

План подготовки к Кайласу 2026



БЛОК 1. ДУХОВНАЯ НАСТРОЙКА

Смысл • намерение • состояние

Кайлас идет не на силе, а на полной сдаче!

Убрать лишние ожидания, сформировать ясное намерение, подготовить психику к нагрузке и новому внутреннему опыту. ясное намерение, принятие и готовность к любому опыту, способность быть в тишине без стимулов, внутреннюю устойчивость и опору



НАМЕРЕНИЕ НА ПОЕЗДКУ

Намерение — это ваш внутренний вектор на ближайшее время. Мы всё равно движемся по жизни, вопрос только — **куда и зачем**.

Перед поездкой важно честно спросить себя: **Зачем я еду на Кайлас? Что хочу понять, отпустить, изменить, осознать или трансформировать?**

Не спешите отвечать умом. Ответы вроде «интересно», «отдохнуть», «все едут», «просветлеть» обычно поверхностны. Дайте время прийти более глубокому и честному ответу — тому, который действительно ваш. Когда намерение ясно сформулировано, путь становится осознанным, а события начинают складываться точнее.



Что важно сделать:

- ☐ Сформулировать своё намерение честно и просто
- ☐ Обязательно записать его
- ☐ Периодически перечитывать и уточнять перед поездкой

Записанное намерение удерживает фокус, помогает не распыляться и возвращает к главному смыслу вашего пути.



Что рекомендуется:

- ☐ Слушать истории про Шива и глубже понимать символику этого пути
 - ☐ Делать вместе с группой практику «**Дыхание Шивы**» для внутренней устойчивости и настройки
 - ☐ Смотреть сериал Devon Ke Dev... Mahadev («Бог богов Махадев») для погружения в атмосферу и архетипы
 - ☐ Читать Шива-пурана и Сканда-пурана для понимания сакрального контекста Кайласа
 - ☐ Возьмите на себя аскезу! Делать что-то трудное, но полезное (отжиматься, обливаться холодной водой, делать пранаяму каждый день, не есть после 19,00). Ом намах Шивая!
-



БЛОК 2. АДАПТАЦИЯ К ВЫСОТЕ

Дыхание • сосуды • кислород



Суть

Тренируем дыхательный центр, формируем спокойный, свободный, незатратный паттерн дыхания при дефиците кислорода

медленное спокойное дыхание без спешки, реакцию на нехватку кислорода без паники, отсутствие дыхательной тревоги, устойчивость к паузе после выдоха, быстрое восстановление дыхания после нагрузки



Ключевые ориентиры

дыхание тихое и редкое через нос, нет ощущения «не хватает воздуха», пауза после выдоха спокойная, дыхание быстро восстанавливается при ходьбе



Практики

Пурна-шваса → волновое дыхание → Нади Шодхана → удлиненное дыхание → Самавритти пранаяма

- 📌 записи занятий смотрите в группе «Дыхание Шивы»
 - 👉 цель: выйти на 10–10–10–10, оптимально 15–15–15–15
 - ♦ Ходьба по лестницам лучше любого фитнеса.
 - ♦ Ходьба в горки / холмы + ходьба 5 раз в неделю
 - ♦ Сон и восстановление без сна адаптация плохая.
 - ♦ Нормальный вес лишний вес усложняет высоту.
-



БЛОК 3. ФИЗПОДГОТОВКА К КАЙЛАСУ

Силовая устойчивость • кардио • суставы

Готовим суставную свободу, устойчивость связок, правильную механику движения и способность долго идти без усталости

1 СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ — ОБЯЗАТЕЛЬНО

Для Кайласа важны не «большие мышцы», а крепкие суставы и стабилизация тела. Сильные мышцы снижают нагрузку на колени, поясницу и голеностоп на подъёмах и спусках.



Какие мышцы особенно важны

Для коленей

- ягодичные (особенно средняя ягодичная)
- квадрицепс (передняя поверхность бедра)
- задняя поверхность бедра
- икроножные

Для тазобедренных

- ягодичные
- приводящие и отводящие мышцы бедра
- глубокие стабилизаторы таза

Для спины и рюкзака

- широчайшие
- межлопаточные мышцы
- разгибатели спины
- мышцы кора

Для стопы и голеностопа

- мышцы стопы
 - передняя большеберцовая
 - икроножные
-



Что делать

- приседания до комфортной глубины
 - шаги на платформу / ступеньку
 - выпады назад
 - ягодичный мост
 - тяги резинкой
 - планка / анти-ротация
 - подъёмы на носки
 - упражнения для стопы
-



Частота 2–3 раза в неделю по 30–45 минут.

Лучше регулярно умеренно, чем редко и тяжело.

2 КАРДИОПОДГОТОВКА

Цель — чтобы идти долго без задыхания.

Лучшие варианты:

- быстрая ходьба
- ходьба в горку
- лестницы
- велотренажёр
- эллипс
- плавный поход с палками

July 17

Частота 3–5 раз в неделю по 30–60 минут.

1 длинная прогулка в неделю 60–120 минут быстрым шагом.

❤️ ПУЛЬС ДЛЯ ЛЮДЕЙ 50+

Лучше использовать формулу Карвонена.

Формула: Целевой пульс = ((220 – возраст – пульс покоя) × % нагрузки) + пульс покоя

Пример для 55 лет

Пульс покоя = 70

Макс пульс: $220 - 55 = 165$

Резерв: $165 - 70 = 95$

Зона база (60%)

$95 \times 0.60 + 70 = 127$

Хорошая выносливость (70%)

$95 \times 0.70 + 70 = 136$

Верх умеренной зоны (75%)

$95 \times 0.75 + 70 = 141$

👉 Для подготовки к Кайласу оптимально: **115–140**



Простое правило

Во время кардио:

- можете говорить фразами
- дыхание учащено, но контролируемо
- после остановки восстанавливаетесь за 2–3 минуты



Идеальная неделя подготовки

- 2 силовые **30–45 минут**
- 3 кардио **30–45 минут** непрерывной нагрузки
- ежедневная ходьба 5-7 тыс шагов
- пранаяма 10 мин ежедневно
- 1 день восстановления



БЛОК 4. ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС

(ИЮНЬ–АВГУСТ) Кровь • энергия • дефициты



Напитать организм ресурсом, закрыть дефициты и подготовить тело к гипоксии и нагрузке



Сдать и прислать мне Анализы крови

Пожалуйста, сдайте этот набор анализов и пришлите мне **не позднее 1 мая**. Я дам вам обратную связь и помогу подобрать необходимые добавки для подготовки.

Минимальный набор анализов:

 Hemoglobīns, feritīns, Вит D3, homocisteīns, glikoze, insulīns, CRO, ALAT, ASAT, kreatinīns, urīnviela

Кислород

- гемоглобин
- ферритин

Энергия

- гомоцистеин
- глюкоза/инсулин
- Вит D3

Воспаление

- CRO

Нагрузка на органы

- печень (ALT, AST)
- почки (креатинин, мочеви́на)



КРИТЕРИИ ГОТОВНОСТИ

- ферритин $\geq 50-70$
- гемоглобин — норма или выше среднего
- гомоцистеин — не повышен
- CRO — низкий
- Вит D3 $\geq 50-60$
- печень и почки — без отклонений

 это даёт базовую уверенность, что тело выдержит высоту

[Herbals.lv](https://www.herbals.lv) даёт нам специальный купон на скидку 20% - Kailas



ДОБАВКИ ПЕРЕД КАЙЛАСОМ

за 2–3 месяца до поездки

1. Комплекс витаминов и микроэлементов

☐ **FitLine PowerCocktail + Restorate** – базовая программа поддержки энергии, витаминов, микроэлементов, восстановления после нагрузки, мышц, нервной системы и электролитного баланса. Удобный ежедневный фундамент подготовки. Принимать по инструкции производителя.

☐ **FitLine Gelenk-Fit** – поддержка суставов, связок и опорно-двигательного аппарата, комфорт движений, гибкость и восстановление тканей. Особенно актуально при ходьбе и нагрузках. Курсом по инструкции.

2. Поднять железо

☐ **Железо** – только по анализам.

Целевой ферритин для подготовки к высоте: **60–100 нг/мл**.

При низком ферритине снижается перенос кислорода и адаптация к высоте.

<https://www.herbals.lv/ru/dobavki-dlja-zdorovja/single?id=6358>

3. Адаптогены

☐ **Мумиё** – адаптоген, поддержка транспорта кислорода, митохондрий, связок и суставов. Особенно уместно в горной подготовке. Курс 2–3 месяца.

Паста: <https://www.herbals.lv/ru/dobavki-dlja-zdorovja/single?id=6472>

Таблетки: <https://www.herbals.lv/ru/dobavki-dlja-zdorovja/single?id=6142>

☐ **Готу кола (Centella asiatica)** – поддержка мозгового кровообращения, ясности сознания, снижение «тумана» головы на высоте.

<https://www.herbals.lv/ru/dobavki-dlja-zdorovja/single?id=6210>

- ☐ **Ашвагандха** – адаптоген для устойчивости к стрессу, восстановления, сна и мышечного ресурса. Курс 2–3 месяца.
- ☐ **Гинкго билоба / Брахми** – поддержка концентрации, микроциркуляции и устойчивости к нагрузкам.
- ☐ **Магний глицинат или таурат** 400 мг – особенно важен после 50 лет. Поддержка сосудов, снижение спазмов, головных болей, тревожности, улучшение сна и адаптации.
- ☐ **Омега-3** 2000 мг – поддержка сосудов и текучести крови, противовоспалительный эффект, помощь адаптации в разреженном воздухе.

4. Поддержка сердца и выносливости

- ☐ **Mildronate (мельдоний)** – может использоваться по назначению врача для поддержки энергетического обмена миокарда, переносимости нагрузки и восстановления. Только после консультации с врачом.



Важно помнить

- ☐ Основа подготовки: дыхание, ходьба, силовые тренировки, сон, питание.
- ☐ Добавки помогают, но не заменяют подготовку.
- ☐ Не вводить много новых средств одновременно.
- ☐ При хронических заболеваниях всё согласовать с врачом.



ЧЕК-ЛИСТ СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ НА КАЙЛАС



1. Одежда для Катманду и тёплой погоды

- ☐ **Летняя одежда на +25...+30°C** - майки с рукавом, футболки, лёгкие рубашки, бриджи, шорты ниже колен, не слишком открытые платья. Одежда должна быть лёгкой, удобной и уместной для города, храмов и переездов.



2. Одежда для холода и высоты

- ☐ **Одежда на температуру 0...+5°C** - многослойный комплект, чтобы можно было добавлять или снимать слои по погоде.
- ☐ **Термобельё** - минимум 1 комплект. Нужно для вечера, холодного утра, переездов и Кайласа.
- ☐ **3 термомайки** - как базовый слой под флис, жилетку или куртку.
- ☐ **2 флисовые кофты** - одна потоньше, одна потеплее. Удобны для разной температуры и ветра.
- ☐ **Пуховая жилетка или лёгкая пуховая куртка** - для утепления на высоте и в прохладные часы.
- ☐ **Мембранная куртка с капюшоном** - непромокаемая и непродуваемая, одна из самых важных вещей в поездке.
- ☐ **Дождевик** - такой, который при необходимости закрывает и рюкзак.



3. Брюки и одежда для ходьбы

- ☐ **Брюки для трекинга - 2–3 пары** - лучше 2 тёмные и 1 светлая. Должны быть удобными, не тесными, желательно быстросохнущими.
- ☐ **Одежда для сна** - леггинсы и майка или другой удобный комплект, чтобы переодеться вечером и лечь в спальник.



4. Носки, шапка, перчатки

- ☐ **Специальные носки для трекинга** - для ходьбы, чтобы уменьшить натирание и повысить комфорт.
- ☐ **Толстые шерстяные носки** - для сна и отдыха.
- ☐ **Тёплая шапка** - флис или другой лёгкий тёплый материал.
- ☐ **Перчатки** - флисовые или из специального материала, защищающие от холода и ветра.
- ☐ **Панама или кепка от солнца** - обязательно, на высоте солнце ощущается намного сильнее.



5. Обувь

- ☐ **Горные трекинговые ботинки** - самая важная обувь в поездке. Их нужно купить заранее и обязательно разносить до путешествия.

- ☐ **Кроссовки** - для Катманду, переездов и отдыха.
- ☐ **Шлёпки** - для гостиниц, душа, вечернего отдыха.



6. Рюкзаки и сумки

- ☐ **Рюкзак или непромокаемая сумка 60–80 л** - для основных вещей. Планируется купить в Непале, если не хотите везти с собой.
- ☐ **Небольшой рюкзак 15–30 л** - для маршрута и вещей с собой.
- ☐ **Сумочка для документов** - чтобы паспорт, деньги и важные бумаги были под рукой и в порядке.



7. Сон и комфорт

- ☐ **Спальник +5...+10°C** - тонкий, в первую очередь для гигиены и сухости. Кровати и одеяла будут, поэтому нужен не экстремальный вариант.
- ☐ **Надувная подушка под голову** - очень помогает в самолёте, автобусе и иногда в гостиницах.
- ☐ **«Пенопопа» / сидуха** - полезна для сидения на камнях, земле, в ожидании, на остановках.



8. Полезное снаряжение

- ☐ **Термокружка или термос** - очень рекомендую, особенно в прохладные дни и ранние подъёмы.
- ☐ **Налобный фонарик** - нужен обязательно, руки должны оставаться свободными.
- ☐ **Трекинговые палки** - специальные телескопические, очень помогают коленям, равновесию и устойчивости.
- ☐ **Микрофибровое полотенце** - лёгкое, компактное, быстро сохнет.



9. Защита от солнца и погоды

- ☐ **Солнцезащитные очки** - специальные горные, защитный фактор 3–4. На высоте это не роскошь, а необходимость.
- ☐ **Солнцезащитный крем SPF 50+** - обязательная защита для лица и открытых участков кожи.



10. Личные вещи и здоровье

- ☐ **Комплект личных медикаментов** - всё, что вы принимаете регулярно, плюс ваши базовые средства первой необходимости.
- ☐ **Индивидуальные добавки и поддержка** - берите с запасом на всю поездку.



11. Перекусы и энергия

- ☐ **Энергетические батончики**
- ☐ **Орехи**
- ☐ **Семечки**
- ☐ **Ягоды годжи**
- ☐ **Другие удобные полезные перекусы**

Это очень актуально в дороге, на маршруте и в моменты, когда нужен быстрый, лёгкий и понятный источник энергии.



Что можно купить в Непале

- ☐ Непромокаемую сумку 60–80 л
- ☐ Трекинговые палки
- ☐ «Пенопопу»
- ☐ Шаль-плед из шерсти яка



Важно

- ☐ **Ботинки обязательно разносить заранее** - не брать в поездку новую, неиспытанную обувь.
- ☐ **Одежду собирать слоями** - не один толстый свитер, а несколько удобных слоёв.
- ☐ **Не перегружать багаж лишним** - лучше взять функциональные вещи, чем много случайной одежды.
- ☐ **Все важные вещи проверить заранее** - ботинки, фонарик, дождевик, рюкзак, очки, палки.