

Антистрессовая пластическая гимнастика. Построение системы.

«Автоматическое», ментальное и свободное движение

В построении системы важно понимание природы происходящих явлений, поскольку речь идет о стремлении добиться максимального результата в усилении выбранной характеристики процесса. Так, говоря об устойчивости или иначе – жизнестойкости организма необходимо внести ясность относительно механизма ее повышения и создания условий для такого продвижения. В свою очередь механизм безусловно должен базироваться на основных закономерностях любых процессов, т.е., в обобщенном, иначе говоря, общефилософском понимании, а значит – базироваться на категорийном рассмотрении. Так понятие устойчивости неразрывно связано с категорией непрерывности любого процесса, а последняя, в свою очередь, должна быть представлена в исследуемом или базовом процессе, т.е. физическом движении. В то же время повышение жизнеспособности невозможно вне основного принципа построения любой организованной системы – принципа или закона иерархии. Иерархическое построение является основой решительно всего и, следовательно, любых понятий и характеристик, связанных с процессами. При этом нужна ясность в том, что характеризует положение на иерархической лестнице, а также способа продвижения по ней. В качестве критерия можно выбрать понятие непрерывности и рассмотреть цепь связанных с ним характеристик процесса, что позволит представить и метод построения системы движения применительно к нашему организму. По смыслу понятия непрерывность есть отсутствие перерывов, разрывов течения процесса, т.е., степень его целостности, слитности. В свою очередь, эта слитность означает доминирование процесса слияния разделенных частей, иначе говоря – синтеза. В этом ключе можно выбрать именно степень синтетичности процесса в качестве критерия его старшинства или места в их иерархии. Можно представить, как сгущение витков спирали процесса, сближение способствует нарастанию их взаимодействия, что в свою очередь

связано и с ростом энергетичности процесса, т.е. его активности. Необходимо также отметить, что каждый процесс несет на себе отпечаток своих взаимодействий. Это можно сравнить со звуковыми колебаниями, где основной тон может быть обогащен различными более высокочастотными колебаниями или обертонами, что придает звуку особенности самого инструмента. Поэтому каждый процесс обладает, так сказать, своими обертонами, которые при сближении витков спирали в фокусе вращения, могут при определенных условиях взаимодействовать, порождая все новые колебания, и т.д. Сказанное может в какой-то мере проиллюстрировать отсутствие принципиальных ограничений синтеза при дальнейших взаимодействиях и, соответственно, возможность продвижения процесса вверх по их иерархической шкале. Нечто подобное можно представить и в отношении человеческого организма с той лишь разницей, что в этом случае речь идет о совокупном или интегральном процессе, включающем все сферы жизнедеятельности. Это можно мотивировать тем, что мы рассматриваем наш организм как единое целое, что и означает возможность сведения всего многообразия его процессов в единый процесс, который можно моделировать, пользуясь уже известными его свойствами спирального движения. Так его широкую низкочастотную часть можно уподобить нашему физическому движению, а его сфокусированную вершину – высшим моральным принципам, которые в этой парадигме представляют собой синтез в его высшем значении, т.е. высшем выражении для всех характеристик этого интегрального или синтетического процесса. Причем этот синтез не ограничен и может быть продолжен в возрастающих масштабах. Это же относится и к известным характеристикам процесса. Кроме того, нарастание синтеза приводит ко все более полному выявлению растущего спектра все новых обертонов и их возрастающей роли. В аналогии со звуковыми обертонами это значило бы все более богатое нюансами и красками звучание многих инструментов, где гармоничность имеет доминирующее значение, а звуки приобретают все большую прозрачность, красоту и утонченность. Подобно

этому можно говорить и об утонченности процессов и, соответственно, тонких энергиях. Причем, эти энергии связаны с вершиной интегрального процесса – нашего организма и потому могут быть многократно усилены при переходе к низшим ступеням их иерархии – подобно тому, как это происходит при формировании горной лавины – с учетом, разумеется, что аналогичный процесс в организме находится под контролем защитных механизмов при переходе от сферы к сфере. В таком ключе именно этические возможности, которые могут быть рассматриваемы как синтез высшего порядка и высшая ступень утончения процессов и их энергий представляют собой источник сил и жизненных энергий, находящих свою реализацию в нервно-психическом тоне и физических возможностях.

Однако, сказанное было бы отвлеченностью, если не отметить способ продвижения самих процессов к их высшей точке или этической вершине. Есть интегральный процесс, который мы называем комфортным состоянием или проще – удовольствием, которое по своей сути является фактором синтеза и его развития. Действительно, на стадии восприятия напряжений комфортность играет роль усилителя волевого воздействия, чтобы продлить это состояние, т.е., сделать его более интенсивным и устойчивым. С другой стороны, комфортность есть антипод боли, т.е., деструкции, или процесса разрушения, разделения, а потому представляет активность слияния, т.е. синтеза. В итоге комфортное состояние или удовольствие есть фактор усиления, активизации синтеза той сферы, которая связана с восприятием соответствующих напряжений. Из этого можно сделать важный вывод: поскольку волевое воздействие связывает все сферы – от физической до нравственного потенциала или этики, где наше желание или воля способна обеспечивать нужные изменения – комфортность может прогрессировать в направлении волевых усилий и быть связующим звеном сфер жизнедеятельности. Причем, ее направленность на слияние или восстановление – как антипода разрушению или деструкции, – означает обеспечение резонансных явлений, иначе говоря согласованности или

гармонизации всех сфер. Эта гармонизация важна в первую очередь применительно к ментальной сфере, поскольку именно мышление формирует сознательные перемены и потому степень его сгармонизированности, т.е. его направленность на согласованность всех сфер нашего организма есть, в конечном итоге, гарант прогрессирующего удовлетворения от жизненного процесса как такового. Наконец, важнейшим в понимании смысла роста общей гармонизации является то, что комфортность, как фактор синтеза и слияния есть также и фактор чувствования, т.е., любви. Поэтому высшее выражение для комфортности есть вместе с тем одновременно и это высшее чувство – хорошо известное как альтруизм, бескорыстная отдача, чувство долга, – т.е., этика в ее наиболее полном понимании и чувствовании. Сказанное в какой-то мере мотивирует известное выражение о том, что миром правит любовь. Необходимо лишь добавить, что связанность всех сфер означает в качестве обязательного условия строить свою практическую жизнь на базе комфортного восприятия всех жизненных напряжений, желания мыслить в направлении согласованности, т.е., в стремлении к гармонизации или желания сохранить в себе и развить чувство единства или любви. Тогда мысль, воля и чувство дают импульс к рождению той синтетической энергии (чувства), которую называют устремлением. Именно этот процесс в своем высшем или синтезированном виде – и в дифференцированном выражении как желание избавиться себя от психологического дискомфорта, – комфортного восприятия жизненных нагрузок на базе категорийной связи непрерывности и устойчивости процесса позволяет выстроить сбалансированную систему движения, где физическое и этическое связаны общим подходом к организму как интегральному процессу в стремлении к росту его устойчивости или жизнеспособности.

Необходимо иметь в виду то, что на плане физической жизнедеятельности комфортность представляется как желание получить удовольствие, т.е., низший аспект чувства любви, в то время как оно в своем высшем выражении, как высший синтез, основано на принципе слияния или

любви в наиболее полном выражении – солнца, т.е., отдачи без возвращения отданного, что в этическом толковании воспринимается, как альтруизм. Только в такой трактовке комфортность предстает, как моральное удовлетворение, чистый интерес, что в свою очередь требует и соответствующего настроения мышления. Поэтому важно понимание, что чисто физическая трактовка комфортности – лишь первый шаг или ступень, требующая своего продолжения в более высокие сферы, где она развивается, углубляется и становится способностью наслаждаться жизненным процессом. т.е., жизнью как таковой. Но такая перспектива требует смены парадигмы, настроенной лишь на получение жизненных благ. Поэтому плохо не то, что мы хотим жить с удовольствием, но то, что не хотим расширить это чувство до своей полноты. Таким образом, построение внутренней системы жизнеобеспечения требует согласованности всех сфер при учете их иерархического построения. Это в свою очередь означает управление всей совокупностью жизненных процессов сверху – вниз, т.е., от этического к физическому. В этой связи целесообразно прояснить следующий вопрос: как выражается высший принцип в сфере физического процесса. Действительно, мы ищем гармоничного, т.е., сбалансированного или устойчивого развития организма. Но устойчивость процесса есть выражение для его непрерывности и ее степень означает и степень жизнестойкости процесса, и потому определяет его место на шкале их иерархии. В то же время непрерывность означает целостность, т.е., единство, поэтому при построении системы движения на его физической стадии важно именно этот аспект брать за основу. Конечно, необходимо учесть, что это единство на физическом уровне минимально и потому необходимо задействование фактора объединения или синтеза, в роли которого и выступает комфортность связанных с движением напряжений с перспективой развития этого фактора по линии иерархии синтеза, т.е., единства. Зададимся вопросом: почему мы должны испытывать дискомфорт от физических нагрузок, заставляя себя напрягаться через силу, закрепляя стойкое нежелание двигаться? Ведь существует целый набор видов

движения, которое поддерживает самое себя, так сказать в «автоматическом» режиме. Достаточно вспомнить о кровообращении, дыхании – ведь нам не придет в голову мысль понуждать себя дышать. Кроме того, сам факт существования сфер жизнедеятельности предполагает их согласованность, ибо противоположное, расчлененный организм – просто нежизнеспособен. Значит, должен быть способ выявить эти внутренние процессы, действующие по своим законам в течение всей нашей жизни, чтобы передать их энергию нашему физическому аппарату и добиться таким образом общесогласованного процесса взаимодействия всех сфер, включая сюда и физическую, а следовательно – и процесс физического движения. Такой способ передачи был найден и под названием «автоматическое» движение используется в Антистрессовой пластической гимнастике, сформированной на принципе единства всего нашего организма. Постепенное использование специальных режимов движения, направленных на рост его устойчивости, приводит к повышению устойчивого взаимодействия внутренней сферы – нервной системы – и физического аппарата, т.е. к их согласованности или резонансному взаимодействию, что в свою очередь позволяет без каких-либо специальных усилий генерировать физическое движение, а затем и управлять им – просто мысленно направляя поток движения. Однако, возникает вопрос о том, каким образом обеспечить нечто подобное этой согласованности на ментальном уровне, ведь понуждать себя думать – значит обрекать себя на стойкий дискомфорт. Действуя по аналогии с физическим, т.е. «автоматическим» движением, зададимся вопросом о том, какая сфера может взять на себя управление нашим рациональным мышлением. Ясно, что она по крайней мере должна на ступень быть иерархически старше, подобно тому, как это происходит с процессами нервной системы, управляющими физическим движением. Для того, чтобы привести в согласование нервную систему и физический процесс необходимо учесть, что иерархическое старшинство означает более высокую степень устойчивости. Значит, для согласованности двух сфер – управляющей и управляемой, необходимо

придать последней ту степень устойчивости, чтобы согласование или резонанс могли быть реализованы. Для этого в АПГ используется замедленный режим движения, его более высокая плавность и создается общий фон комфортного восприятия, связанных с движением напряжений, что в совокупности обеспечивает рост плавности хода или степени непрерывности, т.е., устойчивости физического процесса. Кроме того, мы учимся на какое-то время переставать направлять усилия – ментальные и волевые – на управление им. Из сказанного вытекает следующий вывод: именно недостаточная степень устойчивости требует специальных усилий, чтобы придать комфортность физическому процессу. Иначе говоря, причина дискомфорта в неуравновешенности процесса.

Этот вывод может быть применен и к ментальной сфере, т.е., если процесс мышления дискомфортен, значит он неуравновешен, т.е. неустойчив. Соответственно, верно и обратное, т.е., напряжение, связанное с поиском решения может доставлять удовольствие, как например, при процессе творчества. Значит, можно представить, что балансировка или уравнивание ментального процесса строится на основе двойственности, т.е., вопрос или явление рассматриваются с двух противоположных и взаимодополняющих позиций, что требует лишь допущения некоего противоположного подхода и представляет лишь психологическую трудность. Тогда попытка объединить, казалось бы, взаимоисключающие мыслеобразы провоцирует процесс их синтеза, что в свою очередь облегчает связь с иерархически вышерасположенной сферой объединенных или синтезированных мыслеобразов (идей), т.е., сознанием, как управляющим нашим рациональным мышлением, построенным на принципе деления и поиске соотношения частей. Кроме того, сфера синтетического мышления (сознание), воспринимаемая, как чувство здравого смысла, смысловой нагрузки или просто сути, означает синтез идей и связанного с ними чувствования, которое в свою очередь, имеет своей вершиной то, что мы понимаем как высший синтез, этический принцип или любовь. Именно по этой

причине, желая поручить управление разумом более высокой сфере, т.е., сознанию, необходимо ориентироваться на чувство интереса, интуицию, которая по своей сути или природе является проявлением процесса, связанного с сознанием, его энергией или – в трактовке Агни-Йоги – психической энергией. Именно эта энергия ответственна за способность к импровизации, когда общее положение или идея находит свои пути конкретизации на языке разума или привычной логики без всяких затруднений, легко, с интересом, неожиданными выводами и новым осмыслением привычных представлений. В то же время эта связь сознания и разума позволяет решать жизненные проблемы уже без специального приложения волевых усилий для уравнивания двух противоположных подходов и попыток почувствовать рождающееся при таком совмещении новое видение или вариант решения. Таким образом балансировка или уравнивание происходит за счет этой связи с сознанием, т.е., за счет потока психической энергии, что коренным образом изменяет восприятие и всю систему отношений, придавая им законченный вид прочувствованного равновесия.

Таким образом, наблюдается аналогия с «автоматическим» движением, которое есть следствие повышения устойчивости физического движения использованием волевых усилий, направленных на повышение степени плавности, непрерывности процесса, а также создание фона комфортного восприятия связанных с этим напряжений. При этом движение развивается самостоятельно как следствия устойчивого взаимодействия с нервной системой, как управляющей сферой жизнедеятельности. Подобно этому уравнивание противоположных подходов на стадии мышления (разум) создает предпосылки чувствования ментальной комфортности или удовольствия от процесса мышления, что порождает усиление волевого воздействия на мысль и нарастающее сближение со сферой сознания как управляющей разумом. Следствием такого сближения является естественность импровизации, рождения новых мыслей и идей.

Резюмируя: Организация «автоматического» движения на физическом уровне есть начальный этап в достижении баланса внутренней и внешней сфер, когда физический процесс в режиме своего самоподдержания регулируется и управляется через ближайшую – нервную систему. Этот баланс и его следствия носят индивидуальный характер, и в нем проявляется весь накопленный опыт физической активности с последующим его развитием в виде новых геометрических форм, частотных и амплитудных характеристик, роста устойчивости и слитности, иными словами – повышением качества как самого физического движения, так и управления им. В свою очередь это приводит к росту степени легкости, комфортности физического процесса и синтетичности взаимодействия обеих сфер жизнедеятельности, что создает предпосылки к развитию взаимодействия на внутреннем уровне.

Развитие взаимодействия на ментальном плане предусматривает выполнение условия баланса используемых противоположных представлений или мислеобразов, что создает в свою очередь предпосылки ментальной комфортности, а также возможность чувствования результата объединения этих полярностей. Такое объединение можно представить как начальный этап синтеза на уровне мышления и, поскольку – это рациум, то его способ познавательной деятельности связан с противоположным синтезу подходом – делением, что поэтому требует приложения волевых усилий к такому объединению. При этом следует иметь в виду, что именно степень синтеза, а потому и устойчивости решают место процесса на их иерархической лестнице. Это означает, по смыслу что, повышая устойчивость процесса его уравниванием, мы, тем самым, повышая его энергетичность, приближаем управляющие им процессы ближайшей более высокой сферы. Именно такой подход позволяет добиться сближения управляющей и управляемой сфер (нервной системы и физического процесса при «автоматическом» движении), синтезирующего ту степень взаимодействия между ними, которая может быть определена как согласованность или устойчивый резонанс.

Таким образом, именно приложение волевых усилий для стабилизации управляемой сферы (процесса), т.е. придания ей большей устойчивости, сближает ее характеристики с характеристиками управляющей сферы, обеспечивая, тем самым, их согласованность, взаимодействие, рождение новых процессов. (т.е., степень творчества) и продвижение по их иерархической шкале. Итогом такого взаимодействия является все большее сближение сфер жизнедеятельности, а также передача управления все более высокой из них и образование единого сгармонизированного процесса, который можно определить как свободное движение. В этом случае этические принципы или высшие сферы нас самих без ограничений (напрямую) управляют нашей повседневной деятельностью, придавая ей все большую целостность, устойчивость и жизнеспособность. Именно такое состояние или единый интегральный процесс понимают, как искомое восприятие счастья или единство частей внутренней и внешней сфер жизнедеятельности нашего организма.