

СИСТЕМА ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА Г.С.ШАТАЛОВОЙ

Кряжев В.Д., Пророкова Е.Г.¹

Всероссийский НИИ физической культуры Россия, Дубна, Блохинцева 5-а, кв. 8,
kryzev@mail.ru
¹E-mail: sola_f@mail.ru

В основе теории Г.С.Шаталовой лежит высказанная академиком И.П.Павловым мысль о том, что организм человека является автоматически регулируемой системой, благодаря пластическим возможностям центральной нервной системы.

Организм способен сам восстанавливать себя, но для этого ему должны быть созданы благоприятные условия жизни. И здесь особую актуальность приобретает вопрос о необходимости активного сознательного участия самого больного в процессе своего излечения. Благодаря этому достигается такое состояние души человека, которое не расслабляет волю и тело, а напротив, мобилизует на исцеление все его духовные и физические возможности. Надо лишь, чтобы такое участие носило системный характер и опиралось на прочный фундамент знаний, накопленных наукой о человеке.

Г.С.Шаталова предлагает восстановить связь человека и мира, разорванную цивилизацией и образом жизни человека. Методы Г.С.Шаталовой включают утраченные организмом связи с окружающим миром, «подключая» организм к бесконечному источнику природной, космической и духовной энергии. Эта энергия обновляет организм, позволяя ему включить все свои внутренние резервы, не используемые в его нездоровом, отделенном от мира состоянии. Книги Г.С.Шаталовой призывают стать на путь самосовершенствования.

С 70-х годов совместно с сотрудниками всесоюзного НИИ физической культуры Галина Сергеевна Шаталова проводит научные эксперименты по использованию методов естественного оздоровления в сверхмарафонских пробегах, в экстремальных походах в пустыню Кара Кум, в подготовке отдельных сильнейших спортсменов страны. На основе полученных данных и собственных наблюдений она подготовила и опубликовала ряд монографий, где изложены фундаментальные знания и практические советы. Главная из них – «Философия здоровья», неоднократно переиздававшаяся большим тиражом.

Авторы принимали участие в экспериментальной экспедиции Г.С.Шаталовой — 500-километровом пешем переходе через пески Центральных Каракумов в июле, при дневной температуре воздуха до 50-ти градусов в тени. 10 дней перед пустыней они жили в предгорьях Копетдага для адаптации организма. Рацион состоял из зеленого чая с изюмом, меда, орешков и риса. Калорийность не превышала 1000 ккал в сутки. Пили 1,5 литр в сутки на человека, что гораздо меньше рекомендованной нормы. Спали под открытым небом. Весь маршрут прошли за 16 дней. Самочувствие у всех было хорошее, несмотря на большие физические нагрузки и скудное питание и питье.

Более 25 лет В.Д.Кряжев проводит на территории России и за рубежом свою школу здоровья, где занимающиеся обучаются методам естественного оздоровления.