхних чакры). Поэтому у нас всё перевернуто и не однажды, а вывернуто наизнанку четырежды. А когда человек работает с этикой или с сознанием Природы, тогда он напрямую воспринимает её и свою деятельность, и свою миссию. Собственно нет двоякости в мире, это в принципе признано всеми физиками. Двоякость — это всего лишь гонка человека по эволюционному пути, чуть-чуть пряник, а остальное — кнут. Нарушая этику Природы или эволюционный путь, мы и получаем все эти мнимые грехи, и всю эту гонку, и нерадость жизни, — ведь мы не живём, мы только играем в жизнь.

Вопрос. Как гармонично насытить клетку и поле всем спектром космических энергий и, главное, — не повредить? Часто говорят, вот человек больной, но он высоко духовный. Несерьёзно об этом говорить, если говорить о высокой духовности. Мы прекрасно знаем, что в здоровом теле — здоровый дух. Монада большое тело покидает.

— А.И. У Вас есть специальная диета, ограничения в еде?

— Вообще, я рекомендую всем занимающимся по моей методике свести к минимуму потребление соли и молочных продуктов. Так как соль удерживает большое количество воды в организме, нарушает баланс обмена веществ, что ведёт к отёчности и более вялому циркулированию энергии. Молочные продукты имеют много слизи, которую организм вывести и нейтрализовать полностью не может. Желательно не употреблять тонизирующие напитки и препараты — чай, кофе. Включить в рацион питания больше продуктов, содержащих кальций,

который необходим для восстановления костной структуры при супернагрузках и для сохранения зубов в здоровом состоянии. После тренировок нужно голодать одни сутки, в течение первого месяца — с водой, в последующие — без воды, т.е. находиться на сухом голоде. Голод способствует выведению шлаков и ядов, образующихся во время тренировки. Поэтому прежде, чем привести новые питательные вещества в организм, необходимо удалить использованные, которые являются нездоровым балластом. Все это описано в правилах, которые вывешиваются в каждом открывающемся зале.

Очень много людей увлекаются вегетарианством и говорят, что они идут к Богу, что животное, когда его убивают, страдает. Все это верно в какой-то степени, но скажите мне, зачем Бог создал обмен веществ, кишечник человека и желудок всеядными? Так мы за Бога или против него? Если глубоко разобраться, то растения, которые мы употребляем, страдают не меньше (это уже показано научными приборами). Если вы уже этим занимаетесь, то сделайте выбор — либо питайтесь пищей земной во всём ее многообразии, либо переходите на пищу духовную, т.е. энергию.

Я более 18-ти лет занимался голоданием. Самое большее — я голодал 49 суток, из них 27 без воды. В то время мне не нужно было никакого очищения. Передо мной стояла другая цель. Я голодал так: трое суток я пил снеговую воду или употреблял снег, потом четыре – пять дней был на сухом голоде, а с 39 по 49 день я находился совсем на сухом голоде. На 45 сутки я начал прибавлять в весе, я обладал огромной силой, энергией. Но самая главная хитрость состояла в том, что нужно было вовремя отключиться, если сказать высокопарно, на уровне нирваны, самадхи или просто глубокой комы. Сознательно это усилить. Чем мощнее это отключение происходит, тем быстрее восстанавливаешься, как аккумулятор после перезарядки.



Вот тогда мы действительно можем стать чистыми ангелами. Или мы кушаем всё, или ничего, а своим сознанием из воздуха и космической энергии на образном мышлении создаём себе сверхчистую, сверхвкусную и сверхпитательную пищу. А так, простите, во что мы играем? Обманываем себя.

— Да такое, наверно, никому и никогда в голову не пришло?

— Я по-своему своеобразный человек, много на себе экспериментировал. Женюсь я, наверно, впервые лет в 70. Как говорят, мужчина женится от усталости, а я еще не устал. Будучи целителем, я принимал более 50-ти человек в день, и иногда спал по 2-3 часа в сутки. Сам я в жизни никогда ничем не болел. Я не из тех людей, которые болели, потом сами себя излечили и теперь предлагают людям свой метод. Я всегда отличался хорошим здоровьем,

жизнерадостностью, детским любопытством, которые у меня пока не иссякли.

Свою методику я навязывать никому не собираюсь, у меня совсем другие проблемы и интересы. Но, если люди хотят, то я с удовольствием ее предоставлю.

— Люди должны вам помочь.

— Да не мне помощь нужна. Это нужно вам, у меня все это есть. И организация залов нужна вам. Так как разговор идёт о раскрытии потенциальных возможностей человека сегодняшнего и завтрашнего дня во всех его аспектах (физическом, психическом и духовном), что и является смыслом жизни для каждого человека.

Если вы желаете заниматься, то я с вами. Методика очень простая, эффективная. Здесь я, как кулик свое болото, хвалить могу сколько угодно. Но сколько не говори, что халва вкусная и сладкая, пока в рот не положишь — не узнаешь. Это можно понять, только попробовав самому. Тренировка всего один раз в неделю 1,5-2 часа. Когда вы дойдете до тонны, то будете тренироваться еще реже. В физиологии медицина делает акцент на кровеносную, лимфатическую, нервную системы, а я взял за основу костную. Поэтому в этой методике сама динамометрия (амплитуда подъема) небольшая 1-10 см, но идет прямое мощное воздействие на кости и костный мозг.

Вы наверное знаете, что самое болезненное у нас — это надкостница. В земле, когда тело быстро разлагается, дольше всего остаётся кость. Она имеет наибольшую силу и информацию. Как вы понимаете, мне пришлось всё пересмотреть, и в этом мне помогла, наверное, моя безграмотность, фантазия и любопытство. В спорте, если человек 2-3 дня не позанимается, то нервно-мышечная система нагрузку забывает, никакого тренинга не происходит. Если вам у меня в зале придётся дойти до 1,5 или 2-3 тонн, то тренировка у вас будет 1 раз в 15-20 дней, не больше. Здесь обратная закономерность, чем дальше вы уходите, тем меньше вы тратите времени, а возможности ваши возрастают.



Давайте человека сделаем Человеком. А то ещё Диоген искал его днём с огнём, да его и сейчас не найдёшь. Все мы грамотные, информированные, но всей этой информации мы далеко не отвечаем. Вся наша грамотность пошла не в ту сторону. Давайте сделаем человека сильным, могучим и открытым, потому что в больном теле не может находиться высокая духовность. Зачастую это только самозащита, доброта в виде какого-то партнёрства. Если человек слабый, то добренький, чтобы его никто не обидел. В действительности доброта в природе имеет определённую жесткость. Попробуйте сделать в Природе что-нибудь неправильно. «Бог добр, он всех любит», но тут же и наказывает, если вы отклонитесь от эволюционного процесса.

В прошлом веке великий индийский просветитель, философ Вивекананда на одном из Всемирных религиозных Соборов высказал

интересную мысль: «В действительности религиозный человек только тот, который нашёл способ или методику сознательно идти по пути эволюции и каждый свой шаг может взвешивать и соизмерять». Вот я и придумал методику, где духовность человека можно напрямую взвесить.

— А как Вы понимаете религию?

— Религия – это эволюционное развитие в гармонии с Природой.

— А.И. Вы говорили, что в зале по вашей методике Вы ставите энергетическую программу. Что это такое?

— Энергия есть везде, но человек обычно берёт узкий спектр, недостаточный. В зале же я энергию концентрирую, усиливаю и дополняю, и тогда каждый занимающийся может взять то, что ему необходимо.

Энергетическую программу для занятий создать могу только я, на любом расстоянии я могу её снять, изменить, снова поставить, что было проверено в США. Поэтому украсть у меня ничего нельзя. Мне, конечно, хочется открыть побольше залов в России, но это очень трудно. А в Америку я еду и в шутку, и всерьёз за Нобелевской премией. Я буду утверждать, что моим способом можно излечивать такие болезни, как рак, СПИД, молодёжный рассеянный склероз и многие другие.

— Есть ли у Вашей методики какие-либо негативные действия?

— Отрицательные стороны моей методики — это то, что под воздействием энергии у людей очень быстро возникает ажиотаж. Все хотят иметь всё сразу. Мы с детства наполняемся стереотипами, а выйти из них желаем мгновенно.

Для тех, кто придет в наш зал заниматься, мы всё подробно расскажем, покажем упражнения, объясним технику, несколько первых тренировок будем курировать.



Лучше всего, если человек не будет спешить. Он каждый раз должен оценивать свои возможности на данный момент. Надо учитывать все факторы, влияющие на организм, трезво оценивать, на что способен в каждом упражнении. Вы должны становиться мудрыми.

Знаете, самое забавное то, что лучше всего прогрессируют пожилые люди и дети. У пожилых душа осталась молодой, а жизненные силы,

возможности, способности истощились и есть большое желание их восстановить,

а дети ещё не слишком заблокированы информацией. Ведь вся информация и людской интеллект (я вам не делаю в этом открытия) не столько раскрывают талант ребенка, а сколько — наоборот, закрывают, поскольку интеллект и информация работают на низких частотах. А нам с помощью методики удастся снова его талант открыть. Многие дети, которые занимаются в зале, начинают лучше учиться в школе, хотя до этого были слабоуспевающими. Ребенок становится индивидуальностью и желает идти по пути своего таланта. И поэтому, как я уже говорил, родителям рекомендуется заниматься вместе со своими детьми, потому что завтра они будут отставать от развития детей. У меня были ситуации, когда детей забирали с тренировок именно по этой причине.

— А.И. Можете ли Вы сказать, сколько людей опробовало Ваши занятия?

— По моей методике занималось около 14-ти тысяч человек.

— Сохраняется ли тот потенциал энергии и здоровья, и что происходит с человеком после того, как он перестает заниматься?

— Все, что вы возьмёте, — это ваше и надолго. Этот факт проверен в течение примерно двадцати лет. Здесь вы создаёте себе любое положительное качество и, если вам хочется идти дальше — пожалуйста, занимайтесь сколько пожелаете. Это индивидуально. У каждого свои потенции, кто хочет здоровья, кто силы, кто большего.



— Вы говорили, что здоровье в Вашей методике — сопутствующий фактор. Почему некоторых людей не интересует перспектива эволюционного развития?

— Вы знаете, человек существо интересное — он всегда какой-то минимум желает и всё, хотя перспективы предлагаются очень большие. Часто люди, получив здоровье, сразу торопятся выполнять свои накопленные дела и считают себя самодостаточными. Они могут какое-то время стоять на этой ступеньке, но, в конце концов, насытившись этим уровнем, будут стремиться развивать себя дальше.

— А.И. Я знаю, что Вы не один десяток лет занимались целительством.

— Я отработал целителем более 20-ти лет, с 1978 года. Подвинула меня на это Олимпиада Прокопьевна Парте. Это профессор, детский

психиатр. Ей было тогда уже 60 лет, и она была довольно знаменита среди тех, у кого были больные дети. Она случайно приехала к моим знакомым в гости. Ей стало плохо и меня попросили попробовать ей помочь. Я поработал с ней 40 минут, час она проспала после этого. И потом, как она говорила: «Летала 3 месяца на крыльях». Вот она и стала меня уговаривать поехать на Кавказ. Там была девочка, которой медицина не в состоянии была помочь. А в то время за целительство могли посадить в тюрьму. Но доктор убедила меня, что Кавказ — это не Россия, там другие отношения, никто ничего не узнает. Я соблазнился Кавказом и приехал в Кутаиси.

Мою пациентку дважды, в 8 и 12 лет, сбивала машина, она была вся переломана и «согнута в три погибели». Начал работать. А через три дня у меня было уже 32 пациента. Вот это и есть кавказская тайна. Так и пошло.

Еще я работал на Алтае, во Львове, на Украине, в Магадане и других местах. Но меня это не удовлетворяло, хотя бы по той простой причине, что пока я вылечу несколько человек, за это время заболит еще больше. Да и уровень развития для самого человека остаётся относительно невысоким, т.е., если пациент не меняет свою стратегию в жизни, то через какое-то время он может к этим заболеваниям опять вернуться. Хотя у меня есть много пациентов, которых я вылечил 15-20 лет назад. И они до сих пор чувствуют себя великолепно. Но моя методика, которую я создал, действует на человека более эффективно, т.к. сам человек работает над собой, активно принимает участие в своем развитии, что является на порог выше, чем физическое оздоровление.

— Какие случаи излечения были по Вашей методике?

— Таких случаев много. Вот например, женщина, майор милиции, 54 года. Готовилась лечь на операцию по женской онкологии в 4-е отделение кремлёвской больницы: поднимет сумочку 2-3 кг, и у неё открывается кровотечение. Испугавшись операции, пришла ко мне. Она достигла результата 800 кг, и получила полное оздоровление без всякой операции.

Вот ещё один случай. В одном городе у меня занимался мужчина. Уже в течение 5-ти лет он был полным импотентом. Ему 49 лет, жене — 43 года, детей нет, и по идее не могло быть. Муж позанимался около 4-х месяцев. Все проблемы разрешились.

Дело в том, что сейчас в мире созрела проблема: по статистике в цивилизованных странах только каждый четвертый мужчина может воспроизвести потомство, т.е. 75% мужского населения стерильно. Если так будет продолжаться, то через 2—3 десятилетия мужчины станут полностью стерильны. Вот такая беда. Поэтому и говорят, что начинается век матриархата, и не только у людей, но и во всей природе появляется все больше женских особей. Сейчас уже доказано, что женщина может произвести ребенка от женщины, но только девочку. Как видите во всей природе что-то готовится.

— А почему именно мужчины становятся стерильны?

— В связи с экологической, стрессовой ситуацией, информационной перегрузкой и, зачастую, с невозможностью использования информации в жизненной реальности у мужчины развивается психологический и физический дискомфорт. В

наш скоростной век мужчина не успевает угнаться за временем, т.е. не отвечает требованиям сегодняшнего дня своими качествами. Ранее человек стремился усовершенствовать себя, свои психические и физические возможности, не отставая от развития Природы. Сейчас же все силы отдаются на прогресс технологий, накапливается большое количество информации, в том числе вредной и не нужной человеку, а сам он остаётся позади. Перенасыщение нереализованной информацией обездвиживает его, отнимает ту жизненную силу, которая должна распределяться между творчеством, саморазвитием, семьёй. А так как её едва хватает на собственное выживание, он не способен уделить должное внимание семье. На почве этого возникают конфликты, непонимание и отчуждение детей. А детям, особенно в период полового созревания, необходим дополнительный источник энергии, которую отец, увы, дать не может. Без мужского начала ребенок развивается ущербно, что приводит к физическим и психическим расстройствам. Мужчина, осознавая свою неполноценность, пытается уйти от реальности с помощью алкоголя, наркотиков и прочее.

По своему назначению в природе мужчина является разведчиком. Его задача — изыскивать, отбирать и передавать женщине естественные жизнеустойчивые факторы (основы) существования и продления рода человеческого, отвечающие данному времени с его особенностями, давать тот фундамент, на котором воспитывается новое молодое, более сильное, мудрое и здоровое поколение.



— Я понимаю, что нынешний мужчина и человек вообще не отвечает тем качествам, которые в нем заложены природой. Должен ведь быть какой-то выход?

— Выход всегда есть. Я предлагаю заниматься моей методикой, т.к. восстановление мужской и женской потенции — это только сопутствующий

фактор занятий. Главное — это эволюционное развитие человека, его нравственность.

— Можно ли, занимаясь по вашей методике, изменить свою внешность?

— С первых же тренировок ваша внешность начинает меняться. Вы озаряетесь изнутри, приобретаете внутреннюю и внешнюю гармонию. За счет обновления организма идет биологическое омоложение. У каждого есть индивидуальные желания по совершенствованию своего облика (физических характеристик). И если вы сознательно работаете над ним, эффект изменения усиливается и ускоряется, а ваши физические формы приобретают те качества, которые вы желаете. Это объясняется тем, что методика влияет на энергетическую информационную субстанцию генетики человека, которая в свою очередь влияет на его физиологический генетический код, в результате чего сам человек воздействует на свою физиологию (анатомию) и становится скульптором своего тела, идёт омоложение и увеличивается продолжительность его жизни.

— Я знаю, что по вашей методике люди занимаются не только, чтобы оздоровиться. Какой смысл занятий для нормальных здоровых людей, например, студентов, учёных, политиков, бизнесменов, для людей творческих профессий?

— Методика создана для всех людей. Она направлена не менее на здоровых, чем на больных. А главное, это методика для людей, которые ищут пути развития и раскрытия своих индивидуальных талантов и возможностей. Чтобы человек свой талант мог воплотить в жизнь, он должен не истощаться, а наполняться и прогрессировать. Человек ставит перед собой цель (желание), а методика дает силы для её реализации.

Даже лидерам в реальной жизни чаще всего не хватает сил полностью воплотить свою идею. Причина в том, что от него требуется большая отдача, а энергии хватает только дойти до уровня своих возможностей. Нереализованная идея повисает в воздухе и без дальнейшего развития начинает саморазрушаться, а человек, потративший на неё все силы, начинает болеть и деградировать, т.к. источника пополнения жизненных ресурсов нет. Для сравнения, эта идея — как недостроенный дом, для которого не хватило материалов и средств для дальнейшего строительства. Постройка не может быть использована по назначению, она становится не прекрасным домом, как была задумана, а бесполезным отрицательным фактором как для человека, так и для Природы.

Поэтому, я приглашаю всех людей: искусства, бизнеса, политики, науки, студентов и школьников – заниматься этой методикой, чтобы довести до завершения и воплотить в жизнь свои идеи на благо людям и себе.