

Перед українцями та Україною, що встала на шлях духовного відродження та вирішення економічних проблем, стоять величезні труднощі. Для досягнення поставлених цілей і подолання важкого становища потрібні не тільки величезні матеріальні ресурси. Потрібні активні, творчо обдаровані, здорові і фізично розвинені люди, які прагнуть до різнобічного розвитку і прояву своїх здібностей, в яких головним є духовно-моральні цінності у своєму ставленні до інших людей, до природи і до самих себе. Але саме на ці життєві цінності й орієнтує філософія олімпізму. По-друге, філософія олімпізму в певній мірі здатна заповнити той ідеологічний вакуум, який виник в умах молоді в результаті кардинальних змін, що відбуваються в останні часи в політиці та економіці нашої країни.

Література:

1. Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова. – К. : Олімп. л-ра. – 2007. – 44 с.
2. Єрмолова В. М. Фізична культура : підручник для 9 кл. загальноосвітньої школи /В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2008. – 208 с.
3. Олимпийские академии России : материалы IV семинара президентов олимп. академий в рамках IX Всерос. научно-практ. конф. «Олимпийское движение и социальные процессы». – М., 1999. – 110 с.

Как быть здоровым

К.Н. Марченко, *доцент кафедры информатики, прикладной математики и физики,*
В.М. Пестунов, *к.т.н., профессор кафедры станков и систем,*
Кировоградский национальный технический университет

Здоровье, удобство, приятность жизни – это естественное состояние человека. И, в то же время, заметьте, люди настолько привыкли к напряжению, дискомфорту, болезням, протекающим последовательно или параллельно, страданию, что это все стало для них естественным, должным, узаконенным.

Учить человека быть здоровым нужно с детства – это существенная, а может быть и главная составляющая воспитания, поскольку здоровье человека является интегральным показателем и следствием всех остальных факторов воспитания и отношения с миром.

В школе дети несколько лет подряд изучают предмет "Основы здоровья". Возникает вопрос: почему же продолжают болеть как ученики, так и учителя?

Традиционно здоровье или нездоровье связывается с внешними факторами: переохлаждение, немытые руки, эпидемия, общение с больным человеком и т.п. Такое представление не только ложно, но и вредно для человека, поскольку создает ложные убеждения и жизненные программы, сужает рамки человеческого приятия и жизнедеятельности. Такой подход не улучшает состояние здоровья человека, поскольку лишает его понимания и механизмов волевого воздействия на собственное здоровье.

Если "поймать" болезнь на пороге в самом начале ее возникновения – легкого недомогания и дискомфорта в теле, можно осознать ее связь с последними событиями в своей жизни: реакцию на чьи-то слова или поступки, на информацию, чихание и кашель собеседника. Тогда мы уже касаемся причин и проникаем в механизмы своего внутреннего мира. Мы начинаем понимать, что в возникновении болезни важны не слова собеседника, а наша интерпретация этих слов, отношение, порождающие негодование или

обиду. С осознанием своей роли в зарождении болезни мы приходим к ответственности.

Ответственность - самое первое и важное условие в сохранении здоровья, ответственность за свое психо-эмоциональное состояние, здоровье и жизнь. С принятием ответственности и переносом фокуса внимания с внешнего на внутреннее человек перестает быть жертвой обстоятельств и становится творцом. Разумным, волевым усилием он может изменить к лучшему себя, свое здоровье, свою жизнь. Творить себя – самое радостное и благодарное дело жизни.

С приходом понимания ответственности появляется новый труд - работа над собой. И не потому что мы не достаточно хороши, а для того чтобы жизнь наша стала прекрасней. С чего начать пробудившейся душе?

Следующий решающий фактор в вопросе здоровья – это самоосознание. Если ответственность является поворотным моментом в нашей жизни, когда мы решаем взять жизнь в свои руки, то самоосознание позволяет произвести позитивные изменения, являясь мощнейшим инструментом жизнотворчества. Основные методы самоосознания – наблюдение и понимание причинно-следственной связи.

Выделите некоторую часть своего сознания, которая будет исподволь наблюдать за всем остальным вами – намерениями, мыслями, ощущениями, состоянием, решениями, отношениями и реакциями [1]. Важно наблюдать именно исподволь, спокойно, расслабленно и без осуждения себя. Прощение и принятие себя кроется в понимании постулата: "При данных обстоятельствах, в данном состоянии на момент действия, человек всегда поступает наилучшим возможным образом". В идеале «наблюдатель» должен работать 24 часа в сутки, но если начать хотя бы с нескольких минут, то вознаграждение не заставит себя ждать. Ваша причастность к своей жизни, возможность управления состоянием своего здоровья непременно вдохновят вас на дальнейшие творческие поиски. То место, куда проник свет сознания, уже никогда не останется таким, как было.

Станьте неутомимым "почемучкой", докапываясь до истины: "Почему я это делаю?", "Почему я так думаю?", "Почему я отреагировал именно так?". На все есть причины, и они не где-то, а в каждом из нас.

Наблюдая, вы можете заметить, что для каждого человека, в том числе и для вас, есть характерные состояния, в том числе и болезненные, а для некоторых особо "преуспевших" – характерные "букеты болезней". Болезненное состояние порождается отклонением от равновесия химии, гармонального состава в организме, которое вызывается совершенно определенными эмоциями, которые являются привычными реакциями как на внешние воздействия, так и на собственные мысли. Такие реакции возникают, когда наши убеждения/ верования и желания натываются на реальность, которая им не соответствует.

Очищение является залогом улучшения состояния здоровья. Правило здесь простое: для сохранения здоровья и степени свободы своей жизнедеятельности ежедневно процессы очищения и развития должны быть как минимум не меньше процессов загрязнения и деградации [2]. При преобладании первых над вторыми и происходит оздоровление.

Если для физического уровня, уровня тела, существуют более-менее четкие рекомендации гигиены, то остальные человеческие аспекты по осознанию человеком существенно отстают. Где вы видели учебники гигиены мышления и эмоций? Особенно важно очищение/освобождение от жестких и ограничивающих убеждений и верований, которые держат человека в тесной зловонной клетушке предсказуемых и управляемых извне реакций [3]. Наборы "можно", "нельзя" и "нужно", которыми пичкают человека с

детства, далеко не всегда соответствуют здравому смыслу, разуму, пользе и любви, калечат психику человека и ведут его напрямик к болезням. Необходимо расчистить в себе эти залежи хлама, убрать все, что мешает жить, и, в прямом смысле, все, что мешает дышать. Обратите внимание на глубину своего дыхания, на напряжение в разных частях тела. Это и есть несомый вами груз убеждений.

Как убеждения и информация влияет на здоровье человека, рассмотрим на простом примере. Уловите разницу и последствия в двух ситуациях. Вы берете стакан, наливаете в него воду и с удовольствием пьете, чувствуя, как здоровье с водой вливается в ваше тело. Потом вам кто-то сообщает: "Зря ты пил из этого стакана, из него только что пил больной гриппом Сидоров". Дальнейшие эмоции и следствия прочувствуйте сами. Вода, которую вы только что с удовольствием вкушали, теперь осквернена, и ведь не без вашего участия, участия ваших убеждений.

Вы всегда можете отказаться от того, что мешает вам жить, от того, что вредит вашему здоровью. Отслеживая историю своей болезни, вспомните время, когда ее у вас не было. Вспомните, что случилось в тот момент, когда болезнь зародилась. Вы явно увидите развилку дороги, где вы пошли по определенной ветке, отвергнув все другие. Не беда, что ваш выбор был ошибочным, главное - что вы пришли теперь к осознанию этого. Здесь и сейчас можно вернуться на развилку и пойти другим путем. Привнеся этот новый свой выбор в настоящее, вы измените свое прошлое и будущее. Если вы пошли путем обиды и отчуждения, то теперь можете сказать; «Я осознал вас, обида и отчуждение, теперь я благодарю вас за урок и отпускаю. отказываюсь от вас, отказываюсь, отказываюсь и выбираю путь прощения и принятия». Отпустите все, что не служит вашему наивысшему благу.

Проведите внутреннюю ревизию, выяснив, что приносит вам радость, преумножает ваши силы и возможности, а что наоборот, портит вам настроение, ставит вас в узкие рамки, вселяет страх и тревогу.

Наше воображение является чудодейственной силой. Вы можете себе представить, как купаетесь в свете бесконечной Божественной Любви. Вы можете представить себя в ладонях или в сердце Бога. Веселые и ласковые струи чистого Божественного Света спадают с небес и, проходя сквозь вашу ауру, очищают ее. Теперь почувствуйте, как изменилось ваше состояние. Будьте чутки к себе, к своим ощущениям, чтобы на самом начальном уровне различить здоровье и болезнь.

Что касается болезни, здесь можно применить такой подход: «Творец сотворил, творец и растворил». Упорно представляйте себя без болезни, вспоминая и возвращая свои ощущения, когда болезни не было, растворяя ее своим воображением. Можно сделать из любой «мухи» «слона», который не пройдет ни в одну дверь, а можно превратить любого «слона» в «муху» и выгнать ее в форточку. Каждый человек – творец своей жизни. В вашей жизни происходит только то, чему вы дали словесное или молчаливое разрешение.

Самым глубинным уровнем очищения является очищение намерений. Чем я живу, чего я по настоящему хочу, зачем я этим занимаюсь, зачем я живу – маленькое "почему" перерастает в большое "Зачем".

Итак, мы подошли вплотную к причинам. Чем больше осознаешь причины болезней, тем больше начинаешь понимать, что болезнь зарождается внутри, а не входит снаружи. И тяжелая болезнь мРак есть затянувшееся омрачение души негативными мыслями, горькими эмоциями, отравляющими и пожирающими организм. И если вы, пообщавшись с гриппозным Сидоровым, почувствовали недомогание, то это не капельная инфекция вошла в вас – вы переняли его эмоционально-энергетическое состояние.

Механизм этот имеет вибрационно-резонансную природу, создавая коридор для болезни. Подобное притягивает подобное, и следует избегать подстройки под чей-то негатив.

Болезни человеческие не новы. Их метафизические причины достаточно хорошо изучены и систематизированы [4, 5, 6]. То, что люди продолжают болеть, - следствие явного пренебрежения, а то и полного упрямого отрицания психического фактора заболевания. Между тем, насколько очевидна преимущественная жизнестойкость оптимистов по сравнению с пессимистами. Общеизвестно также, как затянувшаяся депрессия снижает иммунитет.

Осознайте свой привычный психо-эмоциональный фон. Негативный психо-эмоциональный фон опасен именно своей привычностью и незаметностью. Что вас раздражает, напрягает, тревожит, подавляет, а что радует, окрыляет и успокаивает? Есть ли действительно основание для тревоги или тревожиться является просто вредной привычкой? Ведь привычки – это не только наши обычные действия в быту, но также наши привычные способы мышления и эмоциональные реакции.

Самоосознание позволяет настоящее чудо перерождения личности. Человек может просто выбрать здоровое психо-эмоциональное состояние. Память человека хранит все пережитые им когда-либо состояния. Вспоминая какое-нибудь состояние, мы уже входим в него.

Все психо-эмоциональные состояния условно можно разделить на две большие группы: просветленные состояния и омраченные состояния [7]. Осознав наличие омраченности, следует как можно быстрее вернуться в свет. Любое болезненное состояние есть свидетельство того, что вы сбились с пути, и следует лишь поскорее вернуться. Когда вы на своем пути, вам хорошо и радостно, все легко получается, жизнь и люди вокруг отвечают вам добром и улыбками. Почувствуйте, осознайте свою светимость, ведь в корне вы – существа света, святые. Лучитесь радостью и счастьем, любовью и могуществом. А если вдруг потухли, побыстрее «вычислите» и устранили «диверсанта». Ведь померк и помер – настолько созвучные слова.

Существует морфологическое поле состояний. Вы переживали каждое из них, знакомы с каждым из них по ощущениям и эффектам действия. В каждое из них вы всегда можете войти по своему выбору. У каждого состояния есть имя, которое облегчает обращение к нему. Призовите трижды: «Бодрость! Бодрость! Бодрость!» или «Радость! Радость! Радость!». Прочувствуйте и проживите призванное состояние. Оставайтесь в нем столько, сколько пожелаете. Осознайте, как быстро сотворяет вашу реальность сказанное слово. Выберите свое самое желанное состояние, сделайте его ключевым, опорным в своей жизни. Возвращайтесь в него вновь и вновь, пока оно не станет естественным и привычным. Высоко вибрационными являются, например, Озаренность, Благодать, Благодарность, Блаженство, Искренность. Живость, Открытость, Единство, Целостность и др. Состояния имеют свойства, осознание которых помогает сжиться с ними. Так состояние Вечной Юности предполагает свежесть, безграничность, легкость, гибкость, чистоту, невинность, наивность, искренность и др.

Хорошее настроение, являющееся основой здоровья, - это ровное, спокойное, очень доброжелательное отношение к миру и к себе самому, это обязательно положительное отношение ко всему, что нас окружает, и ко всему, что происходит с нами и вокруг нас, отношение, которое не требует поводов извне. Именно такое состояние является целительным состоянием.

Так же, как вы питаете и поите тело качественными, здоровыми пищей и питьем, питайте для лучшего здоровья свое сознание наилучшими образцами. Иницируйте светлые мысли, добрые чувства. Созерцайте красоту и гармонию природы, шедевров,

сотворенных руками человеческими в соединении с божественностью.

Сделайте вашей ключевой, опорной мыслеформой что-нибудь жизнеутверждающее: «я здоров», «я безграничен», «я все могу», «я всегда могу все исправить к лучшему» [8]. Создайте наилучший образ себя в своем воображении и прочно запомните его. С детства вы позволяли разным людям – родителям, учителям, знакомым – формировать свой образ, зачастую принимая слепо все то, что они о вас говорили. Этот образ сросся с вашей личностью, стал частью вашего «я». Помогает ли этот образ вам жить? Теперь настало ваше время – пора создать самый лучший, самый сильный, самый здоровый образ себя. Хорошо эта методика описана В. Лермонтовым [9]:

«Станьте в шаге напротив стула или кресла, на которых вы будете создавать образ необратимого омоложения (можно делать стоя). Закройте глаза и скажите про себя: «Сейчас передо мной сотворится образ необратимого исцеления и омоложения. Это новое состояния тела, клеток, природы моего тела. Это - новое существо, способное жить свободно и счастливо в любых условиях, в том числе и в новом мире, который образуется после Великого Перехода».

Затем нужно сделать еще раз глубокий вдох, выдох и погрузиться в образ необратимого омоложения, то есть сесть на стул, кресло или сделать шаг вперед (если вы делаете практику стоя) Погрузившись в образ необратимого омоложения нужно полностью отдалиться процессам, которые начнут происходить в теле, клетках.»

Создайте наилучшую, самую выгодную для вас идентификацию себя. Почему бы вам вновь не стать тем, кем вы всегда были – Всемогущим Богом.

Важными факторами здоровья являются вера и ожидание [10]. Сильная вера является связью между желаемым и достигнутым. Мы буквально ежемоментно творим свою жизнь и реальность своим ожиданием: с нами происходит то, чего мы ожидаем. Отсюда следует, что мы должны создать здоровое, выгодное ожидание, в котором нет места страху и болезням.

В нашем восприятии мира, как и в отношениях, наблюдаются в определенных пропорциях процессы интеграции и разделения. Разделение, отчуждение и отделение делают нас слабее и беднее, повергают в безрадостность и болезни. Проводя разделительную черту между собой и кем-то или чем-то снаружи, человек автоматически разделяет свой внутренний мир, свою энергетику, тело. Ведь внешнее и внутреннее – лишь иллюзия. В каждом есть присутствие, делегированные частицы Всех.

Исцеление – это осознанный процесс устранения разделений. Наивысшая стадия оздоровления - объединение с целым, со всем, что есть, с Абсолютом.

Наша комфортная зона – это место, где нам легко, хорошо и безопасно, наш Дом. Это место и все, что в нем есть, создано нашей безусловной любовью и принятием. Осознание своих причин и мотивов, мотивов действий других людей позволяет нам понять, простить и принять себя и всех вокруг такими, какие они есть, что усиливает нашу интеграцию, расширяет наш Дом, создает все большую область здоровья, все большее исцеление. Ведь любое неприятие – это всего лишь проявление нашего эгоизма, желание, чтобы все было по-нашему. Все мы разные, и это прекрасно. Это создает яркий пестрый узор мироздания. Разве вы хотите, чтобы все нитки ковра были одного цвета, чтобы все были копиями друг друга? Хорошим и своим считают того, кто дает, плохим и чужим – того, кто берет. Здоровая энергетика – это баланс, где нет хороших и плохих, своих и чужих. И если вы хотите что-то получить, освободите место для этого, сначала что-то отдайте, запуская процесс обмена.

Для того чтобы изменилась жизнь человека, ему нужно, измениться самому. Измениться самому – это, прежде всего, изменить свое сознание, свое наполнение и

содержание, свои привычки, цели и ценности. Укрепляя свою волю к изменению, «мускулы» осознанности, мы увеличиваем возможность влияния на свою жизнь и свое здоровье, осознанного создания своего мира, своей реальности. Почему бы нам не взять для себя в качестве девиза утверждение: "Жизнь светла, легка и радостна".

Литература:

1. Чарльз Тарт. Пробуждение: преодоление препятствий к реализации возможностей человека. М.: Издательство Трансперсонального Института, 1997. – 400 с.
2. Леонард Орр. Бросьте привычку умирать. М.: «София», 2004, - 232 с.
3. Д. Леушкин. Турбо-суслик. ИГ «Весь», 2009, - 288 с.
4. Луиза Хей. Исцели себя сам. Изд-во: Опма Медиа Групп, 2006, - 176 с.
5. Лиз Бурбо. Твое тело говорит. Люби себя!. 2009, - 352 с.
6. В. Синельников. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость. Изд-во: Центрполиграф, 2014, - 416 с.
7. Бодхи. Путь к ясному сознанию. Изд-во: Бодхи, 2003 - 416 с.
8. Уильям Уокер Аткинсон (Йоги Рамачарака). Сила мысли. М.: «София», 2011, - 160 с.
9. В. Лермонтов. Практики Великого Квантового Перехода. СПб., Вектор, 2012, - 224 с.
10. Сандра Тейлор. Квантовый успех. М.: «София», 2009, - 256 с.

Самостійні заняття, як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді

В.В. Махно, викладач кафедри фізичного виховання
Кіровоградський національний технічний університет

У зв'язку з кризовою ситуацією, у якій опинилася люди в ХХІ ст., проблеми здоров'я та виживання на планеті Земля набувають глобального значення. Здоров'я – одна з головних передумов щастя людини. На сучасному етапі особливу увагу дослідники звертають на співвідношення факторів, які визначають здоров'я людини. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Однак за найзагальнішими визначеннями здоров'я індивідуума можна охарактеризувати як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов, однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища. Деякі вчені вважають, що здоров'я людини більш ніж на 50%, відповідно до різних джерел залежить від його способу життя. Ністряня Д. У. пише: «Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60% залежить від його способу життя, на 20% – від навколишнього середовища і лише на 8 % – від медицини». За даними ВОЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25% - екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% - діяльністю системи охорони здоров'я. В.П. Петленко наводить слідуючи співвідношення факторів, що визначають здоров'я людини:

- людський фактор – 25% (фізичне здоров'я - 10, психічне - 15);
- екологічний фактор – 25% (зовнішня екологія - 10, внутрішня - 15)