

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ И СПОРТИВНО–ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

Э.И. Борисов

Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Давно известно, что здоровье, счастье, успешность в профессиональной деятельности зависят от отношения к себе, к другим людям, к жизненным ситуациям, к делу которым человек занимается, к природе, к жизни в целом, то есть от мировоззрения, мироощущения, от представлений о жизненных ценностях, которые и определяют образ жизни человека. Каждый человек хочет быть здоровым, счастливым, успешным в профессиональной деятельности, чтобы ему сопутствовала удача. Другими словами, каждый человек хочет жить хорошо. К сожалению, это удается немногим.

Главная причина – незнание. Чтобы хорошо что–либо делать, надо знать «как делать». Где искать ответы на вопрос: «Как надо жить, чтобы быть здоровым, счастливым, успешным, удачливым?» Кто и где учит нас жизни, естественному образу жизни? Родители, педагоги? А кто их учил? А многие ли из них были здоровы и счастливы, и хотим ли мы повторить их судьбу?

А между тем 15–20 лет жизни мы целенаправленно изучаем в школе, вузе, аспирантуре, ординатуре различные законы как основы будущей профессии. Но мы приходим в этот мир не для того, чтобы быть врачом, инженером, педагогом и т.п. Это важные составляющие, но лишь части более важной деятельности – жизнедеятельности. И будучи высокообразованными профессионалами порой люди живут на любительском, нередко низком уровне. Отсюда болезни, разочарования, страдания, потери, депрессии и т.д.

Беда в том, что в современном обществе люди больше полагаются на достижения цивилизации. Можно пренебречь своим здоровьем – есть аптеки, врачи, новые технологии, рекламируется множество фармакологических средств: проглотил таблетку и ты здоров. С экрана телевизора врач убеждает, что «не надо потеть в спортзале» (?!), проглотила таблетку, не очень понимая ее принцип действия, и ты изящна и красива. Так не бывает. Только осознанный, подчеркнем, осознанный образ жизни в соответствии с законами природы позволит жить полноценной жизнью, быть счастливым и успешным.

Кому в жизни не случилось быть больным, попадать в стрессовую ситуацию? Обычно за помощью обращаются к специалистам, т.е. к врачу и, как теперь принято, к психотерапевту. Но хотелось бы знать, как самостоятельно выходить из подобных ситуаций, и уметь это делать.

Далее, в любом случае (самостоятельно или с помощью специалиста) мы, по существу, пытаемся устранить уже произошедшее, т.е. следствие. А хотелось бы знать, как не попадать в подобные ситуации, т.е. не создавать причин для их возникновения, и уметь это делать. Все это реально – возможности человека это позволяют. Но надо знать эти возможности и уметь ими пользоваться, в чем будут полезны знания Законов Мироздания и духовных Законов жизни. Ведь Закон позволяет увидеть и понять более полную картину происходящего – его причины, развитие и последствия [1].

Новейшие достижения современной науки, в частности, достижения физики (квантовая теория, теория относительности и работы по созданию единой теории поля) и ставшие доступными древние учения Востока позволили шире взглянуть на понятие «здоровье». Все больше людей стали осознавать сущность и значение энергетических потоков, понимать, что вдохновение, интуиция, озарение, не являются чем–то сверхъестественным. Все больше накапливается фактов, которые подтверждают, что

мыслительные процессы более тесно связаны с физическим миром, чем предполагалось, что сознание непосредственно влияет на действительность и является энергией в ее тончайшей и наиболее динамичной форме. Мысли творят и наш внутренний мир, наше здоровье, и окружающую действительность.

Первый шаг к переменам и исцелению – осознанность. Процесс выздоровления начинается в момент, когда в нашем сознании возникает непоколебимая мысль о необходимости перемен. Люди думают, что события, общество, семья определяет их судьбу, их успехи и неудачи. В действительности все зависит от самого человека.

Рассмотрим слагаемые повседневной жизни человека.

Наша повседневная жизнь состоит из периодов бодрствования и сна. В период бодрствования человек думает, испытывает различные эмоции и чувства, общается с собой и окружающими, лежит, сидит, ходит, бегает (не все и мало), пьет, ест и т.д. Делаем ли мы все это правильно, естественно?

Спим на мягкой постели, деформируя позвоночник. Время сна не соответствует требуемому для организма человека периоду суток. Продолжительность сна не всегда достаточна. А в каком состоянии мы засыпаем? Умиротворенном, спокойном или возбужденном, после выяснения отношений или просмотра телепередач, полных негативной информации?

Наша пища далеко не натуральная. Прием пищи, часто, на ходу, в спешке, не пережевываем, порой одновременно выполняя какую-либо работу, или слушая радио, просматривая телепередачи, что-то обсуждая, не редко возбужденно. А ведь в момент еды, организм открыт для информации, в том числе негативной. И если во время еды зрение или слух страдают от беспорядка, ужасов, какофонии, то принимаемая пища будет, мягко говоря, не такой полезной.

Пьем в основном чай, кофе, различные, в том числе, газированные напитки, пиво. Но это не питье, а еда. Воды пьем очень мало, что сказывается на вязкости крови, на состоянии клеток. А качество того, что пьем, включая воду?!

С детства мы много сидим, причем неправильно. Ходим, опустив плечи, голову, сутулясь... А правильная осанка во многом способствует нормальному функционированию внутренних органов. Из-за неправильного дыхания и качества воздуха клетки недополучают кислород, снижается качество обменных процессов, наконец, в организме недостает энергии. Двигаемся мало – гиподинамия и т.д., и т.п.

А умеем ли мы общаться с родителями, детьми, супругой(-ом), коллегами, соседями, встречаемыми? А всегда ли правильна наша реакция на обстоятельства, события? Не способствует ли все это появлению негативных мыслей, чувств? А всегда ли правильны моральные, нравственные установки? Какие ценности исповедуем? Так что же мы делаем не в ущерб себе и своему здоровью? А ведь из этих составляющих и складывается здоровье, продолжительность и качество жизни.

Люди тратят значительную часть своей короткой жизни на разрушение себя. Мы осознанно продолжаем делать то, что для нас плохо, мы жертвуем тем, что для нас полезно, во имя бесспорно вредного. Почему мы так легко привыкаем к плохому? Почему алчность привлекательнее щедрости? Почему так сложно развить полезные привычки? Мы не можем избавиться от негативных, разрушительных черт нашего характера. Такова наша натура.

Для восстановления и сохранения здоровья целесообразно сформировать индивидуальную систему управления своим психическим и физическим здоровьем, учитывая свою конституцию, возраст, наличие недугов, проблем [2]. Человек – существо социальное. Он живет среди себе подобных. Будучи частью Природы он не может не взаимодействовать с ней. Поэтому здоровье человека зависит от гармонии внутри него, гармонии в отношениях с окружающими людьми, гармонии с Природой.

В связи с этим система управления состоянием организма человека с целью профилактики здоровья и исцеления должна включать как внутренние, так и внешние факторы. Перечислим их.

1. Выработка мировоззрения, формирующего:
 - а) осмысленные потребности и желания;

- б) позитивную реакцию на обстоятельства, обеспечивающую контроль над ситуацией и собой, и достижение гармонии в отношениях с окружающими;
 - в) позитивные мысли и чувства.
2. Развитие и тренировка способностей организма к саморегуляции и самовосстановлению.
 3. Очищение энергетического поля, меридианов, выравнивание энергий инь и ян.
 4. Правильное дыхание, использование специальных дыхательных упражнений.
 5. Осознанное грамотное питание, очищение организма, прежде всего, желудочно-кишечного тракта; соблюдение правильного питьевого режима.
 6. Естественное осознанное управление состоянием физического тела:
 - а) двигательная активность, выполнение специальных упражнений для нормального функционирования, сосудов, капилляров, позвоночника, суставов рук, ног, для развития и сохранения таких физических качеств, как выносливость, гибкость, сила, быстрота;
 - б) расслабление тела;
 - в) восстановление органов чувств (зрения, слуха);
 - г) использование целительной энергии рук, голоса;
 - д) приобретение навыка общения с внутренними органами;
 - ж) по мере необходимости, коррекция фигуры, нормализация веса;
 - з) использование естественных целебных факторов внешней среды – солнце, воздух, вода (холодовые и контрастные процедуры, баня) для укрепления иммунной системы.

На первый взгляд перечисленное требует больших затрат энергии, сил и времени. Для освоения действительно нужны усилия и время. Но каково вознаграждение! Здоровая, долгая и счастливая жизнь! Заметим, что осваивать можно постепенно и чем раньше начать, тем лучше и легче. Но после освоения нужно лишь немного времени для поддержания «формы».

Позиция 3 требует 5 минут, позиция 4 – специальные упражнения – 5–10 минут и могут выполняться в различных условиях в течение дня. Позиция 5 – только очищение требует усилий и времени (час, полтора) раз в две–три недели, или 24 часового, 36 часового воздержания от пищи еженедельно. Упражнения для капилляров – 3–5 минут ежедневно. Периодическое выполнение суставной гимнастики рук, ног, позвоночника занимает 30 минут, давая огромную пользу. 15–минутные ежедневные занятия по методике Норбекова М. позволяют не только восстановить зрение, но вылечить различные заболевания глаз [3]. Целительную энергию рук с успехом можно использовать затрачивая 10 минут в постели перед сном, а целительные звуки голоса дадут эффект при их использовании в самых разных условиях в течение 5–7 минут. Водные процедуры за счет контрастных или холодových режимов задержат вас под душем на несколько (3–5) минут дольше обычного. Солнце и воздух – обнаженное тело на даче и дома.

Причем все перечисленное не требуется выполнять подряд, одно за другим. Грамотно составленный график сделает их выполнение не обременительным. Причем, одни процедуры можно делать утром в качестве зарядки, другие – вечером, после трудового дня, когда вы устали. Они взбодрят, поднимут настроение. Первые положительные результаты повысят мотивацию и желание заниматься. И не говорите, что нет времени. Уменьшите бесполезные (если не вредные) просмотры телепередач, чтение некоторых материалов прессы.

Главное: никакого насилия над организмом. Все должно быть желанно. Необходимость выполнения упражнений, процедур должна быть осознана. Тогда выполнение будет доставлять удовольствие и будет сопровождаться повышением настроения оттого, что опять посвящаешь время своему здоровью. Но если иногда одолевает лень, надо приложить усилие и ее перебороть.

Усвоение организмом и выработка привычки к упражнению или процедуре происходит после 20 дней ежедневных выполнений. Поэтому освоенное надо выполнять ежедневно 21 день, а затем выполнять периодически. Затем можно переходить к

освоению следующей процедуры и выполнять ее ежедневно 21 день и т.д. В дальнейшем формируем календарь их выполнения. И так постепенно из отдельных упражнений и процедур сформируется собственная система. Выбор упражнений, процедур и последовательность их выполнения надо делать с учетом личных проблем, недугов, болячек.

Обратим внимание на то, что все эти способы связаны с энергией. Мысли и чувства – являются энергией; дыхание и питание – способы утилизации энергии организмом. С помощью движений, поз и рук перераспределяется и направляется в определенный орган или часть тела. Звук и голос также являются энергией. Не исключением являются и факторы внешней среды.

Необходимо иметь в виду, что занятия могут быть: полезными; бесполезными; вредными.

Условия, при которых занятия приносят пользу [3]:

1. Нужно четко сформировать цель (нельзя попасть в цель, которой нет), например, избавиться от чего-либо к определенному вами сроку.

2. необходимо непоколебимо верить в себя, в успех, в целебную силу упражнения. Результат определяется силой нашего желания. Стоит только стремиться к чему-либо со всей страстью и желание неминуемо осуществится.

3. Нужно выполнять упражнения не механически, а осознанно. Мысль и образ – материальны. Последовательность: внимание – энергия – действие – результат – благодарность. Когда мы концентрируемся на каком-либо органе, к нему направляется энергия, нервный импульс, кровь. Ежедневное внимание нездоровому органу с положительными эмоциями, отслеживание результата (обратная связь) запускают механизм выздоровления.

4. Необходимо учиться сознательно управлять своим состоянием, формировать в себе чувства силы, спокойствия, доброты, любви, радости, уверенности в успехе.

5. Следует представить свой образ таким, каким хотите видеть себя внутренне и внешне. Посмотрите фотографию, где вы себе нравитесь и неважно, если на ней вы гораздо моложе. Сохраняйте этот образ в течение дня. Образ молодости и здоровья есть наша цель.

6. Надо научиться понимать сигналы своего организма, доверяться интуиции. Она подскажет, что не так и что надо делать.

7. Надо ежедневно побеждать лень. Ссылка на нехватку времени лишь отговорка.

8. Для выздоровления необходимо создавать настрой. Просыпайтесь с чувством радости, счастья, сохраняйте его весь день.

9. Забудьте слово «болезнь». Чаще повторяйте мысленно и вслух: «Я здоров, я счастлив», «Я все могу».

10. Необходимо относиться к себе с любовью и уважением. Хвалите себя за малейшее достижение. Даже мысленно не браните себя, будьте собой довольны.

11. Полезно завести дневник самоконтроля. Сформулировать программу исцеления из 10 пунктов без частицы «не», в виде образов, т.к. подсознанию доступен язык образов.

12. Если кто-то из знакомых занимается оздоровлением, общайтесь с ними. Создайте вокруг себя благоприятный микроклимат.

К причинам, мешающие избавиться от недугов, относятся:

1. Неправильный образ жизни;

2. Желание разделаться с болезнями «одним махом»;

3. Опыт прошлых разочарований, горечь воспоминаний о неудачных попытках..

Оздоровительные тренировки доступны всем, людям любого возраста, мужчинам и женщинам. Возможности организма огромны. При правильном образе жизни природные механизмы активизируются в каждой клетке. Любое физическое очищение влечет за собой очищение моральное, нравственное.

Совершенствуясь, изменяя себя, человек автоматически изменяет мир вокруг себя. Любые размышления, обсуждения понятий «здоровье», «счастье» следует начинать с понятия «любовь» в самом широком смысле слова. Если в человеке нет любви прежде всего к себе, к близким, другим людям, если он занимается делом не по душе, не

соответствующим его предназначению, если он не любит природу, и саму жизнь во всех ее проявлениях, то человек не может быть здоров, счастлив по определению.

Только человек наполненный любовью, в перечисленном смысле, добротой, позитивно реагирующий на все, в том числе на складывающиеся ситуации, рассматривающий временные болезни, неприятности, препятствия как уроки, возможность подняться на ступеньку выше в необходимом в жизни процессе самосовершенствования, потенциально может быть здоров, счастлив, успешен и удачлив.

Литература

1. Борисов Э.И. Современное представление о здоровье. Взгляд с Запада. Взгляд с Востока. От древних учений до новейших достижений науки. М., Изд. МГТУ им.Н.Э.Баумана. 2007
2. Борисов Э.И. Нетрадиционный подход к сохранению здоровья и первичной профилактике заболеваний. Пинск, Материалы V международной научно–практической конференции «Здоровье для всех», 2013
3. Норбеков М. Уроки Норбекова. СПб, Питер, 2013