

## ЗДОРОВЬЕ – МОЕ ХОББИ

*Т. Тамарова, студентка 3 курс экономического факультета  
Научный руководитель – О.И. Разумова  
Ульяновская ГСХА*

«Человек может все, если обладает силой духа, волей и верой в победу. Можно вытащить себя из любой болезни, можно превозмочь любые трудности! Если только не раскисать, если действовать. И действовать целеустремленно и осмысленно.» Валентин Диккуль - человек-легенда. Имя Дикюля - символ величайшей силы духа и несгибаемой воли. Именно эти качества помогли Валентину Дикюлю преодолеть тяжелейшие испытания, посланнные судьбой. Он не просто поборол физическое увечье, он создал уникальную систему излечения болезней и травм опорно-двигательного аппарата. Его система помогла и продолжает помогать тысячам человек во всем мире. Тем, кто попал в беду, кто был близок к отчаянию.

Диккуль доказал: перед человеческим мужеством отступают самые тяжелые недуги. Нужно сконцентрироваться на желании жить, быть здоровым - и самая страшная болезнь отступит.

Наконец мечта его осуществилась: Валентин Диккуль стал воздушным гимнастом. Но во время концерта 15-летний Валентин Диккуль успешно отработывал свой «воздушный» номер на 13-метровой высоте. И тут произошло страшное: лопнула стальная перекладина, на которой крепились аппаратура и страховка. Вместе с оборудованием юноша рухнул вниз, не успев сгруппироваться. Затем - неделя без сознания в реанимации городской клинической больницы. Чтобы прийти в себя, потребовалось около 3 месяцев. В результате - полная неподвижность тела ниже пояса, утрата чувствительности. Прогноз был неутешительным: оставшаяся часть жизни пройдет в инвалидной коляске.

Валентин Диккуль не сдался, он твердо решил, что вернется и к полноценной жизни, и к цирковому искусству. Поставив перед собой цель - добиться реабилитации любыми способами, Диккуль начал планомерную работу.

Сначала, он начал поднимать все, до чего мог дотянуться (например, стул), отжиматься как мог - перекатываясь на живот и качая мышцы рук, груди и спины. Товарищи из цирковой секции принесли резиновый жгут, заменяющий эспандер, и гантели. Он занимался по 5-6 часов ежедневно. Торс укрепился. Ноги не действовали. «Оживить» ноги для Дикюля было мечтой, абсолютно несбыточной с точки зрения врачей того времени. Диккуль не сдавался. Штудировал книги по анатомии и физиологии. Тренировался, думал, пробовал. Настойчиво, яростно, целеустремленно.

Именно в это время появилась идея, ставшая в дальнейшем основой его системы реабилитации: неработающим частям тела нужно движение. Причем движение полного цикла, при котором выпрямление и сокращение мышц происходит до конца. Дикюля, прошедшего 8 месяцев в больнице, выписали инвалидом первой группы, который мог передвигаться только в инвалидной коляске. Ему было 16 лет.

Судьба не стала разлучать Валентина и цирк. Удивительно, но в скором времени ему удалось стать руководителем циркового кружка при Дворце культуры профсоюзов. Сам экзаменовал и придирчиво отбирал ребят для своей сту-

дии.

Дикуль продолжал упорные тренировки. Ценой огромных усилий ему удалось покинуть коляску и встать на костыли. О годах ежедневной, ежеминутной работы над собой Дикуль позже коротко скажет: «Все силы уходили на то, чтобы встать на ноги. И сейчас, когда путь этот выстрадан мною «от и до», когда создана научно обоснованная система восстановления, я вижу, сколько в свое время переделал лишнего. Ведь тогда никого не было рядом - ни врача, ни шамана, - кто мог бы дать единственно верные рекомендации: делай то-то и то-то и получишь такой-то эффект».[1]

На шестой год после травмы у Дикуля подскочила температура, тело отказывалось повиноваться, ощущалось острое жжение в позвоночнике. Страшная боль ломала суставы, разрывала судорогами мышцы. То и дело он терял сознание, приходя в себя, не узнавал окружающего. Кризис наступил на третий день. Валентин Иванович пришел в себя. Чувствовал такую слабость, что не мог даже говорить.

Однако уже через сутки он попробовал встать на костыли. И вдруг почувствовал мышцы своего бедра, слабую, но работу коленных суставов. Это была победа! Функции спинного мозга восстанавливались. А уже через 2 недели (обычно срок подобной реабилитации занимает несколько месяцев) он отбросил костыли и передвигался, опираясь на две легкие палочки.

Еще семь месяцев Дикуль проходил сначала с палочками, потом - с тростью, продолжая руководить любительским цирковым кружком и... готовя свой цирковой номер. И вот в 1970 году настал наконец день, когда Валентин Иванович снова оказался на цирковой арене! Зрители рукоплескали небывалому силачу, даже не подозревая, что перед ними недавний инвалид-«колясочник».

Система Дикуля неотделима от его жизненного подвига. И в завершение рассказа о ее создании приведем главное правило доктора, почти волшебника, которое сам он считает залогом успеха. Каждый человек может сделать все, что в его силах.

- Абсолютно все
- Только поверьте в себя.
- И обязательно доведите до конца начатое, как бы трудно и тяжело вам ни было.
- И вы победите. Обязательно победите!

#### Литература:

1. Волин С. Код Дикуля / Сергей Волин. – Спб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 119, [10] с. (Здоровье-это счастье).
2. сайт <http://www.zdorove.ru>