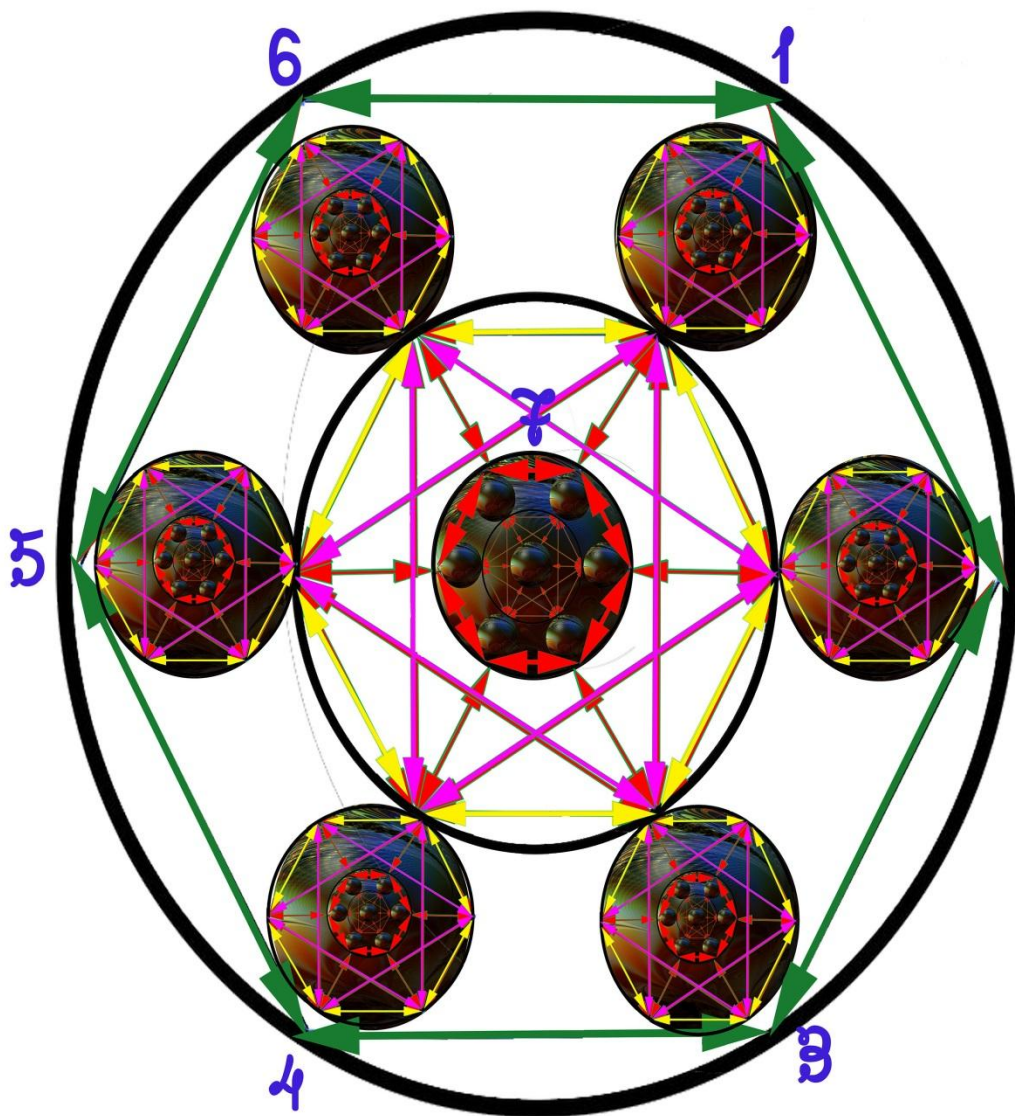


- 1.1. Физическое
- 1.2. Духовное
- 1.3. Энергетическое
- 1.4. Интеллектуальное
- 1.5. Семейное
- 1.6. Общественное
- 1.7. Управление

# 1. ЖЕЗНЬ







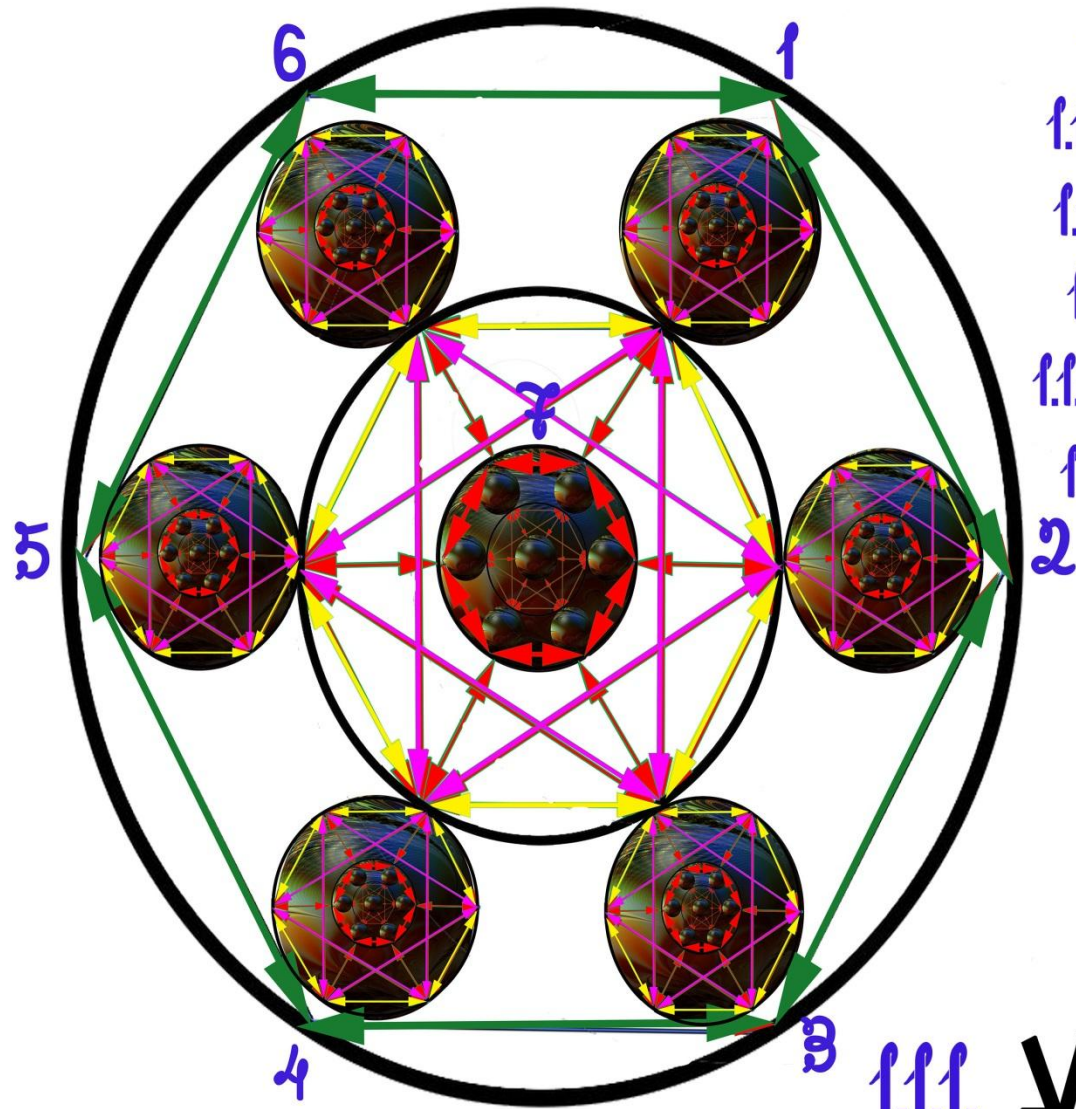
- 1.1.1. Упражнение
- 1.1.2. Петанше
- 1.1.3. Толодранше
- 1.1.4. Зркалцванше
- 1.1.5. Дыханше
- 2 1.1.6. Восстановление
- 1.1.7. Управление

1.1. Физическое =  
это есть

**ЗДОРОВЬЕ**





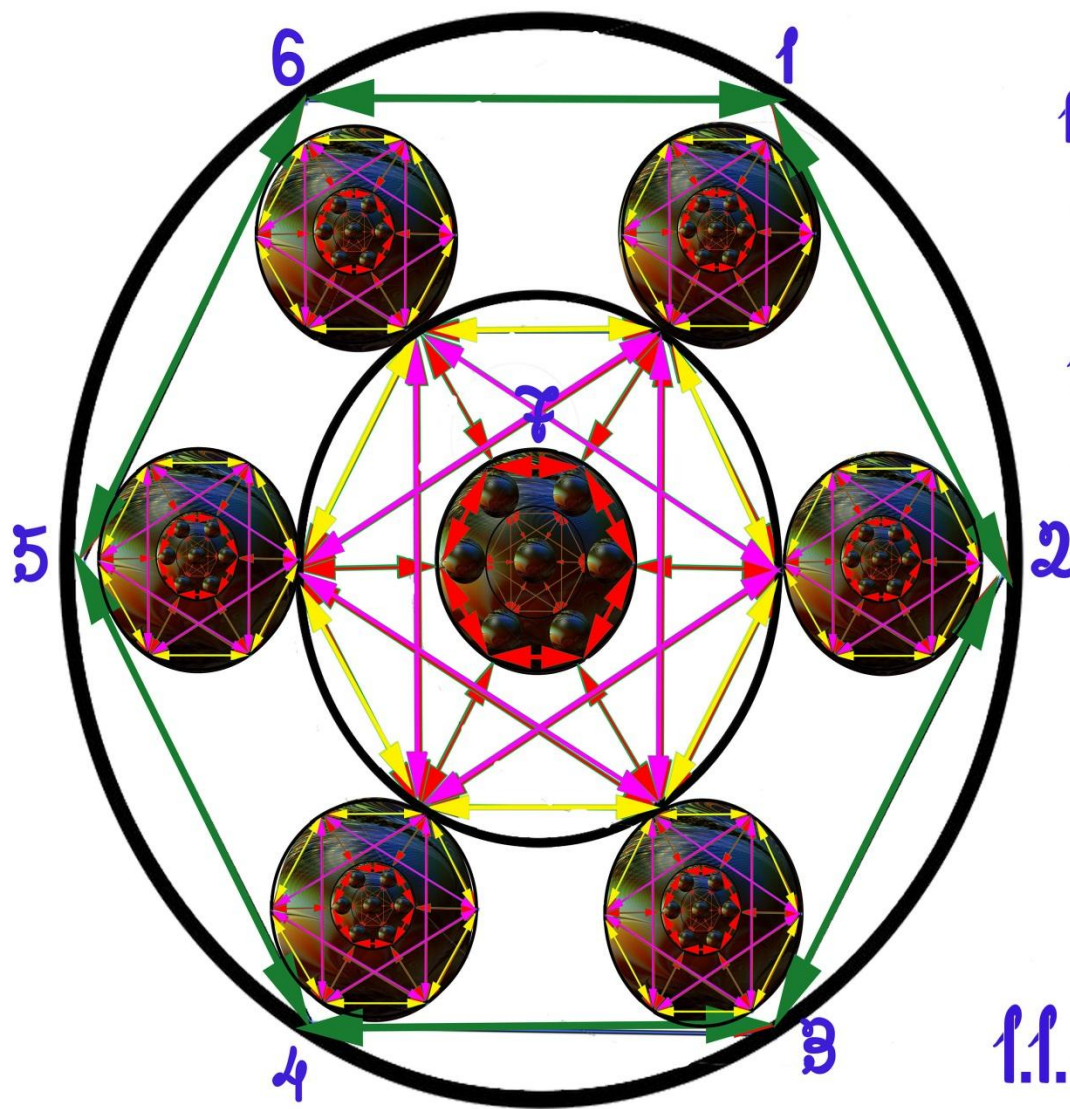


- 1.1.1. СЛОВЫЕ
- 1.1.2. КРОСС
- 1.1.3. СТАТУЖКА
- 1.1.4. ПЛАВАНЬЕ
- 1.1.5. РАСТЯЖКА
- 1.1.6. КООРДИНАЦИОНЬЕ

# 1.1.1. УПРАЖНЕНИЯ







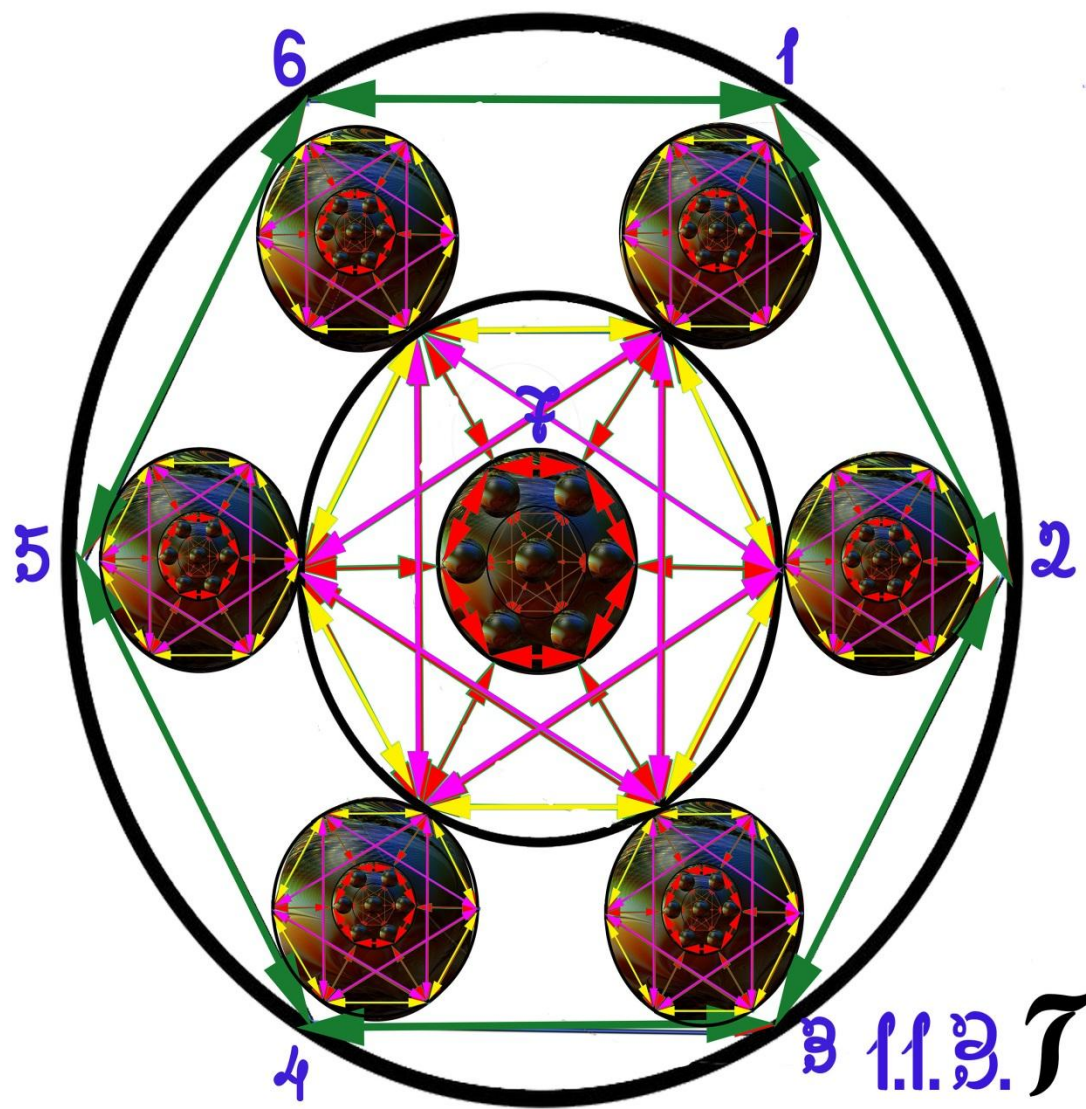
- 1.1.2.1. Духовное
- 1.1.2.2. Раздельное
- 1.1.2.3. Вегетарианство
- 1.1.2.4. Фруторианство
- 1.1.2.5. Сроедение
- 1.1.2.6. Праноедство

## 1.1.2. ПЯТАНАСА





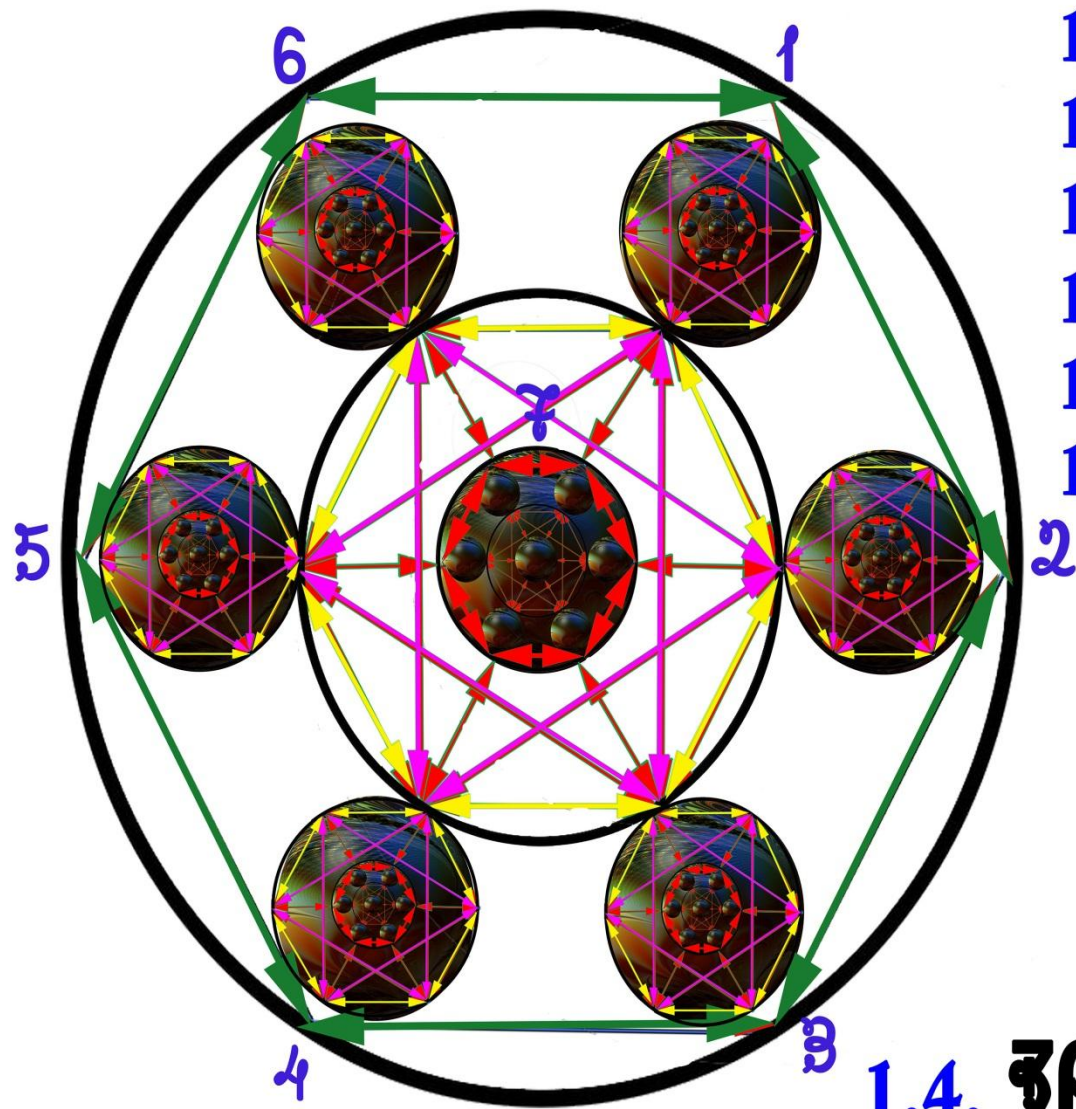
- 1.1.3.1. 1-ω (γτκω
- 1.1.3.2. 3-ε (γτοκ
- 1.1.3.3. 7-β (γτοκ
- 1.1.3.4. 11-ω (γτοκ
- 1.1.3.5. 21-ω (γτκω
- 1.1.3.6. 40-κ (γτοκ



1.1.3. ΤΟΛΟΡΑΗΩΣ





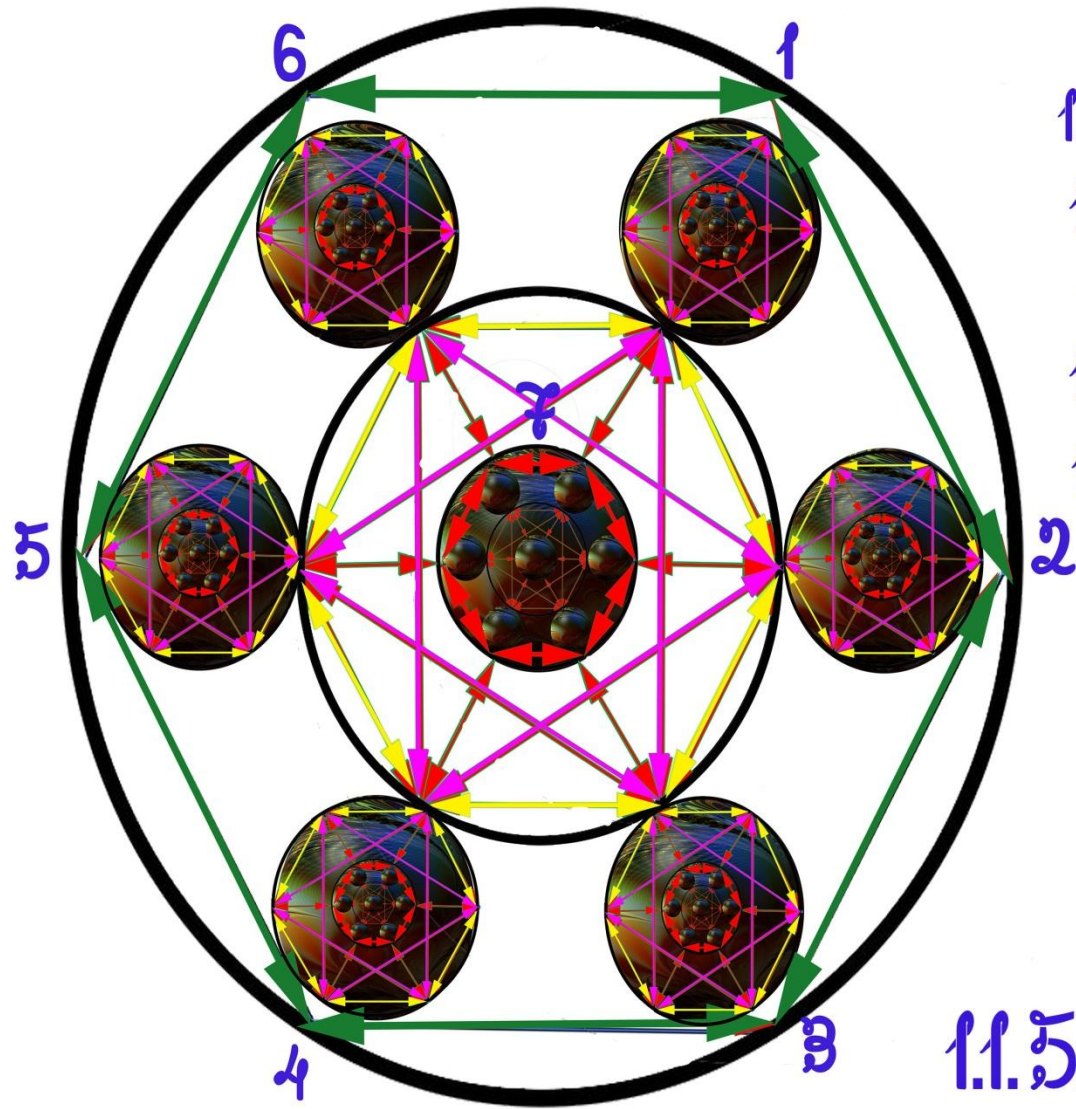


- 1.4.1. Телованце
- 1.4.2. Аршэмованце
- 1.4.3. Швед(кое
- 1.4.4. Облыванце
- 1.4.5. Тибет(кое
- 1.4.6. Моржеванцѣ

# 1.4. ЗАКАЛЦВАНЦЕ





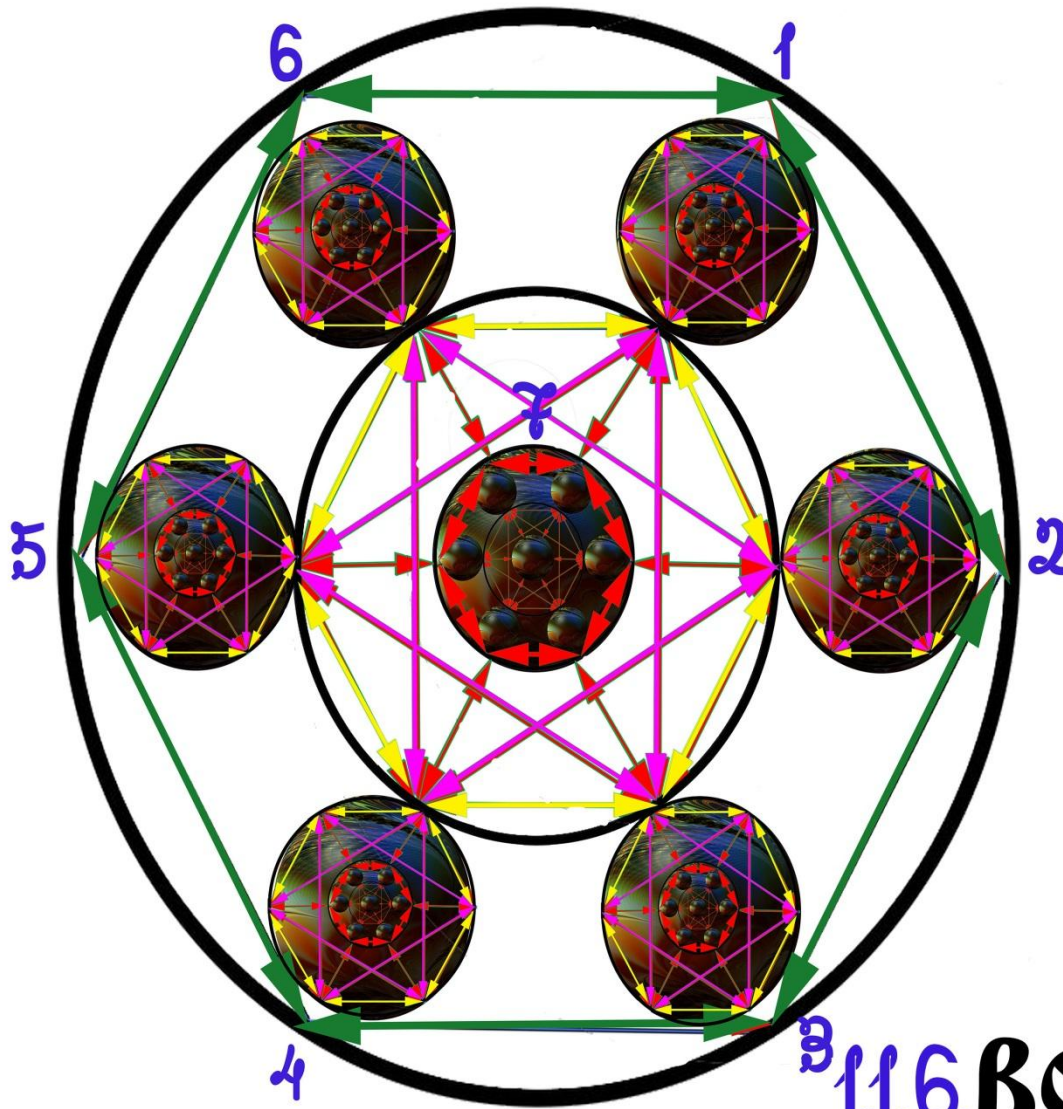


- 1.1.5.1. Ритмичное
- 1.1.5.2. Бутецо
- 1.1.5.3. Стрельникова
- 1.1.5.4. Бездыханность
- 1.1.5.5. Холотропное
- 1.1.5.6. Ребёффенг

**1.1.5. Дыхание**







- 1.1.6.1. Тегуена
- 1.1.6.2. Сон
- 1.1.6.3. Массаж
- 1.1.6.4. Релакс
- 1.1.6.5. Парная
- 1.1.6.6. Путешествия

1.1.6. Восстановление





# ЗДОРОВЬЕ



1. УПРАЖНЕНИЕ 2. ПИТАНИЕ 3. ГОЛОДАНИЕ 4. ЗАКАЛИВАНИЕ 5. ДЫХАНИЕ 6. ВОССТАНОВЛЕНИЯ 7. УПРАВЛЕНИЯ





# ГРАВИТИЕ

## УПРАВЛЕНИЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ

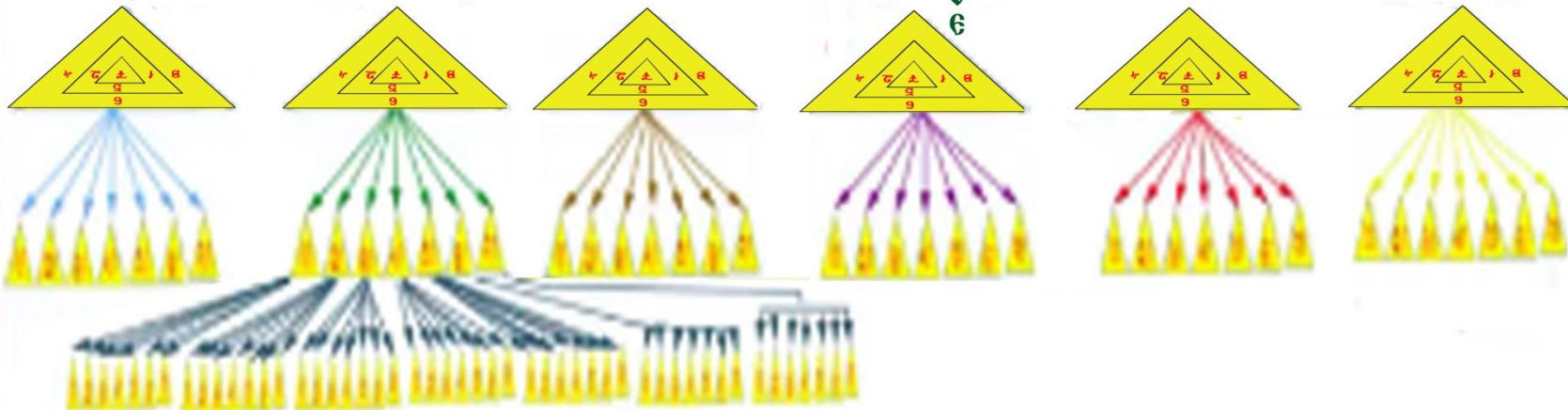
ДУХОВНОЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ

СЕМЕЙНОЕ

ОБЩЕСТВЕННОЕ



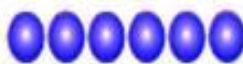
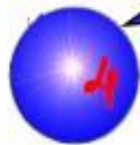
ТАК В КАЖДОМ НОМЕРЕ И ДО БЕСКОНЕЧНОСТИ



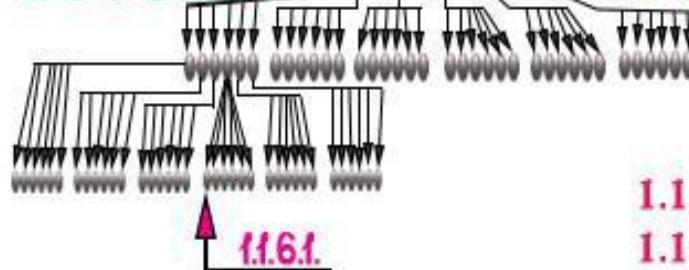


# Фактор Управления Жизнью

## 1.1. Физическая Культура



- 1.1.1. Тяжёлая атлетика
- 1.1.2. Лёгкая атлетика
- 1.1.3. Гимнастика
- 1.1.4. Плавание
- 1.1.5. Игры
- 1.1.6. Единоборства



- 1.1.6.1. Бокс
- 1.1.6.2. Борьба
- 1.1.6.3. Карате
- 1.1.6.4. Фехтование
- 1.1.6.5. Амреслинг
- 1.1.6.6. Шахматы







# ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ “КРАСИВЫЕ И ВЕСЁЛЫЕ”

УПРАВЛЕНИЯ

7



ВОССТАНОВЛЕНИЯ

6



ДЫХАНИЯ

5



ЗАКАЛИВАНИЯ

4



ГОЛОДАНИЯ

3



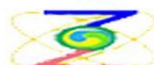
ПИТАНИЯ

2



УПРАЖНЕНИЯ

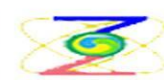
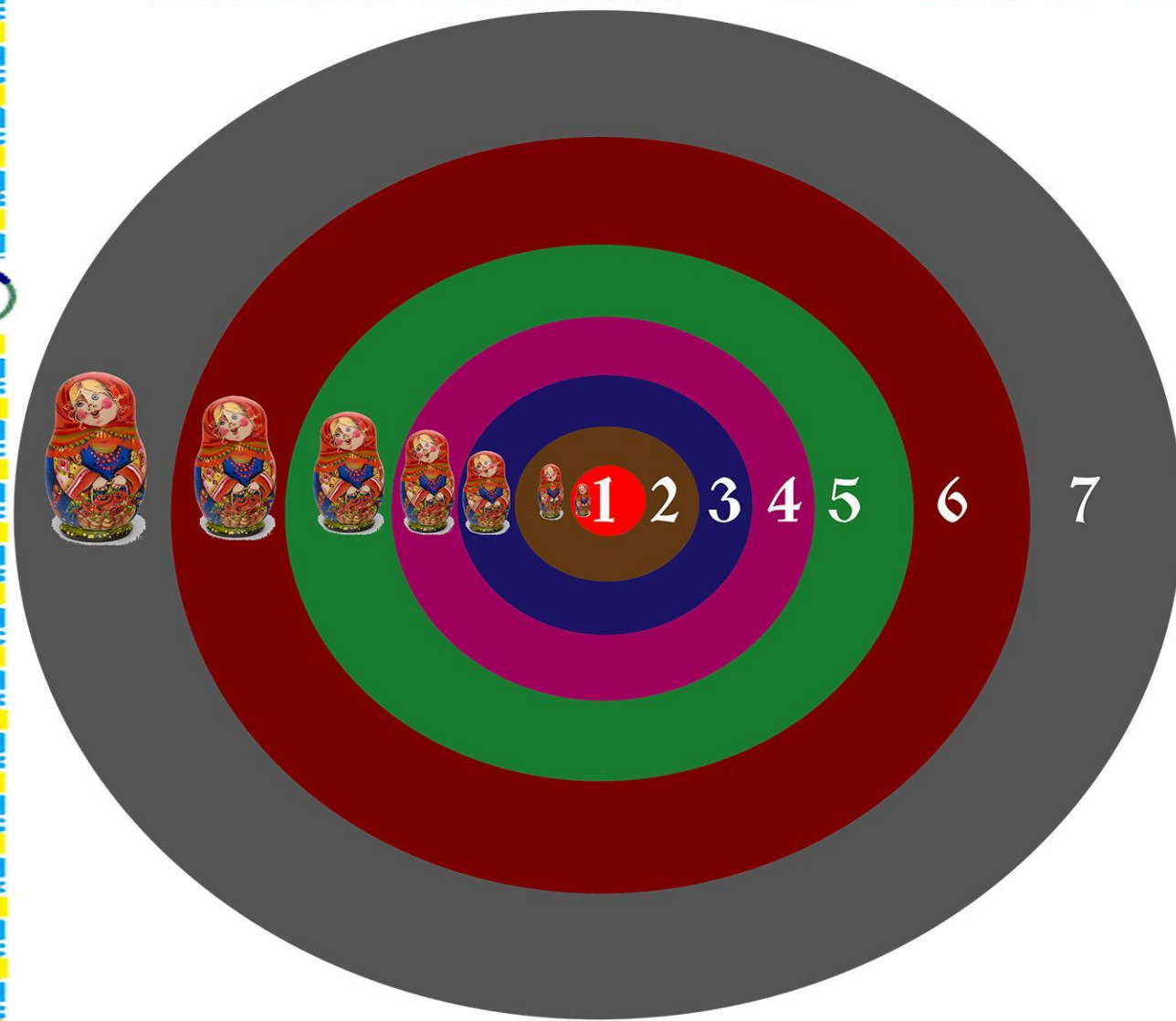
1







# ШКОЛА ЗДОРОВАНИА “ КРАСИВЫЕ И ВЕСЕЛЫЕ “



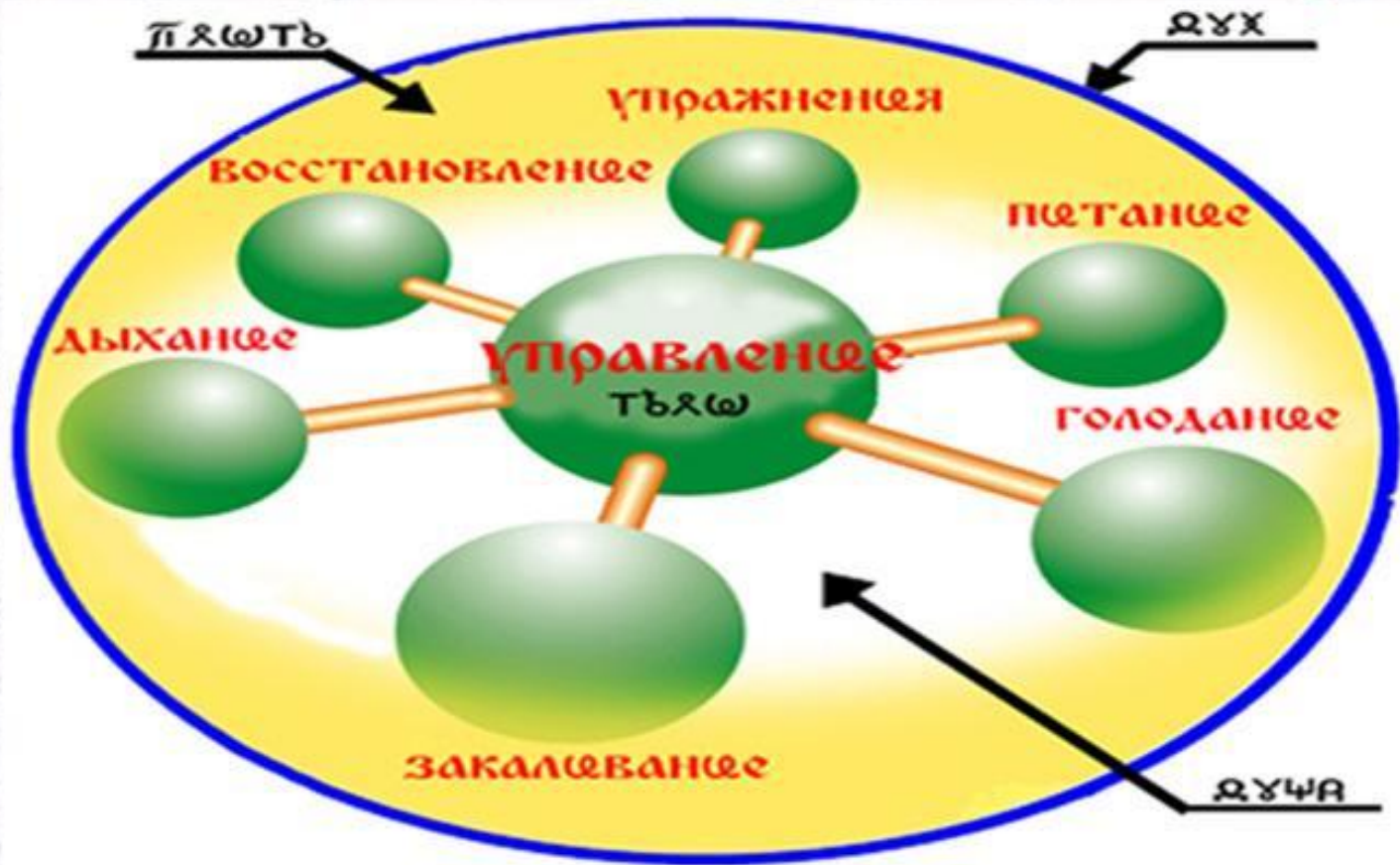






♂

♂



Τῆλω = ἔτω ρυκίε ΩΥΨΑ

πρωτῶ = ἔτω ρυκίε ΩΥΧΑ

♀

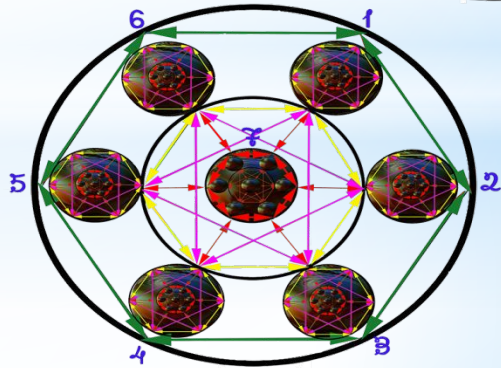
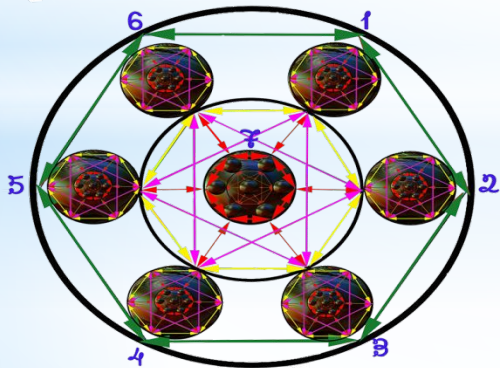
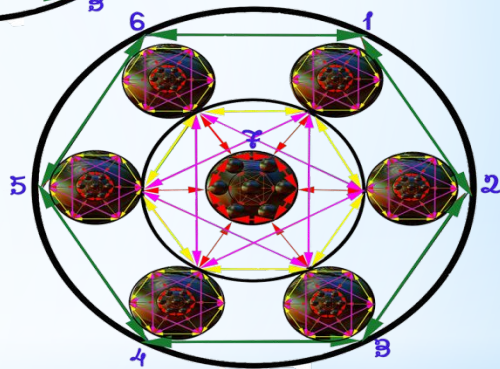
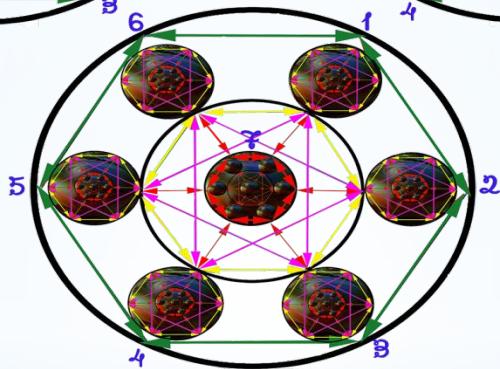
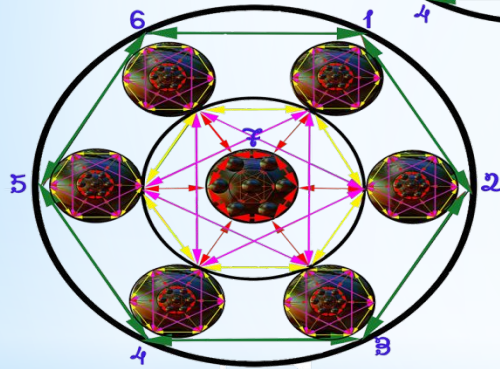
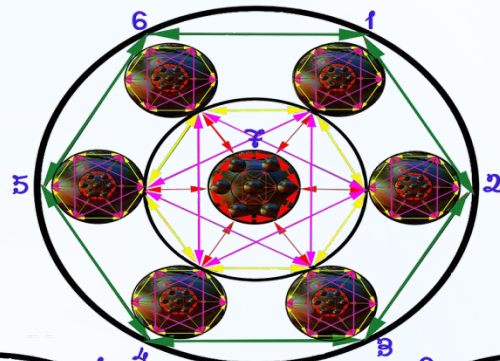
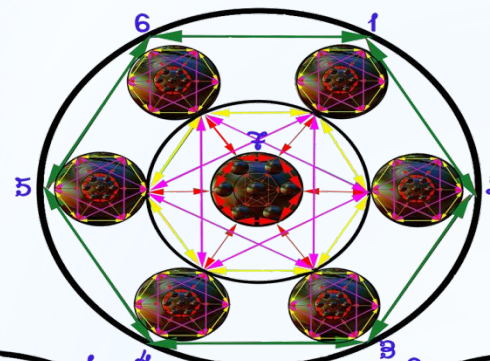
♀





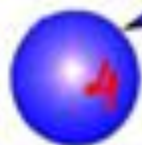


# ШКОЛА ОЗДОРОВАНИЯ “КРАСИВЫЕ И ВОСЬЕЛЫЕ”





Фактор Управления Жизнью  
1.1. Физическая Культура



- 1.1.1. Тяжёлая атлетика
- 1.1.2. Лёгкая атлетика
- 1.1.3. Гимнастика
- 1.1.4. Плавание
- 1.1.5. Игры
- 1.1.6. единоборства



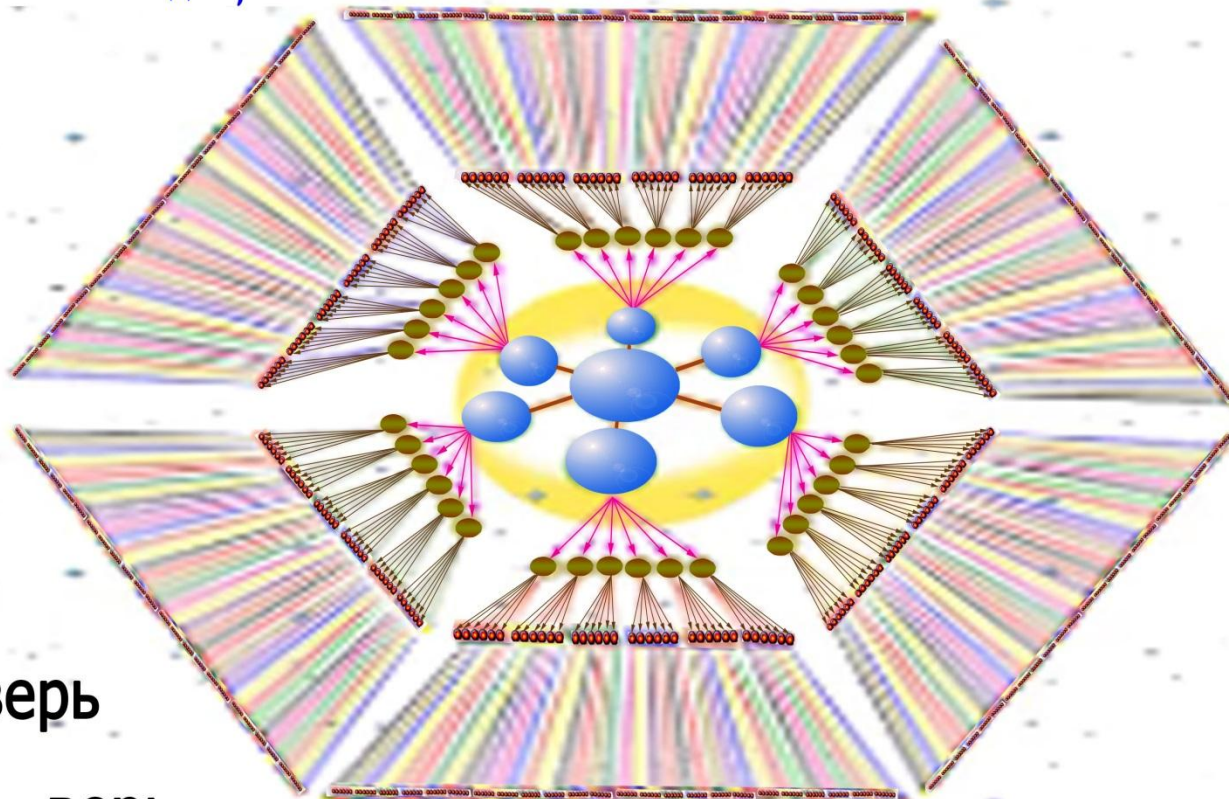
- 1.1.6.1. Бокс
- 1.1.6.2. Борьба
- 1.1.6.3. Карате
- 1.1.6.4. Фехтование
- 1.1.6.5. Амреслинг
- 1.1.6.6. Шахматы





# СОТОВОЕ ВИДЕНИЕ ФАКТОРОВ ЖИЗНИ

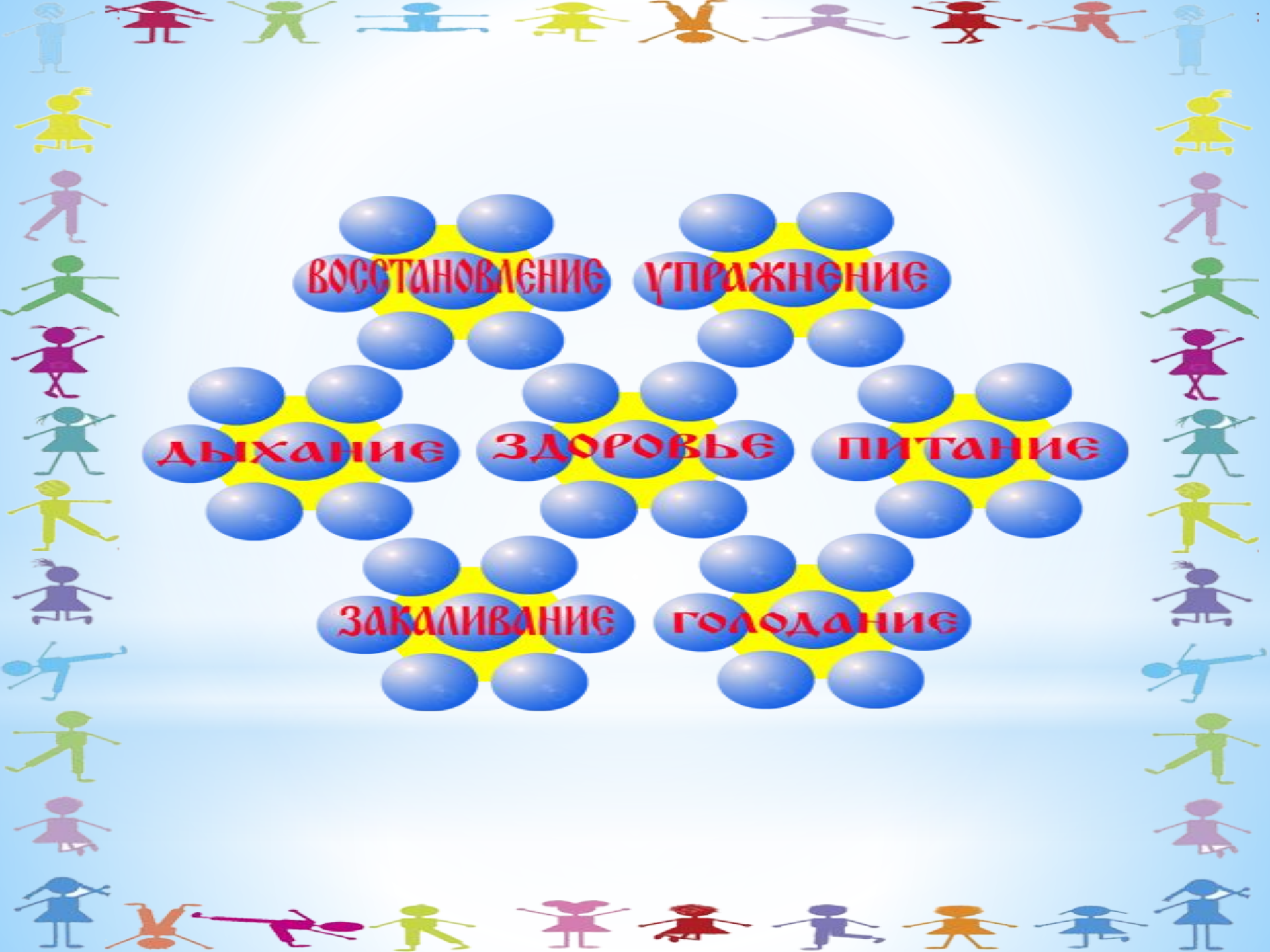
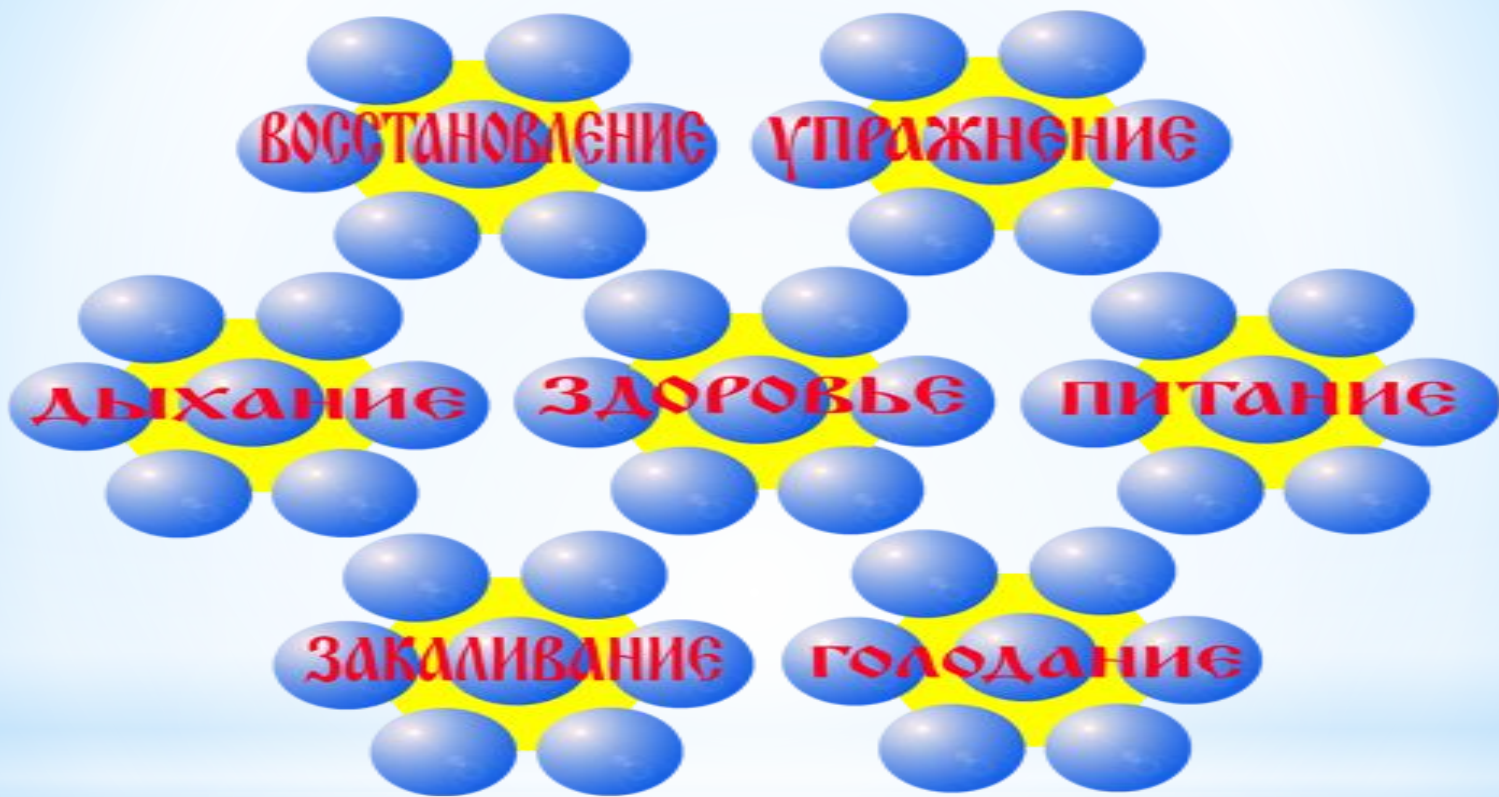
- 1-й Уровень = 7 дверей
- 2-й Уровень = 43 двери
- 3-й Уровень = 1 850 дверей
- 4-й Уровень = 3 418 802 двери

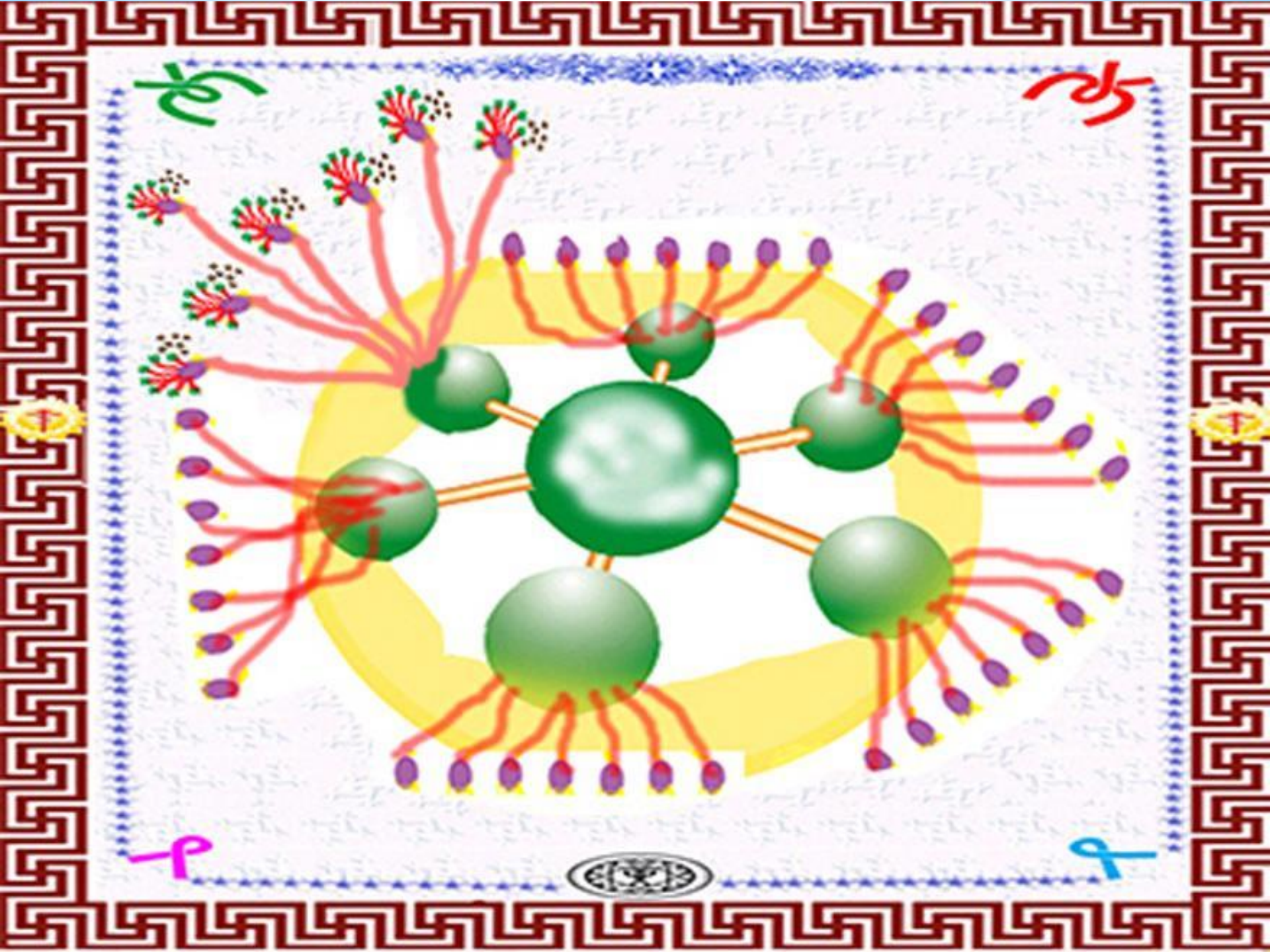


Дверь ≠ с-верь  
 Д+вѣрь ≠ с-верь

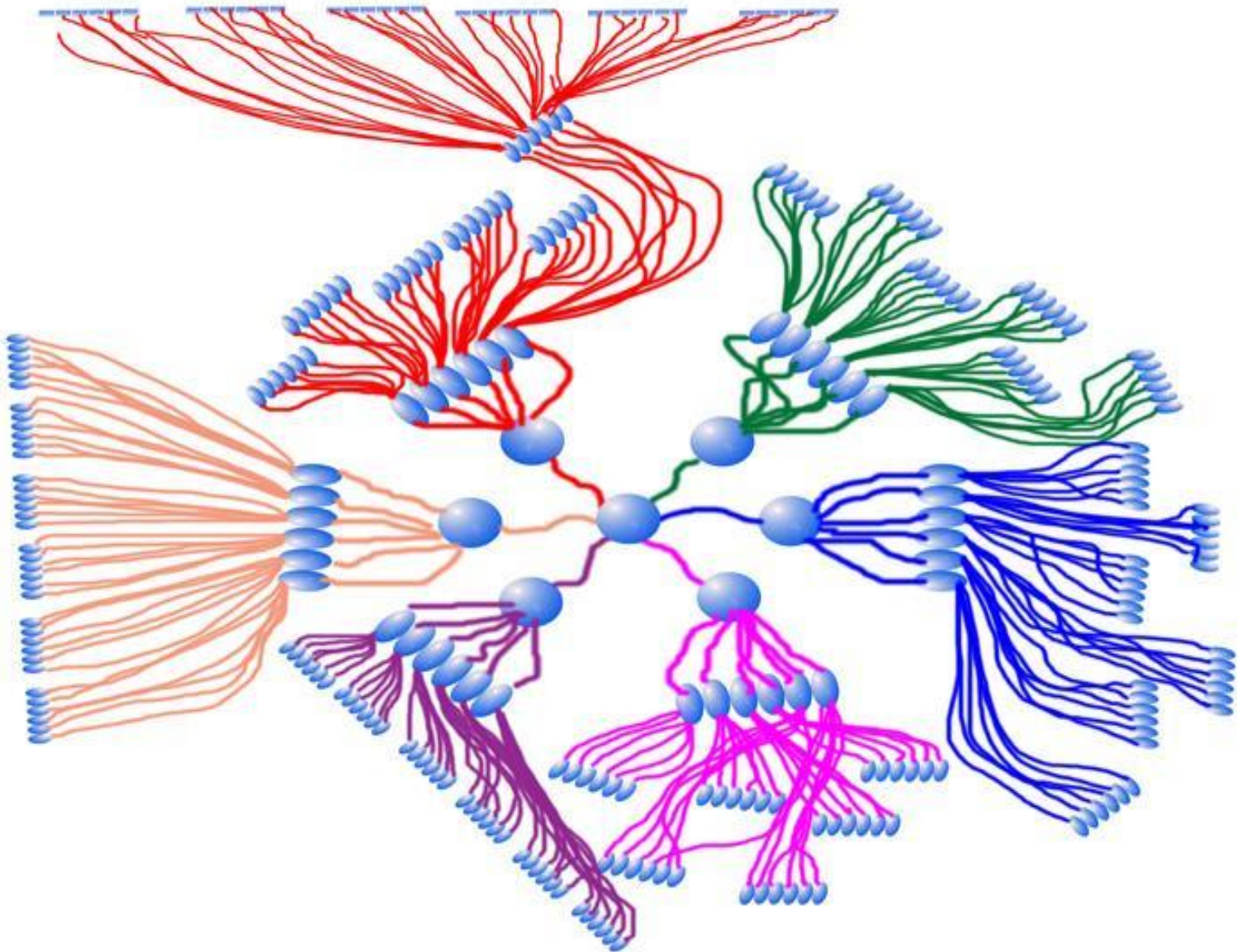
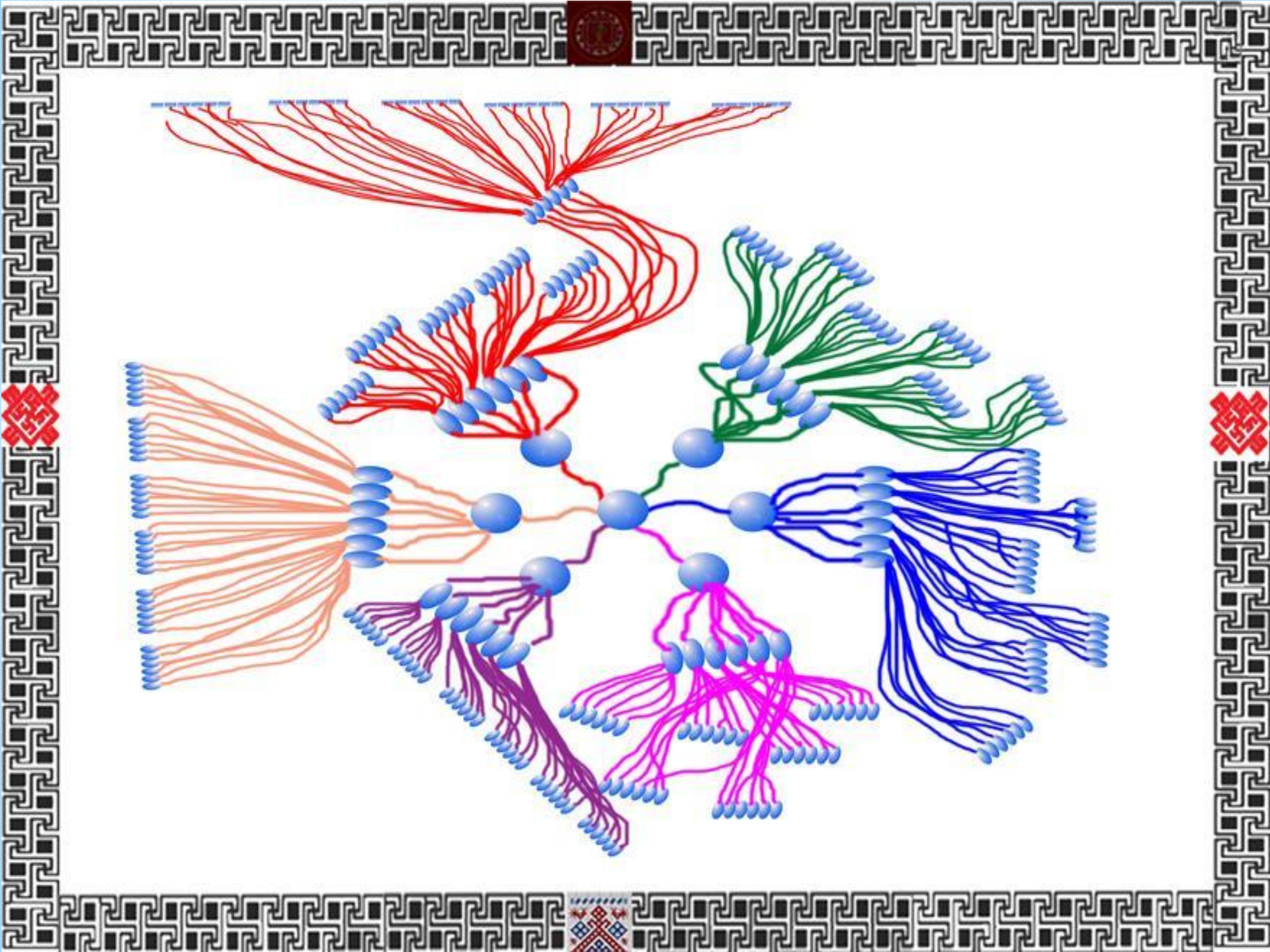






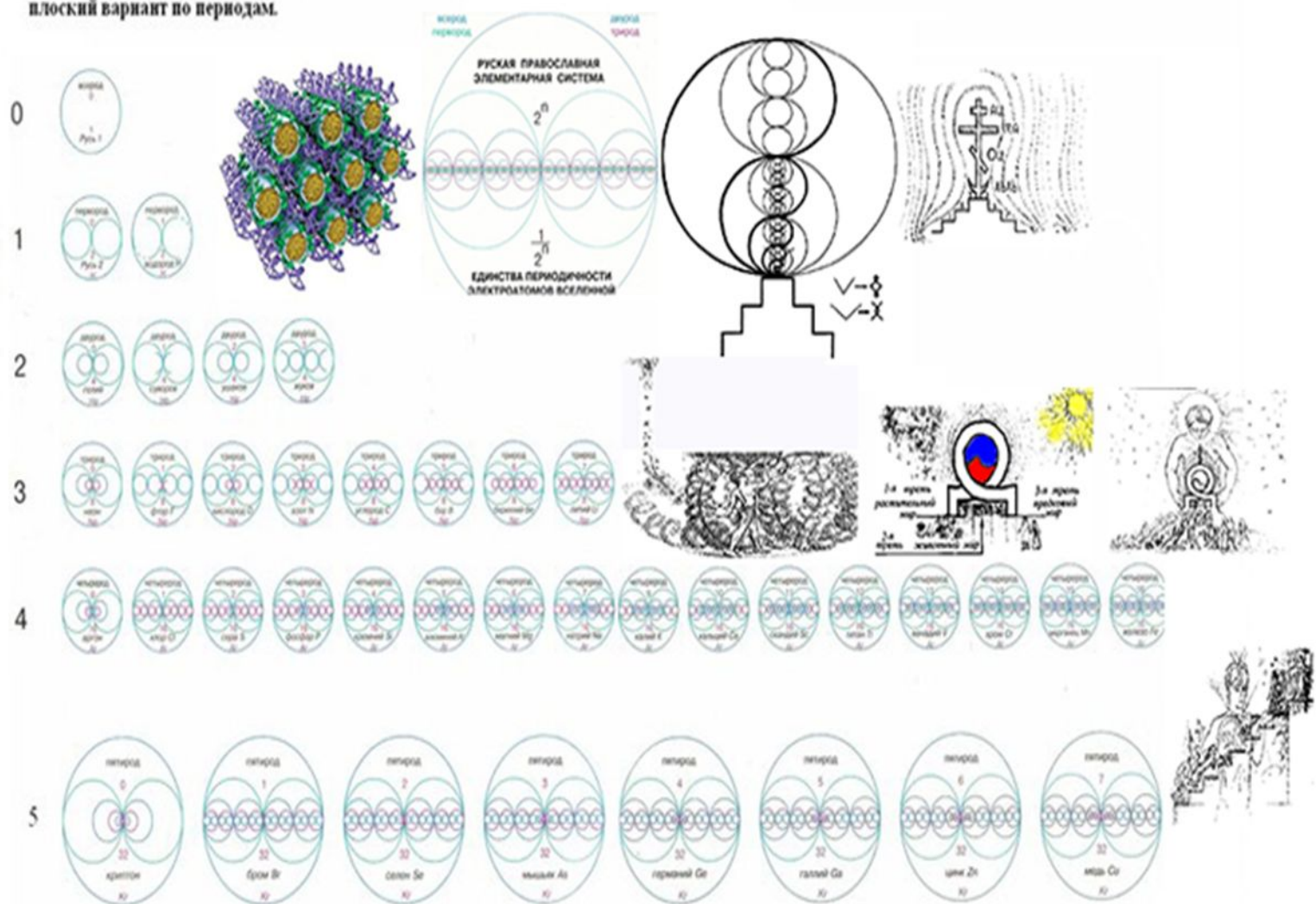








Периодическая система электроатомов  
плоский вариант по периодам.

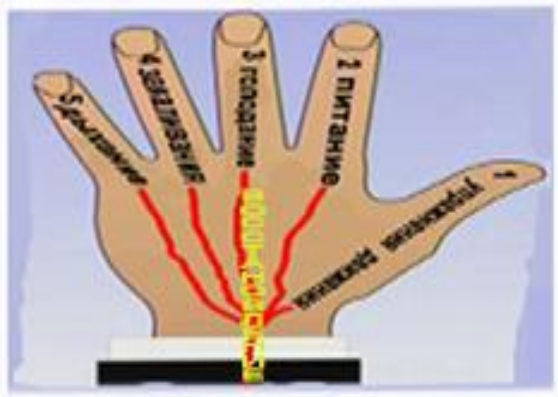
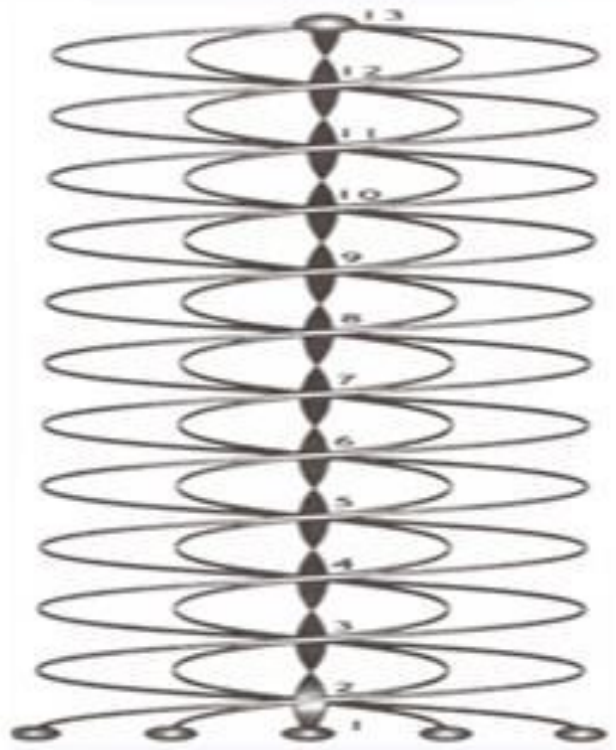






**Должно объединить и гармонично  
управлять**







## ТРИ ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

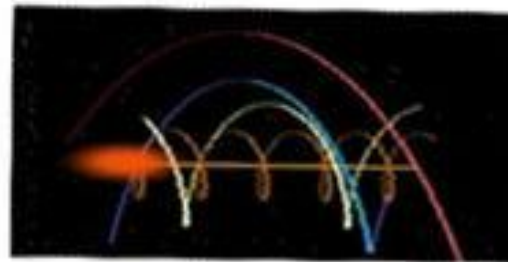
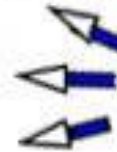
ЦЕЛЬ не стоит на месте  
ЦЕЛЬ Восходит как и Всё во Вселенной  
в ЭТОМ ошибка Людей =  
Люди рассчитывают планы без учёта  
возможного Движения ЦЕЛИ



ТИРАНИЯ\_ДЕСПОТИЗМ



ДЕМОКРАТИЯ- СВОБОДА



СОБОРНОСТЬ +  
КОЛЛЕКТИВНЫЙ  
ДУХ РАЗУМ







# ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ "КРАСИВЫЕ И ВЕСЕЛЫЕ"

## Концепция здоровья

26 000 диагнозов  
500 000 лекарственных средств

- I Комплексный подход
- II Возобновляемость клеток



### Причины заболеваний:

- |                  |   |                              |
|------------------|---|------------------------------|
| 1. Обезвоживание | — | высыхание клеток             |
| 2. Интоксикация  | — | отравление                   |
| 3. Истощение     | — | нехватка питательных веществ |

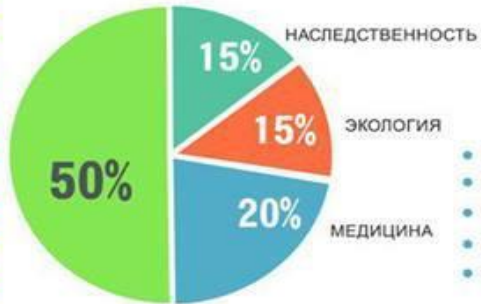


## I Комплексный подход

- 1. Психология
  - 2. Воздух
  - 3. Питание
  - 4. Движение
  - 5. Вода
- Единоновременно в чистом теле  
(без АБВГ и ПП)  
Агрессия Бактерий, Вирусов, Грибов, и Прочих Паразитов

## II Возобновляемость клеток

Если взять здоровье за 100%, то из них:



**50%**  
ЗАВИСИТ ОТ НАС

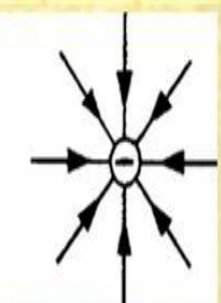
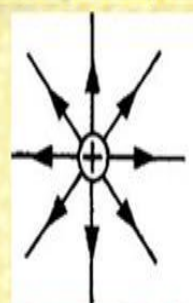
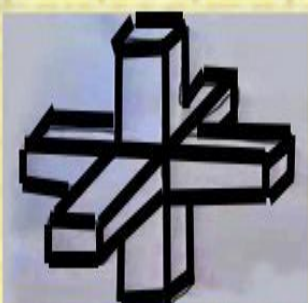
### Что нужно клетке?



**БУДЕМ ЗДОРОВЫ!**





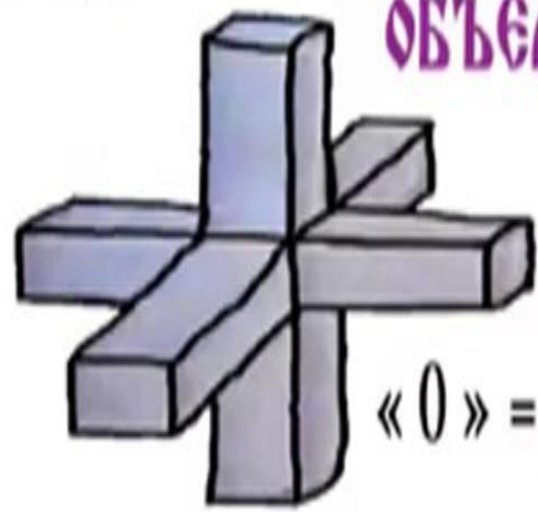


“минуса” и “отрицания”  
 γ ПреРоды - НЕТ -  
 есть уничто~~ж~~ение-разру~~ж~~ение  
 эти “понятия” ло~~ж~~но применимы  
 только в двумерном плоскостном  
 видении пространства

НО Есть Вращающёе Ся в Круг  
 своеё Оси и Двигающёе Ся  
 по Спирале = ОКРЕСТ

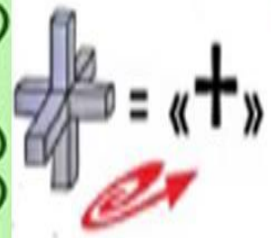


# ОБЪЁМНОЕ



Истина  
 Дело  
 Ребёнок  
 Дружба  
 Любовь  
 « 0 » = УДАЛЁН  
 НА ВИДЕНИЕ ТОЧКОЙ

# ПЛОСКОСТНОЕ



Дшеры  
 Правда  
 Правая сторона  
 Мужское  
 Отец  
 Работник  
 Спортсмен  
 Друг  
 Влюблённость

сло  
 Кривда  
 Левая сторона  
 Женское  
 Мать  
 Управляющий  
 Тренер  
 «не» друг  
 «не» нависть





Союз Культур Бокс Оздоровления Управления  
"Ника Астика"



# ГРаВитиЕ



Юрий Мостовой





**В древней Спарте физически  
или умственно неполноценных  
сбрасывали со скалы, а не делали  
из них футболистов сборной  
или депутатов.**

" не заморачивайся " тестами калорий и лишних энергозатрат –  
просто " не обжираться " + **высыпайся + меньше** " стрессом "

" зарядка " – в одну и тоже время в одни и в одни и те же дни недели –  
" то " превращает рефлекс- " выгугивание адреналина "  
в одну и тоже время и в те самые дни – то есть в другое время и  
другие дни такой " организм " не способен и не имеет возможности  
использовать адреналин в **Благих Целях**

**Заряжайся** = и утром и днём и вечером = и в зале и на воздухе и в воде  
= суббота и воскресенья у Природы – НЕТ





бе<sub>s</sub>-управ-<sub>s</sub>ление

приводит к на<sub>s</sub>рко-ма<sub>s</sub>нии-коле<sub>s</sub>нному праву-бан<sub>s</sub>итизму и закрепляет " то " во всём

фан-а<sub>s</sub>ичная и бе<sub>s</sub>-гра<sub>s</sub>-мотная практика и теория

" о<sub>s</sub>орования " меняет функции мозга –

он не способен увидеть и сложить часть - а если увидел часть - то у него нет возможности из частей - собрать Целое

Же э<sub>s</sub>б<sub>s</sub> амест аемат

Пω<sub>s</sub>в<sub>s</sub>ег<sub>s</sub>е **Ж<sub>s</sub>ω<sub>s</sub>Р<sub>s</sub>ω<sub>s</sub>б<sub>s</sub>А** – бе<sub>s</sub>-мы-<sub>s</sub>лено и бе<sub>s</sub>-мер<sub>s</sub>но не совер<sub>s</sub>ают ся



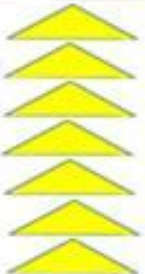
ΚΥΛΤΥΡΑ

1



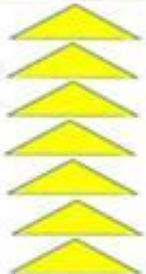
ΠΛΞΜΚ

2



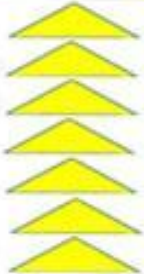
ΟΦΑΚΑΦΟΜΟΠΕΜ

3



ΞΟΛΘΕΒΑΠΠΟΠΕΜ

4



ΟΦΠΗΟΛΕΜ

5



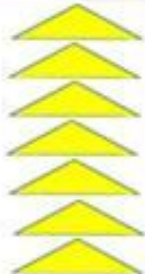
ΠΟΜΑΘΑΠΓΑ

6



ΜΥΟΛΟΛΗΚ

7



ΜΠΑΒΒΑΠΗΘΚ





## Микрокосмос

1. Внутренние Органы: Сердце+Мозг+Печень+Лёгкие+Почки+ Желудочно-Кишечный Тракт
2. 12-ть Внутренних Системы: Кровеносная+Мышечная+Нервная И Т.Д.

! Поверхностные Телесные Органы=Телесные Органы Ощущения Это: Кожа+Волосы+Ногти+Глаза+Уши+Нос+Губы !

Эти Органы расположены внутри Яйца+Яуры и защищены Плотью (радиацией) до границ Яйца+Яуры

! Эти Органы Внутреннее !







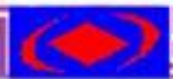
# МакроКосмос

Господь+Бог = ВсеяСвѣтѣ+Пантеонов  
Божье Мѣры = Аерныѣ+Арѣскѣ+Раѣскѣ

Аерныѣ = Это  
Мѣнеральныѣ и Камѣныѣ + Растѣтельныѣ и Животныѣ  
Это под (☿) для Арѣского Мѣра

Арѣ(жѣ) = Это  
Люде и Человеке  
Это под (♃) для Раѣского Мѣра

Раѣ(жѣ) = Это  
Природа и Природные Стѣхѣе + Солнце и Солнечная Система +  
Солнечная Система и Вселенная







**¡ Заряжаё Ся =**  
Чтобы в Жизне СоТворять+Создавать  
Неограниченные запасы Силы и Весёлости !

**¡ Заряжаё Ся =**  
Чтобы в Жизне Совершать Подвиги  
Силы и Весёлости !

**¡ Тот Сильный+ Весёлый =**  
Который имеет Способности в Сотые раз  
Начать Сначала !

**¡ Тот Сильный +Весёлый =**  
Который имеет Возможности и Противостоит  
физическим и психологическим " стрессам " !

**¡ Когда Такая Воёна = Это Жизнь !**

