

НАЧАЛО. РАЗВИТИЕ ТЕЛА

«Я новичок в этом деле, какую систему вы мне посоветуете — йогу, «Исцеляющий импульс» Голтиса, а может изометрические упражнения?» — с такого рода вопросами ко мне часто обращаются.

Ответ, обычно, не радует и звучит как издевка: «Ни с какой». А ведь это правда.

Выбор системы физической тренировки — это уже высшая школа. Но сначала нужно окончить детский сад и пройти начальные классы.

Начинать нужно с познания своего тела, особенностей его работы, наработки чувствительности. Есть несколько правил, следуя которым вы быстро войдете в форму и значительно улучшите свое физическое состояние:

1. Тренироваться 30 минут каждый день, без исключений.
2. Во время тренировки забыть все, что знаешь, и начать узнавать свое тело — двигаться так, как хочется, шевелить теми конечностями, которые «просят этого». Считайте, что вы создаете новый вид тренировки.
3. Все внимание надо направить на процесс, исключить любые отвлечения (телевизор, еда, разговоры, мысли о другом).
4. За тренировку вспотеть (сначала хоть как-то, потом, чтобы пальцы скользили по коже от пота).

Правила просты и сложны одновременно.

Комментарий: в чем цель создания такой тренировки — бессистемность, отключение ума, выход за рамки?

деftов: цели две — создать привычку и научиться тренироваться не по книжкам, а прислушиваясь к телу, следуя движениям, которые оно хочет делать. Такая практика в десятки раз осознаннее и эффективнее, чем выполнение формальных комплексов.

Главный навык

Смотреть телевизор любят все, читают — многие, по-настоящему умеют учиться — единицы. Правильно учиться. Чтобы найти именно те знания, которые нужны. Чтобы встроить навык в реальную жизнь, а не просто «Я учу английский уже пять лет».

Учиться нужно научиться, и чем раньше, тем лучше.

Еще один день

Принято считать, что с годами ощущение времени начинает ускоряться: в детстве каждый день казался вечностью, в зрелом возрасте счет шел неделями, а к старости перед глазами мелькают годы.

Это все правда при соблюдении одного условия — вы живете как все люди. То есть, начиная с раннего детства вплетаетесь в социальную человекомешалку — детсад-школа-работа-пенсия. Новых впечатлений — минимум, подвигов и открытий — ноль, радости от создания чего-то важного — да где там.

У пенсионеров время летит не по каким-то особым причинам, а потому, что дни похожи друг на друга, как братья-близнецы, ничего нового в жизни не происходит.

Вы наверняка можете вспомнить хотя бы пару дней в уже зрелом возрасте, когда сутки были настолько насыщены событиями и эмоциями, что кажется, вспоминая, будто прошла неделя.

Что же делать? Провести день так, чтобы он казался целой жизнью. Каждый день. Задача трудная, но выполнимая.

У вас ведь тоже был такой день. Поделитесь — напишите о нем.

Комментарий: в детстве каждый день — это новая маленькая и неизведанная жизнь. Взрослея мы больше осознаем день целиком. Сначала появляется четкий план: школа-гулять-домой. Потом страшное слово «работа», которого не знает ребенок. А ведь не у всех работа насыщенная и интересная! Рутинка поглощает, и яркими «жизненными» вкраплениями становятся выходные и отпуск. Наверно, это отговорка, и в каждой работе можно найти что-нибудь новое и интересное, просто неохота...

И «целой жизнью» становится день, наполненный суетой — он тянется бесконечно долго. Это у меня так. (Впереди новый день — я знаю, чем буду заниматься, куда пойду и с кем встречу. Попробую прожить его более радостно, чем я это сделал бы, не прочтя эту заметку.

Комментарий от Ольги... инвалида: здравствуйте, Георгий! (на фото у Вас приятная улыбка).

Немного о себе: мне 31 год, я инвалид 1-й группы (я думаю была я им).

Сейчас в Интернете «зашла» на Ваш сайт. Интересно... то, что мне нужно. Еще я скачала книгу «Искусство управлять судьбой». Потом читаю. Благодарю!

деftов: видимо, вы привыкли эти два слова вместе произносить. Обычно люди пишут: Я Петр Иванович, 45 лет, кандидат математических наук. У вас звание попроще, но тоже обязывает.

О жизненных целях — самое главное

Технически достижение цели представляет собой очень простой процесс, состоящий из трех элементов:

- текущая точка А (где нахожусь относительно цели);
- желаемая точка Б (к чему хочу прийти);
- действия (каждый шаг должен приближать к желаемой точке).

И ВСЕ...

Больше здесь ничего нет.

Каждый день мы сотни раз выполняем этот алгоритм в быту, причем абсолютно успешно:

- почувствовал голод (точка А) — увидел кафе (точка Б) — зашел, поел (действие)
- чувствуешь себя неважно (точка А) — хочешь лучше (точка Б) — посмотрел комедию (действие).

Мистика начинается, когда достижение цели занимает некое протяженное время (у кого-то больше 2–3 дней, у кого-то более часа), не говоря уже о крупных жизненных целях (выучить язык, научиться играть на пианино).

Наш ум начинает все усложнять, в результате чего 90% целей так и остаются недостижимыми.

Первый шаг, с помощью которого можно-таки научить себя достигать любых целей, четко выполнять описанные выше 3 шага.

КУДА ДВИЖЕМСЯ?

На самом деле человек деградирует, причем в геометрической прогрессии.

Принято считать, что человечество развивается — в целом. Новые технологии, Интернет, стволовые клетки...

Развивается наука и технологии — технократия, в общем. Человек, как единица сознания, не развился ни на йоту. Да, он как обезьянка научился нажимать на выключатель света, входить в Интернет и пользоваться пультом от телевизора, но он понятия не имеет, как все это работает, и уж точно, он этого сам не создавал.

Человек — потребитель технологий, которые создает кучка любопытных ученых. Причем на сегодняшний день уровень технологий не соответствует уровню сознательности большинства людей.

В результате, получаем ситуацию, в которой по глупости уничтожаем природу и мир вокруг. Ведь у нас же самолеты, ракеты в космос пускаем, овец клонируем. Конец этого варианта развития событий один — какой-нибудь идиот нажмет на кнопку секретного оружия (осознанно или же по незнанию) и ЧПОК. Или матушка-Земля просто не выдержит всех издевательств и стряхнет с себя самодовольных паразитов.

Технология никогда не заменит развитие самого человека. Люди думают, что упрощают себе жизнь, делают ее комфортнее, когда с помощью одного пульта управляют всем домом. В результате, нечто мешкообразное, с обвисшим животом и заплывшими глазами сидит у компьютера целые сутки и не покидает виртуальной реальности.

Есть и другой путь — развивать себя, а не технологии. Улучшать свое зрение с помощью практик и упражнений, а не покупать новые суперочки, пробежаться до работы, а не стоять в пробках в дорогом авто, научиться самому быть счастливым, а не глотать всякую дрянь (будь-то дешевые сериалы или новый наркотик). Только так можно повысить свою осознанность, научиться жить в согласии с природой и другими людьми.

Делая жизнь более комфортной, мы сужаем зону своего развития, тупеем и деградируем. Беря себе каждый раз более трудные задания, ставя сложные цели, преодолевая препятствия мы меняемся в самом своем центре, обновляемся и становимся лучше.

Итак, мы становимся осознанными и начинаем экспериментировать.

Вернемся к питанию...

Первое, что обнаруживаю, — во время еды занимаюсь чем угодно, кроме собственно еды (в голове). Думаю о работе, смотрю передачу или читаю, болтаю с окружающими и т.д. Ем не когда хочу, а когда привык. Ем в 3 раза больше пищи, чем реально хочу. Ем не то, что хочет организм.

Начинаю эксперимент. Во время еды концентрируюсь на процессе — начинаю чувствовать вкус и запах в несколько раз интенсивнее. Обнаруживаю, что у банана есть 4 разных аромата — от самого фрукта, от кожицы изнутри, снаружи и от твердой части по краям. Жевать хочется дольше, так как дольше ощущаю вкус — от этого количество еды уменьшается сразу в 2 раза. В какие-то моменты понимаю, что есть не хочу, — не ем полдня, день. И так далее. За счет одного лишь осознания процесса и движения в сторону потребностей организма получаю список действий и правил, но это уже МОИ ПРАВИЛА. Осознанные, понятые и прочувствованные с учетом МОЕГО организма и окружающей среды.

Плюсы:

- реальное развитие — индивидуальное, осознанное;
- не надо верить кому-то, делать упражнения, смысл которых не понимаешь, а результата не видишь.

Минусы:

- тратится много сил, нужно постоянно быть осознанным, помнить о задаче;
- двигаешься вслепую, на все вопросы ответы ищешь сам.

Я описал два крайних полюса, а в жизни все богаче — смесь этих двух методов в разных пропорциях. Лично я ориентируюсь в первую очередь на осознание, а когда подхожу к конкретной задаче — смотрю, что на эту тему уже создано. При этом предпочитаю пользоваться общими подходами — детали ищу и прорабатываю сам.

Комментарий: здравствуйте, Георгий! Прочитал когда-то Вашу книгу «Ты — живой источник энергии» и некоторое время практиковал сосредоточенность на каждом действии во время приёма пищи. Согласен, действие и ощущения меняются, но нелегко бывает оторваться от всех посторонних мыслей.

У меня сейчас получается так: ем только когда хочу и ровно столько, сколько нужно до «точки насыщения» — так я могу назвать ощущение, когда словно клапан закрывается, и могу оставить на тарелке даже половину ложки (раньше доедал всё, а потом мучился от переедания). Бывает, что ем всего лишь раз в день, но при этом чувствую себя хорошо. Уже давно во время еды включаю записи выпусков КВН. Как думаете, может так быть, чтобы хороший юмор во время приёма пищи помогал позитивному настрою всех клеток тела через усваиваемую пищу???

Кстати, кто бы что ни говорил мне, что я себя изведу таким «скромным» питанием (съедаю действительно немного), но я усмехаюсь себе «в усы» и думаю — может быть я научился получать часть энергии из воздуха, благодаря работе над собой??? Лео.

gefitov: привет. Да, позитивный настрой способствует хорошему пищеварению. Я бы сначала посмотрел КВН, потом есть пошел. На просмотр все-таки много внимания тратишь и упускаешь реальность.

По количеству еды. Если не теряешь вес постоянно и не чувствуешь слабости, даже наоборот, активность идет на ура — еды достаточно.

Человек получает энергию самыми разными способами, воздух — один из них.

Под микроскопом

Определимся с термином. Для этого нам нужно взять еще одно слово — **ВНИМАНИЕ**. Посмотрите на свою ладонь (какую, решите сами), сосредотачивайте на ней свое внимание в течение минуты. Получилось? Кажется, что да. А на самом деле...

Если измерить внимание в процентах, то уровень обычной сосредоточенности нормального человека составляет процентов 20–30, остальное рассеивается — тратится на сопровождающие мысли, отвлечения (шум вокруг, ощущение от тела — например от прилегания одежды, от стула, на котором сидите, и т.д.). Если бы вы смогли сейчас повысить уровень внимания до 50–60%, то сразу бы почувствовали в ладони тепло и покалывание.

Осознанность — это умение сосредотачивать внимание на настоящем моменте. Так понятнее? Еще не совсем. Что-бы было совсем ясно, разделим осознанность на составляющие, потом постараемся собрать их в целую картинку.

Итак, бывает осознанность:

- ощущений,
- эмоций и состояний,
- ума,
- действий, причин и следствий,
- своего «Я».

По сути, я предлагаю вам последовательность практик — от простого к сложному.

Сначала займитесь своим телом, научитесь слушать его и ощущать. Где ему больно, какие мышцы напряжены, есть ли чувство голода или это только аппетит, хочет ли тело потренироваться или ему необходимо отдохнуть. Для выполнения нужен пустяк — сосредотачивать внимание на своем теле. Из этой практики выливается десяток упражнений и техник, которые координально меняют жизнь: нормализу-

ется вес, тело расслабляется, становится здоровее, выносливее и многое другое.

Когда вы продвинетесь в этой практике, переходите к работе с эмоциями. Здесь задача посложнее, вы ведь не видите их. С эмоциями одна проблема — мы очень быстро отождествляемся с ними:

— Я спокоен, я абсолютно спокоен, черт тебя подери, — его лицо было перекошено от ярости, а костяшки пальцев побелели от напряжения.

Во время практики я чувствую себя зрителем духов. Моя задача — наблюдать за этими чудными созданиями: радость, уныние, гордость, вдохновение — их миллион. Если не будешь осторожным, они прыгнут в твоё тело и заведут душу, избавиться от них потом непросто.

Практика осознания эмоций ведет к ясному пониманию: все эмоции запускаешь ты сам. Иногда поражаюсь — вот проскочила мысль, потом пролетело полусознательное решение — буду обижаться, а далее дело техники — надуваем губы, морщим лоб, подбираем выражения и — готово.

Осознание ума — игра для продвинутых. Свой ум переиграть невозможно, это все равно, что бороться левой рукой против своей же правой. В работе с умом я выделяю несколько аспектов. Вычленение неосознанных убеждений и их повторный, уже осознанный, выбор или замена. Здесь и верования, привитые родителями и авторитетами, и разовый обобщенный неудачный опыт и еще море разных причин. Результат один — жизнь начинает расширяться, и по-