**Смысл телесных упражнений.**

**Введение.**

В большинстве своём, понимание телесных упражнений ограничивается мыслью о их необходимости. Почему, зачем, как правильно их выполнять, часто является недостаточно понятным и для профессионалов. Образ «физкультурника» знаком, наверное, всем. Упражнения представляются идеализированной надобностью, вызванной общеупотребительными благообразными мифами.

В лучшем случае их осмысление сводится к словам: тонус, кровообращение, поддержание работоспособности, выведение шлаков, и иногда - регуляция нервной деятельности, обмен веществ, производство гормонов, и даже саморегуляция и укрепление здоровья.

Но что сокрыто за этими словами? Каким образом упражнения влияют на человека, его состояние и возможности? Что, сколько и как надо делать, чтобы получились нужные результаты?

В этой краткой концептуально-обзорной статье попытаемся, насколько позволят возможности, осветить эти и смежные с ними, насущные для многих, вопросы.

Текст может кому то показаться сложным, и кое-где так и есть. Он написан для людей в теме или желающих приобщиться, а потому не боящихся поднапрячься и подумать (!!! это в наше то время!), а так же, при прочтении пережить столкновения с чувством беспомощности, характерное для судьбы неофита. А думать таки придётся, как бы там ни было. Желаю удачи в постижении!

**Определение измерений или направлений, работы.**

Здесь мы работаем в основном с содержимым тонких тел человека (цикл статей «Психогигиена тонких тел» скоро будет доступен прочтению). Для описания топографии избранных процессов, применима метафора многослойной матрёшки, где самая меньшая - тело плотное, остальные - тонкие.

В разных слоях матрёшки-матрицы помещаются метафизические сложносоставные образования, разного объёма и масштаба, проецируемые на телесные процессы лишь частично, и в основном, эпизодически (в следствии зависимости от разного рода циклов, астрономических и физиологических).

Свойства тонких тел становится очевидным после достижения определённого возраста и получения достаточного опыта. По мере роста и развития сознания, эти образования становятся всё более осознанными и доступными, особенно при регулярных практиках, вроде описанных ниже.

Обычно структуры, определяющие самочувствие, поведение и судьбу, почти целиком находятся в тонких телах, в разной пропорции распределяясь меж ними и, частично, проецируясь на процессы физического тела. Всё это находится в постоянном взаимодействии со всем миром и обычно мало осознаётся.

Нужно понимать, что тонкое и плотное едины, взаимосвязаны и постоянно взаимодействуют, и в этой статье разделение меж ними является скорее данью общепринятому пониманию и терминологии, призванной в какой то степени облегчить восприятие материала.

По сути, мы работаем с пространствами, в которых находится и тело, нащупываем и разрабатываем методы взаимодействия с ними через плотное тело, называемое на одном из жаргонов, физическим. Осмысливаем и учимся так сосредотачиваться и двигаться, чтобы через телодвижения менять состояния тонких тел, равно как и обратно - позволять тонким телам двигать плотное. Для чего в первую очередь учимся тонко чувствовать, ощущать и осознанно позволять тонким измерениям проявляться в теле с тем, чтобы влияния эти внимательно рассмотреть, и выяснить что же именно происходит. И возможно даже определить почему и для чего.

**Задачи, которые можно выполнить посредством физических упражнений.**

Кроме общеизвестных, существующих в основном в пространстве действия физиологии, упражнения могут решать следующие задачи:

**1. Растворять и выводить из тела усталость, слабость, боль и болезни разного рода, а так же их источники.**

Источников несколько. Первый - это следствия повседневного напряжения деятельности. Условия жизни и то, что почему то, сейчас называют экологией. Второй - всевозможные наследственные и личные (кармические, если хотите) программы и мировоззренческие установки. Третья - рефлексия по отношению к всему происходящему. Творящееся во всех перечисленных сферах жизни является постоянным, хроническим источником психосоматики.

Которую можно разве только скомпенсировать образом жизни и уменьшить её источники самоанализом или работой со специалистами, а так же психосоматическими практиками, гармонизацией, упрощением, внутреннего мира (не путать с примитивизацией), общим стратегическим очищением и закалкой тела, души и духа.

Так же стоит регулярно освобождаться от последствий упражнениями и разного рода очистительными процедурами, методы коих периодически должны меняться.

Совсем избавиться от источников хронической психосоматики в подавляющем большинстве случаев вряд ли реально. Культура, мораль и нравственность, господствующий менталитет, глубинная карма, в конце концов, всегда жёстко довлеют над инстинктами и телом, им приходится подчиняться, и этот процесс почти никогда не проходит без глубоких побочных эффектов, часто определяющих многое в жизни человека.

**Состояние.**

Перед занятиями следует настроиться на мягкое и очень внимательное восприятие и отношение к происходящему в теле и около. Обязательно надо перестроиться от спортивного отношения к движению, основой имеющее установку - «результат любой ценой». С такой установкой упражнения выполнять крайне вредно.

Обычно она приводит к состоянию остервенения, или подобному и далее к отделению воли и сознания от тела, и в итоге войне с ним. Таким образом результатов, описанных здесь, точно не достичь, а себе навредить можно легко. Риск повреждений и плотного и тонких тел при таком подходе очень велик, особенно с возрастом[[1]](#footnote-1).
Главное здесь - правильное состояние. В нашем случае атмосфера и настрой должны быть мягкими, неспешными, чуткими и в то же время иметь в себе чёткость и последовательность, чтобы доводить обнаруженные процессы до завершения, применяя избранные техники.

Тело, на своём уровне сознания (жёстко - не жёстко, посильно - не посильно, приятно - не приятно) должно чувствовать, что мы сознаём его потребности и возможности, принимаем их в расчёт при построении движений, и основное направление усилий направлено на изучение, и отладку, то есть заботу.

Делаем это внимательно, осмотрительно. Задаём посильную, и в основном приятную работу.

Если работу постоянно выдавливать насильно, тело и заключённые в нём и соединённые с ним пространства и процессы не откроются. Тело плотное, его разум и заложенные в нём инстинкты и рефлексы выживания будут работать на защиту от бессмысленного, с его точки зрения, перенапряжения. Происходящее будет для него, да и для нас, мукой, которую телу надо просто переждать, перетерпеть. И по возможности, саботировать ленью или невесть откуда возникающими трудностями сосредоточения, забывчивостью и какой то, всегда оправданной, невозможностью создания должного волевого усилия, в данном раскладе, кстати, сберегающими здоровье…

**Наброски техник:**
Делается растворение и выведение боли и прочего, например (список не является полным) так:
а) мягким слиянием с болезненными и болезнетворными ощущениями, осознания зарядов, заключённого в них и превращением оных в различные движения.

б) Сосредоточением на чувствах вызывающих боль или связанных с ней и выражении их, превращением в подходящую позу, выражение лица, движение или звук.

в) Пропускание разного рода движений (продавливание, волна разного рода, направления и скорости, простукивание, пробивание, прохлопывание, вибрация-сотрясение, выщипывание, поглаживание, безконтактное воздействие на самого себя, и т.п) через разные участки тела с тем чтобы прощупать что и где мешает движению, а потом «промыть», «прочистить», «расправить» и зарядить, наполнить их состояниями, рождаемым вышеперечисленными движениями.

Здесь попутно возможны переживание и осознание того, что мешает движению, как застрявших где то в пространствах тонких тел чувств, решений или ценностных установок.

г) Дыхание разных видов и техник, общий замысел которых направлен на слияние дыхания с происходящими в теле событиями и создание текучести, потоков перемещения для перераспределения.

е) Звучание, озвучивание, вызвучивание, прозвучивание. Основное действие здесь - достижение мягкого «разогрева» и получение звучанием состояния текучести, позволяющего расслаблять, растворять, перемещать, переводить одно по плотности состояние в другое, менее плотное, или вовсе выводить из пространств в которых находится и тело, неприятные ощущения, боль, усталость и прочие последствия деяний, состояний или проекций происходящего в тонких измерениях.

На этом этапе в настройке рабочего состояния главное: точность, тонкость, чуткость и только потом - упорство. Это для того чтобы не спугнуть, не выдавить исследуемые, тонкие и простирающиеся в неосознаваемые пока ещё измерения, состояния своей слишком твёрдой волей и желанием что то поменять. Внимание должно быть мягким и спокойным, тихим.

**2. Наполнять, и заряжать бодростью, и здоровьем, насыщать жизненными силами.**

После очистительного процесса, следующий этап часто наступает автоматически. Для успешной зарядки необходимо уже находиться в состоянии сосредоточенного углубления в себя, а так же в достаточной степени пройти первый этап, очистительно - восстановительный.

Затем переходим к совершению движений более состоящих из слегка напряжённых растягиваний тела по принципу потягушек. Затем потягушек с произвольной в начале нагрузкой, обеспечивающей возгорание и мягкое увеличение и распространение внутреннего огня, спокойного, питающего и согревающего.

Применимы различные шевеления, встряхивания, вибрация, иногда прохлопывание и массирование, а так же позы, как классические, так и произвольные. При желании, или ощущении необходимости - включения силовых элементов.

В общем - увеличение внутреннего огня и запускание движения в пространства, в которых находится и тело посредством формально - интуитивного (форма и размер определяются интуитивно), процесса.
Хороша работа в ритмах стихий, интуитивное движение и движение с несложными заданиями. Например, эксперименты с временем исполнения или количеством раз, которые обязательно должны проходить в спокойной атмосфере и ни в коем случае не приводить в перевозбуждённое, плывущее, скачущее или остервенелое состояние.

Такой опыт имеет своей целью выяснить, каковы возможности в данный момент. Останавливается на грани, после которой может начаться самонасилие во имя привычек, идеалов или цифр.

Тут же, возникающей глубиной и качеством разворачивающихся состояний, проверяется работа предыдущего, очистительного этапа.

Затем применяем движение с лёгкой, приятной но уже ощутимой нагрузкой, распределяемой на те места, где меньше протекание или интуитивно ощущается что там нужней, или в те пространства в которых в данный момент проводятся исследования и эксперименты.

Чтобы произошла именно зарядка, нужно некоторое время, не менее 15-20 минут, лучше 25 иногда 30 минут, что зависит от состояния и замысла.

Если работать больше, автоматически наступает следующий этап.

Выполнять можно несколько раз в день или по потребности.

Если освоить эту стадию в достаточной степени, проблем с силой, выносливостью и работоспособностью станет гораздо меньше или не будет вовсе.

***3. Укреплять, закалять и развивать тонкие тела и через них плотное тело. Создавать запас качеств и состояний. Для как минимум, совершенствования имеющихся навыков и умений, максимум для самоуглубления и раскрытия в себе новых сил и творческих способностей.***

Требуется качественно пройти все предыдущие стадии, и приступить к работе с большей выдержкой, усилием, расширенным диапазонов скоростей от очень медленных до быстрых (скорость и ритм задают базовое состояние на которое можно наводить, накладывать чувственно - ощущательную окраску или или топографическую мыслеформу) движений.

Мягко и точно подключать дыхание, соединяя его с потоком движения. Когда дыхание совпадает по скорости и глубине с движением, естественным образом происходит расширение и углубление потока.

Начинает играть заметную, а часто решающую роль создание чёткого, ясного, объёмного мыслеобраза совершаемого действия. Образ этот должен быть многомерным[[2]](#footnote-2), и нужен для собирания в объединяющем пространстве, наложенном на соответствующую часть тела или энергоструктуры, и в единой нити вдохновения и замысла всех необходимых или доступных компонентов. Без этого упражнения и движения останутся простой физкультурой в обычном понимании.

Стоит делать промежутки для отдыха и восстановления, наполненные исполнением лёгких (удобных, привычных, знакомых, перераспределяющих, промежуточных) поз. Либо расслаблением, но осознанным, с поддержанием внимания и дыхания, с вхождением в пространство ощущений и воздействия на него мягкой волей или наложением мыслеобразов с целью ощутить, наполнить, придать подвижность и прочность. А так же укрепить, утончить, уточнить состояние и т.д в зависимости от личной ситуации, желаний и потребностей.

Если две предыдущие стадии освоены хорошо, то выполнение упражнений в основном доставляет удовольствие, и проблем с качеством прохождения предыдущих и вхождения в третью стадию, не будет. Вырабатывается здоровая потребность в занятиях, каждое из которых является ярким событием по причине происходящего в процессе постижения и углубления себя.

Атмосферы внутренних состояний и событий задаются движениями в разных силовых, скоростных и координационных режимах, например движение в стиле или ритме стихии Земля или Воды, и так далее, под нагрузкой и с выдержкой во времени.

Каждый ритм и ритмический рисунок занятия вызывает к жизни своё состояние тела, духа, души и нервной системы. Нужна правильная дозировка, ритм и состояние, в котором упражнения исполняются. Чувствуется это по мере обретения опыта, интуитивно.

Результатом является углубление и расширение общего потока ощущений, расширение сознания и включение всего полученного в регулярно обновляющийся образ себя.

На этой стадии необходимо делать дыхательные упражнения как в процессе выполнений поз и движений, так и отдельно. Становится важным (иногда принципиально) питание и очистительные процедуры.

Однозначно стоит уделять достаточное внимание поведению вне занятий, входу и выходу (например не есть плотно за несколько часов, а так же и после занятий, и тд). Образ жизни начинает приобретать всё большую, а часто решающую значимость.

На этом этапе в настройке рабочего состояния равно необходимы как точность и тонкость, так и упорство, для поддержания достаточной глубины, накала и длительности упражнений, без которых укрепление, и закалка не наступят.

***4. Создавать и наращивать потенциал для включения и развития любых способностей и возможностей необходимых или желанных конкретным человеком.***

Достигается регулярным исполнением предыдущих этапов и их задач. А так же исследовательским творческим продвижением в них.

Должны присутствовать постоянный поиск и попытки углубления и рассмотрения упражнений под разными углами, с иных точек зрения и с меняющимися акцентами, чтобы шёл рост объёма сознания, чувствования и ощущений - опыта.

Происходит стадия накопления опыта взаимодействия и переживания сил и состояний, создания избытка сил с тем, чтобы, базируясь на нём, силами высшего вдохновения, создать образ и состояние желаемого развития, поместить его на подобающее место в своём внутреннем мире и направить возникающие силы на него.

Это в общем. В частности содержание упражнений для этих целей должно выстраиваться индивидуально и в большинстве своём, интуитивно, опираясь на собственный опыт и руководствуясь текущими и стратегическими потребностями. Сами движения и упражнения на этом этапе становятся полем для исследований и экспериментов.

Если занимающийся стремится прогрессировать за счёт увеличения количества, напряжённости или времени одних и тех же упражнений, пусть и удачных для какого то отрезка жизни, прогресса не будет или оный будет ограниченным в силу достижения пределов телесных возможностей. За пределы тела может вывести только дух и правильно разработанная стратегия занятий, однако же возможно, рискованная. Тем рисковей, чем выше поставлена планка.

Формальное выполнение уже полностью исключается. Как и спортивный подход, направленный на достижение прироста количеств - килограммов, секунд, повторений. На этом этапе он неэффективен и вреден в силу своей ограниченности уменьшающимися с возрастом ресурсами плотного тела и зацикленности на нем[[3]](#footnote-3).

Нужен подход более тонкий, ведущий к вдохновению и озарению. Использующий силы души, духа творческого воображения и тонких тел человека, для чего надобно развивать специфическое внимание, охватывающее вышеизложенное, чтобы питать растущие энетргетические тела.

Тело плотное, руководимое врождёнными рефлексами, при простом физкультурном или обычным спортивном подходе само этого делать не умеет. Нужна слаженная работа всех тонких составляющих человека, возможная только при наличии понимания, чувствования, сознательности, воли - высших человеческих функций, проистекающих из мира богов.

На этом этапе практика превращается в путешествие в состояния, их исследование, творение и проверка гипотез, постановка экспериментов. И весь образ жизни уже может быть подчинён этой цели.

В процессе накапливаются знания о нужных для развития и умножения сил состояниях и умение вызывать их или входить в них.

 В каждом упражнении надо внимательно всматриваться в происходящее, искать новые, заключающие в себе иные возможности, состояния, ритмы, позы и их сочетания и общую атмосферу, искать и учиться создавать потоки вдохновения.

С учётом проявившегося, осознанного и определённого, строить следующее занятие, погружаясь в открывающиеся пространства, могущие содержать в себе искомые состояния, способности и возможности.

Однако нельзя превращать упражнения в лёгкие пушистые «медитации», отвлечённые от тела. Если злоупотреблять тонкими и в особенности воображаемыми (имеются в виду в основном методики всевозможных визуализаций - создания произвольных образов в ментально астральной сферах) процессами, нарушится гармония, произойдёт расслоение и процессы в каждом измерении будут протекать сами по себе, или с минимальным, случайным взаимодействием друг с другом. Так у большинства и физкультурников-спортсменов и медитаторов к сожалению и происходит.

Тогда как наша задача - соединить одним потоком внимания, замысла и вдохновения все измерения и происходящие в них процессы, сделав их максимально осмысленными, глубокими и тем самым быстрыми, полными и в итоге максимально эффективными. Что без нашего живейшего творческого участия, само по себе не произойдёт никогда.
К тому же тело плотное нуждается в движении и нужно в достаточной мере нагружать его работой, чтобы оно было в тонусе и от адекватной нагрузки правильно осуществлялись все телесные рефлексы и тело чувствовало, что оно необходимо. В этом есть своеобразная радость.

Одна из основных идей этого этапа в том, чтобы при помощи накопленной и уже в какой то степени, послушной силы и натренированного, наработанного творческого внимания, открывать новые пространства состояний, возникающих в процессе занятий, связанных с упражнениями, осмысливать свои взаимосвязи с ними, постигать их изначальный замысел, или наполнять их смыслом для себя, видеть себя и свои возможности в них, и выращивать в них образы нового поведения.

На этом этапе физическое тело, его природная данность и рефлексы уже не являются основным, как в детстве и юности, поставщиком возможностей и резервов. Во взрослом состоянии в теле уже накопились и усталость, и разного рода психосоматические матрицы, искажающие его работу. Основным поставщиком резервов для раскрытия и воплощения на этом этапе являются сознание, внимание и тонкие тела человека,. Они хранят в себе многое и доступ к этому возможен через переживание и практику различных состояний.

Без надлежащей настройки на нужные состояния, нахождения движений и поз и создания чётких, ясных, глубоких чувственно-ощущательных образов продвижение вглубь себя затруднительно или будет очень медленным

Жизнь идёт, состояние человека меняется, и так же, хотя бы отчасти, должны изменяться исполняемые им упражнения. Нас же интересуют возможности происходящие на стыке телесного и не телесного составов человека.

Решающее значение имеет регулярность занятий.

**Определяюще важную роль в правильном исполнении упражнений на любом уровне играют:**

а) Состояние во время выполнения упражнений (условно можно разделить на растворяюще-преображающе-восстановительное, заряжающее, закаливающее и укрепляющее и наращивающее). Состояние по сути своей автоматически определяет ход всех процессов в существе, охваченном им.

б) Период восстановления и состояния в которых он проходит. Некоторые считают что если выполнили некие, чудодейственные, упражнения, то результат проявится каким то образом сам по себе. Это не так. Время восстановления должно быть особо выделено и наполнено, организовано нужным состоянием или, деланием. Иначе полноценного восстановления и прироста не произойдёт. Восстановление по значимости не менее а иногда, возможно, и более значимо чем сами упражнения.

**Условия, при которых упражнения и движения будут приносить пользу:**

1.Соблюдение принципа не переизбытка. Количество движений приносящих пользу, зависит от возраста, темперамента, конституции телосложения, уровня подготовки и уже совершённых в ближайшем прошлом действий, а так же профессии. Например, лицам сидячих профессий может быть полезен даже фитнес (при правильном состоянии во время выполнения или интуитивном чувствовании меры), а вот грузчикам, строителям или преподавателям физкультуры вряд ли.

На момент начала занятия не должно быть состояния сильной телесной усталости или изнурения, лёгкая усталость допускается. Если усталость сильная, никакой пользы от упражнений не будет, разве только от спец комплексов вроде предназначенного для снятия нагрузки с суставов после тяжёлой работы или тренировки по поднятию тяжестей или лёгкой короткой пассивной растяжки для снятия остаточного напряжения от какой либо работы.

Выполнение упражнений в состоянии сильной телесной усталости происходит за счёт внутренних резервов, подтачивает здоровье в целом, что особенно актуально для людей с сильной волей или чем то слишком крепко замотивированных.

Но есть усталость другого рода - нервная, или психическая, не телесная. Она может напоминать телесную, и многие путаются в этом, но нервная усталость как раз требует включения тела чтобы движением реализовать и освободить накопившееся напряжение. При ней упражнения и показаны и окажут большую пользу.

2. Выполнение в правильном состоянии, которое можно подразделить на:

а) телесное, которое подразумевает отсутствие острых лихорадочных состояний, травм и микротравм проявляющихся как болезненность где либо в опорно-двигательном аппарате, и вообще, выраженных болей (кроме специфической боли от усталости и то в ограниченном объёме) в любом месте, усталости и изнурения. Работать в таких состояниях можно только достаточно продвинутым под свою личную ответственность. Вообще - работа в состоянии болезни это отдельная и интересная тема.

б) ощущательное - в процессе не должно быть острых резких, острых жгучих, холодных, горячих болевых и прочих ощущений из категории «слишком». Если таковые и подобные переживания имеются, значит, выполняется не то, или не так. Их наличие указывает на однозначную неправильность при практике и чревато минимум травматизмом, максимум, при регулярности, подрывом здоровья. Впрочем, люди часто любят получать своеобразное удовольствие от «острых» ощущений, не сознавая, что при этом происходит бессмысленный износ тела и чрезмерный расход внутренних запасов.

В какой сфере (темп, скорость, ритм, амплитуда или количество) происходит неправильность, иногда можно сообразить по специфическим ощущениям, возникающим в строго определённых случаях, например при каких то движениях или в какой то фазе занятия. Например самое простое и очевидное - болезненность при неправильной нагрузке или технике упражнения. Может быть что то более тонкое - не болезненность а возникновение странной заторможенности, расслабления, и даже нежелания, говорящих о защите от тела от перегрузки.

Иногда требуется подробный анализ. Например, присутствует ощущение что происходит что-то «не то», а что именно не то, не понятно. В итоге может выясниться что, например, ритм занятия не правилен, а значит искажено общее состояние в котором делаются упражнения. Или обнаружится наличие слишком сильных мыслей-ожиданий или волевых настроев, влияющих на состояние и как бы оглущающих, лишающих возможности точно и ясно ощущать, что происходит и меру делаемого.

в) чувствовательное - хорошее, бодрое, тёплое настроение и приятные чувства. Кои положительно влияют на организм и повышают в какой то мере возможности. Часто бывает и наоборот - правильно выстроенное занятие меняет настроение исправляя и существенно повышая его.

3. Правильные темп, ритм, амплитуда и структура, форма движений, которые определяется по ощущениям удобства, чувству радости, приятности и удовольствия. Количество - тоже по ощущениям приятности и подобным, но чтобы был развивающий и укрепляющий эффект, нужно делать больше, чем просто хочется и удобно. Нужно находя удовольствие от вдохновения замыслом, расширения внутреннего пространства, происходящего в процессе практики, возгорания внутреннего огня, разогрева и общего ощущения силы, ни в коем случае не становящейся тяжёлой и жёсткой.

Так же важны правильная интенсивность по силе или скорости, регулируемые так же по ощущениям, в пределах здравого смысла и с соблюдением принципа сбережения тела.

И ещё общее время занятия и количество общей нагрузки или объёма работы. Определяемое по ощущениям - когда происходит очищение и разминка и по предварительному примерному плану когда происходит стадии укрепления и создания потенциала.

4.Правильная техника исполнения.

**Исцеление болезней, навязчивых состояний и гармонизация событийных и жизненных ситуаций.**

Совершенно закономерный вопрос - можно ли при помощи движения лечить болезни в том числе хронические, влиять на настроение, навязчивые состояния, в том числе хронически депрессивные, жизненные ситуации, события, и даже черты характера и судьбу?

Да, можно. Для этого нужно в необходимой мере научиться чувствовать тело и происходящее в нём. А так же настраиваться объёмным, многомерным вниманием на те явления, с которыми решено работать. Все описанные явления имеют проекции, или места взаимодействия с тонкими телами и через это влияют и на тело плотное, будь то болезнь или событийный ряд, или любое явление мира, у всего есть некая тонкоматериальная субстанция, имеющая свойства и характеристики, которые можно ощутить, почувствовать и осознать.

Всё это мы рассматриваем, как некие плотности или сочетание пустот или плотностей, имеющих к тому же разные свойства ( например, жёсткость текучесть, температуру и тд.) Пустота или плотность, которые беспокоят, влияют на здоровье или судьбу, искажая их, появляются при отклонении от оптимальных параметров данного события или явления, по причине например слишком сильного или долго поддерживаемого намерения, или страстей, в общем любого воле или чувствоизьявления со знаком «слишком». Причём далеко не всегда нашего изьявления, а часто просто доставшегося по наследству по роду или в качестве общечеловеческой платы за блага цивилизации.

Чувствуя все эти комбинации телом, и работая с ними по изложенным методикам, мы постепенно производим исцеление и исправление. Разница с текущими состояниями заключается в масштабе, глубине и объёме работы. Хронические состояния, болезни, черты характера (часто это почти одно и тоже) а так же общечеловеческое наследство намного глубже въедаются в человека и его составы и объём работы в этом случае гораздо, гораздо больше, на порядки, то есть в сотни, тысячи и десятки тысяч раз. Так же тут придётся развивать или сотворять специфические возможности внимания, чтобы мочь дотянуться до искомых ключевых пространств, сюжетов, намерений и желаний.

**Заключение**:

Ты, уважаемый читатель, держишь в своих руках по своему уникальный сборник мыслей, образов и концепций. Пусть будет тебе от этого польза и радость, и польза, а так же больше свободы и смысла!
Этот текст - плод более чем 30 летних исканий и размышлений, в которых я, автор нашёл ответы на многие свои вопросы. Многие ответы ещё предстоит найти. Может быть, увидят свет какие то конкретные методики работы с определёнными группами переживаний или пространствами. Поживём и увидим.

Желаю удач и успехов тебе, Читатель!

1. При «спортивном» подходе тело жёсткими волевыми командами вводится в состояние сильного стресса, что провоцирует ускоренные процессы и выделение веществ и сил, как бы для выживания, но это не работа в оздоровительном и развивающем смысле, после определённого возраста. В какой то момент возможности и резервы адаптации подходят к пределу и если жить в прежнем образе и привычках дальше, начинается работа за счёт внутренних запасов, истощение и саморазрушение. Во имя какой то «благой» идеи вроде «победы» или просто привычности, имеющей статус «правильной»..

Лишь немногие серьёзно занимавшиеся спортом интуитивно прочувствовали как именно, в каком состоянии нужно заниматься и потому могут похвастать здоровьем. Некоторые сидят на больших и жёстких нагрузках как на «дозе», добиваясь реакции нервной системы и выброса гормонов. Тело сопротивляется (тут идут в ход разные допинги, в том числе и психологические) а человек получает временное удовольствие, к тому же же попадая в психологическую ловушку возврата в молодость, выжимая из тела остатки, пока оно не начнёт разваливаться.

При спортивном подходе пределы обозначены чисто физиологическими процессами и законами. Эксплуатируется лишь тело, тонкие составляющие и сознание человека в расчёт не берутся, кроме разве силы духа, применяемой для проламывания защитных и механизмов тела для добывания резервов в конечном счёте для «победы» любой ценой, измеряемой цифрами и очками.

Большинство занимающихся, а в большом спорте, наверное все, понесли от своих занятий потери в виде травм и их последствий а то и вовсе разваленного здоровья.

Кто серьёзно занимался спортом и остался здоров и не травмирован - тому повезло. Физкультура в хорошем смысле этого слова - другое дело, там подход к занятиям именно оздоровительный и разумно умеренный.

С возрастом актуальность сказанного резко возрастает. В юности полезно проверить себя и определить возможности и границы, при необходимости и расширить их тренировками. Юность и молодость для этого самое время - силы в избытке и жизнь бурлит - эпоха подвигов. В зрелом и старческом возрасте наступает время сохранения и поддержания и методология для этого надобна в корне иная, напор и страсть тут уже не помощники. Нужен точный глаз, терпение, тонкость и трезвый расчёт. [↑](#footnote-ref-1)
2. В данном случае, как минимум, нужно чтобы он включал в себя ощущения, чувства, осознание сути, смысла и замысла происходящего, а так же должна присутствовать осознаваемая граница внимания, обусловленная привычками и наработками и обязательно открытая, то есть, образ не должен содержать жёстких структурирующих посылов, намерений, по своему характеру обычно закрывающих границы сознания и запирающие их, часто вытесняя многое живое и движущееся, подменяя его волевым напряжением и воспоминанием прошлых выполнений движения. Открытое внимание приводит к тому, что взаимодействие проходит вживую и каждый раз в образе появляются новые оттенки, потоки и состояния, присоединяющиеся к уже имеющимся. Образ углубляется и расширяется и происходит переживание и постижение смежных пространств и часто того что мешает процессу постижения. [↑](#footnote-ref-2)
3. Чего стоит только одна зацикленность на «мышечных корсетах», «закачивании» и подобном содержании спортивно-оздоровительных мифов. Исключительный акцент на мышцах заставляет строить движения и упражнения не учитывая устройства, принципов действия и состояния остальных частей тела и в частности, опорно двигательной системы, её суставов и связок. Что, в свою очередь, ведёт к хронической перегрузке последних и в итоге либо ограничению функций по сумме микротравм, либо просто травмам и разнообразным заболеваниям, потере подвижности и эластичности

Движения надо строить и осуществлять с учётом всех составляющих тела, сознавая их возможности и одинаково глубоко охватывать вниманием, чтобы хорошо ощущать и осознавать происходящее как для устранения возможности травм и перегрузок, так и для хорошего включения таких компонентов. [↑](#footnote-ref-3)