



Нина

АНДРЕЕВА

Энергия преобразования:

ИЗМЕНЯЕМ ЖИЗНЬ,
совершенствуя тело



Андреева Н.Г. – Энергия преобразования изменяем жизнь, совершенствуя тело

Санкт-Петербург
ИК «Невский проспект»
2001

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

ВАМ НРАВИТСЯ ВАШЕ ТЕЛО?.

Глава 1. **МЫ ЖИВЕМ ТАК, КАК МЫ ДВИГАЕМСЯ
МЯГКОЕ – ГНЕТСЯ, ЖЕСТКОЕ – ЛОМАЕТСЯ.**

ВСЬ МИР – ВОЛНА...

ДУХ И ТЕЛО ЕДИНЫ....

УРОВНИ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА.....

Физический уровень .

Физиологический уровень

Сенсорно-эмоциональный уровень

Психический (ментальный) уровень

Энергетический уровень

Коммуникативный уровень.

Божественный уровень

Глава 2. **ТЕЛО: ЗДОРОВЬЕ, УВЕРЕННОСТЬ, СИЛА**

НАЧИНАЕМ НАСТРОЙКУ ФИЗИЧЕСКОГО УРОВНЯ.

Как взаимосвязаны осанка

и чувство собственного достоинства

Походка и любовь к своему телу. ...

НАСТРОЙКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ. ...

Адреналин – гормон действия.

Гормон обмена – гормон энергии (тироксин)

Соматотропин – гормон роста и идеальных линий

Эндорфины – гормоны радости.

Половые гормоны
Серотонин – гормон хорошего настроения
Ацетилхолин –
стимулирует концентрацию и творчество

**Глава 3. В КРАСИВОМ ТЕЛЕ –
КРАСИВЫЕ ЧУВСТВА И МЫСЛИ.....**

НАСТРОЙКА СЕНСОРНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ

Настройка сенсорных каналов.
Пробуждаем уснувшие эмоции

НАСТРОЙКА МЕНТАЛЬНОГО УРОВНЯ .

Глава 4. ЧУДО ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

НАСТРОЙКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО УРОВНЯ

Интроверт или экстраверт

НАСТРОЙКА КОММУНИКАТИВНОГО УРОВНЯ.

СИСТЕМА ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ

И САМООБОРОНА

Вместо заключения

С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ, С ЛЮБОВЬЮ К МИРУ.....

Введение

ВАМ НРАВИТСЯ ВАШЕ ТЕЛО?

Нравится ли вам ваше тело? Вам удобно и легко существовать в нем? У вас нет ни лишних жировых отложений, ни второго подбородка? Вы можете долго работать, не уставая? Вы легко и грациозно двигаетесь? Вы свободны и не закрепощены? Вы практически не страдаете никакими болезнями?

Не пугайтесь, если выяснится, что вам трудно ответить «да» на эти вопросы. Вашей вины в этом нет. На эти вопросы не могут ответить положительно 90 процентов представителей человечества. Дело в

том, что цивилизация увела нас всех слишком далеко от естественной гармонии природы. Люди перестали быть гармоничными. Дисгармоничным стало и тело. А там, где нет гармонии, — нет красоты, нет здоровья, нет свободы, нет счастья.

Попробуйте понаблюдать за тем, как двигаются люди вокруг вас. Вы, скорее всего, не увидите плавных, мягких движений. При ходьбе прямая, негнувшаяся нога с силой впечатывается в асфальт. Удар отдается в коленном суставе, в котором при выпрямленной ноге не происходит амортизации, а потому сила удара передается позвоночнику, что приводит к стиранию дисков между позвонками, затем отдается в головном мозгу, приводит к микросотрясениям всех внутренних органов. Откуда же тут взяться здоровью? Но и это еще не все. Резкие движения при напряженных мышцах делают тело неуклюжим, человек задевает встречных прохожих, то и дело ударяется о какие-то предметы, что опять же приводит к микротравмам и сотрясениям. Очень редко сегодня можно встретить человека с пластичным, раскрепощенным, свободным телом, в котором нет зажимов, жестких, застывших областей. У большинства людей жесткое, непластичное, малоподвижное тело и такие же движения. А значит, страдает и здоровье. Древние врачи говорили: «Если болезней много — болит позвоночник». А позвоночник болит от неправильного способа движения.

В предыдущей книге, посвященной системе целостного движения, — «Секреты здорового позвоночника» излагаются основы системы, рассказывается о том, как при помощи правильного способа двигаться можно исправить осанку, вылечить остеохондроз и артроз, вернуть гибкость суставам, сделать тело красивым, легким, пластичным и подвижным, вернуть ему молодость и стройность.

Но вот какая удивительная вещь: многие люди, освоив азы системы, не только получили хороший оздоровительный эффект, но заметили, что, кроме здоровья, у них улучшаются самые разные сферы жизни. Появляются успехи в работе, улучшаются отношения с близкими людьми, одинокие устраивают личную жизнь, налаживается финансовое благополучие, гораздо реже возникают конфликтные ситуации да и различных проблем становится явно меньше.

Что за чудеса? Никакие это не чудеса, а самые естественные последствия применения на практике системы целостного движения.

Разберемся, почему же так происходит. Почему, научившись правильно двигаться, люди начинают, так сказать, и «правильно жить»?

Мы только что говорили о том, что большинство людей двигается неправильно. А теперь обратите внимание на то, как люди с такими вот жесткими, зажатými телами преодолевают различные жизненные сложности, как они взаимодействуют друг с другом. Взять хотя бы такую обыденную ситуацию, как мелкий конфликт в городском транспорте. Кто-то кому-то нахамил, нагрубил — и «обиженный» всей грудью бросается «в бой», отвечает тем же хамством. Его реакция — это реакция жесткая, негибкая. Очень мало кто может сегодня выйти из конфликта мягко, грамотно, с минимальным ущербом для себя. Точно так же люди пытаются преодолевать жизненные препятствия, достигать целей и решать проблемы, всей грудью бросаясь «на амбразуру», пытаясь буквально головой пробивать закрытые двери. Такая реакция опять же является жесткой, когда предпринимается попытка все проблемы решать с позиции силы, агрессивно пробивая препятствия собственным лбом, вместо того чтобы попытаться гибко и пластично «вписаться» в обстоятельства, мягко обойти «острые углы» жизни. А ведь от такого «пробивания лбом» ничего, кроме головной боли, мы не получаем! Тут уже «сотрясается» не только тело, но и душа! И, заметьте, нужного нам результата очень редко удается добиться таким путем. Зато отрицательных эмоций мы получаем в избытке.

Вы ощущаете некоторое сходство между тем, как человек двигается и как он ведет себя в жизни?

Человек — единое, целостное существо, в котором душа и тело едины и неразделимы. И невозможно сказать, что первично, а что вторично. Зжатое, закрепощенное тело означает, что человек зажат, закрепощен изнутри, скукожена его душа. Он боится своих эмоций. А при скукоженной душе невозможно жить полноценной жизнью, невозможно достигать желаемых целей, невозможно быть свободным и счастливым человеком.

Однажды меня познакомили с одним достаточно известным человеком. Внешне он пытался вести себя раскованно и свободно, играя роль эдакого донжуана. Однако по жестам и движениям, которые человек, как правило, не может контролировать, я сразу определила, что это не совсем так и то, что он делает, — это игра. А когда он попытался выполнить некоторые упражнения из системы целостного движения, его тело показало мышечную зажатость и неуверенность, боязнь проявить эмоции. Он вроде и шел на контакт, был открыт, но его мышцы и движения «рассказали» о его внутренних проблемах и конфликтах, скрывааемых под маской «рубахи-парня».

Система целостного движения позволяет не только снять зажимы и блоки тела, не только сделать тело пластичным, красивым и здоровым, но и «выстроить дух», раскрепостить душу, научиться с наибольшей эффективностью решать жизненные проблемы и задачи. Эта система помогает снять зажимы с души, освободиться от страхов и психологических комплексов. Да-да, работа над телом, выполнение определенных упражнений приводит к тому, что человек меняется внутренне: становится гармоничным, естественным, красивым душой и телом. Попробуйте сами — и вы убедитесь, что это именно так.

Упражнения системы целостного движения займут у вас не очень много времени: после их освоения достаточно будет тренироваться по 5 минут каждый день. А результат превзойдет все ожидания: оздоровится тело, организм начнет великолепно справляться со всеми физиологическими функциями, появятся бодрость, сила, придут в гармонию мысли и чувства, выработаются уверенность в себе и сила духа, наладятся взаимоотношения с окружающими людьми, эффективное общение перестанет быть проблемой, решатся семейные проблемы, придет внутреннее спокойствие, связанное с осознанием себя и своего места в жизни. Все это вместе и означает начало новой, гармоничной, а значит, счастливой жизни.

Для тестирования себя можете сделать достаточно простое, на первый взгляд, упражнение из системы целостного движения. Оно называется «Основная стойка». Кто читал первую книгу, тот помнит, как она делается, а тому, кто не читал, я расскажу (рис. 1).

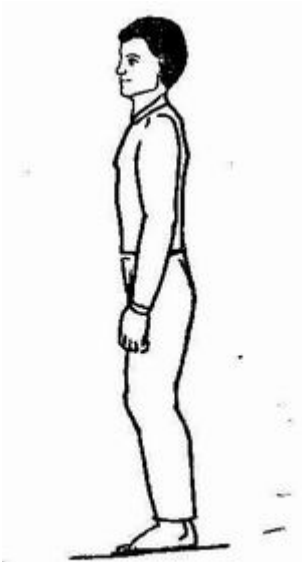


Рис. 1.
Основная стойка

Итак, встаньте ровно. Проверьте, чтобы положение туловища было строго по вертикальной линии, не отклоняясь ни вперед, ни назад. Макушкой тянемся вверх, но не задирая при этом носа. Выпрямите спину. Чуть согните колени, так, чтобы было удобно стоять. При этом мышцы туловища, рук и ног должны находиться в тонусно-расслабленном состоянии. Дыхание ровное и спокойное. Если вы стоите правильно, то в этом положении можно находиться без напряжения сколь угодно долго. Одновременно стойка является лечебной, так как выпрямляется спина, позвоночник становится ровным, без нагрузки на какую-либо его часть — нагрузка распределяется по всем его частям равномерно. Правильная основная стойка является физиологичной. Если вам так тяжело стоять, то вы еще не в полной мере владеете мышцами своего туловища, а привычная для вас стойка, в которой вы постоянно находитесь, не совсем правильная, и, как правило, у вас частенько возникают боли в какой-то из частей позвоночника.

Для контроля основной стойки попросите кого-нибудь протестировать вас, надавив вам на плечи двумя руками (рис. 2). Если вы выдерживаете нагрузку, в несколько раз превышающую ваш собственный вес, значит, вы стоите прави

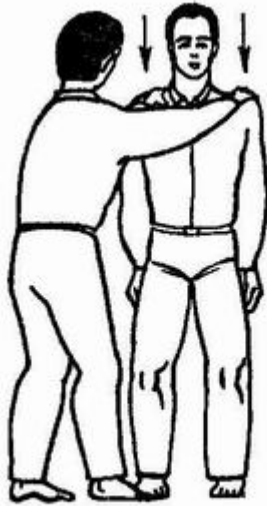


Рис. 2.
Тест на правильное выполнение основной стойки

ЛЬНО.

Глава 1

МЫ ЖИВЕМ ТАК, КАК МЫ ДВИГАЕМСЯ

МЯГКОЕ - ГНЕТСЯ, ЖЕСТКОЕ - ЛОМАЕТСЯ

Большинство людей на своем опыте убеждаются, что мир вокруг какой-то подозрительно жесткий. Очень много болезненных ударов он наносит! Куда ни глянь — закрытые двери, непроходимые стены, то и дело приходится наткаться на острые углы обид, разочарований, неразрешимых проблем.

«Почему же мир так жесток и несправедлив ко мне?» — печалится человек, не догадываясь, что надо просто изменить «точку отсчета», посмотреть на ситуацию с другой стороны: «А может быть, эта жесткость — не вовне, не в окружающем мире, а во мне самом?»

В нашем мире действует непреложный закон: что внутри — то и снаружи. Жесткость, непримиримость, негибкость внутри человека приводят к тому, что встречает он на своем пути только таких же «негнущихся» людей и такие же негибкие обстоятельства. Тут включается другой важный закон — закон притяжения подобного подобным. Агрессия внутри нас порождает агрессивные нападения

на нас извне. Желание всех победить при помощи грубой силы приводит к тому, что кому-то точно так же хочется победить нас.

Попробуйте ударить по железной двери — больно? Дверь на удар отвечает обратным ударом. И так будет всегда, если вы не будете уметь вписываться в траекторию движения и волну. Вписываясь в волну, даже производя удар по двери, вы не получите не только травмы, но и даже каких-либо неприятных ощущений.

Быть жесткими, агрессивными, непримиримыми нас приучает общество. Существует ошибочное убеждение, что жесткость — это сила, а мягкость — слабость. Но на самом деле это не так. Дело в том, что мягкость часто считают синонимом бесхарактерности. В действительности же мягкость и бесхарактерность совершенно разные вещи. Бесхарактерность — это бессилие. Мягкость — это расслабленность в сочетании с силой.

Здесь тоже можно привести пример с ударом. Наши предки тренировали силу удара во свежевспаханную землю. Сначала земля была «мягкой» и «пушистой». Ударяя раз за разом в одно и то же место, человек одновременно с правильной накаткой удара по волновой траектории утрамбовывал ту часть свежевспаханной земли, куда наносился удар. Земля становилась тверже стали — мягкая земля превращалась в очень сильную.

Один из основных принципов упражнений системы целостного движения — так называемое тонусно-расслабленное состояние. Это и есть мягкость в сочетании с силой: с одной стороны, расслабленность, свобода мышц, отсутствие напряжения, а с другой — активность, готовность к действию. Это состояние, которое позволяет с наименьшими затратами сил и энергии достигать наилучших результатов во всем, чем бы вы ни занимались.

Жесткость же требует очень больших и чаще всего необоснованных затрат энергии. Попробуйте сильнее напрячь мышцы и какое-то время находиться в этом состоянии. Вы почувствуете, что это очень тяжело, вы быстро устанете, поскольку такое состояние требует значительной затраты сил. Большинство людей находится в той или иной степени напряженности постоянно — те или иные группы мышц у них постоянно зажаты, напряжены, а на поддержание этого напряжения уходят силы, расходуясь впустую.

Упражнения системы целостного движения позволяют достичь тонусно-расслабленного состояния и оставаться в нем постоянно, а значит, не тратить попусту сил, не уставать, с наибольшей эффективностью выполнять любую работу, успешно решать свои жизненные задачи.

Напряженного человека с зажатыми мышцами легко сбить с ног — у него не хватит сил, чтобы спружинить, отразить удар и удержаться на ногах. Такого человека легко напугать — он вздрогнет от малейшего резкого звука.

Вспомните, когда в школе вы подходили к кому-либо и резко хлопали над ухом в ладоши. Если человек был напряжен — он резко вздрагивал, а если находился в «благодушном» состоянии — спокойно поворачивал к вам голову с недоуменным вопросом в глазах: «Ты чего?»

Человека, находящегося в тонусно-расслабленном состоянии, сбить с ног или испугать значительно сложнее — он воспримет удар мягко и мягко уйдет от него. То же самое относится и к любым жизненным ситуациям. Если вы настроены жестко и непоколебимо, всегда найдется кто-то, кто настроен еще более жестко, и ему ничего не будет стоить выбить у вас почву из-под ног. Если вы ставите перед собой какую-то цель и решаете добиваться ее любой ценой, невзирая на препятствия, то вы заработаете себе множество шишек и синяков, а цель либо останется недостигнутой, либо принесет вам лишь боль и разочарования. Жестко поставленная Цель, скорее всего, сломает человека, стремящегося к ней «вопреки всему».

Практическое занятие

Сделаем небольшое отступление. Присмотритесь, прислушайтесь внимательнее к своему телу, попробуйте прочувствовать — ваше тело напряженное или свободное, вам в нем легко и удобно или нет? Как вам кажется, вы любите свое тело?

Научиться любить свое тело — это очень важно. Собственно, это то, без чего нельзя приступать ни к какой работе по совершенствованию своего тела. То, что мы не любим, мы и усовершенствовать никогда не сможем! Ах, вам кажется, что ваше тело недостаточно хорошо, чтобы его любить? Если бы оно было

стройным, идеально красивым, с пропорциями двадцатилетней фотомодели — это другое дело!

Давайте договоримся: в эту самую минуту вы выбрасываете из головы эти и подобные претензии к своему телу. Выбрасываете — и срочно вспоминаете о том, что же такое любовь. Любовь — это когда мы того, кого любим, принимаем таким, как есть, со всеми его недостатками и достоинствами, не ставя никаких условий. Так истинно любящая мать относится к своему ребенку — независимо от того, красив он или нет, здоров или нет, умен или нет. Любовь без условий, безоговорочная любовь, любовь, ни от чего не зависящая, — это и есть настоящая любовь. У вас одно-единственное, ваше родное тело, и другого не будет. Оно — ваше, каким бы оно ни было. Оно дает вам возможность жить, дышать, ходить по земле, смотреть на мир. Не забывайте, что мы сами выбрали наши тела для прихода в этот мир. Наше тело дает нам чудеснейшую возможность решить, для чего мы сюда пришли, какие задачи и проблемы в свое время поставили перед собой.

Разве этого не достаточно, чтобы любить тело несмотря ни на что, таким, какое оно есть? Отнеситесь к своему телу, как к единственному любимому ребенку, как к собственному дитяти. Дайте себе слово, что с сегодняшнего дня вы перестанете говорить и думать о своем теле плохо. Вы начнете заботиться о нем, холить его и лелеять и говорить о нем только хорошие слова.

Каждый день нашей жизни мы с вами теперь будем начинать с любви к своему телу. Когда вам это начнет удаваться, вы заметите, что происходит настоящее чудо: ваше тело, превратившись из просто тела в ваше любимое тело, под действием этой любви начнет преображаться и постепенно становиться таким, каким вы его желаете видеть. Поверьте, что любовь творит чудеса, а человеческие возможности безграничны. На вашу заботу и любовь тело обязательно ответит благодарностью!

Каждое утро, просыпаясь, мы как бы рождаемся вновь. Каждое утро может стать точкой отсчета новой жизни. Начните новую жизнь с утра — и начните ее с нового отношения к своему телу.

Вы задумывались о том, как именно вы просыпаетесь? Проклинаете будильник, опять разбудивший вас посреди самого

сладкого сна, еще не проснувшись, с полузакрытыми глазами вскакиваете и бредете, шатаясь, в ванную? Если так, то вы, конечно, знаете, что это удовольствие ниже среднего. Мало того, вставая таким образом, мы не можем подготовить свой организм к предстоящему дню, ко всем его физическим, психологическим и нервным нагрузкам. Поэтому сегодня, прежде чем ложиться спать, поставьте будильник на 5 минут пораньше, чтобы утром, не спеша и не торопясь, научиться правильно вставать, правильно готовить себя к предстоящему дню и правильно относиться к своему телу.

Итак, как вы начнете свой день прямо завтрашним утром?

Вас разбудил будильник, или вы проснулись сами. Время, когда вы просыпаетесь, не так важно — это может быть и 6—7 часов утра, и 11, а то и 12 дня. В любом случае, проснувшись, не спешите открывать глаза, вскакивать с постели и бежать сломя голову в ванную или на кухню. *С закрытыми глазами перевернитесь на спину (если вы лежали на боку или груди). Внутренним зрением осмотрите свое тело. Начинать можно сверху вниз, с головы до ног или, наоборот, с ног до головы. Осмотрите мысленно каждую клеточку своего организма, прочувствуйте свой организм до каждой клеточки, и выразите каждой клеточке свою любовь. Как это сделать? Очень просто. Например, вы мысленно осмотрели пальцы ног. В каком они состоянии? Нет ли каких-то дефектов? Независимо от того, есть дефекты или нет, направьте в пальцы ног воображаемую энергетическую волну желтого цвета — волну тепла и любви. Чем больше дефектов и болезней, тем более интенсивной пусть будет ваша волна! Дальше такую же волну направим стопам, голени, бедрам, ягодицам, животу, пояснице, груди, шее, голове. Таким образом мы мысленно, не шевелясь, разбудили тело, подготавливая его к предстоящему дню.*

Теперь медленно и плавно, не рывком, не вставая с постели, сцепите пальцы рук, вытяните их над головой и потянитесь руками вверх, при этом пятками двигаясь в противоположную сторону, то есть как бы растягиваете свое тело в противоположные стороны — вверх и вниз по отношению к расположению вашего тела (рис. 3).

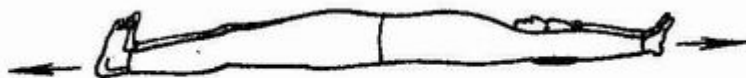


Рис. 3. Протяжка лежа на спине

Сделав это упражнение, перевернитесь на правый бок, так же медленно растягивая себя, потом на левый, затем на живот. Потянувшись на животе, потихоньку согните ноги и сядьте ягодицами на пятки (рис.4). Руки вытяните опять вверх и потянитесь (рис. 5).



Рис. 4.
Сед на пятках

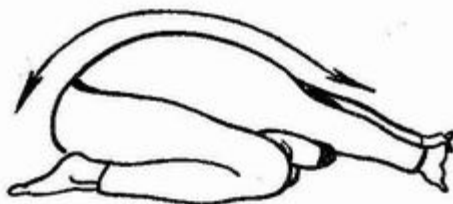


Рис. 5. Сед на пятках с протяжкой позвоночника

Если вам трудно сесть на пятки, не огорчайтесь. Через несколько месяцев вы это сможете сделать. Теперь медленно встаньте с кровати и подойдите к зеркалу. Посмотрите на себя. Вы довольны своим телом, вам все нравится? Значит, все в порядке — радостно и с чувством собственного достоинства идем в ванную. Нет, не получается радости — вы не довольны своим телом? Тогда продолжаем смотреть на себя в зеркало и говорим про себя, а лучше вслух: «Еще не все потеряно. Я начинаю заниматься системой целостного движения, с помощью которой усовершенствую мое

любимое, единственное и неповторимое тело». После этого опять же с чувством собственного достоинства, а главное, веры в чудесное будущее и собственные силы вы идете в ванную.

По дороге в ванную не теряем внимания к телу и отмечаем, как тело настроилось на жизнь в этот день: очень хорошо, если вы не задеваете углов, прекрасно чувствуете границы предметов и не натываетесь на них, у вас хорошая координация движений, без всяких покачиваний-пошатываний, вы ничего не роняете, вещи не валяются из рук. Можно проверить, а сможете ли вы с закрытыми глазами сделать привычные действия, которые выполняли сотни раз — почистить зубы, намылить мочалку. Если у вас все получается быстро, красиво и легко, то ваш организм хорошо настроен. Ваше физическое тело в порядке. Если же вы почувствовали, или увидели, или услышали где-то сбой — обратите на это внимание. Значит, над этим надо будет еще поработать! Собственно, этим мы и будем очень скоро заниматься.

Выполнив даже эту предварительную настройку на занятия и привыкнув выполнять ее ежедневно, вы очень скоро почувствуете: наш мир устроен так, что в нем совершенно не нужно идти «напролом», добиваться своего любой ценой. Не нужно бороться со своим телом, не нужно силой, изнурительными диетами и изматывающей гимнастикой доводить его «до ума». Не нужно брать штурмом и жизнь, с невероятным напором и безумными затратами сил пытаясь сделать ее такой, как нам хочется. Наш мир устроен так, что в нем всего необходимого нам можно достичь любовью, теплом, мягкостью. Мы можем достигать того, что нам действительно необходимо, без усилий, не спотыкаясь об «острые углы», с минимальными затратами энергии. Для этого нужно всего лишь научиться вписываться в волновую структуру нашего мира.

ВЕСЬ МИР-ВОЛНА

Итак, многим людям кажется, что мир вокруг какой-то твердый, непробиваемый, жесткий и даже жестокий. Они не догадываются, что жесткость эта на самом деле не в мире, а в них самих. Мир никак не

может быть жестким, потому что природа нашего мира — волновая. Разве может быть жесткой и угловатой волна?

Известно, что наш мир развивается по спирали. В нем постоянно происходят спиралевидные процессы вселенских масштабов. Доказательство тому — множество объектов нашего материального мира, имеющих спиралевидную форму. Спиралевидную структуру имеют галактики. В спираль закручиваются атмосферные вихри, проносящиеся над землей. Спираль по своей форме напоминают ракушки. ДНК человека тоже является примером спирали. Человек, если закроет глаза и начнет двигаться, отключив мозговой анализатор, будет совершать движение по спирали — либо вправо, либо влево, в зависимости от того, какое полушарие мозга у него развито лучше. Если вспомнить диалектический закон, то он гласит, что история развивается по спирали.

Спираль — естественная природная функция, изначально заложенная в нашем материальном мире. И нам никуда от нее не уйти. Вокруг нас постоянно идут спиралевидные природные процессы. Волна — часть этих спиралевидных процессов. Именно поэтому все в природе подчиняется закону волны. Все природные процессы гармоничны и волнообразны. Волну можно увидеть в движении животных, в том, как колышутся на ветру деревья, как волнуется поле ржи. И лишь человек выбивается из этих процессов. Лишь человек резок, непластичен. Лишь человек стал жестким и угловатым.

Что происходит с человеком, который перестает вписываться в волновые природные процессы? Примерно то же самое, что с утлым суденышком, желающим поспорить с девятибалльным штормом, в лучшем случае оно получит серьезные повреждения, в худшем — будет разнесено в щепки. Попробуйте в море встать на пути большой волны. Она просто сметет вас со своего пути. А вот если вы, воспользовавшись силой волны, сольетесь с ней и начнете движение в одном с ней направлении, то сможете без усилий преодолеть значительное расстояние. Так же и в водовороте спирально закрученной воронки воды. Чтобы выплыть из водоворота, необходимо сделать вдох побольше и ждать, когда «затянет» в место,

где волнение воды ослаблено, она перестает закручиваться и можно спокойно, не тратя излишних сил на борьбу выплыть на поверхность.

То же происходит и в жизни — ведь она существует по законам волны! Если вы не вписываетесь в ее волновые процессы, то она сметает вас со своего пути — наносит раны и душевные травмы. Вот почему многим людям кажется, что мир жесток к ним! На самом деле не мир жесток, а просто люди не знают его законов и не умеют в них вписываться. Волны мира распространяются по определенным траекториям, которые принято называть силовыми линиями мира. Вписываясь в силовую линию мира, мы получаем всю силу и мощь окружающего мира в свое распоряжение. Мы моментально становимся во много раз сильнее, даже если еще за секунду до этого считали себя слабыми и беспомощными.

Если вы вписываетесь в волновые процессы окружающего мира, в его силовые линии, то вы живете в согласии с природой, не нарушая ее законов. В этом случае вы мягко обходите «острые углы» жизни, предотвращая не только физические, но и психологические травмы.

Чтобы не только двигаться гармонично и красиво, но так же красиво и гармонично жить, нужно освоить движения, основанные на телесной волне. Телесная волна — это движение, которое как бы рождается внутри организма, когда волна рождается в стопе, плавно распространяется по всему телу, охватывая его целиком. Телесная волна — это не что иное, как соединение природных процессов с внутренними ритмами организма и вывод их на видимую работу мышц. Телесная волна — это работа самой природы внутри нас! Работая внутри нас, в нашем теле, природа делает нас сильными и гармоничными. «Строя» по законам волны свое тело, мы тем самым выстраиваем и дух, делая его сильным и гармоничным. Почему это возможно? Потому что человек — единая, целостная система, в которой все взаимосвязано: и дух, и душа, и тело.

Практическое занятие

Сделав все утренние дела дома, вы выходите на улицу. Проследите, как вы двигаетесь в толпе — можете ли пройти «сквозь» массу народа, никого не задев, ни с кем не сталкиваясь? Если вы в

утренней давке идете легко и свободно, как бы «обтекая» людей, идущих рядом с вами, и не сталкиваясь со встречными, — это очень хорошо.

Если сразу это не удастся — попробуйте максимально расслабиться, «отпустить» свое тело, как бы доверить себя неким природным силам, которые ведут вас по жизни, которые направляют вас и оберегают. Эти силы непременно есть в каждом человеке — надо только осознать их и почувствовать! Доверьтесь своему внутреннему инстинкту, чутью, расслабьтесь и попробуйте уловить направление потока, несущего вас. Очень хорошо делать это на эскалаторе метро. Вы полностью доверяетесь движению эскалатора, как бы отдаете себя «на волю волн», расслабляетесь и пытаетесь вчувствоваться в то движение, которое само несет вас. Так же и при ходьбе в толпе — вы можете уловить некую волну, несущую ваше тело. Если вы как следует расслабитесь, то вы почувствуете, что тело как бы само несет вас. И стремится оно нести вас вовсе не по прямой, а по некой волнообразной линии, которая плавно обтекает прохожих и разные препятствия! Тот, кто ходит в жизни по прямой, рано или поздно упирается в стену. Тот, чье движение сливается с волной, всегда выйдет победителем.

В течение дня можете иногда отслеживать ваши движения для корректировки своего поведения. Обратите внимание на то, как тело само вам показывает, двигаетесь ли вы в соответствии с волнообразной природой мира или где-то нарушаете природные ритмы и циклы. Вас толкают, вы ударяетесь обо что-то, ваши движения то и дело теряют изящество и плавность? Ну что же, значит, вам есть над чем поработать!

Конечно, идеальным человеком с идеальным телом и стопроцентно совершенными движениями в нашем мире стать невозможно. Как бы мы ни работали над собой, мы все равно остаемся живыми людьми, со своими проблемами. Мы живем не в вакууме, а в социуме и не всегда поступаем так, как надо. Мы не святые, и наши мысли и чувства не всегда идеальны. А иногда нарушить гармонию движений может даже исподволь закравшаяся нехорошая мысль! Мы расстроились, впали в уныние, обиделись — и

вот уже больно ударились о дверь, разбили любимую чашку или даже упали и получили травму.

Постоянно следить за всеми своими движениями невозможно, да и не нужно. Но в случае особо ярких проявлений неловкости, неуклюжести, а тем более в случае травм, ударов, падений не помешает задуматься: а почему же так получилось? Попробуйте понять, что могло стать причиной. Если удастся понять, то попробуйте в следующий раз постарайтесь не повторять этой ошибки. И ваша жизнь станет легче, радостней и приятней.

Для осознания произошедшего за день самое лучшее время — это когда вы ложитесь спать. В этот момент можно просмотреть весь день. Переход от бодрствования ко сну может вам дать некоторые ответы на неразрешимые, казалось бы, вопросы дня.

Практическое занятие

Наступает ночь. Вы ложитесь спать. Прежде чем засыпать, еще раз осмотрите мысленно все свое тело с любовью и нежностью к нему, поблагодарите за то, что оно хорошо послужило вам днем. Закройте глаза, расслабьтесь. Если вы можете быстро уснуть — хорошо. Если сон долго не приходит, сделайте некоторые упражнения для более быстрого засыпания.

Вы лежите на спине. Глаза закрыты. Перенесите внимание на правую ногу, расслабьте пальцы правой ноги, стопу. Представьте себе, что стопа наливается тяжестью и теплом. Расслабляем голень, бедро. Нога становится теплой, наливается приятной тяжестью. Перенесите внимание на левую ногу. Расслабляете пальцы левой ноги, голень, бедро. Нога тяжелая, теплая. Расслабляете ягодичные мышцы, мышцы спины, живота, грудные мышцы. Направляем внимание на правую руку. Расслабили пальцы правой руки, предплечье, плечо. Рука тяжелая, теплая. Перенесли внимание на левую руку. Расслабили пальцы левой руки, предплечье, плечо. Руки тяжелые, теплые. Расслабили мышцы шеи. Перенесли внимание на голову. Зубы разжаты. Расслабляем мышцы лица. Дыхание ровное, спокойное. Все тело налито приятной тяжестью и теплом. насыщаем его живительным теплым желтым светом.

Мысли постепенно уходят. Вы находитесь в приятном, расслабленном состоянии сна и бодрствования одновременно. В этот момент вам открыт доступ в ваше подсознание. Отрешенно, без эмоций, глядя на себя и на прожитый день как бы со стороны, как на другого человека, проанализируйте ваш день (обязательно без эмоций, иначе, вспомнив что-то неприятное или, наоборот, очень приятное, возбудитесь, и вместо эффекта засыпания у вас произойдет эффект возбуждения). Подумайте о том, что у вас было хорошего в этот день. Постарайтесь мысленно закрепить это хорошее в своем разуме. Спокойно и отрешенно отметьте, что было плохого, но не концентрируйтесь на этом, а скажите себе, что вы больше не повторите эту ошибку — и сразу же отгоните мысль о плохом прочь. Еще раз поблагодарите тело за сегодняшний день. А теперь скажите себе: «Завтра у меня будет очень хороший день» — и спокойно засыпайте. Помните, утро вечера мудренее.

ДУХ И ТЕЛО ЕДИНЫ

Говорят, чужая душа — потемки. Но это только для незнающего человека. Помните: что внутри, то и снаружи? Наше тело выдает нас, выдает во всем и постоянно — хотим мы этого или не хотим. Проблемы, страхи, комплексы, психологические травмы — все это материализуется в нашем теле, оставляет на нем свои «зарубки» и следы. Душа и тело едины и неразделимы, и все то, что происходит в душе, моментально отражается в состоянии тела. Зажатая, напряженная спина, сутулость, отвердевшие мышцы шеи и затылка, к примеру, свидетельствуют о наличии у человека большого количества страхов. Страхи «оседают» именно в спине! Человек как будто постоянно ожидает нападения со спины, удара — и вот спина формирует защитные блоки в виде областей мышечного напряжения.

Есть такой известный трюк: человек падает со сцены в зал спиной назад, зная, что его подхватит на руки толпа. Так вот: этот трюк может выполнить лишь человек, абсолютно свободный от страхов! Иначе страхи и зажимы в спине просто не дадут упасть спиной назад.

Все внутренние проблемы имеют свое телесное проявление. Известен, например, так называемый «вдовый горб» — жировое отложение в районе седьмого шейного позвонка. Встречается он, конечно, не только у вдов, но и у замужних женщин, эмоции которых по каким-то причинам остаются не востребованными, которые не могут проявить своих чувств в семейной жизни, например из-за сильного подавляющего воздействия мужа. Такая женщина вовсе не обязательно выглядит забитой — напротив, она может постоянно раздражаться, всех «пилить», но такое поведение лишь свидетельствует о том, что ее истинные чувства подавляются, не находят выражения. Один раз к нам на семинар по целостному движению пришла женщина с таким недостатком и очень удивилась, когда ее спросили, не давит ли на нее муж. Она сразу как-то внутренне сжалась и спросила: «А откуда вы знаете?» Пришлось объяснить, что ее выдало ее собственное тело. Ей посоветовали попробовать не молчать, а хоть раз крикнуть на мужа. В следующий раз она пришла совсем другой — улыбающейся, распрямившейся. Оказывается — решилась, крикнула на мужа, и ей сразу стало легче. А самое главное — муж сразу все понял.

Я, конечно, не призываю вас начинать кричать на всех подряд. Это сугубо личное. Одному это пойдет на пользу, а другому во вред. Но чтобы понять, насколько вы свободны в проявлении своих чувств и эмоций, есть хорошее упражнение, оно называется «Прозвучка». Замечено, что у человека, у которого «нет голоса» в семье, на работе, в социуме, который «забит» жизненными обстоятельствами, это упражнение не получается, и ему, как правило, не хочется его делать. Но если вы сможете его проделать не только в одном тембре, но и переходя из одного тембра звучания в другой, вы не только оздоровите свой организм, но и снимете многочисленные блоки и зажимы внутри своего тела, мешающие вам жить, которые не снимаются с помощью других упражнений.

Внутренние проблемы, отражающиеся в теле, могут быть самыми разными, и очень часто они идут из детства. Родители подавляли ребенка, не давали проявлять эмоции, заставляли молчать, а в результате у него закрепостилась область грудной клетки, словно сердце закрылось, захотело защититься и теперь не открывается

навстречу миру, навстречу другим людям. Сексуальные запреты разворачивают ноги ступнями и коленями внутрь. Детский страх подзатыльника заставляет всю оставшуюся жизнь голову вжиматься в плечи. Детство осталось позади, давно ушло, но полученные там страхи и запреты могут преследовать человека всю жизнь, уродуя не только его тело, но и жизнь и судьбу.

Однажды я общалась с молодым человеком, у которого были проблемы с получением удовольствия. Как только у него наступал момент радости в жизни, тело начинало сжиматься и наступал внутренний запрет, выражающийся в скованности и зажатости тела и проявлении внутреннего страха. Это происходило помимо его воли. Разбирая его жизнь, мы дошли до того момента, когда он вспомнил, что когда-то в раннем детстве он гулял по берегу моря и испытывал чудесное чувство радости и наслаждения от единения с природой, морем, солнцем, песком и вдруг в самый радостный момент, момент необъяснимого счастья и эйфории у него над ухом раздался резкий окрик отца. Внутренне мальчик сжался, и с тех пор, как только у него начинает наступать состояние, близкое к тому, которое он испытал в детстве, мышцы сами непроизвольно сокращаются, он весь сжимается и «ждет резкого окрика». Так детство перешло во взрослую жизнь и мешало ему жить и наслаждаться жизнью.

Тело представляет собой своего рода контейнер, в котором накапливаются все наши подавленные, не пережитые должным образом, вытесненные в подсознание эмоции и чувства, страхи и обиды, которых у каждого человека достаточно накоплено за всю свою жизнь. Все это проявляется в теле в виде мышечных зажимов. Они препятствуют комфортному состоянию организма, препятствуют нормальной циркуляции энергии в нем, способствуют возникновению болезней. Однако именно через эти мышечные зажимы и дискомфортные состояния тело пытается говорить с нами! Ведь оно таким образом сигнализирует: у тебя есть проблема, пора ее решать! Но человек чаще всего не хочет слышать голос своего тела, отмахивается от него, а болезненные состояния пытается снять таблетками и другими медицинскими средствами, вместо того чтобы устранять саму причину этого болезненного состояния. Если мы

научимся понимать язык тела, то сможем избежать очень серьезных проблем со своим здоровьем.

Существуют разные способы работы с подобными проблемами. Поскольку дух и тело человека едины и неразделимы и невозможно сказать, что тут первично, а что вторично, то подходить к решению проблем можно с разных сторон — как со стороны души, так и со стороны тела. Психологи, например, работают с психикой человека, и когда разрешается та или иная проблема, это моментально отражается на теле: уходят зажимы и напряжения. Мы подходим с другой стороны — со стороны тела. С помощью специальных упражнений снимая зажимы и напряжения, мы приходим к тому же результату: уходят и внутренние проблемы, исчезают страхи, человек становится гармоничным и сильным изнутри. При этом для него нет необходимости рассказывать кому-либо о своих проблемах — работа идет на уровне подсознания, и «исповедоваться» незнакомым людям не приходится.

Избавляясь от мышечных зажимов, тело начинает «звучать» совершенно по-иному. Дело в том, что тело постоянно излучает некие волны, схожие со звуковыми, — подает определенный сигнал в окружающее пространство. Если в теле есть напряжения и зажимы, то «звучат» именно эти напряжения и зажимы, отчаянно сигнализируя в пространство о наших проблемах. Другие люди на уровне подсознания воспринимают этот сигнал. А мы удивляемся: и почему это окружающие задевают нас за самое болезненное, почему говорят нам обидную правду о нас — правду, в которой мы не всегда признаемся даже самим себе? На самом деле все очень просто: люди озвучивают то, что «слышат» от нашего же собственного тела, и тоже своеобразно подталкивают нас к решению наших проблем. Но мы чаще всего не понимаем этого и обижаемся когда нам указывают на наши слабые места. А надо не обижаться — надо искать способы устранить эти слабые места, превратить их в сильные!

Пока наше тело излучает в пространство такой дисгармоничный сигнал, оповещающий всех о наших проблемах, к нам будут притягиваться в жизни лишь такие же дисгармоничные люди с соответствующими проблемами. Любые взаимоотношения с другими людьми у дисгармоничного человека могут быть только такими же

дисгармоничными, болезненными — будь то отношения в браке или любовная связь, будь то взаимоотношения с близкими родственниками, друзьями, коллегами по работе. Если мы видим, что окружают нас лишь дисгармоничные люди, приносящие нам много боли, неприятностей, вовлекающие нас в конфликтные ситуации, значит, пришла пора задуматься: а все ли в порядке с нами самими? Видимо, не в порядке, раз притягиваются к нам только такие, дискомфортные для нас люди.

В том же самом и причина одиночества. Женщина часто остается одинокой именно из-за того, что дисгармоничных партнеров она отвергает, а гармоничного встретить не может. И вот уже создается миф о том, что «все мужчины одинаковы, все они такие». На самом деле все не так. Не все мужчины одинаковы, а просто этой женщине встречаются такие «одинаковые», очень схожие по своим проблемам мужчины потому, что соответствующие проблемы существуют и у нее. Стоит привести к гармонии себя, и гармоничные партнеры начнут встречаться на пути! Вспомните о законе притяжения подобного подобным.

Когда мы приводим себя в порядок, устраняем мышечные зажимы, а вместе с ними и внутренние проблемы, тело начинает «говорить» другим языком. Теперь уже не проблемы наши громко «кричат», сигнализируя о себе посредством нашего тела всему окружающему миру, теперь проявляется и начинает «петь» наша истинная внутренняя сущность. И прекрасная гармоничная мелодия нашей души притягивает к нам таких же гармоничных людей, соответствующих нашей истинной сущности, — именно тех людей, которые нам нужны.

Вот так взаимосвязаны между собой тело и душа, что душа буквально заявляет о себе посредством языка тела. Говорят, глаза — зеркало души. На самом деле зеркалом души является все тело. Оно открывает всему миру даже то, что человек тщательно пытается скрыть, скрыть иногда даже от себя самого. Себя можно обмануть, но тело не обманешь. И при некотором навыке мы можем научиться по первому взгляду на тело человека определять, что за человек перед нами, как он относится к себе и к миру, чего добивается, хочет ли общаться с нами, что носит за душой.

Тело — лишь видимая половина нашего существа. Другая половина — все то, что не видимо глазу: мысли и чувства, сознание и все то, что называют бессознательным. Гармоничным, а значит, здоровым и счастливым может быть лишь тот человек, у которого нет нарушений ни на одном из этих уровней, у которого гармоничны и тело, и чувства, и мысли, и душа. Все уровни человеческого существа должны быть синхронизированы с естественными природными ритмами, с волнообразным строением мира. Приведя все свои уровни к единству, целостности, гармонии с природой, мы можем стать гармоничными. И всего этого можно добиться при помощи упражнений системы целостного движения.

Но сначала рассмотрим подробнее, что же происходит на каждом из уровней организации человеческого существа и что нам необходимо для достижения общей гармонии.

УРОВНИ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Итак, тело — это еще не весь человек, а лишь небольшая, видимая глазу его часть. Но, работая с телом, мы можем воздействовать и на все остальные уровни человеческого существа, «наводя порядок» и там. Что же это за «надстройка», которая существует в нас помимо тела, базируясь на нем, как на материальном носителе, и вместе с тем отражаясь в теле и его динамике?

Конечно, человек — это единое целое, в котором все взаимосвязано, поэтому разделение на уровни весьма условно. Но для удобства мы принимаем эту условность и рассматриваем человека как существо, обладающее семиуровневой организацией.

Вот эти семь уровней организации человека:

- физический (его еще можно назвать телесным или соматическим);
- физиологический;
- сенсорно-эмоциональный;
- психический (интеллектуальный или ментальный);
- энергетический;
- коммуникативный;
- божественный.

А теперь попробуем определить, каково же наше состояние на каждом из этих уровней.

ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Если у вас красивое, пропорционально сложенное тело, нет излишнего живота, двойного подбородка, если вас не мучают головные боли, не преследуют различные хронические болезни, мышцы работают без усталости (при условии средних нагрузок для человека среднего уровня физического развития), если вы легко и свободно дышите, если не задумываетесь, где у вас находится сердце, печень, почки и т. д., не ощущая этих органов, так как они не беспокоят вас болями, — то вы физически здоровый человек. Это прекрасно, но даже эти замечательные показатели все же еще не означают, что физический, телесный уровень функционирует правильно.

Кроме перечисленных прямых признаков порядка на физическом уровне, существуют еще другие, косвенные признаки.

Как вы думаете, достаточно ли легкая у вас поступь, или вы «топаете как медведь»? Красиво ли вы двигаетесь? Часто ли у вас бывает ощущение, что все в буквальном смысле слова из рук валится, когда вы постоянно роняете какие-то предметы? Не ударяетесь ли вы о различные углы, перемещаясь по комнате или другому помещению? Случается ли, что «не вписываетесь» в двери, задеваете о стены и притолоки? Все это признаки неправильно работающего телесного уровня.

Физическое тело, как и все во Вселенной, чтобы быть гармоничным, должно двигаться по принципу волны. Если принцип телесной волны нарушается, тело перестает вписываться в законы природы, в окружающий мир и становится неуклюжим.

Многие люди постоянно ходят с синяками на разных частях тела, даже не замечая, где и как они их получают. То на работе задел за угол стола, то в транспорте наткнулся на угол жесткого сиденья, то, выходя из магазина, ударился о дверь. Это означает только то, что человек двигается неправильно, и такой неправильный способ движения стал для него нормой. А между тем все эти синяки и

ссадина не что иное, как все те же «подсказки» организма, сигнализирующие о том, что надо что-то поменять, улучшить, усовершенствовать в себе. Если уж организм дает эти «подсказки», значит, у вас есть неиспользованные резервы, есть реальные возможности изменить себя к лучшему, для вас это вполне достижимо! Но человек, как правило, не обращает внимания на эти «подсказки», не спешит воспользоваться ими. Человек машет на это рукой и говорит: «Ну что поделать, такой я неуклюжий». Или просто воспринимает все это как случайность. Между тем не существует тела, которое было бы неуклюжим от природы. Грудной младенец не может быть неуклюжим, он всегда естествен, пластичен, органичен. Мы не рождаемся неуклюжими! Мы становимся такими в процессе жизни в результате нарушения внутри себя соответствия природным ритмам. И часто эти нарушения начинаются с самого раннего возраста. Физиологи определили, что те дети, которых носили на руках, часто прижимали к себе, в дальнейшей жизни более активны и подвижны, имеют меньше различных комплексов и быстрее развиваются, с более творческими способностями, чем те, которые лежали «брошенные» в кровати. Вспомните, как наши любимые родители, да и мы сами, став родителями, пытались научить детей ходить как можно раньше, не задумываясь, принесет ли им такое раннее обучение пользу. Оказывается, что чем дольше ребенок ползал в детстве на четвереньках, тем легче он обучаем в дальнейшем. Это не значит, что его не надо учить ходить, но все должно быть естественно. И даже если ваш ребенок уже встал на ноги и пошел, постарайтесь дать ему возможность побольше поползать, иногда даже поползайте вместе с ним. Уверяю вас, получите много радости от такого способа передвижения.

Но вернемся к телесному уровню организации. Не надо махать на себя рукой. Если тело сигнализирует «подсказками» о неблагополучии на телесном уровне; значит, пришла пора устранять это неблагополучие. Ведь наше собственное тело никогда не будет специально ни с того ни с сего «вредить» самому себе, получая новые и новые шишки и синяки. Если уж это происходит, значит, на то есть причина. А причину надо искать в себе — в отступлении от природной гармонии внутри себя. Упражнения системы целостного

движения помогут вам устранить эту причину, а следовательно, научить тело двигаться легко, плавно, красиво, гармонично. Для устранения нарушений на физическом уровне организации хорошо выполнить упражнения «Осанка», «Походка», «Восьмерка». Подробнее эти упражнения будут описаны чуть ниже, а те, кто читал первую книгу — «Секреты здорового позвоночника», — могут найти их описание там.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Мы видели, что нарушения физического уровня — это все те же нарушения закона волны, по которому существует вся Вселенная. Когда нарушается закон волны в теле — оно перестает вписываться в окружающий мир в самом буквальном смысле слова, т. е. постоянно натывается на препятствия и получает синяки и шишки.

Естественно, если вся Вселенная построена по закону волны, то по этому же закону должен существовать и человек, выполнение этого закона является залогом гармонии каждого из семи уровней организации человека. Каждый из семи уровней строится на основе закона волны!

Нормальное функционирование физиологического уровня — это нормальное течение внутренних волновых процессов в организме человека. Ведь физиологические процессы тоже строятся по закону волны, т. е. протекают строго циклично, в соответствии с определенными ритмами. По определенному циклу движется по артериям и венам кровь, в определенном ритме бьется сердце, существуют природные ритмы выделения гормонов, ритмы чередования сна и бодрствования, состояния активности и покоя.

Явным признаком нарушения деятельности этого уровня являются отклонения в весе (я имею в виду физиологичный вес, а не придуманный модными журналами). Его избыток или недостаток — это признак, свидетельствующий о том, что физиологический уровень требуется приводить к гармонии. Кроме того, признаками, сигнализирующими о необходимости повысить внимание к физиологическому уровню, являются частые переломы костей, расстройства желудка, различные костно-мышечные изменения.

Есть и еще важный признак, позволяющий судить о том, в норме ли физиологический уровень. Последите за собой: много ли вам времени требуется, чтобы «раскачаться» и начать работу, переходя от состояния покоя к активному действию? Тяжело ли вам приобрести и в течение длительного времени поддерживать хороший физиологический тонус, необходимый для того, чтобы справляться с физическими и умственными нагрузками? Входите ли вы в работоспособное состояние легко и быстро без всяких стимуляторов, таких, например, как крепкий кофе или чай?

Обратите внимание на то, какая быстрая готовность к действию характерна для животных. Вот кошка — она нежится на солнышке, дремлет, находясь полностью в расслабленном состоянии. Но вот вдалеке показалась собака. Всего лишь несколько секунд понадобилось кошке, чтобы принять стойку годности: она уже готова либо убежать, либо отразить атаку.

Способен ли ваш организм точно так же в любую минуту перейти от состояния расслабленности к состоянию готовности? Если да — это показатель правильного функционирования физиологического уровня. Если нет — физиологический уровень функционирует неправильно, не вписывается в естественные природные ритмы.

Вы можете спросить: а зачем мне такая скорость готовности к действию, как у кошки? Так ли уж это необходимо? Во-первых, такая готовность свидетельствует о хорошем мышечном тонусе, а если мышцы находятся в хорошем тонусе, на поддержание которого не требуется много усилий, то человек внешне выглядит очень привлекательно. Во-вторых, наша жизнь, к сожалению, изобилует стрессовыми ситуациями, с которыми мы встречаемся и на работе, и в дороге, а подчас и дома. И если вы находитесь в тонусе, в рабочем состоянии, которое вам не в тягость, а в радость, то непредвиденная стрессовая нагрузка воспринимается организмом намного спокойнее и легче, чем если бы он был не подготовлен. Следовательно, хороший тонус удлиняет нам жизнь, причем жизнь радостную и счастливую.

А от чего же зависит этот нормальный жизненный тонус, обеспечивающий готовность к действию в любой момент? Прежде всего от нормального баланса гормонов адреналина и

норадреналина, от соблюдения природных ритмов их выработки в организме.

В давние времена нашему далекому предку, древнему человеку, нужно было очень много двигаться, чтобы выжить. Его образ жизни требовал постоянно выходить на охоту, чтобы добыть пропитание, ему приходилось спасаться от хищников, быть готовым в любой момент отразить любую опасность. Для этого надпочечники вырабатывали достаточно большое количество адреналина — гормона действия, необходимого для выживания.

В наше время такого количества адреналина для повседневной жизни человеку не требуется, и надпочечники у нас работают не так интенсивно, как у древнего человека. В условиях современной жизни адреналин выделяется, как правило, лишь тогда, когда человек испытывает определенные психические состояния: любовь или ненависть, гнев или сильную радость, т. е. адреналин выделяется лишь только в моменты определенного напряжения. Это значит, что природный ритм выделения адреналина в организме современного человека не поддерживается. Что происходит в итоге? Поскольку организм в обычном состоянии лишен необходимого количества адреналина, то любая стрессовая ситуация застаёт наш организм врасплох, абсолютно неподготовленным. Стресс провоцирует резкий спонтанный выброс адреналина в кровь — и на жизненную стрессовую ситуацию накладывается еще и гормональная стрессовая ситуация. Все это преждевременно изнашивает организм, старит его, провоцирует различные болезни.

Кроме того, выброс в кровь адреналина предшествует выделению другого гормона — норадреналина. Норадреналин воздействует на тепловые характеристики организма, а также регулирует ряд других физиологических процессов. То есть в обычной жизни при недостатке адреналина организму не хватает и норадреналина, в результате чего плохо регулируется тепловой баланс организма, «впадают в спячку» многие физиологические процессы. Зато при резком выбросе адреналина, а значит, и норадреналина, организм получает своего рода резкий тепловой удар, резкое стрессовое «пробуждение» физиологии. Любая резкость — это шок, стресс для организма, так как это нарушение плавных, волнообразных

природных процессов. А любой шок является ударом, изнашивающим организм, приводящим к преждевременному старению и болезням.

Нормальный природный баланс количества адреналина и норадреналина — один из важнейших жизненных параметров, от которого зависит здоровье и нормальная жизнедеятельность организма. Справиться с этой проблемой помогают упражнения системы целостного движения. Всего лишь несколько минут в день — и организм будет получать необходимые количества адреналина и норадреналина, не испытывая проблем с их избытком или недостатком.

То же можно сказать и о других необходимых человеку гормонах. Нарушение природных ритмов выработки гормона тироксина, за который отвечает щитовидная железа, приводит к нарушению активности обмена веществ, к изменению времени сжигания калорий, получаемых с пищей, а в результате — к недостаточному или избыточному весу. Система целостного движения, восстанавливая природные ритмы физиологических процессов, позволяет человеку нормализовать вес, не прибегая к специальным диетам и вообще не изменяя свой рацион питания. Многие люди, приходящие к нам на занятия, страдали избыточным весом, некоторые — недостаточным. Занимаясь два раза в неделю по часу, они с удивлением замечали, что через некоторое время вес начинает приходить в норму, и недоумевали по этому поводу, ведь режим питания у них не менялся. Просто упражнения системы целостного движения настраивают физиологические процессы организма на соответствие природным ритмам, а значит, регулируют и обменные процессы.

Практическое занятие

Для выравнивания физиологического уровня рекомендуются следующие упражнения: «Динамика трех кругов силы», «Передние качели с верхним кругом силы», «Экстравертная восьмерка», «Интровертная восьмерка», «Ударная устойчивость».

Упражнение «Динамика трех кругов силы»

Это упражнение выполняется с плавным переходом из одного круга в другой и протяжки по трем уровням — верхнему, среднему и нижнему, плавно переходя из одного в другой и обратно.

Встаньте в основную стойку системы целостного движения, руки скрестите внизу перед собой. Кисти открыты, находятся под углом 45 градусов относительно друг друга, руки чуть согнуты в локтевых суставах, ладони смотрят вниз. Это описание нижнего круга силы (рис. 6).

В средний круг силы переходим, разворачивая ладони вверх и выводя их на уровень солнечного сплетения (рис. 7).

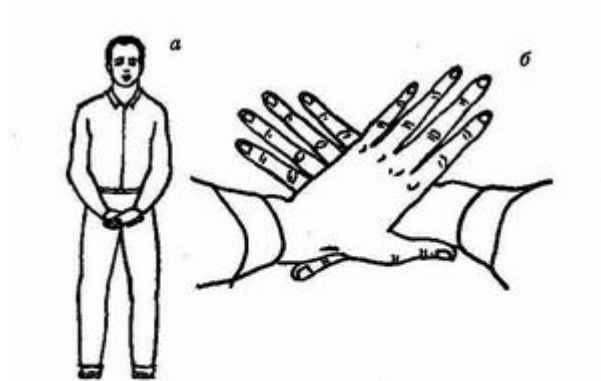


Рис. 6.
а — нижний круг силы; б — правильное положение рук при выполнении нижнего круга силы

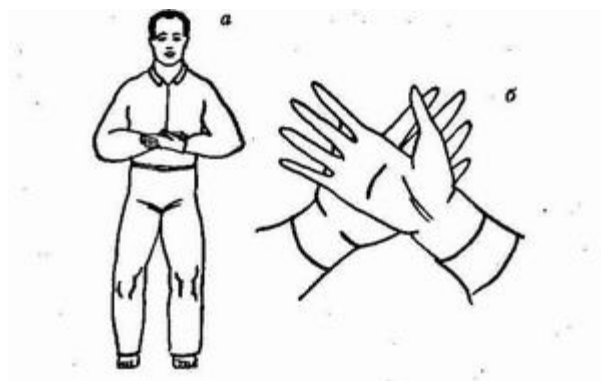


Рис. 7.
а — средний круг силы; б — правильное положение рук при выполнении среднего круга силы

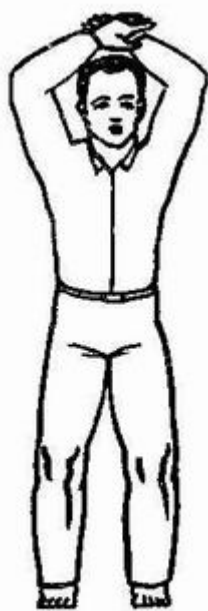


Рис. 8.
Верхний круг
силы

Верхний круг силы выполняется поднятыми вверх руками, ладони смотрят вверх, руки чуть согнуты в локтевых суставах (рис. 8).

Проверка правильности выполнения всех кругов осуществляется, как и многих упражнений системы целостного движения, с помощью нагрузки (рис. 9 а, б, в). Если при достаточно большой нагрузке вы спокойно ее выдерживаете, без мышечного напряжения, и организм находится в тонусно-расслабленном состоянии, то упражнение выполнено правильно. Если же у вас возникают мышечные напряжения, постарайтесь найти ошибку в выполнении упражнения, перестроив тело немного в другую форму.

Синхронизация работы рук, ног и туловища происходит при помощи телесной волны — как прямой снизу вверх, так и обратной сверху вниз (рис.10, 11).

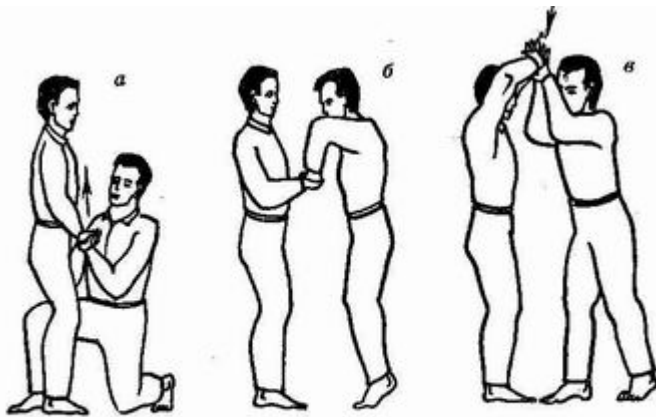


Рис. 9. Тесты на правильность выполнения упражнений:
 а — нижнего круга силы; б — среднего круга силы;
 в — верхнего круга силы

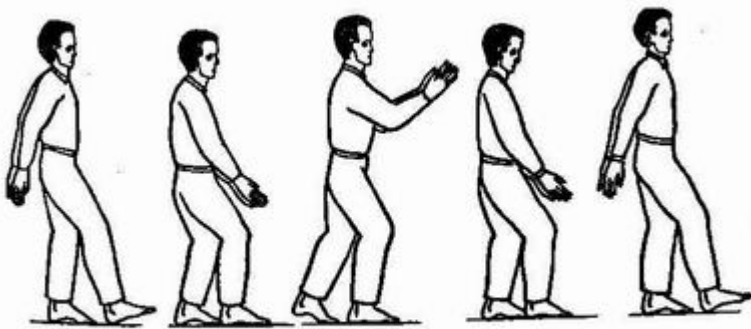


Рис. 10. Передние качели с верхним кругом силы в однофазной работе

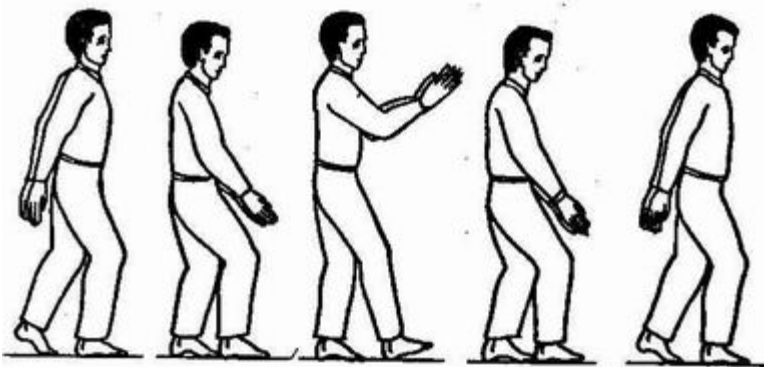


Рис. 11. Передние качели в противофазе

Упражнение «Передние качели с верхним кругом силы»

Встаньте в основную стойку целостного движения.

1. Присели — вывели руки вперед.

2. Присели — подняли руки до уровня груди, согнули в локтях, ладони смотрят вверх.

3. Присели — рисуя ладонями круг, выводим руки наверх, локти полусогнуты, ладони развернуты вверх, пальцы рук направлены друг на друга. Получился круг руками, то есть руки замкнули верхний круг силы.

4. Присели — руки опустили в положение до уровня груди, развернув ладонями вверх.

5. Присели — руки опускаются вниз.

6. Присели — руки вернулись в исходное положение — прямые, отведены назад.

Научившись делать это упражнение, вы сможете управлять энергетикой собственного тела, синхронизировать работу рук, ног, туловища, выровнять асимметрию головного мозга. Упражнение способствует улучшению самочувствия, успокоению дыхания, нервной системы, умению сосредотачиваться. При первом выполнении оно может показаться сложным, поэтому вам придется немного потрудиться, чтобы научиться выполнять его без напряжения, с удовольствием.

Упражнение «Экстравертная восьмерка» (рис. 12)

Встаньте в основную стойку целостного движения, поставив ноги чуть шире плеч.

1. Начнем изучение упражнения с правой ноги. Обратите внимание на правую ногу. Сделайте правым коленом круговое движение в правую сторону, то есть по часовой стрелке. Движение должно быть мягкое и плавное, без толчков и остановок. Выполнив 5—6 кругов, остановитесь, расслабьте ногу.

2. Перенесите внимание на левое колено. Сделайте круг левым коленом в левую сторону. Движение мягкое, плавное, без рывков. Обратите внимание на стопу. Усилие распределено по периферии.

Пятку от пола не отрывать. Выполните 5—6 кругов ногами. Остановите движение ноги, расслабьте ногу.

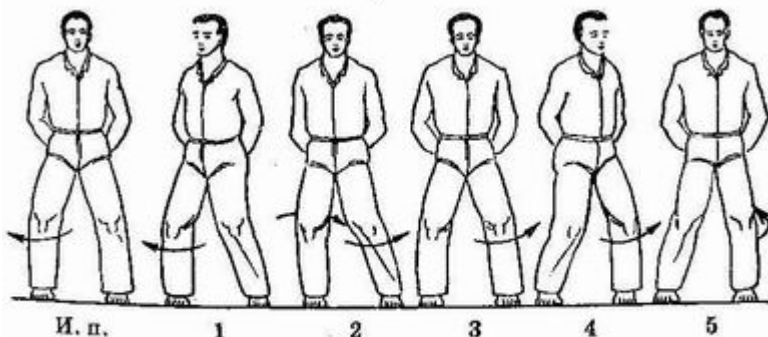


Рис. 12. Экстравертная восьмерка

3. Соедините оба движения. Правое колено делает круг вправо. Мягко перемещал центр тяжести влево, начинаем работать левым коленом. Сделав круг, снова работаем правым коленом.

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

- 1) стопа поднята на носок, пятка оторвана от пола;
- 2) движения не плавные и мягкие, как бы «перетекающие» с одной ноги на другую, а ноги работают по отдельности — сначала одна, потом другая.

Для контроля при выполнении этого упражнения желательно встать перед зеркалом.

После того как вы освоили «Экстравертную восьмерку», т. е. вращение коленями наружу, приступим к изучению «Интровертной восьмерки» — вращение коленями внутрь.

Упражнение «Интровертная восьмерка» (рис. 13)

Начнем изучение упражнения поэтапно.

Встаньте в основную стойку целостного движения, ноги поставьте чуть шире плеч.

1. Обратите внимание на правое колено, оно чуть согнуто. Начините вращение правым коленом вовнутрь, т. е. против часовой стрелки. Вращение плавное, мягкое, без рывков. Сделайте 6—8 кругов, запомнив движение.

2. *Перенесите внимание на левую ногу. Сделайте 6—8 круговых движений левым коленом внутрь, т. е. по часовой стрелке. Запомните движение.*

3. *Соедините оба движения в единое. Работая правым коленом вовнутрь, «передавая» движение левому колену, которое тоже работает вовнутрь.*

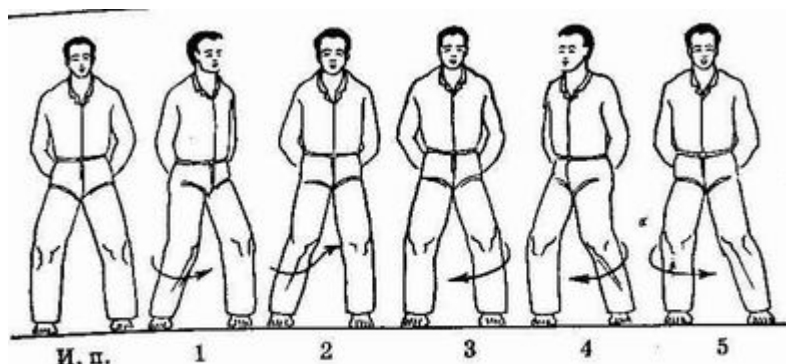


Рис. 13. Интровертная восьмерка

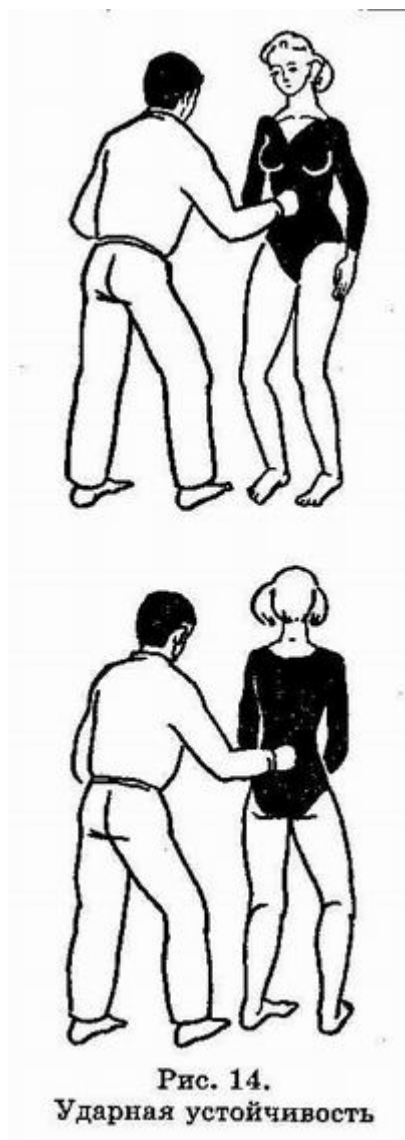
Очень похожие движения у снегоуборочной машины, когда она лопастями загребает снег.

При правильном выполнении упражнения мышцы не устают, работают в четко согласованном ритме и цикле. Упражнение можно выполнять сколь угодно долго. Амплитуда движения выбирается индивидуально, но чем больше амплитуда, тем легче выполнить упражнение правильно. Научившись правильно делать «Восьмерку» по большой амплитуде, при малой вы ее можете делать в любом месте и в любое время, незаметно для окружающих.

Упражнение «Ударная устойчивость» (рис. 14)

Одной рукой начинаем легкое поглаживание рук, ног, тела. Затем переходим к более жесткому, сильному поглаживанию. Когда тело привыкнет — начинаем легкие удары. При выполнении этих ударов начинайте тренировать синхронизацию уровней организации. В место удара направляйте выдох, мышечное сокращение, т.е. мышцы в месте удара должны быть напряжены. Направляйте свое движение навстречу удару, одновременно сгибая ноги, включая стопы, коленный сустав и изменяя центр тяжести. Постепенно увеличивайте

свои усилия. Научившись синхронизировать на собственное воздействие, начните работу с партнером.



Сначала партнер легким похлопыванием покажет вам то место, в которое он будет наносить удар. Вы, включив физиологический, физический, сенсорно-эмоциональный, энергетический и ментальный механизмы, приготовитесь встретить удар. Первое время удары должны быть несильные, чтобы ваше тело привыкло к ним и смогло выдавать такой же импульс навстречу удару, с каким он наносится. Постепенно усиливая удар, вы нарабатываете мышечный корсет, так называемую железную рубашку. Удары

должны быть направлены в разные части тела, чтобы тренировалось все тело, а не отдельные его части.

При совершенствовании ударной техники вы можете одновременно принимать удары нескольких человек без вреда для своего здоровья и даже энергетически накачиваясь от ударов других людей. Но этот навык вы обретете не сразу. Правда, если в восточных системах удержанию ударов учат 8—10 лет, то в системе целостного движения вы сможете им овладеть после 30 часов тренировок. Нарботка ударной устойчивости под руководством экспертов системы целостного движения происходит быстрее.

СЕНСОРНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Мы воспринимаем наш мир и выражаем наши чувства при помощи сенсорных каналов — своеобразных средств для получения и передачи информации. К сенсорным каналам относятся зрение, слух, обоняние, осязание, вкус и различного рода ощущения. У разных людей эти каналы развиты по-разному, обычно какой-то один канал развит сильнее, чем остальные. Говорят, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. На самом деле это для кого как. Есть люди, которые предпочитают как раз услышать, а не увидеть. Такие люди, например, могут значительно лучше воспринимать радиопередачи, чем различные зрелищные мероприятия. Для них предпочтительнее выслушать объяснения. Обычно они сами очень много говорят. Другому человеку очень важно все ощутить, почувствовать на собственном опыте. Для такого человека, например, может быть очень важна атмосфера помещения, где Он находится, его «дух», при этом он может не замечать внешнего беспорядка или, к примеру, не очень красивых обоев на стенах. А еще кому-то как раз очень важна «картинка», которую он видит перед глазами, — и о мире, и о людях он судит прежде всего по их внешнему виду. Такому человеку очень легко представить себе мысленно ту или иную картину, образ.

Все это означает, что каждый из нас в большей степени настроен на восприятие определенного вида волн, сигналов, существующих в

окружающем пространстве: либо аудиальных — звуковых, либо визуальных — зрительных, либо кинестетических, связанных с разного рода ощущениями. Ведь каждый объект окружающего мира излучает все три вида этих волн, и лишь от наших личных особенностей зависит, какие волны мы воспринимаем лучше.

В идеале у человека должны одинаково хорошо работать все сенсорные каналы; глаза — видеть, уши — слышать, тело — чувствовать. Восприятие всех органов чувств должно быть достаточно острым и ярким. Но на деле так обычно не бывает. Как правило, один или два канала восприятия у человека оказываются притуплены. Это создает очень большие сложности в общении. Например, если у вас развит аудиальный канал и не развит визуальный, вас может раздражать слишком громкая речь вашего собеседника, но вы можете не замечать, что его раздражает ваша слишком яркая кофточка. Вы можете с удивлением заметить, что ваш собеседник услышал в ваших словах совсем не то, что вы хотели сказать, и что он в свою очередь, основываясь на вашей внешности, составил о вас мнение, совершенно не соответствующее тому, чем вы являетесь на самом деле. Или ваш партнер ждет от вас каких-то слов, в которых вы выразите ваше отношение к нему, а вам кажется, что вы и так все уже выразили улыбкой и взглядом. Но он-то не понял этого зрительного сигнала — ему нужен сигнал аудиальный, слуховой! Вот так и получается, что люди буквально не слышат, не понимают друг друга, потому что говорят на «разных» языках, хотя пользуются вроде бы одним.

Далеко не все знают, что чувствительность и острота восприятия всех трех сенсорных каналов (и даже сверхчувствительность, которой, как многие думают, обладают лишь экстрасенсы) вполне поддается тренировке, и развить ее у себя может каждый человек.

Занимаясь по системе целостного движения, вы сможете в равной степени хорошо воспринимать и звуковые, и зрительные, и кинестетические волны. По мере развития вашего тела вы сможете ощущать даже, как «поет» тело другого человека и какую цветовую гамму волн оно излучает. Вы узнаете, что у каждого человека своя «мелодия», свои оттенки цвета! При дальнейшей тренировке так развивается кинестетический канал, что вы сможете на расстоянии

чувствовать ритмы и вибрации людей и предметов, излучаемые ими волны, несущие информацию об этих людях или предметах. При развитости всех основных сенсорных каналов у вас не будет проблем с взаимопониманием с другими людьми — вы сможете говорить на всех «языках», очень хорошо понимая и аудиалов, и визуалов, и кинестетиков.

Другая функция сенсорно-эмоционального уровня — способность проявлять чувства и эмоции, т. е. этот уровень отвечает за сферу эмоциональности. Нарушения в сфере эмоциональности чаще всего очень сильно бросаются в глаза. Об этих нарушениях свидетельствует либо внешняя «бесчувственность» человека, либо, напротив, склонность к очень бурному, резкому выражению эмоций. Очень часто два этих качества парадоксальным образом соединяются в одном человеке: то он кажется бесчувственным, то вдруг раздражается либо истерикой, либо бурной вспышкой чувств. Но встречаются и перекосы в ту или иную сторону: все мы встречали и бесчувственных, холодных людей и чрезмерно горячих, взрывных. И с теми и с другими окружающие ощущают себя обычно достаточно дискомфортно. Такого рода нарушения, крайности являются признаком неправильного функционирования сенсорно-эмоционального уровня.

Наши эмоции — это тоже волновые процессы. Каждый человек излучает целую гамму волн — эмоций. Постоянный, ровный эмоциональный фон, спокойное и открытое выражение эмоций, без холодности, но и без излишних взрывов — признак здоровья и гармонии. А когда в море наших эмоций то полный штиль, то разрушительная буря, а середины не бывает — это признак нарушения в сфере эмоциональности.

Причина таких нарушений — все в тех же зажимах и блоках. Страх выражения эмоций, идущий из детства, может привести к тому, что человек подсознательно подавляет свои эмоции, загоняет их внутрь, но время от времени они все же прорываются — и от долгого сдерживания проявляются совершенно неадекватно, чересчур бурно. Запрет на проявление чувств, полученный в детстве от родителей и учителей (ведь тихие, послушные, слегка «заторможенные» дети так удобны, что взрослые, добиваясь этого

удобства для себя, часто не думают, что таким образом калечат ребенка, запрещая ему проявлять чувства), может сказаться на человеке и по-иному: человек вообще «замораживает» все свои чувства, не дает себе права чувствовать становится холодным. Если в детстве его ругали и наказывали за проявления чувств (за слезы или, напротив, за громкий смех), подсознание могло запомнить, что проявления чувств ведут к боли от наказания и осуждения родителей. Человек потом всю жизнь подсознательно избегает чувств, из-за страха испытать связанную с ними боль.

Слитные, волновые движения упражнений системы позволяют снять эти блоки и зажимы, снять детские запреты на чувства и их проявление, отрегулировать эмоциональность — прийти к слитности и волнообразности, открытости, естественности и вместе с тем плавности и мягкой силы в выражении эмоций.

Практическое занятие

Для устранения нарушений на этом уровне рекомендуются упражнения: «Плавная, мягкая, текущая походка», «Восьмерки» ногами и в соединении с руками, спонтанный танец. Как подготовительное упражнение к ним, выполним упражнение с «чашечками».

Упражнения с «чашечками» (рис. 15)

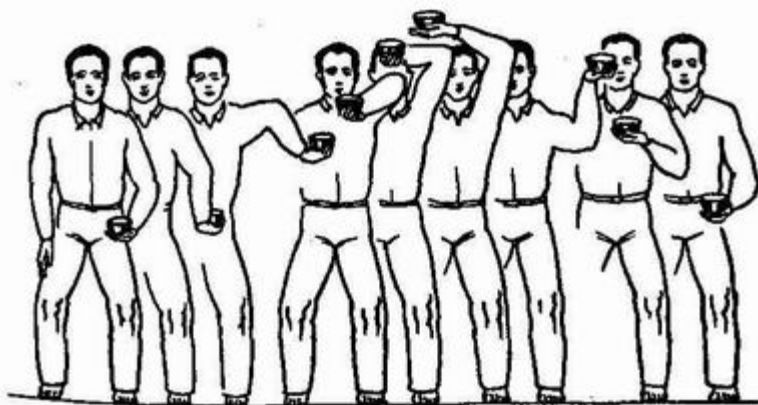


Рис. 15. Упражнение с «чашечками внутрь»

Для выполнения этого упражнения встаньте в стойку целостного движения. Сначала разучим движение одной рукой.

Согните руку впереди себя и представьте, что на ней стоит чашечка. Эту чашечку надо удерживать на ладони, чтобы во время выполнения упражнения она не упала. Начинаем выполнять движение рукой по восьмерке к себе мизинцем вперед. Проведя руку около туловища, спереди назад, начинаем поднимать ее вверх, в сторону. Рука должна подняться к голове, ладонь постоянно «смотрит» вверх. Далее, делая круг над головой, опускаем руку вниз до исходного положения. То же самое сделаем для левой руки. После того как вы освоили эти движения по очереди, сделайте движения двумя руками одновременно. А потом попеременно правой и левой, но руки работают в противофазе, не переставая.

Сначала это, возможно, будет сложно, но через определенное количество тренировок, вы поймете, что выполнение этого упражнения не доставляет большого труда. Это упражнение можно выполнять и в обратном порядке (рис. 16).

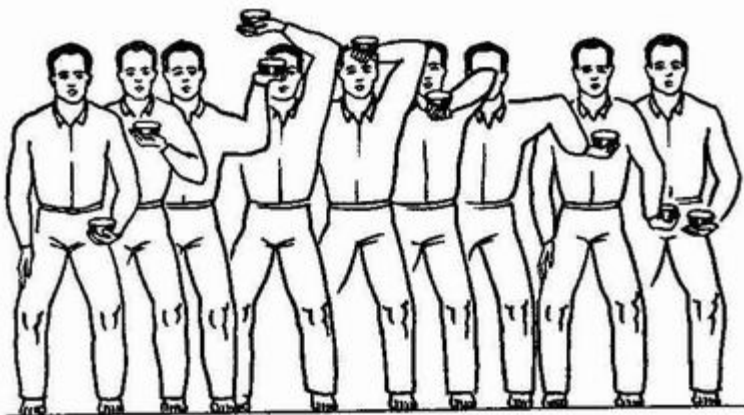


Рис. 16. Упражнение с «чашечками наружу»

Теперь большой палец будет двигаться первым и движение начинается со спины. Еще одна из разновидностей этого упражнения.

ПСИХИЧЕСКИЙ (МЕНТАЛЬНЫЙ) УРОВЕНЬ

Наши мысли — это тоже волны. Но понаблюдайте за собой: всегда ли ваши мыслительные процессы текут плавно и волнообразно, или вы время от времени как будто «зависаете», застреваете на какой-то мысли, дальше которой вам никак не продвинуться? Вы гоните навязчивые мысли, а они никак не уходят? Или, напротив, вам нужно решить какую-то проблему, а мыслей нет вообще никаких и думать совершенно не хочется? Каждому знакомо состояние, когда никак не отделаться от привязавшейся мелодии или стихотворной строчки, когда навязчивые мысли об одном и том же крутятся в голове, не давая уснуть, но никак не приближая нас к решению проблемы, когда нужные мысли никак не приходят в голову, когда в ответственный момент голова становится пустой и никак не сосредоточиться, чтобы решить задачу, найти выход.

Все это говорит о нарушениях на ментальном уровне организации, о том, что волны мысли постоянно натываются на какие-то препятствия, вместо того чтобы течь плавно и размеренно.

Наш мозг разделен на два полушария: правое и левое. Правое полушарие отвечает за интуицию, воображение, образное мышление, за наши чувства. Левое полушарие отвечает за логику и интеллект. Современный человек, как правило, «перекошен» на интеллект, т. е. левое полушарие работает у него более активно, а правое как бы недоразвито. Это особенность современной жизни. Хотя научные исследования показали, что «левополушарных» и «правополушарных» детей рождается поровну. Но цивилизация приводит все же к тому, что левое полушарие развивается активнее. Тем не менее и среди нас существуют «правополушарные» люди — люди с развитым образным мышлением. Это, как правило, творческие люди, люди искусства. Конечно, у человека не может работать только одно полушарие — работают всегда два, хотя значительный перекош в ту или иную сторону встречается очень часто.

Перекош этот говорит о том, что чувства и мысли у человека не согласованы, существуют как бы по отдельности, есть определенный разрыв между логикой и чувством, а потому человек не может быть достаточно адекватным в жизни. Либо чувства захлестывают,

парализуя разум, либо перекося в сторону логики делает человека механистичным, «неживым».

Что делать? Ответ только один: развивать оба полушария.

Каждый человек может определить, какое полушарие мозга у него ведущее. Для этого надо выполнить простой тест. Соедините ладони рук «в замок», перекрестив и сцепив пальцы. Теперь посмотрите на свои большие пальцы. Они тоже скрещены, один оказался поверх другого. Большой палец какой руки у вас сверху — левой или правой? Если сверху большой палец правой руки, то ведущим у вас является левое полушарие мозга. Если сверху большой палец левой руки, то ведущее правое полушарие. Такая обратная зависимость связана с тем, что на уровне седьмого шейного позвонка происходит некий «перекрест» нервной системы, и в итоге за деятельность правой стороны тела отвечает левое полушарие, а за деятельность левой стороны — правое полушарие.

Этот тест свидетельствует о том, что даже особенности деятельности нашего головного мозга, которые, казалось бы, скрыты от посторонних глаз, явственно проявляются в наших движениях, жестах, в динамике нашего тела. По таким вот простым жестам, по тому, какой палец оказывается сверху при скрещивании ладоней, со стороны можно узнать о человеке достаточно много — логика у него преобладает или интуиция, интеллект или воображение.

Если существует такая прямая зависимость между деятельностью мозга и внешними телесными проявлениями, то, работая с телом, мы можем регулировать и совершенствовать и деятельность мозга. Существуют упражнения, позволяющие достичь гармонии правого и левого полушария.

Благодаря тому, что наше мышление отражается в работе нашего тела, мы можем по внешним проявлениям судить и о том, какие нарушения ментального уровня присутствуют у человека.

Посмотрите внимательно на человека, стиль мышления которого вы хотите определить. Понаблюдайте, есть ли у него склонность к автоматическим движениям и жестам, которые он совершает как бы помимо своей воли. К такого рода движениям относятся, например, привычки постоянно поправлять волосы, тереть мочку уха, постукивать пальцами и т. д. Если у человека есть такого рода

навязчивые автоматические движения, значит, у него есть склонность к навязчивым мыслям, значит, отсутствует чистота и ясность мышления. Не свойственны ли человеку неконтролируемые движения, когда при ходьбе или даже при разговоре его руки и ноги производят много лишних, нецелесообразных движений, которые совершаются опять же как бы сами по себе, без участия человека? Не преобладают ли у человека некие постоянные осуждающие жесты, не размахивает ли он резко руками при разговоре, словно угрожает вам? Это говорит о том, что в мышлении существуют навязчивые стереотипы и человек мыслит неадекватно реальным обстоятельствам, а в соответствии с выработавшимся стереотипом всегда и ко всем относится осуждающе. Все это также говорит о нарушениях работы ментального уровня организации.

Проверьте на себе: стоит только сознательно подойти к такого рода навязчивым движениям и заменить их на другие движения, жесты и позы, как произойдет заметное изменение в мышлении. Изменив внешние проявления, которыми сопровождаются навязчивые мысли, вы сможете избавиться и от самих этих навязчивых мыслей! Во время выполнения упражнений системы целостного движения отступают навязчивые мысли, происходит гармонизация процесса мышления, вы начинаете мыслить ясно, четко и эффективно. Восстанавливается гармония мыслей и чувств, возвращается единство и целостность всего человеческого существа, налаживается полноценная работа и нормальное взаимодействие правого и левого полушарий головного мозга.

Практическое занятие

Для гармонизации ментального уровня применяем следующие упражнения: «Восьмерка со спиралеобразной симметричной траекторией работ рук в противофазе», работа руками, когда правая рука вращается вперед, а левая назад — одновременно. Очень полезно сделать упражнение «Паутинка» (рис. 17) или перебирание между пальцами маленькой палочки или карандаша, стараясь задействовать в работу все пальцы и крутить ее как в правую, так и в левую сторону (рис. 18).

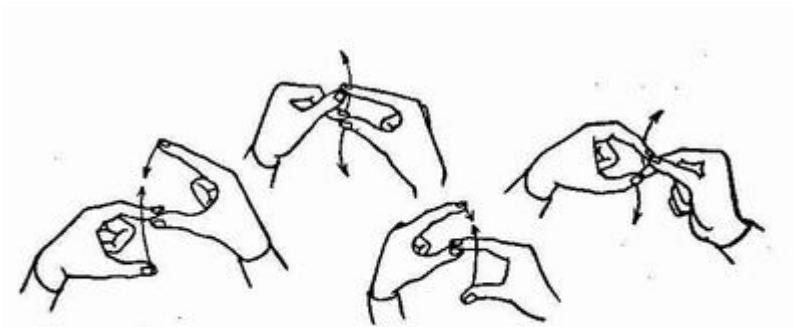


Рис. 17. «Паутина»

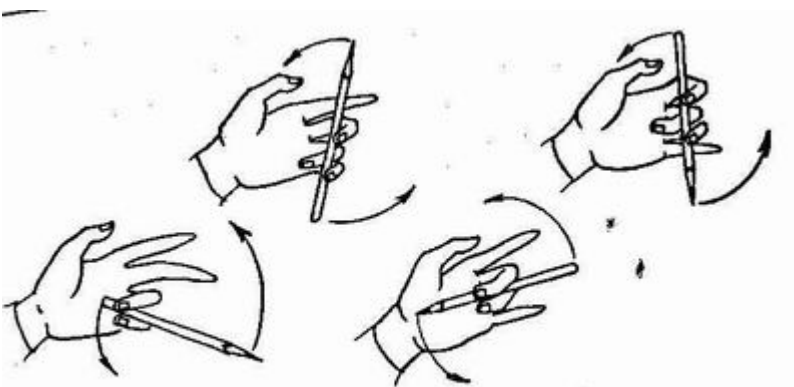


Рис. 18. Пальцевое вращение маленькой палочки

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Каждый человек от природы получает некий энергетический потенциал — кто-то больший, кто-то меньший. Этот энергетический потенциал не есть нечто один раз и навсегда данное — он может меняться с течением времени, и далеко не всем людям удастся поддерживать его на должном уровне. Человек — это своего рода приемо-излучающая система. Функцию энергоприемника выполняет головной мозг, а функцию излучателя и преобразователя энергии — спинной мозг. То есть головной мозг воспринимает энергию из окружающей среды, а спинной мозг концентрирует эту энергию в области солнечного сплетения, откуда она распределяется по всему телу.

Если существуют нарушения в работе головного мозга — к примеру, он «засорен» навязчивыми мыслями, или существует явный перекос в сторону одного из полушарий, — то мозг может не справляться с функцией приема энергии извне, от окружающей природы, от внешнего мира. Если существуют зажимы и блоки в теле, то полученная энергия не может пойти ему на пользу, организм затрачивает энергию на «обслуживание» этих зажимов и блоков, на поддержание излишне жесткого, агрессивного внутреннего состояния и соответствующего ему напряжения мышц. В результате энергии не хватает на нормальную жизнедеятельность.

Признаки нарушений в работе энергетического уровня — вялость, апатия, отсутствие интереса к жизни. Человеку ничего не хочется делать, иногда даже не хочется двигаться, он может целыми днями лежать на диване и смотреть в одну точку. Вроде бы болезни, как таковой, нет, нет повышения температуры и других признаков болезненного состояния, но на самом деле это болезнь и болезнь очень серьезная. Если ее не лечить, она может стать смертельной. Полное нежелание жить, отсутствие интереса и воли к жизни может привести только к тому, что человек умирает.

Практическое занятие

Выполняя упражнения системы целостного движения, вы сразу почувствуете, как тело наполняется энергией, энергетический потенциал воз- I растает в несколько раз. Дальнейшие упражнения, направленные на разрядку блоков и снятие зажимов, высвобождают огромное количество энергии, благодаря чему человек становится сильнее во много раз. Для повышения энергетического уровня выполним все «включения» — рук, ног, I туловища. Очень полезны «включения» в безопорном варианте, а также ударная устойчивость.

КОММУНИКАТИВНЫЙ УРОВЕНЬ

Этот уровень отвечает за наше взаимодействие и взаимоотношения со всем окружающим миром во всех его проявлениях — и с людьми, и с природой, и с самой Вселенной.

Кроме того, этот уровень как бы соединяет воедино все предыдущие уровни, т. е. человек, гармонизировавший свой коммуникативный уровень, становится целостным, единым существом, в котором все «составляющие» находятся в слитном состоянии — и тело, и физиология, и мысли, и чувства, и способность к общению. Такой человек становится по-настоящему гармоничным. Все его существо, «снизу доверху», становится синхронизированным с природными ритмами, с законами волновой динамики нашего мира. Такой человек может легко взаимодействовать с самыми разными людьми, ведь он чувствует другого человека на расстоянии и легко общается на доступном для него уровне, так как сам владеет способами общения на самых разных уровнях и с самыми разными людьми. Условно говоря, такой человек одинаково комфортно чувствует себя в общении и с нищим, и с президентом! Он может говорить на языке и того, и другого, не теряя при этом себя.

Нарушения коммуникативного уровня проявляются в конфликтности, неумении находить общий язык с другими людьми, неумении понимать другого, принимать иные точки зрения, смотреть на проблему глазами других людей.

Упражнения системы целостного движения позволяют научиться «вписываться» в любые процессы, связанные с взаимодействиями и взаимоотношениями как с другими людьми, так и с природными процессами. Только плавно вписавшись в окружающую среду, мы можем уберечь свой организм от негативного ответного воздействия мира, когда мы идем «поперек» законов окружающей среды, когда мы, подобно танку, пытаемся напором проложить свой путь вопреки уже существующим в окружающем мире дорогам, мы вредим таким образом только самим себе. Вспомните любую ситуацию в своей жизни, когда вы потерпели неудачу, не смогли добиться поставленной цели, хотя очень старались, буквально бились головой в закрытые двери. Что вы при этом испытывали? Разве вам было радостно, приятно, разве вы были в комфортном состоянии, когда таким путем пытались добиваться цели? Нет, вы испытывали лишь отрицательные эмоции, хотя еще не знали, что цель недостижима, и свято верили, что достигнете ее, Очень часто люди не обращают внимания на такие мелочи, как собственные отрицательные эмоции.

А зря! Ведь именно отрицательные эмоции — это сигнал нашего организма, свидетельствующий о том, что мы идем не туда, что мы не вписываемся в ситуацию, а пытаемся сломать ее, что мы действуем вопреки законам среды. Противодействие среды проявляется для нас именно в виде наших собственных отрицательных эмоций! Наши отрицательные эмоции говорят нам только о том, что мы зря тратим силы, зря расходуем время своей жизни на то, что нам на самом деле не нужно.

Практическое занятие

Когда мы гармонизируем коммуникативный уровень, мы не совершаем больше таких ошибок. Во взаимодействии с окружающим миром и с другими людьми мы больше никогда не поступаем себе во вред, не набиваем шишек на ненужных нам, «закрытых» для нас путях. Мы всегда чувствуем, где путь «наш», а где нет. В итоге мы достигаем нужного нам результата во взаимодействии с окружающим нас миром самым легким и естественным путем, с минимальной затратой сил. И при этом не испытываем отрицательных эмоций, а испытываем лишь радость. Для гармонизации коммуникативного уровня очень полезно выполнять упражнение «Пястцы», как в полном контакте, так и переходя в бесконтактную работу на расстоянии.

Упражнение «Пястцы» (рис. 19)

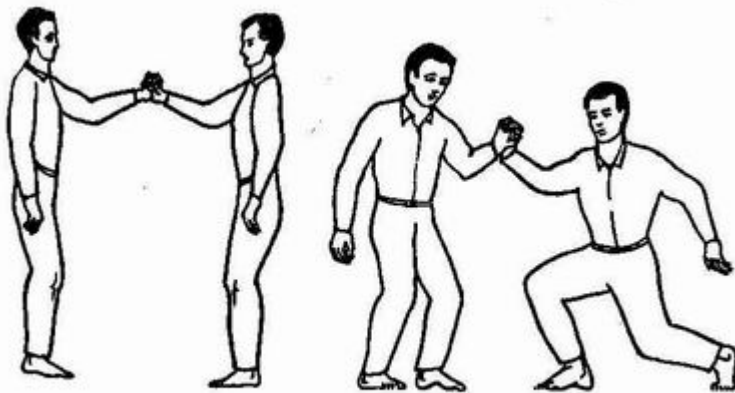


Рис. 19. Упражнение «Пястцы» для двоих человек

Название не совсем обычное. Пясть — это рука, кисть, отсюда и название упражнения. При помощи этого упражнения через кисти рук происходит управление партнером, его телом. Выучитесь подчинять и подчиняться другому человеку, что не всегда просто, уходить от боли, быть мягким и пластичным, научитесь владеть своим телом, чувствовать тело партнера.

Для выполнения упражнения распределите роли, кто сначала будет управлять, а кто слушаться. Это неременное условие, иначе ничего не получится.

Встаньте друг напротив друга, соедините руки — вашу правую с левой партнера. Согните пальцы. Получились сцепленные руки. Когда мы гармонизируем коммуникативный уровень, мы не совершаем больше таких ошибок. Во взаимодействии с окружающим миром и с другими людьми мы больше никогда не поступаем себе во вред, не набиваем шишек на ненужных нам, «закрытых» для нас путях. Мы всегда чувствуем, где путь «наш», а где нет. В итоге мы достигаем нужного нам результата во взаимодействии с окружающим миром самым легким и естественным путем, с минимальной затратой сил. И при этом не испытываем отрицательных эмоций, а испытываем лишь радость. Для гармонизации коммуникативного уровня очень полезно выполнять упражнение «Пястцы», как в полном контакте, так и переходя в бесконтактную работу на расстоянии. Для более легкого управления вами партнер сгибает вашу кисть в лучезапястном суставе, движением от себя, как бы «заламывая» вам

руку. На первом этапе это лучше сделать с достаточным усилием, но так, чтобы не было больно. Движением от стопы, волной по телу передавая движение в кисти рук, партнер начинает изменять свое положение в пространстве.

Если вы не начнете изменяться вместе с ним, у вас появятся болезненные ощущения сначала в кисти, а затем в руке и туловище, поэтому вы должны «чувствовать» партнера, изменяться вместе с ним и в ту сторону, в какую захочет он. При правильном выполнении упражнения вы становитесь «гуттаперчивым», податливым, мягко извиваясь и изменяя свое положение тела в пространстве. Со стороны это напоминает управление куклами за ниточки. Только здесь этими нитями являются пальцы. При правильном выполнении упражнения снимаются мышечные блока и зажимы, нарабатываемые годами. Быстро разогревается тело, и через несколько минут вы можете ощутить каждую свою мышцу и мышцу партнера. У вас расширится диапазон восприятия мира.

Очень хорошо данное упражнение проводить в паре мужчина—женщина. Кроме энергообмена инь—ян, т. е. женской и мужской энергии, что благоприятно сказывается на общем самочувствии, происходит тренинг подчинение—управление. Не каждый мужчина может психологически подчиниться женщине и принять это как должное, так же не каждая женщина может управлять мужчиной. Выполняя это упражнение, мы как бы уравниваем все стороны деятельности человека через определенные ситуации моделируем поведение в социуме. И психологически уже для такого мужчины легче будет воспринять женщину-начальника (так как природой мужчине даны права управлять), а женщине (если она не совсем готова) управлять коллективом.

Вернемся к выполнению упражнения.

Отработав упражнение для правой руки, сделайте его для левой. Здесь уже можно провести самодиагностику. Иногда левой рукой, легче делать упражнение, а правой сложнее, и наоборот. Проанализировав собственные движения, легкость и красоту исполнения (а их можно фиксировать, наблюдая себя в зеркало), вы увидите, где в вашем теле блоки, над чем нужно поработать.

Постепенно переходите к выполнению упражнения без сильного давления, т. е. до легкого движения пальцами, с помощью которого вы чувствуете партнера, партнер управляет вами и, наоборот, вы переходите к управлению партнером. Высшее мастерство — это управление партнером с помощью пальцев руки на расстоянии.

Упражнение «Пястцы» для нескольких человек

Усложняем упражнение, теперь выполните его втроем.

Двое стоят лицом к третьему (рис. 20). У третьего работают обе руки, а у первых двух только одна, вторая свободная. При этом по телу третьего проходят как бы две волны движения, два импульса — от двух партнеров одновременно, и ему надо к ним подстроиться. Задача очень сложная, но если вы сможете этим овладеть — вы овладели своим телом.

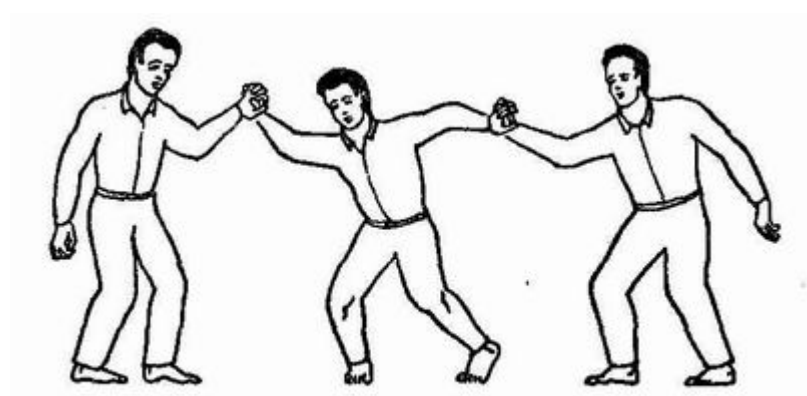


Рис. 20. Упражнение «Пястцы» для нескольких человек

Следующий этап — третий партнер управляет первым и вторым. Здесь важна синхронизация работы правого и левого полушарий, одновременно работают две руки, желательно, чтобы они работали асинхронно. Не забывайте про стопы. Волна должна идти от стоп — иначе управление партнерами невозможно. Они не почувствуют вас — волны не будет.

Так же можно работать с партнером, соединив обе руки. Получается замкнутая энергетическая цепь. Происходит обмен энергетикой между партнерами. Лучше это делать в паре мужчина—женщина. Управление меняется в зависимости от желания

партнеров, плавно переходя от одного к другому. В такой паре вырабатывается хорошее взаимопонимание (этого можно достигнуть тренировками), и со стороны упражнение смотрится как плавный, свободный танец.

БОЖЕСТВЕННЫЙ УРОВЕНЬ

В каждом человеке от природы есть частичка божественного, только далеко не все люди осознают это и не все позволяют проявиться божественному в себе. У некоторых людей эта частичка божественного находится в «спящем», непробужденном состоянии — они не ощущают в себе божественного начала, а потому со стороны кажется, что его и нет. Во все. Но любой человек, если захочет, может начать работать над собой и приблизиться к своей божественной сущности.

Человек, который осознал свою божественную сущность и начал приближаться к ней, как будто светится изнутри. От него исходят лучи тепла, света, любви, добра. К нему тянутся другие люди, с ним хочется общаться.

Люди, которые ощущают частичку божественного в себе, развивают ее и прислушиваются к ней, безошибочно находят в жизни свои, и только свои, пути. Человек, вышедший на божественный уровень в самом себе, осознает свою миссию на Земле. Все, что дается ему в жизни, дается с санкции Божественного уровня. Такой человек перестает отождествлять себя со своими социальными ролями, с каким-то придуманным «образом себя», перестает носить разнообразные маски и личины — он становится собой в своем высшем проявлении, он отождествляется со своей божественной сущностью, т. е. становится поистине прекрасным.

Вся система целостного движения приводит в конечном итоге к тому, что человек имеет возможность расширить свое сознание до Божественного уровня, ощутить себя единым с Богом, со всей Вселенной — проникнуться состоянием Бога, а это состояние несет лишь тепло, радость, любовь, счастье.

Глава 2

ТЕЛО: ЗДОРОВЬЕ, УВЕРЕННОСТЬ, СИЛА

НАЧИНАЕМ НАСТРОЙКУ ФИЗИЧЕСКОГО УРОВНЯ

Семь уровней организации человека — это как семь струн у гитары. Расстроена или оборвана одна струна — не зазвучат как надо и все остальные, не получится красивой, гармоничной мелодии. Когда гитару настраивают, то струны подстраивают поочередно одну к другой, чтобы не только каждая из них звучала красиво и правильно, но чтобы все вместе они соответствовали друг другу, составляли неповторимый гармоничный ансамбль. Когда гитара настроена и все струны звучат слаженно — она легко воспроизведет самую красивую мелодию. Звучание ее струн в точности сольется с музыкой, которая когда-то возникла в мозгу, в душе и сердце композитора, — музыкой, которую он в свою очередь уловил из гармоничного звучания окружающего мира, из музыки природы, космоса или Вселенной, той музыки, которая звучит вокруг нас постоянно, но слышна лишь особо чуткому уху. Настроенная гитара не станет звучать диссонансно с этой «мировой музыкой», она сольется с ней и воспроизведет ее прекрасные звуки.

Точно так же и человеческое тело: если отлажены, настроены синхронно с волновой природой мира все семь уровней, человек становится гармоничным, единым с природой, а значит, прекрасным и здоровым, как сама природа. Если «фальшивит» хоть один уровень, то расстраивается вся «мелодия» человеческой жизни, начинают преследовать болезни, неприятности, снижается настроение, ведь мы в этом случае больше не «звучим» в унисон с природой, мы становимся подобны резким, неприятным, совершенно немзыкальным звукам.

Настраивать каждый уровень, как и струны на гитаре, мы будем по отдельности, один за другим, но помня при этом, что каждый уровень тесно связан со всеми остальными и в итоге они должны «зазвучать» все вместе, создавая неповторимую прекрасную и гармоничную мелодию — мелодию нашей уникальной личности, нашей души, нашей истинной индивидуальности.

Особенность системы целостного движения в том, что к настройке всех уровней, даже самых «высоких», связанных с божественным началом в человеке, мы подходим через тело. Все дело в том, что каждый уровень так или иначе отпечатывается в теле. Приводя тело в соответствие с гармонией всех семи уровней, мы отлаживаем и сами уровни. Для этого нужно только знать, к какому именно состоянию тела мы должны стремиться, чтобы достичь гармонии всех уровней.

Как мы уже говорили, существуют и другие методы работы по «настройке» человека, например, психологи подходят с другой стороны, работают не через тело, а через голову, т. е. подводят человека к переменам в мыслях, чувствах, вслед за чем меняются и телесные характеристики. Мы же приводим к гармонии тело и вслед за тем видим, как меняются и мысли, и чувства, и настроение. Так уж интересно устроен человек: подобно сообщающимся сосудам, тело и внетелесные уровни человека могут уравнивать друг друга. Приводя тело в определенное состояние, соответствующее гармонии того или иного уровня, мы автоматически достигаем гармонии на этом, а затем и на всех остальных уровнях. Мы начинаем уравнивать тело и видим, как тут же откликаются все другие «составляющие» человеческого существа.

Для того чтобы подготовить почву для глубинных изменений, нужно создать фундамент этих будущих перемен. А потому мы начинаем настраивать себя к синхронизации физического уровня. Чтобы работать через тело с мыслями, чувствами, взаимоотношениями, людьми, миром и собственной судьбой, нужно сначала «оживить» само тело, дать ему почувствовать, что значат гармония, порядок, сила, уверенность, что значит вписываться в волновую природу мира и быть гармоничным.

Вы готовы к таким счастливым преобразованиям своего тела? Тогда начнем прямо сейчас.

КАК ВЗАИМОСВЯЗАНЫ ОСАНКА И ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

В предыдущей главе мы с вами уже начали учиться любить свое тело. Вы уже можете отгонять от себя навязчивые негативные суждения о своем теле, не правда ли? Вы уже дали себе слово, что не будете говорить и думать о теле плохо, что будете любить его таким, какое оно есть, заботиться о нем, лелеять его и говорить о нем только хорошие слова.

Но любовь проявляется не только в словах и в мыслях, хотя добрые, полные любви мысли и слова — это уже очень и очень много. И все же все мы знаем, что в наибольшей степени любовь проявляется в поведении, поступках. Наверняка многие женщины сталкивались с ситуацией, когда любимый человек говорит очень много красивых, ласковых слов, а вот из его поведения совершенно не явствует, что он вас любит: говорит о любви, но при этом обманывает, забывает вовремя позвонить, надолго оставляет одну и т. д.

Примерно те же законы действуют и в любви к своему собственному телу: говорить хорошие слова— это еще не все. Попробуем определить, действительно ли мы любим свое тело, как мы ведем себя по отношению к нему.

Встаньте посреди комнаты так, как вы обычно стоите. Понаблюдайте за собой и в других ситуациях — в транспорте, у прилавка магазина, на кухне у плиты. Вам нравится ваша осанка? Вам удобно, приятно находиться в таком положении? Вы не устаете? У вас ничего не болит? Вы можете долго простоять на месте или вам постоянно хочется прилечь, присесть?

Как вам кажется, в вашей осанке есть чувство собственного достоинства? Самоуважение? Она свидетельствует о том, что вы уверены в себе и несете себя по жизни прямо, открыто и независимо, или в вашей позе так и сквозит чувство вины, желание извиниться, словно вы оправдываетесь за сам тот факт, что живете на свете? А может быть, вы, наоборот, преувеличенно горделиво несете себя по жизни, чрезмерно выпячивая грудь вперед, словно боитесь, что кто-то усомнится, что вы — ого-го, какая величина, какой важный человек! Уверены ли вы сами в таком случае в себе, в том, что вы такой уж важный или этой вашей «уверенности» все время требуются подтверждения извне?

Если вы внимательно приглядитесь к себе, удивитесь, как о многом может сказать ваше тело. Только по тому, как вы стоите, посторонний человек может «считать» все ваши проблемы, все ваше отношение к себе. А специалист может поставить и более подробный «диагноз».

Рассмотрим наиболее типичные ошибки нашей осанки и попробуем разобраться, почему эти ошибки портят нам жизнь.

Встаньте посреди комнаты так, как вы стоите обычно, в спокойном, расслабленном состоянии. Первое, на что нужно обратить внимание, — на какую часть стопы приходится большая часть вашего веса.

Вес тела, перенесенный в основном на пятки, — первая ошибка нашей осанки.

Почему это ошибка? Потому что своды стоп и пальцы ног при такой стойке (а следовательно, и при ходьбе) не работают в полной мере. Вы, вероятно, знаете, что на стопу выведены все рефлексогенные зоны организма и часть энергетических каналов. Когда в этой зоне в результате отсутствия нормальных нагрузок нет и полноценной работы сдвливающе-растягивающих механизмов, происходят нежелательные изменения во всем организме, в частности в кровеносной и вегетативной нервной системах. И именно из-за неправильного положения стопы многие люди страдают вегетососудистой дистонией.

Кроме того, стопа не выполняет функцию рессоры, из-за чего преждевременно изнашиваются суставы нижних конечностей, а также позвонки и межпозвоночные диски. Не говоря уже о том, что при таком положении стопы походка становится отрывистой, тяжелой, неэластичной и некрасивой.

Теперь обратите внимание на то, в каком положении находятся коленные суставы. Они выпрямлены так, что нога кажется несгибающейся, и коленная чашечка жестко зафиксирована в определенном положении.

Отсутствие сгиба коленных суставов и жестко зафиксированная коленная чашечка — вторая ошибка нашей осанки.

Когда нога абсолютно выпрямлена, отсутствует рессорная функция коленных суставов, а значит, на них жестко давит весь вес нашего тела, и давление это никак не компенсируется. Нагрузка перераспределяется на голеностопные и тазобедренные суставы, которые от этого преждевременно изнашиваются. К тому же мышцы нижних конечностей работают в неблагоприятном режиме, от чего возникает быстрая усталость, варикозное расширение вен, судороги и т. д. Колени не «пружинят», а потому весь организм подвергается микросотрясениям, постоянно работает в ослабленном режиме, ослабляются и функции вестибулярного аппарата. Стойка на прямых ногах — очень неустойчива. Проверьте на себе: как легко потерять равновесие, стоя на прямых ногах, и насколько легче его удержать, стоя на чуть согнутых в коленях ногах! Кроме того, жестко зафиксированное положение коленных чашечек приводит к тому, что мышцы живота, спины, бедра, малого таза оказываются не в тонусном состоянии, что деформирует уже всю фигуру.

Теперь обратите внимание на свою поясницу. Позвоночник в области поясницы сильно прогнут внутрь, а таз довольно заметно выступает назад, так, что спина выглядит дугообразной, выгнутой, имеющей чрезмерный прогиб. Такой прогиб называется поясничным лордозом. У большинства людей он чрезвычайно выражен, излишен, к чему приводит, кстати, отсутствие тонуса мышц, вызванное неправильным положением ног.

Излишний поясничный лордоз — третья ошибка нашей осанки.

При таком положении позвоночника позвонки оказываются сдвинутыми относительно друг друга, и передавливают нервы, идущие через позвоночный столб к внутренним органам. В результате возникают и вегетососудистая дистония, и остеохондроз, и головные боли, и многие другие заболевания. Кроме того, в результате излишнего поясничного лордоза позвоночник выгибается в виде буквы S, что не позволяет ему нормально выдерживать вес тела и компенсировать вертикальные нагрузки. Все это приводит и к болезням позвоночника, и к некрасивой осанке, и к тяжелой походке.

Теперь посмотрите на свой живот. Он втянут или выпячен? Если даже у вас нет лишних жировых отложений, живот все равно может быть не гладким, не втянутым, а как-то стремиться «вылезти» наружу.

Выпяченный живот — четвертая ошибка нашей осанки.

Выпячивание живота происходит как раз вследствие всех уже вышеперечисленных отклонений. Это происходит потому, что при неправильной осанке мышцы живота растягиваются, и уже растянутые мышцы становятся причиной образования в дальнейшем жировых отложений именно в этом месте, что приводит и к нарушению деятельности внутренних органов, лишенных необходимой «поддержки» мышцами живота. Из-за этого же могут начать опускаться органы таза. И, уж конечно, ни о какой красоте и привлекательности в таком случае речи идти не может!

Наберитесь мужества: мы смотрим сейчас на себя честно и открыто вовсе не для того, чтобы заняться самобичеванием, а только для того, чтобы, уяснив свои недостатки, тут же приняться за их устранение. Вы увидите, что это вполне реально и достижимо для вас и не так уж тяжело! Просто до сих пор вы не знали, какой должна быть правильная осанка, и ваши проблемы — это всего лишь проблемы незнания. Теперь, когда вы узнаете о законах красоты и здоровья тела, проблемы устранить будет гораздо легче!

Итак, смотрим на свою грудь, плечи и спину. Грудная клетка впалая или излишне выпуклая, а спина округлая, с выступающими лопатками? Плечи развернуты вперед? При всех вышеперечисленных недостатках не удивительно, что у большинства людей имеются и эти.

Излишне впалая или излишне выпуклая грудная клетка и округлая спина — пятая ошибка нашей осанки.

Если грудной отдел позвоночника постоянно находится в таком неправильном положении, то возможны излишние костные образования, вплоть до горба. К тому же при неправильном положении костей могут оказаться сдавленными легкие. Уменьшается их вентиляция, возникают застойные явления, человек начинает страдать заболеваниями дыхательных путей.

Теперь взглянем на свою шею сзади, со стороны спины. Спина переходит в шею не плавно, ровно, а опять же посредством сильного изгиба — позвоночник в этом месте снова сильно вогнут вовнутрь, образуя дугу?

Излишний шейный лордоз, т. е. прогиб позвоночника в области шеи, — шестая ошибка нашей осанки.

В результате передавливаются позвонки и межпозвоночные диски шейного отдела позвоночника, от чего появляются головные боли, боли мышц шеи и другие нарушения в деятельности центральной и вегетативной нервной систем.

И наконец обратите внимание, нет ли у вас двойного подбородка или тенденции к его появлению.

Двойной подбородок — седьмая ошибка нашей осанки.

Мало того, что он сам по себе неэстетичное зрелище, так еще неправильное положение мышц нижней части головы приводит к тому, что и все остальные мышцы лица ослабевают, лицо становится одутловатым, обвисшим, преждевременно состарившимся. Многие люди не знают, что для устранения второго подбородка надо лишь поправить осанку — и не придется тратить деньги на дорогостоящие подтягивающие кремы, массажи, косметические операции.

О том, как путем исправления осанки излечиваются различные заболевания, было рассказано в предыдущей книге — «Секреты здорового позвоночника». Здесь наша задача несколько другая — за счет исправления осанки гармонизировать себя изнутри, обрести чувство собственного достоинства, нормальную самооценку, уверенность в себе, т. е. стать гармоничными не только снаружи, внешне, но и изнутри.

Вы, наверное, уже заметили, что, приняв свою обычную стойку, т. е. со всеми теми ошибками, которые мы только что описали, очень трудно проникнуться чувством собственного достоинства и уверенности в себе. Ведь стоя так, мы нарушаем все мыслимые волновые законы природы, законы окружающей среды! Мы нарушаем своей собственной фигурой свободное течение волн мира, мы становимся препятствием на пути этих волн! Не удивительно, что в таком положении мы не находим опоры для себя в окружающем

мире, мы как бы теряем почву под ногами, начинаем чувствовать себя в этом мире лишними, ненужными, мешающими. Вот к чему приводит одно только неправильное положение тела в пространстве! И пока тело продолжает пребывать в этом неправильном положении, мы можем сколько угодно внушать себе, что мы красивы, уверены в себе, что мы сильные и свободные и нам все по плечу — ничего не поможет! Не поможет, потому что тело излучает совсем другой сигнал: «Мне плохо, мне неуютно, я не вписываюсь в этот мир!» - вот о чем сообщает оно.

Выход только один — прямо сейчас «вписать» свое тело в окружающий мир таким образом, чтобы оно моментально почувствовало поддержку и расположение всего окружающего мира, чтобы оно прониклось всей его силой и гармонией.

Каждый человек — существо земное и космическое одновременно. Мы ходим по Земле, получая ее силу, мы смотрим на Солнце, на небо, на звезды, получая и солнечное тепло, и космические излучения, Человек силен и здоров только тогда, когда он в полной мере получает доступ как к силе Земли, так и к силе космоса, когда и Земля, и космос словно поддерживают его постоянно. Многие люди, особенно занимающиеся различными энергетическими практиками, думают, что получать энергию Земли и космоса можно, минуя тело, — непосредственно энергетической оболочкой, биополем или тонкими телами. Это ошибка. Человек, как существо телесное, не может обходиться без тела, и воспринимать энергию Земли и космоса он может тоже только посредством тела.

Может быть, для кого-то слова об энергии космоса и Земли не наполняются никаким конкретным смыслом, может быть, вы не верите в энергетическую природу мира — это в данном случае не важно. Можно воспринимать эти слова просто как образ, который тем не менее отражает реальность: мы ведь Действительно существа и земные, и космические одновременно, мы все знаем, что наш дом — Земля, но ведь и Солнечная система, и вся наша Галактика тоже являются нашим домом, тем местом, где все мы вместе с нашей Землей обитаем. И когда мы проникаемся этим образом, этим ощущением своей причастности к силе Земли и силе космоса, мы

действительно становимся сильнее, мы вписываемся в силу и гармонию окружающего мира и получаем его поддержку

Практическое занятие

Важнейшее упражнение «Основная стойка» или «Осанка», как раз и позволяет нам вписаться в силу окружающего мира и получить поддержку этой силы.

Основная стойка системы целостного движения

Поставьте ноги на ширину плеч. Не отрывая пяток от пола, перенесите основной вес тела на подушечки стоп. Слегка согните ноги в коленях. Теперь нужно сделать легкое движение таза вперед — движение, которое мы шутливо называем «поджать хвост». При этом вы заметите, что излишний поясничный лордоз устранился сам собой, а живот втянулся. Еще немного подтяните мышцы живота, как бы слегка втягивая живот в себя. Разведите плечи в стороны, а подбородок чуть опустите вниз, при этом выпрямите шею, не втягивая ее в плечи, а стараясь держать ровно.

Если вы все сделали правильно, вы сразу же почувствуете, что в вашем теле появилась доселе незнакомая вам спокойная сила, уверенность в сочетании с готовностью к действию. Запомните это ощущение.

Теперь представьте себе, что вы видите перед собой весь земной шар. Мысленно пошлите земному шару волну любви и тепла и представьте себе, что вы с любовью обнимаете его. Сделайте это мысленно — вовсе не обязательно широко разводить руки. Почувствуйте, что при этом вы обрели внутреннюю опору — вы приобщились к силе всего земного шара! Теперь сосредоточьтесь на своем позвоночнике. Когда вы примете основную стойку системы целостного движения, позвоночник перестанет быть S-образным и начнет представлять собой прямую как струна линию. Представьте себе, что струна вашего позвоночника получила продолжение вверх и вниз — позвоночник как бы натянут между Землей и космосом в виде светящейся и звенящей струны. Сила

начинает струиться по позвоночнику, наполняя все тело. Запомните это ощущение. Если вы правильно приняли стойку, вы удивитесь, насколько легко дается вам ощущение наполнения этой силой!

Оставаясь в таком положении, скажите себе, что теперь вы уверены в себе, вы сильны и полны чувства собственного достоинства. Вы опять же удивитесь, как легко и без усилий даются эти слова, как спокойно они произносятся — хотя, может быть, раньше, в других положениях тела вы не могли заставить себя произнести что-то подобное. Основная стойка системы целостного движения автоматически нормализует нашу самооценку и дает уверенность и достоинство. Чем чаще вы будете тренировать эту стойку, тем быстрее ваше подсознание запомнит ее и связанное с нею состояние, тем легче вам будет пребывать в этом состоянии постоянно.

Что произошло, когда мы приняли основную стойку системы целостного движения? Позвоночник выпрямился, позвонки теперь не смещены, нервы и кровеносные сосуды не пережаты, позвоночник легко выдерживает вес тела, колени стали мягкими и пружинистыми, что тоже позволяет уберечь позвоночник от лишней нагрузки. Проверить это вы можете, принимая основную стойку при поездках в транспорте — пружинящие колени позволят уберечь Позвоночник от лишних нагрузок и сотрясений на Ухабах и рельсовых стыках, которыми так изобилуют наши дороги. Стопа получила правильную нагрузку - что позволило открыть все энергетические каналы. А главное — тело в таком положении легко вписалось в силовую линию мира. Благодаря этому вы мгновенно получили доступ к силе и энергии мира, к силе и энергии Земли и Космоса — отсюда у вас мгновенно появилось чувство собственного достоинства, уверенности в себе, силы и готовности к действию. Вы теперь на собственном опыте можете понять, что это такое — нормальное чувство собственного достоинства, с которым должен жить каждый человек: это очень спокойное, ровное состояние, а вовсе не такое, когда хочется все время выпячивать себя вперед и демонстрировать всем: «Смотрите, какой я крутой!» Такая демонстрация себя всему миру свидетельствует как раз не о чувстве собственного достоинства, а об ощущении внутренней ущербности,

которое человек тщательно пытается скрыть за такой «показухой». К сожалению, большинство людей сегодня не обладают нормальным чувством собственного достоинства — оно заменяется либо таким вот «самовыпячиванием», либо, напротив, заниженной самооценкой, когда человек как будто все время хочет спрятаться, закрыться, словно боится, стесняется самого себя. Упражнение «Основная стойка» позволяет избавиться от этих крайностей и прийти к нормальному, спокойному и уверенному чувству собственного достоинства.

ПОХОДКА И ЛЮБОВЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ

Некоторые люди считают: «Вот еще задумываться о том, как я хожу и как двигаюсь. Один раз задумаешься — и превратишься в сороконожку, которая задумалась, с какой ноги она ходит, и вообще ходить разучилась. Нет уж, пусть все остается как есть.»

Спору нет, исправлять приобретенные неправильные привычки бывает не так уж просто. Иногда приходится пройти и стадию «сороконожки». Переучиваться ходить заново — задача, требующая некоторых усилий. Но я постараюсь вас убедить, что это необходимо — необходимо именно вам. А сколько приятных ощущений вы испытаете, когда эта самая стадия «сороконожки» окажется позади!

Итак, вы учитесь с любовью и заботой относиться к своему телу. Любить свое тело — это значит, не причинять ему вреда. Попробуем стать объективными по отношению к самим себе и оценить, сколько же вреда приносит своему телу человек, неправильно двигающийся.

Обратите внимание на то, как вы ходите, особенно когда идете быстрой походкой, спеша по делу. Напряженные плечи и спина, корпус подается вперед, пятка изо всех сил впечатывается в асфальт, стопа при этом негнущаяся, она плашмя ударяется о землю, вы буквально не чувствуете ног под собою. Организм не получает ни одного приятного ощущения от такой ходьбы — он чувствует только ежесекундные удары: бух! бух! бух! Проведите эксперимент: сможете ли вы в таком состоянии сказать себе: «Я очень люблю мое тело и забочусь о нем»? Если сможете — мгновенно почувствуете, как походка замедлилась, как движения стали более мягкими, плавными.

Но чаще всего в состоянии такой спешки нам бывает вовсе не до любви к своему телу. Напротив, в этот момент мы как бы говорим своему телу: «Молчи, терпи! Не до тебя сейчас!» Разве это можно назвать любовью?

Бедное тело терпит, но расплачивается за это терпение болезнями. А мы потом не можем понять, почему и тут болит, и там болит, с чего бы это? А причина-то проста: элементарное неуважение к своему телу, неумение заботиться о нем ежесекундно.

Заметьте: когда вы ходите вот такой «бухающей», тяжелой походкой замученной и вечно спешащей женщины, ни один мужчина даже не посмотрит в вашу сторону, как бы красивы и молоды вы ни были. От такой женщины идет вполне ясно считываемый сигнал: «Я не люблю себя и свое тело». А как может кому-то понравиться женщина, которая сама себе не нравится, даже сама себя полюбить не способна?

По мере освоения системы целостного движения и правильной походки многие женщины замечают, что начинают притягивать к себе взгляды — независимо от их возраста и правильности черт лица! Гармонично двигающийся человек — это человек, излучающий волны любви и уважения к самому себе, а значит, и к окружающему миру, и к другим людям. Такой человек всегда привлекателен!

Кроме того, гармонично двигающийся человек перестает ударяться о встречные предметы, сталкиваться с другими людьми в толпе. Более того, от человека с правильной походкой буквально веет силой, уверенностью и вместе с тем мягкостью и доброжелательностью. Такой человек не притянет агрессии извне! Его никто не толкнет даже в самой большой давке, на него никто не налетит с размаху, сбивая с ног, и тем более никто не ударит его специально — такой уж магической силой обладает тело, научившееся правильно двигаться. Магическая эта сила живет в теле каждого человека, только далеко не каждый догадывается об этом, далеко не каждый может пробудить ее к жизни, выпустить ее на волю.

Практическое занятие

Как научиться походке, при которой вы не натываетесь ни на острые углы разных предметов, ни на «острые углы» жизни, при которой вы излучаете любовь, радость, уверенность? В этом поможет серия упражнений «Походка».

Упражнение «Походка».

Упражнение 1 (рис. 21). Лучше всего делать это упражнение босиком или, во всяком случае, без обуви.

Примите основную стойку системы целостного движения. Поставьте правую ногу вперед на пятку. Левая нога остается на месте на полной стопе. Не забывайте, что основной вес тела приходится на подушечки стопы, а колени слегка согнуты. Переносим вес тела на стоящую впереди ногу, постепенно «перекатываясь» по всей стопе, начиная от пятки через свод стопы до положения, когда стопа оказывается на носке.

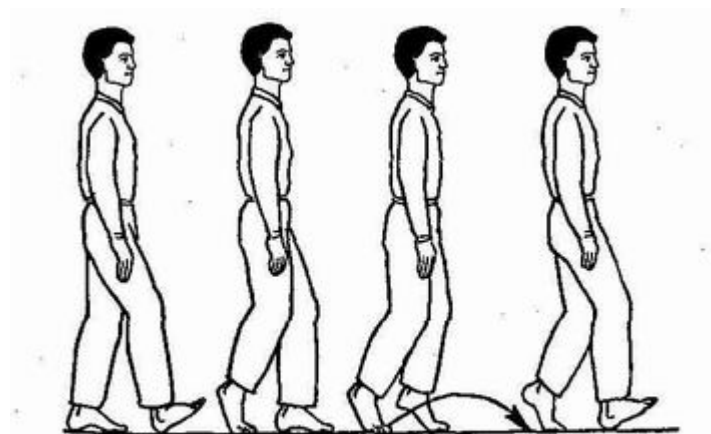


Рис. 21. Упражнение «Походка»

Стоящая сзади левая нога одновременно тоже переходит в положение на носке. Теперь переносим левую ногу вперед, ставим ее на пятку, сзади стоящая правая нога — на носке. Снова «перекатываем» стопу теперь уже левой ноги с пятки на носок, так, чтобы стопа «прочувствовала» соприкосновение с полом по всей своей поверхности. Одновременно правая нога сзади приходит в положение на носке и т. д.

Конечно, в жизни не ходят так, как мы только что учились ходить, выполняя это упражнение. Упражнение нужно лишь для того, чтобы выработать необходимую мягкость и плавность движения, когда стопа плавно «перетекает» из одного положения в другое. При этом обязательно включаются в работу коленный и голеностопный суставы. Они выполняют рессорную функцию. В этом случае включается плавное волновое движение в ноге, ощущение волны, которая понесет вас в жизни туда, куда вам нужно, и так, как вам нужно.

Вы почувствовали, как ваше тело оживает? Как оно, прежде тяжелое, неподвижное, какое-то застоявшееся, становится постепенно легким, словно светящимся изнутри, наполненным жизнью? Все правильно. Так и должно происходить. А дальше тело будет наполняться силой и энергией, все больше будет «проступать душа» сквозь тело, оно превратится в настоящееместилище души, сольется воедино с душой.

Но как же все-таки правильно ходить в повседневной жизни? Попробуем научиться этому при помощи следующего упражнения.

Упражнение 2. Вы понимаете, что в повседневной жизни так ходить достаточно трудно. Да и окружающие вас люди могут не совсем правильно понять ваши действия. Поэтому походку приблизим к максимально «нормальной».

Встаньте в основную стойку, но колени разогните до максимально возможного выпрямления, сохраняя при этом правильную осанку. Теперь мысленно представьте, что вас «потянули» за веревочку, которая прикреплена к вашему животу. Отпустите свое тело, и если вы начали двигаться правильно, то вам остается только подставлять ноги, не затрачивая никаких усилий на ходьбу. Коленные и голеностопные суставы сгибаются сами собой, походка стала плавной, летящей в пространстве.

Такой походкой идти очень легко и быстро. Однажды на занятиях мне рассказали следующую историю. Женщина поехала на дачу. От электрички до дачи надо было идти около шести километров. Обычно этот путь она проходила больше чем за час, и это по хорошей, летней дороге. А на данный момент была зима, да еще за

плечами у нее был рюкзак с продуктами. Но, как ни странно, она это расстояние прошла за 50 минут. Когда ее спросили, как это получилось, она ответила, что просто «выстроилась» и пошла. Пространство и тело работали сами, причем телу было очень комфортно, она совсем не устала.

НАСТРОЙКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ

Итак, вы начали осваивать основную стойку системы целостного движения и правильную походку. Постепенно исчезает неуклюжесть, появляются пластичность, изящество, уверенность. Понаблюдайте за собой и за своим новым состоянием. Помните, еще совсем, недавно было так: вас обидели или вы потерпели какую-то неудачу, с кем-то поссорились, что-то сделали не так, как бы хотелось — и вот уже ссутулилась спина, опустились плечи, упало настроение. Прохожие начинают вас задевать. Кажется, что весь мир против вас. К плохому настроению добавляется еще и досада на собственную неуклюжесть, на нерасторопность или, наоборот, излишнюю «шустрость» толкающих вас людей. Когда мы расстраиваемся, мы обычно теряем способность нормально ориентироваться в пространстве и становимся неуклюжими. Наше расстройство тотчас же запечатлевает свои «знаки» в нашем теле в виде зажимов, напряжений, и эти зажимы и напряжения мешают нам нормально двигаться.

Теперь, когда вы уже умеете управлять своим телом, вы в такой же ситуации можете вести себя совсем по-другому. Да, вы расстроены, обижены, но зачем же поддаваться этим чувствам? Вместо этого лучше сразу же встать в основную стойку системы целостного движения и начать двигаться правильной походкой. И что же? Плохого настроения как не бывало! Обида забыта, достоинство и уверенность вернулись к вам, вы опять гордо несете голову и готовы улыбаться прохожим. Вот что сделала одна только магия движения.

Освоить основную стойку и походку — это уже очень много. Вы провели гармонизацию физического уровня. Теперь можно идти дальше: заняться физиологическим уровнем.

Как мы помним, нормальная работа физиологического уровня характеризуется нормальным течением внутренних физиологических процессов, благодаря чему у человека нет отклонений в весе, нет различных нарушений и расстройств деятельности внутренних органов и систем. Нормальная работа физиологического уровня — это нормальные процессы выработки гормонов, позволяющих нам быть активными и бодрыми, легко переходить от покоя к действию, от расслабленности к активности. От нормальной работы гормональной системы зависит и наше настроение, жизненный тонус, способность радоваться, внутреннее спокойствие, чувство счастья. Оказывается, мы можем сами стимулировать и активизировать их для нашего хорошего самочувствия.

АДРЕНАЛИН - ГОРМОН ДЕЙСТВИЯ

«Как же движение может нормализовать выработку гормонов?» — спросите вы. Но давайте не будем забывать, что в нашем организме все взаимосвязано. Древний человек двигался совсем не так, как мы, вот и гормональный состав его организма был другим, позволяющим всегда быть настороже, достойно встречать любую опасность. Наши достижения цивилизации заставили нас ослабить бдительность, успокоиться, создали ощущение безопасности (не всегда оправданное), а значит, изменили гормональный состав организма. В частности, изменился ритм выработки гормона действия — адреналина, и у человека пропала внутренняя мобильность, подвижность и готовность к действию: то его с печи стащить не удастся, а то так «раскочегарится», что не остановить, — середины практически не бывает, быстрых переходов от покоя к действию тоже.

Нам, конечно, вовсе не нужно возвращаться к образу жизни древнего человека с его постоянной готовностью охотиться за добычей и спастись от врага. Но внутренней подвижности и мобильности, гибкости всех физиологических процессов добавить себе не помешает! Без восстановления нормального, природного ритма выработки адреналина — гормона действия — невозможно быть здоровым, сильным человеком, живущим полноценной жизнью.

Адреналин является самым деятельным гормоном, особенно при возникновении различных опасностей. Его вырабатывают надпочечники. В давние времена спасение от хищников и забота о пропитании составляли большую часть жизни человека. Надпочечники вырабатывали такое количество адреналина, которое требовалось для выживания. Выброс адреналина в кровь соединялся с активной двигательной деятельностью по схеме: вижу добычу – идет возбуждение — адреналин попадает в кровь, включая мышцы в работу, — догоняем добычу. Или если надо было уйти от опасности, то схема была в принципе та же: опасность — адреналин в кровь — включение в работу мышц для ухода в безопасное место.

Многие люди считают себя недостаточно сильными и не знают, сколько резервных возможностей таится в организме каждого человека — возможностей, которые надо просто открыть в себе. Эти резервные возможности еще до конца не изучены, но, наверное, многие знают, что в момент наивысшей опасности человек может творить чудеса. Известен случай, когда в Японии хрупкая женщина легко подняла автомобиль, под которым оказался ее ребенок. Причем, когда ее шоковое состояние прошло, она не смогла объяснить, как это получилось. Еще пример: когда-то газеты писали об охотнике из Сибири, который, спасаясь от хищника, очутился на дереве, на высоте 3 метра от земли, причем с лыжами на ногах. А случаев, когда человек перепрыгивал заборы, побивая все существующие рекорды мира по прыжкам в высоту, спасаясь от собак, вообще великое множество.

Эти примеры говорят о том, что в организме человека заложена огромная потенциальная энергия, которую мы не используем на все сто процентов. Это характерно особенно для тех, кто сидит за рабочим столом, мало двигаясь в жизни. Вот и требуется для таких людей для поднятия уровня адреналина до требуемого организмом уровня какие-либо острые ощущения. Каждый эту потребность удовлетворяет в меру своей воспитанности и возможности, а также склонности к той или иной деятельности.

В современной жизни, как правило, человек лишен возможности поддерживать природный режим выделения адреналина без дополнительных внешних воздействий. Обычно его выделению

предшествуют определенные психические состояния: гнев, любовь, ненависть или радость, — а не эволюционные мотивы. Чтобы компенсировать этот пробел, некоторые употребляют различные стимуляторы (кофе, алкоголь, табакокурение, наркотики), некоторые занимаются видами спорта, связанными с риском для жизни, некоторые — просто стоя в очереди и ругаясь со всеми подряд, тем самым получая «острые» ощущения и ту гормональную подпитку, которой им не хватает в жизни.

При стрессе и переутомлении мобилизуются все резервы организма. Адреналин повышает давление, заставляя сердце биться чаще. Для снятия перегрузки организма ему на помощь приходит норадреналин. То есть, если проще, то за возбуждением наступает момент торможения, расслабленности, а иногда опустошенности. И чем сильнее возбуждение, тем сильнее организм будет находиться в фазе «заторможенности». Особенно резко эта фаза наступает после сильного скандала (ощущение, что из тебя «выжали все соки»), после принятия наркотиков (ломка) или постанкологий синдром (похмелье). Так давайте задумаемся, стоит ли убивать организм всеми этими возбуждающими средствами, которые к тому же еще и разрушительно сказываются на здоровье. Помните, что наркоманы редко доживают до 40 лет, а алкоголики гибнут до 50. Давайте для приведения в норму адреналина займемся системой целостного движения, выучив 3- или 10-минутный комплекс упражнений. И тогда ваш гормональный адреналино-норадреналиновый базис будет всегда в порядке.

Но если у вас наступил переизбыток адреналина в крови, то как же сделать так, чтобы выделение норадреналина принесло внутренний комфорт, а не опустошенность? Это просто. Выделению норадреналина можно также способствовать с помощью определенных упражнений. Например, очень хорошо этому способствует музыка, имитирующая рокот морских волн или звуки леса, т. е. релаксационная. Можно проделать упражнения на расслабление (по типу аутогенной тренировки), волновые упражнения для всего тела, когда волна проходит по всему телу от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук, но выполнять это

упражнение желательно в полностью расслабленном состоянии. Хорошо помогает упражнение «Пястцы».

ГОРМОН ОБМЕНА-ГОРМОН ЭНЕРГИИ (ТИРОКСИН)

Огромное значение для человека имеет качественное обеспечение клеток и мышц необходимыми веществами. В этом процессе можно выделить гормон тироксин, регулирующий метаболические (обменные) процессы в организме. Этот гормон вырабатывается щитовидной железой. Хорошо ли вам, или у вас депрессия — зависит в большей степени от тироксина. Функционирование многих тканей нашего организма стимулируется этим гормоном. Снижение или увеличение активности щитовидной железы приводит к замедленной или увеличенной физиологической деятельности организма, снижению или увеличению активности обмена веществ, времени сжигания калорий, к избыточному или недостаточному весу. Он руководит обменом веществ, активизирует работу печени, желчного пузыря, почек и таким образом ускоряет вывод шлаков и токсинов. Этот гормон «участвует» в построении хорошей фигуры, «отвечает» за настроение и цвет лица.

В современном мире разработано много методик по нормализации веса: и с помощью трав, особенно импортных и дорогостоящих, хотя эффект часто не достигается; и с помощью раздельного питания, когда каждый следующий продукт можно есть не раньше чем через полчаса (хорошо, если есть на это время); и с помощью аппаратных методик, за несколько сеансов превращающих вас в «принцессу». Все это хорошо, если есть много времени и денег, потому что травы надо покупать постоянно, за сеанс аппаратной терапии платить каждый раз. Занимаясь же системой целостного движения, вы можете «убить» сразу нескольких «зайцев». Во-первых, ваши мышцы придут в то тонусное состояние, которое необходимо вашему организму, т. е. вы всегда будете бодры, красивы и подтянуты. Во-вторых, экономия продуктов. После занятий организм настолько насыщается энергией, что принимает только необходимое количество продуктов, вы не будете переедать. В-третьих, ваш вес придет в норму, нужную именно для вашего организма. Согласитесь, что у каждого человека свое строение организма — длина мышц,

ширина костной структуры, количество жировой прослойки. И тот усредненный параметр, который нам предлагают (рост - вес = 100, хотя его иногда и корректируют), по моему мнению, не всегда верен. Слишком много факторов воздействуют на нас, как внешних (навязанная мода на определенные пропорции тела), так и внутренних (предрасположенность к полноте, заложенная генами). Как же сделать так, чтобы ваш вес соответствовал вашей норме? Очень просто — заниматься упражнениями системы целостного движения. Они регулируют вес и приводят организм в нужную именно для вас норму, причем регулировка веса происходит сама собой.

Был у меня случай. Занималась я с группой женщин. Задача стояла очень простая — быть здоровыми. Через два месяца одна из занимающихся подходит ко мне и говорит: «Нина, я похудела, сама не знаю как». Стали мы анализировать ее образ жизни. Оказывается, если раньше она постоянно что-то жевала, то с тех пор, как она стала у меня заниматься эта вредная привычка исчезла. Для контроля я ее спросила: «А вы что-нибудь специально делали для снижения веса?» Оказалось, что нет. Снижение веса произошло без особых усилий с ее стороны, и она была очень довольна неожиданно (для нее) полученным результатом.

СОМАТОТРОПИН - ГОРМОН РОСТА И ИДЕАЛЬНЫХ ЛИНИЙ

Хорошая фигура зависит от уровня соматотропина в организме. Он отвечает не только за рост в детском возрасте, но и за хорошо оформленное тело. Этот гормон активизирует белковый обмен, строит мускулы и в то же время предотвращает образование жировых подушек.

Многие, кто сталкивался с проблемами роста (как уменьшенным, так и увеличенным), согласятся, что это немаловажная проблема. Казалось бы, что заложено в генах, то уже не исправишь. Но многолетние наблюдения за занимающимися системой целостного движения показывают, что и здесь можно что-то подкорректировать — замедлить или увеличить скорость роста. Выполняя элементарные упражнения «Восьмерка ногами» и «Восьмерка ногами в сочетании с

руками», мы можем немного повлиять на свой рост (лучше всего результаты будут, конечно, у детей). В этом упражнении заложена формула богатейшего спектра воздействия на человеческий организм. По характеру его выполнения можно судить о наличии в вашем теле мышечных блоков и зажимов, как функционального, так и психического порядка (вспомним, что В. Райх говорил: «Любая психическая травма или нереализованное желание проецируется в мышечный блок или зажим, а в дальнейшем — в мышечный панцирь»). Кроме остановки ментального диалога или монолога в вашей голове, мы еще можем немного поуправлять ростом. Естественно, чем в более раннем возрасте вы начнете это делать, тем легче добьетесь результата. Желательно начинать заниматься, пока не закрылись -как называемые зоны роста. А закрываются они к 15—21 годам. Но если вам уже больше 21, не отчаивайтесь. На пару сантиметров при очень большом желании вы сможете подрасти. Вот уже с уменьшением роста будут проблемы. Как же действует упражнение «Восьмерка» на организм для работы с ростом? Как вы помните, это упражнение существует в двух вариантах. «Интровертная восьмерка» выполняется внутрь. При правильном настрое и выполнении этого упражнения вы можете работать с окружающим вас внутренним и внешним пространством. Выполняя «Интровертную восьмерку», вы уменьшаете внешнее и внутреннее пространство, как бы «сворачиваясь». В этом случае можно приостановить рост, если он идет очень бурно и вас это не устраивает. Выполняя «Экстравертную восьмерку», вы работаете с окружающим вас пространством, расширяя его относительно себя. В этом случае можно добиться увеличения вашего роста, соединяя это упражнение с растяжками на спине, боках и груди.

При выполнении «Экстравертной» и «Интровертной восьмерки» в равных количествах, вы выходите на баланс вашего организма, заложенный в ваших генах.

ЭНДОРФИНЫ - ГОРМОНЫ РАДОСТИ

Выделяемые организмом опиаты дают нам чувство счастья. Эндорфин заставляет блестеть глаза, возбуждает, от него зависит ощущение удовольствия и наслаждения. Вспомните, как вы живете в

ожидании, предвкушении праздника, как организм радостно настраивается на какое-то волнующее вас событие. Жизненные силы поднимаются. Ощущение предстоящей радости и счастья дает вам дополнительную жизненную энергию.

Каждому человеку хочется жить радостно и счастливо. К сожалению, не всегда так получается. Быт, работа иногда наваливаются тяжким бременем на ваше существование в этом мире. Но человек не может постоянно отдавать. Хочется еще и получать что-то взамен. У некоторых это получается, у других не совсем. Каждый пытается в меру своих возможностей и способностей получить какое-то удовольствие от этой жизни. Кто-то начинает зарабатывать много денег, посвящая себя работе и получая от этого удовольствие, кто-то пускается в различные развлечения, кто-то начинает употреблять спиртное и наркотики.

Каждый пытается найти свой путь, хотя и не всегда это осознает. Эндорфины — гормоны радости — одни из самых коварных гормонов. Вспомните, как вы действуете, когда получаете удовольствие — вам хочется еще. Кажется, что хорошего так мало в жизни. Однако не всегда это приводит к нужным последствиям. Иногда излишки при получении этого гормона сказываются на следующий день разбитостью всего тела, ума, души.

Физиологи как-то проводили опыт на крысах. Крысе вживляли в мозг электроды, соединенные с кнопками, на которые крысе надо было нажимать. Одна кнопка соединяла датчик с мозговой зоной страха и боли, другая — с зоной удовольствия. Крысы быстро разобрались, на какую кнопку лучше нажимать, и после очень короткого времени обучения нажимали только на кнопку, которая была подведена к зоне удовольствия. Но самое страшное в этом эксперименте было то, что крысы, несколько раз почувствовав это удовольствие, начинали нажимать на кнопку непрерывно, отказываясь от пищи, питья и любой другой деятельности. Естественно, через некоторое время они умирали. Удовольствие — это своего рода наркотик, если его можно получать непрерывно, не затрачивая при этом больших усилий. Наркотики, алкоголь, пищевые или сексуальные излишества дают то удовольствие, к которому тянет

постоянно. Все это разрушает организм, делая тело, ум и душу дряблыми, старыми и неинтересными.

Как же сделать так, чтобы можно было получать радость, не вредя себе, а даже улучшая свою внутреннюю (душевную) и внешнюю (телесную) оболочки? Очень просто! При выполнении упражнений системы целостного движения организм начинает получать гормон радости. Эти упражнения нравятся телу. Их хочется делать постоянно. А это можно делать даже в повседневной жизни, не привлекая внимания окружающих. Ваши мышцы будут всегда в тонусно-радостном состоянии: летящая походка, красивая осанка и раскрепощенные, плавные, свободные движения, от которых вы получите истинное наслаждение. И не надо будет прибегать к специально возбуждающим средствам.

Это не означает, что вам придется постоянно делать только эти упражнения, отнюдь! Вы будете жить своей привычной жизнью. Просто то, что вредно для вашего организма, уйдет само как лишнее, ненужное.

ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ

В современной жизни человек все чаще подвергается различным стрессам, что не всегда хорошо сказывается на здоровье. С каждым годом все большему количеству мужчин приходится обращаться к врачам по поводу импотенции. Ученые изобретают все новые и новые лекарства, которые помогают восстановить или усилить мужские функции. Работая в системе целостного движения, мы заметили, что у занимающихся таких проблем не возникает.

Почему же так происходит? При занятиях целостным движением в организме начинает вырабатываться нужное количество половых гормонов. Кроме того, группы, как правило, смешанные (мужчины и женщины занимаются вместе, а не по отдельности, как, например, в шейпинге или аэробике), следовательно, волей-неволей происходит обмен мужской и женской энергией, особенно если упражнения выполняются в парах мужчина—женщина. Обмен энергиями способствует поднятию потенции (как мужской, так и женской): мужчина становится более мужественным, а женщина — более сексуально привлекательной. Научившись правильно и красиво

двигаться, вы снимете мышечные блоки и зажимы, станете более раскрепощенными, внутренне свободными, и, следовательно, вам уже легче будет общаться с противоположным полом. У вас не возникает страха сделать что-то не так, уверенность в себе в повседневной жизни переходит в уверенность в сексуальной деятельности, идет выработка нужного количества половых гормонов — и проблемы, если они есть, исчезают сами по себе.

СЕРОТОНИН - ГОРМОН ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Внутренняя красота означает и красоту внешнюю. В этом большую роль играет серотонин. Он уменьшает напряжение, вызывает удовольствие и повышает настроение. Ссоры с близкими людьми или на работе снижают количество серотонина. Как его стимулировать? Самый лучший рецепт — упражнения на разгрузку. Для этого подходят упражнения по аутогенной тренировке, из упражнений целостного движения— «Восьмерки», «Протяжки».

АЦЕТИЛХОЛИН -

СТИМУЛИРУЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ТВОРЧЕСТВО

За этим сложным термином скрывается вещество, которое, с одной стороны, влияет на напряжение мускулов и органов (сердце и желудок), а с другой — на творческие возможности и способность сосредоточиться. Как его стимулировать? Он стимулируется сложнокоординационными упражнениями. Выполнением «Восьмерки» руками и ногами одновременно, в полной синхронизации.

Мы рассмотрели основные гормоны, методы их выработки и регуляции и выяснили, что у людей, занимающихся целостным движением, количество химических веществ и гормонов, вырабатываемых организмом, находится в оптимальном соотношении, а их циклическое изменение — в необходимых природных границах. А раз так, то человек практически здоров.

Известный академик Н. М. Амосов говорил, что физическими упражнениями можно остановить болезнь и замедлить старение организма. И здесь каждый волен выбирать, что ему больше

нравится — болеть и доводить свой организм до ужасного состояния либо заниматься целостным движением и практически не болеть.

Люди, занимающиеся системой целостного движения, как правило, не курят и не употребляют алкоголь. Им это не нужно. Потребность в возбуждении или расслаблении организма с помощью различных стимуляторов отпадает сама собой. Организму сразу становится легче, так как теперь ему не надо включать процессы очищения печени, легких, нервной системы от вредных чужеродных веществ. Высвобожденную энергию можно направить на хорошее поддержание внутреннего баланса, а следовательно, на укрепление здоровья и омоложение.

Практическое занятие

Для улучшения гормонального фона хорошо проделать упражнения «Динамика трех кругов сил», описанное ранее, «Включения рук, ног, позвоночника» и «Восьмерки» — интровертную, экстравертную — одними ногами и соединяя движения ногами и руками в единое, целостное движение.

Глава 3

В КРАСИВОМ ТЕЛЕ - КРАСИВЫЕ ЧУВСТВА И МЫСЛИ

НАСТРОЙКА СЕНСОРНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ

От природы нам всем дан прекрасный механизм восприятия окружающего мира — наши чувства и эмоции. Природой мы созданы так, что способны очень остро воспринимать окружающий мир! Одна из задач человека на Земле — познать и в полной мере воспринять, ощутить тот мир, в который мы все приходим по масштабам Вселенной так ненадолго. Мы не вечны, а мир так прекрасен! Какой же смысл прожить всю жизнь как в забытьи, не видя, не слыша, не чувствуя ничего вокруг, потеряв способность каждый миг своей жизни удивляться, восхищаться окружающим миром, ощущать его каждой клеточкой своего существа?

К сожалению, большинство людей живут именно так — в состоянии полужабытия, практически не видя мира, в котором живут. Давно ли вы просто любовались небом, звездами? Давно ли в последний раз замечали, какие деревья, дома, какие лица людей встречаются вам по пути привычного вашего следования из дома на работу и обратно? Или вы заняты Своими мыслями, своими проблемами и вам совершенно не до того, чтобы взглянуть на мир вокруг?

Своим невниманием к миру, неумением ощутить его в полной мере мы сами укорачиваем себе жизнь и обесцениваем ее. Когда мы видим, чувствуем, ощущаем мир в полной мере, каждый миг приобретает особое значение, растягивается до масштабов большого события. Вот капнула дождевка за окном — какой удивительный звук! Вот капля росы на лепестке цветка — и в ней отражается небо, облака, весь мир. Вот удивительной красоты здание — какой гениальный архитектор творил его давным-давно, задолго до нашего рождения? При внимании к миру, при умении его воспринимать даже самые, казалось бы, незначительные вещи оживляют наши чувства, наполняют жизнь новыми ощущениями и эмоциями. Каждый миг мы проживаем целую жизнь! Когда же наши чувства притуплены, мы порой даже не замечаем, как сменяют друг друга времена года, и не успеваем опомниться, как снова надо поздравлять друг друга с Новым годом.

Повседневная жизнь с ее стрессами, вечной спешкой, большими физическими и умственными нагрузками притупляет наше восприятие, снижает способность чувствовать вкус к жизни. Когда мы живем так, то нам только и остается, что сожалеть о прошедших годах, о том, что их не вернуть. Но в силах каждого из нас жить полноценно каждый миг своего существования, и тогда места для сожалений просто не останется.

После настройки физического и физиологического уровней наш организм уже готов к тому, чтобы приступить к гармонизации наших чувств и эмоций.

НАСТРОЙКА СЕНСОРНЫХ КАНАЛОВ

Как мы уже говорили, различные органы чувств развиты у всех нас неодинаково. У кого-то острее слух, у кого-то — зрение, у кого-то осязание. Но, как правило, даже самый развитый сенсорный канал — канал восприятия — работает у современного человека далеко не в полную силу.

С давних времен были люди, стремящиеся расширить свой диапазон восприятия окружающего мира и доказавшие, что наша чувствительность вовсе не ограничена теми узкими рамками, к которым мы все привыкли. Раньше это были шаманы и колдуны, получающие наследственные знания и умения в этой области. Сейчас таких людей называют экстрасенсами. Рассмотрев их возможности, можно с уверенностью сказать, что многих таких же результатов может достичь практически каждый человек. Для этого только требуется немного времени и усилий. Для чего это нужно обычному человеку? Чем больше у вас диапазон восприятия окружающего мира, тем больше вы получаете внешней (приходящей извне) и внутренней (реакции вашего тела на что-то) информации, воспринимаемой вашим сознанием и подсознанием. Следовательно, тем правильнее можно сделать выбор в поведении в той или иной ситуации, тем свободнее и увереннее вы будете себя чувствовать и тем легче вам будет жить.

Все, что мы видим, чувствуем, слышим, осязаем вокруг себя, согласно волновой природе нашего мира, тоже является не чем иным, как волнами. Слух — это восприятие звуковых волн, зрение — цветовых и световых, осязание и другие ощущения — это восприятие особых вибраций, волн, излучаемых людьми, животными, растениями, предметами. Когда мы развиваем наши сенсорные каналы, наши органы чувств, мы обнаруживаем, что звук — это не только то, что мы привыкли слышать, и свет — не только то, что привыкли видеть. Оказывается, каждый человек излучает не слышимые Ухом звуки и не видимые глазом световые волны! Развив у себя сверхчувствительность, позволяющую видеть, слышать и чувствовать гораздо больше, чем видит, слышит и чувствует обычный человек, мы узнаем о мире гораздо больше, мы научимся лучше разбираться в людях и в наших отношениях с ними, мы увидим мир в небывалой полноте и красоте. Кроме того, обычные, видимые

глазами и слышимые ушами зрительные, аудиальные и другие сигналы мы будем воспринимать значительно более ярко и остро. Для этого разберем, как можно усилить свое восприятие различных волн окружающего нас пространства.

Практическое занятие

Восприятие волн света и цвета

Для выполнения этого упражнения вам понадобится партнер.

Встаньте лицом к партнеру, поставьте руки перед собой, так, чтобы между ладоней можно было представить себе воображаемый энергетический шар (рис. 22). Включите свое воображение и мысленно «создавайте» между ладонями такой шар, стараясь как можно ярче представить себе, как шар светится, и обязательно мысленно наполните его каким-либо цветом, одним из цветов радуги, так, чтобы шар обязательно был однотонным. Партнер все это время стоит спокойно и просто смотрит на вас. О цвете вашего шара не говорите ему. «Сделав» шар, передайте его партнеру. Пусть он, приняв у вас шар, попробует по своим ощущениям определить цвет шара и назвать его вам. Затем поменяйтесь ролями: теперь партнер «делает» шар, а вы угадываете его цвет.



Рис. 22. Передача энергетического шара

Если у вас после нескольких опытов получилось 80—90 процентов правильных определений, то вы добились неплохих результатов: вам удастся четко моделировать цвет, правильно передавать информацию другому человеку и точно ее улавливать.

Окружающий нас мир не только излучает световые и цветовые волны, но еще и звучит. Свое звучание имеет абсолютно каждый предмет и каждое живое существо, в том числе и человек. Причем звучание — это далеко не только голос. Не слышимые ухом обычного человека звуковые вибрации издает буквально каждая клеточка тела. И очень часто «голос» тела является более истинным и правдивым, чем то, что говорит нам человек своим обычным голосом при помощи слов и фраз. Научившись «слышать» истинный голос тела, мы уже никогда не будем ошибаться в людях.

Попробуйте резко взмахнуть рукой и уловить вибрации, возникшие в это время в руке, похожие на Дрожание струны. При некоторой тренировке вы сможете особым, «телесным» чутьем «услышать» звук, издаваемый при этом рукой. Махните рукой более резко — звук будет более высоким. Чуть более плавно — звук мягкий, низкий.

Если обратиться к опыту животных, то можно вспомнить, что они слышат гораздо более тихие и тонкие звуки, чем мы. Это вызвано тем, что, кроме более чувствительного слухового аппарата, животные обладают еще и «телесным слышанием», т. е. они умеют слышать телом.

Это покажется невероятным, но многие глухонемые люди также слышат телом. Им пришлось развить эту способность в себе.

Посмотрите, как двигаются животные — плавно и грациозно, без резких движений. У них тело «настроено» на окружающий мир, в том числе и на его звуковые волны. Попробуем и мы с вами найти этот баланс между звучанием тела и звучанием окружающего мира. Научившись правильно двигаться, вы обязательно услышите звучание своего тела, и не только своего, а еще и «песню» других людей. Конечно, гораздо чаще, чем песню, вам придется слышать «скрип», «скрежет» и другие не очень приятные звуки. Ну что же, тем

меньше будет вероятность ошибиться в людях, тем легче вам будет выбирать для любых отношений лишь гармоничных, красиво звучащих людей. Одно из интереснейших упражнений системы целостного движения, позволяющих развить звуковую чувствительность, — «Прозвучка».

Практическое занятие

Упражнение «Прозвучка»

Встаньте в основную стойку системы целостного движения. С закрытым ртом начинайте произносить долгий и протяжный звук «м-м-м». Затем как бы «перекачивайте» этот звук от одной щеки к другой, одновременно наклоняя голову в одну и другую стороны. Постепенно начинайте «опускать» звук вниз, как бы внутрь тела, сначала в область плеч. Начните легкую раскачку с ноги на ногу. Наклоном головы направляйте звук с одной стороны на другую* все глубже и глубже заставляя его «проникать» внутрь тела. Постепенно направляя звук в одно плечо, другое, «опускайте» его до уровня груди. Пусть звук проникнет в легкие, углубите звук, как бы заставляя звучать, резонировать все легкие. «Продвигайте» звук дальше в глубь тела. Если появляется ощущение, что на пути встречается какое-то препятствие, которое "не «пропускает» звук, что звук как бы «увязает» в ткани, — подольше поработайте в этом месте, до того момента, когда звук начнет проходить свободно. Опуская постепенно звук все ниже и ниже, дойдите до стопы. Теперь почувствуйте, как отраженный от стопы звук начинает подниматься вверх, пульсирует внутри вас. Постепенно пройдя вновь по всему телу, но теперь уже снизу вверх, и поднявшись до уровня головы, звук переходит в новую свою фазу, в фазу «расширения»: он как бы выплескивается из вас наружу, выходит за пределы тела, может даже появиться ощущение, что звук «льется из ушей», захватывая окружающее пространство мощным «звуковым потоком». Ваше тело одновременно «впитывает» звук внутри себя и изливает его наружу. Найдите баланс, золотую середину между этим поглощающимся и изливающимся звуком, чтобы и того и другого было поровну, чтобы они в равной степени охватывали ваш

организм. В этот момент вы можете ощутить вашу личную мелодию, мелодию вашего тела, гармонично соотнесенную с мелодией окружающего мира.

Ощущать звучание, цветковые волны человека — это очень хорошо, но еще не все. Многие из нас знают, что есть люди, от которых словно веет холодом. Вроде и вежливый человек, и обходительный, и внешне приятный, а вот общаться с ним почему-то не хочется, хотя разумом мы не можем себе объяснить причину такого неприятия и подчас даже сами себя укоряем за это: он ведь такой хороший, такой приятный, ну что же это я так нехорошо себя с ним веду. А другой человек, напротив, словно излучает тепло, и рядом с ним хорошо и уютно, хотя внешне он может быть совсем невзрачным, незаметным.

Что же это за особая «температура», что за волны тепла и холода, которые не измеришь ни одним термометром? Уж не выдумка ли это? Нет, не выдумка, а вполне реальное свойство людей излучать некие вибрации, легко воспринимаемые и распознаваемые особо чувствительными людьми.

Научившись целостно двигаться, вы сможете на расстоянии определить, каков человек, какова его сущность. Вы сможете по одному взгляду на человека понять, нужно ли вообще с ним общаться и тратить свои силы и время или лучше пройти мимо. Вы просто убережете себя от общения с холодными, бездушными людьми, которые могут только искалечить вас. Ведь, к сожалению, очень часто уходят годы на то, чтобы понять, что человек — холодный и бездушный и вы только зря потратили на него свое время и силы. У того, кто занимается системой целостного движения, таких горестных потерь просто не может возникнуть.

А научиться ощущать волны тепла и холода поможет нам тренировка тактильной чувствительности.

Практическое занятие

Упражнение

«Тренировка тактильной чувствительности»

Это упражнение лучше всего выполнять в парах. Разделитесь между собой — кто будет воспринимающим, а кто отдающим. Желательно, чтобы на воспринимающем был минимум одежды. Если невозможно раздеться полностью, то очень хорошо было бы остаться хотя бы в купальнике или плавках. Легче воспринимать внешние вибрации, когда кожа открыта. Помещение, конечно, должно быть теплым.

Воспринимающий ложится на живот на удобную поверхность, закрывает глаза и расслабляется. Отдающий должен разогреть руки, потерев их одну о другую, представить себе, что его ладонь излучает энергию — например, в виде луча или столба света либо в виде просто тепловой волны, либо, наоборот, волны холода—и подносит излучающую руку к телу лежащего на расстоянии примерно 3—5 сантиметров. Касаться лежащего человека нельзя. Воспринимающий должен попытаться определить, над каким участком его тела находится рука отдающего и что за энергию оно излучает — теплую, холодную и т. д.

Проверив таким образом чувствительность задней поверхности тела, перевернитесь на спину и пройдите по передней поверхности — определите, какие участки вашего тела более чувствительны, а какие — менее. Потом нужно поменяться ролями.

Выполняя это упражнение, каждый партнер одновременно учится: один — концентрировать энергию в руках и передавать ее, другой — эту энергию воспринимать и различать.

Затем, немного отдохнув, можно видоизменить упражнение: один человек последовательно обследует ладонью (на расстоянии 3—5 сантиметров) все участки тела другого человека, пытается определить, какую энергию излучают эти участки, — где теплее, где холоднее, где излучение сильнее, где слабее.

Постоянно выполняя эти упражнения, вы привыкнете обостренно чувствовать, мир вокруг наполнится новыми красками, звуками, ощущениями-ми, вы начнете «чувствовать» других людей, безошибочно выбирая «своих», созвучных вам, и обходя стороной диссонансных, тех, с кем вам некомфортно, холодно, неинтересно. Не надо будет на горьком опыте проверять, совместимы вы или нет, — достаточно

будет одного взгляда, одного звука, одного ощущения. Поистине неизмеримые богатства и скрытые резервы вашего существа окажутся в полном вашем распоряжении.

ПРОБУЖДАЕМ УСНУВШИЕ ЭМОЦИИ

Какие моменты нашей жизни обычно запечатлеваются в памяти надолго? Конечно, те, которые окрашены яркими, эмоциональными проявлениями. Мы запоминаем моменты этих эмоциональных взлетов как самые яркие, самые насыщенные, как то, что, собственно, и называют настоящей жизнью. К сожалению, таких моментов в жизни человека обычно не так уж много, и длятся они недолго — несколько часов, дней, месяцев от силы. Потом наступают тусклые, серые, ничем не примечательные будни.

А ведь это абсолютно неправильно. Человек создан природой так, что он может и должен ярко и эмоционально проявлять себя в каждый момент жизни. Это вовсе не значит, что мы должны жить «на пределе*» чувств каждый момент — нет, это грозило бы нервным истощением. Однако наши эмоции должны быть живыми, они должны течь, пульсировать каждый миг нашего существования. Не должно быть ни одного мига, когда эмоции спят, когда мы словно пребываем в забытьи.

Ровный, но насыщенный эмоциональный фон, без впадения в «спячку», но и без резких бурных выплесков, — нормальное состояние здорового, гармоничного человека.

Почему же наши эмоции «засыпают», притупляются? Как мы уже говорили, множество душевных травм, заставляющих притупиться наши эмоции, мы получаем в детстве. С различными стрессовыми ситуациями, которые тоже как бы заставляют нас закрыться, прекратить чувствовать, мы сталкиваемся и тогда, когда становимся взрослыми.

Вас отверг любимый, предал друг, от вас отказался близкий человек — и все, сердце закрылось, оно больше не верит ни в любовь, ни в счастье, ни в дружбу.

А может, зря закрылось, зря не верит? Ведь даже самое большое разочарование в любви, даже самая страшная измена или

предательство, с которыми нам пришлось столкнуться, еще вовсе не означают, что весь мир плох, что кругом одни предатели и изменники. Да, мы пережили горький опыт, но это еще не повод не доверять всем людям, подозревать весь мир в плохом к нам отношении. Даже отрицательный опыт — тоже опыт, есть с чем сравнивать.

К сожалению, очень часто наше подсознание воспринимает наш негативный опыт как некий знак, что весь мир вокруг также негативен, от всего мира надо ждать только плохого. Вот так и формируется механизм возникновения душевных травм, психологических комплексов, своеобразных барьеров между нами и миром: получив травму от одного человека, мы подсознательно начинаем ждать того же и от других людей, и от всего мира. И самое печальное, что по принципу притяжения подобного подобным к такому человеку действительно вновь и вновь притягиваются Только травмирующие, обижающие его люди, обматывающие его надежды или предающие, словно нарочно убеждая его в представлениях о мире как о каком-то злом, недружелюбном, неприветливом месте.

Как перехитрить свое подсознание, как показать ему, что оно ошибается, что раз полученный негативный опыт еще не свидетельствует о негативном отношении к нам всего мира? Сделать это можно при помощи движения. Подсознание очень хорошо понимает язык тела, а тело — язык подсознания. Мы можем помочь своему телу двигаться так, как двигается человек с яркими, открытыми эмоциями, человек, верящий в дружелюбность окружающего мира, человек с открытым сердцем — открытым миру и другим людям, человек, чье сердце не изранено многочисленными уколами. Когда мы начинаем двигаться так — а помогут в этом упражнения системы целостного движения, — наше подсознание мгновенно воспринимает этот качественно новый сигнал, идущий от тела: при помощи определенных движений ваше тело становится телом здорового, раскрепощенного, свободного от страхов и психологических травм человека. Восприняв этот сигнал, подсознание тоже подстраивается под новое «звучание» тела и само «сбрасывает» старые травмы и душевные раны, постепенно подстраиваясь под «звучание» здорового, сильного, уверенного

человека. Тело человека, несущее сигнал об открытости, доверии, дружелюбности к миру, притягивает к такому человеку добрых, любящих, таких же открытых людей.

Практическое занятие

Упражнения, включающие эмоции и открытие сердца

Встаньте в стойку системы целостного движения. Положите одну руку на верхний грудной отдел. Постарайтесь поднять грудью руку вверх, а затем, надавливая рукой на грудь, как бы «вдавите» ее внутрь (рис. 23).



Рис. 23. Дыхание верхним грудным отделом

Так проделайте несколько раз. Почувствуйте, как у вас под рукой «задышало» тело, как включилась в работу верхняя часть туловища. А ведь именно там, в районе горла, у нас расположен, эмоциональный центр.

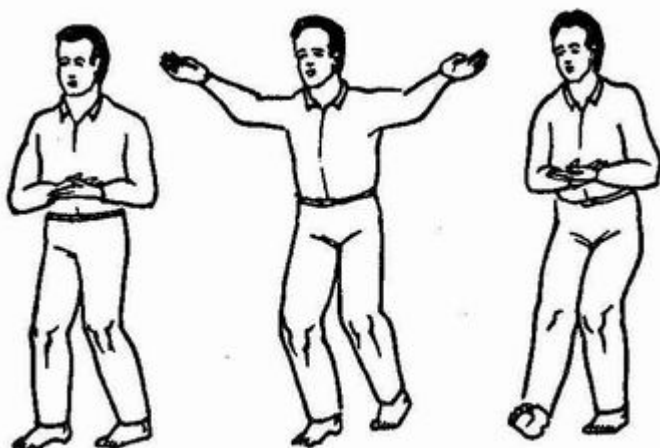


Рис. 24. Упражнение «Открытие сердца»

Для открытия сердца сделаем следующее упражнение. Встаньте снова в основную стойку, но одну ногу поставьте вперед. Теперь, выводя руки вперед ладонями вверх, перенесите вес тела на впереди стоящую ногу, одновременно делая вдох. Раскрывайте всю грудную клетку. Делая выдох, перенесите вес тела на сзади стоящую ногу. Руки скрестите перед животом и чуть согнитесь в поясничном отделе. Это движение сделайте несколько раз (рис.24). Почувствовали, как задышало ваше тело, как вам хочется полюбить и обнять окружающий вас мир?

НАСТРОЙКА МЕНТАЛЬНОГО УРОВНЯ

Некоторые люди смешивают понятия ментала с понятиями «логика» и «интеллект». Ментал может быть и на низком уровне развития. Человек может думать только одну мысль и воплощать ее в жизнь. Например, пьяница мечтает о собутыльниках, которые не преминут найтись.

Мыслью можно создать, а можно и разрушить. Создающее начало в нас — жизнь, разрушающее — смерть. Передавая мысль от одного человека другому, мы можем помочь ему или навредить. Недаром сейчас так модно говорить о порчах, наговорах, сглазах. Это не что иное, как воплощение негативной мысли в действии.

Многие сталкивались с тем, что не успеешь подумать, а действие уже произошло. Мысль — материализовалась! Это происходит обычно в том случае, когда мысли идут через подсознание, интуитивно (У того, кто не умеет управлять сознанием и специально создавать намерение).

Многие исследователи, колдуны, экстрасенсы пытаются «обуздать» мысли, сделать их послушными и целенаправленными. Не всем это удается. Делается это с помощью заклинаний, обрядов. В йоговской практике достигают состояния внутреннего «безмолвия», когда останавливается так называемый внутренний монолог и человек остается один на один с «пустотой». В таком режиме он способен воспринимать не внутренние желания, мысли, а внешние мыслеформы, находящиеся в мировом информационном пространстве. Этому учатся годы.

Каждый человек находится в своем собственном иллюзорном мире. Одним это нравится, они не хотят ничего менять. Их устраивает то положение, которое они занимают в жизни, даже если они при этом наносят вред своему организму. Другие находятся в поиске истины. Но истину нельзя познать, сидя в своем коконе. Нужно из него выбираться. Как же это сделать? Один из вариантов — остановка ментального монолога. Ощувив «пустоту», вы можете начать резонировать, т. е. воспринимать окружающее вас пространство, воспринимать мысли других людей, тем самым получая большую собственную свободу действий, так как заранее будете предупреждены о грядущей вам опасности или предстоящей радости (не всякая радость может быть во благо, от большой неожиданной радости можно и умереть). Надо только научиться воспринимать!

Многие говорят про интуицию. А интуиция, по-моему мнению (что можно оспорить), — это знания об окружающем мире, его законах и действиях на вас и ваше окружение. Будут знания, будет легче, свободнее вам жить. Но знания отягощают. Подуйте хорошенько, нужны ли они вам, стоит ли открываться миру? Посильна ли вам будет такая нагрузка? Но если вы твердо решили идти этим путем — дерзайте. Путь будет труден, но очень интересен!

Овладев телепатией — чтением мыслей на расстоянии, — вы сможете познать совершенно неведомый, захватывающий по своей информативности, может, даже поначалу немного пугающий мир.

Расскажу вам одну историю, которая произошла со мной. Однажды я зашла к друзьям на работу. Поговорив о том о сем и обсудив последние новости, все пошло работать по кабинетам, а мы с моим знакомым остались в кабинете вдвоем. Сидели в полной тишине, но мы понимали друг друга без слов. Правда, для проверки (человек — существо сомневающееся, как вы сами понимаете) мы иногда произносили фразу-другую и дальше продолжали «общаться». Через несколько минут в комнату заглянула девушка. «Что это вы тут делаете?» — спросила она. «Общаемся», — ответили мы хором. Она посмотрела на нас очень внимательно. Я сказала, что не всегда важны и нужны слова, произнесенные вслух. Однако мое объяснение привело ее в еще большее недоумение, и, пожалав плечами и ничего не поняв, она ушла.

Думаю, у многих было в жизни так, что вы заранее знали фразу еще до того, как другой человек ее произносил, или говорили одновременно, одними и теми же словами. Это происходило потому, что вы были настроены на другого человека. Ваш ментал считывал информацию. Очень часто это встречается у влюбленных. Они настроены друг на друга, резонируют, поэтому думают иногда одинаково. Но как только начинают ссориться — все пропадает, так как каждый уходит в себя.

В системе целостного движения занимающиеся *обучаются настройке и считыванию мыслей*. Фантастика становится повседневной реальностью.

Мы поговорили о правильной настройке и хорошей работе ментального уровня организации. Однако иногда происходит нарушение мыслительного уровня. Это выражается, если говорить компьютерным языком, в «зависании» мыслительного процесса, когда не хочется ни о чем думать, появляются характерные «навязчивые» мысли, особенно когда надо решить какую-то проблему. Человеку часто бывает невозможно избавиться от этих мыслей, не уснуть. Они возникают в голове снова и снова. Чем же можно помочь?

Этому помогут определенные упражнения системы целостного движения, связанные с глубинным осознанием динамики их развития.

Как мы уже говорили, наш мозг разделен на два полушария: правое и левое. Правое полушарие отвечает за восприятие, интуицию и образные представления. Оно имеет прямое отношение к восприятию чувственной информации (например, получаемой человеком от собственного тела), говорит о реальном времени, узнает предметы. Лейтмотив его мыслей: «все плохое было в прошлом». Левое полушарие — логическое. Его память классификационная. Она называет предметы и перерабатывает данные о прошлых событиях. Лейтмотив его мыслей: «все плохое может случиться в будущем».

Как устранить такой перекос? Тому, у кого преобладает логика, надо больше мечтать, стараться задействовать интуицию. Очень полезно поучиться писать левой рукой (наиболее действенный и простой способ). Мечтателю надо развивать собранность и практичность, логически пытаться присчитать свои действия.

В системе целостного движения *нарушения ментального уровня* организации можно определить Следующим образом. Если у человека в его динамике превалируют осуждающие жесты или неконтролируемые телесные реакции, если он склонен к автоматическим движениям, то это означает, что ментальный уровень организации работает не в полном объеме. В голове у такого человека могут появляться навязчивые мысли, которые он выражает одними и теми же словами, т. е. одними и теми же последовательностями мышечных сокращений—растяжений.

Для устранения этого симптома нужно выполнить упражнение «Восьмерка» в двух вариантах: интровертном, т. е. колени вращаются внутрь, и экстравертном — колени вращаются наружу. Во время выполнения упражнения происходит остановка внутреннего монолога. Ментальный уровень организации приходит в норму, и навязчивые мысли отступают.

Для выравнивания работы правого и левого полушарий еще рекомендуется выполнять сложнокоординационные упражнения

при одновременной работе рук или ног в противофазах.

Ментальный уровень — один из самых «опасных» уровней организации. Умея управлять им, вы сможете изменять внешний мир. Любая мысль является материальной, а ее претворение в жизнь во многом зависит от интенсивности вашего желания и намерения. Чем сильнее желание, тем больше вероятность того, что оно сбудется. С помощью мыслей можно управлять своей жизнью.

Вот один из примеров. Как-то раз поехала я в Москву по делам. Меня попросили передать туда документы, не оставив контактного телефона и адреса. Единственная информация — это то, что я этого человека хорошо знала и он сам должен был выйти со мной на связь. Время моего пребывания в Москве ограничивалось одним днем. Эта женщина в условленное место не пришла. Я человек обязательный, документы надо было передать срочно, поэтому я потихоньку начала формулировать мыслеформу и создавать окружающее пространство для встречи с ней. Создав ситуацию, я ее отпустила и стала наблюдать, что же произойдет. Оказалось, что все очень просто. Встретились мы с ней в переходе в метро «совершенно случайно» (кто бывал в московском метро, знает, что это целый подземный город). Пересаживаясь с одной линии на другую, я увидела, что она идет мне навстречу. Выполнив задание — передав ей нужные документы, я поехала дальше по своим делам. Вернувшись в Санкт-Петербург, на занятиях я рассказала о сложившейся ситуации, в ответ мне поведано было немало о не менее «чудесных» встречах и исполнениях желаний.

Кроме «организации» встреч, можно также планировать блокирование их. То есть если вы не хотите с кем-то встречаться, то вы не встретите этого человека. А одна моя знакомая могла блокировать и телефон. Те люди, с которыми она не хотела разговаривать, не могли до нее дозвониться.

Но чтобы овладеть ментальным уровнем, бесполезно говорить себе «сделай это или не делай этого». Вы должны образовать ментальную картину того процесса или факта, реализация которого вам необходима, и удерживать эту картинку в сознании до тех пор, пока она не начнет погружаться в подсознание. Подсознание

воспримет заданную картину и будет действовать согласно ей. Очень хорошо создавать мыслеформу перед сном.

Как хочется, чтобы разум подчинялся нам по первому требованию! В нужный момент принимал нужные решения, вовремя включался для восприятия новой информации, отсеивал все ненужное и Концентрировался на важном и необходимом. Однако в жизни чаще бывает по-другому. И мы не можем вовремя собраться, теряемся перед ответственным решением, забываем то, что нужно помнить, а потом сокрушаемся: «Где была моя голова! Как я мог так поступить?»

Как же сделать так, чтобы голова всегда была на месте? Чтобы работала четко, «как часы»?

И здесь не обойтись без настройки динамика тела.

Мы с вами уже говорили о работе правого и левого полушарий мозга, о том, как важно, чтобы они работали слаженно, синхронно, чтобы наши мысли и чувства жили в гармонии, чтобы не было перекоса ни в сторону эмоций, ни в сторону логики. Помните, как по простому тесту — скрещиванию пальцев — мы определяли, какое полушарие у нас от рождения является ведущим? В наших жестах, движениях отражается характер работы нашего мозга. Но существует и обратная зависимость: меняя движения, отрабатывая особого рода динамику, мы тренируем и мозг. Отрабатывая синхронность и пластичность движений, отрабатывая координацию довольно сложных движений, мы включаем в работу сразу оба полушария мозга, которым волей-неволей приходится подстраиваться, приспособливаться к движениям, запоминать их и усваивать сам принцип их построения. А принцип их построения требует синхронной полноценной работы обоих полушарий! Хотите оттренировать свой мозг, научить его работать с той отдачей, которой до сих пор не было? Тогда осваивайте упражнения из цикла «Восьмерки».

Эти упражнения непростые, требуют тренировки и некоторых навыков, поэтому не расстраивайтесь, если сразу они у вас не получатся так, как хотелось бы. Но уже сами попытки выполнить эти упражнения приводят к значительной гармонизации работы мозга!

А теперь перейдем к работе собственно с мыслью. Как вы думаете, достаточно ли продуктивно вы мыслите? Попробуйте зафиксировать, нет ли навязчивых мыслей, которые «толпятся» у вас в голове постоянно? Не ведете ли вы все время нескончаемые внутренние диалоги, которые так ни к чему вас и не приводят — лишь отнимают силы?

Такая бесконечная «толкотня» мыслей, характерная для большинства людей, — самая большая помеха для продуктивного мышления. Когда в голове постоянно, сменяя друг друга, «толкуются» бесконечные я, самое главное, бесплодные мысли, то единственно нужной нам мысли, единственно правильному решению в нужный момент просто не пробиться сквозь всю эту «толчею». Уметь добиваться состояния внутреннего безмолвия — большое искусство, которым владеют немногие, но которое тем не менее необходимо, если только мы не хотим, чтобы наш мозг превращался в абсолютно бесполезную «мясорубку» для бесконтрольных мыслей, лишь мешающих думать по-настоящему.

Многие эзотерические практики предлагают различные методики остановки «внутреннего диалога», не всегда достаточно доступные, не всегда действенные. Мы предлагаем значительно более простой и доступный *метод остановки внутреннего диалога* — одно из упражнений системы целостного движения. Попробуйте сами — и вы убедитесь: когда вы заняты выполнением этого упражнения, мысли останавливаются сами собой, без всяких ваших усилий. Это прекрасное средство против навязчивых мыслей, против заикливания на какой-то одной мысли либо мелодии, строчке песни и т. д. Вы убедитесь, что после выполнения этого упражнения голова станет свежей, отдохнувшей, свободной, и, следовательно, вы без труда повысите эффективность любого умственного труда.

Итак, мы приступили к «дрессировке» наших мыслей, а попросту — к тренировке мыслительной дисциплины, когда голова работает четко и ясно, когда наша мысль в нашей власти, когда не мысли, без спросу вторгаясь в нашу голову, управляют нами, как хотят, а когда мы сами становимся хозяевами наших мыслей.

Но что же можно сделать с мыслями, став их хозяином? Гораздо больше, чем думают многие. Вы, может быть, слышали о том, что мысль материальна. Но не многие знают, что понимать эту фразу надо совершенно буквально.

Мысль действительно материальна, так как имеет волновую, энергетическую природу. Мысль, рожденная в вашей голове, порождает в окружающем пространстве определенную волну, которая вполне реальным образом воздействует на окружающий мир. Мыслью можно созидать, а можно и разрушать. Передавая свою мысль другому человеку, мы можем и помочь ему, и навредить. Не даром сейчас так модно говорить о порчах, наговорах, сглазах. Это не что иное, как воплощение негативной мысли в действии.

Многие сталкивались с тем, что не успеешь подумать, а действие уже произошло. Многие женщины замечают: не успеешь подумать, как бы колготки не порвать, смотришь — уже дырка. Мысль материализовалась! Происходят такие вещи и с более серьезными вещами, чем колготки.

Теперь вы понимаете, почему так важна для нас дисциплина мысли? Чтобы не посеять ненароком в окружающем нас мире хаос и разрушения. И помогут в этом опять же упражнения системы целостного движения, направленные на остановку внутреннего диалога.

Но и это еще не все. Как научиться порождать только те мысли, которые принесут благо и нам, и

окружающему миру, и другим людям? Научиться правильно резонировать с окружающим миром, с его волновой природой, с его гармонией, чтобы и мысли наши стали такими же гармоничными, помогут сложнокоординационные упражнения.

Практическое занятие

Вращения рук в противофазе

Для начала попробуйте выполнить следующее движение: согните руку в локтевом суставе перед собой и поворачивайте ее от себя несколько раз. Сделали? Запомнили движение? Теперь другой рукой сделайте несколько вращательных движений к себе. Запомнили

движение? А теперь попробуйте одновременно вращать двумя руками. Одной к себе, а другой от себя.

Получается? Если да, то у вас очень хорошая координация движений. Если нет, не огорчайтесь — через некоторое время, после нескольких тренировок у вас тоже получится. Это достаточно простое упражнение. Есть сложнее.

Встаньте, поднимите руки вверх. Теперь одной рукой выполните движение в сторону, вниз, вверх. Другой рукой к плечу, в сторону, вниз, вверх. А теперь соедините эти два движения вместе (рис. 25). Движение очень похоже на работу сигнальщика на корабле. Так что, освоив его, вы вполне можете учиться азбуке Морзе с помощью флажков.

Это только два примера сложнокоординационных упражнений. А их великое множество. И вы сами можете либо придумать, либо вспомнить несколько. Любое сложнокоординационное упражнение хорошо тренирует мозговую деятельность обоих полушарий, способствуя их активизации и усилению кровообращения. При выполнении этих упражнений мы волей-неволей начинаем работать с нашим подсознанием.

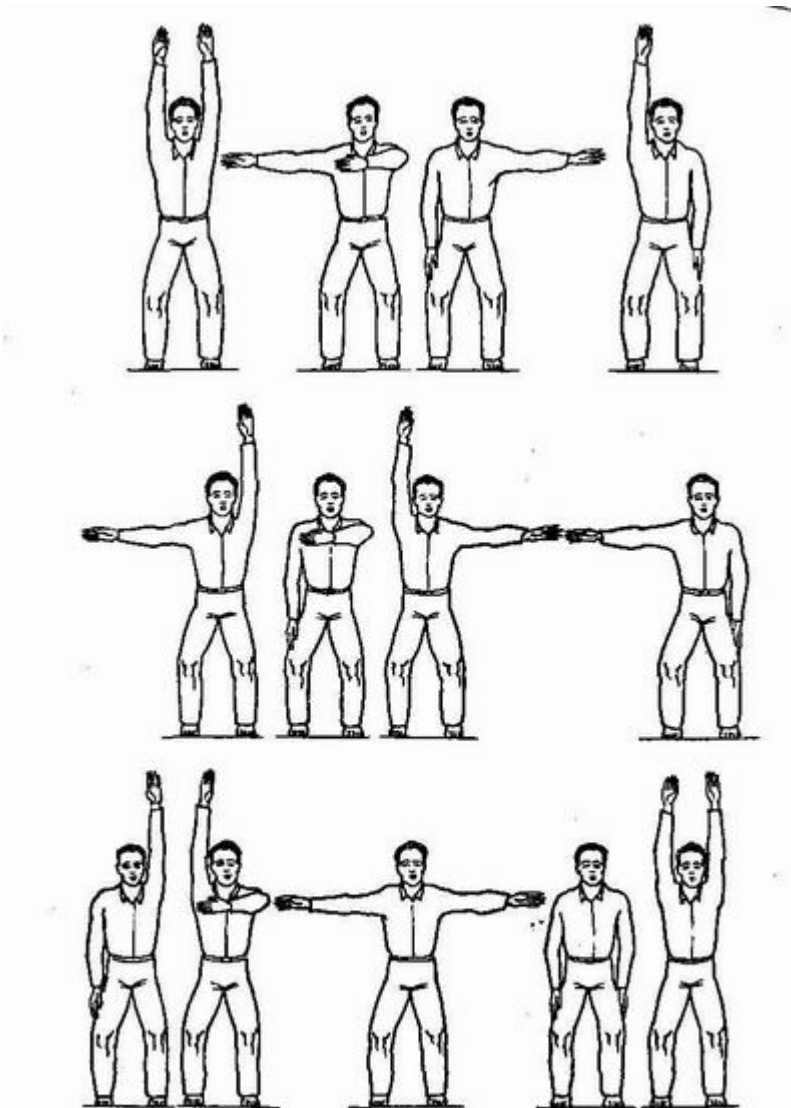


Рис. 25. Сложнокоординационное упражнение.
Одна рука выполняет три движения, другая — четыре

Глава 4

ЧУДО ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Многие думают, что быть сильным — это значит обладать накачанными мышцами и вести себя так, чтобы распугивать всех окружающих либо держать всех в страхе своим агрессивным поведением. К сожалению, очень часто за тем, что люди считают

силой, на самом деле скрывается слабость. Унижать, обижать других, доказывать свое превосходство — обычные желания слабого человека, которому нужно это унижение другого, чтобы самому хоть на миг почувствовать себя сильнее. По-настоящему сильному человеку не надо никого унижать и обижать, ему не надо ни доказывать, ни демонстрировать окружающим свою силу — ведь он и так уверен в себе, в своей силе, а потому не зависит от мнения окружающих на собственный счет.

Что же такое настоящая сила? Это прежде всего выстроенный дух. Внутреннее спокойствие, чувство собственного достоинства, уважение к себе и к другим и проявление всех этих качеств в динамике тела, в том, как человек двигается, — все это мгновенно заставляет окружающих убедиться: перед ними сильный человек.

От сильного человека словно исходят волны света или энергии — это уж кто как воспринимает. В любом случае эта энергетическая наполненность так или иначе ощущается окружающими. Если у человека нет этой энергетики, если он не светится изнутри, не излучает особых волн, — то как он ни кричи во весь голос, как ни размахивай руками, а сильным ему стать не удастся.

Только энергетически сильный человек может нормально взаимодействовать с людьми и миром. Только энергетически сильный человек может стать гармоничным во всех отношениях. С помощью упражнений системы целостного движения можно этого достичь.

НАСТРОЙКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО УРОВНЯ

Состояние нашей энергетики зависит именно от состояния нашего духа. Человек, доброжелательно, позитивно настроенный по отношению к миру, непременно накапливает достаточное количество энергетики. Ведь его энергия не расходуется на злость, обиды, недовольство, раздражение. Все эти негативные эмоции — «пожиратели» нашей силы, нашей энергии. И, кстати, доброжелательное отношение к миру — это не только способ накопить энергию, но и прекрасный способ защитить себя от негативных воздействий извне. Доброжелательно настроенный

человек окружает себя волнами добра и любви и таким образом формирует вокруг себя некий защитный кокон — энергетический кокон, который реально защищает человека от негативных энергетических волн, от чужих злых мыслей и чувств, которые, как и любые мысли и чувства, материальны, тоже представляют собой волну, но на сей раз это волны негативной энергии.

Экстрасенсы могут видеть этот энергетический кокон вокруг человека, могут видеть и то, в каком состоянии он находится. Сейчас модно стало говорить о порчах, наговорах, сглазах, воздействующих на самочувствие человека. А это ведь не что иное как нарушения энергетического защитного кокона вокруг человека или даже истощение этого кокона до того, что он едва-едва теплится. И такой человек производит впечатление «выжатого лимона» - больного, разбитого, в котором едва теплятся жизненные силы.

Эта энергетическая оболочка в идеале должна представлять собой (условно) ровную овальную оболочку, правильной формы, с абсолютно ровной и гладкой поверхностью. Но, к сожалению, в жизни так бывает редко. Поверхность оболочки нарушается нашими негативными эмоциями и мыслями, если мы допускаем такую негативную реакцию в ответ на разного рода внешние вторжения. Все мы постоянно общаемся с различными людьми на работе, дома, в транспорте. Не все из них доброжелательно настроены к нам. Так называемые энергетические вампиры — это тоже не миф, а вполне реальное явление: вспомните скандалящих на улице или в магазине женщин, вспомните этот особый тип старушек, которые вечно пытаются кого-нибудь хоть как-то зацепить, придраться, сказать что-то недоброе. Вспомните, как портится настроение от общения с такими людьми. Если таким людям удастся вас зацепить, «пробить», испортить ваше настроение — это и значит, что «вампир» добился своего: вы в порыве раздражения или гнева на него отдали ему свою энергию, а он с удовольствием подпитался ею. Некоторые начальники также страдают «энергетическим вампиризмом». Наверняка вы сталкивались с такими, которые любят устраивать своим подчиненным «разносы». Понятно, что у этих людей что-то не ладится в жизни, им не хватает собственной энергии, поэтому они нашли, благо согласно своему служебному положению имеют такую

возможность, способ получения энергии от других людей. Существуют и «тихие» энергетические вампиры — вроде бы не кричат на вас, не пытаются спровоцировать скандал, а просто долго и нудно что-то вам говорят, но у вас после этого наступает полная апатия.

Как же определить, в каком состоянии ваша энергетика? Для этого не нужно быть экстрасенсом. Во-первых, обнаружить энергетический «пробой» вы можете по неожиданному спаду настроения, по появлению нежелательных негативных ощущений и эмоций. Это верный признак, что ваша энергетическая оболочка получила повреждение. А кроме того, характер энергетики человека можно определить по тому, как он двигается. Вялость, скованность движений, отсутствие в жестах и позах силы, тонуса — явный признак того, что с энергетическим уровнем у человека не все в порядке. Все это сопровождается обычно апатией, потерей интереса к жизни, нежеланием что-либо делать, усталостью.

Чем же можно помочь этим людям? Их нужно научить восстанавливать и повышать свой энергетический потенциал.

Сон — один из способов восстановления энергетики. Но часто бывает, что энергетика человека искажена настолько, что даже сон ему не помогает: многие люди просыпаются по утрам разбитыми. К тому же сон, отдых требуют времени. Не отменяя значимость сна, можно предложить и другие, даже более эффективные способы восстановления энергетики, которые требуют совсем небольшого количества времени.

Практическое занятие

Для увеличения энергетики также помогают упражнения системы целостного движения. Это протяжки, включения пальцев рук, ног, позвоночника и безопорное включение рук и ударная устойчивость, выполняемая как легкие удары для выстраивания тела и приведения его в нужный тонус.

Безопорное включение рук (рис. 26)

Встаньте в основную стойку, поднимите руки вверх. Руки должны составлять полукруг. Пальцы направлены друг к другу, ладони раскрыты, в напряженном состоянии. Правильность выполнения упражнения проверьте с помощью партнера — надавливанием на руки сверху. Если вы свободно и легко держите нагрузку, следовательно, стоите правильно, если же у вас возникают какие-либо трудности — исправьте позу, найдите то оптимальное положение туловища, при котором держать нагрузку легко.

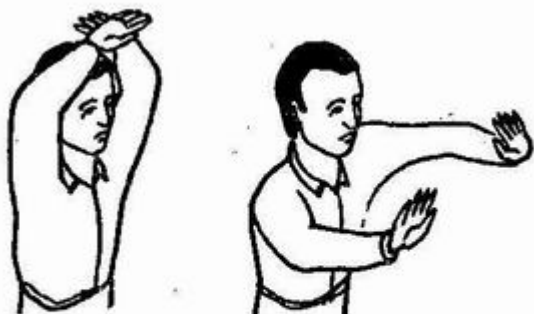


Рис. 26. Безопорное включение рук

Теперь медленно начинайте разводить руки в стороны, приблизительно до уровня плеч. Руки остаются в положении полукруга, ладони направлены наружу. Если вы выстроились правильно, то держать руки в таком положении очень удобно. Вы как бы опираетесь на окружающее вас пространство.

Теперь попросите партнера (рис. 27), чтобы он надавил вам сначала на плечевые суставы, потом на локтевые, потом на лучезапястные. Если вы легко выдержали эту нагрузку, по телу пошло тепло, тело «подпружинилось», то вы все выполнили правильно и телесная энергетика заработала.

Выполнив комплекс этих упражнений, вы почувствуете, как ваше тело начало оживать, включаться в природные энергетические процессы. В кончиках пальцев может начинаться покалывание, руки наполняются теплом. Это лечебные руки. Кроме того, что вы подняли

собственный энергетический тонус, вы можете «включенными» руками полечить собственное болезненное место либо другого человека.

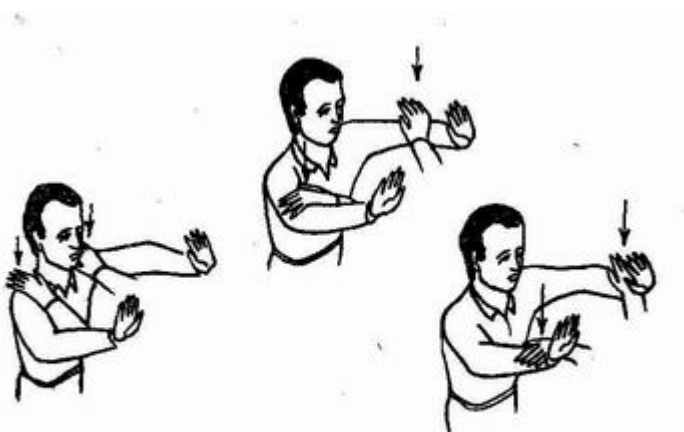


Рис. 27. Проверка правильного выполнения безопорного включения рук

Сразу после выполнения этих упражнений вы почувствуете прилив энергии в руках и ногах. Ваш организм оживет, захочется двигаться, что-то делать. Кроме того, вы заметите, что у вас улучшилось общее состояние — стало ровным и бодрым настроение и вы уже не так легко поддаетесь негативному воздействию извне. Проверено, что человек, возвращающийся домой после занятия по системе целостного движения, гораздо легче справляется со всеми стрессовыми ситуациями, которые могут встретиться ему по пути. Брюзжащие старушки воспринимаются уже не с раздражением, а с юмором, и в скандалы в транспорте уже ввязываться не хочется, не задевают они совсем, вызывают желание разве что посмеяться. Все это говорит о том, что энергетический тонус организма повысился! Ведь на самом деле то, как мы реагируем на негативные воздействия извне — это целиком вопрос накопления энергии и силы. Мы обижаемся и раздражаемся тогда, когда мы слабы энергетически. Когда мы сильны, мы легко выдерживаем эти и подобные «удары». Так что не обижайтесь на «вампилов* и вредных старушек, а лучше воспринимайте их как своеобразных тренеров, которые то и дело устраивают вам тесты на проверку вашей силы и устойчивости: если вы все же болезненно реагируете на них — значит, вам еще нужно продолжать совершенствоваться, осваивать упражнения,

способствующие накоплению энергии. Накапливая энергию, мы становимся доброжелательнее к миру. Становясь доброжелательнее, мы повышаем свою энергетическую устойчивость, становимся сильнее. Вот такой это взаимодополняющий процесс.

Но кроме людей с недостатком энергии, можно встретить и людей с ее переизбытком. Как бы это ни показалось странным, но это вовсе не достоинство, а тоже нарушение. Импульсивность, резкость, чрезмерно громкий голос, высокая скорость речи, попытки делать несколько дел одновременно — это признаки нарушения энергетического уровня. К сожалению, такие люди очень часто сами не справляются со своей энергетикой и направляют ее совсем не в позитивное. Как правило, у них «забитые» дети, такие мамы и папы всегда решают все вопросы за детей, не давая им самостоятельности и подавляя своим энергетическим переизбытком. Рядом с таким человеком порой бывает очень тяжело находиться. Очень быстро устаешь от того количества движений, которое он делает. Да они и сами часто страдают от самих себя, от своего характера, хотя и не всегда в этом себе признаются.

Если у вас есть подобные нарушения, то и вам помогут упражнения системы целостного движения.

Практическое занятие

«Интровертная восьмерка» и спонтанный танец под медленную, медитативную музыку помогут вам привести ваш повышенный, суетливый энергетический потенциал в норму. После выполнения этих упражнений вам уже не захочется суетиться, делать множество лишних, ненужных движений, которые только отнимают энергию, не приводя к положительным результатам. Очень полезно сделать упражнение «Пястцы». Партнер отрегулирует ваш переизбыток энергии, и вы сможете услышать и почувствовать другого человека, его состояние и энергетику, одновременно отрегулировав свою.

Эти упражнения, особенно в сочетании с мед. ленной медитативной музыкой, помогут синхронизировать, т. е. отрегулировать энергетический уровень чрезмерно активных, импульсивных, «разрываемых» своей энергетикой людей.

ИНТРОВЕРТ ИЛИ ЭКСТРАВЕРТ

Мы все живем в обществе и вынуждены общаться с большим количеством людей, хотим мы этого или не хотим. Одним людям общение дается легче, они более коммуникабельны, любят находиться среди людей и даже получают от этого удовольствие, часто посещают шумные компании, им это в радость. Одиночество и даже кратковременное уединение для таких людей достаточно тяжелая, часто непереносимая вещь. В психологии таких людей называют экстравертами. Противоположность экстраверта — интроверт. Если экстраверт как бы постоянно обращен вовне, то интроверт погружен в себя, он как бы все время смотрит внутрь себя. Интроверты — люди, склонные к уединению, самоуглублению. Им в тягость шумные компании.

Эти качества не всегда проявляются в человеке явным образом. Есть явные экстраверты и интроверты, а есть «скрытые». Человек может быть душой компании, уметь общаться с людьми, казаться экстравертом, но он сам все чаще чувствует усталость от неумеренного общения, и его подсознание буквально требует уединения и тишины. Однако человек часто не слушается голоса подсознания, пытается заглушить его — и в результате получает лишь невроты и депрессии. То же самое, когда человек, не зная, что он интроверт, выбирает профессию, связанную с постоянным общением, например становится продавцом. Такого продавца легко узнать: он быстро приобретает раздраженный и даже озлобленный вид, с неохотой общается с покупателями. А надо было только получше разобраться в себе и не портить жизнь ни себе, ни другим. И напротив, экстраверту противопоказана работа, требующая уединенных раздумий или какой-то другой тихой, кропотливой работы в одиночестве. Для него это чревато болезнями и расстройствами!

Считается, что экстраверты в общении заряжаются энергией, а интроверты, напротив, ее тратят. Поэтому первые жить не могут без общения, а вторым необходимо уединение. И то и другое не хорошо и не плохо — это лишь природные особенности разных

психологических типов, каждый из которых имеет полное право на существование. Но для того чтобы успешно общаться, не уставая самому и не утомляя других, надо знать себя и учитывать свои особенности: если вы интроверт — найдите возможность хотя бы на некоторое время каждый день оставаться в одиночестве, если вы экстраверт — побольше общайтесь.

Но как узнать, кто вы — экстраверт или интроверт? Существуют для этого разнообразные психологические тесты, но можно поступить и по-другому. Мы ведь знаем, что наше тело отражает все то, что скрыто у нас внутри. По тому, как мы двигаемся, можно определить, к какому типу мы тяготеем — экстраверту или интроверту.

Практическое занятие

Выполните два простейших упражнения — внутреннюю и внешнюю «Восьмерки», и тело само даст вам ответ, кто вы — экстраверт или интроверт. Какую «Восьмерку» вам выполнять легче? Если внутреннюю, то вы интроверт, если внешнюю — экстраверт. Не удивляйтесь, если тело даст тот ответ, которого вы не ждете. Мы можем обманывать себя, пребывать в иллюзиях относительно себя, но тело не обманешь, и оно не обманывает, оно всегда скажет правду о нас.

Определив свой тип, вы можете проанализировать свои удачи или неудачи в сфере общения. Вы узнаете себя лучше и будете знать, что не нужно требовать от себя невозможного, не нужно заставлять себя много общаться, если вы интроверт, и не нужно принуждать себя к уединению, если вы экстраверт. Найдите свой, и только свой, стиль в общении, определите необходимое и достаточное для себя количество и качество общения — и будьте собой, и только собой, не сравнивайте себя с другими и не стремитесь им подражать. Каждый из нас уникален, и каждый имеет право быть таким, какой он есть, и уважать себя таким, какой есть, со всеми своими индивидуальными особенностями.

НАСТРОЙКА КОММУНИКАТИВНОГО УРОВНЯ

Люди, «ломающие» себя в общении, — интроверты, пытающиеся переделаться в экстравертов, и наоборот, — обычно приносят себе много вреда, да и окружающим с ними не очень комфортно. То же можно сказать и о людях с несбалансированной энергией, о которых мы уже говорили. Люди с недостатком либо переизбытком энергии обычно очень неудобны в общении: первые, как правило, «вампируют», вторые подавляют своей неумеренной активностью и напором. И с теми и с другими находиться рядом тяжело, некомфортно, хочется защититься, убежать, скрыться подальше. И только человек с уравновешенной энергетикой всегда привлекает других людей — с ним общаться приятно, он не «цепляется» за вас, не липнет с излишней навязчивостью, не хочет воспользоваться вашими энергетическими ресурсами, но и не навязывает себя, не давит, не пытается самоутвердиться за счет вас, перетянуть на свою сторону, утвердить свою власть. Понятно, что по-настоящему интересным и привлекательным в общении может быть только гармоничный человек, с нормальной, уравновешенной энергетикой.

Уравновешенная энергетика — это не только нормальный ее уровень, без недостатка и переизбытка. Это еще и нормальное взаимодействие всех уровней организации человеческого существа, сбалансированность их всех, соединение в единое целое, когда человек воспринимается как цельное существо, цельная, гармоничная натура, в которой и мысли, и слова, и чувства, и движения — все прекрасно, все гармонично.

Большинство же людей, к сожалению, совсем не таковы. Приглядитесь внимательнее к людям, к тому, как они себя ведут, как взаимодействуют друг с другом, и вы сможете заметить, что они как будто состоят из разрозненных, не связанных между собой частей. Человек чувствует одно, а говорит другое, или говорит одно, а его тело, его поза, жесты выражают совсем другое. Он хочет доказать свою правоту, но его голос звучит слабо и неуверенно и свидетельствует о том, что он сам сомневается в своей правоте. Он делает вид, что внимательно вас слушает, но по глазам видно, что его мысли где-то далеко. Он хочет продемонстрировать свое превосходство и власть, но его поза, жесты, движения говорят лишь

о том, что он не уверен в себе и сам боится тех, над кем хочет власти. Все это происходит чаще всего не потому, что люди лживы, что только и думают, как обмануть других, а потому, что в человеке нет единства всех его уровней, нет гармонии между ними, что его постоянно разрывают внутренние противоречия.

Что нужно для того, чтобы обрести эту целостность и гармонию? Синхронизировать с природными ритмами коммуникативный уровень — очень высокий уровень организации человеческого существа, предшествующий божественному.

Для того чтобы более наглядно и образно представить, как это происходит, вспомните такой простой и известный всем процесс, как взбивание в миксере какой-либо массы — теста, крема или сливок. Сначала масса неоднородна, она не является чем-то единым, целостным и «пытается» то ли разлиться жидкостью в разные стороны, то ли разделиться на какие-то отдельные кусочки, комочки, крупинки. Но в какой-то неуловимый момент все это вдруг соединяется воедино, в однородную, целостную, густую и пластичную массу. Таким образом, приобретается новое качество: неоднородная и бесполезная масса становится вкусным и готовым к употреблению продуктом!

Сравнение это, конечно, весьма условно, но суть процесса именно в этом: когда мы синхронизируем с природными ритмами коммуникативный уровень, то наши разрозненные «частички», никак не связанные между собой, разделенные и даже противоречащие друг другу мысли, чувства, поступки, решения, жесты, движения вдруг сливаются в нечто новое, поистине гармоничное, целостное, прекрасное — в нашу новую личность, вышедшую на совершенно новый, более высокий уровень своего развития.

Коммуникативный уровень — это уровень, отвечающий не только за наше взаимодействие с миром во всех его проявлениях — и с людьми, и с природой, и со всей Вселенной, но и уровень, на котором налаживается эффективная коммуникация между всеми прочими, нижестоящими уровнями. Пока мы не синхронизируем свой коммуникативный уровень, мы так и останемся набором отдельных мыслей, чувств и движений, и не станем единой, целостной личностью. Коммуникативный уровень — это камертон, к которому

подстраиваются все остальные уровни, чтобы звучать с ним в унисон. А сам коммуникативный уровень настроен на гармонию Вселенной. Только человек, «звучащий» в унисон со Вселенной, становится поистине целостным и гармоничным.

Такого человека сразу можно узнать. Его жесты, его мимика, его движения абсолютно естественны, гармоничны и соответствуют его словам и чувствам, его внутреннему состоянию. Он не делает лишних движений, но и не скован, его движения адекватно выражают его внутреннее состояние, их ровно столько, сколько нужно, не больше и не меньше. Тело такого человека становится одухотворенным, «говорящим» — душа и тело становятся едиными, и душа Легко и естественно проявляет себя посредством тела. Сама душа теперь говорит языком тела! Это и есть тот идеал, к которому нужно стремиться.

Но как сделать хотя бы первый шаг на пути к этому идеалу, как наладить эту нормальную коммуникацию внутри себя самого, между разными уровнями организации своего существа?

Практическое занятие

Для начала надо научиться управлять своим телом, вписывать его движения в телесную волну.

Для этого сделаем несколько упражнений по правильному выполнению телесной волны и осознанию движения собственного тела. Волна бывает нескольких видов. Мы с вами сделаем только два. Если вы сами захотите это упражнение модифицировать, то у вас есть широкое поле для творчества.

Итак, нижняя телесная волна выполняется начиная от стоп, снизу вверх. Сначала согнем колени, выведем их и бедра (бедро анатомическое — от колена до тазобедренного сустава) вперед, за коленями выводим вперед живот, затем таз, дальше волна поднимается вверх по телу, заканчиваясь в голове (рис. 28).

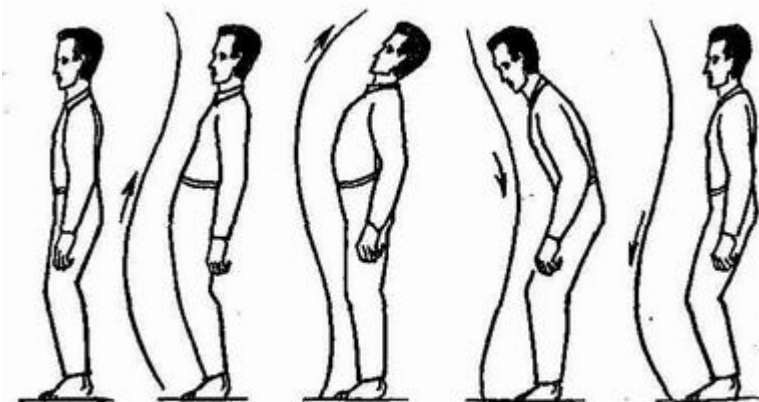


Рис. 28. Нижняя телесная волна

Вторая волна идет сверху вниз (рис. 29).

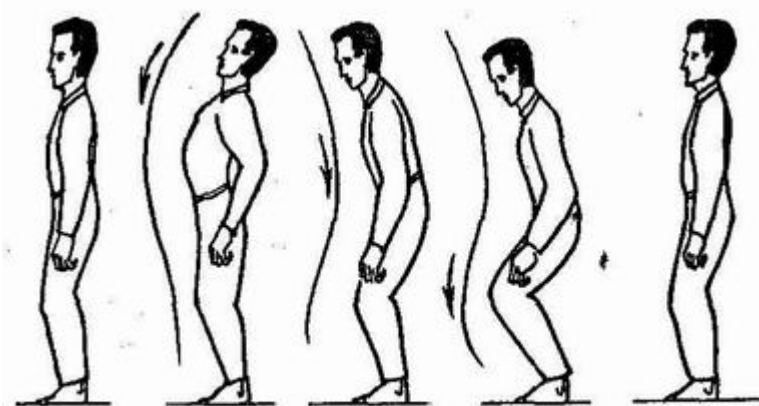


Рис. 29. Верхняя телесная волна

Кто занимался плаванием, тот ее хорошо знает. Так работают при плавании стилем баттерфляй (дельфин). Волну начинаем с грудной клетки, поджимаем мышцы живота, сгибаем коленные суставы. Эта волна более силовая, чем нижняя, но зато ею хорошо тренировать мышцы живота, подтягивать их.

Ощувив телесную волну, вы сможете почувствовать единство и целостность своего существа — телесная волна, сливаясь воедино с волнами окружающего мира, с волнами Вселенной, заполняет вас изнутри совершенно особым ощущением, вы начинаете чувствовать себя очень приятно. Запомните: это состояние должно быть естественным для человека. Человек отделил себя от природы, от ее

волновой сущности и только поэтому утратил радость существования, утратил чувство комфорта, покоя и все те приятные ощущения, которыми сопровождается правильный способ существования в мире. Жить приятно, радостно, комфортно — запомните это! И если мы лишены этого ощущения, то только потому, что не умеем вписываться в окружающий мир. Система целостного движения помогает нам вернуть утраченную радость бытия.

Настроив коммуникативный уровень, научившись синхронизировать с ним все предыдущие уровни организации, мы можем грамотно и эффективно общаться с окружающим миром, с людьми.

Однажды, проводя занятия, я спросила у занимающихся, какие изменения у них произошли. Одна из женщин рассказала, что после трех месяцев занятий она научилась в своей работе избегать срывов. Работа у нее была достаточно напряженная, постоянно в контакте с людьми и очень ответственная. Нельзя было допускать и малейшей ошибки. Поэтому к концу дня всегда чувствовалась разбитость и усталость. Люди начинали ее раздражать. И у нее случались нервные срывы, выражавшиеся в бурном выплеске неконтролируемых эмоций. Теперь же, позанимавшись, она может излагать свои мысли и претензии, если они есть, более конструктивно, не выходя на излишне эмоциональный уровень, но и не зажимая эмоции внутри себя. Она стала более спокойной. И если возникают какие-либо конфликты, то они решаются намного быстрее, без излишних энергетических затрат. К концу дня у нее остается еще много сил на другие действия, и работа уже не так выматывает, как раньше.

И опять же попробуем разобраться в том, *что значит грамотно общаться?*

Помните, мы с вами определяли, экстраверт вы или интроверт? Это очень важно в дальнейшем нашем с вами разговоре о коммуникативном уровне.

Определив свой тип, вы можете проанализировать свои удачи или неудачи в сфере общения. Каждый из нас имеет много способов общения. В обычном состоянии мы не выбираем сознательно те слова, с помощью которых мы общаемся; еще реже мы выбираем

синтаксические формы предложений, которыми говорим. Тем не менее на этом уровне общения неосознаваемый выбор, делаемый нами, систематичен и сильно влияет на форму общения. Проанализировав вербальный (словесный) ряд, можно определить основной способ, посредством которого человек организует свои ощущения, видение мира, свой жизненный опыт. Это определение может помочь при общении с деловыми партнерами, которые вам мало знакомы. Перейдя на «язык» партнера, вы сможете легко и быстро договориться. Вам легче будет понять людей из своего близкого окружения. Более подробно о репрезентативных системах мы уже говорили. Теперь рассмотрим связь вербальной (словесной) и невербальной (телесной) коммуникации.

Вербальное общение представляет собой только часть сложного процесса общения между «людьми». В то же время, когда люди общаются с помощью слов, они принимают различные позы, двигают кистями рук и ступнями. Их руки совершают медленные или быстрые, ритмические или неритмические движения. Их тон голоса может быть мелодичным, резким, веселым, мрачным. Они говорят с постоянной скоростью, ускоряясь или замедляясь; могут резко бросать взгляды по сторонам или медленно переводить взгляд, сосредотачиваясь на различных деталях (фиксируя взгляд). Они могут изменять ритм дыхания. Каждое из этих движений, жестов, тон голоса — это выбор (который делается на бессознательном уровне) того, каким способом им выразить себя, свои ощущения, мысли, желания. Это выбор определенного способа общения. Каждое такое проявление — это сигнал о том, каким является текущий жизненный опыт, как организован их мир в данный момент, чем они наиболее обеспокоены, что они четко осознают в данный момент.

Для того чтобы научиться определять, фиксировать это сочетание и плодотворно с ним работать при каждодневном контакте, который мы осуществляем между собой, надо иметь открытые каналы восприятия для получения и систематизации всей этой информации. Естественно, это делается только при нужных для вас контактах, иначе ваша жизнь может превратиться в кошмар, если все это отслеживать с совершенно посторонними людьми на улице. Поэтому важно научиться не только быть «открытой» системой — уметь все

это видеть, слышать чувствовать, но и вовремя «закрыться» от доступа ненужной информации.

Каждый из нас имеет свою собственную нервную систему, историю развития своей личности и модель мира, свойственную только данной личности. Когда мы встречаем другую личность и плодотворно с ней взаимодействуем, мы должны быть очень чувствительны к ней, чтобы установить реальный контакт. Мы учимся уважать ее уникальность, а различия между нами помогают нам расти и совершенствоваться. Все наше образование в области общения направлено на овладение вербальным способом, что дает достаточно возможности для контакта. В области языка тела, тона голоса и т. д. практически никакого опыта не дается, и вообще о таких способах передачи информации мало где упоминается.

Эти невербальные послания содержат достаточно большой объем информации, передаваемой людьми. Один из способов, посредством которого каждый из вас сможет понимать такие невербальные послания и быть чувствительным к различиям в них у разных личностей, — это последовательное рассмотрение различий в жестах и языке тела у представителей различных культур.

В некоторых культурах, например итальянской, держать руку ладонью вверх на уровне грудной клетки и водить ею от себя и к себе означает нечто вроде «до свидания», в то же время как в нашей культуре это означает что-то близкое к «иди сюда». Так же в культурах есть много различий в значении того или иного жеста и других элементов невербального общения. Нахмуренный лоб для одной личности может означать гнев или неудовольствие, а для другой — всего лишь говорит о концентрации внимания. Или если вы уводите свой взгляд от лица говорящего сразу после того, как услышали вопрос, и готовитесь на него ответить, то для одного такое может означать, что «этот вопрос для меня некорректен, и я не буду на него отвечать», а для другого это просто способ сосредоточения и подготовки к ответу (например, визуал таким способом может представить какую-то картину, которая может служить некоторой базой для ответа). Если перевести это в слова, то это может означать (приблизительно) «я сейчас систематизирую свои мысли и ощущения и сразу же отвечу».

Иногда рассогласование между вербальным и невербальным действиями приводят к непониманию. Если человек говорит одно, а тело показывает совсем другое, наше подсознание «настораживается» и мы чувствуем, что нас где-то обманывают, но не можем понять где. Умение считывать информацию не только вербально, но и при невербальном способе общения покажет: ваш партнер хочет что-то скрыть либо неискренен в своих словах. Помните, телом обмануть труднее, чем словами.

Итак, хотя бы в течение одного дня попробуйте честно и объективно, как бы со стороны, понаблюдать за собой и определить, какое состояние вызывает в вас сам процесс общения с людьми: чего вам хочется в процессе общения — нападать или защищаться? Доказывать свою правоту или убеждать собеседника, что он неправ? Демонстрировать, что собеседник вам неинтересен, или всеми силами завоевывать его любовь и расположение? Посмотрите, как работает ваше тело во время общения. Какие позы вы принимаете, какие позы принимает ваш собеседник? Наши тела иногда говорят нам больше, чем слова, хотя мы не всегда на это обращаем внимание.

Теперь определите, в какой позе вы находитесь при общении — в позе агрессии, доминантности над своим собеседником или в позе подавленности. Конечно, если вы находитесь в эмоционально возбужденном состоянии, то это сделать достаточно сложно. Поэтому постарайтесь во время беседы занять позицию стороннего наблюдателя, тогда вам лучше удастся «отследить» собственное поведение и поведение партнера по разговору. Особенно хорошо в этой позиции проводить сложные переговоры.

Думаю, теперь вам стало понятно, что телесные реакции нападения или защиты, неприятия или завоевания не что иное, как *неграмотные способы общения*. Такое общение говорит о неустойчивой самооценке обучающихся, о придавленном либо гипертрофированном чувстве собственного достоинства, из-за чего каждый стремится не к взаимопониманию, не к эффективному общению, а только к самоутверждению за счет другого.

При грамотном общении никто никого не пытается завоевать и никто ни от кого не пытается защититься. *Грамотное общение* — это общение уважающих себя и друг друга людей, умеющих отстоять

свое мнение, но и выслушать чужое, быть собой и дать другому такое же право. Грамотное общение — это умение понимать другого, вставать на его позицию, не теряя себя, это умение, оставаясь собой, подстраиваться к собеседнику.

Чувство собственного достоинства — нормальное, без перекосов в ту или иную сторону — вырабатывается в процессе выполнения всех упражнений системы целостного движения, начиная с основной стойки. Только обретя нормальное чувство собственного достоинства, можно нормально общаться с другими людьми и учиться подстраиваться к ним в процессе общения.

Практическое занятие

Для того чтобы научиться грамотно управлять партнером, надо научиться прежде всего подстраиваться к нему через телесное движение. Подстройка должна быть незаметной, иначе человек подумает, что вы передразниваете его, и перестанет с вами общаться. Подстраиваться можно к его позе, к дыханию, к движениям. Вспомните, как ходят по-настоящему влюбленные люди. Они идут совершенно синхронно, непроизвольно подстраиваясь под движение и ритм любимого человека. Если вы вспомните состояние собственной влюбленности, то также вспомните, как вы понимали друг друга без слов, за вас говорили ваши тела. И ваши тела «звучали» в унисон. Поэтому, чтобы собеседник вас лучше понимал, попробуйте подстроиться к нему, но не теряя чувства достоинства и самоуважения.

Для тренировки очень полезно выполнять упражнение «Пястцы» как в полном контакте, так и в легком контакте и постепенно переходя в бесконтактное выполнение этого упражнения.

Чем чаще всего грешит наше общение? Что мы делаем не так? Почему не умеем найти общего языка подчас даже с самыми близкими людьми? Именно потому, что пытаемся не столько понимать друг друга, сколько побеждать друг друга.

Да, всех нас учили, что жизнь — борьба, и доучили до того, что без борьбы даже друг с другом, с родными и близкими, а также с

посторонними и незнакомыми не можем провести и дня. Между тем такая борьба ни к чему хорошему не приводит: только к лишним шишкам и синякам как в прямом, так и в переносном смысле.

Ну что хорошего, что вы опять схватились не на жизнь, а на смерть с какой-то нахамившей вам женщиной в трамвае или в очереди? Вам ведь все равно не удастся доказать ей, что вы лучше, выше и во всех отношениях культурнее ее, а вот настроение будет испорчено, и надолго. Ну что толку, что вы опять разругались со своими домашними, ведь вам и дальше жить под одной крышей, и от очередной ссоры никто не выиграл, в этой битве не бывает победителей, есть только пострадавшие.

Не пора ли прекратить бороться и начать жить?

Мы ведь уже знаем, что жесткое ломается, а мягкое выживает. Но вот вас обидели, оскорбили, сказали что-то неприятное. Что вы делаете? Мгновенно встаете в позу, в боевую стойку и отвечаете тем же самым — бьете наотмашь еще более обидными словами. То есть занимаете очень жесткую позицию. А когда мы становимся такими жесткими, нас легко сломать. И пусть у вас даже создалась иллюзия, что вы победили противника в этой схватке. Вы ведь ему так хлестко ответили, просто сразили наповал! Но что это: почему же у вас после этой «победы» так болит голова, ноет сердце, трясутся руки? Победа оказалась мнимой: ваша жесткость ударила не только по противнику, она заметно ломает и вас, и ваше здоровье.

Из любой жесткой ситуации есть мягкий выход. Это не значит, что надо промолчать, стерпеть, проглотить обиду — это, кстати, тоже очень жесткая реакция, хотя и не кажется внешне таковой; в этом случае вы тоже встаете в жесткую, негибкую позу: «Я обиделся, и все тут!» *Выйти из жесткой ситуации мягко, но не теряя чувства собственного достоинства — это искусство.* Обучая этому искусству свое тело, мы одновременно обучаем этому и душу, и психику, и сознание. Ведь человек — единое целое, в котором все взаимосвязано. Обучая тело мягкому выходу из жестких ситуаций, мы как бы показываем пример такого поведения и своему сознанию, а главное — подсознанию, своей душе и психике. И все уровни организации подтягиваются именно к такому стилю поведения! Как нельзя лучше тренируется наше умение правильно общаться с

окружающим миром при выполнении упражнения «Пястцы». В этом упражнении, как и в жизни, если вы будете бороться, пытаться идти против силы силой, то будет больно. А вот если расслабиться и «вписаться» в движения партнера, то получатся гармоничные, красивые движения плюс масса удовольствия от их выполнения. Может быть, именно это упражнение позволит вам впервые в жизни почувствовать, что истинное общение — это не борьба, не противодействие, не попытка подчинить себе другого, а истинная радость и наслаждение от способности понимать и чувствовать друг друга.

Да, но ведь люди вокруг очень часто бывают жесткими, и подчас они пытаются нанести нам достаточно сильные удары, и не всегда удается мягко уходить от этих ударов. Потому что бывают такие удары, которые сбивают с ног в прямом и в переносном смысле! И чтобы мягко выйти из такой ситуации, надо, по крайней мере, сначала этот удар выдержать, не удариться о землю, не упасть в грязь лицом, разбив лоб и сломав себе кости. Как быть?

Да, мир бывает достаточно жестоким, и люди действительно часто стараются нанести удар «на поражение», не давая нам времени искать другой, более мирный выход из конфликта. Ну что ж, в этом случае остается только одно — выработать ударную устойчивость. Это удастся только в том случае, если коммуникативный уровень выстроен у вас хорошо.

Выполните еще раз упражнение «Ударная устойчивость». Оно было описано в первой главе. Это упражнение можно выполнять в двух вариантах. Один — более жесткий — встречать достаточно сильный удар, и второй — просто имитировать удар, при этом синхронизируя все уровни организации и вписываясь спиралью в пространство. Мне больше нравится второй вариант, хотя мужчины обычно предпочитают первый.

СИСТЕМА ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ И САМОБОРОНА

Система целостного движения — многофункциональная система. Ею можно пользоваться в различных жизненных ситуациях. Эти

упражнения могут вам напоминать различные упражнения из разнообразных систем единоборств. Кто занимался айкидо, каратэ, самбо, рукопашным боем и другими видами борьбы, с удивлением узнают, что в системе целостного движения многие движения похожи на те, которые они изучали.

Многие считают, что умение обороняться — это умение хорошо драться. Однако на самом деле лучшая форма самообороны — это умение выходить из конфликта мирно, а еще лучше совсем не вступать в конфликт. На высших уровнях владения системой целостного движения вы заметите, что просто перестали попадать в конфликтные ситуации! Конфликты, ссоры, драки теперь словно обходят вас стороной. Даже если они начинают разворачиваться с участием других людей совсем рядом с вами, вы в эти конфликтные «воронки» не втягиваетесь. Почему? Потому что люди интуитивно чувствуют, на уровне подсознания, ту внутреннюю силу и тот стержень, который выработался у вас в процессе занятий целостным движением. Они чувствуют ваш сильный дух! А с таким человеком в ссору лучше не ввязываться — ведь он сильнее, он может и победить, и, кроме того, вы сами, отсинхронизировав все уровни организации, начинаете хорошо чувствовать, как разворачивается окружающее вас пространство, откуда идет агрессия, а где спокойная зона. Нормальный человек, естественно, в зону агрессии не пойдет.

Но если ситуация, в которой вам угрожают, на вас нападают, все же произошла, то попробуйте использовать одну из двух возможностей выхода из нее.

1. При условии, что вы хорошо овладели всеми упражнениями системы целостного движения и самым основным в этой ситуации упражнением — «Ударная устойчивость», вы можете направить силу самого нападающего против него же, не пытаясь преодолеть его своей силой, а просто воспользоваться его же собственным усилием, — и он отскочит от вас как от каменной стены и больше не захочет с вами связываться, так как поймет, что это бесполезно.

2. Используйте принцип айкидо: расслабьтесь и позвольте телу двигаться самому, без контроля сознания, и тогда вы увидите, что все удары, которые направлены на вас, будут проходить мимо вашего тела. Ваше «разумное» одухотворенное тело само будет уходить от

ударов, если вы только доверитесь ему и позволите самостоятельно найти выход из ситуации. А если опять же воспользоваться силой самого нападающего и вместо того, чтобы сопротивляться ему, «помочь» ему усилить удар, то он, подчиняясь инерции своего же собственного удара, просто упадет, «провалившись» в пустоту. Это аналогично тому, как если бы кто-то упорно рвался в вашу дверь, а вы, вместо того чтобы изо всех сил держать дверь изнутри, просто отошли бы от нее. Тот, кто рвется к вам снаружи, просто пролетает несколько метров и плашмя падает на пол.

Практическое занятие

Чем чаще в течение дня вы будете настраивать свое мышление на спокойствие и доброжелательность, чем чаще вы будете стараться удерживать себя от резких, порывистых движений, чем более плавно и целостно вы будете двигаться, тем сильнее вы станете, тем устойчивее будет ваше психическое и физическое равновесие, тем крепче будет здоровье, тем радостнее и благополучнее жизнь.

Большинство людей, не занимающихся системой целостного движения, воспринимают свое тело как нечто состоящее из отдельных частей, из разрозненных элементов системы, живущих каждый своей собственной жизнью. Энергетическое воздействие системы целостного движения интегрирует тело, которое превращается в единую, слитную структуру, все части которой действуют слаженно. Занятия дают ощущение полноты энергетической структуры, чувство плотного заземления, психической и физической силы, полной защищенности, сопровождающейся отнюдь не замкнутостью, а, напротив, открытостью. Система целостного движения дает человеку готовность к духовному возрождению. А плотное энергетическое заземление позволяет научиться выдерживать поистине сокрушающие механические атаки, заземляя их силу воздействия с помощью проведения ее сквозь костную структуру. Человек, полноценно освоивший технику заземления, способен легко выдерживать не только сильнейшие удары кулаками или ногами, но

и оставаться неподвижным при воздействии на него нескольких человек.

Упражнение «Техника заземления»

Встаньте в основную стойку системы целостного движения, представьте, что сверху на ваши плечи давит большой и тяжелый груз. Теперь с этим грузом постарайтесь пройти по комнате. Ноги поднимаются с большим усилием, как будто вы идете по песку, по колено в песке. Через 5—10 минут такой походки вы почувствуете, как вам тяжело передвигаться по пространству, как ноги стали тяжелыми, ваше тело «заземлилось».

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ, С ЛЮБОВЬЮ К МИРУ

Духовное возрождение — а что это такое? Для многих людей это просто слова, ничего не значащая затертая фраза. На самом деле это словосочетание несет в себе вполне конкретный смысл. И самое удивительное, что подлинное духовное возрождение мы обретаем через тело. Духовность — это ведь вовсе не уход от жизни, от реальности, от материального, физического мира, это не парение где-то там в облаках, как считают многие. Это проявление силы духа в сильном теле!

Что такое сильный дух? Мелкий, завистливый, злобный человек не может обладать сильным духом. Только любящий становится сильным.

Человек — часть Вселенной, часть мира, часть природы. Как мы можем не любить то, частью чего мы являемся? Если мы не любим тот мир, в котором живем, мир начинает отторгать нас, как организм отторгает больную клетку.

Состояние Бога, состояние всей Вселенной — это состояние любви. Поверьте, что весь окружающий мир шлет вам волны своей любви, и ответьте миру такими же волнами, посылаемыми от своего сердца. Тогда вся сила и любовь мира будут в вашем распоряжении, тогда вы сможете войти в состояние Бога.

Все живое стремится к состоянию единства с божественным — к состоянию всеобъемлющей любви.

Это стремление есть в каждом человеке, хотя далеко не каждый это осознает. Надо осознать свое стремление к любви, к Богу, к единству с миром и не противиться этому стремлению, а всячески поддерживать его. В любви к миру вы настроитесь на единство с Богом, в любви к миру вы отсинхронизируете свой божественный уровень. Выполняйте упражнения системы целостного движения с внутренней доброй силой. Относитесь к людям, к природе, ко всему миру с любовью, и вы будете каждый миг испытывать радость от общения с ними, радость просто от того, что вы живете. Если ваша любовь будет бескорыстной, идущей от сердца, то она обязательно притянет к себе любовь окружающих. Помните: подобное притягивает подобное?

Любите жизнь, любите себя, любите свое тело, синхронизируйте его с волнами мира — и позвольте миру, Вселенной, Богу проявиться через себя. Ведь может быть, именно для этого мы и пришли в этот мир.

Если вам захочется поделиться мыслями или результатами, возникшими при чтении книги и выполнений практических занятий, пишите мне.

Адрес для писем: 190068, СПб, а/я 625
Издательство «Невский проспект»
для Андреевой Н. Г.

Мой электронный адрес: const@pr-top.com для Андреевой Н. Г.

[Город Творцов](#)