МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Учебное пособие

Горно-Алтайск
БИЦ Горно-Алтайского государственного университета
2025

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Попков А.В., Захаров П.Я., Нагорных С.А., Пручкина А.К.

АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Учебное пособие

Горно-Алтайск
БИЦ Горно-Алтайского государственного университета
2025

ББК 75.6я73
А72

Рецензенты:
Крайник В.Л., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»
Попова Е.В., к.б.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет»

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом Горно-Алтайского государственного университета

Антистрессовая пластическая гимнастика : учебное пособие / А. В. Попков, П. Я. Захаров, С. А. Нагорных, А. К. Пручкина. – Горно-Алтайск : БИЦ ГАГУ, 2025. – 330 с. – Текст : электронный.

Учебное пособие по «Антистрессовой пластической гимнастике» (АПГ) предназначено студентам, преподавателям, учителям физической культуры, педагогам дошкольного образования, а также может быть полезно специалистам в области физического воспитания, массовой оздоровительной и лечебной физической культуры. В учебном пособии раскрывается роль антистрессовой пластической гимнастики как здоровьесберегающей технологии физического и нравственного воспитания дошкольников, школьников, студентов, являющейся, по сути, программой самосовершенствования. Дается теоретическое обоснование метода антистрессовой защиты, рекомендации по его применению в системах дошкольного, школьного, высшего образования и массового оздоровления, педагогические основы АПГ, особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся. Учебное пособие содержит комплекс упражнений по АПГ, а также примеры планов-конспектов занятий и варианты их проведения.

© Попков А. В., Захаров П.Я., Нагорных С.А., Пручкина А.К., 2025
© Горно-Алтайский государственный университет, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….. 6
РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ…… 7
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ……. 7
1.1 Понятие об антистрессовой пластической гимнастике ……. 7
1.1.1. АПГ как подход к здоровью и его прогрессированию……... 8
1.1.2. АПГ как синтез-метод…… 9
1.1.3. Метод исследования……... 13
1.1.4. Основные принципы АПГ……. 14
1.1.5. Контроль и формирование состояния в АПГ…….. 18
1.1.6. Место антистрессовой пластической гимнастики среди других видов двигательной активности…….. 19
1.2. Становление и развитие АПГ как нового направления массовой оздоровительной физической культуры ……... 21
1.3. Основные понятия АПГ ……... 25
1.4. Концептуальные основы АПГ. …… 30
1.5. Этические и психофизические основы АПГ. Механизм воздействия на организм человека……. 72
1.6. Общие подходы к повышению адаптационных возможностей организма средствами АПГ……. 87
1.7. Место АПГ в системе оздоровительной работы ……... 89
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АПГ…… 94
2.1. Дидактические принципы в АПГ…… 94
2.2. Средства обучения…… 101
2.3. Методы обучения…….. 121
2.4. Особенности терминологии в АПГ…… 124
2.5. Музыкальное сопровождение в АПГ…….. 125
2.6. Методические требования к педагогу по АПГ…….. 126
2.7. Организация занятий антистрессовой пластической гимнастикой. 126
2.8. Этапы освоения АПГ…… 128
2.9. Структура занятий и комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики…… 129
2.10. Комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики…… 132
2.11. Практические рекомендации по использованию комплекса АПГ. 135
2.12. Особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся …….. 138
2.13. Методика преподавания АПГ ……... 141
2.14. Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием АПГ……. 157

РАЗДЕЛ II СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ……. 160
3. ПРОГРАММА АПГ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ…… 160
3.1. Распределение нагрузок…… 160
3.2. Модификации учебного материала при проведении занятий АПГ с дошкольниками…….. 161
3.2.1. На занятиях по физической культуре……... 161
3.2.2. Использование АПГ на утренней зарядке в детском саду……. 166
3.2.3. На занятиях по различным видам деятельности……. 167
3.3. Музыкальное сопровождение…….. 169
3.4. Методические рекомендации по применению АПГ в системе дошкольного физического воспитания…….. 169
4. АПГ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ……. 172
4.1. Характерные особенности и содержание занятий по АПГ в школе 172
4.2. Методические рекомендации по организации занятий…… 174
4.3. Модификации учебного материала при проведении занятий АПГ со школьниками…… 182
4.3.1. АПГ на уроках физической культуры……. 182
4.3.2. АПГ как средство проведения физкультпауз и физкультминуток в режиме учебного дня школьников…….. 188
4.3.3. Применение АПГ во внеурочной деятельности……. 190
5. АПГ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ…….. 195
5.1. Характерные особенности студенческого контингента с позиции АПГ…… 195
5.2. Организация занятий со студентами……... 197
5.2.1 Место АПГ в структуре основных профессиональных образовательных программ……. 198
5.2.2 Цель и задачи дисциплины……. 199
5.2.3 Содержание дисциплины…… 199
5.2.4 Требования к результатам освоения дисциплины……... 202
5.2.5 Аттестация студентов…… 205
6. ПРИМЕНЕНИЕ АПГ В МЕДИЦИНЕ…… 207
6.1 Концепция здоровья в АПГ……... 207
6.2 Возможности применения АПГ как лечебного и общеукрепляющего метода……. 209
6.3 Роль АПГ в профилактике заболеваний…….. 211
6.4 Применение АПГ в форме элементов лечебной физической культуры…… 213
6.4.1. Влияние занятий АПГ на плоскостопие у детей…… 213
6.4.2. Занятия по физической культуре с элементами АПГ для детей с нарушениями зрения…… 214

6.4.3. Использование АПГ на занятиях с детьми 6-7 лет с задержками психического развития…… 215
6.4.4. Использование АПГ для подростков с ЗПР с девиантным поведением…… 215
6.4.5. Механизм воздействия АПГ на примере занятий с детьми с последствиями ДЦП……. 216
6.4.5.1. Пример использования АПГ на занятиях с детьми с последствиями ДЦП……. 218
6.4.6. АПГ и аллергия……... 218
6.4.7 Использование АПГ в лечении псориатического полиартрита…. 220
6.4.8 АПГ для беременных и женское здоровье…… 221
6.4.9. Возможные направления использования АПГ…… 222
6. 5. Показания и противопоказания к занятиям АПГ…….. 223
7. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АПГ В СПОРТЕ…… 226
7.1. АПГ как средство восстановления и совершенствования в спортивной деятельности…… 226
7.2. Особенности использования АПГ в отдельных видах спорта……. 230
7.3. Варианты использования АПГ в практике спортивной подготовки 231
8. ПЕРСПЕКТИВЫ ОСВОЕНИЯ МЕТОДА АПГ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕГО ПРИМЕНЕНИЮ 233
8.1. Перспективы освоения АПГ……. 233
8.2. Опыт применения. АПГ как образ жизни……... 234
8.3. Практика применения АПГ…….. 237
8.4. Общие рекомендации по практическому применению АПГ…… 238
ГЛОССАРИЙ…….. 242
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА……. 249
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Комплекс упражнений АПГ……... 252
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Дополнения. Этика в действии. Развитие представлений о движении с позиции йоги…….. 266
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Этапы развития АПГ……... 322
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Правила проведения занятий по АПГ (Курсовая подготовка)……. 328

ВВЕДЕНИЕ

Это учебное пособие – результат разработки курса по антистрессовой пластической гимнастике (АПГ) для студентов, обучающихся по направлениям Педагогического образования и Физической культуры. В процессе создания курса учитывались предпосылки к изучению его содержательной части, которая обеспечивается на предшествующих уровнях образования, а также требования ФГОС высшего образования и ФГОС основного общего образования. Предлагаемая содержательная часть курса АПГ охватывает проблематику философского, теоретического и методического аспектов. И вместе с тем наряду с углублением знаний в области профессиональных дисциплин, освещаемых на бакалаврском уровне образования, пристальное внимание уделяется процессу обеспечения квалифицированного понимания студентами, проблем, связанных с появлением и внедрением новых подходов к сохранению и развитию здоровья в образование и физическую культуру, понимания философских методов и способов познания двигательного действия, формирование способностей творческого мышления.

В пособии отражены основные вопросы, связанные с оказанием помощи студентам, учителям, тренерам для самоподготовки и подготовки к проведению занятий по АПГ. Изложенный текст упорядочен в соответствии с устоявшейся структурой требований к учебным пособиям.

В первом разделе изложены теоретико-методические основы антистрессовой пластической гимнастики. Представлены этические и психофизические основы АПГ, раскрываются механизмы воздействия на организм человека и влияние биомеханической структуры движений на качество процесса освоения новых движений. Характеризуются основные понятия и их связь с этикой. Наряду с этим выявляются общие подходы к повышению адаптационных возможностей организма в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Данный раздел описывает методические основы и особенности организации занятий АПГ.

Второй раздел посвящен содержанию и организации занятий АПГ среди различных категорий населения, а также анализу и концептуальному осмыслению того, что составляет образовательную, оздоровительную и воспитательную основу специфики рассматриваемого подхода к здоровью. Данный раздел, в определенном смысле практической части, длительное время оставался вне сферы активного теоретического понимания. Благодаря наработкам, осуществленным в последние десятилетия, оказалось допустимым в существенной мере откорректировать это упущение и по-новому предложить понимание сущности этического и физического при освоении АПГ.

Кроме названных основных разделов выделены приложения, позволяющие увидеть ретроспективу этапов развития АПГ, что в какой-то мере создает достаточно полные представления об АПГ как о новом направлении массовой оздоровительной физической культуры.

РАЗДЕЛ I
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1.1. Понятие об антистрессовой пластической гимнастике

Цель данного издания помочь в освоении и преподавании Антистрессовой пластической гимнастики в качестве учебной дисциплины. Ее актуальность как направления оздоровительной работы повышается в контексте нарастающих негативов и рисков современного цивилизационного процесса, с одной стороны, а с другой – в силу обострения вопроса качества образования в условиях сложившейся нестабильной обстановки. При этом категория качество любого процесса – его единство, непрерывность есть и его устойчивость, а под образованием подразумевается единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, базирующийся на стабильном состоянии здоровья его участников.

«Не может быть качественного усвоения знаний, если к ним нет интереса, или нестабилен сам познающий аппарат. Но интерес – воспитывается, а внутреннее равновесие входит в понятие общего оздоровления организма. Таким образом, можно говорить о триедином процессе [1], называемом педагогическим и вычленение любой из его составляющих означает потерю его качественности, как и каждой из них. Поэтому требуется синтетический подход, объединяющий все три процесса в их взаимообусловленности, взаимной дополнительности и связанными с этим преимуществами роста их качественности. Именно такой подход представлен в антистрессовой пластической гимнастике (АПГ), разработанной и апробированной [2; 3] как синтез-метод, позволяющий с единых позиций увидеть перспективы создания условий для самообразования и самовоспитания в контексте роста оздоровительных и познавательных возможностей самого организма. Метод основан на подходе к процессам с позиции их устойчивости, что позволило сформировать представление об антистрессовом механизме [2; 3] как факторе повышения устойчивости и общего здоровья – физического, психического и морального. В концепции целостности человека сознание, ориентированное на научный подход, требует своего объяснения необходимости и выгоды нравственности в качестве природной нормы. Поэтому важным является показать связь этического и физического как единства процессов всего организма с позиции их жизнеспособности или устойчивости, – на что и направлена АПГ» [1].

Главная трудность при ответе на вопрос о том, что такое АПГ состоит в том, что высшие понятия находят свои выражения в чисто материальном – фи-

зическом движении и его закономерностях. Но, говоря о движении, мы, тем самым, наводим мосты между внешне неподвижным и плотным, – более привычным в обиходе, и чем-то неуловимым, тем, что мы называем движением или процессом. Но рассмотрение любого процесса приводит к выводу о его переходности, т.е. неограниченности и иллюзорности видимых границ. Тем самым мы расстаемся с иллюзией неподвижности, – какой бы очевидной она не была, – и признаем лишь видоизменения того же процесса. В таком контексте деление на грубое и утонченное также становится условным, и лишь двумя сторонами одного и того же единого элемента, – назовем ли мы его духоматерией, или вечным движением, или процессами разного качества или огнем. В продвижении к пониманию его свойств от общего к частному, т.е. от единого к его дифференциациям, мы обучаемся видеть в них это единство или связь – в более привычном выражении. Так мы постепенно складываем жизненный опыт в панораму ясности, дающую видение перспективы.

Многое приходится переосмысливать, и, если в этом процессе будет затронуто и физическое движение, мы получим возможность понимания и иерархического построения процессов, как меры проявления их единства. Связь этики и физического движения, их обоюдное влияние составляют главную трудность восприятия в силу полярности их свойств, но каждый знает, что рождение молнии основано на сильной полярности накопленных зарядов. Но молния – это огонь, и никого не удивляет его видимое проявление от невидимых причин. Поэтому, говоря об огненности человека, мы всего лишь признаем за ним право быть высшим творением природы, подчиняющегося тому же принципу иерархии. Именно, объединяя высшее и низшее – этику и физическое движение – в себе самом как единый процесс, человек способен выявить в себе и проявить в жизни тот процесс, который связывают с понятием огня. И эта высшая связь все по тому же принципу иерархии выявит все сопутствующие латентные связи и, активизируя их, обнаружит ту высшую Природу нас самих, о которой так долго мечтает лучшая часть ищущих себя в жизни. Настроенный на эту концептуальную волну практический подход и получил название Антистрессовая пластическая гимнастика.

Таким образом, движение не имеет ограничений, но лишь трансформации, т.е. видоизменения. Физический процесс подлежит тому же закону, но его видимость по инерции связывается с границами, и потому требует усилий, чтобы расширить представление. Связь физического и этического через макромасштабные величины к понятию беспредельности – вот тот путь, который должно пройти непредвзятое мышление, чтобы освободиться от иллюзий ограниченности процесса, и в этом расширении начать постижение истинного звучания понятия свободы или свободного движения.

1.1.1. АПГ как подход к здоровью и его прогрессированию

В поддержании здоровья, как устойчивого функционирования систем организма необходимо учитывать несколько факторов. Естественное старение и связанное с этим понижение уровня устойчивости, неблагоприятное воздей-

ствие экологических проблем, – т.е. деградация естественного фона окружающей природы, где качество воздуха играет доминирующую роль, – нарастание социальных проблем в качестве стресс-фактора и т.д. имеют тенденцию к прогрессированию. В противовес – накопление знания о человеке и его устройстве, забота о своем благополучии, здравоохранение и личные усилия по поддержанию здоровья – заметно отстают в своем развитии от скорости усиления негативов. В этой связи требуется адекватный ответ, своего рода защитный механизм, обладающий способностью к прогрессированию своего воздействия, как баланс нарастанию негатива. Так был предложен подход ко всем системам жизнеобеспечения организма, который получил название Антистрессовая пластическая гимнастика. Разработанный антистрессовый механизм, как активизация процессов восстановления с учетом их иерархичности, как показали фундаментальные исследования ([2; 3], использует природные возможности самого организма к ассимиляции напряжений и нагрузок в качестве фактора повышения его тонуса и преодоления уже возникших отклонений. В таком ключе АПГ представляет собой подход к здоровью, направленный на его прогрессирование, позволяющий преодолевать негативное воздействие стресс-факторов внешнего и внутреннего характера – от физических до нервно-психических. Это достигается установлением связи высшего яруса человеческих возможностей, его нравственного потенциала со всем комплексом физических напряжений практической жизни, т.е. связи этического и физического.

1.1.2. АПГ как синтез-метод

Что представляет собой АПГ? Основываясь на определении Госкомспорта СССР (1989г.) это – новое перспективное направление массовой оздоровительной физической культуры [19]. С другой стороны, экспертное заключение Института философии АН СССР (1996г.) утверждает, что АПГ – как это новое направление, разработано на основе Учения Живой Этики или Агни-Йоги и как это следует из заключения[1] [16], в котором дано определение Учения, АПГ представляет собой не только вариант йоги, но и светской этики. В то же время, формы и режимы двигательной активности базируются на двух взаимодополняющих друг друга восточных боевых системах – стиле змеи и тайцзицюань, которые представляют собой боевую йогу или йогу как систему единоборства. Наконец, движение и позиции в АПГ адаптированы к современным условиям жизни с учетом проблем экологического характера, гиподинамии, нервно-психических перегрузок и их последствий, и т.д., а также двигательных воз-

[1]Заключение ведущего н. сотр. Центра этических исследований Института Философии Российской Академии наук, д-р философских наук, проф. Л.В. Коноваловой: «Живая Этика – морально-этическое учение о человеке и его месте в системе мироздания, органично соединяющее народную мудрость, новейшие научные достижения, нравственные правила, практические рекомендации по поддержанию духовного и физического здоровья. Не являясь религией или основой какой-либо конфессии и, вместе с тем, не отрицая их, Живая Этика не несет ни идеологической, ни оккультной направленности и может служить в условиях многонационального уклада жизни нашей страны основой формирования новых подходов к нравственному и физическому здоровью человека. Разработанное на основе принципов Живой Этики новое направление массовой оздоровительной физкультуры – антистрессовая пластическая гимнастика /АПГ/ - может быть рекомендована для широкого внедрения в образовательных учреждениях России».

можностей всего диапазона контингента занимающихся. Таким образом, можно определить АПГ как новое перспективное направление массовой оздоровительной физической культуры, разработанное на основе Агни-йоги, т.е. как вариант йоги, адаптированный к условиям его практического применения при строгом контроле выполнения принципа «не навреди», что подтвердила проведенная медико-биологическая и психологическая апробация. Термин «йога» означает, прежде всего, упор на контроль внутреннего, т.е. нервно-психического состояния, что отражено в названии АПГ (термин «антистрессовая»). Это позволяет отбирать те геометрические формы двигательной активности, которые привычнее тем или иным контингентам и не вызывают технических трудностей их исполнения, что в сочетании с вариациями двигательных режимов дает возможность использовать их в качестве своего рода начальной, «разгонной» базы с постепенным ростом их разнообразия, вариативности и нагрузочности.

В итоге АПГ представляет **предельно щадящий вариант йоговского подхода к двигательной активности,** т.е. к самому процессу в контексте усилий, направленных на его совершенствование, как на рост его устойчивости и степени непрерывности для всех сфер жизнедеятельности – от физической до этической **при условии приоритета последней.** В таком контексте понятен вывод сделанный в экспертизе относительно того, что **АПГ ликвидирует разрыв между образовательным и воспитательным процессами** [15]**,** закрепляя и совершенствуя способность к восприятию все более нагрузочной информации при сохранении и развитии интереса к процессу обучения и его продолжению за счет самостоятельных усилий, реализуя этим принцип непрерывного обучения.

Таким образом, АПГ направлено на защиту от нервно-психических и физических перегрузок – в том числе и самозащиту в ее обычном понимании, как непременного условия выявления своих латентных возможностей в практической жизни и их совершенствование в качестве основы общего здоровья и полноценной личности. Апробация АПГ подтвердила экономизацию дыхания за счет роста усвоения кислорода [2, с.11; 3, с.19], что особенно важно в критической ситуации распространения инфекции воздушным путем одновременно с запаздыванием эффективных мер противодействия, как это наблюдается в связи с COVID-19. При этом торможение дыхания сочетается с ростом общей устойчивости организма, что поможет преодолеть неизбежные нервно-психические нагрузки при пандемии. Это подтверждает актуальность метода на современном этапе.

В плане поддержания здоровья именно упор на рост устойчивости позволил добиться кардинальных улучшений состояния организма в широком диапазоне отклонений и заболеваний – как это показано в ходе двух параллельных апробаций и закреплено в полученных заключениях (см. [2; 3]). В этой связи особенно наглядно проявили себя возможности улучшения при таких заболеваниях как астма, эндокринные, инфекционный полиартрит и др. в качестве иллюстрации воздействия антистрессового механизма и активизации восстанови-

тельных процессов, связанных с повышением нервно-психической устойчивости в контексте мягких, щадящих физических напряжений.

Таким образом можно сказать, что особенность и специфика йоговского подхода ко всему спектру нагрузок заключается в совершенствовании непрерывности и устойчивости процесса, как потоковой схемы или потока движения, с целью все более равномерного распределения напряжений – условия роста общего тонуса всего организма.

Такой йоговский (синтетический) подход к человеческому организму предопределяет и способ передачи информации об этом подходе в контексте ее максимальной доступности, возможностей ее прочного закрепления и самостоятельного использования. Для этого дифференцированные способы передачи информации или обучения дополняются их объединенным вариантом, как это, например, представлено в лекционно-практической работе, связанной с АПГ. Таким образом синтез-метод, каковым является АПГ, предопределят соответствующий подход и способ ее освоения, включающий как уже известные методы обучения, такие как лекционная практика и практические занятия, так и их объединенный вариант в виде передачи информации о методе в ходе освоения практического материала, т.е. ассимиляции различных видов двигательных режимов и их геометрического оформления. Смысл подобного объединения связан с необходимостью в максимальной активизации способности к восприятию нового и необычного материала непосредственно при его освоении на практических занятиях, т.е. в формировании состояния повышенной восприимчивости за счет задействования антистрессового механизма. Этот механизм был предложен в ходе медико-биологической и психологической апробации АПГ профессором Р.Е. Мотылянской и получил дальнейшее развитие в практике обучения и кадровой подготовки. Базовым принципом его эффективности является достижение той степени внутренней и внешней релаксации, которая соответствует комфортному восприятию как физических, так и нервно-психических нагрузок в процессе их освоения на практических занятиях.

Суммируя сказанное, можно задаться вопросом: в чем отличие АПГ от уже имеющихся форм двигательной активности и физической культуры? Действительно, как это следует из определения последней[2], она призвана содействовать общему и в том числе интеллектуальному развитию личности. Однако, понятие интеллекта не равнозначно нравственности, хотя и не исключает ее. Поэтому, в зависимости от трактовки, речь может идти либо о принципиальном шаге вперед, сделанном в АПГ для расширения возможностей в разрешении проблемы здоровья за счет связи сферы этики с физическими напряжениями и динамикой, либо о более широком понимании интеллектуальной сферы, как включающей в себя и сферу нравственности. Но в последнем случае должен бы быть ориентир в виде этического учения, как основы трактовки самого понятия этики – чего, к сожалению, нет, и образованию умственному отдается предпочтение перед

[2] в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

нравственным, закрепляя, тем самым, разрыв между образованием и воспитанием.

Именно по этой причине в АПГ избрано синтетическое Учение, связанное с научным подходом к нравственному потенциалу, как самой природе человека, который требует личных усилий и ответственности за свое проявление в жизненной практике. Такое проявление в сфере физических нагрузок с неизбежностью связано с доминированием внутреннего фактора, как концентрации усилий, направленных прежде всего на создание устойчивого нервно-психического состояния, и уже на этой основе – расширение и своих физических возможностей. Именно в таком подходе заключен принцип «не навреди», когда контроль комфортного восприятия напряжений и нагрузок гарантирует их безопасный рост, а этический контроль – расширение состояния комфортности на ментальную сферу, находя свое выражение в нарастании интереса к жизни и моральной удовлетворенности от своего места в ней.

Так этическое и физическое связываются воедино понятием устойчивости процесса, а связь категории непрерывности и ее проявления в виде плавности хода физического процесса, создает базу такого объединения. Именно подобное единство всех сфер позволяет задействовать самые широкие возможности для подключения антистрессовой защиты от стрессовых воздействий в виде антистрессового механизма и гарантировать их рост в качестве меры противодействия негативам различного свойства.

Таким образом, принципиальное отличие АПГ от обычно понимаемого термина «физическая культура» связано с реализацией йоговского принципа «изнутри наружу», поэтому АПГ представляет собой внутренний метод или подход к здоровью, полностью подтвердивший свою состоятельность в ходе проведенных фундаментальных исследований и экспертных заключениях. Его специфика проявляется в том числе и в использовании восточно-философского подхода к внутреннему строению самого человека и соответствующей этому терминологии. Заключенные в нем идеи иерархического построения внутренних сфер жизнедеятельности еще не нашли своего выражения в научных представлениях, хотя и не противоречат им. Поэтому при описании взаимодействия различных процессов этих сфер применяется термин «моделирование», как попытка связать различные области научного знания с философскими понятиями учения Этики или Агни-йоги. В этом смысле используемые в АПГ понятия и терминология поясняют понятия Учения на привычном языке, поскольку изложение йоги основано на смысловой нагрузке и требует своего рационального толкования в контексте привычного жизненного опыта. Поэтому йоговская терминология неизбежна для понимания АПГ и не может быть сведена к языку какой-либо одной дисциплины или области знания, основанных на дифференцированном подходе в отличие от Агни-йоги и АПГ, построенных по принципу синтеза или единства и целостности всех сфер жизнедеятельности человека. Этот же принцип синтеза обусловливает и развитие представлений о человеке на макро-масштабе, и в таком ключе Космос и человек становятся неразделимым единством.

1.1.3. Метод исследования

При исследовании столь сложной системы, каковой является организм человека, необходимо исходить из того базового положения, что это – совокупная система взаимосвязанных, взаимодействующих процессов, обеспечивающих их непрерывный синтез и обновление. Таким образом организм человека есть синтетическая целостность, единство, требующее для своего описания подобного же синтетического подхода. Применяемый научный метод не может удовлетворить этому требованию во всей полноте, поскольку само разделение научного знания на свои области не отвечает условию их синтеза. С другой стороны, существующие психофизические системы знания о человеке, такие как различные виды йоги, также не могут в отдельности служить основой познавательной деятельности, связанной с человеческим организмом. И лишь единственный подход на базе их синтеза представленный как Агни-Йога полностью соответствует условию нерасчлененности или синтетичности при изучении скрытых возможностей человеческого организма направленного на противодействия постоянно ухудшающихся условий его функционирования. Используемый при этом синтетический язык описания обусловлен необходимостью охвата всего спектра человеческих представлений или мировоззрения. Это, в свою очередь, предопределяет его специфику, связанную с необходимостью в построении целостной картины взаимосвязей различных процессов на основе общей идеи их функционирования или, иначе говоря, – смысловой нагрузки. Конечно, способность к восприятию информации, знания требует чувствования внутренней связи явлений, т.е. их подобия и, соответственно, своего языка, использующего сравнения или аналогии. Таким образом метод, использующий синтетический подход к изучению человека, базирующийся на использовании внутренних связей по их смысловой нагрузке, представляет собой метод аналогий, а используемый при этом язык описания, предполагающий существование всеобщей внутренней связи подобных явлений – язык образных сравнений. Так, используются термины из различных областей знания при непременном условии их образности, чтобы сочетание этих образов способствовало постепенному прояснению их связи друг с другом. При этом каждый термин связан с соответствующим мыслеобразом, исходя из смысла его использования, получая таким образом свой контекст применения, поэтому язык метода аналогий можно назвать контекстным. Часто используемый термин связан со свойственным ему контекстом, но при описании обобщенных мыслеобразов или идей важно показать связь с уже привычными контекстными представлениями – как это сделано, например, чтобы показать выражение принципа непрерывности процесса в его плавности при физических перемещениях.

Таким образом метод аналогий или подобия обусловлен необходимостью в синтетическом описании такой синтез-системы, как человеческий организм, для чего привлекается весь арсенал научного знания и, прежде всего – знания о самом человеке, представленного синтез-йогой или Агни-Йогой, и ее практическом применении, – для чего и создано АПГ.

1.1.4. Основные принципы АПГ

Движение – это все, поэтому в рамках одного учебника невозможно затронуть лишь его физический аспект, – необходимо пытаться проследить его связи и основные закономерности. В контексте этих связей физический процесс предстает как следствие целой цепи взаимодействий и как их причина. То, что физическое тело есть генератор электромагнитных полей, вытекает из простого факта нашего кровообращения как циркуляции заряженных частиц. Поэтому и управление этим телом через ближайшую к нему сферу – нервную систему (тонкое тело в йоговской терминологии) не может не быть связанным с электромагнетизмом.

Понятно в этой связи, что совокупность процессов, называемых физическим движением, влияет на весь их спектр – от низших до высших, – определяя, тем самым, жизнеспособность или жизненную устойчивость организма в целом. Категорийная связь устойчивости процесса и его непрерывности позволяет найти целую серию сходных характеристик, отражающих степень этой устойчивости в ее более привычных выражениях, и этого достаточно хотя бы для качественного описания того, что мы связываем с понятием человеческого организма. Само понятие качества в таком контексте предстает как центральное при описании процессов (энергий), их различий применительно к сферам жизнедеятельности, гармонии взаимодействия, динамики их развития и, что особенно важно, их иерархического построения.

Так, начиная от видимого движения, через систему связанных понятий: устойчивость – качество – непрерывность, мы приходим к его продолжению по линии иерархических связей и, не найдя каких-либо ограничений, должны сделать вывод об истинных возможностях нашей человеческой природы. Само представление о такой неограниченности позволяет коренным образом изменить отношение и к себе, и своим возможностям, а в этом контексте – по-новому увидеть значение и важность того, что мы называем физическим движением.

Начиная описание физического движения, мы неизбежно, через цепь связанных процессов, приходим к необходимости касаться всей их совокупности, – иначе говоря, жизни, – со всем ее разнообразием. Физическое движение просто не может быть вычленено без нарушения логики построения всей системы связей, которые, по сути, и определяют свойства самого физического процесса. Это значит, – он аккумулировал в себе всю жизнь в ее латентности, если речь идет о процессах высшего порядка, и проявленности, – когда говорим о физическом движении. Потому его основные закономерности можно ожидать – с той или иной степенью аналогичности – применимыми к тем сферам, о которых мы можем лишь догадываться. Так духовная сфера, или сфера нравственности, – если мы признаем ее претендующей на жизнеспособность, – обязана подчиняться тем же принципам, что и физический процесс. Например, устойчивость и качество не могут быть не присущи этой сфере. Однако, отличия есть, и если для физического движения устойчивость определяется как способность воспроизводить утраченное равновесие, то применительно к тем процессам, кото-

рые мы признаем высшими, мы обязаны требовать и высшего качества, и высшей устойчивости. Но что есть высшее качество устойчивости?

Устойчивость может быть рассматриваема не только как способность восстановления уже нарушенного равновесия, но и как способность противодействия предстоящему нарушению. Поясним примером. Из практики воинских искусств известно, что в ситуации повышенного (экстремального) напряжения, связанного с чувствованием реальной опасности, обостряется способность к предчувствию возможных действий – как партнера или противника, так и своих собственных – в качестве адекватного ответа. Можно представить, что импульс активности, сформировавшийся на ментальном плане как высокочастотный процесс – в соответствии с заложенным в нем планом действий – проходит по цепи своих связей через нервную систему, чтобы привести в движение физический аппарат. Однако, движение по цепи требует некоторого времени. Вместе с тем, именно высокочастотность процесса позволяет ему, минуя эту цепь, воздействовать напрямую на воспринимающий аппарат партнера, который в случае большей устойчивости, а потому и скорости прохождения импульсов, успевает отреагировать, формируя собственное уравновешивающее воздействие за меньшее время. Можно также представить, что подобная способность к опережающей реакции нарастает по мере продвижения по иерархической лестнице процессов, достигая максимума для тех, которые мы называем высшими и с которыми связываем понятия духа и нравственности, иначе говоря, – для процессов высшего синтеза и целостности, т.е. качества. Подобное свойство высших процессов действовать на опережение означает, по сути, проявление их устойчивости, когда высшие процессы или их сфера заранее формируют противодействие выведению их из равновесия. Тот же принцип применяется и в военной технике, когда средство поражения уничтожается на подлете.

Сказанное означает: для того, чтобы вывести высокочастотный процесс из равновесия, воздействие на него должно превышать уровень противодействия (по целостности, степени непрерывности, качеству, энергетичности, мощности и т.д.). Но из этого вытекает, что в случае высших процессов такого быть просто не может именно в силу их нахождения на верхней ступени их иерархической лестницы.

Резюме: те процессы, которые мы называем высшими, – высшего сознания, принципа любви и единой жизни, – не могут быть выведены из равновесия, т.е., обладая высшей устойчивостью, а потому и жизнеспособностью, просто не могут быть ее лишены. Это именно то, что понимается как бессмертие, в данном случае – нашей высшей природы (сферы) и высшее качество ее устойчивости.

Итак, от физически смертного тела до бессмертной сферы высших процессов – вот диапазон расширения наших возможностей. Каковы перспективы такого расширения? Это продвижение наших физических потенций в сферу высших процессов, а также обратное – проявление высшей сферы в физическом движении. Одновременно с этим можно представить усиление связи с энергиями макро-масштаба или космическими и отсутствие ограничений этому про-

цессу. На чем может быть основано такое предположение? Ближайшая аналогия, помогающая понять это развитие связана с **принципом**[3] **резонанса**, т.е. наложением или слиянием процессов и образованием новых – более широкого спектра. По сути, то, что называется резонансом, есть все тот же процесс слияния как проявление **принципа непрерывности.** И чем выше мы поднимаемся по иерархической лестнице процессов, тем менее дифференцированными – на стадии внешнего проявления – они предстают, и тем полнее в них проявляется принцип непрерывности как способность к слиянию, резонансу, – и так без перерывов, т.е. в неограниченности продвижения. Именно эта способность чувствовать резонанс как проявление комфортности или гармонизации и использовать его для продвижения всей совокупности свойственных нашей природе процессов по ступеням их иерархического построения, до высших степеней непрерывности, т.е. отсутствия границ, – дает возможность расширения природных способностей без каких-либо ограничений, т.е. беспредельно. Конечно, на этом пути много препятствий, и одно из них – стремление нашей низшей природы ограничиться чисто физиологической комфортностью, на более высоком плане – удовольствием от каких-либо проявлений превосходства, что безоговорочно ставит барьер дальнейшему продвижению. Однако, этот экзамен на чистоту помысла обязан сдавать каждый ищущий радость в исследовании своих поразительных возможностей и неограниченном расширении этой перспективы.

Резонансная схема или, иначе говоря, способность к контролируемому резонансу или комфортности, есть инструмент гармонизации, овладение которым – ступень освоения АПГ, без чего нельзя надеяться реализовать принцип ненасилия применительно к своей природе, – в понимании насилия как антипода комфортного восприятия всего спектра напряжений.

Необходимым условием расширения диапазона комфортно воспринимаемых напряжений является реализация **принципа согласованности или гармонизации**, – как проявления того же принципа непрерывности или слияния применительно к процессам более высокого порядка. Речь идет о согласовании направленности и качества мышления с ближайшей по иерархии сферой – сознанием. В понимании сознания как сферы синтеза мысли и чувства, – абстрактной мысли, идеи и высшего чувства, любви – принцип гармонизации требует прочувствованного мышления и смысловой нагрузки как основы ментального процесса. И если смысл это и есть идея, то его чувствование – в соответствии с принципом непрерывности, а потому и гармонизации – должно быть распространено на весь спектр практической жизни. Непрерывность подразумевает отсутствие разрывов (перерывов во времени), что предполагает смысловую нагрузку контекстом, фоном, т.е. основой всей жизненной практики. И это распространение смысловой нагрузки на весь жизненный цикл составляет главную трудность, которая для своего преодоления требует достаточной мотивации и ясного понимания его жизненной необходимости. Суть предлагаемого

[3] Здесь – закон, степень дифференциации первичной Целостности или Единства.

подхода в АПГ сводится к созданию подобного мотивационного фона, который поможет перестроить стимуляцию своей активности на комфортное восприятие жизненных нагрузок.

Одним из наиболее важных является **принцип синхронизации**. Под этим понимается целенаправленное повышение устойчивости сфер жизнедеятельности путем совершенствования микроструктуры физического процесса (1), стремления к одновременности воздействия на эти сферы (2), а также синхронизации движений всей группы занимающихся (3).

1) при этом стремление сгладить отдельные неровности, сделать движение более плавным, означает уменьшение временны́х разрывов между его отдельными фрагментами, а потому – рост степени его непрерывности, т.е. устойчивости;

2) одновременность воздействия на сферы жизнедеятельности означает стремление объединить усилия по созданию мыслеобраза устойчивости – на основе чувства доброжелательства – концентрации внимания на качестве движения – степени его плавности, слитности, т.е. целостности – в контексте формирования состояния комфортности восприятия связанных с этим напряжений;

3) синхронизация движений всей группы преследует цель создания устойчивого процесса смены геометрии без временны́х перерывов – как единый льющийся поток (потоковая схема).

Необходимо отметить, что все три задачи взаимно обусловливают друг друга в том же синхронизационном ключе, т.е. решаются совместно. Индивидуальные усилия, направленные на сглаживание собственного движения, реализуются в контексте потоковой схемы, – так внешняя и внутренняя синхронизация дополняют друг друга.

Наконец, сказанное о движении позволяет воспринять – в общих чертах **принцип повторяемости (двойственности).** В понимании движения как возобновления разграничений и проявления двойственности всего существующего, приходим к выводу о неизбежности **принципа повторяемости как симметрии**. Эта повторяемость закреплена в основе того, что мы подразумеваем под процессом – в его геометрической интерпретации как спирали. Спиральность, свойственная решительно всему, не исключает и такой процесс как наша жизнь. Следовательно, мы обязаны потребовать с необходимостью выполнения принципа повторяемости в его спиральном выражении применительно к тому, что мы понимаем, как жизненный процесс. Кроме того, принцип непрерывности исключает окончание любого процесса, допуская лишь его продолжение в видоизменениях и трансформациях как по линии восхождения ко все более утонченным и продвинутым в своих характеристиках, так и, наоборот, по нисходящей – к уменьшению подвижности и более грубым формам. Применительно к нашей человеческой жизни нужно говорить о ее спиральном возобновлении и повторяемости, что совершенно исключает такое понятие как смерть – в ее восприятии некоего обрыва линии жизни и неопределенности перспективы. Именно принцип повторяемости или перспективы рисует вполне конкретное продолжение цикла жизни, что обычно трактуется как перевоплощение или

предсуществование. При этом имеется в виду, что нечто такое, что мы понимаем под самими собой, существовало на земле, до нашей настоящей жизни, и будет существовать после ее окончания. Более того, принцип непрерывности предполагает перспективу продолжения этого спирального процесса в более продвинутых условиях, когда жизненный цикл на земле будет исчерпан – при условии нашего стремления к такому продвижению, что обычно называется самосовершенствованием.

Необходимо сказать в этой связи, что симметрия или повторяемость лежат в основе единства всех процессов и всего сущего, что дает нам возможность его познавания, используя **метод подобия или аналогий.** При всех внешних различиях видимых форм процессов, лежащая в их основе повторяемость, двуединство полярностей или противоположностей, нитью всеобщей связности образует единую сеть, основу взаимосвязностей, полностью исключающую понятие пустоты. Эта наполненность и переплетения, как узор жизни, есть поддержка нашего познавания и гарантия его неограниченного продолжения.

Конечно, сказанное о принципиальных основах процессов, не претендует на сколь-нибудь полное изложение, и в рамках тематического обзора могут быть представлены лишь общие положения, используемые при построении концепции стабилизации, применяемой в АПГ. Более детальное рассмотрение дано в соответствующих разделах, а постепенное расширение видения в контексте личного опыта поможет составить общее представление этой масштабной темы.

1.1.5. Контроль и формирование состояния в АПГ

Совершенствование контроля состояния здоровья не может развиваться лишь внешним образом, поскольку это неизбежно ведет к потере его качества из-за отсутствия главного фактора – активного участия самого субъекта воздействия нагрузок. Лишь пассивная роль влечет отставание контролирования от накопления негативов – в силу интенсификации жизни и инерционности внешнего контроля. Единственный выход – это подключение к процессу контролирования возможностей самого индивидуума действовать на опережение, чтобы не допустить накопление факторов травматизма – будь то в нервно-психической или физической сферах. С этой целью и было создано новое направление в виде массовой оздоровительной работы, основанное на активизации всего потенциала организма предотвращать и ассимилировать то, что в противном случае могло бы стать фактором негативных воздействий.

Так была создана антистрессовая пластическая гимнастика, как результат отечественных фундаментальных исследований и проведенной медико-биологической и психологической апробации. В ней участвовали видные ученые своего времени[4] под руководством ученого мирового уровня д-р мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянской.

[4] Д-р биол. наук, проф., физиолог Гуминер П. И., д-р мед. наук, проф., патофизиолог Каплан Э. Я., д-р пед. наук., проф. Донской Д.Д., проф. Абросимова Л.И., канд. мед. наук, доц. Артамонов В. Н., доцент Данченко И.П., доцент Протасова М.П., Пресс Т.Н., Нифонтова Л.Н., Кожеваткина Н.И., канд. мед. наук, Андреева Л.А.

Освоение АПГ делает возможным перенесение контроля состояния здоровья на самих занимающихся обучением комфортному восприятию физических и нервно-психических нагрузок и расширение возможностей этого индивидуального контроля задействованием исследованного в ходе фундаментальной медико-биологической и психологической апробации антистрессового механизма, обеспечивающего расширение диапазона комфортно воспринимаемых нагрузок. Причем обучение такому индивидуальному контролю доступно контингентам практически любого возраста и физической подготовленности.

В связи с вышесказанным АПГ – подход к сохранению и развитию здоровья, в котором принцип ненасилия и комфортности доведен до своего логического завершения его распространением на весь спектр нервно-психических и физических нагрузок.

1.1.6. Место антистрессовой пластической гимнастики среди других видов двигательной активности

Утвержденная как новое перспективное направление массовой оздоровительной физической культуры [19] АПГ занимает особое место среди других видов двигательной активности. В чем заключается эта новизна? Прежде всего, в том, что за основу принята устойчивость самого процесса – вне зависимости от того, в каких формах или геометрии он развивается. Другими словами, в соотношении формы и содержания применительно к двигательной активности устойчивость и жизнеспособность процесса есть его содержание, его сущность или центральное звено. Это означает, что неустойчивость процесса – это хаотический набор его фрагментов, не связанных в единое целое. Понятно поэтому, что любое достижение, связанное с движением, должно иметь опору, прежде всего, в его устойчивости, т.е. в способности к поддержанию самого себя во временном континууме. В таком контексте подход к движению является связующим звеном как каждого вида активности или метода, имеющего дело с движением, так и самих методов, объединяя их в качестве внутренней основы.

Сказанное подтверждается на многих жизненных примерах. Так известно, что плавность движения есть не только его выражение эстетичности, но и экономичности, ибо она позволяет легко преодолевать многие трудности выполнения и повышать энергетичность самого процесса. Это понятно в контексте того, что плавность есть проявление слитности или непрерывности процесса, которая и выражается в его устойчивости, а потому и энергетичности. Проведенные фундаментальные исследования [2; 3] такого подхода к движению полностью подтвердили его обоснованность, что открывает ему возможности самого широкого практического и научного применения. В то же время такой подход с позиции устойчивости допускает многие вариации выполнения движений – сообразно опыту преподавателя и его творческому потенциалу. Однако их единство будет скреплено общим для них принципом устойчивости или непрерывности процесса. Таким образом, АПГ как метод является одним из многих, вместе с тем объединяя их общим для них принципом жизнеспособности или устойчивости, он представляет их общую основу. Это особенно ярко проявля-

ется в его этической направленности, что позволяет ликвидировать существующий разрыв между образовательным и воспитательным процессами, а также сформировать единый подход к нравственному и физическому здоровью [15].

На основании вышесказанного мы резюмируем, что антистрессовая пластическая гимнастика представляет собой утвержденное новое направление массовой оздоровительной физкультуры [19] и является, таким образом, совокупностью методов [26, с. 635], объединенных общим подходом к нравственному и физическому здоровью [15]. Данный подход основан на активизации процессов восстановления или синтеза, что позволяет объединить сферы жизнедеятельности в плане повышения их общей устойчивости и гармонизации организма. В свою очередь рост синтетических возможностей означает и активизацию творческого потенциала, что открывает перспективу формирования новых путей и методов его реализации. Так проведенные фундаментальные исследования подтвердили, что в сфере медицины АПГ является эффективным лечебно-профилактическим, антистрессовым методом [2; 3], а в системе образования – новым методом нравственного и физического воспитания [14], позволяющим ликвидировать разрыв между образовательным и воспитательным процессами [15].

Таким образом, АПГ представляет собой синтез-метод, направленный как на прогрессирование жизнеспособности человеческого организма, так и расширение возможностей в поиске новых подходов к своей реализации. Исследуя происхождение этого подхода к здоровью, мы говорим о том, что АПГ это **антистрессовая** – по механизму стрессторможения, предложенному руководителем научно-исследовательской группы проф. Р. Е. Мотылянской [2; 3]. Этот механизм можно представить как уравновешивающее воздействие на нервно-психическую сферу с целью противодействия негативным последствиям стрессовой нагрузки. Итогом такого целенаправленного воздействия является растущая способность организма к перераспределению напряжений за счет увеличения тонуса и создание предпосылок к его дальнейшему прогрессированию. **Пластическая** – по характеру прикладываемых усилий и напряжений. Использование пластических напряжений (сдвига) и соответствующих им кольцевых скользящих движений преследует цель создания условий устойчивого, т.е. постепенного роста и уменьшения напряжений для безопасного входа и выхода из режимов нагрузок. Сохранение эластичности и гибкости суставно-связочного аппарата является основой прогрессирования энергетичности процесса за счет увеличения его вариативности (числа степеней свободы), соответствующего роста восстановительных процессов и общего тонуса организма (см. также п.п.1.4.15 и 1.5.4). **Гимнастика** – по внешнему сходству и повторяемости элементов при акцентировании внимания на связности (стабильности) процесса. Используемый при этом поточный метод получает свое развитие в область комфортного восприятия движения за счет контроля и совершенствования его микроструктуры – стремления уменьшить отдельные толчки и рывки в ходе процесса перемещения, чтобы добиться большей слитности и плавности.

1.2. Становление и развитие АПГ как нового направления массовой оздоровительной физической культуры

Хронология событий[5] не так важна, как логика развития идей. Это соображение и легло в основу изложения. Когда речь идет о чем-то новом, приходится иметь в виду, по крайней мере, два обстоятельства. Первое – это то, что новизна должна быть пропущена через себя самого, т.е. отвечать принципу «помоги себе сам». Без этого всякое теоретизирование и тем более, когда оно касается здоровья, может иметь негативный итог. Второе – построение системы вовсе не совершается логическим путем. Это означает, что прорыв является итогом длительного и напряженного поиска и предстает как уверенность, часто противоречащая формальной логике и предшествующим установившимся суждениям. Сказанное в полной мере относится и к АПГ.

Спокойствие и душевное равновесие в наш век стрессов и нервно-психических перегрузок считается чем-то сродни мечте, а способность их не терять – и вовсе маловероятным. А между тем, известное «нет счастья равного счастью спокойствия», наводит на мысль о том, что эта идея не так уж несбыточна. Природа, общение, перемена мест, лекарства и, тем более, их суррогаты, могут дать лишь временные следствия, – и это мотивировало поиск постоянного фактора, что, в свою очередь, привело к созданию изначально метода, получившего название «Антистрессовая пластическая гимнастика».

Формирование АПГ пришлось на период распространения в нашей стране йоги – боевой, как восточные воинские искусства и Агни-йоги. Их освоение дало направление поиску и позволило найти тот подход к движению, который лег в основу создания комплекса, включающего режим, в максимальной степени отвечающий задаче повышения нервно-психической устойчивости. Выяснилось, что положительное воздействие оказывают сами замедленные и плавные движения, а их геометрия при этом может быть произвольной и без потери эффекта, а потому предельно простой и привычной. Добавление новых элементов, связанных с круговыми движениями, позволило расширить их базу, а акцент на самом процессе – сделать освоение движений достаточно простым и доступным. В дальнейшем осмысление наблюдаемых эффектов с привлечением категорийных связей, научного знания и философии йоги, а также применение метода подобия или аналогий позволили синтезировать накопленный опыт и сформировать целостную картину иерархического взаимодействия процессов различного качества, что привело в итоге к созданию концепции АПГ.

На втором этапе занятия с малыми группами (до 10 человек) показали возможность прогрессирования эффекта не за счет замедления темпа, что связано с избыточным напряжением, а акцента на плавность движения и его синхронизации. Было зафиксировано углубление психотерапевтического эффекта и его внешнего проявления. Так отмечался факт серьезного психофизиологического

[5]См. Приложение 3

улучшения общего состояния[6], – что привело к созданию медицинского направления этой работы.

Дальнейшее ее развитие на третьем этапе было связано с ростом числа участников – до 100 и более – и расширением контингентов занимающихся, а также появлением бригады подготовленных инструкторов. Занятия стали приобретать все более масштабный характер, что привлекло интерес к ним известного ученого[7], предложившей план медико-биологической и психологической апробации. С этой целью были созданы несколько контрольных групп с различными контингентами занимающихся, и организованы годичные курсы обучения под контролем РВФД[8]. Аналогичная параллельная апробация осуществлялась при участии 11-й Медсанчасти[9] и с контингентом отдыхающих пансионата «Клязьминское водохранилище» [10]. Апробацию проводила созданная рабочая группа (научный руководитель проф. Р. Е. Мотылянская) [19] из числа ученых, известных в своих областях знания, и проведены фундаментальные исследования, отраженные в изданных научных публикациях [2; 3].

Оценка результатов подтвердила эффективность подхода (тогда он назывался пластическая гимнастика или метод плавных движений) применительно ко всем системам жизнеобеспечения. При этом отмечен исключительно высокий процент улучшения состояния здоровья занимавшихся, что позволило профессору Р. Е. Мотылянской выдвинуть идею существования антистрессового механизма, функционирование которого мобилизуется предложенным подходом к плавному движению, и который может быть использован в широком спектре отклонений в состоянии здоровья.

Полученные положительные результаты апробации стали основой официального утверждения метода под названием Антистрессовая пластическая гимнастика как нового перспективного направления массовой оздоровительной физкультуры [19] с выдачей соответствующих документов автору и ведущим. Также был утвержден план подготовки специалистов по АПГ, ставший базовым документом дальнейшей курсовой подготовки. Наконец, были изданы методические рекомендации [8], как первая программа по АПГ. Так создавалась научно-методическая база метода.

В дальнейшем, с целью педагогической апробации в различных условиях применения, часть ведущих проводила работу в Алтайском крае и республике Алтай. Это было связано с перспективой кадровой подготовки[11] и необходимостью проверки эффективности метода в принципиально дополнительных мегаполису условиях, – социально-бытовых, психологических, культурных традиций и т.д. Организованные в городах Барнауле, Горно-Алтайске и селе Усть-

[6] Значительный рост жизненного тонуса, подвижности пораженных суставов (псориаз, послеродовой псориатический полиартрит) на фоне существенного ослабления зависимости от лекарственных препаратов, в том числе, от обезболивающих; впоследствии, – восстановление репродуктивных возможностей, рождение второго ребенка.
[7] Д.м.н., проф. Р. Е. Мотылянская
[8] Российский врачебно-физкультурный диспансер Министерства здравоохранения СССР
[9] Медико-санитарный отдел № 11 Министерства здравоохранения СССР
[10] Заместитель директора пансионата «Клязьминское водохранилище» М. Н. Рысаков
[11] Госкомспорт СССР

Коксе занятия показали рост эффективности и психологической восприимчивости плавного движения, темпа освоения метода, естественного восприятия его этических принципов. Этому способствовала близость этико-культурных традиций Алтая и этических основ АПГ, связанных с Агни-йогой. По согласованию с Комитетом здравоохранения республики Алтай занимавшимся на курсах АПГ выдавались соответствующие документы. По итогам занятий с детьми директорами школ Горно-Алтайска было направлено письмо руководству республики с ходатайством о развитии АПГ в системе образования.

В этой связи результаты проделанной работы были представлены в Министерство образования РФ, и по их рассмотрению – предложено начать подготовку учебной программы по АПГ для школьников 1-11 классов. В соответствии с этим авторская группа аттестованных специалистов АПГ переехала в Московскую область, где в Бронницах были организованы занятия для проверки эффективности метода в специальных условиях применения и подготовки программы. В течение этого периода проводилось обучение детей с последствиями ДЦП (см. п.п. 6.3, 6.4.5, 6.4.5.1), и оно показало удивительные психотерапевтические результаты: несмотря на практическую невозможность двигаться координированно, тем более синхронно, вследствие поражения двигательных навыков, отмечен отказ от лекарственных препаратов, – дети стали засыпать без снотворных лекарств. Это значит, что даже попытки двигаться плавно и синхронно в контексте успокаивающей речи ведущего и его льющихся движений дают осязаемый эффект, что, учитывая положение со здоровьем детей, особенно мотивировало необходимость создания образовательной программы. Ее подготовка потребовала упростить и сделать более понятной идею плавного движения. Это оказалось возможным в контексте принципа непрерывности жизни как процесса, а также категорийной связи непрерывности и устойчивости. Эта связь выражается целостностью, качеством процессов как синтетическим интегральным понятием, отражающим весь диапазон их дифференциации – от первоначального Единства до видимой плавности движения, – а потому и возможности их стабилизации. Так, понятие устойчивости как наиболее привычное и разработанное может быть базовым при объяснении смысла происходящих перемен в общей картине взаимодействия сфер жизнедеятельности и их иерархического построения, если за основу рассмотрения взят именно сам процесс безотносительно его геометрического оформления. Главное же, – понятие качества процесса, как меры его целостности и стабильности, позволило увидеть иерархическую связь процессов высшего порядка – этики с движением физического аппарата. Так этическое и физическое стали ступенями одной лестницы процессов жизнедеятельности. Это дало возможность ответить на вопрос о том, как себя проявляет нравственность в физическом движении, и может ли физическое движение претворяться в нравственное.

Необходимо отметить, что работа над программой проводилась по приказу Министра общего и профессионального образования РФ совместно с Главным Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ [7, с. 57] и была закончена в 1996 году ее выпуском

и публикацией в сборнике программ [11, С. 205-256]. Экспертную оценку возможности использования Агни-йоги и разработанных на ее основе метода АПГ и учебной программы в системе образования РФ проводил Институт философии Академии наук СССР [16], давший положительное заключение. Апробация программы проводилась на базе ЮАО г. Москвы[12], и по ее итогам были даны соответствующие положительные заключения. Их резюме: «Программу по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)» ввиду ее жизненности и актуальности считаем необходимым ввести в единый государственный стандарт общей образовательной школы, начальной школы, т.е. на протяжении всех лет обучения в школе» [7, с. 99].

Следующим этапом стали подготовка педагогов школ и детских дошкольных учреждений на курсах по АПГ, дальнейшее углубление ее концептуальных основ, расширение возможностей и адаптации программы к системе дошкольного образования, в том числе и для детей с отклонениями от нормального развития (с задержкой психического развития), а также разработка учебных материалов для утверждения АПГ, как дисциплины в высшей школе[13] [7, с. 110].

Особое значение имеет период апробации метода в военизированных системах. Так еще на раннем этапе занятия в системе Министерства обороны СССР[14] показали заметно высокий релаксационный эффект в режиме изнуряющих нагрузок, при которых нервно-психическое и физическое восстановление требовало лишь разминочных упражнений комплекса в течение нескольких минут. Аналогичный результат наблюдался в период диспансерной апробации у работающих женщин, когда после рабочего дня и двухчасовых занятий у них отмечалось стремление к энергоемкой деятельности (например, мытье окон). Также очень интересен опыт освоения режима «автоматического движения» на занятиях в смешанной разновозрастной группе, которые подтвердили возможность выравнивания, нивелирования нагрузки, придания ей распределенного характера той степени, которая соответствует начальной стадии комфортного восприятия напряжения. По сути, это значит, что обычной реакции на него, как бы и нет. Эта невосприимчивость была подтверждена в нагрузочном варианте, приближенном к боевой йоге на занятиях со спецконтингентом[15]. Надо отметить, что этот режим носил выраженный нагрузочно-силовой характер с резким перепадом скоростей и большой энергетичностью. Тем не менее, эффект нивелирования полностью сохранялся и, что особенно важно, с выраженным терапевтическим воздействием (например, исчезновение болезненных признаков из-за травмы позвоночника), что может свидетельствовать о возможностях динамического режима.

---

[12] Школа № 982 ЮАО, руководители апробации: заслуженный учитель РФ, Т. И. Удалова, мастер спорта, преподаватель физической культуры с направлением ЛФК Т. Е. Мусина.

[13] Письмо директора Департамента фармацевтической деятельности, обеспечения благополучия человека, науки, образования Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации Н. Н. Володина от 04.08.2004 г. № 15-16/82.

[14] Военно-воздушная инженерная орденов Ленина и Октябрьской Революции, Краснознамённая академия имени профессора Н. Е. Жуковского.

[15] Государственный центральный аэромобильный спасательный отряд МЧС России «Центроспас»

Впервые этот эффект невосприимчивости к напряжениям отмечен на занятиях в Клязьминском пансионате, когда «бег в падении» позволял пожилым людям взбегать на гору и обратно до нескольких раз непрерывно – как следствие повышения тонуса и общей распределенности нагрузки.

Надо сказать, что развитие динамического режима связано с ростом тонуса и гармонизации, которые расширяясь, охватывают область как высокочастотных, так и низкочастотных процессов. Это означает, что стабильными становятся те позиции и напряжения, которые соответствуют неподвижному положению, – с одной стороны, и сфера ментальных усилий, – с другой. Такое продвижение формирует качественно новую возможность нервно-психической деятельности, связанной с перенесением акцента внимания на внутреннюю сферу – медитацию. У этого термина разные толкования, здесь же подразумевается процесс сосредоточения в контексте прогрессирующего состояния комфортности. Признавая ментальную деятельность важнейшей сферой проявления человеческой активности, можно сказать, что медитация – естественное развитие этой способности. Управление мышлением приобретает качественно новые возможности, связанные с задействованием сферы синтеза мысли и чувства, т.е. сферы сознания. В таком контексте медитация – это постепенное расширение восприятия в те области, которые мы связываем с понятиями высшего проявления моральности – любви, ответственности и долга, а через них – к макровозможностям и горизонтам неограниченности.

С этой стадией связаны занятия на завершающем этапе формирования комплекса. Как показала практика, этот статико-динамический режим может быть освоен контингентами среднего и пожилого возраста, что свидетельствует о его применимости во всем диапазоне психофизиологических возможностей занимающихся.

Так спираль развития завершила свой круг, начав с замедленных движений, и, через совершенствование плавности, рост гармонизации и тонуса, вернувшись к естественному торможению с возможностью сохранить рост активности в неподвижном положении и динамику ее развития во все более высокие сферы.

1.3. Основные понятия АПГ

АПГ является практической реализацией таких принципов, как принцип иерархии, принцип непрерывности, принцип самосовершенствования применительно к здоровью человека. Основа АПГ – совершенствование качества процесса движения от физического до мыслительного и нравственного. Под качеством процесса движения понимается степень его слитности, непрерывности. Такой подход к движению позволил по-новому увидеть такие привычные понятия, как непрерывность, комфортность, здоровье, физическая культура и т.д., и, расширяя их, наполнить более ясным и конкретным содержанием.

О понятии здоровья

Комплексное понятие «здоровье» имеет много определений. Для преподавателя физической культуры, тренера важным становится тот факт, что здоровье это не просто состояние полного физического, душевного и социального благополучия, и отсутствие болезней и физических дефектов, но и адаптационные возможности организма, что вытекает из нижеследующего определения. Под здоровьем человека в АПГ подразумевается устойчивое равновесие процессов всех сфер его жизнедеятельности (подробнее см. Глава 6, п.п. 6.1- 6.3). Устойчивость выражается в непрерывности самого процесса движения. Это позволяет определить общее понятие, характеризующее состояние здоровья человека. Таковым является понятие *непрерывности жизненных процессов, т.е. непрерывности процесса движения.*

Составляющими общего здоровья человека являются здоровье физическое, нервной системы, мышления (ментальное), нравственное. Подобно тому, как здоровье нервной системы определяет здоровье физическое, ментальное – нервной системы, нравственное здоровье человека, как проявление его высших возможностей, или нравственности, является главенствующим и определяет его общее здоровье в целом.

Таким образом, в соответствии с принципом иерархии, мерилом физического здоровья является, с одной стороны, устойчивость равновесия всех процессов, связанных с жизнедеятельностью физического тела, в том числе и физического движения, а с другой – проявление нравственного начала в мышлении человека, которое выражается в доброжелательности, способности к бескорыстному следованию принципу общего блага, стремлении к самосовершенствованию и ответственности.

Чем чаще человек в течение дня будет настраивать мышление на спокойствие, доброжелательность и стараться удерживать себя от резких порывистых движений, тем устойчивее будет его психическое и физическое равновесие, а, следовательно, и общее здоровье.

О физическом движении

Физическое движение как наиболее привычное и доступное является начальным этапом и одновременно опорой всему процессу совершенствования. Именно поэтому в АПГ за основу принимается качество процесса физического движения, от которого зависит совершенствование других характеристик процесса движения.

Сказанное можно проиллюстрировать на примере маятника. Рассмотрим зависимость между качеством движения маятника и формой его траектории. Большая или меньшая плавность хода характеризует качественность процесса его движения. Всякое нарушение плавности движения маятника в месте подвеса искажает линию движения, которая теряет свою гладкость, становится угловатой, неровной. И наоборот, увеличение плавности устраняет искажение траектории, делает ее более гладкой. Таким образом, плавность или качество движения маятника в месте подвеса обусловливает плавность его хода вдоль линии

движения и сглаженность этой линии, т.е. определяет завершенность геометрии его движения.

Такой пример особенно показателен, если учесть, что основа человеческого тела – скелет – представляет собой множество сочлененных колебательных систем. Представление о каждой из них можно получить на основе закономерностей колебаний простого маятника, а, следовательно, и представление об основных закономерностях движения физического тела в целом.

Так, качество процесса движения в сочленениях – суставах – во многом обусловливает качественность всего процесса физического движения и является основой здорового естественного движения физического тела. Поэтому, совершенствуя сглаженность траектории собственного движения, мы по принципу обратной связи, воздействуем на костно-суставную систему, придавая ей большую устойчивость и, соответственно, рост жизнеспособности – всему организму.

Плавность движения и психическое состояние человека

Существует определенная взаимосвязь между психическим состоянием человека и плавностью движения. Чем комфортнее состояние, тем движение плавнее, естественнее. И наоборот, движения человека неуравновешенного, скованного становятся угловатыми, резкими.

Стараясь двигаться более плавно, избегая резких порывистых движений, можно успокоиться, почувствовать себя увереннее, комфортнее. Это возможно при условии сохранения доброжелательного отношения к окружающим. Не случайно именно плавное движение притягивает взгляд, что отражает заложенную потребность в нем нашей психики: это и стремление смотреть на волны и плывущие облака, любоваться восходом солнца и парящим полетом птиц, это скольжение по воде и сам процесс плавания и купания, это пластика старинного танца и движения русского хоровода как эталон завершенности и красоты.

Плавность движения является основой его естественности, тонизирующего и антистрессового воздействия на психику человека.

О понятии комфортности

Критерием совокупного равновесия процессов жизнедеятельности организма и роста их устойчивости является **чувство комфорта**, поэтому обучение в АПГ связано с переключением внимания с обычного результата (его геометрические, скоростные характеристики и т.д.) выполнения движения на получение удовольствия от самого процесса его выполнения. Следствием такого подхода является возрастающая легкость движения и комфортность его восприятия. Таким образом, решается задача формирования чувства удовольствия, комфорта от выполняемого движения. Ставится задача обучения комфортному восприятию физических и психических нагрузок, как основы продвижения. Совершенствование или рождение нового качества неотделимо от принципа комфортности, единственно позволяющего сохранить и приумножить достигнутое равновесие. Принцип комфортности является интегральным показателем равновесия, его устойчивости и прогрессирования.

Комфортность прикладываемых усилий определяется качеством соответствующего стимула. Сама же стимуляция напрямую зависит от величины и масштабности используемой для этого идеи, ее соответствия принципу расширения в сферу синтеза своих возможностей, т.е. принципу нравственности или принципу единства, или любви, потому идея доброжелательства является базовой стимуляцией и основой комфортности.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека неразрывно связана с понятием совершенствования. Самосовершенствование – это процесс преобразования человеком своей природы в стремлении ко все более полному проявлению его нравственного начала во всех сферах жизнедеятельности. Именно проявление нравственной природы человека в физической сфере способно преобразовать качество процесса физического движения, претворяя его в способность к творчеству.

Обучение АПГ связано с концентрацией внимания на чувстве комфортности во время выполнения движения. Чувство удовольствия в АПГ служит показателем правильности выполнения упражнений и условием безопасного роста нагрузок.

Формированию состояния комфортности способствуют природные мыслеобразы – вода, солнце, плывущие облака и т.д. Они помогают почувствовать спокойствие, уравновешенность, плавность движения.

Научившись поддерживать чувство комфортности в процессе выполнения комплекса упражнений, занимающиеся, тем самым, поддерживают достигнутое состояние психического и физического равновесия. Для его закрепления и прогрессирования необходимо *постоянное* стремление к большей слитности процесса движения и комфортности его восприятия.

Стремление к совершенствованию качества движения, т.е. степени его непрерывности, и необходимость постоянного контроля этого качества связаны с освоением режима длительных физических и нервно-психических нагрузок. Их постепенный рост обеспечивает повышение тонуса организма и создает необходимые предпосылки для формирования нравственных и физических качеств. Другими словами, АПГ способствует формированию психофизиологических основ нравственности.

Нравственность перестает быть отвлеченным понятием, необязательным к практическому применению. Если исходить из того, что в человеке все - движение, все - процесс (физическое тело, психоэмоциональная сфера и мышление), то и нравственность также является процессом (движением), но высшей природы (любовь, доброжелательность, сочувствие, сострадание, долг и ответственность). Этическое начало в человеке всегда работает на объединение и основано на принципе синтеза. Это принцип целостности в нас самих - основной природный принцип. Гармоничное единство всех сфер жизнедеятельности человека в первую очередь определяется проявлением этой целостности или нравственностью, и как следствие, – характеризуется их устойчивостью или жизнеспособностью.

Для человека естественно двигаться плавно, мыслить образами, быть доброжелательно настроенным и испытывать при этом чувство комфортности. АПГ ставит своей целью закрепление взаимосвязи этих, данных от природы, возможностей человека как психофизической основы проявления его высшей природы, т.е. процессов высшего порядка.

О синхронности движения в АПГ

Отличительной особенностью занятий АПГ является коллективное синхронное выполнение упражнений педагогом и обучающимися. Педагог своим плавным движением, ровным спокойным голосом настраивает обучающихся на синхронное слитное выполнение упражнений, формирует атмосферу доброжелательности, взаимной поддержки. Использование настраивающего воздействия синхронного хороводного движения во многом экономит силы и способствует более быстрому достижению состояния комфортности. Это значительно облегчает и ускоряет процесс обучения и формирования доброжелательных отношений.

В то же время необходимы самостоятельные домашние занятия, которые помогают закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные во время коллективных занятий. Именно взаимодополнением возможностей коллективного и индивидуального подходов к освоению качества процесса движения и его геометрических форм при сохранении приоритета коллективных занятий достигается состояние устойчивого психического и физического равновесия.

Подход к коллективному движению, в основу которого положена идея его синхронизации и достижения общего результата, позволяет формировать устойчивые и доброжелательные отношения.

О понятии физической культуры в АПГ

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека неразрывно связана с понятием совершенствования. Самосовершенствование – это процесс преобразования человеком своей природы в стремлении ко все более полному проявлению его высшего начала во всех сферах жизнедеятельности.

Совершенствование человеком своих физических возможностей (как наиболее привычных и доступных) является начальным этапом и одновременно опорой процесса этих преобразований. Именно проявление этического принципа человека в физической сфере способно преобразовывать качество процесса физического движения, претворяя движение физическое в способность к творчеству, стремление к чистой жизни и самосовершенствованию.

Физическая культура представляет собой культуру процесса физического движения, под которой понимается преобразование качества этого процесса, т.е. степени его непрерывности как основы стабилизации всего спектра жизненных процессов.

Все сказанное позволяет по-новому увидеть значение физической культуры как сферы человеческой деятельности, объединяющей и координирующей

весь диапазон процессов жизнедеятельности человека – от физического движения до процессов мышления и проявлений его высшей природы. По масштабности стоящих перед ней задач, возможностей для познания и самопознания физическая культура занимает особое место. Во многом, объединяя их основные положения, она как синтез многих областей знания закладывает основы здорового образа жизни и целостного мировосприятия молодого поколения.

Таким образом, в АПГ предлагается единый подход к решению проблемы морального и физического здоровья, который связывает воедино задачу этического воспитания с совершенствованием психического и физического здоровья, а также указывает конкретный путь ее разрешения.

1.4. Концептуальные основы АПГ[16]

Принцип устойчивости и его связь с непрерывностью процесса в виде его распределенности и сфокусированности находит свое выражение в характере изложения материала. Так из принципа непрерывности вытекает отсутствие разрыва между лекционной и практической частями, что реализуется в форме пояснения теории в практическом освоении двигательных навыков, а принцип устойчивости – в повторяемости освещения выбранных вопросов в новом контексте при изучении других тем. Таким образом реализуется спиральная модель процесса освоения учебного материала и двигательных режимов в едином ключе лекционно-практической работы.

Так материал расположен в соответствии с необходимостью усвоения базовых понятий. Его углубление и расширение связаны с задачей подготовки к ведению самостоятельных занятий, в связи с чем некоторые предыдущие разделы повторяются в новом контексте с учетом практического опыта освоения АПГ. В этом смысле спиральность изложения соответствует и общей идее следования модели процесса – в том числе и процесса обучения. Этот же принцип заложен в практической части комплекса, где повторяемость элементов соответствует принципу симметрии как выражению общей устойчивости самого подхода к движению в АПГ. Терминологические повторения обусловлены необходимостью закрепления понятий в новом контексте и возможными вариациями их толкования.

1.4.1. АПГ – построение системы

Моделирование реальности происходит всегда, ибо сам термин понимание требует ясности в том, что составляет суть происходящих перемен, и главное – в системе их связей. Само понятие всеобщей связи проистекает из положения, согласно которому именно связность есть основа мироздания, ибо именно в системе связей заключено все многообразие происходящих перемен, как это видно на примере метода аналогий. Аналогичность по своей сути и означает связь по внутреннему созвучию на основе, объединяющей разнородные явления и

[16] См. также Приложение 2.

факты, и такой основой является понятие процесса, и в его всеобъемлемости – принцип его непрерывности. Гносеологически познавание происходит в двух противоположных направлениях: от общего к частному, конкретному, и – наоборот. Первый часто связывают с термином дедукция, и противоположный – с индукцией. Индуктивный метод предполагает собирание фактического материала, его обобщение, выводы и возможность прогноза – в качестве критерия достоверности. Противоположный – исходит из выбранной общей идеи построения и ее конкретизации применительно ко множеству жизненных ситуаций.

Принципиальное отличие дедуктивного направления заключается в необходимости трансформации познавательного аппарата самого познающего, ибо обычный метод научной практики, предполагающий субъект и объект исследований, сменяется синтетическим подходом к реальности, при котором и то и другое слиты воедино. Другими словами, необходимость восприятия общей модели требует от познающего способность объять несопоставимо больший масштаб явлений в их многообразии следствий как единую слитную картину. При этом действие рациума, основанного на принципе деления (хотя и с потенциалом синтеза) сменяется использованием принципиально противоположного, синтетического восприятия, связанного с понятием интуиции или способности чувствовать разом всю совокупность реалий как единое целое, что в своих высших степенях связано с термином чувствознание. Сказанное означает, что использование общего подхода к мирозданию требует определенных усилий по перестройке познающего аппарата с анализа на синтез, что в свою очередь возможно лишь в контексте задействования соответствующей сферы синтеза, т.е. сознания, как принципа прочувствованной идеи. Необходимо особо подчеркнуть, что если в плане способности к восприятию идей выработаны определенные подходы, то именно в сфере чувствования начинаются наибольшие проблемы, ибо оно само предполагает настрой на высший аспект такого чувствования – как его источника. Этот высший принцип чувствования и синтеза может быть лишь тем, что лежит в основе самого понятия синтез, – т.е. принципом слияния, который мы понимаем как принцип любви в его высшем выражении. Но что есть высший аспект любви? Если в нашем привычном восприятии рационального мышления мы опираемся на анализ и двойственность, предполагающую ответную реакцию на чувство любви, то синтетичность в ее высшем толковании предполагает замену этой двойственности единством, которое в нашем понимании выражается как альтруизм.

Альтруистическая любовь, лежащая в основе познавания мира, означает трансформацию всей совокупности обычных человеческих построений, иначе говоря, – моральное совершенствование, принятое в качестве ориентира всей жизни.

В этом контексте понятна роль морального фактора на этапе познавания и генерации основных идей. Можно сказать, что именно в зависимости от закрепленности этого фактора в качестве нормы жизни находится и способность к научному творчеству на длительную перспективу.

Другим аспектом научного познавания с применением общих принципов является их источник в виде морального Учения. Как это понять? Разнообразие путей и методов восприятия мира говорит о том, что в контексте рационального мышления, основанного на принципе разделения, нет противоречия в том, чтобы допустить и существование их первичного источника или первоосновы. Она – в силу человеческой природы и склонности к буквальному прочтению, но не к мышлению по аналогии, требующему интуитивных способностей восприятия возвышенных, и абстрактных идей самого общего характера, – неизбежно расслаивается, дезинтегрируется на множество течений и толкований, как в моральном, так и рациональном аспектах в виде религиозных течений и областей науки. Это первоначальное Учение, являющееся объединяющей основой того и другого, теперь известно под названием Агни-йоги, где Агни или Огонь есть наше высшее Начало (Монада) и его продолжение и источник, известный как Космический Огонь. Тогда возникает вопрос – что понимать под огнем? Принимая принцип аналогии как основной подход к познанию, можно утверждать, что речь идет о самом общем понятии, отражающем главное свойство видимого огня – его подвижность. Это в свою очередь означает, что таковым может быть лишь понятие движения. Движение – это все, и само оно не может быть частным случаем чего-то более общего в нашем понимании реального мира, хотя принципы движения – изменения и покой в их единстве, непрерывность, могут быть названы. Потому мы принимаем принцип изменений в виде понятия движения и исходим из этой идеи в ее конкретизации, выражающейся в системе научных представлений. Именно такой подход связан с Учением о Движении или Огне – Агни-йогой и ее приложением к физическому процессу, получившим название – антистрессовая пластическая гимнастика.

1.4.2. Этико-философское обоснование АПГ

АПГ как метод опирается на базовое понятие – жизнеспособность, имея целью ее повышение и создание предпосылок к ее прогрессированию. Само понятие жизнеспособности есть не что иное, как способность жизненного процесса к самоподдержанию, иными словами – его устойчивость. Однако, поддержания процесса на каком-то уровне еще недостаточно, ибо нас интересует возможность его роста, развития, что обычно не связывается с понятием устойчивости. Поэтому для того, чтобы прояснить, насколько обоснованы ожидания такого роста, приходится обращаться к тому, что, по сути, представляет собой сам процесс. Мы исходим из основополагающего термина движение, понимая под этим предельно отвлеченным – в нашем восприятии – понятием изменения вообще, как таковые. Но в силу принятого принципа двойственности, необходимо допустить и нечто противоположное – неизменность. Более привычно связывать движение или изменения с разграниченностью, т.е. наличием границ между тем, что было и тем, что стало – в соответствии со смыслом понятия изменение. Следовательно, противоположностью изменениям можно также считать (кроме неизменности) отсутствие границ, иначе говоря – неограниченность. Тогда сочетание двух понятий представится как неограниченность изме-

нений. Если заменить понятие границы пределом или перерывом, то приходим к непрерывности изменений и в их направленности – к понятию процесса. Таким образом, процесс любой природы, прежде всего, непрерывен, а если то же самое сказать, используя понятие предела, то и беспределен. Именно эта непрерывность дает представление о ничем принципиально не ограниченных возможностях изменений, т.е. роста, в том числе – и жизненного процесса.

Насколько полезным является это понятие в конкретном рассмотрении наших физических возможностей? Действительно, если мы находим выражение жизнеспособности, т.е. устойчивости для ментальной сферы как четкость и природность используемых мыслеобразов и т.д.; для нервной системы – как чувства спокойствия и комфортности, то для физической сферы это понятие в его выражении неочевидно. Однако, именно непрерывность, т.е., казалось бы, наиболее абстрактное выражение, относящееся к процессу, становится наиболее близким нашему опыту восприятия того, что мы называем движением. И здесь выручает восприятие красоты подсказывающее, что именно с ней связаны плавность хода, слитность перемещений, т.е. степень их непрерывности. Из этого можно сделать вывод о том, что понятия непрерывности и красоты относятся к категориям высшего порядка, наиболее общим и потому – жизненно необходимым.

Таким образом, концепция АПГ опирается на наиболее общие понятия, относящиеся к процессу в терминах непрерывности и устойчивости, характеризующих возможности поддержания и развития того, что мы воспринимаем как жизнь. В этой связи можно считать подобный подход базовым или основным, включающим и весь спектр накопленного опыта в его наиболее общем и одновременно конкретизированном виде, как единую концепцию устойчивости жизненного процесса.

В своих низших, наиболее грубых формах или степенях видимый процесс может представляться дискретным, состоящим из фрагментов, хотя общий поток движения и сохраняется. Так поток сыпучих веществ дискретен, его частицы внешне разделены. Так же и поток воды в случае автоколебаний в трубопроводе фрагментируется на отдельные порции. Однако, можно принять меры, скажем, повышая температуру, и тогда структура потока может измениться, зазоры между фрагментами – уменьшиться, повышая общую слитность движения, т.е. его целостность, уменьшая степень разрывности, постепенно приближая эту целостность к тому, что мы называем непрерывностью процесса, и выражением первоначального Единства.

Таким образом, непрерывность процесса, как отсутствие разрывов должна проявляться везде, в том числе и в его грубых, фрагментированных формах. Это значит, что и между фрагментами не может быть разрыва, и поэтому должна существовать связь, как проявление на низших стадиях процесса первоначального Единства или целостности, т.е. принципа слияния или синтеза.

Именно существование этой всеобщей связи и является гарантом возможности продвижения от низших стадий процесса ко все более высоким, синтетичным, что является, по сути, основой и этического совершенствования.

Именно человек может усилиями, направленными на ликвидацию разрывов в наиболее грубых формах своего движения, привлекая для этого процессы максимальной слитности, связанные с понятием этики, добиваться – по аналогии с фрагментированным потоком воды – все большего «прогрева», слитности, устойчивости, а потому и жизнеспособности всей совокупности своих процессов. К этому и сводится процесс самосовершенствования в понимании нравственного продвижения к истокам целостности или Единства. Но повышение целостности, синтетичности процесса означает и рост его энергетичности, что свидетельствует о нарастающем проявлении того, что связано с понятием Огня. Поэтому термины непрерывность, слитность, синтетичность и огненность суть синонимичны, как выражающие одно и то же понятие Высшего Огня. В таком ключе естественной выглядит роль Йоги Огня, как Учения о процессе и его непрерывности, ставшим основой АПГ, т.е. подхода к движению, поставившего во главу понятия непрерывности и устойчивости всей совокупности сфер жизнедеятельности человека.

Таким образом, можно сказать, что, по сути, принцип непрерывности в его жизненном толковании как слияния и есть выражение того, что понимается как принцип любви, как высший принцип управления (любовь правит миром), и одновременно – основа этики. Этот этический подход ко всей гамме понятий выражается как устойчивость или жизнеспособность любого процесса, но прежде всего – человеческого организма.

Итак, общим обоснованием АПГ является эффективное применение в жизненной практике этого подхода к повышению жизнеспособности организма на основе наиболее общих положений – непрерывности и устойчивости, связи этих категорий и их этической выраженности как заключающих в себе принцип слияния или любви.

Замечание. Надо отметить, что применительно к формам или низшим стадиям процесса правильнее было бы использовать сочетание «степень фрагментированности (или разрывности)» но не «степень непрерывности», оставляя понятие непрерывность лишь для высших стадий процесса, поскольку отсутствие перерывов не предполагает их градаций или степеней. Сказанное позволит избежать смысловой неясности при использовании для упрощения сочетания «степень непрерывности» процессов ко всему их диапазону.

1.4.3. Непрерывность и беспредельность процесса

Беспредельность любого движения кажется чем-то странным в контексте видимых остановок и возобновлений перемещений, но это именно так. Действительно, понимая под движением изменения вообще, а потому и неизбежные разграничения между чем-то и чем-то, отличающимися друг от друга, мы связываем с этими разграничениями само понятие движения. Следовательно, какой бы предел мы не поставили, он лишь будет еще одним признаком продолжения изменений, т.е. того, что мы называем движением. Сказанное означает, что каждое движение в своем развитии или процесс ничем не ограничен, т.е. не имеет пределов и потому – беспределен в своей основе. Точно так же можно

представить и перерывы движения как границы, соответственно – его продолжение, и мы говорим о его непрерывности. Непрерывность и беспредельность любого процесса – базовые понятия, на которых построено решительно все – от видимого до невидимого миров во всей полноте. Именно с этим и связано выражение «движение – это все» как неограниченного понятия во всей его шири, полноте и глубине.

В этой связи возникает вопрос, как объединить видимые ограничения процесса с его неограниченной основой – ведь мы говорим о конечности всего рожденного, т.е. видимого? Однако, видимость ограничения вовсе не означает невозможность продолжения в неограниченности. Продолжение внешне ограниченного процесса в невидимую сферу и есть именно то, что связывает наш внешне конечный мир с его беспредельным развитием. Вместе с тем, неизменная связь любого процесса с его беспредельной основой или принципом означает, что и на стадии его видимого зарождения в этом участвует такое понятие как беспредельность. Значит, любой процесс «приходит» из беспредельности и туда же «уходит», – говоря простым языком.

Это в корне меняет наши представления, основанные на понятиях ограниченного мира, расширяя их до масштабов неограниченного принципа. Так человеческая жизнь, как единый и целостный процесс, представляет собой продолжение его невидимой стороны. И если присовокупить к этому наше знание о его спиральности, то школьные представления о круговороте воды в природе предстанут как величественное цикличное движение, где его видимая часть – пребывание на Земле – сменяется его невидимым продолжением с последующим повторением рождения в изменившихся условиях накопленного опыта. Именно это и имеется в виду под предсуществованием или законом перевоплощений, ставящим все на свои места в ответе на вопрос о смысле существования, и почему нецелесообразно портить неправедной жизнью условия своего нового воплощения. Так же и любое слово, действие или мысль имеют неограниченное продолжение, и это есть мотивация морали вообще, и такого ее проявления, как ответственность. Вряд ли кто-нибудь согласится считать выгодным для себя, если сказанное слово или не лучшая мысль окажутся вовсе не растворившимися в пространстве, а пустившими корни в своем развитии, порождая неизбежные следствия для своего создателя. На перевес, – и лучшие мысли и действия создадут ту базу неизбежных следствий, которые обернутся лучшими возможностями и неожиданными благодеяниями для грамотного строителя своего же счастья. Умение глядеть в будущее неотделимо от понятия беспредельных возможностей в том, что мы считаем лучшим для себя. Именно знание неизбежности законов движения есть необходимая ступень в понимании смысла всех тягот земной жизни, лишь подталкивающих к расширению своего восприятия от узкой ограниченности до ничем не ограниченных просторов свободного движения, мысли, чувства и действия.

Так же и физический процесс требует для своего восприятия принципа его непрерывности. Тогда и построение любой системы движения приобретет такое понятие как его качество в понимании, что это и есть непрерывность, от степе-

ни которой зависит и степень приближения физических возможностей к их высшему разряду, а сам физический процесс станет предметом совершенствования в приближении к своему этическому прототипу. Тогда станет понятным выражение, согласно которому «нет ничего удивительного в том, что физическое движение претворяется в духовное», а этика и физический процесс будут лишь ступенями ничем не ограниченного продвижения. Так построение системы АПГ, в основании которой идея о непрерывности процесса и ее связи с уже знакомыми ее выражениями – понятиями устойчивости, равномерной распределенности и других, позволило задействовать весь арсенал научного знания – с одной стороны, и этических понятий – с другой. Связь науки и этики зиждется на понятии беспредельности процесса, его неограниченном развитии и его непрерывности.

1.4.4. Эффект накопления

Инерция процесса как выражение его устойчивости проявляется в способности к накоплению или кумулятивном эффекте. Инерция или затягивание существования предыдущей стадии развития процесса, – как бы вопреки происходящим переменам, – предопределяет возможность построения своего рода лестницы изменений, когда каждое новое усилие ложится на следствия предыдущих. Например, достижение определенного тонизирующего (или тренировочного) эффекта на занятиях означает, что возросшее сгармонизированное (распределенное по системе связей) или ассимилированное напряжение как бы стремится к своему сохранению, сколько возможно в конкретных условиях – с постепенной его деградацией в случае отсутствия повторения тонизирующего воздействия. Но если такое повторение (тренировки) не слишком отдалено от предыдущего, то подъем тонуса происходит с достигнутого уровня. Это внешне тривиальное и привычное соображение, тем не менее, имеет следствием возможность управления накоплением тонуса. Рассмотрим реальную ситуацию физической или психофизической тренировки. Наименьшая устойчивость и, соответственно, инерция – у физического процесса. Поэтому тренировочный эффект достигается быстрее, но и теряется легче. В этом контексте бóльшая устойчивость и инерционность процессов в нервной системе связаны с более значительными усилиями, например – в формировании комфортного восприятия напряжений, но и эффект более устойчив и сохраняется дольше. Аналогично и перестройка ментальной сферы на мышление образами, имеющими природную основу – значительно труднее, но и достигнутый эффект гораздо прочнее. Наконец, процессы этического характера, как наиболее устойчивые, требуют максимальных усилий, но и перемены в качестве мысли имеют самый длительный (пролонгированный) эффект и потому оказывают самое глубокое воздействие.

Сказанное мотивирует возможность частичного, (т.е. не в полном объеме) использования АПГ для достижения психофизического эффекта. Даже незначительные по времени, сокращенные упражнения или просто режим плавного движения и связанный с этим подъем тонуса может сохраниться, (т.е. не дегра-

дировать) поддержанный достигнутым состоянием комфортности, обладающим большей пролонгированностью. Соответственно и это состояние поддерживается устойчивыми мыслеобразами с еще большей инерцией. Наконец, этический фактор дает наибольший эффект пролонгирования, хотя его достижение и представляет наибольшую трудность.

Таким образом, совокупное воздействие этического фактора, природного мыслеобраза и комфортности напряжений и создают контекст сохранения достигнутого уровня тонуса в период между повторениями занятий или тренировок. В этой связи особенно наглядной представляется роль этического фактора как вершины всего иерархического построения (лестницы устойчивости) или способности к сохранению достигнутого результата. Поэтому именно этическое минимизирует физические усилия и представляет гарант самого устойчивого продвижения в накоплении собственной жизнеспособности, что и является базовым принципом АПГ.

1.4.5. Переходный режим

Сказанное о процессе будет неполным, если не коснуться вопроса о смене качества процесса или переходном режиме. Каждый процесс в силу своей природы проходит различные стадии, при этом границы между ними представляют своего рода испытание для процесса на его способность к синтезу и, соответственно, – на уровень его дальнейшего развития. Границы, как, например, между сферами жизнедеятельности, есть, по сути, проявление дифференциации или разделения, но известно, что эти процессы неотделимы от процессов слияния. Поэтому каждая граница и разделяет, и соединяет одновременно. Дифференцирующее воздействие разграничения на процесс усиливает его способность к разделению, и наоборот, его объединяющая роль проявляет себя в усилении способности к синтезу. Поэтому разграничение играет роль некоего усилителя свойств процесса и одновременно – их сепаратора. Можно рассматривать разграничение, как переходную стадию или режим, – при этом подразумевается некоторая размытость границы, т.е. постепенность нарастания нового качества. Тогда можно представить, что те части процесса, где синтез проявляет себя более полно, **раньше других** – в силу бóльших скоростей и активности – начинают свою трансформацию или взаимодействие с процессами нового качества. Те же части процесса, где синтез не так активен, испытываются на разделение. Эта активизация, как бы помогает процессу в максимальной полноте перейти в свое новое качество, поскольку процесс в этом случае проявляет максимум синтетичности, а потому и готовности к качественным изменениям. В случае неготовности наименее синтетичной части процесса соответствовать напряжению переходного режима, т.е. синтезу, – дифференциация, усиливаясь приводит ко все большему разделению менее пригодных к синтезу частей. Таким образом, переход через границу оказывает «очищающее» воздействие на процесс, усиливая его способность к синтезу за счет отделения менее пригодных к его проявлению, – по крайней мере, в необходимой для перехода степени – частей первоначального процесса. При этом речь не идет о каких-либо разрывах, ибо, как

бы ни проявляло себя разделение процесса, дифференциация неотделима от слияния. Это значит, что связь между деструктируемыми элементами процесса сохраняется неотменно. Поэтому процесс, – какие бы он ни проходил трансформации – всегда несет следы своих прежних переходов, что можно уподобить некоей памяти о своем испытанном опыте.

Сказанное мотивирует то, что известно как последняя вспышка активности перед тем, как процесс – по видимости – замирает. Это относится и к последнему усилению заболевания перед тем, как оно будет излечено, и к последнему запаху увядающего цветка, и даже к последнему взгляду Медузы Горгоны. Вместе с тем непрерывное преображение процесса связано с тем, что понимается под принципом возрождения, символизируемым Фениксом. Таким образом, принцип обновления заложен в природе процесса, поэтому самое естественное для нас – в следовании ему, что в свою очередь неотделимо от накопления все большей устойчивости организма, – на что и направлена АПГ в своей концептуальной и практической основе.

1.4.6. Моделирование процесса. Импульс

Понятие импульса является одним из наиболее важных в представлениях о процессе и его свойствах. В принятой модели спирального движения можно выделить стадию сжатия или фокусировки при вращении вокруг центра. Эта стадия показательна тем, что с ней связано создание предпосылок формированию явления, называемого импульсом. Базовыми характеристиками процесса нужно назвать степень его непрерывности или качество и устойчивость его равновесия. Вместе с тем состояние равновесия есть показатель возможности процесса в наиболее полном проявлении его характеристик, таких как частота, энергетичность, скорость и др. Например, частота вращения волчка и его равновесие находятся в прямой зависимости. В способности поддерживать равновесие проявляется устойчивость, а в более широком плане – жизнеспособность, как возможность поддержания жизненного процесса. Аналогично проявляется устойчивость в поддержании равновесия между стадиями сжатия и, соответственно, расширения как двух взаимодополняющих противоположностей, – сменяющих друг друга в спиральном движении. Это равновесие проявляет себя на то короткое время, когда происходит смена одной стадии другой, подобно тому, что происходит при раскачке маятника и изменении направления его движения. В момент смены сжатия на расширение, достигаемое при этом краткое равновесие, связано с максимально полным проявлением характеристик процесса. Такой сжатый по времени всплеск активности связан с понятием импульса. Эта смена режимов расширения и сжатия подобна дыханию, что позволяет говорить о жизненности любого процесса. В этой связи импульс можно считать наиболее концентрированным выражением жизнеспособности, т.е. устойчивости процесса. Ясно, что чем устойчивее процесс и, потому энергетичнее его способность к восстановлению и поддержанию равновесия, тем ярче и выраженнее проявление его импульсной природы, т.е. мощнее импульс.

О структуре импульса. Относительно структуры импульса можно сказать, что он формируется в пограничном режиме на смене сжатия расширением в условиях, так сказать, «плотной упаковки» этих процессов и, соответственно, максимальных напряжений. Это означает, что процессы слияния и дифференциации – как основа процессов любой природы – проявляют себя в этих условиях в максимальной степени. Следовательно, нужно ожидать максимумов слияния и отграничения, что в пространственной аналогии означает выделение области, где в наибольшей для данного процесса степени развиваются процессы слияния, а потому – и синтеза. Возникает как бы область отграниченного синтеза, аналогом чему может служить пример пламени или искры. Поэтому импульс представляет собой, так сказать, генератор новых вибраций – как в сторону роста, так и уменьшения частот, т.е. своего рода источник их обновления. Это сказывается качественными изменениями на самих породивших этот импульс процессах (вибрациях) – и сжатия и расширения. В этой связи важно отметить, что к числу общих характеристик процесса его импульс добавляет и способность к такой генерации, т.е. обновлению, а в более широком понимании – творчеству. Поэтому можно говорить о творчестве импульсов, как об их характеристиках – помимо частотных, энергетических, мощностных, силовых, и т.д. – присущих любому процессу. Эта способность проявляется также и в формировании путей своего распространения, т.е. в образовании связей – без чего невозможно функционирование сфер жизнедеятельности и всего организма.

Наконец, в силу максимально полного для данного процесса проявления принципа слияния можно говорить и о максимуме проявления его непрерывности и устойчивости применительно к понятию импульс. Он, тем самым, является, так сказать, эталоном качественности конкретного процесса. Таким образом, импульс включает в себя весь процесс и именно поэтому может быть генератором его новых качеств, – что и проявляется, например, в системе связей сфер жизнедеятельности. Связь по своей сути является синтезом качеств связываемых сфер, поэтому именно импульс ближе всего по сродству к ее природе. По этой причине и связь между сферами, в том числе и управляющие сигналы образуют последовательность импульсов. По этой же причине и физическое движение свою качественность черпает в наиболее полном выражении этого процесса – в импульсе. Это мотивирует ту роль, которую играет импульсная техника в АПГ в качестве завершающего раздела комплекса. Вместе с тем импульсная техника в физическом движении есть необходимое условие полноты качеств всего диапазона вибраций всех сфер жизнедеятельности и потому является базовым принципом продвижения ко все более интенсивным и полным проявлениям новых качеств процессов, т.е. самосовершенствования. По этой причине применение импульсной техники в наиболее привычной, данной нам в управление физической сфере является стартовым условием всего дальнейшего развития и выявления все новых свойств и качеств процессов, – т.е. нарастающей гармонизации всего организма.

1.4.7. Психическая энергия и управление процессом

Под этим термином понимается интегральный процесс, синтезирующий тонкие процессы нервной системы (тонкое тело), рациума и сознания (психе, человеческая душа)[17], – с прогрессированием масштаба этого синтеза во все более утонченные сферы.

Человек в своей деятельности так или иначе руководствуется идеями или совокупными, абстрагированными от конкретностей мыслеобразами. То, что подразумевает термин «опыт жизни», есть накопленная способность к обобщению повторяющихся ситуаций в их продолжении в качестве мыслечувства. Связь мыслеобраза и соответствующего ему чувства с опытом жизни закрепляется и переносится на все более абстрактные представления или идеи. На практике это означает, что человек, достигший определенного уровня своего развития, накопивший достаточный опыт жизни, и уже не вводящийся в заблуждение внешним разнообразием негативных для себя проявлений, ибо умеет разглядеть их общую причину в себе самом, т.е. в качестве и направленности своих мыслей, – принимает решение о необходимости перемен. И если эта решимость достаточна, и созрела твердая готовность добиться желаемого (так сказать за «любую цену»), наступает следующий этап – контроля за мышлением и противодействия упорству его негативного настроя. Терпение повторять себе о необходимости неотторжения кого бы то ни было, по причине якобы сделанных очевидных ошибок, (т.е. «не выплескивать с водой и ребенка»); о праве человека на ошибку, ибо это его способ учиться жизни, – казалось бы, прописные истины. Вместе с умением приказать себе, когда теряется контроль спокойствия, – все это и многое другое – экзамен, который сдает каждый, желающий внутренних перемен. Ничем внешним, но лишь управлением ментальным процессом, один на один со своими «непричесанными» мыслями и с твердым желанием одолеть косность мышления достигается результат. При этом, не желанием результата только достигается результат, но пониманием неизбежности процесса очищения, без которого жизнь становится невыносимой и теряет свой смысл. Умение не думать о результате, но лишь о процессе его достижения – непременное условие самого достижения. Пример: при подъеме по лестнице силы особенно быстро уходят, когда начинаешь думать, сколько еще ступеней осталось, но стоит настроиться противоположно – не заметил, как поднялся. Сказанное об устойчивости процесса, в том числе и достижении результата, – позволяет понять, что сама мысль о нем уже означает отграничение (результат, как граница, отделяющая то, что до нее, от того, что – после), а следовательно, нарушение непрерывности процесса достижения, т.е. потерю его жизнеспособности (устойчивости). И если нежизнеспособен сам процесс продвижения, то не

[17] Ментал – сфера связанных – в той или иной степени, в зависимости от уровня сознательности жизни – конкретной, управляемой волей мысли (мыслеобраз) и чувства.
Сознание – сфера их синтеза, мыслечувство, идея и чувство, слитые вместе, прочувствованная идея.
Стремление мыслить (жить) по чувству при самосовершенствовании сближает сферы, а их нарастающее взаимодействие и рост устойчивости обусловливают рождение прогрессирующего процесса, вовлекающего тонкое тело (нервную систему) и ментал в единый поток огненной энергии сознания или психической энергии, с его расширением до макрокосмических величин.

приходится говорить и об устойчивости результата. В этой логике настроя на качество есть залог успешности в любом достижении, причем последнее вовсе не ограничено привычными представлениями, но прогрессирует с ростом устойчивости (качества) движения к нему.

Если и этот экзамен пройден, то наступает период, когда привычное отношение к событиям по факту постепенно заменяется их восприятием по смыслу, по заложенной в них идее, которая чувствуется, как данность, т.е. без анализа, хотя дальнейшие рассуждения логики, лишь подтверждают вывод. Нарастающие спокойствие и видение смысла становятся повседневной нормой, а привычное раздражение из-за чьих-то или своих ошибок сменяется пониманием их причин и желанием исправить.

Наконец, можно отметить признаки нарастания спокойствия, когда прежние причины уже бессильны лишить его. Тогда есть надежда, что связь мыслей и сознания укрепилась и достигла той степени устойчивости, когда ментальная сфера и сознание поддерживают друг друга без специальных волевых усилий, и можно говорить о приведенной в действие психической энергии. На этой стадии контроль мышления и психического состояния упрощается и требует лишь поддержания – подобно тому, как поддерживать чистоту много легче, чем отмываться после периода пренебрежения гигиеной.

Постепенное расширение связи ментала и сознания и рост ее жизнеспособности (устойчивости) – вначале за счет усилий личной воли по очищению мышления, а затем – самоподдержания потока психической энергии, – означает передачу управления менталом своему высшему принципу. Эта энергия проявляет себя во внутренней сфере как интерес и желание поиска новых путей и решений, а личная воля действует в согласованности с ними, расширяя масштаб мышления от уровня принятия конкретных решений до перспективы будущего.

Так создается вихрь психической энергии и, разумеется, приведенная схема очень условна, и дает лишь приблизительное представление об этом огненном процессе. Однако, даже в общих контурах, можно проследить одно непременное условие – это очищение мышления. Подобно тому, как званых гостей не ведут в неприбранный дом, нельзя надеяться на проявление высшего принципа – манаса[18] или сферы высшего сознания среди хаоса мыслей. Можно утверждать, что эта работа самая трудная из всех возможных, и требуется очень натерпеться, чтобы решиться. Но можно очень помочь непредвзятому пониманию сократить путь, ибо выгоды и перемены искупят все.

В контексте сказанного ясна роль АПГ в расширении вихря психической энергии с охватом и физической сферы. Понятно, что проблема ее вовлечения не в низкочастотности самих процессов, но в их загрубленности, иначе говоря, – в сужении спектра их обертонов. Это загрубление – неизбежное следствие волевого воздействия не в резонансе, т.е. не в согласии с природным принципом управления, требующем связи с высшими процессами, природа которых – все

[18] Манас – ум, способность к синтетическому мышлению (в отличие от рационального, т.е. дифференцирующего, разделяющего, как его первой ступени).

степени того, что мы понимаем под комфортностью, – в том числе, и усилий. Это согласие называют принципом ненасилия. Созданная на этой основе АПГ, настроенная на совершенствование качества самого процесса – от физического до ментального под контролем сознания – через этический настрой мышления – формирует предпосылки управления физическим движением.

Резюме: АПГ, настроенная на связь этики и физического процесса на основе ненасильственного подхода к восприятию напряжений (комфортность), создает условия вовлечения всей сферы управления в общий поток психической энергии.

1.4.8. Управление физическим процессом

Понять нечто означает указать что-то более общее, частным случаем чего было бы понимаемое, чтобы встроить его в свою систему представлений. Однако, в случае движения этого сделать нельзя – как, впрочем, и в отношении пространства, времени и, тем более, Абсолюта, Тайне тайн, о которой вообще ничего сказать невозможно. В наших представлениях мы связываем движение с мыслью и волей, где мысль выражает план изменений, а воля есть то, что приводит его в исполнение, т.е. движитель перемен, проявление энергии сознания. Кроме того, неотделимым от движения является понятие колебаний или вибрации, как символа жизни и жизнеспособности, т.е. ее способности к самоподдержанию или устойчивости. В нашей практической жизни движение воспринимается как пространственные изменения или перемещения, а вибрация – как нечто и подвижное, и неизменяющееся из-за отсутствия видимых изменений, т.е. как движение на месте. В то же время пример маятника показывает, что его ход, т.е. изменения уже есть движение в пространстве, (хотя его точка подвеса неподвижна), а фактор времени накладывает свой отпечаток перемен, как их символ. Поэтому вибрация может реализоваться и в видимых изменениях, например – в физическом колебательном процессе или движении физического тела. По видимости колебания кажутся теми же, но фактор времени приводит к накоплению незаметных изменений, – росту устойчивости, динамики и амплитуды. Так создаваемый волей мыслеобраз движения реализуется в вибрации физического тела, в виде напряжений и перемещениях.

Управление физическим движением, в общем виде, можно представить как генерацию колебательного процесса физического аппарата – нашего тела. При этом создаваемое усилие сводится к формированию волей мысленного образа предстоящего движения и его закрепления в виде соответствующего внутреннего напряжения. Сказанное может быть выражено иным способом, если учесть, что речь идет о процессах ментальной сферы (мыслеобраз), нервной системы и физической сферы – в их взаимном и согласованном напряжении действия. Эта согласованность обеспечивается системой связей, настроенных – в силу своей природы – на синтез, т.е. взаимодействие, предполагающее резонанс и, соответственно, образование новых процессов, расширение спектра взаимодействия как в область больших, так и меньших частот – сравнительно с характеристиками первоначально участвующих в резонансе процессов. Таким обра-

зом, созданный мыслеобраз, приведенный в активность волевым усилием, проходит по цепи сопряженных связей с постепенной трансформацией первоначального воздействия (мыслеобраза) – в соответствии с природой проходимой им сферы – до физического аппарата. При этом генерируемый в нем колебательный процесс корректируется через органы восприятия по принципу обратной связи.

Сам колебательный процесс обусловлен активностью внешней и внутренней мускулатуры, а также костно-суставной системы. Последняя играет важнейшую роль в организации физического процесса. Наш скелет представляет собой систему сочлененных маятников, могущих совершать – в силу устройства сочленений, т.е. суставов – разнонаправленные колебания. Эти колебания также формируются под воздействием управляющего сигнала, поскольку кости, как связанные физические маятники, обладают внутренней структурой, обеспечивающей его прохождение.

Интересно отметить при этом, что само вертикальное положение скелета может обеспечиваться наличием в сочленениях вибрации или высокочастотного колебательного процесса. Так из теории нелинейных колебаний известно, что вибрация в точке подвеса маятника делает для него устойчивым вертикальное положение, а при соответствующих условиях, связанных с потерями на трение, позволяет ему вращаться с частотой вибрации. В этой связи можно представить такую ситуацию, когда устойчивой в вертикальном положении окажется вся система связанных маятников, а распределение вибраций по сочленениям – организует целенаправленный колебательный процесс, т.е. физическое движение.

В контексте сказанного становится понятным то доминирующее внимание, которое оказывается костно-суставной системе в традиционных восточных подходах к движению – в том числе в системах йоги и воинских искусствах. В этом же ключе проясняются и указания в них на исключительные возможности – в том числе и в физическом плане – целенаправленно развивавших свои внутренние силы в гармонии с собственной природой. Этот восточный подход коренным образом отличается от так называемого западного, делающего упор на преимущественное развитие мышечной системы, т.е. внешней мускулатуры, – хотя в настоящее время происходит их взаимное проникновение.

Таким образом, управляющий сигнал из сферы мышления, проходя по системе связей, проявляет себя в активности физического аппарата. Это прохождение неотделимо от трансформации исходного сигнала, которая в контексте синтетической природы связей может быть организована как процесс резонанса с последующим расслоением по нарастанию и уменьшению частоты. Этот процесс, повторяемый неоднократно, образует свой канал действия в соответствии с возможностями сфер жизнедеятельности и связей между ними как единой системы. Таким образом, прохождение сигнала опирается на резонансную схему, согласно которой его передача представляет собой цепь последовательных взаимодействий как внутри каждой из сфер, т.е. совокупности связей, так и по каналам их взаимодействий друг с другом. В этом контексте особую роль играет

качество создаваемого мыслеобраза и волевого стимула. Их устойчивость имеет важнейшее значение для всей системы связей, поскольку ее синтетичность должна соответствовать этому качеству. Поэтому чем выше уровень создаваемого мыслеобраза и волевого усилия (желания), т.е. чем ближе они по качеству процессов к сфере синтеза, т.е. сознанию, тем гармоничнее их взаимодействие со всей системой связей и, соответственно, выше уровень управляющего воздействия (устойчивость, энергетичность, мощность и т.д.). Таким образом, в максимальной степени соответствующими природе связей являются отвлеченный мыслеобраз (идея) и чувство, настроенные на высшую сферу мышления – сознание. Как в этом случае будет выглядеть механизм управления? Если создание собирательного мыслеобраза поддается волевому усилию, то чувству, соответствующему сознанию и управляющей сознанием высшей сфере (любви), – не прикажешь. Однако, можно и в сфере конкретной мысли, рациуме найти соответствие этому чувству, – приняв во внимание то, что чувство в сфере сознания выражает противоположность идее как активности, – т.е. это состояние как бы безмыслия или ментального покоя. Такое состояние закрепляется в технике медитации и представляет собой рассредоточение мышления через расфокусировку или распределение зрения на 180^0 (смотреть, не видя), а затем – повторение того же с закрытыми глазами и прислушиванием к возникающей внутренней тишине. Повторение этих усилий закрепляет способность к покою безмыслия и создает предпосылки привлечения чувства, дополняющего общий мыслеобраз (идею) предстоящей активности или действия. Подобный способ управления по сути является основным, ибо опирается на естественное стремление к максимальной жизнеспособности или устойчивости – для все большей полноты восприятия жизни. И этот максимум связан со сферой сознания, но не конкретной мысли, в которой синтез и устойчивость представлены в значительно меньшей степени. Кроме того, однотипность процессов формирования и передачи сигнала по системе связей (синтез) формирует стабильность его прохождения, а в итоге – и управления как такового. Необходимо подчеркнуть, что волевой процесс при этом находится в гармоничной связи с сознанием, – т.е. представляет высшее значение воли, и потому привлекается и направляется последним (сознанием). В этом смысле воля, мысль (идея) и чувство действуют совместно как единое целое. Кроме того, комфортность также есть процесс синтеза, и потому она в своей высшей природе связана с сознанием. В этом контексте понятно, что управление с привлечением сознания максимально комфортно, ибо отвечает сущности нашей человеческой природы.

Иное – в случае создания мыслеобраза на стадии конкретного мышления. Понижение на ступень уровня управляющего сигнала при его формировании в сфере рациума, т.е. конкретной мысли, означает, соответственно, и уменьшение устойчивости управляющего сигнала. Этому также способствует и разнотипность процессов на стадиях формирования и передачи сигнала. Такое понижение уровня стабильности должно компенсироваться усилением волевого воздействия, что может дать временный успех, но в перспективе скажется как на устойчивости самой ментальной сферы – в силу ее регулярной перегрузки, –

так и загрублении всей системы передачи управляющего воздействия. Следствием этого является потеря устойчивости и, соответственно, необходимость в еще большем, компенсирующем эту потерю волевом усилии. Кроме того, это понижение устойчивости означает потерю комфортности передачи сигнала и восприятия напряжений, а компенсирующее волевое воздействие, носящее периодический характер и потому не могущее заменить постоянный рост тонуса, связанный с устойчивостью и комфортностью, – играет роль своего рода раскачки, при которой прилив активности создает временное комфортное состояние. Такая раскачка, связанная с падением тонуса, провоцирует дальнейшую потерю устойчивости и соответственно рост дискомфорта, для компенсации которого требуются еще большие волевые усилия и т.д. Следствием этого является зависимость от физической активности, как от своего рода наркотика. Так падение устойчивости всей системы управления есть следствие выключения из ее цепи высшего, т.е. самого устойчивого интегрального воздействия сферы сознания. Дополнительным фактором нестабильности можно назвать замену естественной стимуляции физической активности состоянием комфортного восприятия всей совокупности напряжений – ее искусственным заместителем в виде рациональных преимуществ, т.е. быть лучше в каких-то характеристиках и показателях этой активности. Так голы, очки и секунды, и их следствия в качестве замещающей стимуляции могут дать внешние преимущества, но по своей сути, они антиподны внутренней стабилизации, а потому и общему здоровью.

В этом контексте продвижение концептуальных основ комфортной стимуляции в АПГ преследует цель закрепить естественный ход возбуждения физической активности как природной нормы, что позволит, не исключая накопленного опыта тренировки волевых качеств, действовать в согласии с естественными условиями их прогрессирования на основе тонкого механизма синтетического управления и общей стабилизации организма.

1.4.9. Качества движения и практика АПГ

Концепция АПГ неотделима от понятия магнита движения. Каждый процесс магнитен и, являясь спиралью, дает представление о притяжении по аналогии с вихрями воздушной и водной стихий или естественным притяжением магнитной руды. Сам принцип спирали неотделим от притяжения, поэтому магнит движения есть всеобъемлющее его качество, и это в полной мере относится к организму человека. Надо сказать, что притяжение обусловлено природой спирального движения, его непрерывностью, которая проявляет себя как синтез, слияние, а потому – притяжение. Исходя из самых общих положений, можно утверждать, что природа восстановительных процессов, основанная на притяжении и слиянии, росте жизнеспособности и устойчивости может быть отражена в магнитных свойствах процесса и самой идее магнита движения.

В этом ключе наш организм подобен магнитоэлектрической системе, а физическое движение выступает в роли генератора и восприемника всего спектра, присущих человеку процессов – от высших до низших. Устойчивость сферы жизнедеятельности, т.е. степень проявления в ней синтеза, является мерилом

способности как к ассимиляции, восприятию высокочастотных и энергетичных процессов, так и к их генерации. Это же относится и ко всему организму. Поэтому от нас зависит, что именно генерируется нашим движением и, соответственно, какого качества процессы мы сможем воспринять. И если мы хотим проявления в физической сфере наиболее устойчивых и жизнеспособных процессов, в максимальной степени активизирующих восстановление, то, соответственно, должны и настраивать свое физическое движение на наиболее высокочастотный лад. В свою очередь, это означает, что нужно ориентироваться в физической сфере на свойства ближайшей к ней более высокочастотной нервной системы: ее динамику, которой отвечает динамика физического аппарата, т.е. его движение; ее состояние максимальной устойчивости, т.е. комфортности, которой соответствует слитность, плавность хода, отсутствие угловатостей, остановок и возобновления движения, т.е. дерганности, препятствующей комфортному состоянию. Наконец, необходимо добиться прогрессирования и комфортности, и плавности, а с этой целью – создания между ними устойчивой связи, уже не нуждающейся в специальных усилиях и поддерживаемой самим жизненным процессом. Эта цель достигается двумя дополняющими друг друга способами. Первый – коллективные занятия в общей группе, где результат зависит, по большей части, от интенсивности коллективного синхронизированного воздействия. Оно формируется успокаивающим голосом ведущего, объясняющего детали освоения техники и качества процесса, его плавным движением, иллюстрирующим объяснения; зрительным воздействием синхронных перемещений всей группы, когда каждый видит каждого, и общий процесс подобен движению единого живого организма. Наконец, создаваемый синхронизированным общим движением коллективный магнетизм, воспринимаемый как тончайшая вязкость, подобная мягкому сопротивлению воды, разогрев и другие признаки, носящие индивидуальный характер, – все эти факторы формируют интегральное воздействие достаточной интенсивности, позволяющее за несколько занятий почувствовать рост общего тонуса. Необходимо отметить, что развиваемое в таком режиме напряжение, создает известную нагрузку – хотя и распределенного, но достаточно длительного характера – на нервную систему, что может вызвать позыв к раздражению, однако при сознательном подходе адаптация происходит в течение 7-8 занятий. Сказанное означает, что практика АПГ связана со значительным нервно-психическим напряжением, что требует строгой дисциплины выполнения движений, тишины, следования инструкциям ведущего. Надо иметь в виду, что именно ведущий, стоящий в центре кругового построения, несет наибольшую нагрузку, как находящийся в фокусе напряжений. Сказанное мотивирует – как техника безопасности – правила проведения занятий и поведения на них занимающихся[19].

Однако, главным источником перемен являются самостоятельные индивидуальные занятия. Именно здесь закладываются основы продвижения в глубь процессов, в направлении иерархии связи со все более тонкими и мощными

[19] См. Приложение 4.

магнитами, дающими перспективу кардинальных внутренних перемен. Именно самостоятельные усилия закладывают предпосылки ассимиляции внешних нагрузок коллективных занятий и их преобразования в растущий тонус всего организма. Возможность концентрировать внимание и прислушаться к реакции чувства рождают ту степень сосредоточения, которая необходима для тонкого управления всей триадой – мыслеобраз, комфортность напряжений, степень плавности движений – и общей гармонизации внутренней сферы организма. При этом усилия на самостоятельных и коллективных занятиях соотносятся как внутреннее и внешнее в их взаимном дополнении и взаимообусловленности. Нарастание магнетизма воспринимается как рост общего тонуса, и важно именно сбалансированное продвижение, при котором баланс усилий не сводится лишь к физическому, и даже достижению комфортности напряжений, но базируется на акцентированном внимании к контролю качества психического состояния и, прежде всего, – сохранению и укреплению чувства доброжелательства. Именно этот этический аспект подхода ко всему диапазону процессов является главенствующим, ибо именно он управляет всей системой взаимодействия сфер жизнедеятельности и определяет их совокупную устойчивость, т.е. жизнеспособность. Магнит здравого смысла, как выражение сферы сознания, явно прослеживается в той или иной степени в качестве управляющего процесса. Однако, именно целенаправленные усилия к поиску смысловой нагрузки и желание почувствовать ее связь с конкретикой жизни, постепенно формируют тот контур магнитной связи, называемый психической энергией, который позволяет настроить и общее восприятие жизни на высший лад, связанный с понятием сердца или Огня.

Резюме: Понятие магнита движения является наиболее близким общему принципу притяжения в его микро- и макро- выражениях, как принцип слияния или любви и отторжения всего негодного к согласованности, взаимного испытания на жизнеспособность, образования новых процессов и дальнейшей дифференциации жизнеспособных образований, как очагов жизни. Это и есть принцип функционирования центрального магнита в человеке и Космосе: человеческого сердечного центра и его прототипа – Космического Магнита.

Применяемый в АПГ подход к движению базируется на использовании магнита синхронизированного коллективного движения, его продолжения и развития на основе концентрации личных усилий в самостоятельных занятиях и вовлечения фокуса концентрации – магнита сердца для построения чистой и достойной жизни.

1.4.10. Коллективное движение

До сих пор в рассмотрении вопроса устойчивости организма использовалась, как принятый факт существующая связь сфер жизнедеятельности, без чего было бы невозможно его функционирование как единого целого. Само понятие связи при этом принимается как нечто само сбой разумеющееся. Однако, в случае коллективного движения, как например в АПГ, эта связь вовсе неочевидна, и общее движение представляется фрагментированным, т.е. как бы ин-

дивидуально изолированным. Так ли это? Мы привыкли считать видимые границы физического тела, разделяющими внутренний и внешний миры, тем не менее, даже того немногого, что мы знаем о себе, достаточно, чтобы предполагать и ровно противоположное, – т.е. их объединительные функции. Даже строение кожных покровов, отделяющих нас от внешней среды, имеет пористую структуру, т.е. представляет собой каналы, а потому – больше похоже на связь, нежели на разделяющие границы. Так выделение пота, как следствие проделанной физической работы или физической нагрузки свидетельствует именно об этом. Так же и в медицинской практике используются приборы, фиксирующие электрические сигналы организма, и для этого нет необходимости травмировать кожу, и, значит, она не препятствует прохождению соответствующего излучения в окружающую среду. Каждый человек представляет собой контур (и не один) циркуляции крови, но она – раствор соли, т.е. ионов, заряженных частиц, образующих ток. Если же учесть импульсную, толчками, работу сердца, проталкивающую кровь по своим каналам, то надо говорить о токе переменного характера, а потому и об электромагнитном излучении. Сказанное позволяет сделать, как представляется, важный вывод. Если внутреннее состояние физиологической сферы оказывается неотделимым от внешней среды, то и все остальные сферы – тем более, поскольку они представляют собой процессы гораздо более высокой степени качественности. Другими словами, они представляют более высокую степень непрерывности, т.е. синтеза и слияния, а потому – и проникающей способности, (слияние – это связывание, и его степень зависит от глубины проникновения). Таким образом, можно говорить об излучении, т.е. о распространении во вне, в окружающий мир тех процессов, которые мы привыкли считать внутренними. Соответственно и вся совокупность процессов внешнего мира проникает в нашу внутреннюю сферу и может оказывать на нас воздействие. В свою очередь, это означает, что, живя в коллективе, мы находимся в интегральном совокупном процессе (поле или излучениях), в который вносим и свою лепту.

Таким образом, коллективная деятельность представляет собой синхронизированный интегральный процесс, устойчивость или жизнеспособность которого зависит от уровня этой синхронизации, представляющей степень его непрерывности, т.е. от качества тех энергий или процессов, которые принимают в этом участие. Чем выше степень слияния, присущая данному процессу, тем выше его синтезирующая, объединяющая способность. Принимая в качестве наивысших те из них, которые объединяются понятием этики, мы приходим к принципу построения устойчивого объединения или общности, которая в своем высшем выражении связана с идеей общины. В таком ключе моральность выступает основным условием построения устойчивого объединения – в том числе и социума. При этом надо учесть, что речь должна идти именно о высшем цементирующем начале, неотделимом от качественности мышления, настроенного на принцип бескорыстия. Поэтому не может претендовать на устойчивость своекорыстное объединение ищущих личной выгоды, даже если внешне оно выглядит как стройное и согласованное действо. Не одолев отделенность в

мышлении, нельзя надеяться на жизнеспособность построения – будь то малая группа или масштаб социумов. Так социальный организм и индивидуальность объединяются общим для них принципом стабилизации и повышения их жизнеспособности в долговременной перспективе – связью этического и физического в их согласованном и скоординированном действии.

Сказанное о коллективном движении использовано в построении комплекса АПГ и технике его освоения.

1.4.10.1. Коллективное движение в АПГ

Построение в круг и центральное место в нем ведущего, реализующие идею спиральности процесса – есть выражение принципа его устойчивости. Формирование интегрального процесса коллективного движения, основанного на принципе объединения, служит этой цели и тем с большей эффективностью, чем полнее в нем выражен сам принцип такого объединения. Ментальный настрой на общий результат, степень осознанности естественных ограничений при структуризации общего потока и доброжелательство – вот основные условия успеха и одновременно требования, предъявляемые ко всем участникам коллективного действия, которым являются занятия АПГ. В то же время на ведущего ложится основная нагрузка взаимодействия как с каждым участником – при контроле индивидуального качества выполнения, так и со всем коллективом – при контроле слитности общего потока движения. Такая организация взаимодействия соответствует спиральной модели процесса, где непрерывность вращения и связь с его фокусом дополняют друг друга. Соответственно и каждый занимающийся осуществляет двойной контроль как качества своего выполнения в его сравнении с движениями ведущего в центре круга, так и степень его синхронизации с общим потоком коллективного движения. Характер и темп общего движения определяется свойствами самого процесса, которые нашли свое выражение в его спиральной модели. Так устойчивость проявляется в ширине спектра или, иначе говоря, – в степени разнесенности широкой (низкочастотной, низкоскоростной, медленной) и сфокусированной (высокочастотной, высокоскоростной) частями единого вихря, т.е. спирали. Чем выше устойчивость процесса, тем медленнее разворачивается его широкая, разнесенная в пространстве часть, и тем быстрее вращение в его сжатой, т.е. близкой к фокусу области. И, соответственно, наоборот, – чем медленнее начало движения вихря (спирали), тем выше его устойчивость и большей скорости нужно ожидать как следствия сжатия, – тем мощнее будет всплеск активности (энергии) или импульс.

Поэтому при организации коллективного движения необходимо исходить из того, что оно может быть устойчивым, если пройдет все свои фазы от замедленной до ускоренной, включая сюда и импульсную технику. К этому сводится принцип построения динамики комплекса.

Рост активности обусловлен применением принципа непрерывности процесса, т.е. должен быть плавным. Постепенность нарастания интенсивности движения соответствует и устойчивости роста индивидуального тонуса. Дей-

ствительно, рост устойчивости подчиняется, как и любой процесс, принципу непрерывности, т.е. чтобы быть устойчивым, он должен соответствовать такому проявлению непрерывности процесса, как его распределенность. Это означает медленный рост, т.е. постепенность увеличения устойчивости (распределенность во времени). Но поскольку устойчивость процесса проявляется в его напряжении, то необходим плавный (непрерывность) и медленный (распределенность во времени) рост применяемых напряжений. Те же рассуждения приложимы и к росту скорости, поскольку через нее также проявляется устойчивость процесса. В то же время принцип рапределенности относится и к пространственным характеристикам процесса. Это означает, что они должны проявляться в возможно более полном спектре форм движений, т.е. их геометрии. Поэтому в комплексе АПГ применяется достаточно полный набор разнообразных движений или упражнений. Итак, для устойчивого роста напряжений они должны изменяться достаточно плавно и медленно и распределяться по возможно большему числу направлений (вариативность). В этой связи особенно важен вопрос ассимиляции (усвоения) напряжений, как основы подъема общего тонуса организма.

1.4.11. Ассимиляция напряжений

Ассимиляция напряжений неразрывно связана с устойчивостью распределяющей эти напряжения сферы жизнедеятельности. Действительно, именно распределение напряжений или вибраций по возможно большему числу связей, – как проявление устойчивости – и есть основа того, что понимается под ассимиляцией. Величина напряжений и степень равномерности их распределения выражают смысл понятия тонуса. Поэтому, говоря о тонусе, мы подразумеваем не только само напряжение, но и степень его устойчивости, которая и проявляет себя в степени равномерности распределения напряжений. В свою очередь, изменение устойчивости или рост тонуса требует своего критерия или инструмента контроля этого роста. Таковым является природное качество (свойство) нашего организма – состояние комфортности. Это понятие требует прояснения, поскольку оно является базовым в представлениях о прогрессировании наших возможностей. Комфортность воспринимается как некий антипод боли. Если последняя связана с процессами деструкции или доминирования разрушения, то комфортность (удовольствие) неразрывно связана с процессами восстановления и их активизацией. Эти процессы дополняют друг друга, что воспринимается как нейтральное состояние привычного равновесия. В случае усиления процессов восстановления (синтеза) степень комфортности зависит от их качества или устойчивости. Таким образом, комфортность означает прогрессирование или усиление процессов восстановления. В то же время способность к восстановлению равновесия определяется как устойчивость. Поэтому комфортность предполагает и рост устойчивости. Наконец, исходя из того, что устойчивость как равномерное распределение напряжения по системе связей сферы жизнедеятельности относится к понятию тонуса, можно сказать, что комфортность есть критерий его роста.

В таком контексте становится понятной та роль, которая отводится комфортному восприятию напряжений и нагрузок в АПГ для решения задачи повышения общего тонуса организма, как критерия его здоровья. Связывая воедино напряжение с его комфортным восприятием при замедлении темпа движения, мы можем пролонгировать эту связь на область больших скоростей и нагрузок, гарантируя, тем самым, наиболее быстрый и безопасный рост тонуса и одновременно – активизацию процессов восстановления. При этом замедление темпа, индивидуальный контроль плавности, – в его восприятии и визуально, синхронизация коллективного выполнения представляют собой факторы стабилизации движения и связанных с ним напряжений, как необходимое условие их ассимиляции. Формирование комфортного восприятия физических напряжений в суставном массаже создает условие такой ассимиляции и является критерием готовности к ней сфер жизнедеятельности. Закрепление этой связи в динамике движения позволяет в дальнейшем наращивать темпы нагрузки с ее (связи) сохранением и прогрессированием, т.е. переносить ее на область повышенных напряжений. Это реализуется в динамической части комплекса – выполнением требования вариативности напряжений для закрепления комфортности нагрузок при росте динамики. Применение импульсной техники позволяет распространить достигнутую связь на область максимальных (ударных) напряжений, – с одной стороны, а с другой – завершить, в соответствии со спиральной моделью, формирование процесса стабильного роста общей устойчивости или жизненного тонуса организма.

Так создаются предпосылки устойчивого роста тонуса в режиме самоподдержания (автоматическом), когда повседневная динамика жизни и нагрузки играют роль тренирующего фактора.

1.4.12. Ментальная и более высокие степени комфортности

Комфортность как интегральный показатель усиления процессов восстановления, синтеза и слияния, а потому – ассимиляции, гармонизации, как выражения роста устойчивости – не является постоянной величиной и зависит от сферы приложения наших усилий. Так, достигаемая концентрация напряжений нескольких процессов при их синхронизации может создать ту величину суммарного (интегрального) напряжения, которое соответствует генерации процессов синтеза. Причем, создаваемое при этом резонансное усиление способствует вовлечению в этот процесс (резонанса) все большего числа связей – в зависимости от подготовленности к этому сфер жизнедеятельности, а также длительности, точности или качества достигнутого совпадения (резонанса). Примером могут служить хорошо известные «потягушки», при которых напряжение внешней и внутренней мускулатуры в сочетании с ростом давления при задержке дыхания и созданием напряжений более тонких структур, объединяющих нервную систему и физический аппарат, создают – при выполнении условия синхронизации – краткосрочное значительное напряжение. При этом надо особо отметить, что движение рук происходит в том режиме, который используется в АПГ как соответствующий отдыху под нагрузкой, т.е. – в декасекунд-

ном диапазоне (период 10-100 с), т.е. проще говоря, – состоянию комфортности. Таким образом, создаются условия генерации концентрированного, интенсивного воздействия, находящегося в равновесии со способностью обеих сфер – и физической и нервной системы – к распределению, т.е. ассимиляции генерируемых напряжений. Достигнутая таким образом гармонизация концентрации и распределения является стартовым условием усиления процессов синтеза и роста устойчивости двух сфер. Такое лавиноподобное усиление и спад сгармонизированного напряжения мы воспринимаем как удовольствие и, соответственно, стремление его продолжить и усилить. Однако, организм сам подсказывает свою готовность к повторению этих усилий, поскольку необходимо время для ассимиляции или усвоения создаваемых напряжений. В то же время, резонен вопрос – ограничилась ли природа лишь физиологическим комфортом, или можно ждать и более высоких степеней ее проявления? Действительно, если для двух первых сфер на лестнице их иерархии этот принцип задействован, то можно найти его аналог и для двух следующих, т.е. сфер мышления и сознания. Ведь ментальная сфера в какой-то мере схожа с физической – при всех их очевидных различиях. Так, если представить, что комфортность «потягушек» есть следствие взаимодействия нервной системы (тонкого тела) и физической сферы, то можно сделать вывод из самого факта взаимодействия, как реализации принципа дополнительности, о том, что они должны быть, в какой-то мере, противоположны друг другу, – подобно взаимодействию электрических зарядов со знаком плюс и минус. И если приписать знак плюс первой сфере – физической, то вторая на иерархической лестнице, т.е. нервная система – это минус, тогда третья, ментальная – снова плюс. Поэтому подобие основных закономерностей физической и ментальной сфер позволяет ждать от взаимодействия последней с сознанием аналога комфортности «потягушек», – но на более тонком уровне. Мы знаем, что аналогом физического движения на уровне мышления является ментальный процесс, сформированный в мыслеобраз, а сфера сознания – это синтез абстрактной мысли или идеи и чувства, настроенного на его высший источник – принцип альтруизма или высшей любви. Тогда, выбирая среди мыслеобразов те из них, которые заведомо вызывают это лучшее чувство, можно воспринять комфортность на более высоком уровне. Так мыслеобраз ребенка, вызывающий теплоту и улыбку, близкие, которых нам хочется обнять, сочувствие к пострадавшему – все это связь мыслеобраза и чувства, позволяющая испытать лучшее состояние. Но если можно для того, чтобы связать жизненные напряжения и удовольствие от них использовать «потягушки», то отчего же не делать аналогичного, представив себе образы красоты и испытывая при этом самые тонкие чувства? Конечно, расстояние между сочувствием и «потягушками» велико, но принцип, заложенный в резонансное взаимодействия двух сфер – тот же, это принцип слияния. Важно подчеркнуть, что речь должна идти о высшем чувстве, а это, в свою очередь, означает желание отдать – как связь с высшей сферой, Атмой (высший жизненный принцип), – ибо в этом и заключается суть альтруизма. Другими словами, всякое желание получения, идущее от рациума, безнадежно дифференцирует, разделяет, а попросту

– уничтожает тонкое чувство, ибо его природа – синтез и слияние. По этой причине всякое покушение на анализ чужих чувств неизбежно приводит к вивисекции своих собственных – со всеми следствиями сухаря и засушенки. Конечно, создавая мыслеобраз, мы используем рациум, поэтому он неизбежно будет разрушать возникшее чувство. Генерируемый нашими волевыми усилиями образ, как бы, затирается от слишком частого использования и уже не вызывает прежнего чувства. Чтобы этого не случилось необходимо комбинировать и варьировать создаваемые картины, внимательно следя за тем, чтобы связанные с ними чувства не выдыхались. Можно пожалеть кого угодно, даже врага, припомнив, что именно он показал твое слабое место, и можно ликвидировать изъян. Можно идти от признательности к благодарности в отношении тех, на кого копилась обида. Признав, в чем ты получал помощь, – что само по себе бывает трудно из-за обиды, – можно наблюдать неожиданное следствие перемены в отношении. В этом и состоит труд этического преобразования своих мыслей и чувств с негатива на позитив. Тогда будет понятнее известное выражение о том, что никто тебе не друг и не враг, но каждый тебе – учитель.

Итак, выбранный мыслеобраз вызвал лучшие чувства – от признательности до любви, – и связь с сознанием инициирована. Следующий шаг – перейти от конкретного мыслеобраза к его обобщению в виде все более отвлеченной идеи, но с сохранением – и это важно – связи по чувству. Можно от образа своего ребенка и чувства к нему, расширив представление до большой семьи, – т.е. из все большего числа и не своих детей, – постепенно прийти к тому, что понимается как любовь и к ближнему и дальнему. Важно лишь не замыкать представление на очевидном, и тогда его расширение создает предпосылки к тому, что называется расширением сознания. Под этим понимается восприятие жизни по идее и чувству или тому, что подразумевается под здравым смыслом. Масштабы этого расширения ничем принципиально не ограничены. Это связано с тем, что сознание – это синтез идеи и чувства, а по аналогии с термоядерным синтезом – он не имеет пределов. Именно по этой причине человека и называют космократором, Творцом в космическом масштабе. Поэтому и расширяющееся чувство проходит все этапы от физиологической комфортности до высших радостей и наслаждения творчеством. Мы знаем, как творческое чувство подсказывает конкретные действия по своей реализации. Достигнутое состояние комфортности направляет действия для своего усиления. Остается лишь чутко прислушаться к себе, и тогда само состояние сбалансированности начнет подобно ростку пробиваться через рассудочные построения как голос внутренней тишины.

Таким образом, резюмируем: ментальная комфортность есть проявление в восприятии чувства любви – через формирование мыслеобраза, связанного с сердечным чувством, повторением этой процедуры и варьированием создаваемых картин во избежание их «затиранаия» из-за разрушающего воздействия рациума и потери устойчивости связи ментальной сферы и сознания.

Можно говорить и о более высоких степенях комфортности, но к ним было бы уместнее применить термины степеней блаженства и благодати. Но послед-

ние соответствуют такому уровню морального возвышения или подвижничества, что им затруднительно найти аналогию в повседневной жизни. Можно лишь утверждать, что принцип самоподдержания роста уровня устойчивости сохраняется. Иными словами, чем выше степень комфортности, тем полнее она диктует необходимые усилия для своего роста, а также и сама является источником энергии для реализации этого роста. Но само состояние высших степеней комфортности остается наградой тем, кто решится изменить свою жизнь в стремлении узнать о себе и своих возможностях в моральной сфере и готов заплатить за это любую цену. Часто эти степени связывают с понятием Огня в понимании того, что речь идет о проявлении Атмы, принципа любви (или единства) и сознания. Тогда степень огненности является и мерилом достигнутой комфортности. При этом надо особо выделить, что стимулом к высшим проявлениям является принцип жертвы, т.е. долга как альтруистической отдачи и любви. Поэтому всякое стремление к получению, – будь то даже моральное возвышение, – с неизбежностью приводит к принципу рациума и отбрасывает к начальным усилиям, но, что опаснее, – по инерции и еще ниже. В этом контексте легенда о падении ангела звучит вполне реально.

Кроме того, существуют и стадии эйфории или экстатического состояния, т.е. временного усиления, повышения напряжения всего организма, когда реальность воспринимается особенно ярко и полно. Можно отнести это восприятие к временному достижению равновесия высокой степени, т.е. считать близким тому, что понимается как комфортность. Однако, разница между ними принципиальная. В то время как комфортность есть постепенная гармонизация всех сфер жизнедеятельности, закрепляемая самостоятельными усилиям в борьбе с неустойчивостями и негативами повседневности, экстатическое состояние – нечто временное. Поэтому оно не предполагает возможности закрепления на достигнутом рубеже устойчивости, – хотя бы в силу того, что сам организм не подготовлен к ассимиляции чрезмерных напряжений. В этой связи неизбежен откат с «пролетанием» ниже начального уровня – со всеми следствиями падения общей устойчивости, т.е. жизнеспособности организма. Такое временное повышение напряжения можно охарактеризовать как вздергивание над привычной реальностью с последующим падением в нее же. Чаще это происходит в условиях коллективного действия, когда сам эффект усиления достигается за счет коллектива участвующих (эффект толпы). Нечто аналогичное может происходить и на занятиях по АПГ, когда, не желая закрепить самостоятельными усилиями эффект повышения устойчивости, достигнутый на коллективных занятиях, занимающиеся целиком полагаются на более легкое достижение именно за счет совместного движения. Разумеется, подобное иждивенчество плодит как неверие в свои силы, так и привязанность к общим занятиям, что в корне противоречит первоначальной цели метода – дать каждому индивидуальный инструмент улучшения своей жизни, без какой бы то ни было привязки.

Можно, в этой связи, отметить опасность и личного достижения высоких степеней напряжений, как это указывается в отношении самадхи – экстатиче-

ского состояния, достигаемого в йоге, проявления высших напряжений, полноты реальности. В то же время это же состояние может привести и к летальному исходу, когда организм еще не может выдержать подобное испытание огненными напряжениями. Так указан случай трагической гибели Вивекананды, который мог бы в силу исключительной одаренности стать выразителем целой страны, своей родины – Индии.

Все сказанное об опасностях роста и приобщении к высшим процессам должно восприниматься как иллюстрация необходимости принципа устойчивого роста своих возможностей, т.е. его постепенности. Настоящие перемены требуют повседневных усилий и напоминаний себе о качестве своих дел, и главное – качестве своих мыслей. Тогда и психофизическая практика будет в равновесии с ростом устойчивости мышления, без чего никакие продвижения к высшему невозможны.

1.4.13. Пластичность и антистрессовая пластическая гимнастика

Категорийная связь непрерывности процесса и его устойчивости позволила выстроить концепцию качества процессов в системе сложившихся понятий, характеризующих их многообразие и многофункциональность. Применяемый при этом метод аналогий, базирующийся на существовании нуменальной или внутренней связи, позволяет рассматривать жизненные процессы с позиции их жизнеспособности, как устойчивости на перспективу. Таким образом, непрерывность и устойчивость имеют свои выражения в различных сферах жизнедеятельности, что позволяет найти связь между ними, и на этой основе – возможность их прогрессирования. Так понятие непрерывности процесса нашло свое выражение в его плавности применительно к видимому движению физического тела. В то же время, представление о сферах жизнедеятельности, расположенных в их иерархическом порядке, когда каждая из нижерасположенных на этой лестнице, является формой для предыдущей, позволяет рассматривать ее (форму), как внешнюю часть процесса неотделимую от внутренней или нумена. В таком контексте форма есть, как бы, менее подвижный (более «замороженный») процесс, и к ней применимы те же понятия непрерывности и устойчивости. Соответственно, и физическое тело можно рассматривать как очень медленный процесс, и тогда его непрерывность предстает как целостность. В более широком плане можно любой материал представить как процесс на стадии его торможения.

В свою очередь, целостность материала в привычном понимании связывается с наличием или отсутствием в нем пустот или трещин, – своего рода разрывов его непрерывности, – препятствующих его устойчивости (растрескавшийся материал, становящийся хрупким и ломким). Ломкость материала особенно быстро проявляется при изменении его формы, когда возникающие при этом напряжения, могут еще больше увеличить разрыв целостности и, соответственно, потерю устойчивости.

Обратный процесс восстановления целостности связан с прогревом, при котором возникшие пустоты заполняются ставшим более подвижным материа-

лом. Способность к изменению формы (и ее сохранению после устранения причины изменения) связывают с понятием пластичности, которая, таким образом, может служить и мерой «прогретости» материала, т.е. его целостности и устойчивости. При этом прогрев может быть как внешним или поверхностным, так и внутренним, при котором используются более высокочастотные процессы или вибрации.

Применительно к физическому телу внешний прогрев для увеличения его устойчивости используется лишь при условии доминирования внутреннего. Это обусловлено тем, что внешний разогрев, связанный с ростом динамики, может действовать двояко. С одной стороны, рост динамики приводит к разогреву и, соответственно, увеличению пластичности, но с другой, – необходимость в изменении формы в сочетании со скоростью способствует расширению уже имеющихся разрывов целостности. Эти два конкурирующих процесса задействованы вместе, и общий исход не обязательно может быть в пользу роста пластичности. Подобные соображения особенно значимы в случае проблем со здоровьем, которые в системе понятий о процессе означают ту или иную степень общей потери устойчивости организма, а потому и его внешней части – физического тела, что и означает потерю его пластичности. Сказанное тем более понятно в связи с используемым термином «практического здоровья», что, по сути, означает стадию его потери, которая еще не препятствует выполнению своих функциональных обязанностей, во всяком случае – в рамках допустимых норм.

В этом контексте построение оздоровительной работы с соблюдением принципа «не навреди» может быть реализовано при условии «плавного входа и выхода» из режима нагрузок, при котором прогрев физического аппарата – для передачи ему накапливаемой за счет тормозного режима и улучшения плавности движения устойчивости – осуществляется при минимальных динамике и изменениях геометрических форм. Лишь постепенный прогрев за счет роста сбалансированного напряжения внутренних сфер позволяет наращивать динамику движения без риска травмирования физического аппарата, – т.е. его «материала».

Таким образом, активизация восстановительных процессов за счет задействования антистрессового механизма, увеличение плавности движения физического тела и пластика изменения его формы есть звенья одной цепи, а укрепление этой связи и рост ее устойчивости представляет цель стоящую перед Антистрессовой пластической гимнастикой.

1.4.14. Антистрессовый механизм

Антистрессовый механизм – использование резонансной схемы для активизации восстановительных процессов, повышения способности к ассимиляции напряжений и как следствие – общей устойчивости организма.

Резонансная схема – создание условий совпадения характеристик процессов, связанных с внешними и внутренними напряжениями. Критерием совпадения является чувство комфортности восприятия этих напряжений. Для его до-

стижения используются режимы распределенных нагрузок при замедлении темпа движения (1-ая часть комплекса), концентрированных напряжений («потягушки») с их дальнейшим распределением (2-ая часть), перемещений (с чувством падения), медитации и «автоматического» движения, создающих условия раскрепощенности, т.е. комфорта. В резонансной схеме участвуют напряжения: физические (устойчивый физический процесс), нервной системы (чувство удовольствия, активизирующее процессы слияния и синтеза), мышления (устойчивые, природные мыслеобразы) и акцент на сохранение настроя на доброжелательство, этика (активизация процессов высшей устойчивости). Таким образом, генерируемые резонансом процессы слияния закрепляются повторением усилий по формированию этого состояния (тренировочный процесс), в результате чего сам процесс роста устойчивости может перейти в режим самоподдержания.

В свою очередь нарастающая устойчивость проявляется во все более полном распределении испытываемых напряжений или их ассимиляции – в качестве меры противодействия концентрированному воздействию стрессовых напряжений или пролонгированных (непрерывных) нагрузок динамического и статического характера.

Это распределение напряжений, являющееся защитой от травмирующего действия стресса аналогично его торможению, вследствие чего антистрессовый механизм может быть представлен как механизм стресс-торможения (о биохимических стресс-тормозящих механизмах см. [2; 3]).

1.4.15. Медитация

Техника медитации представляет собой завершающий раздел комплекса АПГ. По своему значению она является переходным моментом между внешним движением и его внутренним продолжением. Рост устойчивости и его следствие – общая гармонизация создают предпосылки к расширению спектра генерируемых процессов синтеза как в область высоких, так и низких частот. Это, в свою очередь, закрепляется как в естественном торможении физического движения, так и росте активности ментальной сферы. Замедление реализуется в неподвижности позиций при сохранении достигнутого состояния комфортности, распространяемой на ментальный процесс и его связь со сферой сознания.

Сознание представляет собой источник и основу состояния комфортности напряжений и стремления к обобщающей мысли – т.е. синтез идеи и высшего чувствования (здравый смысл). Установление прочной и устойчивой связи ментальной сферы и сознания представляет главную задачу самосовершенствования, – т.е. нравственного продвижения ко все более высоким сферам, принципам высшего порядка и непрерывно расширяющимся возможностям восприятия. Именно по линии этой связи происходит разрыв с нравственностью, когда ментальный процесс перестает воспринимать чувствования смысла (смысловую нагрузку), т.к. восприятие скользит по поверхности чувства на уровне формальной логики. Требуется не один импульс жизни, порой болезненный, чтобы восприятие через связь с сознанием начало восстанавливаться. В этом ключе

целенаправленные медитативные усилия восстановить связь с чувствованием жизни помогут не подвергать себя подобным ударам Судьбы (йоговск. – Кармы) и заплатить свой долг жизни не болью, но трудом. И если этот труд осмыслен и приносит радость, то его значение совпадает со значением молитвы как связи с Высшим, и тогда можно говорить о молитве трудом. Комфортное восприятие всего спектра жизненных нагрузок есть главное условие такого труда и одновременно – цель, стоящая перед АПГ.

Наконец, необходимо сказать о роли медитации в организации психической энергии. Под этим термином понимается самосогласованный, прогрессирующий интегральный процесс, объединяющий сознание, ментальную сферу и тонкие процессы нервной системы (или тонкого тела). Цель АПГ – содействие медитационному процессу в формировании потока психической энергии и вовлечении в него физической сферы через качество физического движения.

По этой причине медитационная практика в своей природной значимости есть концентрированный процесс, призванный облегчить и ускорить освоение своих высших возможностей, что, разумеется, предполагает в качестве непременного условия чистоту мыслей и стимулов, желаний и поступков, что в сою очередь, требует терпеливого, постепенного подхода со строгим контролем своего физического и психического состояния (равновесия).

1.4.15. 1. Медитация в АПГ

Статико-динамический режим 1-й части комплекса и его плавный переход ко 2-й части – с нарастанием статичности позиций – естественным образом дополняется статичностью формы (тела) в технике медитации. Однако, нарастающие напряжения тормозного режима и его внешней статичности требуют, в соответствии с принципом равновесия, и противоположного – динамики движения. Это реализуется в технике перемещений и бега. Подобное уравновешивание двух режимов углубляет и закрепляет достигнутую устойчивость, что позволяет приступить к медитационной части комплекса, связанной с особого рода напряжениями и нагрузками на весь организм. Статичность позиции, а точнее ее минимальная динамика, способствует достижению наибольших напряжений, рост которых был связан со все большей степенью их распределенности за счет тормозного режима, роста координационных нагрузок и необходимостью удерживать равновесие (1-ая часть). Кроме того, акцентирование внимания на смене мыслеобразов, к которым сохраняется требование их природности, создает предпосылки к образованию потоковой схемы ментального плана, которая в силу реализации в ней принципа непрерывности, а потому – и устойчивости, соответствует высокому уровню нагрузки на процесс мышления. Таким образом, статическое равновесие позиции дополняется уравновешенным процессом смены мыслеобразов, когда оба вида равновесия – и статическое и динамическое – обладают достаточно высокими уровнями их устойчивости, а потому – частотными характеристиками и энергетичностью. Это, в свою очередь, создает условия формирования общего процесса, объединяющего ментальный и физический планы с неизбежным вовлечением в него и процессов

нервной системы. В этой связи понятны те требования, которые предъявляются к технике медитации относительно ее продолжительности, (измеряемой в минутах), предварительной подготовленностью нервно-психического аппарата освоением комплекса, а также общим уровнем занимающихся (контингент студентов и преподавателей). Строгое дозирование нагрузок и контроль состояния – непременные условия освоения этого режима повышенных нервно-психических напряжений.

На стадии формирования потоковой схемы ментального уровня также реализуется принцип равновесия статического и динамического режимов. Так, перед началом создания мыслеобразов занимающимся предлагается с открытыми глазами распределить зрение на 180^0, а затем сохранить эту распределенность и связанное с ней ощущение уже с закрытыми глазами. Мышление, тесно связанное с внутренним зрением, как бы блокируется его неподвижностью, и этим достигается эффект «безмыслия» или отсутствия отдельных мыслеобразов, т.е. привычного характера мышления образами. Этот прием используется при освоении умения «не думать» рассудком, что является необходимым условием перенесения внимания и его концентрации на восприятии чувством – как стадии продвижения в высшие сферы, связанные с понятием этики. Ввиду важности этого вопроса остановимся на нем подробнее. Мышление, как и любой процесс – двойственен, и если его дискретный характер достаточно привычен (мышление разграниченными образами) – это то, что понимается под рациумом, рассудком, то его слитность, целостность воспринимается отвлеченно, как некая особая способность, хотя она и природна для каждого. Синтетический и объединяющий способ воспринимать реальность связан с понятием чувства (интуиция, знание сердца) в его высшем значении. Другими словами, можно представить такой синтетический подход как переход от мышления отдельными мыслеобразами к их потоковой схеме. Тогда решение любого вопроса начинается с его прочувствования, (что не противоречит и жизненной практике), и лишь затем общее решение, даваемое чувством или интуицией, находит свое конкретное выражение на языке рациума или формальной логики.

В этой связи цель медитационного подхода – в использовании достигнутого уровня релаксации и повышенной энергетичности всех сфер, роста их устойчивости для освоения следующего (в сравнении с рациумом) на иерархической лестнице уровня мышления, т.е. синтетического или интегрального как потоковой схемы. Этим мотивируется распределение зрения, как подготовка к выявлению и усилению смены образов, но уже без их разграничения, т.е. их потока. Именно такой характер мышления отвечает принципу синтеза по линии его возрастания, что соответствует понятию высшей сферы мысли и чувства в их единстве, т.е. высшему сознанию (манас) и высшему чувству, которое мы связываем с понятием любви или сферы Огня (духа). Поэтому медитация есть та же молитва и направлена на единство с высшим в себе и его продолжением в макро-масштабе, – т.е. в процессах проявленной вселенной и беспредельности космоса.

1.4.16. Свободное и «автоматическое» движение

В контексте сказанного можно технику медитации считать начальной фазой «автоматического» движения, являющегося ее физическим продолжением и развитием. Поэтому можно наблюдать, как освоение первой помогает второму, и наоборот, – освоение и усиление самопроизвольного или «автоматического» движения способствует нарастающей устойчивости процесса мышления и физической «усидчивости», когда неподвижная позиция становится все более приятной. Это, по сути, означает расширение принципа комфортности напряжений и растущей устойчивости на весь диапазон режимов и нагрузок.

Нервная система, управляя физическим процессом, сама подвергается его воздействию по принципу обратной связи. Поэтому, чем устойчивее физическое движение, тем устойчивее система связей и сама нервная система, как совокупность управляющих процессов. Осуществляя целенаправленное воздействие на физический процесс с целью повышения его устойчивости, мы своими усилиями создаем такую ситуацию, когда рост устойчивости нервной системы, ее тонуса увеличивает устойчивость и ее прямого, т.е. управляющего воздействия на физическую сферу. Это, в свою очередь, означает, что с некоторого момента это прямое воздействие может заменить наши усилия. Таким образом, возникает цепь взаимодействия физической сферы и нервной системы, когда обе сферы, прямая и обратная связи образуют контур взаимодействия способный к самоподдержанию и прогрессированию устойчивости всей совокупности составляющих процессов. На стадии объединения нервной системы и физической сферы контур самоусиления условно назван «автоматическим» движением. Привычная ходьба, «второе дыхание», движение кошачьих могут иллюстрировать эту степень согласованности сфер жизнедеятельности.

Прогрессирование возможно в силу существования связей с процессами более высокой степени устойчивости, со сферами: ментальной, сознания (манас) и высшей (этика, нравственность). Такая возможность реализуется приложением личных усилий по очищению мышления в соответствии с этическими принципами, что позволяет объединить две сферы – сознание и рациум и приводит к формированию аналогичного контура, способного к самоподдержанию и распространению, в том числе и к объединению с нервной системой. Этот контур из трех сфер или психическая энергия – через связь нервной системы с физическим аппаратом вовлекает все сферы в единый цикл иерархического управления или свободное движение.

Сказанное можно заключить следующей формулой:

Свободное движение = психическая энергия + автоматическое движение

При этом формирование «автоматического» движения можно представить как приложение резонансной схемы к взаимодействию нервной системы (тонкое тело) и физического аппарата.

1.4.17. Движение с позиции Агни-Йоги

Итак, движение – это обобщающее понятие для всей суммы наших представлений об активности в природе, в ее микро и макро-масштабах. Таким образом, движение – это все, и потому ему нельзя дать определение, т.е. указать частным случаем или ограничением какого более общего понятия оно является. Но можно использовать накопленный опыт в понимании того, что мы подразумеваем под различными видами активности и, обобщая его, прийти к наиболее абстрактной, отвлеченной идее движения и дальнейшей ее конкретизацией систематизировать наши представления по этому вопросу. Так под движением понимаются изменения вообще. Само понятие изменений предполагает «то, что было» и «то, что стало», и, следовательно, фактор времени между ними[20], а также разграничение – в силу их различия. Но разделение или дифференциация, с учетом двойственности, требует и обратного – объединения или слияния. Вместе с тем, фактор времени, отделяющий события, означает их последовательность, т.е. одно сменяет другое. Так разделение вызывает слияние, а оно – новое разделение и т.д. Значит, речь идет о сменяющихся противоположностях. В представлении о движении как наиболее общем понятии, предполагающем в силу этого максимальный масштаб того, что подразумевается под его характеристиками, можно сказать, что смена разделения и слияния совершается как невообразимо быстро, так и предельно медленно. Если представить быструю смену направления, то получим зримую модель импульса. По аналогии с этим, повторяющаяся смена противоположных слияния и разделения есть пульсация.

Представление о движении лишь как об изменениях было бы неполным, поскольку двойственность требует и противоположного – неизменности. Причем, между ними не может быть отграничения, поскольку такая граница означала бы разделение, а оно, в свою очередь, потребовало бы противоположного – слияния, т.е. продолжения изменений. Из этого вытекает отсутствие каких-либо остановок или перерывов – т.е. окончания или начала движения, поскольку это было бы связано с границей между изменениями и неизменностью, что невозможно. Таким образом, движение не может иметь ни начала, ни окончания, и представляет собой непрерывное продолжение изменений. Непрерывность движения имеет основополагающее значение решительно для всего и дополняет наш ограниченный пределами мир представлений о природе его продолжением в неограниченность и беспредельность.

В то же время неизменность в движении на высшей ступени придает ему свою специфику в качестве элемента постоянства, который выражается в отсутствии какого-либо ускорения или замедления. Что еще можно сказать о природе Движения? Последнее в его различных видах, понимаемое как процессы, спиральное вращение, вибрации, проявляется в наиболее концентрированном выражении, как импульс. Можно сказать, что именно свойственные процессам частота и сконцентрированность импульсов, являются их важнейшими характеристиками и выражают их иерархическое положение. Объединяя все харак-

[20] Точнее, то, что подразумевается под этим понятием по аналогии с восприятием времени как последовательности состояний сознания.

теристики импульсов в одном термине пульсации, опять приходим к выводу, что Движение есть повторяющиеся импульсы или пульсация. Она, в свою очередь, в более конкретном виде представляет собой поток импульсов или процесс, вибрацию или вращение. Эта вращающаяся спираль уже есть форма движения, которая в более привычном виде представлена колебательным процессом и движением маятника.

Резюмируя: единое, вечное непрерывное движение есть пульсация, «Перпетум Мобилэ», – никогда не прекращающееся, не замедляющееся и не убыстряющее своей скорости [29, с. 265]. Таким образом, движение есть наивысшее, есть все и всегда.

Из двойственности движения, его непрерывности, отсутствия и пространственных и временных пределов, т.е. его неограниченности во времени (см. сноску 19) и повторяемости импульсов вытекает, что должно быть и противоположное – временные пределы и их периодичность. Это значит, что движение периодически выявляет себя во все более конкретизированном или загрубленном виде, создавая, таким образом, мир форм, в котором мы и существуем. При этом сама первооснова, т.е. движение в его наивысшем понимании пронизывает и наполняет все и, следовательно, эти формы. Сказанное, казалось бы, противоречит жизненному опыту, когда движение **по видимости** останавливается. Но оно лишь загрубляется, затормаживается, создавая свои формы, и таким образом, можно говорить об иерархической лестнице видов движения или процессов. Тогда наряду с погружением высшего Движения в свои формы можно представить и обратное, когда изменения, связанные с формой – как колебательный процесс или простое перемещение, повышая свои характеристики (скорость, частоту), поднимаются по этой лестнице, приближаясь к своему первоисточнику. Эта связь высшего движения со своими формами вкупе с требованием безостановочности любого процесса или его непрерывности предполагает необходимость трансформации видов движения, их переходов из одного вида в другой. Значит, остановка перемещающегося предмета означает не окончание этого процесса, но лишь его преобразование в свои более тонкие формы – вплоть до самой высшей. И наоборот, начало перемещения означает переход процессов от их источника – высшего движения, – к перемещению предмета. Таким образом, видимому перемещению предшествует последовательность трансформаций, т.е. задействование всей иерархической цепи процессов – в своей беспредельности.

Резюмируя: отделенные импульсы, сохраняющие связь со своим источником – движением и обладающие его высшими свойствами или качествами, становятся фокусами всего разнообразия спиралей, наделяя их способностью к пульсации (по аналогии – дыханием), ритмом и устойчивостью. Именно эта связь импульса с движением наделяет и всю систему вихрей или процессов его безостановочностью, бесконечностью и беспредельностью. Поэтому любой вид движения или процесс безостановочен и не остановим, но в своей связи со всей их иерархией и ее источником обладает способностью к переходам – трансформациям и трансмутациям (перерождениям), приобретая все новые и новые качества.

Взаимодействие на материальном плане, передача сигнала от одного тела к другому всегда происходит по линии отсутствия пространственно-временных ограничений, свойственных этому плану, – т.е. через иерархию процессов высшего порядка. Это означает, что взаимодействие всегда происходит «через верх» – т.е. импульс действия проходит по всей вертикали иерархической цепи. Таким образом, на материальном плане, как бы, создаются предпосылки такого действия, «запрос» на него, и получается отклик из высших сфер, вершиной которых и является понятие движения.

Подобный же принцип управления связан и с человеческим организмом, когда любому физическому действию предшествует его мыслеобраз, передаваемый нервной системе в виде управляющего сигнала, направляемого к «исполнительному механизму» – физическому аппарату. Такое мысленное воздействие играет решающую роль и в нравственных переменах, когда стремление к проявлению процессов высшего порядка, которые мы связываем с понятием этики, побуждает направлять мысль на слияние с сознанием в попытках прочувствовать идею, стоящую за каждым событием и главную из них – идею долга, как высшего понимания закона любви.

Так создаются подразделения на содержание и форму, внутреннее и внешнее, нумен и феномен. Вместе с тем та же двойственность требует и обратного разделению – объединения, что выражается в единстве процессов дифференциации (или разделения) и слияния. Поэтому каждая разделенная форма внутри себя заключает процесс слияния, и оба они – и дифференциация и слияние – поддерживаются связью со своей основой, т.е. наполняющим все движением.

Сказанное позволяет подойти к наиболее трудному и одновременно важному – понятию жизни. Являясь единством или синтезом всех видов процессов, оно в своей наивысшей стадии выражает то же движение как Единая Жизнь. Таким образом, последняя, как движение наполняет собой все виды своих форм, что исключает из рассмотрения как деление на «живую» и «неживую» природу, так и понятие смерти. Сама периодичность того, что мы понимаем как наш жизненный цикл на Земле, есть выражение принципа ритмичности или закона периодичности, повторяемости, в том числе и мира конечных форм, выявляемого движением и жизнью – от мельчайшего, до его продолжения в макромасштабе. Поэтому и наша вселенная подчинена тому же закону периодичности в подразделении на активность и пассивность, причем период каждой измеряется многозначным числом лет. Важно, что движение не прекращается, не замедляется, не ускоряется и в эти периоды пассивности.

Сказанное подтверждает справедливость известных выражений о том, что движение – это все, и движение – это жизнь. И мы сами, являясь этим движением, только и делаем, что постигаем его в попытках выявить его глубинную суть, представленную нашим высшим или этическим принципом, – в качестве первой ступени совершенствования. (См. также приложение 2).

1.4.18. Движение и формирование ритма. Ритм в АПГ

Ритм является базовым понятием, связанным с движением. Представляя собой пульсацию, он выражает связь процессов в их иерархическом построении. Ритм отражает особенности процесса в контексте его положения на иерархической лестнице. Последовательная дифференциация того, что мы понимаем как движение постепенно по мере расслоения первоначальной пульсации (в постадийной дифференциации) образует новые виды (или стадии) пульсаций (см. п.1.4.21). Пульсация как бы урежается, группируясь в повторяющиеся более грубые образования, которые вбирают в себя особенности, связанные с функциональным назначением очередной фазы дифференциации исходного движения. Так постепенно создаются устойчивые группы пульсаций, которые понимаются как ритм. Постепенное загрубление процесса (или движения) приводит к размыванию импульсов и формированию все более низкочастотных колебаний, и под ритмом понимается повторение подобных элементов движения через равные промежутки времени. Наконец, при замедлении процесса с понятием ритма связывают повторяющиеся геометрические формы (как, например, в АПГ).

Существует аналогия, могущая в какой-то мере прояснить образование ритма. Так известно, что математически импульсную функцию можно представить в виде набора более низкочастотных функций, например, синусоид[21]. Такое разложение можно дополнить и обратным – своего рода сверткой низкочастотных функций и восстановлением первоначальной импульсной функции. Представим движение или пульсацию как последовательность всплесков или импульсов. Тогда стадию их дифференциации можно уподобить математическому разложению, а обратное, т.е. слияние – математической свертке. Разница в том, что если теоретически свертка и может восстановить первоначальную импульсную функцию, то в случае реального движения это уже не так – в силу того, что дифференциация на стадии создания форм или более грубых процессов доминирует сравнительно со слиянием. В таком ключе слияние восстанавливает пульсацию, но уже не в первоначальной степени. Кроме того, принцип дифференциации предполагает расслоение, своего рода делимость первоначального импульса. Слияние, как восстановление равновесия, т.е. целостности и неизменности, способствует не только восстановлению пульсации, но и взаимному уравновешиванию низкочастотных процессов или, проще говоря, – их погашению, что означает как бы прореживание первоначальной пульсации. Вместе с тем принцип слияния, как восстановление целостности, обеспечивает иерархическую связь всех стадий дифференциации. Так дифференциация и слияние приводят ко все более редкой пульсации при понижении ее степени (по аналогии с понижением величины и мощности импульса), а принцип повторяемости, заложенный в ней, постепенно формирует из этих более редких всплесков тот вид пульсации, который связывают с понятием ритма. Таким образом, представленный процесс образования ритма может служить иллюстрацией ре-

[21] Разложение функций в ряды Фурье.

ального прототипа математической операции разложения и свертки импульсной функции.

Если речь идет о высших процессах, обладающих и высшей устойчивостью, то надо иметь в виду, что и ритм, связанный с ними, также обладает этим свойством. Поэтому можно говорить о космичности ритма как всеобщей стабильной пульсации, настраивающей на свой лад все нижерасположенные на иерархической лестнице процессы.

Поскольку ритм есть пульсация, т.е. фаза движения или процесс, то его закономерности подчиняются общему принципу спирали. Это означает, что естественное развитие ритмического процесса должно сопровождаться ростом его скоростных характеристик, а сжатие витков спирали и рост скорости – сокращением временных интервалов между всплесками пульсации или повышением темпа ритма. В данном случае под ростом темпа понимается увеличение частоты повторения фрагментов пульсации, составляющих ритм, и сокращение временных интервалов или их сжатие внутри каждого фрагмента. В известном смысле можно связать рост темпа с уплотнением ритма и повышением его частотных характеристик.

Таким образом ритмом, энергией, процессом (движение в его направленности и функциональном назначении), вибрацией, колебаниями – называем движение или пульсацию на различных стадиях или фазах ее дифференциации по мере ее загрубления или понижения частотности при создании форм. Иными словами, постепенное понижение частотных характеристик первоначальной пульсации или движения необходимое для создания форм или более грубых, «размытых» пульсаций, формирование ритма из устойчивых образований, как бы «прореженных» пульсаций – создают все многообразие динамики жизни – в его иерархическом построении. Если с пульсацией связывается понятие синтеза, т.е. доминирование слияния и притяжения, то с ее формой – обратное, т.е. разделение и отталкивание. При этом создаваемые формы – как следствие дифференциации – все более отделяются от самой пульсации, хотя и сохраняют с ней связь вследствие дополнения разделения (дифференциации) слиянием. Так образуется та стадия (фаза) пульсации, которую связывают с понятием вибрации. Сказанное можно проиллюстрировать на той же модели спирали. Фокус спирали, где генерируется импульс, связан с пульсацией; ее витки представляют вибрацию; сжатие и расширение спирали – отражает ритм. Наконец, в случае связи импульсов спирали со всем спектром пульсаций, ее вибрация представляет жизнь – с ее потенциалом самоподдержания или устойчивости и развития или прогрессирования ее форм.

Также вибрацией называют высокочастотные колебания – по аналогии с колебаниями вертикального маятника. Однако, искусственно созданные вибрации, без связи со своей пульсационной основой, лишены жизненности. И если с пульсацией связано притяжение, то в случае искусственной вибрации доминирует разделение, иначе говоря – разрушение. Сказанное характеризует современную технику, основанную на вибрациях, но без связи с высшими процессами или пульсацией – лишенных своего жизненного принципа или синтетично-

сти, и потому – разрушительных для самого человека. В таком контексте с особой значимостью предстает необходимость в расширении связи с высшими процессами, отраженными в понятии этики в качестве единственного гаранта поддержания общей жизнеспособности.

В АПГ ритм движений проходит стадии от минимальных скорости и повторяемости геометрических элементов или формы упражнений через постепенный рост этих характеристик с их последующим максимальным выражением, связанным с увеличением скоростей и применением элементов импульсной техники. В начале ритм как бы намечается, и внимание уделяется качеству процесса, его слитности и устойчивости, непрерывности потока перемещений (движений). Постепенно скорость увеличивается, и на этапе освоения техники перемещений во все более быстром темпе ритм, приобретающий все более импульсный характер становится доминирующим. Наконец, при освоении медитации в состоянии неподвижности внешний ритм, связанный с физическим процессом, переходит в свое внутреннее продолжение в виде последовательности мыслеобразов (например, внешнего движения).

Особый интерес представляет ритмический рисунок «автоматического» движения. Передача управления движением внутренней сфере, когда занимающийся оставляет для себя роль как бы пассивного наблюдателя, внешне выражается как сочетание уже известных элементов упражнений, но в неожиданных комбинациях при смене ритма и темпа. Это в какой-то мере напоминает то, что известно под «рваным ритмом», – с тем отличием, что в «автоматическом движении» такая смена не сопровождается какими-либо специальными усилиями, а потому – и усталостью. Постепенно сменяющиеся геометрические формы («автоматического» движения) в контексте вариаций ритма и темпа образуют новое движение с его индивидуальными особенностями при нарастании легкости, вариативности и скоростных характеристик.

1.4.19. Принцип ненасилия в режимах дыхания и движения

Продвижение в область тонких энергий, иначе говоря, высших способностей или совершенствование, невозможно без соблюдения главного условия – принципа ненасилия. Но что понимать под самонасилием? Известно, что одно и то же внешнее действие может сопровождаться двумя противоположными состояниями – комфортности или дискомфорта. Принимая за естественное первое, и рассматривая его как усиление процесса резонанса внутренних и внешних напряжений, можно полагать согласованность или резонанс в качестве базового критерия соответствия своих действий своей же внутренней и внешней природе. Тогда действие вне выполнения этого условия признается противоречащим естественности и потому – насильственным. Когда отдается мысленный приказ к физическому действию, предполагается согласование состояния нервной системы и готовность физического аппарата свершившимся фактом. Однако, это далеко не так, и возможности к движению вовсе не безграничны, а такой сложнейший процесс, как согласование потенциала нервной системы и фактора усталости физического аппарата требует постоянной перестройки двигательно-

го режима, его вариативности, что в принципе невозможно учесть заранее – в силу исключительно высокой многофакторности этой задачи. Поэтому никакое «программирование» усилий и, соответственно, волевых воздействий, не учитывающих всю совокупность быстро меняющихся условий взаимодействия физической сферы и нервной системы, не может соответствовать природности управления движением, и потому должно быть отнесено к насилию над своей природой.

Если же принять во внимание, что в управлении физическим процессом участвуют все сферы жизнедеятельности – просто потому, что человек есть целостность или единство этих сфер, то невыполнимость задачи управления движением одним лишь волевым воздействием предстает особенно ясно. Тогда единственный выход – это передача контроля управления этой совокупности сфер, оставляя волевому воздействию функцию генерации общего мыслеобраза (или идеи) желаемого действия, предоставляя этой совокупности учет и реализацию конкретики его выполнения.

Такой подход к движению, основанный на общей согласованности всех сфер, заключает в себе известную трудность, ибо предполагается то, что в привычном рациональном восприятии понимается как непредсказуемость, непросчитываемость, а потому и ненадежность.

Это объясняется теми принципиальными различиями, которые связаны с процессами разделения – на чем основано действие рациума и, соответственно, рационального опыта, позволяющего просчитать последствия и на этой основе составить прогноз, – и синтеза, охватывающего совокупный опыт и, главное, генерирующего все новые вариации на основе принципа целостности и непрерывности рождения новых комбинаций, т.е. творчества. При рациональном подходе на процесс дифференциации накладываются ограничения, связанные с нарастающей потерей непрерывности, а потому – и устойчивости, т.е. жизнеспособности. Вследствие этого и число возможных вариантов или комбинаций, например, мыслеобразов, – ограничено, а сам поиск новых вариантов, управляемый процессом с пониженной устойчивостью, означает параллельное уменьшение его энергетичности и скорости. Противоположное – в случае процесса синтеза, когда принцип слияния, доминирующий в нем, связан с ростом его целостности и скорости комбинирования постоянно рождающихся при синтезе новых вариантов. В итоге это приводит к такому качеству оптимизации и степени новизны применительно к конкретным условиям, которые принципиально недоступны при рациональном подходе к решению той же практической задачи.

Этим объясняется непредсказуемость геометрии и скоростных вариаций «автоматического» движения – в сравнении с обычным «силовым», т.е. рациональным подходом к физическому движению – его неограниченные возможности развития, нарастающая скорость, а, главное, легкость движения и интерес к нему.

В более широком плане «автоматическое» движение представляет собой действенный, т.е. реальный показатель степени развития синтеза (резонансной схемы) нервной системы и физической сферы, а также нарастающего резонан-

са, возможности которого могут прогрессировать в направлении вовлечения всех сфер жизнедеятельности в единый синтетический процесс.

Сказанное мотивирует принципиальное отсутствие дыхательной гимнастики (пранаямы) в АПГ. Воздействие на этот процесс может идти лишь в полной согласованности с состоянием нервной системы, без чего в силу многофакторности этой проблемы неизбежен разбаланс всей внутренней системы связей. Сам же принцип согласованности означает резонанс, т.е. синтез, поэтому воздействие на дыхание может быть естественным лишь по линии нарастающего взаимодействия нервной системы и физических движений (напряжений), на чем основано то, что понимается под «автоматическим» движением. В этом контексте также понятно, к чему приводит насилие над дыханием, когда оно искусственно приноравливается к физическим нагрузкам. Закрепленный повторениями волевой приказ одновременно и нервной системе, т.е. режиму дыхания, и физическим нагрузкам – расстраивает всю тончайшую систему взаимодействий, что неизбежно понижает частотность и энергетичность всей внутренней сферы с последствиями деградации ее возможностей, – в том числе и самого управляющего воздействия, т.е. мышления и воли.

Создается парадоксальная ситуация, когда длительное применение волевого приказа – вне согласованности с внутренним балансом всех сфер – создает условия его усиления, но, с другой стороны, – приводит к его же ослаблению вследствие разбалансировки взаимодействия этих сфер. Можно сказать, что усиленное волевое воздействие, как поток высокочастотной энергии пытается заместить синтетическое взаимодействие всей внутренней сферы. На какое-то время происходит переориентация управляющего воздействия – с его постепенного, «мягкого» усиления за счет внутренней гармонизации или согласованного взаимодействия ментальной и физической сфер с нервной системой, когда волевое воздействие направлено лишь на создание мыслеобраза двигательного акта, но не на приведение тела в движение, – на прямое волевое управление. Такая подмена естественного управления дает быстрый двигательный эффект, но с неизбежностью готовит последствия длительного закрепленного дисбаланса в виде потери устойчивости всего организма. В таком ключе непосредственное волевое управление движением выступает как своего рода наркотик, дающий временный прилив энергии и заменяет комфортность внутреннего баланса организма его временным подобием в виде любых внешних преимуществ, и тогда – «голы, очки и секунды» даже ценой здоровья.

Еще более тяжелые последствия, если такая подмена естественного управления происходит, когда баланс нарушается на уровне дыхания. Усиленное и длительное отсчитывание «пранаямы» из-за тонкости самого процесса и его непосредственной связи с состоянием психики неизбежно влечет ее расстройство. Известно, например, что в певческом искусстве, где дыхание испытывает большие нагрузки, его неверная постановка может повлечь даже летальный исход. Понятно также к чему ведут «йоговские» упражнения дыхания в загазованной городской атмосфере, но даже и на чистом воздухе дисбаланс при насилии над дыханием неизбежен.

Поэтому единственным выходом представляется опора на заведомо устойчивый, т.е. непрерывный (плавный) физический процесс, устойчивое состояние нервной системы, т.е. комфортное восприятие напряжеbний и устойчивый, т.е. природный мыслеобраз, способствующий усилению этой комфортности или, иначе говоря, – состояния прогрессирующей устойчивости. Тогда растущая общая сбалансированность всех сфер неизбежно вовлекает в нее и дыхательный процесс, который пусть не слишком быстро, но зато надежно, трансформируется, расширяя свои возможности как в область распределенности и, соответственно торможения, так и в направлении роста его импульсности, т.е. мощности, а в итоге – нарастания общей энергетичности всего организма. Так построена Антистрессовая пластическая гимнастика.

В таком контексте она может рассматриваться как вариант йоговского подхода к здоровью, где во главу угла поставлено следование принципу роста устойчивости и гармонизации всего организма как единого целого. С этих позиций понятно то значение, которое придается этическим принципам как единственному гаранту и источнику внутренней, а потому и внешней целостности и единства, источнику высшей устойчивости в нас самих, что в свою очередь накладывает на каждого ответственность за его реализацию, т.е. проявление в жизненной практике как норм морали или этики.

1.4.20. Движение и этика

Тема движения действительно необъятна, ибо оно – это все, что мы знаем, можем представить и только предстоит узнать. По сути мы, являясь этим движением, только и делаем, что постигаем его законы и их приложения к нашей жизни. В рассуждениях о движении для понимания можно исходить из общепринятого «движение – это жизнь». Но сама жизнь связывается с функцией сердца, т.е., своего рода мотора, действующего всю жизнь, и с остановкой которого она на физическом плане заканчивается. Вместе с тем его принцип действия представляют толчки или импульсы, т.е. сжатые по времени всплески активности, их череда или последовательность и представляет его основную характеристику. Таким образом движение и жизнь – это пульсация, а плотность, т.е. сжатие по времени импульсов, частота их последовательности и их вариации представляют ту совокупность характеристик, которую мы связываем с понятием движения. Тогда равномерное, без толчков, плавное видимое физическое движение – та же череда импульсов, но настолько высокой частоты, что эта последовательность предстает как ровное движение. Что еще можно сказать о движении? Это – изменения и, соответственно, разграничения между тем, что было и тем, что стало. Однако, принцип двойственности (противоположностей) требует наряду с изменениями и неизменности. Эти противоположности не могут быть отделены друг от друга, ибо в противоположном случае граница с неизменностью означала бы продолжение изменений и отсутствие неизменности, что невозможно. Таким образом эти противоположности могут быть лишь совместно, т.е. слитыми в их единстве, что на первый взгляд представляет своего рода парадокс – как можно двигаться и не двигаться одновременно? В то же

время неизменность изменений означает по смыслу их безостановочность или непрерывность. Резюмируя: нет только неизменности и только изменений, но всегда – безостановочность изменений или их непрерывность. Возвращаясь к изменениям и разграничениям, необходимо отметить, что сказанное о разделении («что было и что стало») требует и противоположного в силу той же двойственности или единства противоположностей. Другими словами, границы не только разделяют, но должны и объединять. Действительно, тот же принцип двойственности как единства противоположностей, требует его приложения к изменениям, что в свою очередь выражается в равновесии разделения и его дополнения – слияния. Причем и то, и другое есть по сути разграничения, объединяющие оба фактора – разделение и слияние. Значит, оба противоположных фактора, представляющие в их единстве изменения – есть одно и то же. И это так же один из парадоксов движения, – ведь наш житейский опыт не вмещает того, как можно объединить, скажем, движение навстречу друг другу (слияние) и друг от друга (разделение). Необходимо особо подчеркнуть – сказанное означает, что оба фактора в силу равновесия между ними равноценны и всегда совместны. Следует отметить, что высшие стадии движения, как и вся Иерархия этих стадий – энергии, процессы, вибрации, силы, магнитное действие и т.д. есть необходимое условие создания форм движения, т.е. построения его жизненных форм, иначе говоря – вселенной. При этом двойственность всей природы выражается в том, что если на верхних ступенях иерархии движения слияние и разделение приближаются к их единству, то принцип равновесия требует и противоположного – их разделения, когда они попеременно доминируют, – причем доминирование каждого исчисляется исключительно длинными периодами.[22] Так разделение или дифференциация движения, соответствует формированию все более плотных слоев материи, что связывают с понятием инволюции, а обратное, т.е. нарастание процессов слияния – эволюции.

Для нас важно понимание того, что современный период относится к эволюционному циклу с нарастающим влиянием процессов слияния, иначе говоря, – любви. Таким образом, то, что мы понимаем под этикой как принципом любви во всех его проявлениях, есть по сути космический Закон, соответствующий нашей человеческой Природе. Поэтому он не может не доминировать решительно во всех аспектах нашей жизни, а потому – и в мышлении, и в физическом движении. Для реализации этого Закона, содействия его применению и разработан подход, связывающий этическое и физическое в едином процессе – Антистрессовая пластическая гимнастика.

1.4.21. АПГ, развитие метода

Развитие метода происходит по линии расширения его концептуальной основы на базе самых общих представлений о процессах, их связях и приложениях в конкретной жизненной практике. В то же время комплекс дополняется новыми видами движений и использованием все более широкого диапазона ре-

[22] Пятнадцатизначное число лет.

жимов. Расширение возможностей комплекса связано с более полным осмыслением значимости используемых видов нагрузок с постепенным расширением их спектра и вариативности. Основная задача, стоящая перед преподавателем, – это использование всего арсенала имеющихся возможностей – как теоретического, так и практического характера, – чтобы максимально полно содействовать повышению устойчивости жизненного тонуса обучаемых, его прогрессированию в режиме самоподдержания.

Помимо знания теоретической базы, необходимо совершенствовать способность к чувствованию процесса, т.е. физического движения как непрерывного потока перемещений. Чувствование слитности потока является основным требованием, предъявляемым к качеству процесса, без чего невозможны никакие достижения в стабилизации внутренней сферы. Эта способность закрепляется как личным опытом освоения режимов и геометрии движений, так и навыками контроля своего состояния. Так умение представить общую картину перемещений должно быть дополнено умением перенести этот контроль из сферы ментальных представлений в сферу чувствования, – т.е. в режим как бы прислушивания или ожидания. Такое умение позволяет задействовать весь диапазон возможностей управления движением – без чего невозможен и творческий подход к нему. Так постепенное освоение навыков «автоматического» движения позволяет его применить и к упражнениям основного комплекса с последующей их модификацией под влиянием согласованного функционирования физического аппарата и нервной системы – в качестве базового принципа самоподдержания процесса перемещений. Прогрессирование внутренней согласованности и стабилизации, расширение гармонизации по линии иерархической связи сфер жизнедеятельности приводят ко все более полному выявлению способности к восприятию на основе смысловой нагрузки, т.е. сферы сознания. Ориентация в практике жизни на здравый смысл, способность чувствовать и воспринимать общие положения или идеи в их жизненном приложении создают предпосылки к образованию широкого контура самосогласованного взаимодействия всех сфер или «свободного» движения. На этой стадии физический процесс дополняется всем спектром вибраций, формирующих и новые возможности использования комплекса АПГ. Эта стадия развития соответствует уровню мастерства, предполагающего активное содействие развитию своих возможностей и в познавательном плане, и в динамике движения. Это уровень синтеза и внутренней гармонизации, которые все в большей степени реализуются в физическом процессе, в закреплении этой связи как единого контура взаимодействия. Таким образом, этический принцип и психика все в большей степени реализуются в качестве единого фактора управления и развития физического процесса.

В этой связи понятно, что именно этичность является главным мерилом всех будущих достижений и, соответственно, связь этического и физического, ее установление и развитие – являются главной задачей, решаемой применением АПГ.

1.5. Этические и психофизические основы АПГ. Механизм воздействия на организм человека

1.5.1. Антистрессовая защита

Вообще говоря, стресс – полезен. Стресс – это давление, напряжение, воздействие на физический аппарат, нервную систему, ментальные способности и систему представлений, связанную с тем, что обычно называют сознанием – синтез мысли и чувства в высшем понимании этих терминов. Значит стресс – побуждающее воздействие, призванное активизировать наши способности. В такой интерпретации вся наша жизнь – это стресс, побуждение к активности, потому уходить от стресса – это то же, что уйти от жизни, т.е. просто некуда. Тогда как быть, если такое действие явно чрезмерно, ибо рождает не только неадекватную ответную реакцию, но и последствие, называемое дистрессом, который является попросту травмой – физической или психической, или тем и другим. Если подойти к сказанному с позиций устойчивости, т.е. способности организма вернуться к исходному состоянию после какого-либо на него воздействия, то травмирование избыточно сильным стресс-фактором есть по своей сути неспособность к такому возвращению, что называют потерей устойчивости. Можно охарактеризовать способность организма к восстановлению как некий запас устойчивости или в иной терминологии – иммунитет. В таком контексте повышение иммунитета и повышение устойчивости организма к негативному воздействию стресс-факторов синонимичны. Чтобы ответить на вопрос о защите от избыточности воздействия, необходимо рассмотреть то, как организм борется с ней. Известно, что перед медицинской операцией бывают необходимы меры, дабы поднять тонус пациента. В контексте понятия стресс то, что соответствует операции, представляет собой воздействие стресс-фактора, зачастую настолько мощное, что требуется исключить чувство боли, которое само по себе есть избыточное воздействие на психику, т.е. стресс-фактор. Но что есть тонус как не напряжение, причем защитного свойства, которое мы воспринимаем как бодрость, интерес к жизни, - или их отсутствие, если тонус ослаб. Используемый термин состояние теснейшим образом связан с понятием тонуса, и повышение последнего характеризуют как состояние здоровья и прилив сил. Кроме того, что особенно важно, под тонусом мы понимаем именно равномерность напряжения, которое не локализовано где-то в одном месте, что провоцирует спазм и чувство боли. Таким образом, равномерность распределения напряжений будет тем защитным фактором, который противопоставляется травмирующему воздействию стресс-факторов. Но не только это. Сама природа стресса имеет первостепенной важности значение. Действие, связанное с деструкцией, разрушением и, соответственно, с чувством боли, и, наоборот – с восстановлением, т.е. ликвидацией разрывов, связанных с разрушением, иначе говоря, синтез, как процесс обратный деструкции – вот два взаимодополняющих природных процесса. Строительство новых структур или восстановление прежних воспринимается как комфортность, удовольствие. Такое строительство мы называем творчеством, будь то физиологический процесс

восстановления или создание новых структур мыслителем или художником. Итак, два взаимозависимых фактора будут защитой от негатива стресса – равномерность распределения и чувство комфортности или удовольствия. По сути, комфортность и есть выражение принципа равномерности, а в более широком плане – непрерывности, т.е. отсутствия границ, а значит – беспредельности.

Так высшее философское понятие имеет свое продолжение в физиологии и физической сфере, что позволяет говорить о единстве, присущем нашей человеческой природе, как и природе вообще.

В свете сказанного понятно, почему АПГ настроена именно на комфортность восприятия жизненных нагрузок и почему именно плавное движение как выражение принципа непрерывности жизни выбрано в качестве основы этого подхода к нравственному и физическому здоровью.

1.5.2. Понятие антистрессового ядра

Понятие антистрессового ядра введено для отражения центральной идеи, практическая реализация которой и ее теоретическая разработка привели к созданию направления оздоровительной работы, получившего название: антистрессовая пластическая гимнастика – АПГ. Ее смысл заключается в понятии **качество** – применительно к самому объединяющему все остальные идеи понятию – движению. Используя термин процесс для движения в его развитии, важно выбрать наиболее близкое и привычное выражение для того, что мы понимаем как качество. Таковыми являются две основные категории – непрерывность и ее проявление – устойчивость (или жизнеспособность). Их дальнейшая конкретизация в виде связанных понятий, все более привычных в повседневной жизни приближает категорийное рассмотрение в его философском значении к освоенным практическим понятиям. Такая связь абстрактного с его конкретным продолжением приучает воспринимать реальность по ее смыслу. Это необходимо в поиске связей разнородных процессов – например, сфер жизнедеятельности – и главное, – в расширении сферы нашего сознания, – которое характеризуется как способность чувствовать смысл происходящего – до его объединения со способностью к логическому пониманию, т.е. рациумом. Так осуществляется связь с нашей высшей, нравственной сферой и ее (связи) закрепление, т.е. самосовершенствование. Бессмыслица не может претендовать на связь с высшим, как нельзя перескочить через иерархическую ступень роста, требующую уметь воспринимать по смыслу – как прочувствованную идею, что требует концентрации, фокусировки мышления на этом процессе.

Понятие ядра предполагает аналогию со строением клетки, атома, вселенной, а в понимании фокуса – с движением материи, энергии, формой процесса и рождением нового качества. Термин «антистрессовый» предполагает уравновешивающее воздействие для ликвидации существующего дисбаланса. Стресс в данном случае имеет негативное значение лишь в смысле неспособности организма адекватно, т.е. без потери устойчивости реагировать на внешние или (и) внутренние перемены.

В таком контексте «антистрессовый» означает противодействие неспособности ассимилировать возникающее напряжение для увеличения тонуса организма, что ведет к его потере.

Сочетание «антистрессовое» и «ядро» можно трактовать как фокус сопротивления жизненным негативам путем реализации идеи качества процесса.

Значит, антистрессовое ядро — это подход к качеству процесса - как к принципу связности всех сфер жизнедеятельности - и образованию его форм.

1.5.3. Понятия характеризующие процесс и их связь с этикой

В антистрессовой пластической гимнастике внимание акцентируется прежде сего на качестве движения, а не на форме. Рассматривая человека во всей его целостности можно сказать, что мы все являемся носителями множества процессов с различной устойчивостью и качеством.

Процессы характеризуются степенью их слитности, которую мы связываем с понятием качества – по аналогии с веществом или материалом, где критерием качественности является его целостность, т.е. отсутствие трещин, разрывов, делающих его негодным для заданных целей. Но само понятие слитность предполагает существование некоего процесса, назначение которого – «сливать» (соединять) воедино, ликвидировать разрывы. Такая способность к «самозалечиванию» трещин или разрывов заключена в каждом процессе, но в различной степени. Высший процесс слияния, который мы связываем с высшим принципом единства, принципом любви, называем нравственной сферой или моральным потенциалом – источником связующей способности для всех сфер жизнедеятельности. Эту способность мы называем степенью непрерывности процесса, предполагая, что само понятие означает отсутствие разрывов, пределов, перерывов, границ. Это значит, что понятие непрерывности эквивалентно беспредельности. Сказанное означает, что каждый процесс, в котором в той или иной степени заключена способность к слиянию или непрерывность – беспределен в своих проявлениях и нескончаем. И если его видимые формы кажутся иссякшими – это лишь означает его переход к иной степени слитности, которая не столь заметна и определима.

Способность к слиянию как выражение непрерывности в своем проявлении представляет то, что мы называем устойчивостью процесса. Устойчивость как способность процесса восстанавливать свои прежние характеристики при каких-либо отклонениях есть, по сути, процесс слияния возникшего разрыва между его прежним и новым положениями. Поэтому качество и устойчивость – или плавность, когда речь идет о физическом процессе – есть выражение базового понятия непрерывности применительно к различным сферам жизнедеятельности. И одновременно все эти понятия связаны с источником этой непрерывности – нравственностью или этикой, и эту связь мы воспринимаем как чувство комфортности.

Состояние есть интегральное равновесие процессов всех сфер жизнедеятельности со своей устойчивостью и возможностью ее прогрессирования.

Состояние комфортности – прогрессирующая устойчивость, в восприятии – чувство удовольствия с заложенной возможностью его роста и вовлечения в этот процесс высшей сферы (этика, нравственность, нравственный потенциал).

Следующее понятие - запас устойчивости, т.е. диапазон возможностей отклонения общей устойчивости сферы с перспективой его компенсации. Каждая сфера представляет собой интегральный совокупный процесс, в котором проявляются процессы различной устойчивости. Интегральность процессов означает возможность их синтеза, что в свою очередь предполагает ту или иную степень проявления в них процессов высшего порядка. Это значит, что в случае падения устойчивости есть возможность его компенсировать в соответствии со степенью проявления процессов большей устойчивости. Компенсация падения устойчивости может быть и за счет связи данной сферы с иерархически более устойчивой, и это главный источник восстановления и увеличения запаса устойчивости – через состояние комфортности.

Взаимодействие - предполагает слияние процессов и образование новых (творчество). Эта способность зависит от проявления процесса слияния, т.е. степени непрерывности, а значит, устойчивости и качества. Творчество предполагает проявление нашего высшего Начала –воли, которая объединена с процессом слияния, или любви.

Управляемость. Именно этот принцип любви – воли в его этическом понимании рождает иерархию управляемости процессов, ибо само понятие управление предполагает проявление волевого начала, слитого с принципом любви. Управляющий процесс обладает этим в большей степени в сравнении с управляемым. Таким образом, воля и любовь, проявляющие себя через процесс слияния, выражаются принципом непрерывности, а потому, устойчивостью и качеством.

Нравственная сфера представляет объединяющий синтезирующий принцип нашей природы. Слияние процессов, их синтез, рождение их нового качества, а в восприятии – **чувство комфортности**, – это проявление нашей высшей или нравственной природы и условие прогрессирующего роста их качества. Частичная комфортность доступна и в животном царстве и человеку от рождения. Но лишь собственными усилиями и только человек способен, – настроив мышление на доступное нам проявление высшего синтеза, когда мысль и чувство слиты вместе (сознание или смысл) и настроены на высший принцип единства, т.е. на чувство любви и долга – добиться прогрессирования данной от природы физиологической комфортности до той полноты, которая нами определяется как счастье или удовольствие от жизни во всех ее проявлениях. Без таких самостоятельных усилий – связать свое мышление и физический аппарат со своим высшим принципом, – человек обрекает себя на обслуживание чисто физиологического проявления принципа комфортности и на все последствия зависимости от подстегивающих чувство удовольствия средств – наркотиков всех видов, ибо физиологическая комфортность не стойка и слабеет с годами без поддержки своего высшего источника – нравственной сферы. Потому, если человек хочет жить счастливо, нет иного пути, кроме как направить

мысль к проявлениям своей высшей природы и, закрепив эту связь в практической жизни, обеспечить себе нарастающие радость, интерес, доброжелательство – т.е. все то, что вместе называют счастьем.

В АПГ используется **природная способность к комфортному восприятию нагрузок для распространения этого состояния на весь их спектр.** При этом обязательным условием успешного обучения является самостоятельное формирование фона доброжелательства как условия проявления качеств нравственной сферы. Критерием успешности этих усилий станет чувство прогресса комфортности в восприятии жизни, нарастающего спокойствия, внутренней силы и общей устойчивости к различным негативам. Комфортность, выступающая, как критерий роста устойчивости процесса, сама способна к своему прогрессированию – в случае связи этого состояния с источником жизненной устойчивости – нравственной сферой.

Поэтому мы говорим о равновесии процессов, стойкости этого равновесия, т.е. устойчивости как процессов, так и их связей, о росте устойчивости – комфортности или удовольствии и, наконец, росте самой комфортности или ее прогрессировании и утончении при продвижении в нравственную сферу – как о показателях успешности обучения в АПГ.

В контексте сказанного понятно, что АПГ призвано лишь дать представление и основы практики применения навыков формирования своего состояния, но основная практика – это вся жизнь, настроенная на такое формирование, пока само состояние удовольствия от жизни не станет поддерживать самое себя, т.е. станет устойчивым как единый жизненный процесс.

1.5.4. Пластичность в АПГ. Связь характеристик. Пластичность, комфортность, мышление

Под пластичностью в АПГ понимается способность к свободным изменениям (здесь – подвижности) формы физического тела, их сохранению и перемещению одних его частей относительно других. Она формируется при достижении соответствующих уровня устойчивости и ассимиляции или распределении внутренних напряжений, препятствующих этим изменениям.

Исходя из того, что организм человека настроен на поддержание и рост своей жизнеспособности или устойчивости, режим замедленного и плавного движения, соответствующий такому росту, должен поддерживаться на уровне процессов жидкой и твердой фаз физического тела. Характер внешнего движения при его соответствии принципу устойчивости отвечает, – в силу существования общей связи процессов организма или его целостности, – внутреннему, т.е. послойному или ламинарному течению жидкости и пластической деформации. Таким образом, рост устойчивости, выражающийся в увеличении распределенности, т.е. числа степеней свободы, соответствует закреплению пластичности физического тела, его гибкости, разнонаправленности изменений его формы и движения как единого целого. При этом внешне непрерывное и замедленное (плавное) движение выглядит как течение вязкой жидкости, когда тело как бы переливается, меняя свое положение.

Пластичность имеет важное значение в закреплении комфортного состояния. Сформированное в одном положении физического тела, оно должно сохраняться и прогрессировать в достаточно широком диапазоне его изменений без возникновения при этом дискомфортных напряжений, – чему полностью соответствуют пластические деформации и рост пластичности. В свою очередь, это означает, что более широкий диапазон различных напряжений, воспринимается в контексте комфортного состояния, постепенно становящегося практической и повседневной нормой.

Кроме того, развитие комфортности по линии иерархической связи сфер жизнедеятельности все больше влияет и на характер мышления, придавая ему ту гибкость (пластичность), которая связана с активизацией процессов синтеза вследствие роста общей устойчивости организма. По аналогии с физической сферой (телом) приложение усилий при мышлении должно быть предельно мягким. Так в случае физической сферы сигнал управления должен пройти всю цепь последовательного усиления от общей идеи предстоящего физического движения (сфера сознания) до его практической реализации. При этом дополнительные усилия, приложенные непосредственно к физическому аппарату, чтобы привести его в движение, должны быть сведены к минимуму, т.е. тело постепенно приучается следовать за мыслеобразом движения как бы само по себе.

Аналогично в ментальной сфере управление мыслеобразами требует их общей идеи, т.е. связи с сознанием. Для этого мы пытаемся расширить мыслеобраз для охвата как можно большего числа возможных следствий и вариантов действия. Выбору же варианта, соответствующего сфере управления, сознанию, способствует его проявление как интерес, т.е. комфортность. Линия интереса, поиск вариантов в этом направлении дает наиболее сбалансированное, т.е. устойчивое решение (например, возможной проблемы). В данном случае, применительно к сфере мышления мягкость и плавность в приложении волевых усилий к мыслеобразу заключается не в попытках перехода от одной картины к другой в стремлении вспомнить нечто похожее из прошлого, – что аналогично угловатым, перескакивающим движениям физического аппарата (как антипода плавности), но в постепенном расширении круга возможных следствий выбранного мыслеобраза действия. Это, в сочетании с попытками привлечь чувство интереса позволит остановиться на образе решения, указанном чувством. Мягкость воздействия соответствует его наибольшей устойчивости, что отвечает процессу расширения мыслеобраза, как сближению со сферой обобщенной мысли, являющейся источником этой устойчивости – сознанием. Так постепенно формируется гибкость или пластичность мышления, позволяющая интерес к одному из его направлений распространить на многие, а в контексте усилий наладить – через поиск смысловой нагрузки и стремление к этичности или чистоте мысли – связь с источником жизнеспособности ментальной сферы, сознанием, создаются предпосылки восприятия жизненного процесса или реальности в ее нарастающей полноте. Связь характеристик процессов на основе общего для них понятия устойчивости или непрерывности позволяет расширить их диапазон и привлечь весь арсенал научного знания для постижения этой реальности как единой и целостной картины.

1.5.5. Синтетический и аналитический подходы к решению жизненных проблем

Помимо аналитического подхода к решению проблем, основанному на анализе, т.е. сравнении, сопоставлении значимости имеющихся предпосылок или условий такого разрешения, существует также синтетический, базирующийся на применении метода сравнений или аналогий. Он требует навыка восприятия внутренних связей внешне разнородных фактов и явлений, чему во многом способствует практика АПГ, закрепляющая связь ментальных усилий с восприятием всего спектра предпосылок решения проблемы, – синтетическим, объединяющим процессом или чувствованием смысловой нагрузки. Использование такого подхода позволяет получить общее решение поставленной задачи до его логического обоснования, – с дальнейшей конкретизацией применением анализа и логики. Действительно, практика жизни подтверждает, что при решении задачи ее условия не остаются неизменными, поэтому их выделение при аналитическом варианте решения и выяснения их соотношений представляет во многом искусственный прием. При этом динамика изменений в условиях не позволяет ее учесть вследствие относительно невысокой скорости логического мышления. Кроме того, количество этих условий может быть существенно больше используемых при решении, и такая многофакторность значительно увеличивает трудности их учета и согласования. Наконец, далеко не все условия могут быть вообще учтены в силу ограниченности знания по существу проблемы.

Поэтому синтетический подход к решению (проблемы), при котором усилия воли направлены не на прояснения значимости и непротиворечивости известных условий, но на всю их совокупность, включающую гораздо более широкий их спектр, является для получения решения в общем виде единственно возможным. При этом решение воспринимается как нарастающая убежденность в его правильности, что в дальнейшем подтверждается при его рациональном обосновании для конкретных условий.

Сказанное можно проиллюстрировать на примере фокуса или центра притяжения[23] по линии чувства – условно названного высшей сферой (синтеза), хотя, по сути, она таковой является в той мере, в какой оказывает своего рода магнитное воздействие на процессы синтеза, но сам синтез осуществляется в сфере на ступень ниже – сознания или мыслечувства. Высшая же сфера играет роль микрокосмического солнца и действует по тому же принципу, что и ее видимый аналог – наше солнце, которое обеспечивает воздействие на планеты, но ничего не получает от них взамен, что мотивирует природность или естественность принципа альтруизма. Действие высшей сферы комбинирует мыслеобразы (условий), объединенные общим для них притяжением – в меру их способности к синтезу – и этот процесс согласования условий проблемы завершается их синтезом в сфере сознания и рождением новой идеи общего решения про-

[23] См. 2.2.1.2.Форма упражнений и управление физическим процессом. Механизм комфортности и частичная комфортность

блемы, которое условно можно представить как наложение множества его возможных вариантов (решения). В дальнейшем при воздействии рациума, подставляющего конкретные ограничения, накладываемые на общее решение, выделяется учитывающий их вариант (решения проблемы).

Конечно, представленная схема может дать лишь в общем виде представление о синтетическом подходе к согласованию условий и разрешения противоречий между ними, но и это может оказаться полезным в формировании картины такого сложного и многофакторного процесса, как синтетическое мышление на основе внутренней связи (т.е. синтетического процесса) жизненного опыта, заключенного в мыслеобразах, или метода аналогий (см. приложение 2).

1.5.6. Основные характеристики процесса освоения АПГ. Качество процесса. Этические требования к психофизической технике

В АПГ качество процесса и его формы взаимодополняют друг друга. Но приоритет за качеством, поскольку оно определяет то, какие формы соответствуют достигнутой степени непрерывности (т.е. слитности, плавности) и возможности ее прогрессирования как состояния комфортности или удовольствия от напряжения. Процесс конкретизируется в зависимости от той сферы, в которой рассматриваем его. Например, физическое движение, как процесс, может быть плавным, слитным или резким, дерганным, прерывистым, быстрым или медленным и так далее. Нервная система, как процесс, характеризуется уровнем достигнутой комфортности и ее тонусом. Тонус есть равномерное распределение напряжения, которое воспринимается как полнота жизни и готовность к действию. Комфортность – это прогрессирующий тонус, когда чувство удовольствия достигает такой интенсивности, что само усиливает желание воспринимать напряжения и тем самым способствует росту стимула, т.е. воли. Комфортность отображает процессы восстановления, синтеза, реабилитации и рост тонуса нервной системы. Состояние комфортности указывает также на устойчивость процесса, т.е. чем выше уровень комфортности, тем больше устойчивость процесса или его жизнеспособность. **Равномерность, тонус, устойчивость и комфортность – это близкие понятия, характеризующие качество процесса и возможность его роста.** Где есть равномерное распределение нагрузок, там наблюдается устойчивость процесса, и значит, есть предпосылки комфортности, т.е. роста этой устойчивости. Состояние комфортности можно вызвать, продлить и усилить с помощью того подхода к качеству процесса, который получил название антистрессовая пластическая гимнастика.

Мышление – это высший природный процесс, данный человеку в управление. Ментальная устойчивость характеризуется способностью мыслить неразрывно, длительно на заданную тему, получая при этом удовольствие и способностью мыслить образами. Ментальная комфортность проявляется как **интерес** к самостоятельному мышлению, стремление довести до практической реализации найденное решение, усиление волевых возможностей, стремление к чистоте мышления и проявление этических принципов в повседневной жизни.

Таким образом, если исходить из основного природного принципа, что все есть процесс, то нравственность тоже является процессом, но высшей природы, как **высшая устойчивость, или принцип целостности в человеке.** Это предполагает отсутствие разрывов между физическим телом, нервно-психическими процессами, мышлением и нравственностью, т.е. гармоничное единство всех сфер жизнедеятельности определяет этическое Начало или принцип целостности. Метод АПГ направлен на обучение качеству процесса и создание предпосылок его роста, то есть умению чувствовать удовольствие от всей совокупности жизненных напряжений и нагрузок в их единстве. Тем самым АПГ закладывает психофизические основы нравственности.

Контроль качества процесса

Контроль качества процесса выполнения движений в АПГ условно можно разделить

по степени освоения:

1. Внешний. Инструмент контроля визуальный: степень угловатости физического движения; контроль синхронизации своего движения в общем потоке.

2. Внутренний. Инструмент – контроль состояния комфорт-дискомфорт;

по характеру напряжений: этический, ментальный, нервной системы и движения физического тела.

Характер движения: а) плавность хода движения; б) замедление темпа при входе в режим нагрузок и его естественный (самопроизвольный) рост вследствие равномерного распределения напряжений и их ассимиляции (усвоения); в) координационный контроль синхронизации движения.

Комментарии

Рост напряжений контролируется по состоянию их комфортного восприятия – пока напряжение приятно, оно может безопасно увеличиваться.

Ограничение роста напряжений контролируется чувствованием приближающегося дискомфортного состояния.

Контроль плавности, формирует стремление ликвидировать микро-рывки создает предпосылки к равномерному распределению напряжений, росту устойчивости процесса и соответственно более комфортному восприятию напряжений.

Замедление темпа при входе в режим нагрузок позволяет успеть зафиксировать приближение дискомфортного состояния и остановить рост напряжения.

Координационный контроль синхронизации усилий дает возможность экономить силы (подобно тому, как движение в ногу позволяет отдыхать в движении) и избежать перегрузок в динамике движений при нарастании их скорости.

Ментальный контроль достигается общим настроем на отдых под нагрузкой (двигайся, будто сидишь, двигайся, будто плывешь, настрой на танец и эстетическое восприятие общего скоординированного движения).

Этический контроль состояния (контроль доброжелательства) характеризуется приложением волевых усилий в контексте знания трудностей переход-

ного периода адаптации к непривычному режиму движения и характеру напряжений позволит избежать раздражения и соответственно дополнительных нервно-психических напряжений.

Визуальный контроль плавности движения – на первых этапах освоения, когда рывки движений видны глазом, и попытки их сгладить есть начало совершенствования процесса физического движения.

Визуальный контроль синхронизации собственного движения с общим потоком в дальнейшем при освоении метода заменяется чувствованием.

Контроль чувствованием, как плавности, так и синхронности своего движения, т.е. переходом к совершенствованию микроструктуры физического процесса.

Соотношение качества процесса и геометрии движения в АПГ

Отличительной особенностью освоения АПГ является самое общее знакомство с геометрией движений, после чего сам процесс и стремление к его плавности закрепляют точность их выполнения. Практическое отсутствие поэлементной отработки и дальнейшей стыковки отдельных фаз упражнений связано со смещением акцента в сторону качества самого процесса, что позволяет выбирать наиболее простые его формы. Это с одной стороны сильно упрощает освоение метода, а с другой – гарантирует эффект, связанный с формированием состояния комфортности, т.е. максимум внимания уделяется именно восприятию слитности движения и удовольствию от соответствующих ему напряжений.

Итогом такого подхода является быстрый охват достаточно широкого спектра геометрических форм, (с постепенным его расширением) при котором основные изменения связаны с восприятием нагрузки (в сторону роста удовольствия от них), что, в свою очередь, формирует более совершенную геометрию. Такой принцип «изнутри наружу» является основополагающим в АПГ.

Импульсное движение в АПГ

Понятия «качество процесса», «антистрессовое ядро» АПГ неотделимы от понятия «творчество импульсов». Стадия медленного накопления тонуса при плавных движениях аналогично постепенному накоплению козырька снега в горах, и каждый знает, что такое лавина. Это общий закон или принцип, согласно которому процесс выражает свою устойчивость в двух противоположных и взаимодополняющих вариантах – как стадия его медленного течения, быстрого движения и импульса. Соответственно, чем выше устойчивость, тем выраженнее замедление и одновременно – мощнее выплеск, и больше скорость. Сказанное требует пояснения существующей связью устойчивости и непрерывности процесса. Замедление процесса означает увеличение времени между какими-либо его изменениями. Границы изменений как бы размываются – подобно пятну под растворителем – и делаются все более незаметными, что, по сути, означает их более равномерное распределение, рост степени непрерывности, а потому и устойчивости процесса. Так же и ускорение процесса есть уменьшение времени разрыва между ними, т.е. слияние этих изменений, что означает усиление процессов слияния и, соответственно - рост устойчивости.

Сказанное мотивирует двоякое проявление увеличения устойчивости процесса во все большем его ускорении и одновременно замедлении, т.е. торможении. Рост устойчивости и, соответственно, процессов слияния при проявлении этого роста в **ускорении и торможении** означает, что разрыв по времени между ними уменьшается, и образуется импульс, двойное движение с перепадом скоростей и возникновение всплеска напряжения, рождающего новое качество процесса, т.е. еще большее ускорение и замедление. Величина этого напряжения зависит от природы самого процесса, его связей и возможности прогрессирования. Но в любом случае, напряжение, возникающее на перепаде скоростей в импульсе, расширяет спектр новых процессов за счет их ускорения и замедления. Рост устойчивости процесса означает уменьшение разрыва по времени между этими двумя скоростями, т.е. переход от медленной стадии к быстрой (и наоборот) осуществляется все быстрее. Смена скоростей или импульс становится все более сжатым по времени и все более интенсивным, т.е. проще говоря – более мощным. (Существование обратного действия вытекает из принципа равновесия самой Природы, дополняющей один импульс ему противоположным – камень, брошенный вниз в воду, вызывает всплеск вверх) Сказанное означает, что всякое движение физического тела в той или иной мере носит характер импульса. Но физический импульс означает и обратное воздействие, которое испытывает и физический аппарат, и нервная система, и связь между ними. Если генерация импульса происходит не за счет постепенного роста напряжения, а под воздействием ментального приказа, то его величина и мощность могут превысить возможности нервной системы, - а потому и психики - ассимилировать те значительные напряжения, которые связаны с перепадом скоростей в импульсе.

Не прошедшая подготовку ростом напряжения нервная сфера окажется неспособной ассимилировать концентрированное воздействие из-за разницы в напряжениях, ибо напряжение импульса многократно выше.

Так приказ физическому телу к действию вопреки неготовности нервной системы, сигнализирующей чувством дискомфорта и нежелания, нарушает естественную иерархию взаимодействия сфер жизнедеятельности и в итоге влечет потерю устойчивости всей цепочки – физический аппарат, нервная система, ментальная сфера и как следствие – потерю нервно-психической устойчивости. Такой подход характерен для современной системы физической подготовки, и требуется ее коренной пересмотр в контексте **всей системы** нагрузок в их взаимосвязи и единстве.

Из сказанного ясно, почему именно плавный и замедленный режим движения выбран как основа АПГ. Период накопления напряжения и соответственно, рост устойчивости естественным образом проявляют себя в желании все более быстрого и сжатого по времени движения – импульса активности. Такое идущее изнутри желание двигаться быстрее и интенсивнее – закономерное следствие накопления тонуса в АПГ.

1.5.7. Влияние биомеханической структуры движений на качество процесса освоения АПГ

С биомеханических позиций на первом этапе обучения режим движения характеризуется медленным темпом, отсутствием рывков, пластичностью, плавностью. В традиционных гимнастических упражнениях силы инерции и силы упругости обычно значительны и резко возрастают по ходу движения, создавая большую нагрузку.

В релаксационной гимнастике отсутствуют значительные ускорения и торможения частей тела, поэтому силы инерции этих масс незначительны, отсутствует упругая отдача мышц. Отсутствуют строго фиксированные статические позы, которые требуют наличия высокой подвижности в суставах и значительной силы мышц.

В релаксационной гимнастике на первом этапе обучения непрерывность движений при малой их скорости лишь приближает их к статическим напряжениям, при достаточной продолжительности дает положительный эффект в плане полезной нагрузки и подготовки к более сложному управлению движениями на втором и последующих этапах использования этой гимнастики.

Своеобразие исходных положений, постоянное изменение пространственных характеристик и взаимосвязи элементов движений развивают навыки оптимального управления устойчивым равновесием, улучшая гибкость, ловкость. Работа мышц в слабом изометрическом режиме и сопутствующее расслабление на всем протяжении занятия создают оптимальные соотношения между центральным и периферическим звеньями кровообращения.

На фоне достигнутой релаксации мышц и связочного аппарата суставов удается осуществлять без болевой массаж и использовать набор упражнений, направленных на увеличение амплитуды и устранение ограничений движений, связанных с деформацией суставов разного происхождения. Рост напряжения естественно подводит к формированию более быстрых движений с чередованием увеличения их амплитуды и частоты, постепенным расширением диапазона применяемых упражнений и вариаций темпа их выполнения с использованием задающего музыкального ритма.

Аутотренинг, общая релаксация в процессе выполнения упражнений способствуют устранению утомления, что особенно положительно оценивается работниками умственного труда. Целесообразно использование метода антистрессовой пластической гимнастики в общем комплексе мероприятий по производственной физической культуре.

Упражнения антистрессовой пластической гимнастики развивают навыки культуры движения, что имеет немаловажное значение для эстетического воспитания и является указанием на целесообразность использования элементов АПГ в физическом воспитании детей школьного возраста.

1.5.8. Система взаимодействия этического и физического[24]

Принцип стабилизации

Единство (или целостность) природы и человека – ее неотъемлемой части, принимается как основа, закон. Но все – движение, применительно к этому понятию, целостность есть непрерывность процесса или его устойчивость. Потому закон устойчивости так же непреложен, как и единства, что позволяет, совершенствуя непрерывность движения, т.е. ориентируясь на высший принцип ненасилия в нас самих и его проявление во всех сферах жизнедеятельности как чувства целостности или комфортности, – гарантировать рост устойчивости процессов, связанных с ним управлением и взаимодействием. Это в сою очередь позволяет, начиная от видимого – в данном случае физического движения – продвигаться в область тех процессов, которые играют роль управляющих движением, и тем увеличить степень их взаимодействия, а потому – и обоюдной устойчивости. Такое продвижение вверх по иерархической лестнице непрерывности позволяет привести в состояние прогрессирующей устойчивости весь спектр взаимодействующих процессов. В этом заключается самосовершенствование и принцип стабилизации, применяемый в АПГ.

Иерархия напряжений

Качество напряжения соответствует качеству процесса, т.е. степени его непрерывности, целостности, устойчивости, жизнеспособности. Соответственно качеству процессов выделяются сферы жизнедеятельности: нравственная, ментальная, нервной системы, физическая (физиологическая). Высшее качество у нравственной сферы, понижение устойчивости и качества идет через ментальную к физической сфере. Каждый процесс представляет спиральное движение, иначе – колебания или вибрации. Говоря о процессе, мы подразумеваем его вибрационный характер. Вибрации (колебания) характеризуются их частотой и амплитудой. Рост качества процесса связан со смещением характеристик от амплитудных к частотным. По мере роста устойчивости процесса (и его качества) – как это происходит при переходе от физической к нравственной сфере – уменьшается физичность процесса, он становится все более тонким и соответственно уменьшается амплитуда, растет частота колебаний. Физичность колебаний представлена их амплитудой, размахом, а утонченность – ростом частоты и уменьшением амплитуды. Соответственно этому и напряжения по мере продвижения от физической сферы к нравственной становятся связанными не с амплитудой колебаний, а с их частотой. Это можно представить, как массивный, с большим размахом раскачивающийся маятник преобразуется, становясь все меньше, и вибрирует все быстрее.

И наше восприятие напряжения также меняется, это проявляется, когда говорят о том, что гораздо труднее выдерживать нравственные нагрузки (например, при принятии решения) нежели от простой физической работы.

[24] См. также Приложение 2.

Качество напряжений соответствует качеству процесса, его устойчивости и скорости вибраций. Чем выше качество процесса, тем выше частота (скорость вибраций), тем меньше амплитуда процесса и тем выше качество напряжения.

Высшее напряжение – нравственной сферы. Здесь максимальная частота и минимум амплитуды, и наибольшие трудности в восприятии этих напряжений.

Низшие напряжения – в физической сфере. Здесь максимум амплитуды, минимум частоты, низшее качество напряжений и процессов и наиболее привычный характер их восприятия.

Итак, рост качества напряжений, идет параллельно росту качества соответствующего процесса при переходе от сферы к сфере (от физической к нравственной) уменьшению физичности (амплитуды) колебаний, росту их частоты и потому все большим трудностям и в их восприятии.

Почему мы труднее воспринимаем именно высокочастотный процесс? Из-за его более глубокого проникающего действия, которое, по мере роста частоты, расширяет свое воздействие. Максимальная частота связана с нравственной сферой, ее влияние осуществляется на все сферы, потому и интегральное воздействие наибольшее. Соответственно этому и наибольшие трудности усвоения этого воздействия или **ассимиляции нравственной сферы.**

Связь этического и физического

Эта трудность преодолевается пониманием необходимости в этих высших вибрациях как основе чисто физиологической жизнеспособности и устойчивой комфортности психического состояния. Эта ассимиляция или усвоение осуществляется неоднократным повторением усилий (желанием) направить мысль на чувствование смысла происходящего (осознавание). Желание прислушаться к чувству, вызываемому мыслью и наоборот, стремление понять логику чувства, – т.е. дождаться, когда родившееся чувство оформится в логику ответа на поставленный вопрос, – постепенно закрепляют связь вибраций сознания и рассудка (интеллекта). Такая практика создает предпосылки к умению чувствовать (воспринимать) идеи, т.е. абстрактные мыслеобразы, что позволяет воспринять и высшую из них – идею любви как осознанное чувство или проявление духа, Огня. Так осуществляется нравственное самосовершенствование или продвижение к духу. В этом смысл усвоения высших вибраций и иерархии напряжений.

Такая ассимиляция высших вибраций, а через них и всей иерархии высших напряжений, формирует связь этического и физического как единое или совокупное движение. В этой связи физический процесс, управляемый высшими вибрациями (духа), обретает свое новое качество **свободного движения.**

Создание предпосылок к его освоению есть основная задача, стоящая перед антистрессовой пластической гимнастикой.

Свободное движение

Свободное движение – это движение без насилия. Насилие – в противоестественности мысленного приказа к движению, когда аппарат нервной системы еще не готов к действию. Каждый знает, что такое нежелание двигаться, но

слово «надо» заменяет эту готовность. То, что нервная система управляет физиологическими процессами, в том числе и дыханием – общеизвестно. Однако дыхание не требует усилий к подталкиванию, а попытка вмешаться приводит к сбою его ритма. Поэтому можно предположить, что подобно и физическое движение может развиваться свободно, без понуканий, но для этого нужно установить тесную связь физического аппарата с тем, что непосредственно им управляет через состояние готовности к движению. То, что с годами эта готовность не становится больше, тоже известно, и здесь почему-то не срабатывает жизненный опыт. Казалось бы, парадоксальная ситуация: опыт приказов к движению накоплен, а само движение все больше тормозится этим нежеланием. В чем причина? Единственный вывод – нет согласованности триады: мысль о движении, соответствующее состояние нервной системы, передача напряжения физическому аппарату. Заметим, что нервная система занимает промежуточное положение, соединяя ментал и физическое тело. Потому будем говорить о состоянии готовности этого центрального звена. Полагая желание двигаться критерием этой готовности, зададимся вопросом – можно ли формировать это состояние желания? По сути, этот вопрос можно задать по-иному, говоря о **желании напряжения,** связанного с движением.

Единственный выход – связать напряжение с удовольствием от него. И такая задача была решена, и именно это позволило создать АПГ. Значит, суть тренировки в АПГ заключается в целенаправленном закреплении состояния комфортности с различными видами напряжений. Причем, их дозировка определяется именно степенью достигнутой комфортности и ее распространением на все более широкий спектр напряжений. Так формируются предпосылки к тому, что можно назвать свободным движением. К этому же вопросу можно подойти по-иному. Представляя физический аппарат как колебательную систему, можно говорить о согласованности его взаимодействия с другой – нервной системой. Это процесс гармонизации, но ведь гармония воспринимается нами как удовольствие. Опять приходим к комфортности как критерию согласованности взаимодействия. Из сказанного вытекают исключительной важности следствия. Во-первых, взаимодействие двух колебательных систем – физического аппарата и нервной системы – при определенных условиях способно рождать дополнительные возможности, связанные с расширением этого взаимодействия в сферу мышления. Легко думать о том, что приятно, поэтому мысль о движении «через не хочу» замещается на мышление удовольствия от движения, но движение – это и есть жизнь. Таким образом, меняется вся система той триады, о которой уже говорилось, и вместо взаимного погашения и ослабления возможностей рождается новый сгармонизированный комплекс взаимодействия со способностью расширения спектра своего самоусиления на сферы тех напряжений, которые еще недавно были недостижимы – связанные с проблемой нравственного выбора и понятия долга. Понятно, почему люди избегают ответственности в силу неготовности к этим нагрузкам, видя в них источник дискомфорта. И совершенно иная ситуация, когда созданная прочная база – способности испытывать удовольствие от жизненных нагрузок – позво-

ляет чувствовать то, что называют моральным удовлетворением и радость от выполненного долга. Так этика сочетается с физической сферой, и в этой связи и то, и другое находят свои возможности к расширению поля своих жизненных приложений.

Другой пример, – физическое движение и его возможности к самоподдержанию, признаки которого присутствуют в случае так называемого «второго дыхания». Этот, подобный автоколебательному, процесс («автоматическое» движение) может быть усилен, и тогда можно говорить о еще одном шаге к свободному движению. Наконец, объединение и самоусиление связи достигнутого состояния подводят к тому, что можно назвать свободным движением, когда достигнутая внутренняя связь позволяет подойти к такой степени управления и комфортности, которые взаимно усиливая друг друга, служат проводником к проявлению высших возможностей человеческого организма и наиболее полному выявлению его индивидуальности и ее конкретных приложений в практической жизни.

Таковы возможности, даваемые индивидуальным движением, называемым свободным, и начальной ступенью его освоения является антистрессовая пластическая гимнастика.

1.6. Общие подходы к повышению адаптационных возможностей организма средствами АПГ

Практическое применение АПГ, как нового направления массовой оздоровительной физической культуры с целью повышения адаптационных возможностей организма должно основываться на следующих общих принципах.

Многократное повторение воздействий.

Соблюдение соответствующих интервалов с целью направленности к восстановлению.

Постепенное повышение силы раздражителя. Особенное значение приобретает учет индивидуальных особенностей его реактивности (генетически обусловленных, внутрипопуляционных). Значение этого принципа наглядно подтверждается в условиях лабораторного эксперимента и клинических наблюдений при сопоставлении реакции на одинаковые раздражители у здоровых контингентов и имеющих латентно протекающие отклонения от нормы, у молодых и пожилых людей, у представителей разной профессиональной принадлежности.

Столь же важно установить конкретную задачу рекомендуемых оздоровительных мероприятий, поскольку этим определяется обоснованный выбор методов и средств направленного развития адаптационных возможностей человека. Так, для практически здоровых категорий населения основной задачей массовой физической культуры является расширение диапазона функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (силы, скорости, выносливости), повышение общей работоспособности, привитие интереса к спорту, а в отдельных случаях – привлечение к систематическим занятиям доступным видом спорта.

Тогда как для ослабленных (астенизированных) контингентов населения, подверженных соматическим и вегетативным нарушениям, обусловленным хроническим воздействием стресс-факторов, наличием латентно протекающей хронической патологии, неустойчивым психоэмоциональным тонусом и неуравновешенностью, неадекватными реакциями на обычные раздражители окружающей среды, важной социальной задачей являются массовые физкультурные мероприятия по оздоровлению.

Очевидно, пути формирования срочной и долгосрочной адаптации, повышение устойчивости и надежного здоровья будут иметь существенные методологические и методические различия в зависимости от решаемых задач. Массовая физическая культура практически здоровых людей предусматривает использование условно стрессорных раздражителей; оздоровительная физическая культура категорий, ослабленных в связи с хроническим стрессом, – антистрессовых раздражителей.

При рекомендации по двигательному режиму следует предусмотреть индивидуальную заинтересованность (мотивацию), возрастные, личные, психологические и функциональные особенности, характер трудовой деятельности разных групп населения.

При оценке возможностей двигательной терапии уместен вопрос: может ли движение заменить любое лекарство? Да, если под движением понимать сам процесс, а не только упражнения и другие его внешние характеристики. Тогда усилия, направленные на улучшение качества процесса – степени его непрерывности, а потому и устойчивости, а в восприятии – комфортности, придают ему ту степень жизнеспособности, которая соответствует действиям лекарства.

Однако заменить любое лекарство можно лишь в контексте прогрессирующего роста устойчивости, что, в свою очередь возможно при наличии механизма его самоподдержания. Такой механизм существует и связан со стимуляцией комфортности восприятия напряжений. Эти напряжения, воспринимаемые как источник удовольствия, являются панацеей в наш век гиподинамии и нервно-психических перегрузок.

Проще говоря, надо с самых ранних лет учиться (и учить) жить с чувством удовольствия от самой жизни. Тогда это чувство, представляющее по своей сути объединяющий процесс, будет гарантом поддержания внутренней целостности как меры защиты от расчленяющего воздействия схематизма мышления и жизни по схеме – факторов ментальной и общей дестабилизации организма в целом.

Антистрессовая пластическая гимнастика как новый подход к физическому движению дает человеку возможность обеспечить параллельный рост комфортно воспринимаемых напряжений и общей устойчивости организма, а потому - совершенствовать свои качества и способности без ограничений.

Релаксирующий характер антистрессовой пластической гимнастики выявляется из анализа клинических данных контингентов, охваченных антистрессовой пластической гимнастикой. В 79% случаев основной фактор, обусловивший возникновение нарушений в организме, был связан с хронической эмоциональ-

но-психической напряженностью и эмоциональной неустойчивостью в результате воздействия стрессорных ситуаций служебного или бытового характера. Релаксирующее влияние антистрессовой пластической гимнастики подтверждается исследованиями психоэмоционального состояния, проведенными непосредственно во время занятий: положительные сдвиги были зарегистрированы по субъективной оценке занимающихся и по объективным показателям, характеризующим их нервно-психический статус. Антистрессорный характер воздействия четко проявляется в показателях физиологических изменений по данным врачебно-педагогических наблюдений, а также при анализе положительного кумулятивного влияния на состояние здоровья этого контингента уже после шестимесячного периода регулярных занятий [3].

Отличительной особенностью антистрессовой пластической гимнастики как средства массовой оздоровительной физической культуры является возможность ее использования для проведения занятий в широком диапазоне численности и возраста занимающихся.

Как показал опыт, использование АПГ, при условии синхронного коллективного движения, обеспечивает необходимые качества проведения занятий. Этот эффект достигается вовлекающим, настраивающим воздействием коллективного движения, причем главным фактором его эффективности является именно степень его синхронности, которая достигается главным образом благодаря личному опыту и уровню подготовки ведущего.

1.7. Место АПГ в системе оздоровительной работы

Известно, что АПГ сформирована как конкретизация принципов Учения Живой Этики или Агни-Йоги и в первую очередь – принципа непрерывности жизни или устойчивости процесса. Но в чем назначение самой Агни–Йоги? В том, чтобы вернуть человеку радость, а значит – и счастье. Но счастье – это единство частей, иначе говоря, связность или внутренняя целостность. Ведь в чем проблема современной жизни? В разобщенности. В том числе и самого человека, когда отделенность становится нормой. Это закономерное следствие нашей цивилизации, построенной на рациуме и потому – на принципе разделения, присущем рациуму. Отделенность сфер жизнедеятельности порождает дисбаланс в распределении жизненных нагрузок, ибо такое распределение требует их устойчивой связи. Так информационная перегруженность ментальной сферы усугубляется недогрузкой физического аппарата, вынужденного пребывать в статике, – сидя или стоя, и на работе, и в транспорте, и дома во время отдыха. Нервные перегрузки в такой ситуации неизбежны, что плодит еще больший дисбаланс внутренней сферы, провоцируя самое худшее – раздражение на жизнь и стремление уйти от проблем во все виды иллюзий, включая наркотики, табак, алкоголь.

Оздоровительная работа так же не избежала рационалистического подхода и вместо восстановления нарушенных связей акцентирует воздействие на выделенные сферы – будь то гимнастика или психотренинг. Подобная частич-

ность воздействия имеет следствием и частичный, т.е. неустойчивый эффект, что не позволяет задействовать долгосрочную стимуляцию к самовосстановлению и самодействию самого человека. К тому же, как стимул, страх за свое здоровье нестоек и малейшее улучшение провоцирует отказаться от усилий до новой угрозы, когда бывает уже поздно.

Поэтому для устойчивости успеха любой оздоровительной работы человек должен хотеть заниматься собой на базе природного долговременного стимула, а это лишь удовольствие или комфортность состояния всех сфер жизнедеятельности. То, что называется «охота пуще неволи». Правда цивилизация и здесь постаралась заменить природную стимуляцию ее суррогатом – частичным удовольствием. Отсюда и все виды наркотиков с рабством у этой зависимости и психологией раба. Так отделенность наших сфер, потеря устойчивости связывающих их процессов с неизбежностью приводят к ситуации, когда основной и единственный источник удовольствия от самой жизни – связь со своим высшим принципом, источником спокойствия, доброжелательства и счастья – заменяется ровно противоположным – неприятием самой жизни, стремлением уйти в иллюзии ее частичного, узконаправленного, и потому искаженного восприятия, а попросту – медленным уходом из нее.

Из сказанного следует, что в стремлении воссоздать утраченные возможности, необходимо восстановить, прежде всего, целостность человеческой активности, опираясь на природный механизм внутренней балансировки всех сфер жизнедеятельности, чтобы заменить частичность их функционирования на их согласованное, интегральное, проще – гармоничное взаимодействие. Значит, речь должна идти об устойчивом взаимодействии и восстановлении связности этих сфер. Это, в свою очередь, требует самого общего подхода с его конкретизацией применительно к каждой сфере. При всей разнородности физической, ментальной, нервно-психической, нравственной сфер жизнедеятельности, их может объединять лишь единое для них понятие – сам процесс их жизнедеятельности, движение в развитии с его основной характеристикой – степенью его целостности или непрерывности, которая проявляет себя как жизнеспособность или способность процесса к самоподдержанию, т.е. его устойчивость. Эти две категории – непрерывность и устойчивость, и их связь позволяют выстроить всю конкретику их проявлений в различных сферах.

Таким образом, принцип целостности процесса, его устойчивости в своем конкретном проявлении формирует ясную картину восстановления внутренней целостности человеческой сферы и потому представляет суть того, что называют оздоровительной работой.

Итак, в чем суть оздоровительной работы? В целенаправленном восстановлении жизнеспособности организма. В чем эта целенаправленность? Во всемерном содействии защитным силам организма в этом восстановлении. Как это содействие осуществляется? Созданием условий временного повышения жизнеспособности или тонуса одновременно с предпосылками к его постоянному поддержанию и прогрессированию – личными усилиями, – т.е. стимуляции. Когда такая стимуляция будет устойчива? Когда она опирается на глубин-

ные основы поддержания собственной жизнеспособности. Трудно объяснить пребывающему в дискомфорте целесообразность заниматься собой и лишь немногие смогут действовать в такой ситуации. Значит дискомфорт от самого процесса жизни, как фон должен смениться своей противоположностью. Поэтому, если человеку помочь создать на занятиях хотя бы временное состояние комфортности и объяснить возможность ее поддержания личными усилиями, которые тоже будут приятны – ценой отказа от того, что лишает его достигнутого результата, то дальше выбор самой личности.

Разумеется, проблема именно в этом выборе, но он, по крайней мере, существует. Трудность в том, что человеку легче заставить себя бегать по утрам, или заняться процедурами и упражнениями, но не отказаться от привычного негатива в мышлении, т.е. недоброжелательства со всеми вытекающими следствиями раздражения и потери общего тонуса. Поэтому можно помочь временно восстановить внутреннюю целостность, создав соответствующую атмосферу на занятиях, можно дать почувствовать комфортность физических напряжений, можно показать выгоду совместных усилий, и тем создать предпосылки к доброжелательству – все это и есть АПГ. Но только от самого человека, его личной воли и ответственности за себя зависит то, захочет ли он за стенами зала, в жизни продолжить усилия, чтобы сберечь с таким трудом достигнутое состояние и побороться один на один с собой за чистоту своей мысли и восстановить это драгоценное состояние комфортного доброжелательства к жизни и себе подобным, когда жизненные негативы заставят его потерять, или психология безответственности возьмет верх, и будет возлагание на возможности зала только и чужие усилия. Сделать решительно все – от объяснений до их практической реализации – чтобы человек почувствовал и понял, что может сам быть хозяином своего здоровья и на перспективу– быть счастливым, в этом смысл оздоровительной работы с позиций АПГ.

***

АПГ настроена на восстановление внутренней целостности, которая проявляет себя как комфортность. Степень этой комфортности, ее полнота приближает к другому понятию – счастья. Поэтому именно стимул быть счастливым – в природности и полноте этого понятия – выбран, как самый мощный, – в противовес страху за себя и свое здоровье, – в качестве основы самодействия в восстановлении собственной жизнеспособности. В этой связи понятно, почему применение АПГ можно назвать «лечением счастьем», т.е. прогрессирующим ростом устойчивости и усилением взаимодействия всех сфер жизнедеятельности организма.

Это максимум того, что можно сделать для человека, чтобы помочь восстановить здоровье.

Вопросы к главе 1

1. Поясните связь этики и физического движения с позиций АПГ.

2. Какой подход к физическим и нервно-психическим нагрузкам осуществлен в АПГ?

3. Определите место АПГ среди других видов двигательной активности.

4. На основе каких принципов сформирована антистрессовая пластическая гимнастика?

5. Основы дедуктивного и индуктивного методов познания.

6. Назовите базовые принципы построения концепции АПГ.

7. Как добиться повышения жизнеспособности и ее прогрессирующего роста в свете концепции АПГ?

8. В чем заключается применение данного подхода к жизненной практике?

9. Понятия движения и процесса с позиции АПГ.

10. Поясните категорийную связь принципов непрерывности и устойчивости.

11. Поясните связь устойчивости и комфортности

12. Поясните роль этического принципа в процессе накопления жизнеспособности и устойчивости организма.

13. Дайте объяснения переходному процессу с позиций АПГ.

14. Почему импульс можно считать источником обновления процесса?

15. Что понимается под термином психическая энергия в АПГ?

16. Как вы представляете себе управление физическим процессом?

17. На чем базируется применяемый в АПГ подход к движению?

18. Какова роль коллективного движения в АПГ?

19. Роль комфортности при ассимиляции напряжений.

20. Как действует антистрессовый механизм?

21. Как действует иерархическая цепь взаимосвязи сфер жизнедеятельности организма?

22. Что понимается под «свободным» и «автоматическим» движением в АПГ?

23. Как действует резонансная схема в приложении к человеческому организму?

24. В чем заключается роль медитации? Каково ее назначение?

25. Что такое этика в понимании АПГ?

26. Объясните понятие ритма.

27. Как проявляется принцип ненасилия в режимах дыхания и движения

28. Что такое антистрессовое ядро?

29. Что такое стресс и дистресс?

30. Какие факторы, с позиций АПГ, способны защитить организм от негатива стресса? Понятие тонус и его роль в защите организма.

31. Какие характеристики процесса вы можете назвать?

32. Чувство комфортности как проявление высшей или нравственной природы человека.

33. Какие понятия характеризуют качество процесса и как осуществляется его контроль?

34. Чем отличаются нагрузки в АПГ от традиционных нагрузок с позиций биомеханики?

35. Назовите показатели успешности обучения в АПГ

36. Что такое метод аналогий?

37. Опишите рост качества напряжений применительно к сферам жизнедеятельности человека.

38. Согласованность каких сфер жизнедеятельности человека создает предпосылки к формированию свободного движения?

39. В чем разница оздоровительного подхода к:

а) здоровым людям;

б) ослабленным (астенизированным контингентам населения).

40. Каковы особенности современной жизни и современной оздоровительной работы в чем ее смысл с позиций АПГ?

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АПГ

2.1. Дидактические принципы в АПГ

Принципы обучения в АПГ - основа правильного формирования не только физических, но и духовных, нервно-психических навыков; они распространяются как на методику обучения, так и на методику воспитания. Все дидактические принципы взаимно связаны, поэтому в педагогической практике их нельзя осуществлять изолированно.

Принцип всесторонности

Принцип всесторонности выражает основные требования, предъявляемые в процессе подготовки к формированию личности занимающегося. Единство методов и средств обучения и воспитания обеспечивает разностороннее развитие организма человека, вооружение его знаниями, умениями и навыками, необходимыми в повседневной деятельности (учеба, спорт, семья и пр.). Осуществление принципа всесторонности предполагает воспитание высоких психофизических качеств, повышение культурного уровня, а также достижение физического и психического совершенства путем развития основных физических и психических качеств, совершенствования различных систем организма и повышения уровня общей работоспособности.

Обеспечение всестороннего развития личности, достижение духовного совершенства возможно только при систематической и целенаправленной подготовке в течение ряда лет, начиная с детского возраста. Особое значение приобретает этот принцип в работе с детьми, подростками и юношами. Общее развитие и высокий уровень здоровья обеспечиваются широким кругом средств и методов, применяемых в процессе учебной и внеклассной работы в детском саду, школе и наконец в семье. Все это является основой для дальнейшей деятельности и достижения определенных результатов в соответствии с возрастными особенностями. В процессе многолетней работы для достижения совершенства и высокого уровня развития общих и специальных качеств важно обеспечить оптимальный выбор методов и средств всесторонней подготовки и их рациональное соотношение. Всесторонность развития личности обеспечивается лишь проявлением нравственной природы человека в повседневной практике на основе собственной заинтересованности. Содействование этому процессу – главная задача, стоящая перед АПГ.

Принцип сознательности и активности

Назначение принципа сознательности и активности состоит в том, чтобы способствовать формированию у занимающихся осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к занятию, а также побуждать их к оптимальной активности.

Реализация рассматриваемого принципа призвана создать условия для обогащения занимающихся знаниями, понимания техники различных упражнений, воспитания сознательного и активного отношения к применению АПГ.

Основа сознательности – способность к прочувствованному восприятию смысла, общей идеи, помогающей предвидеть результаты своей деятельности в постановке решаемых задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере содействует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств человека. Для успеха обучения в АПГ важна также сознательная деятельность занимающихся как в процессе решения каждой задачи, поставленной преподавателем, так и в дальнейшей жизненной практике. При постановке каждого конкретного требования надо содействовать доведению до сознания занимающихся его значение.

Активность в дидактическом аспекте выступает как предпосылка, условие и результат сознательного освоения знаний, умений и навыков. Сознание направляет и регулирует активную деятельность через знания, мотивы, потребности, интересы и цели. Для корректного выполнения данного принципа нужны: постановка цели и задач занятия и осознание их занимающимися; сознательное изучение и освоение двигательных действий по их смысловой нагрузке; осознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков; воспитание инициативы, самостоятельности, активного отношения к процессу совершенствования в АПГ.

Принцип научности

Принцип научности обязывает строить педагогический процесс по АПГ в соответствии с современным уровнем научных знаний. Любые применяемые средства физического воспитания, методы обучения и формы организации занятий должны отвечать существующим научным положениям. Принцип требует от преподавателя систематического обновления содержания своей теоретической подготовленности. Именно поэтому данный принцип рассматривается как принцип оценивания качества учебного процесса, опирающегося на закономерности усвоения учебного материала.

Наука должна оцениваться как источник современной системы понятий и фактов. Нужно учитывать рост объема научной информации, ее постоянное обновление. Это требует умения оценивать новые идеи, явления и применения их в своей деятельности. Но при этом дидактическая система должна сохранять объективность и максимальную приближенность к уровню современной науки.

Допустимо применять только те методы обучения, которые имеют педагогическое и психофизиологическое обоснование. Учитывая, что один и тот же метод может вызывать разную реакцию, следует оценивать все характеристики каждого метода. Осуществление данного принципа возможно по двум направлениям: во-первых, использованием преподавателем экспериментов, наблюдений, тестирования как инструментов совершенствования методики обучения; во-вторых, формированием у занимающихся АПГ умений анализировать, синтезировать, сравнивать изучаемый материал как способ развития их интеллекта.

Принцип доступности

Принцип доступности означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов обучения и воспитания возможностям занимающихся.

Смысл принципа доступности заключается в следующем: обеспечить для каждого занимающегося наиболее благоприятные условия для самостоятельного формирования двигательных умений и навыков, развития духовных качеств, совершенствования физической работоспособности; помочь исключить вредные последствия для организма нагрузок, возможных ошибок.

Доступность задач, средств и методов определяется многими факторами, которые условно можно соединить в группы. К первой группе относятся факторы, характеризующие общие особенности занимающихся (класса, группы). Ко второй - индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Общие и индивидуальные особенности занимающихся постоянно изменяются. Изменяется состояние на протяжении одного занятия, и, следовательно, степень доступности того или иного задания и требования. По степени возрастных особенностей изменяются и возможности занимающихся. В связи с этим постоянно должна корректироваться доступность средств и методов обучения и воспитания в АПГ. Критерии их доступности складывается из двух сторон. Во-первых, из оценки безотносительно к контингенту занимающихся. Во-вторых, из сопоставления этой оценки с факторами, связанными общими и индивидуальными особенностями занимающихся в их развитии.

Задача реализации принципа доступности ставит преподавателя перед сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать и предвидеть дальнейшие изменения для перспективного программирования воздействий.

Принцип систематичности и последовательности

Принцип систематичности и последовательности при обучении АПГ имеет важное значение. Осуществление этого принципа позволяет создать систему подводящих и специальных упражнений при изучении отдельных разделов АПГ. Он определяет последовательность изучения способов передвижения и использование методов обучения. Эффект данного принципа выражается в положительном переносе навыков с одного упражнения на другое. Занимающиеся должны овладевать умениями и навыками в строго определенном порядке с тем, чтобы ранее изученные упражнения и способы передвижения в целом способствовали овладению новыми движениями. Данный принцип важно реализовывать не только в процессе практической работы, но и при изучении теоретического материала.

Принцип наглядности

Принцип наглядности подразумевает строить процесс обучения с широким использованием наглядности. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Практическая наглядность в процессе занятий АПГ осуществляется в трех формах: зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность (демонстрация движений с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных кино-, фото-, видеоматериалов и др.) содействует уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Зрительная наглядность важна на начальных этапах овладения но-

выми двигательными действиями и при совершенствовании мастерства для более тонкого восприятия движений.

Звуковая наглядность (в виде различных звуковых сигналов) имеет определенное значение в уточнении временных и ритмических характеристик движений. Она существенно дополняет зрительную наглядность, играя одну из ведущих ролей на заключительных этапах обучения движениям. В АПГ она выступает, в том числе, и как средство, сопровождающее выполнение упражнений (музыкальное сопровождение занятия).

Двигательная наглядность является наиболее специфичной не только для АПГ, но и для физического воспитания в целом. Ее значение огромно при освоении сложных движений. Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени позволяет ориентироваться в динамике воздействующих внутренних и внешних сил.

Принцип непрерывности

Принцип непрерывности процесса выражается как его устойчивость, жизнеспособность и жизненность. Это же касается и процесса обучения. В то же время непрерывного обучения не может быть без непрерывности самообучения, которое возможно лишь при желании этого, для чего процесс должен быть комфортен. Именно такой подход ко всей совокупности процессов и напряжений, - в том числе и ментальных, - заложен в АПГ. В то же время чувство комфортности, закрепляемое в ходе занятий АПГ, есть прогрессирующая устойчивость, т.е. принцип непрерывности в его более конкретном выражении. Кроме того непрерывность процесса выражается в его ритмичности, т.е. периодичности как последовательность воздействий.

Принцип непрерывности предполагает, что процесс обучения в АПГ является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий. Последовательность при этом выступает одним из важнейших условии процесса обучения движениям и духовного совершенства.

Реализация этого положения в процессе обучения и воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их рациональное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач занятий по АПГ.

Развитие общих и специальных качеств происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме, что предусматривает строгую последовательность в дозировании нагрузок занимающихся.

При построении учебного процесса определение последовательности обучения двигательным действиям и воспитания отдельных качеств должно базироваться на знаниях и учете «переноса» навыков. Принцип непрерывности предписывает при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, т.е. устранить большие перерывы между ними. При обучении АПГ эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на

эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция этих эффектов.

Принцип цикличности

Принцип цикличности процесса обучения - один из основных, реализация которого в процессе многолетней подготовки обеспечивает рост показателей развития. Цикличность - это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы.

Данный принцип нацеливает на построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с учетом прогрессирования кумуляции эффекта занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

Программа многолетней подготовки по циклам оптимизирует процесс управления всей системой подготовки. Она облегчает планирование нагрузок и отдыха, контроль за процессом, позволяет успешно сочетать обычные и повышенные нагрузки.

Принцип единства общей и специальной подготовки

Принцип единства общей и специальной подготовки в АПГ находит свое отражение в процессе подготовки от новичка до высококвалифицированного преподавателя.

Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности в повседневной жизни. В современных представлениях о подготовке общая подготовленность связывается с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на достижения и эффективность процесса в конкретном виде деятельности человека.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических и психических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в АПГ.

Достижение высоких результатов возможно при узкой специализированной подготовке на базе всестороннего развития. АПГ не требует настолько специфической подготовки, как например, плавание, лыжный спорт и другие, однако предельный уровень развития специальных качеств возможен только при условии общего повышения возможностей организма. Это достигается плавным входом и выходом из режима нагрузок, что позволяет занимающимся даже со слабой физической подготовкой начать постепенное освоение все больших нагрузок без риска для здоровья. Оптимальное соотношение между объемом средств общей и специальной подготовки носит переменный характер и должно поддерживаться на всех этапах подготовки.

Принцип специализации

Специализация в АПГ осуществляется на базе адаптации и общего физического и психического развития в течение всего многолетнего совершенствования. Ранняя специализация, как правило, не приводит к высоким результатам, поскольку дети слабо представляют, что от них требуется. Специализация

предполагает целенаправленное влияние на организм человека с целью получения необходимых сдвигов и приспособительных реакций в органах и системах. Это достигается путем специального подбора средств и методов АПГ. Специализация, таким образом, распространяется на все стороны подготовки (двигательную, техническую, психофизиологическую, ментальную). Этот принцип применительно к АПГ имеет свою специфику. Так избрание АПГ в качестве специальности связано с выполнением особых требований, предъявляемых к практикующим методы йоги. Акцент на внутренние напряжения требует строгого баланса между привычными нагрузками – на физический аппарат, нервную систему, ментальную сферу – и напряжениями гораздо более мощными, связанными с проявлениями этического характера, - сочувствием, доброжелательством, терпимостью, т.е. принципы любви. То же можно сказать проще, применяя понятие энергии, в ее совокупном, синтетическом понимании – как психическая энергия. Этот термин Агни-Йоги есть выражение принципа целостности нашего организма, восстановление которой и содействие ее прогрессированию представляет цель, стоящую перед осваивающими АПГ, в свою очередь представляющую практическую реализацию принципов этой Йоги, - непрерывности процесса, его устойчивости и жизнеспособности.

Если на первых этапах освоения АПГ в своем йогизме не требует серьезных ограничений всего мешающего устойчивости организма, то по мере роста общих напряжений, их прогрессирования, - с чем и связана практика АПГ, - отклонения от принципа равновесия становятся все менее приемлемыми в связи с их последствиями. Это в какой-то мере иллюстрирует сказанное об Агни-Йоге: если в других йогах продвижение становится менее опасным, то в йоге Огня – ровно наоборот. Короче, на более привычном языке – с огнем шутки плохи, но и без него – не лучше. Поэтому освоение именно этой Йоги подобно подъему в гору – чем выше, тем опаснее, но и обзор много дальше; труднее дышать, но и воздух много чище – не чета мегаполису; нельзя оглядываться и смотреть вниз, но и небеса ближе. В таком контексте понятно почему каждый желающий приобщиться к этой Йоге, - а потому и АПГ, - принимает перед собой обязательство выполнения самодисциплины, чтобы не вредить себе, а также и тем, кому передаешь свой опыт преподавателя и ведущего. Ее принцип можно сформулировать как этическая состоятельность, что находится в соответствии с известным: «чистые мысли, чистые поступки, чистые желания».

Сказанное в полной мере относится как ко всем контингентам занимающихся, так и специализирующимся в этом направлении, поскольку выражает требования, которые предъявляются как техника безопасности при освоении АПГ. Поэтому можно сказать, что принцип специализации применительно к АПГ имеет своей основой все более строгое и неукоснительное выполнение этих требований в качестве норм этики и самодисциплины.

Принцип коллективности и индивидуализации в АПГ

В соответствии с требованием общего оздоровления организма АПГ как синтез-метод настроен на задействование и прогрессирование антистрессового механизма защиты от перегрузок [3]. Это в свою очередь связано с активизаци-

ей восстановительных процессов или синтеза, что предопределяет необходимость в синтез-подходе к обучению АПГ в виде лекционно-практической работы. Обучение связано с освоением потоковой схемы организации движения, т.е. в режиме непрерывного потока. При этом синхронное выполнение движений вместе с инструктором позволяет синтезировать обучение и самообучение в виде непрерывной самокоррекции в единый акт передачи навыков плавного выполнения инструктором и их освоения в потоковом режиме. Такой подход не исключает использования принципа индивидуализации при обучении АПГ, т.е. дифференциации учебных заданий с целью улучшения качества освоения. Также необходима коррекция режима нагрузок, динамики выполнения движений в зависимости от контингента и индивидуальных особенностей занимающихся с учетом состояния здоровья, возможностей физического аппарата, перенесенных заболеваний, показаний и противопоказаний к занятиям АПГ. Передача знаний осуществляется с учетом уровня развития современного человека и знаний применительно к конкретным контингентам обучающихся, а также индивидуальной подготовки занимающихся.

Принцип «не навреди»

Обучение в АПГ носит медико-педагогический характер, поэтому следует особо отметить необходимость строгого выполнения принципа «не навреди», для чего предусмотрены правила техники безопасности проведения занятий по АПГ. Это связано со значительными нагрузками распределенного и пролонгированного характера, которые могут проявляться лишь через некоторое время, поскольку воздействие оказывается на всю совокупность сфер организма и требуется большее – в сравнении с физическими – время на их усвоение. В этой связи коллективные занятия проводятся не чаще двух раз в неделю с учетом индивидуальных усилий по изучению метода, которые являются необходимым элементом освоения комплекса АПГ, – во избежание потери непрерывности воздействия на организм и, соответственно, неустойчивости оздоровительного эффекта. При этом необходимо исключить нагрузки параллельных занятий другими методами физической или психической подготовки – чтобы не допустить неизбежных перегрузок и их последствий. Следует подчеркнуть обязательность выполнения медицинских правил проведения занятий, контроля состояния занимающихся, изложенных в [6] . Эти же соображения касаются сочетания элементов комплекса АПГ с другими методами и особенно – в части воздействия на дыхательную систему, что категорически исключается как дополнительная нагрузка на нее – пранаяма, дыхательная гимнастика и др. – поскольку процесс дыхания в АПГ гармонизирован со всей совокупностью напряжений, поэтому дополнительное воздействие на него влечет риск потери нервно-психической устойчивости.

2.2. Средства обучения

Несколько иная, отличная от общепринятых в теории и методике физического воспитания трактовка терминов[25], объясняется тем, что АПГ – это психофизический метод, по сути, стык психотренинга и гимнастики с акцентом на первое. Термин «антистрессовая» – означает формирование соответствующего состояния прогрессирующей нервно-психической устойчивости, а термин «гимнастика» использован для характеристики внешних форм (геометрии и ее вариантов) и динамики режимов движения.

Если понимать под термином средства – средний, посредник, то применительно к АПГ – это все, что способствует достижению главной ее цели, а именно формированию состояния прогрессирующего устойчивого равновесия сфер жизнедеятельности: физической, нервной системы, ментальной – максимальным содействием выявлению в них этической в качестве основы непрерывного, устойчивого и комфортного процесса. Другими словами, состояние прогрессирующей устойчивости внешней и внутренней сфер человека, контролируется чувством комфортного восприятия напряжений и, прежде всего, мышлением, – его настроем на этические принципы. Это в первую очередь настрой на доброжелательство, направленные на его поддержание волевые и ментальные усилия, режимы движения, потоковая схема выполнения упражнений, сами упражнения, форма построения занимающихся в круг с ведущим в центре, аутотренинг в движении, лекционно-практическое ведение занятий, и главное – самостоятельные усилия и практическое освоение метода. К средствам обучения относят также оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Настрой на доброжелательство является одновременно и средством обеспечения безопасности, позволяющим снять внутреннее напряжение, могущее возникнуть в начале освоения непривычных режимов движения и связанных с этим повышенных напряжений. Поэтому роль ведущего заключается в создании такой максимально комфортной и дружелюбной атмосферы. Но сохранение и поддержание доброжелательного настроя в свою очередь требует от занимающихся постоянной тренировки волевых усилий и непрерывного ментального контроля, что способствует развитию ментальной устойчивости.

Предлагаемый в АПГ замедленный (в большей или меньшей степени в зависимости от контингента занимающихся) режим движения позволяет выявить и устранить шероховатости, неровности, рывки и другие изъяны, связанные с излишним напряжением и скованностью, и служит средством повышения качества движения, делая его все боле плавным, слитным, непрерывным, а, следовательно, устойчивым. Для облегчения освоения такого режима в АПГ применяются соответствующие природные мыслеобразы (водной среды, солнца, неба, гор, и т.д.), вызывающие ощущение комфортности и внутреннего равновесия. Таким образом, устойчивое состояние нервной системы обеспечивается с одной стороны плавным льющимся физическим движением, а с другой – мыслеобразами, ориентированными на природную стабильность и оптимизм.

[25] Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Повышению качества и облегчению освоения комплекса служит и потоковая схема выполнения, когда каждое последующее упражнение естественно вытекает из предыдущего, обеспечивая непрерывный поток движения.

Посредством построения в круг с ведущим в центре максимально облегчается синхронность выполнения упражнений занимающимися, что необходимо для приведения в действие резонансной схемы, когда каждый «работает на общее движение», а намагничивающее воздействие коллективного движения формирует у занимающихся соответствующее комфортное состояние отдыха под нагрузкой.

Отличительной чертой занятий АПГ является совмещение практической части занятий с лекционной, поскольку этот метод является по сути аутотренингом в движении, включающим упражнения разминки, технику перемещений, суставный массаж, упражнения на растягивание, импульсную технику, технику бега, технику медитации, а также навыки «автоматического» движения. Поэтому в обязанности ведущего входит не только показ выполняемых упражнений, но и необходимые пояснения смысла их выполнения и объединения в единый комплекс, а также задач, осуществляемых с помощью АПГ. И главное – обеспечение соответствующей аутотренингу спокойной доброжелательной атмосферы. В этом ключе ведущему в АПГ отводится роль координатора, настраивающего коллективное движение и управляющего им.

Сами упражнения АПГ естественны, гармоничны и просты в исполнении. Вместе с тем, как было отмечено специалистами, необычность исходных положений и геометрии в сочетании с льющимся, плавным, непрерывным характером движения способствуют равномерному распределению напряжений, их комфортному усвоению, создают тонизирующий эффект и обеспечивают безболевой внутренний самомассаж суставов. Кроме того, эти упражнения развивают навыки культуры движения, способствуя эстетическому воспитанию занимающихся.

Все части комплекса связаны общей идеей, средством выражения которой они являются, а именно, ненасильственный подход к движению, гарантирующий достижение прогрессирующей устойчивости или жизнеспособности организма гармоничным развитием всех сфер жизнедеятельности, их взаимосвязью при осуществлении управления по линии иерархического старшинства – как условиями того, что понимается под процессом совершенствования.

Немаловажную роль в этом процессе играют физические упражнения.

2.2.1. Физические упражнения

В АПГ это сочетание геометрических форм движения, его скоростных характеристик и режима нагрузок с ментальными усилиями и этическим настроем, формирующее комфортное восприятие всего диапазона нагрузок. Причем этический фактор является главенствующим в достижении и поддержании устойчивости всей иерархии связанных сфер жизнедеятельности, включая и физическую сферу.

Основная цель физических упражнений в АПГ – формирование нервно-психической устойчивости, роста тонуса организма, активизации восстановительных процессов через освоение навыков комфортного восприятия внешних и внутренних напряжений. Комфортность восприятия является критерием сбалансированности напряжений и стимулом к их увеличению, а потому, одновременно, и критерием прогрессирования устойчивости. Чем выше сбалансированное напряжение, тем выше устойчивость.

2.2.2. Содержание физических упражнений в АПГ

Это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данных упражнений в контексте физических и ментальных усилий по формированию комфортного состояния при главенствующей роли этического настроя, – действующие в согласованности. Содержание физических упражнений определяет их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение. Кроме оздоровительного и лечебного эффекта, оказываемого на организм физическими упражнениями, следует отметить особую роль восстановительных процессов, с активизацией которых и связаны те значительные результаты, которые отмечены при использовании АПГ. Эта активизация формируется благодаря интегральному подходу, объединяющему все сферы жизнедеятельности. Такой широкий охват одновременно всех сфер жизнедеятельности в максимальной степени способствует формированию и прогрессированию общей устойчивости организма, а также усилению иммунной системы, обменных процессов, повышению общего тонуса. Этим объясняется высокий процент стабильного улучшения состояния основных систем жизнеобеспечения человека. Стойкое закрепление этического фактора в мышлении занимающихся создает климат доброжелательства, доверия, и тем самым – фон здоровых и естественных отношений в школе, в семье и рабочих коллективах.

Образовательная роль. Помимо того, что дают физические упражнения в плане расширения представлений о движении и овладения рядом специальных знаний, сложными двигательными действиями и формами движения, а также навыками управления движением собственного тела, освоение метода АПГ имеет некоторые дополнительные особенности.

Образовательная роль заключается в представлении суммы знаний и практических навыков их использования. Структурирование понятий и усвоение общих концептуальных основ АПГ сводится к пониманию взаимодействия сфер жизнедеятельности в контексте иерархического построения и представлению о движении в контексте категорийной связи непрерывности и устойчивости процесса. Практические навыки заключаются в использовании знания этих двух взаимосвязанных концептуальных основ для достижения на практике прогрессирующего роста жизненного тонуса через усиление комфортного состояния. При этом освоение навыков мышления устойчивыми природными мыслеобразами и его ориентировании на этическую основу, как обязательный этап любого творчества, является необходимым условием связи теории с реальной практической жизнью.

АПГ осуществляет синтетический, интегральный подход к образовательному процессу, когда теория и практика совмещены в едином непрерывном процессе, направленном на повышение устойчивости как освоения теоретических знаний, так и их применения на практике. Совмещение лекционных и практических занятий, когда лекция в советах и пояснениях продолжается во время движения – это особый режим образования, при котором информация подается в контексте сформированного состояния повышенной восприимчивости и устойчивости психики. Отличительная особенность метода АПГ – в акцентировании внимания прежде всего на совершенствовании качества процесса самого физического движения, что позволяет развивать двигательные умения и навыки, а также возможности управления физическим движением. Возможность сконцентрироваться на внутреннем восприятии процесса физического движения (его плавности, непрерывности, устойчивости) достигается за счет минимизации его внешних характеристик (минимальная скорость перемещений, упрощенная геометрия, наиболее простая и естественная форма движений). Это позволяет, ориентируясь на внутреннее комфортное восприятие, создать основу в виде естественного, т.е. иерархически согласованного и устойчивого управления физическим процессом, на которой базируется все дальнейшее совершенствование внешних двигательных навыков и умений, скоростных режимов, импульсная техника и т.д. Такой подход к расширению и совершенствованию внешних двигательных возможностей с позиций роста устойчивости самого процесса движения и управления им позволяет гораздо быстрее осваивать внешние формы, поскольку создает *общую базу их освоения* за счет роста устойчивости, являющейся основой прогрессирования всех характеристик, что позволяет осваивать их во взаимной сбалансированности и согласованности. При таком подходе акцент на какие-либо выделенные из них – как например, в спортивной подготовке – должен быть в контексте сохранения их общего баланса, контролируемого комфортным восприятием всей суммы напряжений и нагрузок.

Применяемый в АПГ подход к обучению принципиально отличается от традиционных тем, что условия повышения устойчивости создаются с самого начала освоения метода с тем, чтобы избежать возможных перегрузок и обеспечить антистрессовую защиту на весь период обучения и в практической жизни, а на этом фоне в дальнейшем совершенствовать как внешние, так и внутренние индивидуальные качества. Занятия АПГ начинаются в статико-динамическом (тормозном) режиме, когда напряжения приобретают непрерывный характер, который по принципу категорийной связи непрерывности и устойчивости является необходимым условием повышения последней (в отличие от традиционных методов, где режим нагрузки не непрерывен). При этом занимающиеся обучаются, используя природные мыслеобразы, комфортному восприятию этих напряжений, т.е. отдыху под нагрузкой, как основы такого качества, как *выносливость*, а шире – интереса к самой жизни как к процессу непрерывного познавания.

Сферы жизнедеятельности представляют собой сбалансированную систему связей, поэтому ассимиляция или усвоение нового напряжения, (например, при воздействии на сферу), требует его баланса и распределения. Оба эти условия выполняются при достаточном уровне уравновешивающей реакции сферы или ее устойчивости. Если уровень устойчивости недостаточен, то несбалансированное, нераспределенное воздействие оказывается фактором дестабилизации сферы и в случае его длительности – потери ее устойчивости и деструкции. Таким образом комфортность напряжений, связанная с ростом устойчивости, оказывается и фактором роста способности к ассимиляции все больших напряжений, т.е. роста работоспособности.

В процессе занятий АПГ происходит освоение и углубление знаний и таких понятий как движение, процесс, качество, устойчивость, непрерывность, плавность. Приобретаются дополнительные знания, которые тут же получают практическое закрепление. Ориентируясь на изменения в комфортности восприятия различных напряжений (физических, нервно-психических, ментальных, этических), занимающиеся могут получить подтверждение оправданности затраченных ими усилий, что послужит стимулом к дальнейшему прогрессированию.

Влияние на личность. Также, как и занятия традиционными физическими упражнениями, занятия АПГ способствуют выработке у занимающихся ряда ценных качеств характера, но кроме того, ввиду комплексности подхода в АПГ осуществляется интегральное воздействие на внешнюю и внутреннюю сферы человека при строгом балансе напряжений в обеих. При этом, критерием равновесия напряжений внешних, связанных с выполнением упражнений и внутренней сферы является состояние комфортности, что и позволяет приобретать не только теоретические знания, но и практические навыки в едином непрерывном режиме повышения общей устойчивости организма.

Прогрессирующий рост внутренней устойчивости, обеспечиваемый занятиями АПГ, является основой формирования полноценной, состоятельной, гармоничной, целостной личности. Объединяя этическое и физическое задействованием в физическом движении морального фактора, обладающего наивысшей устойчивостью, такой единый подход создает необходимые условия для наиболее полного и яркого проявления всех ее индивидуальных особенностей. В этом смысл занятий АПГ.

Ориентир на этический фактор вырабатывает восприятие жизни в ее предельной устойчивости и естественности. Именно поэтому занятия АПГ могут помочь освободиться от всех видов наркотиков, в том числе ментальных и интернетной зависимости, обеспечивая надежную защиту в виде прогрессирующей внутренней нервно-психической устойчивости и возможности получать удовольствие от полноты реальной жизни в долговременной перспективе в отличие от временного иллюзорного прилива сил, создаваемого наркотиками.

Коллективные занятия служат как стабилизирующий фактор и одновременно, как фактор усиления и ускорения процесса совершенствования и усвоения теоретических и практических знаний и умений. Стремление удержать себя от

неконтролируемых порывистых движений ради непрерывности общего потока движения и общей синхронизации – это самоограничение для достижения общего результата, которое подтверждает, что этика в отношениях коллектива физиологически и психологически выгодна, поскольку помогает каждому из членов коллектива, участвующих в занятиях испытать на себе насколько ускоряется и облегчается на основе комфортного состояния освоение даже трудных движений и режимов.

«Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека»[26]. Это повышает профессиональную ответственность педагога, особенно ведущего АПГ. Специфика АПГ в том, что на лекционно-практических занятиях, проводимых в тормозном режиме, достигается напрямую связанное с пролонгированным ростом устойчивости состояние повышенной восприимчивости обучающихся. Этот факт усиливает роль ведущего и накладывает на него повышенную ответственность, поскольку от его тактичности и бережного отношения к ставшей более восприимчивой нервной системе обучающихся зависит не получить вместо антистрессового эффекта ровно противоположный, и собственным психическим настроем намагнитить аудиторию на свое состояние интереса к предмету. С другой стороны, повышенная восприимчивость является фактором увеличения к.п.д. усвоения материала. Поэтому такое состояние используется в АПГ для облегчения усвоения достаточно трудных понятий философии, этики и их связи с различными областями научного знания и жизненной практики, без чего было бы невозможно применение основного метода поиска знаний – метода соответствия (подобия) или аналогий. Другими словами, тормозной режим занятий АПГ приводит к росту устойчивости, который в свою очередь активизирует восстановительные процессы, или процессы синтеза в организме. Таким образом, за счет повышения устойчивости приобретается возможность воспринимать более синтетичные, энергетичные, целостные, слитные процессы, каковыми и являются абстрактные философские категории, или категории этики. Соответственно, повышенная восприимчивость значительно облегчает и усвоение более доступных логическому восприятию понятий, связанных с образовательным процессом. Так применение АПГ ликвидирует разрыв между образовательным и воспитательным процессами, а используемая при этом система принятых понятий помогает закрепить принципы этики в качестве жизненного императива и гарантии общего благополучия. Остановимся на этой теме подробнее.

Роль АПГ в образовательном и воспитательном процессах

АПГ – это подход к движению, направленный на подъем общей устойчивости всех сфер организма, а потому – и непрерывности соответствующих процессов (категорийная связь непрерывности и устойчивости). Этот подъем достигается закреплением комфортного состояния и созданием условий его рас-

[26] Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.

ширения по линии иерархического построения сфер жизнедеятельности[27]. Тем самым достигается и стабилизируется связь высших процессов, как источника этой комфортности, с характером мышления, направленным на проявление этих процессов (этика), и вместе с тем, на рост комфортности физических напряжений. Поэтому этический настрой получает прочную базу в виде реализации принципа ненасилия применительно к физическим нагрузкам, а также роста нервно-психической устойчивости в качестве основного состояния. При этом используется стимуляция к такой активности, связанная с нежеланием потери состояния прогрессирующей комфортности – в следствие даже краткого переориентирования характера мышления на негатив и связанного с этим дискомфорта раздражения и падения общего тонуса. Проще говоря, когда есть, что терять, много подумаешь прежде, чем поддаться соблазну отторжения себе подобных или грубости и прежде всего – в мыслях. Поэтому этика из отвлеченности становится даже чисто физиологическим фактором естественности, т.е. чистоты в мышлении, желаниях и поступках. Значит, и воспитательная работа должна быть прежде всего жизненной и опирающейся на понимание естественных причин необходимости в ней для собственного же благополучия, что и достигается применением того подхода ко всей сумме напряжений, который свойственен АПГ.

Кроме того, активизация восстановительных процессов и инициация антистрессового механизма создают предпосылки неуклонного роста устойчивости ментальной сферы, а этический настрой мышления позволяет усилить и закрепить проявления более высокой сферы управления (сознания), – как способности и стремления к смысловой нагрузке, чувствованию смысла проблемы, а также росту интереса к познавательной деятельности. Вместе с тем рост общей устойчивости организма проявляет себя как принцип непрерывности процесса познания, что в сочетании с ростом интереса к нему формирует и усиливает естественное стремление к продолжению (пролонгированию) процесса освоения новых знаний, реализуя, тем самым, принцип непрерывности обучения, (т.е. самообучения).

Так этический настрой, как основа воспитательного процесса, реализует себя в стремлении к непрерывному обучению и росту интереса к познавательной деятельности, что объединяет оба процесса в единый подход к жизни вообще в качестве основы мировоззрения. Тем самым, этика приобретает качества научного познавания и самопознания, а образовательный процесс – свою этичность в принципах ненасилия и «не навреди». Объединенные общим для них интересом к выявлению активности, т.е. волевых усилий, они представляют базу формирования гармоничной личности и индивидуальности. Так ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием в контексте применения АПГ.

Таким образом, содержание комплекса упражнений АПГ определяет возможности его использования как оздоровительного метода в профилактических, лечебных, образовательно-воспитательных целях, а также для достижения спортивных результатов.

---

[27] См. раздел 2.2.3. «Форма упражнений и управление физическим процессом. Механизм комфортности и частичная комфортность»

2.2.3. Форма упражнений и управление физическим процессом. Механизм комфортности и частичная комфортность

Говоря о форме физического процесса или движения физического тела, надо учитывать, что в общем плане подразумеваются внешние (или видимые) пространственно-временные характеристики единого процесса, охватывающего все сферы человеческого организма. Нельзя отделить физическое движение от его восприятия на плане нервной системы, и связь сфер жизнедеятельности позволяет распространить этот вывод на всю лестницу иерархического построения процессов. В таком ключе физический процесс предстает как низкочастотная фаза или стадия общего потока движения в его наиболее грубых или видимых проявлениях, или формах. Можно представить последовательность стадий между формой процесса и его восприятием или тем, что понимается как содержание этой формы. Такая переходная стадия по смыслу самого понятия осуществляет функцию объединения видимой формы и ее продолжения по линии иерархии процессов, т.е. ее восприятия или содержания. Таким образом, в отношении переходной стадии речь идет о более высокой степени синтетичности в сравнении с внешней формой, а потому и о возможности управления ею. В качестве таковой можно использовать понятие напряжения или вибрации. Исходя из того, что напряжение всегда сопутствует физическому движению, можно его считать тем передаточным звеном, своего рода стыком между внутренними и внешними характеристиками процесса, объединяющим то и другое в единстве их взаимодействия, с одной стороны, и фактором управления формой движения – с другой. С учетом того, что физический процесс непосредственно управляется нервной системой – как ближайшей к физической сфере, и иерархически старшей на ступень – необходим природный фактор управляющего (стабилизирующего) воздействия на саму нервную систему. Причем, этот фактор должен обладать той степенью синтетичности (процесса), которая соответствует возможности его развития по линии иерархии для охвата всех сфер жизнедеятельности как единого целого. Проще говоря, если вибрации управляют внешним движением или его формой, то и сами они должны находиться под управляющим воздействием. Таковым природным фактором является синтетический процесс, обладающий способностью к нарастанию (или развитию) или то, что понимается под комфортностью (восприятия напряжений).

Ввиду его важности рассмотрим этот вопрос подробнее. Иерархическое построение сфер жизнедеятельности предполагает участие процессов высшего порядка, как выражение этой иерархии во всех нижерасположенных на этой лестнице. Другими словами, принцип иерархии означает возможность связи по иерархической линии. Можно сказать, что высшие процессы имеют своих представителей на всех ярусах вертикальной системы связей. Значит, и физическая сфера обладает этим потенциалом, который может быть выявлен при выполнении главного условия такой связи – ее синтетичности. Тогда генерация процессов синтеза в той или иной мере сближает низшие сферы с высшими, что и позволяет качествам последних проявиться (в первых). Степень проявления будет зависеть от качества этого синтеза, т.е. от уровня непрерывности или устойчивости этого

процесса, что в свою очередь зависит от полноты проявления в нем процесса слияния. Но именно процесс слияния представлен в максимальной степени на вершине лестницы иерархии, как сфера высшего синтеза, проявляющий себя как чувство всеобъемлющей и бескорыстной любви, как высшее удовлетворение или счастье. В этой связи понятно каким образом проявляется потенциал, т.е. связь с этой высшей сферой на всех нижерасположенных ступенях иерархического построения сфер жизнедеятельности – это различные степени удовлетворения или комфортности. Понятно также, что комфортность или степени слияния разнятся в плоскости каждой сферы, но эти различия особенно значимы при переходе от сферы к сфере вдоль линии их иерархического построения – в силу разницы в качестве их процессов. Скажем, физиологическая комфортность или удовольствие не сопоставима по интенсивности, глубине и утонченности с моральным удовлетворением или чувством альтруистической любви.

При этом надо иметь в виду, что высшая сфера в соответствии со своим положением на вершине иерархии процессов связана с наиболее полным выражением принципа слияния, т.е. непрерывности, что предполагает и дифференциацию в ее высшем значении, как максимальной степени распределенности этого слияния на все сферы жизнедеятельности. Это означает, что высшая сфера есть обобщенный процесс слияния, – что выражается как притяжение, объединение, сочетание и слияние. Поэтому в известном смысле можно говорить о высшем фокусе притяжения всех процессов, их слияния, т.е. творчества в его высшем понимании и значении. Распределение этого притяжения по всем сферам и их связям особенно полно представлено в главной из них, объединяющей все сферы и соответствующей принципу их иерархии, в которой синтез поэтому представлен в наибольшей степени. Это означает, что в случае задействования процесса синтеза по линии связи, объединяющей сферы, он будет испытывать максимум притяжения к своему фокусу, проще говоря – быстрое усиление процесса слияния, т.е. комфортности или удовольствия.

Такое усиление слияния как основы любого процесса синтеза, означает интенсификацию также и другого синтетического процесса, – воли. Она представляет степень энергетичности процесса, его активности, способности к действию. В своей практической жизни мы можем руководствоваться (воплощать в действие волей) чувством «здравого смысла», т.е. прочувствованной идеей, где последняя – обобщенный мыслеобраз. Эта сфера сознания на ступень выше уровня приложения волевых усилий к конкретным мыслеобразам для их реализации на физическом плане, т.е. рациума. Значит, воля связана со сферой сознания, где мысль и чувство синтезированы, но рациум, как привычная сфера управления, есть более конкретизированное выражение сознания (низшее сознание или низший манас), где мысль, чувство и воля представлены более дифференцированно. Таким образом, комфортность, усиливая волю, – в силу связи последней с мыслью и чувством, – усиливает и самою себя через желание продолжить и закрепить это состояние активизации процессов слияния, т.е. непрерывности, устойчивости и жизнеспособности. Это объясняет, почему ментальное управление, идущее в направлении роста общей жизнеспособности, выбирает вариант комфортности по принципу «охота пуще неволи».

Мысль и воля в связке с чувством комфортности в максимальной степени обеспечивают как управляемость организмом, – в том числе и физическим движением, – так и продвижение по иерархической лестнице к фокусу высшей сферы. Она, как фокус притяжения и гармонизации обеспечивает не только продвижение всех сфер к ней самой, но и дает возможность продолжить восхождение к следующей стадии, где любовь и гармония объединяются в космическом масштабе как Любовь к Красоте.

Возвращаясь к физическому процессу, в контексте сказанного понятна та роль, которую играет состояние комфортности в качестве непременного условия управления всей совокупностью напряжений (вибраций) и связанных с ними силовых воздействий. Понятно также, что состояние комфортности должно предполагать перспективу своего развития в более высокие сферы, что осуществляется связью волевого воздействия и мысли, направленных к принципу любви – в ее всеобъемлющем толковании. В нашем восприятии это выражается как смысловая нагрузка, здравый смысл, прочувствованная идея, как интуиция, оптимизм, чистый интерес, чистота мысли, поступков и желаний, что и выражается понятием этика. Короче, «люби, а остальное – приложится», как говорили мудрецы[28] и Агни-йога.

В контексте сказанного ясно, что, говоря о физическом процессе, управлении им, его нельзя отделить от всей совокупности вышерасположенных сфер жизнедеятельности – в их проявлении, этике, – посредником с которыми выступает состояние комфортности.

Сказанное мотивирует те последствия, которые связаны с нарушением естественной стимуляции и управления, когда их основной природный фактор замещается его внешним подобием. Замена внутренней комфортности связи сфер внешними преимуществами автоматически означает разрушение принципа естественного управления или ненасилия, делая неустойчивой всю конструкцию такой активности – от самих достижений до последствий для здоровья. Повторение подобных попыток лишь затягивает ситуацию, делая само нарушение все более устойчивым по времени и, соответственно, подготавливая резкий обвал его последствий (принцип «затягивания» или гистерезиса) в виде «букета» заболеваний. Именно это происходит при стимуляции, известной как «голы, очки, секунды», и цель АПГ – дополнить ее естественной системой управления и ненасилия над собой, закладывая основы роста внутренней устойчивости в качестве меры противодействия. Ввиду важности этого момента остановимся на нем подробнее.

Предполагая иерархию управления, т.е. передачу сигнала по цепи иерархически связанных сфер жизнедеятельности и их общее в нем участие – в соответствии с концепцией целостности или единства организма человека – можно сделать вывод о последствиях нарушения этого единства. Действительно, целостность всех процессов нашего организма означает их непрерывность, а также и неразрывность (неотделенность) самих сфер. Непрерывность есть устойчивость или жизнеспособность всех процессов, а потому и всего организма в

[28] Рамакришна

целом. Поэтому выключение из цепи управления какой-либо из сфер и тем более – их группы означает нарушение принципа целостности, т.е. устойчивости, а потому обрекает организм на частичную потерю его жизнеспособности. Именно такая ситуация складывается при силовом (волевом) воздействии на физический аппарат, когда оно заменяет цепь прохождения управляющего (активизирующего) сигнала, обеспечивая лишь частичное управление группой сфер. Эта частичность объясняется тем, что воздействие фактора воли ограничено ментальной сферой (рациум), он не управляет высшими процессами (т.к. принадлежит тому же плану) – сферами сознания и этики, осуществляющими общее управление процессами организма и их активизацию. Сознание, управляющее рациумом, действует как синтез высшего чувства (источника комфортности), обобщенной мысли (идеи) и воли. По этой причине только волевое воздействие через рациум дает лишь частичность управления с нарушением принципа непрерывности, а потому – общего баланса, потери устойчивости и чувства комфортности, закрепляя дискомфортность напряжений. При этом побуждением к движению является внешний стимул к нему без учета готовности к соответствующим напряжениям и контроля их комфортности. Значительные физические напряжения под воздействием внешнего стимула создают риск перегруза нервной системы в контексте незадействованности всей цепи сфер жизнедеятельности. Такое нарушение естественности управления, т.е. принципа непрерывности функционирования сфер жизнедеятельности означает потерю их общей устойчивости – в том числе физической сферы и нервной системы. Вместе с тем периодическое высокоэнергетичное воздействие через нагрузку на физический аппарат может компенсировать потерю устойчивости – в той мере, в какой на это способно низкочастотное интенсивное воздействие физической нагрузкой. Таким образом складывается двойственная ситуация, когда общая устойчивость стремится к снижению, но нервная система получает своего рода допинг внешних нагрузок, повышающий ее тонус, который не обладает устойчивостью из-за нарушения принципа непрерывности. Как следствие тонус совершает как бы колебания от повышения к снижению. Если такая ситуация закрепляется со временем, приобретая устойчивость процесса, то последний проявляется в замедленных и ускоренных изменениях. Это означает, что пока действует повышающий тонус фактор физических нагрузок, понижение тонуса может быть замедленным, «приторможенным». Но если такое повышение тонуса по каким-либо причинам прекращается или теряет свою интенсивность, то ускоренное его понижение по сути означает «обвал» тонуса, его резкое падение, и требуется достаточное время для его восстановления воздействием всей совокупности сфер.

Такова в общих чертах картина того, как можно представить себе «затягивание» (гистерезис) понижения тонуса и его падение в конце тренировочного цикла из-за резкой смены режима нагрузок со всеми следствиями ослабления иммунной системы и концентрированного проявления различных отклонений в состоянии здоровья. В противовес этому в АПГ применяется принцип естественного управления физическим процессом при условии комфортного вос-

приятия всего спектра нагрузок и напряжений, а также «плавный вход и выход» из режима нагрузок, который во многом поможет уменьшить риск падения тонуса и проявления его последствий за счет активизации восстановительных процессов применением антистрессового механизма.

Таким образом, можно говорить о частичной или суррогатной комфортности, когда временный рост или прилив энергии вызывает состояние подъема или эйфории, позволяющей испытывать интенсивные переживания. Однако, в силу временности воздействия фактора, провоцирующего это состояние, оно в соответствии с принципом затягивания или инерции обречено на резкий спад, при котором также падает и способность к активизации восстановительных процессов. В итоге нарушается и равновесие между процессами восстановления и деструкции, при котором последние получают преимущество. При повторении подобной ситуации такое доминирование получает устойчивость, и процесс разрушения становится необратимым. В роли фактора временного возбуждения состояния комфортности или эйфории могут быть стресс-факторы различной природы – от химической и физиологической до ментальной, но их суть одна, – как наркотиков, провоцирующих частичную комфортность. Когда это состояние вызывает активность воли (желания), и она в сочетании с мыслью направлена к высшей сфере, то комфортность, как процесс синтеза, прогрессирует и в своем нарастании достигает своего нового качества утончения и интенсивности. Если же мысль стремится не к вершине иерархического построения, но лишь к немедленному повторному переживанию состояния удовольствия, не заботясь о будущем, то такое замыкание мышления на плане низших соображений лишает комфортность ее связи со своим источником, обрекая ее на деградацию и все более сильное вздергивающее действие стресс-фактора, – с неизбежными последствиями понижения уровня связанных с ней воли и мышления, т.е. общего здоровья. Поэтому **частичная комфортность** связана с сознательным отказом от высшего в себе ради сиюминутного удовольствия или временной выгоды. Можно трудиться ради совершенствования, и тогда принцип ненасилия избавит от дискомфорта, но, сделав стимулом жизни стремление лишь к удовольствию, мы замыкаем мышление на уровне примитива, и тогда нельзя удивляться последствиям общей деградации.

Поэтому только связь с ее источником, высшей сферой, через целенаправленные усилия по формированию соответствующего характера мышления, основанного на этике, может позволить на основе единства всех сфер добиться устойчивого прогрессирования состояния комфортности и его расширения по всей линии иерархического построения сфер жизнедеятельности. В этом ключе именно устойчивое состояние комфортного восприятия любых (в том числе и физических) напряжений является фактором стабилизации, активизации процессов восстановления или синтеза и управления вибрационным спектром сфер жизнедеятельности.

Вышеизложенное позволяет подойти к наиболее отвлеченному понятию, характеризующему любой процесс – его непрерывности. Оно является базовым для всех процессов как мера их устойчивости или жизнеспособности, и как принцип слияния оно лежит в основе всех переходных процессов (стадий) и их прогресси-

рования или развития. Как принцип слияния, непрерывность связывает – по закону единства или равновесия – полярные стадии процессов, делая их подобными друг другу. Именно по этой причине высшее и низшее, или самые высокочастотные и наиболее медленные процессы (как физическое движение) сходятся в понятии непрерывности, которая применительно к движению физического тела представляется как его плавность. Именно плавность есть наиболее тонкая видимая характеристика физического процесса, мера его эстетичности и красоты. В то же время она воспринимается как внутренняя мягкость, слитность потока движения, удовольствие от него, т.е. является мерой его комфортности. Таким образом, плавность объединяет внешние и внутренние характеристики процесса, и в этом смысле есть универсальный критерий, объединяющий физические характеристики движения и его комфортность, т.е. устойчивость и эстетическое восприятие.

Вместе с тем, учитывая коллективный процесс в АПГ, можно сказать, что плавность проявляет себя в синхронизации смены форм и непрерывности потока общего движения группы занимающихся. В таком контексте становится понятной та роль, которая отводится ведущему занятия, настраивающему общий поток движения на лад его синхронизации, чтобы добиться максимального эффекта плавности хода и, соответственно, – устойчивости коллективного процесса. Эта роль координатора, настраивающего общий процесс и управляющего им исключительно важна и ответственна, ибо во многом определяет интегральный эффект от занятий.

В общем же плане можно сказать, что в АПГ происходит перенос потоковой схемы с ее внешнего уровня совместного движения на внутренний план индивидуального контроля этой плавности, когда внимание сосредотачивается на ликвидации отдельных толчков и рывков движения (в их восприятии) ценой все более мягкого приложения усилий. Поэтому в таком контексте понятие потоковой схемы может быть представлено как фактор перехода движения с внешнего на внутренний план развития по линии повышения устойчивости процесса жизнедеятельности организма в целом. Учитывая то, что физическое движение представляет собой колебательный процесс и его распространение, под формой можно понимать его видимые или внешние пространственно-временные характеристики и их вариации. К таковым, например, относятся амплитуда колебаний, их направленность, период и частота. При переходе от внешних характеристик к внутренним (или от формы к ее содержанию) происходит постепенное сжатие, минимизация пространственных характеристик, и все более значимую роль начинают играть временные или частотные.

Таким образом, единый процесс, объединяющий все сферы человеческой жизнедеятельности, получивший для упрощения понимания разделение на внутренний и внешний или содержание и форму, нумен и феномен и т.д. внешне наблюдается как низкочастотное колебание или вибрация, и через ряд промежуточных стадий или переходных состояний воспринимается как напряжение той или иной степени комфортности. Управление или передача волевого воздействия осуществляется через цепь сопряженных взаимозависимых процессов по линии вертикальных связей, т.е. по принципу иерархического построения процессов и

сфер жизнедеятельности на основе резонансной схемы или резонансного взаимодействия. Базовым или центральным звеном переходных состояний между формой и содержанием можно считать степень устойчивости или жизнеспособности процесса как выражения его непрерывности. На стадии формы непрерывность проявляет себя в виде потоковой схемы и на переходной стадии – как плавность движения, которая на восприятии выражается в степенях комфортности от напряжений, связанных с процессом. **В АПГ упор делается именно на переходное состояние**, объединяющее форму движения с его содержанием и выражающее принцип синтеза (слияния). Такой подход в полной мере позволяет добиться главной цели, стоящей перед АПГ – максимальной активизации процессов восстановления и, соответственно, – роста общего тонуса и устойчивости организма.

Активизация процессов синтеза связана с расширением переходного состояния, что особенно наглядно проявляется как самоподдержание и развитие физического движения в т.н. «автоматическом режиме». Усилия, направленные на совершенствование плавности хода процесса, приводят к росту его устойчивости, которая проявляется в закреплении взаимодействия нервной системы (в йоговской терминологии – тонкого тела) с физической сферой. Это приводит к расширению спектра взаимодействия как в область первой, так и второй, в результате чего обе сферы сближают свои характеристики при одновременном росте их устойчивости. Это означает более легкую передачу управляющего воздействия от нервной системы к физическому аппарату и, соответственно, расширение спектра его статико-динамических возможностей и общей жизнеспособности.

Аналогичным образом решается вопрос о переходном состоянии этической и ментальной сфер. Это позволяет сказать, что упор на развитие плавности (а в общем плане – непрерывности и устойчивости) движения представляет собой путь активизации процессов синтеза или восстановления целостности внутренних и внешних процессов сфер жизнедеятельности как содержания и его формы.

2.2.4. Техника упражнений

Достижение целевого результата зависит также и от техники физических упражнений. Под техникой упражнений в АПГ понимаются способы выявления внешних форм движения (вариации геометрии и скоростей) соответствующих достижению главной цели, а именно повышению нервно-психической устойчивости и создание условий для ее прогрессирования.

Для повышения устойчивости процессов, т.е. для обеспечения их непрерывности в I и II частях комплекса используется подход, при котором подготовительная, основная и заключительная фазы движения слиты воедино. Однако в технике поэлементного освоения при переходе к увеличенным скоростям и более геометрически сложным движениям (например, упражнение «маятник»), их освоение начинается на малых скоростях – это подготовительная фаза. По мере освоения упражнений, скорость наращивается (основная фаза), затем, снова уменьшается, движение тормозится (заключительная фаза) для того, чтобы динамическую устойчивость сочетать со статической и снять возбуждение, связанное с динамическим режимом. В соответствии с принципом равновесия син-

тетический режим должен быть дополнен его дифференцированным вариантом. Поэтому статико-динамический режим, используемый в 1-й и 2-й частях комплекса, сменяется динамическим и статическим, что достигается в технике перемещений и медитации. В свою очередь дифференцированный подход к режиму должен быть вновь дополнен его синтезированным (статико-динамическим) вариантом, что реализуется в движениях разминки в конце комплекса. Наконец, в «автоматическом» движении происходит чередование режимов на основе внутренних закономерностей, достигнутой степени релаксации и устойчивости. Поэтому его можно назвать движением, объединяющем все режимы в едином потоке. Нужно отметить, что смена режимов в комплексе носит внешний, т.е. запланированный характер, и лишь на стадии «автоматического» движения она переходит на внутренний план как импровизация. В этой связи изменение режима при выполнении комплекса играет роль своего рода стартового условия формирования устойчивости процесса и ее перехода с внешнего на внутренний уровень своего дальнейшего развития. Можно сказать, что факт становления и развития «автоматического» движения означает задействование резонансной схемы, когда внутренняя согласованность (внутренний резонанс) сфер жизнедеятельности связана с ее внешним планом согласования (внешний резонанс) – с физической сферой и движением физического тела, как опоры этого развития.

Принципиальное отличие подхода АПГ от традиционного заключается в иерархическом принципе построения связей в организме, когда внутренние процессы определяют внешние формы. В соответствии с этим основополагающим принципом, в АПГ настрой на поиск внутреннего состояния, соответствующего условию отдыха, т.е. максимально устойчивого равновесия, предопределяет и геометрические формы, и динамические характеристики движения. Они подчинены настрою на формирование и прогрессирование нервно-психической устойчивости на основе связи этического и физического принципов в человеке, связи, вовлекающей в это построение и ментальные способности и нервную систему. Другими словами, достижение внутреннего равновесия предопределяет по принципу иерархии поиск внешних форм, отвечающих этому принципу устойчивости равновесия.

Именно поэтому освоение АПГ начинается с режима, когда геометрические формы и скоростные характеристики минимизированы, чтобы можно было целиком сосредоточиться на внутреннем восприятии движения и, сгладив все шероховатости, добиться эффекта повышения нервно-психической устойчивости. Только на этом фоне можно постепенно начать развивать геометрические и скоростные вариации движения, т.к. именно достигнутая степень устойчивости подсказывает какая форма движения естественно вытекает из предыдущей. Поэтому комплекс АПГ будет постоянно преобразовываться по мере повышения нервно-психической устойчивости занимающихся. В АПГ нет жестко закрепленной геометрии, ее также, как и любые другие характеристики, формирует внутреннее состояние.

Освоение техники выполнения упражнений во многом облегчается благодаря навыкам ритмичности, формированию которых помогает музыкальное сопровождение. Оно может использоваться как отдельно, так и параллельно с пояснениями ведущего, как, например, в 1-й части комплекса. Медленное фоновое сопровождение, способствующее релаксации, постепенно может ускоряться, и рост темпа плавно подводит к динамике движений в технике перемещений. С переходом к медитации темп вновь замедляется и, таким образом, сохраняется баланс, необходимый для закрепления состояния релаксации и роста общей устойчивости.

2.2.5. Критерии оценки эффективности техники

В АПГ критерии оценки эффективности отличаются от общепринятых. Это связано со спецификой задачи, решаемой применением этого метода, т.е. закрепления нервно-психической устойчивости и создания условий для ее прогрессирования. Внешним критерием можно считать оценку педагогом плавности и степени общей синхронизации движения в качестве меры его эстетичности и стабилизации внутренней сферы. Также может быть использована оценка качества выполнения части комплекса в дополнительном к применявшемуся режиме. Наконец по скорости освоения комплекса и теоретических положений АПГ можно судить об индивидуальных усилиях (самостоятельной работе) студента. Субъективным критерием является степень комфортности воспринимаемых напряжений в качестве критерия закрепления и развития потоковой схемы применительно к внутренней (нервно-психической) сфере. (См. также об инструментальных методах оценки комфортности в [2]).

Усилия, направленные на повышение общей устойчивости, стабилизируют способность к ассимиляции (усвоению) напряжений. Этому также способствует их комфортное восприятие в качестве фактора прогрессирования процессов синтеза (см. п.п. 2.2.3. *Форма упражнений и управление физическим процессом. Механизм комфортности и частичная комфортность*), т.е. восстановления. Связь характеристик процесса, основанная на синтезе, т.е. слиянии, приводит к тому, что изменения в одной из них вызывают перемены во всей цепи их взаимосвязей. Так комфортность, активизируя синтез, усиливает и процессы, связанные с действием воли, что в свою очередь закрепляет желание продолжить, т.е. сделать более устойчивым во времени стремление воспринимать напряжение с удовольствием. Такое взаимное усиление приводит к росту и взаимной поддержке связанных характеристик жизненного процесса. В этом смысле можно говорить о прогрессировании общей жизнеспособности или устойчивости как накоплении, – способности усвоения все больших напряжений и нагрузок, а также общего тонуса организма.

Практический опыт показывает, что для сохранения этого эффекта коллективные занятия должны проводиться не чаще двух раз в неделю, чтобы организм успел ассимилировать значительные нагрузки на нервно-психическую сферу и физический аппарат, связанные с таким режимом движения. Тот факт, что в АПГ напряжения носят распределенный и непрерывный (пролонгирован-

ный) характер, позволяет осваивать достаточно большой объем общей нагрузки, который должен успеть ассимилироваться, иначе ее превышение может восприниматься как нежелание продолжать занятия. Главный принцип АПГ – принцип ненасилия. Поэтому «через силу» заниматься нельзя, но в то же время для поддержания положительного кумулятивного эффекта рекомендуются ежедневные самостоятельные занятия АПГ. Эта задача решается применением «автоматического» движения, когда необходимость приводить тело в движение за счет волевого приказа устраняется использованием всей системы внутренних связей и их взаимодействия с физической сферой в режиме устойчивой согласованности (резонансная схема). Это в максимальной степени способствует закреплению комфортности воспринимаемых напряжений и ее прогрессированию параллельно с ростом интереса быть исследователем своих возможностей, – наблюдая за постоянно изменяющимся режимом движения и прогрессированием его характеристик. В этом случае занимающийся сам контролирует нагрузки состоянием их комфортного восприятия, что обезопасит его от перегрузок.

2.2.6. Классификация физических упражнений АПГ

Классифицировать упражнения комплекса АПГ можно также в соответствии с принципом повышения нервно-психической устойчивости, которая позволяет достичь расширения диапазона возможностей в координации, вариациях скоростей и импульсности. Так в первых двух частях комплекса упражнения характеризуются минимизацией и постепенным расширением **геометрических вариаций.** К этим упражнениям относятся:

1. Упражнения разминки
2. Техника перемещений

а) фронтальные перемещения;

б) боковые перемещения;

в) круговые перемещения.

г) свободные перемещения (импровизация).

3. Суставный массаж

а) массаж суставов ног;

б) массаж суставов рук;

в) суставный массаж в сочетании с упражнениями на растягивание.

4. Медленные танцевальные шаги

В дальнейшем рост внутренней устойчивости связан с расширением **скоростных вариаций -** в сочетании с геометрическими и координационными. К этой группе можно отнести:

1. Повороты на 180^0 с постепенным ускорением
2. Ускоренные танцевальные шаги
3. Перемещения:

а) прямолинейные перемещения;

б) перемещения с поворотом бедер.

4. Техника бега

а) подготовительные упражнения;

б) «бег в падении»;

б) «бег в гору»;

в) боковой «бег

г) бег с вращением на 360^0 «центрифуга»

д) «бег спиной вперед»

5. Импульсная техника

а) удары ладонями (и тыльной стороной кистей рук) и стоп о поверхность пола в режиме свободного падения, т.е. без усилия (суставный массаж)

б) ускоренные повороты на 180^0 с ударами (шлепками) ладоней о поверхность тела;

в) удар стопой об пол (в подготовительном упражнении к «бегу в падении»), когда из неподвижного положения делается легкий наклон вперед как бы падая, чтобы вызвать чувство падения, нога самопроизвольно быстро выносится вперед с ударом об пол;

г) перемещения с элементами импульсной техники (удары всей стопой и ребром стопы о поверхность пола в движении)

Принцип устойчивого равновесия требует естественного уравновешивания динамического режима его статическим дополнением в виде техники медитации или сосредоточения на динамике мыслеобразов с предварительным рассредоточением на 180^0 внешнего и внутреннего зрения как необходимого условия освоения «автоматического» движения.

Дальнейший рост устойчивости подводит к возможности начала освоения «автоматического» движения**,** что в какой-то мере аналогично тому, что понимается под «вторым дыханием» В отличие от спорта, в АПГ нет необходимости подвергать организм значительным нагрузкам, чтобы этот режим движения «заработал» и стал повседневной практикой двигательной активности, которая позволит перестать воспринимать нагрузки, как источник дискомфорта, но сделает их все более притягательными.

2.2.7. Оздоровительные силы природы

Стало уже общим местом утверждение о положительном воздействии природы на организм человека. Чистый воздух, водные процедуры, различные виды плаванья, бега, туристические прогулки и путешествия и т.д., вот лишь небольшой перечень подобных примеров. Поэтому в основе различных видов двигательной активности лежит максимальное использование этих природных факторов. В то же время они неравноценны в своей значимости для здоровья и поддержания жизнеспособности. Так если природные условия играют важную роль в поддержании здоровья, то все виды активности, как и сама жизнь прежде всего определяются качеством процесса дыхания. Зависимость от поступления кислорода и состояния дыхательных органов имеет первостепенное значение в общем балансе воздействий сил природы. Важно отметить, что стремление активизировать физический процесс с неизбежно-

стью интенсифицирует и процесс дыхания, т.е. вентиляцию легких. На этом принципе активизации строятся и спортивные тренировки, и просто утренняя зарядка. В то же время именно этот фактор оказался под ударом в тех местах, где социальная жизнь наиболее интенсивна (мегаполис, промышленный район и т.д.). Экологическое неблагополучие сказалось прежде всего на самом важном факторе природы – чистоте вдыхаемого воздуха. Воздействие на дыхательный процесс, обеспечивающий кроветворение, в силу нарастающего химизма атмосферы, задымленности и выбросов, ставит саму возможность выживания под вопрос.

Однако, безвыходность создавшегося положения лишь кажущаяся, и из него имеется выход. И таковой был найден в том подходе к движению, который был назван Антистрессовой пластической гимнастикой. Его суть применительно к процессу дыхания заключается в создании условий для снижения зависимости от расхода потребляемого воздуха, чтобы не интенсифицировать, но наоборот – минимизировать процесс дыхания.

Действительно, поскольку в основе АПГ – создание предпосылок к повышению общей устойчивости равновесия всех сфер жизнедеятельности, то тот же принцип равновесия требует, чтобы интенсификация двигательной, (а в общем плане – жизненной) активности могла развиваться по двум взаимодополняющим направлениям – т.е. как гипер-, так гипо- вентиляции. Это также означает и дифференциацию принципа управления физическим движением – по линии активизации волевых усилий, непосредственно направленных на активизацию этого процесса («волевой приказ») и в направлении передачи управления согласованной системе связей сфер жизнедеятельности («резонансная схема») и формирования «автоматического» движения в режиме самоподдержания и саморазвития в контексте общей релаксации (принцип ненасилия).

При этом процессы дыхания, движения и сердечной деятельности взаимосвязаны, потому необходимо было найти стабильный физический процесс, и целенаправленным повышением его устойчивости добиться постепенного формирования устойчивости процесса дыхания, и через нее – все более полного проявления естественной способности организма к уменьшению расхода воздуха. При этом все виды пранаямы или прямое (волевое) воздействие на режим дыхания были исключены ввиду крайней опасности любого несбалансированного, а проще говоря грубого, вмешательства в такой исключительно чувствительный и тонкий процесс, как дыхание, и тем более – при отсутствии чистого воздуха и наработанного длительного опыта в виде традиции.

Устойчивость физического процесса оказалась связанной с его непрерывностью, иначе говоря, с плавностью, что во многом облегчило выбор, поскольку именно русский хоровод, сопровождаемый плывущим движением, как символом его красоты, стал основой построения всей системы движений комплекса АПГ. В этой связи нужно отметить восточные системы движения (боевых искусств), позволившие фиксировать психотерапевтический эффект

плавного движения без привязки к геометрии стиля. Это позволило использовать весь арсенал отечественных форм с включением в них и элементов самомассажа оригинальной системы. Таким образом, именно совершенствование плавности физического процесса обеспечило рост общей устойчивости организма, и как следствие – экономизации дыхания.

Проведенные фундаментальные исследования полностью подтвердили правильность сделанного выбора [2; 3]. Так, было отмечено сокращение потребления воздуха при одновременном росте процента усвоения кислорода, общей энергетичности и улучшений (до прибл. 90%) по всем системам жизнеобеспечения.

Особенно заметно эффект уменьшения расхода воздуха проявляется при «автоматическом» движении, когда рост его интенсивности не сказывается на дыхании, и оно остается практически таким же, как и при режиме покоя. Показательно, как режим при этом сам настраивается на всю совокупность факторов, способствующих или препятствующих движению. Так интенсивность дыхания в парке или в лесу самопроизвольно может значительно усилиться (как бы «дыхание впрок») и так же сократиться при необходимости двигаться в загазованной атмосфере.

Такое повышение общей устойчивости организма в виде уменьшения зависимости от внешних факторов или среды наблюдается и в постепенном отказе от всего взвинчивающего, т.е. дающего временный рост энергетичности, за который приходится платить ее спадом и соответствующими последствиями. Это касается и пищи (если ее, конечно, рассматривать как природный фактор), и всех видов наркотиков, а также всего искусственного, т.е. неустойчивого.

И наоборот, – там, где природа сохранила свою не загрязнённость, потребность в ее дарах лишь усиливается, как, впрочем, и стремление жить в чистоте мыслей, желаний и поступков, что и составляет основу того, что мы понимаем под этикой.

2.2.8. Гигиенические факторы

Лекционно-практические занятия по АПГ рекомендуется проводить в хорошо проветриваемом и освещенном спортивном зале достаточной вместимости с расчетом освоения динамики движения (бег, перемещения, статика). Высота потолков не менее 5 м. Запрещается проводить занятия в подвальных и полуподвальных помещениях. Перед началом занятий обязательна влажная уборка, на мокрую тряпку или в воду можно добавить несколько капель пихтового масла для улучшения дыхания. Одежда свободная, не облегающая, не электризующаяся, не стесняющая движения, лучше х/б. Занятия проводятся без обуви, в хлопчатобумажных или шерстяных носках. При выполнении суставного массажа можно снять носки, по окончании – вновь надеть; используются коврики.

При принятии ванны – добавить столовую ложку соды, после душа и ванны – протереть поверхность тела слабым раствором соды и увлажняющим

кремом, чтобы не допустить пересыхания кожи, (поскольку занятия связаны со значительными нервно-психическими нагрузками), вода – может быть жесткой и хлорированной. Кожа лица требует кипяченой воды, лучше использовать детское мыло вследствие роста нагрузок и, соответственно, чувствительности. Во избежание воспалений – не трогать руками (и, тем более, не тереть) кожу лица. При использовании одежды из синтетики необходимо х/б белье для защиты кожи.

2.3. Методы обучения

Обучение антистрессовой пластической гимнастике – это прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации действий ведущего и занимающихся.

Цель обучения – дать стимул заниматься собой, что возможно только на основе ясности в том, какова перспектива в достижении результата, а именно повышение нервно-психической устойчивости и общего тонуса организма.

В контексте передачи информации под ясностью понимается прочувствованная и логически подтвержденная убедительность представлений, которые могут развиваться собственными усилиями.

Для достижения этого все обучение объединено в один общий процесс, называемый лекционно-практической работой, служащий одной цели – предоставлению убедительной картины собственных возможностей, и на основе достигнутой ясности – активизации волевого стимула по реализации этих возможностей. При этом на ряду с поэлементной отработкой отдельных движений основу составляет поточное выполнение всего комплекса в едином непрерывном режиме. Тот же подход применяется и к лекционной части, когда освоение теории на лекциях закрепляется и на практических занятиях в виде пояснений к выполняемым движениям. Это сделано в соответствии с принципом дополнительности для равновесия полярных вариантов, а, следовательно, устойчивости в достижении указанной выше цели дать стимул к пробуждению воли заниматься собственным здоровьем. И только от желания и устремленности самих занимающихся зависит сделать этот процесс непрерывным, а значит устойчивым и результативным.

Последовательное решение задач антистрессовой пластической гимнастики на каждом этапе обучения связано с использованием конкретных методов[29] и приемов.

К общепедагогическим методам обучения, используемым в АПГ, относятся **словесные методы**: лекция, беседа, объяснение, описание, дидактический рассказ.

Теоретические основы метода излагаются в форме лекций. ***Лекция*** представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение опреде-

[29] Определения используемых методов приведены в соответствии с Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003, с. 40-50.

ленной темы. Для лучшего освоения сложных вопросов, например понятий, законов, и т.д. используются объяснения. ***Объяснение*** характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений. С этой же целью, но часто в более непринужденной и доверительной обстановке применяется беседа. ***Беседа***. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем (ведущим) и учащимися (занимающимися).

Лекционная часть занятий плавно перетекает в лекционно-практическую для практической реализации изложенных в лекционной части теоретических основ метода, для наглядного представления того, как теоретические основы воплощаются в физическом движении, в формировании устойчивых мыслеобразов и комфортного состояния. Здесь используется ***метод непосредственной наглядности***. Он предназначен для обеспечения синхронизации общего движения и совпадения индивидуальной геометрии занимающихся с той, которую демонстрирует ведущий. Соблюдение этих условий необходимо для задействования резонансной схемы, формирующей состояние комфортного восприятия напряжения и отдыха под нагрузкой, а также для обеспечения устойчивости общего потока движения, позволяющего облегчить и ускорить освоение даже сложных элементов движения. Выполнение движений сопровождается необходимыми пояснениями ведущего, который продолжает в этой форме вести лекционно-практическую работу, создавая максимально комфортную и доброжелательную атмосферу одновременно и мягким голосом, и плавно льющейся речью, и собственными слитными движениями, настраивая процесс коллективного движения и обеспечивая его непрерывность, а, следовательно, устойчивость. При этом для контроля качества ведущий, находящийся в центре круга занимающихся, должен делать повороты на 360^0 в темпе показа выполнения движений. I и II части комплекса, выполняемые в тормозном режиме, ориентированы на формирование состояния повышенной восприимчивости, в котором упрощается усвоение излагаемого материала. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение – кратким и понятным. На этом этапе используется ***описание.*** Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает выразительное, образное раскрытие характерных особенностей движения, четкое сопоставление, в данном случае, с картинами отдыха, делающими незаметной нагрузку. Предельно упрощенная геометрия и замедленный темп движения, обеспечивающие максимальную концентрацию внимания на совершенствовании внутренней потоковой схемы, на этом этапе позволяют использовать такой метод физического воспитания, как ***метод целостно-конструктивного упражнения*** *или* ***целостного разучивания*** упражнений, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. При этом сохраняется слитность и целостность внешнего потока движения. Можно сказать, что здесь также реализуется один из методов физического воспитания, а именно ***метод стандартно-непрерывного упражнения,*** когда плавно перетекающие одна в другую формы движений I и II части комплекса воспринимаются как единое движение или упражнение.

Метод переменно-непрерывного упражнения может использоваться во время обучения технике бега, когда варьируется его интенсивность, например при освоении «бега в падении».

При переходе к средним и более высоким скоростям и более разнообразным и сложным формам движения для освоения некоторых упражнений динамики и импульсной техники, например, (варианты упражнения «маятник», разучивание поворотов и др.) становится целесообразным применить ***расчленено-конструктивный метод.*** Он применяется главным образом на начальных этапах обучения и предусматривает акцентируемый показ отдельных фаз или элементов движения с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Иногда для коррекции техники выполнения занимающимися отдельных упражнений и их элементов требуется применить ***методы направленного прочувствования двигательного действия.*** К таковым относится ***направляющая помощь преподавателя*** при выполнении двигательного действия, например, при выполнении суставного массажа рук и ног, а также при выполнении вариантов бега в падении и других, могущих вызвать затруднение, движениях. При этом особенно важно отметить, что все замечания и коррекция допускаются лишь в предельно мягкой форме ввиду сформированного тормозным режимом движения состояния повышенной восприимчивости занимающихся. ***Выполнение упражнений в замедленном темпе*** (I и II части комплекса) также может быть отнесено к методам направленного прочувствования. Однако замедленный темп используется не столько в помощь освоению геометрических форм, которые в данном случае предельно упрощены, сколько для облегчения концентрации внимания занимающихся на восприятии процесса движения изнутри и его совершенствования, т.е. чтобы прочувствовать и сгладить все шероховатости и неровности движения.

В практике обучения АПГ применяется также ***метод изменения условий обучения,*** который предполагает изменение структуры занятия, его частей, окружающей обстановки. А сочетание ***дидактического рассказа*** с ***игровыми методами*** используется в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Импровизационный характер действий в игре, развертывающихся в соответствии с сюжетной линией рассказа педагога, способствуют развитию воображения, доброжелательности, творчества, самостоятельности, инициативы, наблюдательности и других ценных личностных качеств. Присущие игровому методу факторы интереса, удовольствия и привлекательности способствует формированию у детей устойчивой положительной мотивации к занятиям.

В АПГ применяется комбинированный подход, объединяющий эти методы с объяснением, показом новых элементов и их разучиванием в режиме слитного, целостного процесса с постепенным переходом от замедленного движения к ускоренному темпу и импульсной технике. Уже освоенные фрагменты комплекса дополняются новыми движениями в едином ключе, без потери темпа, «на ходу». Новые элементы органично вытекают из предыдущих, что позволяет воспринимать их как продолжение уже знакомого и освоенного на основе релаксирующего воздействия плавного движения.

2.4. Особенности терминологии в АПГ

Терминологические особенности языка в антистрессовой пластической гимнастике связаны с необходимостью развивать навыки образного мышления. В качестве инструмента для достижения этой цели используется метод сравнений, или аналогий. Образность мышления базируется на умении сравнивать свое движение с тем движением, которое является наиболее естественным и часто встречается в природе. Например, для достижения пластичности движение сравнивается с соответствующим эталоном («облака летят по небу», «лодка плывет по воде» и т. д.).

После того, как занимающийся представил тот или иной образ, ему предлагается добиться соответствующих ощущений: плавания в воде, отодвигания массы воды, движения в толще воды и т. д.

Необходимым элементом освоения техники антистрессовой пластической гимнастики является выработка навыков ощущения опоры в ее статическом и динамическом вариантах. В соответствии с мыслеобразами, символизирующими устойчивость в статическом варианте, используется термин «опора», при этом руки принимают положение, как если бы ладони опирались на невидимую стену, корпус – как если бы занимающийся сидел на стуле. Терминологически поиск устойчивости в статическом варианте связан с выражениями «руки на опоре», «сидя на стуле».

Опора в движении, связанная с поддерживающим воздействием воды и с мыслеобразом движения в толще воды, находит свое выражение в терминах «лечь на опору» (наклон), «отодвигание опоры» (движение рук в технике перемещений). Выражение «переливание веса» терминологически эквивалентно перемещению центра тяжести; «руки всплывают» или «тонут» – соответственно подъему и опусканию рук. «Погружение в воду» и «всплывание на поверхность» – наклон корпуса и его выпрямление – предполагает наличие ощущения сопротивления водной среды как податливой опоры.

Тот же подход применяется и при описании процессов внутренней сферы, когда категорийное рассмотрение требует сравнения со свойствами вещества как в статике, так и в движении. Это особенно наглядно при использовании образа потока воды, например - процесс слияния, которому уподобляются восстановительные процессы. Базовое понятие «качество процесса» предполагает сравнение с целостностью материала, от чего зависит его функциональная пригодность. Такая конкретизация категории качества через свойства материала позволяет ее продолжить и на более трудное понятие – динамическую систему движущегося потока со степенью его целостности. Наконец, наиболее абстрактное понятие «непрерывность», которое рассматривается как целостность (отрицание понятия противоположного, т.е. разрывности есть утверждение целостности) позволяет подойти к описанию наиболее трудного в наших представлениях понятия движения как изменения вообще. Так **сочетание неизменности**, (которую символизирует понятие «непрерывность», геометрически – окружность; непрерывность есть отсутствие разрывов, где под разрывом пони-

мается изменение) **и изменений** (символизируется «движением», геометрически – импульс) лежит в основе того, что называется **спиральным движением**, т.е. как изменение, облеченное в свою универсальную форму – **спираль или вихрь**.

Так абстрактные понятия или категории должны облекаться в свою привычную для повседневного опыта форму с помощью метода, который в своей значимости получил название Первоверховного метода аналогий или сравнений.

2.5. Музыкальное сопровождение в АПГ

Роль музыки, задающего ритма связана с мобилизацией антистрессового механизма, о котором уже говорилось в контексте определенного характера движения, применяемого в АПГ, т.е. концентрации усилий на стремлении двигаться все более слитно, ликвидируя тем самым те микротрещины, т.е. частые остановки процесса, которые и являются причиной потери его устойчивости, а значит и комфортности. Разумеется, музыка подбирается по такому же принципу, степень ее гармоничности отвечает плавности процесса. Кроме того, музыкальное сопровождение должно соответствовать каждой из частей занятия (см. п.п. 2.10. «Комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики»). Для разминки и перемещений предлагается использовать фоновую музыку – запись звуков природы (голоса птиц, шум ветра, дождя и т.д.), очень негромкую, не привлекающую внимания. Для суставного массажа и упражнений на растяжку желательно подбирать музыку для каждой возрастной группы, учитывая влияние музыки на психоэмоциональную сферу. Например, различные эстрадные мелодии, романсы, записи ансамблей и т. д. Для медленного танца используется спокойная ритмичная музыка, способствующая более глубокому расслаблению. Для быстрого танца используется музыка с четким определенным ритмом. Бег проводится под ритмичную музыку.

Это поможет почувствовать поддержку совместно созданной атмосферы доброжелательства, оптимизма и повышения психического тонуса.

Таким образом, основной принцип отбора – создание гармоничной музыкальной среды для восприятия движения, его продолжение в сферу чувств, видения образов и их синтеза.

Это, прежде всего, относится к формированию состояния ведущего, ибо оно непосредственно передается занимающимся, поэтому индифферентное, а тем более негативное отношение ведущего к выбранной им музыке не допустимо. И тогда лучше вообще обойтись без нее, что не скажется на качестве занятия, ибо тишина даст возможность полнее сосредоточиться на внутреннем восприятии движения. Первые несколько уроков на стадии освоения геометрии и техники так и проводятся, т.е. без музыкального сопровождения, и лишь затем постепенно и понемногу добавляется фоновая музыка (перемещения после разминки), а затем и более динамичная для других разделов занятия – танцевальные шаги на месте, в движении и освоение техники бега.

2.6. Методические требования к педагогу по АПГ

Эффективность занятий антистрессовой пластической гимнастикой в значительной мере зависит от мастерства, личных качеств и уровня специальной подготовленности руководителя группы.

Ведущий АПГ выполняет роль координатора общих усилий занимающихся, направленных на создание атмосферы доброжелательности, спокойствия и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается согласованность и слаженность единого ритма коллективного движения.

Специфика проведения занятий АПГ, связанная с использованием аутотренинга для совершенствования навыков движения и, как следствие этого, повышения восприимчивости занимающихся, требует от ведущего ряда качеств: доброжелательности, выдержки, чувства такта, искреннего желания помочь, постоянного и неуклонного совершенствования своей работы, что определяет в совокупности его этическую состоятельность как основу профессиональной пригодности к руководству в этой форме массовой оздоровительной физкультуры.

Вместе с тем нагрузки, связанные с необходимостью координации усилий всей группы, непрерывность контроля качества выполнения и степени согласованности движения предусматривают активное участие тренера в проведении занятия с одновременной реализацией метода показа и объяснения. Это требует от руководителя не столько физического, сколько нервного напряжения, увеличивающегося пропорционально росту числа занимающихся. Этим определяется необходимость строгого нормирования режима работы ведущего в зависимости от конкретных условий занятий, его подготовленности, контингента занимающихся (как правило, три занятия в неделю при продолжительности одного занятия 1,5 – 2 ч). Необходима длительная и постепенная подготовка самого ведущего после прохождения общего курса обучения в составе действующих групп антистрессовой пластической гимнастики (не менее 1 года) под контролем опытного руководителя. Для прохождения стажировки ведущим подбираются группы с постепенным ростом числа занимающихся. Окончательно его пригодность как специалиста антистрессовой пластической гимнастики выявляется в ходе ведения самостоятельных занятий.

2.7. Организация занятий антистрессовой пластической гимнастикой

Для проведения занятий используется построение в круг (хоровод). В зависимости от помещения допускается построение в два, три круга. Расстояние между кругами два-три шага, между занимающимися в группе – не менее вытянутой руки. Количество занимающихся в группе – в среднем 30 – 50 человек. Групповые занятия проводятся в утренние или вечерние часы, в зависимости от режима работы занимающихся. Самостоятельные занятия рекомендуется проводить утром, до завтрака, ежедневно от 10 до 20 мин, или через 1 – 1,5 ч после еды, по комплексу, рекомендованному инструктором.

Администрация и руководство предприятий, учреждений, организаций, где проходят занятия, обязаны создавать условия для качественного проведения занятий: чистоту помещения, изолированность его от внешнего шума; недопустимо присутствие на занятиях посторонних.

Занятия антистрессовой пластической гимнастикой должны проводиться в проветриваемом помещении с деревянным покрытием пола, площадью из расчета 2 $м^2$ на человека. Высота потолков не менее 5 м. Запрещается проводить занятия в подвальных и полуподвальных помещениях. В теплое время года желательно проводить занятия на открытых спортплощадках и стадионах; для проведения суставного массажа используются коврики.

Спортивная форма должна быть удобной и не стеснять движений. При отсутствии медицинских противопоказаний занятия проводятся без обуви, в хлопчатобумажных или шерстяных носках. На открытом воздухе, при наличии достаточной закалки, рекомендуются занятия босиком.

Всем занимающимся необходимо предварительное медицинское обследование по месту жительства. Контролирует прохождение медицинского обследования ведущий. Медицинские справки действительны 3 месяца. Дальнейшее обследование занимающиеся проходят в районном врачебно-физкультурном диспансере.

Целесообразно организовывать и проводить занятия с участием медицинских работников. Обязательно наличие аптечки первой помощи.

Предусматривается периодическая организация санитарно-просветительских лекций среди занимающихся по теоретическим и практическим основам антистрессовой пластической гимнастики (1 раз в месяц).

Перед началом каждого занятия с занимающимися проводится беседа об основах антистрессовой пластической гимнастики, в ходе которой они получают возможность настроиться на восприятие движения как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, внутреннего комфорта. Инструктор подготавливает занимающихся к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный ровный голос ведущего подчеркивает неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивает и помогает снять внутреннее напряжение, неизбежное на первых этапах освоения непривычного режима движения. Вместе с тем условия синхронности при общей слитности выполнения упражнений всеми занимающимися в процессе тренировки одновременно с необходимостью следить за качеством своих движений предъявляют особые требования к дисциплине на занятиях, такие как недопустимость резких движений, сохранение принятого построения на занятиях и т. д. Ведущий объясняет занимающимся естественность подобных самоограничений как единственного способа добиться общей слаженности совместной работы, облегчающей каждому занимающемуся освоение навыков культуры движения. Такой настрой является пусковым механизмом для достижения полезного результата в антистрессовой пластической гимнастике.

Занимающиеся в группах антистрессовой пластической гимнастики должны сознательно и творчески относиться к занятиям, стремиться обеспечить качество выполнения упражнений, регулярно посещать занятия и заниматься самостоятельно, заботиться о сохранении здорового климата в группе, доброжелательности в общении.

Не допускаются пропуски занятий без уважительной причины, опоздания на занятия, разговоры во время занятий, несоблюдение общепринятых норм поведения.

2.8. Этапы освоения АПГ

Освоить, сделать привычным что-либо связанное с физическими нагрузками вообще достаточно трудно. Поэтому если в дополнение требуются ментальные усилия, да еще и чувствовать одновременно – это уже кажется неподъемным. А между тем в таком охвате всех сфер и заключается возможность реального успеха освоения, поскольку именно жизненность, включающая все виды нагрузок, есть его единственный гарант на перспективу. Значит, сама структура метода, сам подход работают на его усвоение. Когда же появляются первые признаки комфортности на занятиях в зале, то первый рубеж пройден, и вопрос лишь времени – усилить эффект.

Если объяснения ведущего и личные способности сподвигнут проделать те же движения в одиночестве и хоть немного почувствовать удовольствие, – хотя бы, к примеру, от «потягушек», переходящих в наклон в положении сидя на полу – значит, сделан еще один шаг.

Наконец, если, невзирая на трудности и рутину быта, удастся сохранить ритм, и удовольствие станет расти – техника получит свое закрепление.

Однако, гораздо труднее суметь сохранить комфортное состояние, когда многое провоцирует выплеск накопленных сил в раздражении. Начать удерживать себя уговором и приказом, сознательно не желая отравлять свое состояние – это уже победа

И, наконец, почувствовав неожиданные признаки смягчения характера и сдвиг к большей терпимости, начать беречь это как свое достояние, как панацею и источник растущего спокойствия, – будет становлением новой личности, прокладывающей путь к своей индивидуальности. Можно заметить, как возвращаются лучшие образы и чувства детства, расширяя видение. И тогда, без потери накопленного опыта, меняется сам фон его восприятия, когда жизнь наполнена интересом узнавания и предчувствием радости.

Дальше – нарастающее спокойствие, чувство близости ко всем и ко всему и, одновременно, такого комфорта и гармонии, которые все сильнее выделяют и необходимо привыкать к неизбежности чувства одиночества среди общего дискомфорта. Но это одиночество лишь помогает пониманию общей беды и желанию хоть что-то сделать в облегчение чужой боли. Одиночество в несчастье гонит прочь от жизни, либо заставляет бороться, одиночество в счастье – приближает к ней, чтобы вернуть долги и почувствовать растущую легкость свободы и готовность к преображению.

Вот ступени роста, которые можно назвать этапами освоения. Начало – одоление технических трудностей, завершение – этика и все с ней связанное, но на любом этапе – будь то физический, психический, или этический – АПГ будет полезно, но лишь каждый сам отмерит свое достижение.

Этапы первого года обучения

Последовательное решение конкретных задач в процессе обучения антистрессовой пластической гимнастике обусловливает возможность выделения - как варианта освоения – следующих отдельных этапов. Допускается использование всего комплекса с ростом дозировки упражнений различных разделов в зависимости от степени их освоения.

Занятия под музыку могут проводиться с самого начала обучения с постепенным вовлечением новых разделов комплекса и вариациями темпа.

Первый год обучения состоит из трех этапов.

I этап – 2 месяца (16 занятий).

Задачи этапа:

- освоение геометрии и последовательности движений;
- освоение режима движения, навыков дисциплины, связанных с особенностями занятий;
- освоение навыков использования воображаемых образов;
- освоение техники расслабления при одновременном напряжении ног.

II этап — 4 месяца (32 занятия).

Задачи этапа:

- закрепление задач и навыков I этапа;
- овладение элементами координационных движений (базовыми движениями);
- освоение пространственных характеристик движения;
- освоение координационных связей рук и ног;
- освоение занятий под музыку;
- освоение чередований темпа;
- освоение импровизации («свободное плавание»).

III этап — 6 месяцев (48 занятий).

Задачи этапа:

- закрепление задач и навыков I и II-го этапов;
- освоение парных упражнений под музыку.

2.9. Структура занятий и комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики

Занятия по АПГ сохраняют общую структуру построения любого занятия. Занятие состоит из трех частей, каждая из которых имеет свое специальное назначение, частные задачи и главные средства. Воспитательные задачи и соблюдение физиологических требований обязательны на протяжении всего занятия.

Первая часть (вводная). *Основное назначение*: организовать занимающихся, подготовить организм к последующей более интенсивной работе.

Содержание:

– короткая беседа, предваряющая занятия, цель которой познакомить с принципами антистрессовой пластической гимнастики (настрой на плавность движения, расслабление, а также – освоение пространственных характеристик движения и координационных связей);

– раздел 1 – направленный на ознакомление с режимом релаксации в элементарных движениях, выполняемых в медленном темпе поточным способом.

Вторая часть (основная). *Основное назначение:* изучение основ техники движений, их совершенствование, повышение двигательных возможностей и освоение ментальной составляющей.

Содержание: -– следующие 2 раздела:

– раздел 2 – освоение плавности выполнения сложно координационных движений в режиме релаксации и слитности движений, сохранения устойчивого равновесия, развития умения создавать воображаемые образы окружающей среды;

– раздел 3 – освоение техники безболевого самомассажа крупных и мелких суставов в условиях сохранения поточного характера выполнения движения и благодаря достижению максимальной релаксации суставно-связочного аппарата.

Третья часть (заключительная). *Основное назначение:* организованно закончить занятие.

Содержание:

– раздел 4 – бег и танцевальные шаги с сохранением усвоенной релаксации и плавности движений;

– завершение занятия направлено на постепенное возвращение к привычному ритму повседневной деятельности.

Продолжительность частей занятия может меняться в зависимости от задач, типа, условий и места проведения, возраста и подготовленности занимающихся.

В то же время разработанный и апробированный комплекс антистрессовой пластической гимнастики, включающий 39 упражнений, имеет свою специфику.

Вводная часть:

1. Вводный раздел (разминка)

Цель и задачи:

- настрой на плавность движения, расслабление, введение организма в рабочее состояние;

- использование навыков воображения;

- сознательное отношение к коллективному занятию.

Общая продолжительность – 20 мин.

Количество упражнений –11.

Повторяемость до 3 раз.

Дыхание произвольное. Внимание на глубоком дыхании не акцентируется. Особенностью дыхания является совпадение режима дыхания с режимом дви-

жения. Дыхание автоматически подстраивается под плавное движение в процессе выполнения упражнений.

Используется построение лицом в круг.

Основная часть:

2. Перемещения

Цель и задачи:

- освоение пространственных и амплитудных характеристик движения:
- овладение элементами координационных движений;
- соединение отдельных элементов координационных движений;
- овладение целостным актом координации.

Общая продолжительность – 35 мин.

Перемещения осуществляются в движении по кругу друг за другом, не нарушая построения в круг.

3. Суставный массаж и упражнения на растяжку

На основе достигнутой релаксации мышц реализуется безболезненное выполнение суставного массажа и упражнений на растяжку. Там, где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением, что вызывает чувство отдыха и удовольствия (утренние «потягушки»). Используется также мягкое ритмичное покачивание корпуса в такт выполняемым движениям.

Критерием возможности увеличения нагрузки является чувство удовольствия.

Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого – более глубокое расслабление.

Продолжительность – 35 минут.

Количество упражнений – 20.

Суставный массаж включает в себя последовательное выполнение массажа суставов конечностей и более крупных суставов, а также упражнения на растяжку. Выполняется сидя на полу на ковриках.

Заключительный раздел:

4. Бег и танцевальные шаги

Предполагается дальнейшее освоение техники расслабления.

Общая продолжительность –10 - 15 мин.

Танцевальные шаги выполняются в парах. Это танцевальные движения, основанные на технике перемещения, с музыкальным сопровождением.

Завершение занятия

Цель и задачи: снятие последствий статического напряжения и постепенное возвращение к привычному ритму жизни. Сохранение положительного настроя на доброжелательность и перенесение достигнутого состояния комфортности на всю последующую деятельность (см. п.п.2.13.6).

Общая продолжительность занятия:

- максимальная – 2 ч (2,6 акад. ч);
- оптимальная – 1 ч 30 мин;
- минимальная – до 1 ч.

Продолжительность занятий определяется степенью достигнутой эффективности снятия стрессового состояния.

Увеличение продолжительности занятий (свыше 2 ч) может сопровождаться утомлением.

Уменьшение продолжительности занятий (менее 30-40 мин) согласно педагогической основе снижает эффект освоения режима движения данной гимнастики.

2.10. Комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики

Антистрессовая пластическая гимнастика – это единый подход к физическому, нервно – психическому и нравственному здоровью, основанный на понятии комфортности (удовольствия) процесса, выражающего рост его устойчивости или жизнеспособности.

Категорийная основа метода, связь непрерывности и устойчивости процесса, связь этики и физического движения позволили выстроить иерархию устойчивости процессов жизнедеятельности с моральным аспектом в качестве ее вершины и основы жизнеспособности всей системы связей человеческого организма. Поэтому данный подход способствует развитию его резервных возможностей, формированию устойчивого состояния нервной системы, способной гибко реагировать на различные стрессы, что позволяет активно формировать здоровье, а также предпосылки его прогрессирования.

Упражнения антистрессовой пластической гимнастики отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном – с последующим ускорением – темпе, в зависимости от конкретной структуры упражнений и от контингента.

Отдельные элементы упражнений в виде геометрических схем просты, естественны и встречаются в повседневной жизни человека. Но сцепление отдельных элементов в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой иногда значительную координационную сложность и зависит от степени слитности выполнения движения. Обучение комбинированию элементов на основе импровизации и фантазирования является одной из целей антистрессовой пластической гимнастики.

Успешное освоение предлагаемых упражнений с целью достижения максимального тонизирующего эффекта неразрывно связано с применением основных мыслеобразов – картин, способствующих расслаблению, возникновению чувства комфорта и внутреннего равновесия, ликвидации излишних напряжений и скованности. В этой связи нужно отметить, что использование картин воображения совершенно необходимо для привнесения элемента игры, без которого освоение столь сложного метода, каковым является метод плавных движений или антистрессовая пластическая гимнастика, просто немыслимо.

В качестве основных используются два наиболее привычных мыслеобраза, символизирующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражени-

ях. Первый – воображаемая опора в виде стула или кресла, дающий чувство отдыха, удобства и расслабления. Все упражнения, выполняемые стоя, связаны с использованием этого более простого мыслеобраза.

Второй – символизирующий устойчивость в движении – мыслеобраз водной стихии. Он менее привычен в сравнении с картиной устойчивой посадки, вместе с тем содержит в себе ее элементы.

Таким образом, с одной стороны, последовательное применение в процессе обучения принципов «двигайся, будто сидишь» и «двигайся, будто плывешь» является необходимым. С другой стороны, успешное овладение навыками пластичности и плавности неизбежно требует одновременного использования обоих принципов, и подобное взаимное усиление и дополнение мыслеобразов с сохранением последовательности при их освоении – «устойчивости в статике» – «устойчивости в движении» – отличительная черта подхода к самому процессу движения в антистрессовой пластической гимнастике. Предлагаемые мыслеобразы могут быть развиты и дополнены самостоятельными усилиями самих занимающихся сообразно личному опыту и навыкам их воображения. При выполнении упражнений основное внимание акцентируется не на форме, а на качестве движения.

Требования техники безопасности

Хотя освоение АПГ ориентировано на рост общей устойчивости организма, требуется выполнение определенных правил в целях предотвращения возможных перегрузок:

1. На занятия допускаются лица, состояние здоровья которых соответствует нормам изложенным в [8, с.38], при этом предусматривается получение соответствующих справок о состоянии здоровья, а также в зависимости от контингента – медицинский контроль на занятиях – по согласованию с администрацией учреждения, предоставляющего зал для занятий АПГ;

2. Контроль общего состояния занимающихся и освоение режимов движения осуществляет ведущий

3. Занимающиеся контролируют свое состояние для предотвращения возможных перегрузок, и в случае необходимости возможен кратковременный отдых;

4. В день проведения занятий исключаются дополнительные физические и нервно-психические нагрузки;

5. Специфика нагрузок на нервно-психическую и костно-суставную системы требует достаточного времени для их усвоения (1, 2 дня), что делает нежелательными дополнительные нагрузки ударного (прыжкового) и нагрузочного характера (тяжести);

6. Повышение устойчивости и чувствительности организма требует особого внимания к нервно-психической сфере в плане контроля выполнения моральных норм для избежания роста раздражительности;

7. Выполнение правил поведения на занятиях является обязательным условием предотвращения возможностей конфликтных ситуаций и самой возможности их посещения;

8. В период самостоятельного освоения требуется особенно следить за комфортностью нагрузок во избежание грубо силового к ним подхода. Регулярность этих усилий есть условие равномерности нагрузок в сочетании самостоятельных и коллективных усилий;

9. Особое внимание к процессу дыхания в контексте специфики нагрузок в АПГ требует по возможности чистого воздуха и регулярных прогулок, а также режима сна, ориентированного на утренние самостоятельные занятия;

10. Общее повышение чувствительности кожных покровов требует мягкой воды при водных процедурах, для чего целесообразно пользоваться кипячёной водой (лицо) и содовой водой для всей поверхности кожи.

Особенно важно отметить следующее:

Существующая связь ритма дыхания, напряжения нервной и сердечно-сосудистой систем, а также высокая нагрузка на нервно-психическую сферу исключает всякое дополнительное воздействие на ритм дыхания, – оно должно оставаться в режиме само настраивания на физические и нервно-психические напряжения.

АПГ представляет собой самосогласованный метод, по сути – метод методов, ибо за основу взят сам процесс, и главное – принцип ненасилия, единственно гарантирующий как условие прогрессирования, так и сохранение возможности безопасного роста нагрузок. Всякое вмешательство в процесс само согласования физических и нервно-психических напряжений чревато неизбежным сбоем этого само согласования в следствие перегрузок и потерей общей устойчивости. Учитывая особую роль дыхания в его воздействии на психические структуры, а проще – нервные центры, можно утверждать, что нарушение гармонизации ритма дыхания в контексте постоянных нервных нагрузок, связанных со специальным режимом движения, ведет к общему разбалансу, потере нервно-психической устойчивости, и как следствие, – к психической травме.

Кроме того, в силу релаксирующего характера АПГ и структуры самого метода, значительно усилено воздействие на костно-суставную систему и особенно позвоночник, поэтому использование особенно нагрузочных позиций – «березка» и перенос ног за голову, статические позы, тем более, требующие прогиба позвоночника – может быть лишь в проходном варианте, исключая задержки. АПГ как метод базируется на непрерывном движении и динамической нагрузке, что соответствует безопасному перераспределению напряжений, потому фиксация позиций меняет режим, характер напряжений, и как следствие чревато травмой.

Комплекс АПГ, включающий в себя: вводный раздел (разминка), технику перемещений, суставный массаж, упражнения на растягивание и заключительный раздел, представлен в Приложении 1.

2.11. Практические рекомендации по использованию комплекса АПГ

2.11.1. Распределение нагрузок

В АПГ используется принцип сбалансированности или равномерности в распределении нагрузок. Это объясняется тем, что за основу принято понятие тонуса как устойчивой распределенной нагрузки, равномерность которой позволяет не воспринимать ее как источник дискомфорта и тяжести, но как состояние бодрости и готовности к действию. Поэтому тонус и есть показатель баланса напряжений. Чтобы достичь этого равномерного распределения в АПГ используется тот подход, который отвечает максимальной природности и полноте спектра представленных напряжений – с одной стороны, а с другой (в соответствии с принципом непрерывности процесса, т.е. в отсутствии временных разрывов) - одновременности действия нагрузок на все сферы жизнедеятельности, что соответствует единому интегральному процессу или психической энергии.

Так напряжение нравственной сферы – представлено настроем на доброжелательство.

Ментальной – созданными мыслеобразами отдыха во всех позициях и режимах движения.

Нервной системы – непрерывным контролем плавности движения и комфортности напряжений.

Физической сферы – визуальным контролем синхронности выполнения движений и внешних проявлений неустойчивости процесса – угловатости и срывчатости движений.

Одновременность задействования всего спектра нагрузок приводит (при условии выполнения принципа комфортности восприятия напряжений) – в силу неотделенности соответствующих вибраций друг от друга – к их сближению, ассимиляции и образованию того, что можно назвать общим или интегральным тонусом всего организма «сверху донизу», от нравственной сферы до физического аппарата. Этот общий тонус воспринимается как оптимизм, интерес к жизни и главное – стремление учиться и быть исследователем своих собственных возможностей, другими словами, - стремление к совершенствованию. Интегральному тонусу соответствует объединяющий процесс или психическая энергия.

Так можно представить себе распределение нагрузок по иерархической связи сфер жизнедеятельности, или проще – по вертикали.

В пределах самого физического аппарата распределение нагрузок происходит по принципу увеличения устойчивости функционирования или дополнительности. Так функционирование систем организма приобретает качества ранее им не свойственные. Например, мышечная система получает возможность работать не только в привычном режиме как внешняя мускулатура (напряжение – расслабление), но и в режиме кордового напряжения, подобно гладкой выстилающей внутреннюю полость. Следствием этого появляется способность испытывать без дискомфорта длительные непрерывные напряжения, которыми изобилует повседневная жизнь и которые отнимают через чувство дискомфорта так много жизненной энергии.

В противоположность этому, выстилающая мускулатура получает способность к дискретным проявлениям (импульс). Это позволяет ей выполнять свои функции с большим запасом мощности, а, следовательно – и жизнестойкости. Особенно наглядно это проявляется в приобретении новых возможностей дыхательной системы, как в плане вентиляции легких, так и в общем росте мощности при совершении какой-либо работы. Так импульс выдоха, формирующийся естественным путем за счет роста устойчивости процесса дыхания, позволяет совершать действия ранее недоступные (все знают, как рубят дрова с импульсом выдоха, когда синхронизируются внешнее усилие и дыхание). По этой причине недопустимо никакое вмешательство в процесс дыхания, которое испытывает значительные нагрузки, настраиваясь на изменяющийся режим движения, - во избежание сбоя настройки, риска перегрузок и дисбаланса нервно-психической сферы.

Наконец, костно-суставная система приобретает устойчивость, дающую новые возможности.

Известно, что костно-суставная система представляет собой систему сочлененных маятников, вибрации в сочленениях которой – суставах – определяют общую устойчивость скелета.

Рост тонуса или, что то же самое – усиление вибрации в сочленениях – приводит к тому, что скелет получает устойчивость в тех положениях, где раньше был неустойчив.

Таким образом, рост устойчивости нашей основы, костно-суставной системы, увеличивает общую устойчивость организма, но в добавление к этому – получает возможность не терять, а увеличивать ее с годами, когда крепежные функции мышечной системы слабеют.

Прямая осанка, телесная работоспособность, стремление к движению и нагрузкам – вот лишь немногие признаки роста устойчивости в функционировании организма как следствие применения принципа равномерности распределения нагрузок.

Сказанное можно отнести к горизонтальному (т.е. в пределах физической сферы) распределению нагрузок.

Такая крестообразная модель отражает полный спектр возможностей, связанных с повышением устойчивости организма, и отвечает природному принципу – испытывать удовольствие от жизни, т.е. комфортности.

2.11.2. Дозирование нагрузок

Дозирование нагрузок в АПГ базируется на принципе их равномерного распределения.

Этой цели служат:

- принцип «Занимайся чаще, но понемногу» – применительно к самостоятельным занятиям;
- контроль синхронизации индивидуального и коллективного движений;
- контроль чувствования комфортности напряжений в зале и поиск своего темпа и интенсивности напряжений для усиления чувства удовольствия при самостоятельных занятиях;

- контроль доброжелательства как гаранта от раздражения, вызывающего перегрузку и общий дисбаланс;
- контроль нагрузки в зале по самочувствию и необходимости в кратковременном отдыхе во время занятий;
- контроль жизненного тонуса на чувство радости, оптимизма и перспективы обновления. Принцип «надо уговорить себя» – не сдаваться и держать удар. Самовоздействие: приказ как средство подъема психического тонуса.

Нарастание чувства комфортности – критерий роста адекватных напряжений, значит, **контроль комфортности напряжений является основой безопасности нарастания нагрузок.**

2.11.3. Формирование восстановительных процессов в АПГ

Тренировка физической активности должна быть связана с одновременным контролированием роста восстановительных процессов, что гарантирует отсутствие перегрузок и общий баланс напряжений.

Использование в АПГ принципа комфортности является основой роста общего тонуса за счет усиления восстановительных процессов. Структура метода настроена на формирование предпосылок к росту удовольствия от напряжений или комфортности. Приведение в соответствие характеристик внешних и внутренних процессов, соответствующих состоянию отдыха, а также использование синхронизации (согласованности) движений позволяет реализовать принцип отдыха под нагрузкой, как предпосылки нарастающего чувства комфортности (и соответственно прогрессирующего роста восстановительных процессов), его самоусиления, т.е. прогрессирования с охватом сфер управления всей совокупностью процессов жизнедеятельности. Закрепление состояния комфортности позволяет ему управлять геометрией, и таким образом, восстановительные процессы получают возможность самоусиления через формирование физического движения

Происходит самоусиление внутреннего тонуса, восстановление связи процессов, тем самым усиливаются внутренние возможности человека. Сначала дается заданная геометрия, усиливается общий тонус, накапливается состояние комфортности. Затем состояние комфортности начинает формировать свою геометрию движений и человек сам начинает чувствовать, какие упражнения ему надо делать. Поэтому в АПГ восприятие нагрузок не сопровождается выраженным накоплением «шлаков», утомлением, стадией суперкомпенсации. Работоспособность повышается благодаря оптимизации восстановительных процессов в организме. Такой подход АПГ позволяет сделать реальный прорыв в освоении своей внутренней сферы и возможностей управления этим совокупным процессом или психической энергией.

2.11.4. Плавный вход и выход из режима нагрузок в АПГ

В АПГ тонизирующий эффект определяется суммарным воздействием ментальной (природный мыслеобраз, доброжелательство) и физической (плавный режим, темп) сфер на нервную систему, достижением их общего баланса и созданием тем предпосылок роста их общего тонуса и степени их связности.

Нарастание степени связности сфер жизнедеятельности позволяет увеличить их общую нагрузку вследствие выраженного стремления к этому, т.е. желания усилить достигнутое удовольствие от напряжения.

Таким образом, перепад напряжений между среднеповседневным и тренируемым не воспринимается как дискомфорт в силу общей сбалансированности процессов и связности сфер, что создает условия к перераспределению нагрузки, ее усвоению (ассимиляции) и потому – росту тонуса.

В обычном подходе создаваемый перепад напряжений не носит сбалансированного характера, поскольку упор делается не на состояние управляющей процессами нервно-психической сферы, а на нагрузку физического аппарата.

Отсутствие условий перераспределения нагрузок в самом процессе тренировки нарушает их общий баланс, создавая этим условие к неустойчивости общего взаимодействия сфер, что при закреплении провоцирует неустойчивость нервно-психической сферы и защитных сил организма (иммунной системы).

В этом контексте постепенный сбалансированный рост напряжений тренировочного процесса при сохранении их общего баланса и контроля (плавность, мыслеобраз, комфортность) и их аналогичное уменьшение в конце тренировочного цикла называются плавным входом и выходом из режима нагрузок.

2.12. Особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся

В зависимости от контингента занимающихся программа и организация занятий могут и должны претерпеть изменения. При этом учитывается возраст занимающихся, физическая подготовка, состояние здоровья. В соответствии с этим занимающиеся распределяются на группы.

По возрасту[30]:

- молодой;
- средний и старший;
- пожилой;
- дети.

По физической подготовленности:

- удовлетворительная;
- слабая.

По состоянию здоровья:

- практически здоровые;
- имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Целесообразно распределение занимающихся по полу.

Для детей (от 7 до 17 лет)

Количество занимающихся детей (оптимальное): 20–30 человек.

Групповые занятия проводятся с детьми после уроков – для учащихся первой смены; до уроков – для учащихся второй смены.

[30] Различают следующие возрастные периоды: детский, подростковый, юношеский, взрослый, зрелый, пожилой, старческий (медицинская энциклопедия http://www.medical-enc.ru/3/vozrast.shtml)

Этапы обучения.

Один этап (16 занятий) соответствует одной учебной четверти. Темп занятия соответствует подготовленности контингента и варьируется от среднего до замедленного и ускоренного. Разминка, перемещения и суставный массаж выполняются в замедленном темпе. Замедление начинается от среднего темпа (для начальных классов) и прогрессирует (старшие классы) с учетом того, что торможение вызывает рост нервно-психического напряжения и потому требует подготовленности во избежание перегрузок. Так для начальных классов суммарное время пребывания в тормозном режиме варьируется в пределах 10-15 минут (1-ый класс, первые занятия) с постепенным ростом к концу года до 20-30 минут.

Ориентир торможения – одно движение (например, поднятие и опускание рук) за 10 секунд.

По мере освоения можно увеличить и общее время, и само замедление, следя при этом за реакцией и самочувствием. Импровизация вводится в начале первого этапа обучения как базовый элемент АПГ в подготовке к свободному движению.

Дети с 1-го по 4-й класс

Для того чтобы детям легче было войти в режим занятий, им предлагается подвижная игра, построенная на совместных действиях, помогающая сконцентрировать внимание. Разъяснительная часть носит характер короткой беседы о принципах антистрессовой пластической гимнастики. Упражнения разминки чередуются с упражнениями суставного массажа. Количество повторений от 1 до 3 раз при быстром темпе. К перемещениям дети приступают спустя 3—4 занятия. Перед тем как начать перемещения, даются отдельные элементы техники перемещений. Перемещения кольцевые с использованием активных движений рук вводятся через 8—10 занятий. Продолжительность занятий от 30 до 60 мин. Элементы и отдельные упражнения разминки используются в физкультурных паузах на уроках и между ними.

Дети с 5-го по 9-й класс

Занятия начинаются с бега. Разминка предлагается полностью, но в зависимости от возможностей детей, используется чередование разминки и суставного массажа. Количество повторений от 1 до 2 раз при быстром темпе на I этапе обучения, до 3 раз при среднем темпе на последующих этапах. Перед тем как начать перемещения, используются отдельные элементы перемещений. Перемещения чередуются с упражнениями суставного массажа и упражнениями на растяжку. Перемещения кольцевые и с активными движениями рук вводятся через 6—8 занятий. Продолжительность занятий от 40 до 80 мин.

Дети с 10-го по 11-й класс

Занятия начинаются с бега. Разминка предлагается полностью. Количество повторений до 3 раз при среднем темпе. К перемещениям дети приступают с первых занятий. Исключения составляют кольцевые перемещения, перемещения с активным движением рук, которые вводятся через 6—8 занятий. Перемещения даются в чередовании с упражнениями суставного массажа и упражнениями на растяжку. Продолжительность занятий 60—90 мин.

Для лиц пожилого возраста и страдающих различными заболеваниями

Комплектование групп приемлемо по возрасту и по функциональному признаку, а не по нозологическому, если количество занимающихся не превышает 20 человек. Руководствуясь медицинскими показаниями, можно проводить занятия на свежем воздухе. Рекомендуется мягкая обувь, тапочки с супинаторами. Руководитель не имеет права принимать в группу лиц без медицинской справки. Для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией рекомендуется медицинский контроль во время занятий. Необходимо иметь аптечку первой помощи. Желательно присутствие на занятиях медицинского работника. Целесообразно в помощь основному руководителю в проведении занятий участвовать одному из занимающихся, достаточно овладевшему основными приемами гимнастики.

Так как с возрастом подвижность нервной системы падает, то для людей старше 50 лет и страдающих заболеваниями допустимы паузы между упражнениями, которые необходимо постепенно уменьшать, добиваясь, чтобы переход от одного упражнения к другому осуществлялся без интервала.

При выполнении всех упражнений разминочной части используется «мягкая подвеска» (см. выполнение упр. 1). При выполнении упр. 10—11 стопа может слегка скользить по полу кончиками пальцев. При выполнении упр. 7, если возникают неприятные ощущения при наклонах, движение лишь слегка обозначить корпусом. При появлении признаков усталости предлагается выйти из круга или пропустить упражнение (несколько упражнений), отдохнуть, а затем включиться в занятие.

В упр. 12а техники перемещений разминка предлагается в следующем виде: вес «переливать» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене. Затем «переливать» вес на согнутую в колене левую ногу (правая при этом выпрямляется в колене). После этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко перемещается вперед с постепенным касанием пола всей поверхностью подошвы начиная с кончиков пальцев. Положение корпуса прямое, руки неподвижны. Аналогично выполнить для левой ноги.

Разминка и перемещения выполняются в замедленном темпе. К перемещениям приступают с первого занятия. Кольцевые перемещения и перемещения с активным движением рук вводятся через 8—10 занятий. Импровизация начинает использоваться на начальном этапе обучения.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый занимающийся должен внимательно прислушиваться к своим ощущениям и выполнять упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления или усиления болевых ощущений. Трудные для выполнения упражнения нужно выполнять не в полном объеме или пропускать. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Критерием возможности увеличения нагрузки является желание занимающихся ее увеличить. При этом не должно возникать внешних признаков утомления. Осо-

бое внимание следует обратить на постепенность увеличения нагрузки. Необходимо искать наиболее удобное исходное положение для выполнения упражнений. Суставный массаж можно проводить сидя на стуле. Исключается выполнение упражнений 21б, 22, 23, 25, 26б, 27, 35, 37в суставного массажа. Продолжительность занятий 45—75 минут.

Для лиц среднего и старшего возраста (от 30 до 65 лет)

Упражнения разминки даются полностью. Количество повторений до 3 раз при среднем темпе.

Кольцевые перемещения, перемещения с использованием активных движений рук вводятся через 4–6 занятий, в зависимости от подготовленности занимающихся, импровизация – на начальном этапе обучения.

Упражнения суставного массажа вводятся последовательно. На I этапе исключаются упр. 22-27 суставного массажа. Продолжительность занятий 75-105 минут.

2.13. Методика преподавания АПГ

Со времени выхода медицинской и образовательных программ [7; 8; 11], в которых был представлен первоначальный вариант комплекса АПГ, его развитие в теоретическом и практическом аспектах позволило значительно расширить возможности общей стабилизации за счет новых разделов. Так была введена импульсная техника, позволившая использовать весь скоростной диапазон двигательных режимов; техника медитации, как инструмент контроля и формирования устойчивого нервно-психического состояния. Особое место занимает освоение специального режима, условно названного «автоматическим» движением, как связующего звена между внешним и внутренним процессами в условиях достижения их стабильного взаимодействия или принципа гармонизации.

Эти дополнения позволили получить комплекс, учитывающий весь диапазон возможностей развития сфер жизнедеятельности в их иерархическом построении, управлении и общей гармонизации с целью задействования потенциала высших процессов, связанных с понятием этики и их проявления в качестве руководящего принципа.

Подготовка преподавателей по АПГ проводится в рамках лекционно-практического обучения с дополнительной подготовкой его совмещения с практическими занятиями. В этой связи доминирующим является акцент на теоретическое обоснование метода в его широком охвате, а также практические навыки в освоении более продвинутой техники и режимов. Так дополнительное время необходимо при овладении приемами передачи информации в движении (практические занятия) с одновременной коррекцией техники выполнения элементов АПГ. Лекционный материал иллюстрируется на конкретных примерах технического освоения для закрепления связи теории и практики. Особое внимание уделяется навыкам плавно льющейся речи в контексте непрерывного движения и подробных объяснений при поэлементной отработке, а также фоновой музыки, подобранной в одном ключе с успокаивающей речью ведущего.

Внимание уделяется умению, находясь в центре кругового построения, держать под контролем всех присутствующих на занятиях, т.е. делать повороты на 360^0 в темпе показа выполнения движений. Известную трудность представляет освоение опыта синхронизации общего потока движения по кругу, и требуется время для умения настроить его на один лад, не выделяя и не вычленяя тех, кто по каким-либо причинам станут выбиваться из общего контекста. Это объясняется тем соображением, что ведущий участвует в передаче не только знания, но и состояния своего спокойствия – через плавную, неторопливую, доброжелательную речь и льющиеся движения. Но главное при этом – общий настрой на помощь в освоении непривычного режима в состоянии заторможенности восприятия, связанного с частотными характеристиками движения. Эти характеристики соответствуют состоянию отдыха между сном и бодрствованием (пограничное состояние), когда нервная система особенно восприимчива, что исключает резкие звуки и тем более – указания на личные ошибки в таком ключе. Поэтому все замечания и коррекция допускаются лишь в без личностной форме как общее пожелание в предельно мягкой форме.

2.13.1. Физическое движение в АПГ

Движение в АПГ рассматривается как источник растущего тонуса и, соответственно, – усвоенных напряжений. Сам термин ассимиляция или усвоение связан с распределением напряжений (по системе связей), и степень его равномерности (распределения) определяет и степень их устойчивости, т.е. тонус. Скоростным характеристикам растущей устойчивости движения соответствует его замедление и ускорение относительно некоторого привычного среднего уровня активности. Это вытекает из того соображения, что рост устойчивости процесса выражается в расширении спектра его характеристик, т.е. его начало замедляется, а на завершающей стадии концентрации в фокусе – ускоряется. Это можно представить как спиральное вращение, при котором его широкая воронкообразная часть становится шире, а сконцентрированная – еще более сжатой. Сказанное мотивирует ту цель, которая стоит перед АПГ – это двигаться быстрее, но не через прямое, силовое ускорение, т.е. не «в лоб» решая проблему скорости, но «от противного», через рост общей устойчивости всей согласованной системы взаимодействий наших сфер жизнедеятельности. За счет роста этой согласованности или гармонизации, которая выражается как рост устойчивости всего организма, мы добиваемся прогрессирования активности, т.е. скоростных показателей.

В свою очередь, замедленный темп движения диктует свои условия относительно характера связанных с ним напряжений. Так при замедлении движение становится более угловатым и носит как бы срывчатый характер. Замедленное (тормозной режим) движение в АПГ можно отнести к переходному режиму между состоянием покоя (статика) и режимом обычных скоростей. Поэтому такой режим можно охарактеризовать как статико-динамический – в том смысле, что малые скорости приближают его к статическому состоянию (т.е. покоя), которое можно рассматривать как нижний предел динамики процесса.

Для того, чтобы представить характер такого движения с замедлением, нужно учесть то, каким образом проявляют себя характеристики движения применительно к его предельному положению покоя. Так понятие устойчивости как выражение непрерывности течения процесса, инерция, - т.е. сохранение или возобновление прежнего направления развития процесса, применительно к состоянию покоя выражается как способность к возобновлению этого состояния, т.е. статичности. Тогда статико-динамический режим представляет собой – применительно к перемещению физического тела – сочетание, т.е. чередование состояний покоя и движения, (движение с остановками). Именно таким воспринимается физический процесс при его замедлении, который носит срывчатый, угловатый, дискомфортный характер. Чтобы сгладить такое движение, сделать его более плавным, скользящим, т.е. комфортным, необходимо добиться того, чтобы временны́е зазоры между остановками и возобновлениями движения были как можно меньше или другими словами – повысить частоту их чередования. Это достигается смягчением усилия по приведению физического аппарата в движение, чтобы обеспечить очень медленное и плавное нарастание усилия, что в свою очередь соответствует бо́льшим устойчивости и частотности напряжения. Тогда более мягкий и высокочастотный процесс применения усилия в приложении его к срывчатому процессу повышает частотные характеристики последнего, что эквивалентно эффекту «сглаживания». Так в общих чертах можно представить улучшение микроструктуры физического процесса, т.е. повышение его устойчивости, а потому – и качества. В этой связи понятно, почему необходимо сосредоточение на чувствовании слитности своего движения в замедленном режиме, поскольку эта внутренняя работа есть освоение переходного состояния от внешнего движения, контролируемого визуально, - к его внутреннему восприятию и контролю чувством слитности, мягкости и комфортности процесса.

Описание микроструктуры физического процесса было бы неполным, если не сказать, что принцип непрерывности предполагает синтез или слияние стадий процесса, а следовательно – и его полярностей, что означает существование промежуточных стадий, их объединяющих. Например, в случае физического движения крайними положениями будут перемещение (динамика) и неподвижность – статика. Тогда возникает вопрос – что будет посредником, срединным звеном между статикой и динамикой. Двигаясь от общего к частному, необходимо исходить из целостности самого человека, его организма, т.е. единства всех процессов, представляющих организм. Таким образом, можно говорить об обобщенном или интегральном процессе, представляющим наш организм, как о едином спиральном движении. Тогда в соответствии с принципом иерархии низкочастотная и амплитудная часть или стадия предстает как физическое движение, а в статическом положении – как своего рода «бег на месте», т.е. вибрации. Следовательно, именно вибрация есть переходная стадия от статики к динамике как движение без перемещения его видимой части. В то же время, связь статики, динамики и вибрации хорошо видна в т.н. вибротранспорте, когда неподвижный предмет, лежащий на ленте транспортера при определенной вибра-

ции приходит в движение и перемещается даже вверх по наклонной ленте. При этом вибрация не только компенсирует трение предмета о ленту, но и сообщает движение, играя роль т.е. «отрицательного трения». Нечто подобное может происходить в соответствии с описанным и в наших суставах, когда рост устойчивости и тонуса, т.е. напряжения или вибрации позволяет чувствовать нарастающую легкость движения. При этом перемещение развивается самопроизвольно без волевых усилий, - как это происходит при «автоматическом» движении АПГ, что является одним из признаков общей активизации восстановительных процессов, т.е. омоложения организма за счет задействования антистрессового механизма.

Сказанное позволяет яснее представить смысл плавного входа в режим нагрузок и ликвидацию угловатостей, неровностей физического процесса на его восприятии. Так стабильный мыслеобраз, связанный с ощущением поддерживающего и выталкивающего действия водной среды, обеспечивает воздействие на ментальную сферу и нервную систему, повышая общее равномерное напряжение или вибрационный фон, который в свою очередь приближает реализацию возможности «вибротранспорта» в суставной системе. Это позволяет легкими усилиями выравнивать срывчатый характер физического процесса, его угловатости, а в дальнейшем – совсем обойтись без каких-либо специальных усилий для этой цели.

Подводя итог, можно сказать, что физический процесс триедин в своей основе, где вибрация объединяет статико-динамический режим, поскольку она действует постоянно, являясь мостом к развитию процесса в его последующих стадиях – в соответствии с принципом непрерывности, а в плане движения физического тела – основой его подвижности и легкости.

Таким образом, исходя из модели спирального процесса можно сказать, что его энергетичность, а потому и устойчивость, связаны с широтой диапазона представленных в нем скоростей. Чем выше устойчивость, тем шире диапазон, и наоборот. В то же время вершина диапазона – максимальные скорости и «разгонная» часть спирали с ее минимумом скоростей, взаимно дополняют друг друга и характеризуют устойчивость всего процесса. Поэтому чем выше скорость в фокусе вращения спирали и чем она меньше в ее широкой, «разгонной» части, тем устойчивее процесс. Таким образом, чем медленнее мы движемся, тем более энергетичный и устойчивый процесс представляет это движение. Тогда плавный вход в режим нагрузок и выход из него означает очень постепенный рост характеристик движения, что соответствует росту энергетичности и устойчивости воздействия на другие процессы. Сказанное позволяет лучше понять значение тормозного режима в АПГ. Вместе с тем, при замедлении движения физического тела усилия, необходимые для сглаживания его траектории и связанные с этим напряжения, их непрерывность создают предпосылки к росту устойчивости. Плавность хода в сочетании с действием гравитации делают движение как бы скользящим – подобно обычному скольжению под давлением. Это соответствует ламинарному течению жидкости – в значительной степени, составляющей основу физического тела, – когда один ее слой, как бы, скользит

относительно другого. Вместе с тем, такое скольжение (или движение слоями) можно представить и в отношении «твердой фазы», поскольку она, по сути, представляет собой (помимо скелета) переходное состояние между твердым телом и жидкостью. Поэтому с известными допущениями можно отнести возникающие при таком скольжении напряжения к сдвиговым, а деформации – к пластическим. Этот же тип деформаций относится и к базовому режиму движения, используемому в АПГ – крутильным колебаниям. Важно отметить, что именно пластические деформации связаны с так называемым эффектом упрочнения материала, а также с повышением его упругих свойств. Поэтому структурирование мышечной массы, т.е. внешней и внутренней мускулатуры, суставно-связочного аппарата и улучшение их упругих свойств – закономерное следствие применяемого в АПГ стабилизационного подхода ко всем сферам жизнедеятельности. Распределенный характер пластических деформаций, не связанных с изменением объема, позволяет плавно наращивать напряжения, что является условием предотвращения травмирования и безопасного роста нагрузок. В то же время увеличение устойчивости позволяет – при сохранении контекста распределенности напряжения и необходимого контроля – безопасно наращивать энергетические возможности организма – в том числе и активность в выбранных ее направлениях, например, в спорте, профессиональной деятельности, воинских дисциплинах. Распределенность напряжений, воспринимающаяся как их незаметность и почти отсутствие – позволяет проявиться такому качеству как выносливость организма, а их растущая комфортность является естественной основой активного образа жизни и общего равновесия в долговременной перспективе. Скользящий характер движения, соответствующий ламинарному течению жидкости и напряжения сдвига твердого тела, энергетически могут быть более выгодны нежели турбулентное или вихревое течение процесса, поскольку эти вихри требуют энергозатрат на свое формирование.

По мере роста устойчивости процесса все полнее проявляется его импульсная природа. Так расширение диапазона скоростей, связанное с таким ростом от максимума до минимума, - означающее их дифференциацию, дополняется по принципу равновесия слиянием, которое в свою очередь означает связь между высокоскоростной, т.е. высокочастотной и низкочастотной стадиями процесса. Рост устойчивости означает рост как разнесенности скоростных режимов, так и их все более тесную, т.е. устойчивую связь, выражающуюся в росте скорости перехода от низкочастотной части диапазона к высокочастотной – и наоборот. Это значит, что практикуя замедленное движение и совершенствуя его микроструктуру (уменьшение угловатости, срывчатости процесса) и комфортность напряжений, мы заботимся не о росте скоростей нашего движения напрямую, а о росте устойчивости самого физического процесса. В результате все полнее проявляют себя высокоскоростные характеристики движения, а рост скорости перехода от малых скоростей к высоким и обратно – все полнее формирует импульс, т.е. выявляет импульсную природу совокупного процесса, - всего диапазона сфер жизнедеятельности, с которыми взаимодействует физический процесс. Важно отметить, что замедленный темп и всплеск активности

могут чередоваться на фоне достигнутого равновесия, т.е. организм как бы не замечает импульса, сохраняя равновесие без признаков возбуждения. Необходимо отметить, что проявление импульсности на базе достигнутой общей устойчивости связано с естественной и быстрой ассимиляцией концентрированной энергии импульса и качественным улучшением состояния всей системы сфер жизнедеятельности, ростом их общей устойчивости и стресс-защищенности. Таким образом проявление импульсной природы процесса на основе роста его устойчивости есть наиболее полное выражение действия антистрессового механизма АПГ.

2.13.2. Структура комплекса и этапы формирования физического процесса

Занятия начинаются с короткого изложения ведущим, в течение нескольких минут, основных моментов, на которые необходимо обратить внимание обучаемым, – связанных с организацией, построением, дисциплиной, техническими особенностями разучиваемых движений и режимами их выполнения. После этого занимающиеся выстраиваются в круг, в центре которого стоит ведущий. При выполнении движений приоритет отдается соблюдению спокойствия общей атмосферы, ее ненапряженности, мягкости, доверительности и внимательности к занимающимся, чему в значительной степени способствует предварительный доброжелательный настрой ведущего, от которого в известной мере требуются качества психолога и психотерапевта, заботливо оберегающего психику своих подопечных от травмирующих ее факторов.

Настрой на синхронизацию общего движения играет следующую по важности роль, ибо от успеха в этом зависит насколько легко будет продвигаться освоение отдельных элементов и их сцепления в единый двигательный акт. Под синхронизацией понимается одновременность начала и окончания совместного выполнения упражнения или его фрагментов, связанных со сменой направления движения. Соблюдение этих требований является условием использования резонансной схемы, в которой намагничивающее действие коллективного синхронного потока движения формирует соответствующее состояние восприимчивости и релаксации, – т.е. отдыха под напряжением на основе его комфортного восприятия.

Совпадение индивидуальной геометрии с той, что демонстрирует ведущий, вместе с синхронизацией являются условием устойчивости общего потока движения, позволяющим во многом ускорить индивидуальное освоение даже непростых элементов. При том, что основные трудности связаны с самостоятельными занятиями, двигательная (моторная) память помогает вспомнить соответствующее состояние, формировавшееся при коллективной работе в зале. Так постепенно вырабатывается чувство движения, как элемент релаксации (динамической медитации), всем знакомой по удовольствию плавания в воде.

В первой части занятий основное внимание уделяется качеству самого процесса. Ведущий замечает неизбежные трудности в освоении плавности хода движения по его судорожности и угловатости, что во многом связано с напря-

женностью и чувством неловкости, – особенно на первых этапах разучивания комплекса. Роль ведущего – в создании максимально комфортной и дружелюбной атмосферы, в напоминании о мыслеобразе плавания в воде. Понимание неизбежности трудностей перестройки режима на плавность поможет ведущему не торопить события и предоставить потоковой схеме настроить процесс на его качественную характеристику. Можно поправить геометрические неточности, не выбиваясь из контекста объяснений, т.е. продолжая лекционно-практическую работу, как бы, не замечая огрехов и не акцентируя на этом внимание. Предельная деликатность поможет найти контакт, как со всей группой, так и с каждым из ее членов, что закрепляет специфическую атмосферу, настрой на коллективное действо, которые с полным основанием можно отнести к **искусству движения.** Со стороны наблюдатель мог бы увидеть плавно всплывающие и так же опускающиеся руки, напоминающие живой цветок, рождающий чувство удивительной красоты.

Настрой на плавность позволяет подойти к следующему фрагменту комплекса, суставному массажу в положении сидя – для закрепления и усиления чувства комфортности за счет ее распределение по различным направлениям изменений в положении тела и достигнутой (за счет релаксации и роста устойчивости) степени его пластичности. Это реализуется сохранением прежнего темпа выполнения движений, как бы, в ленивой полудреме и с минимальными усилиями. Режим плавного льющегося движения в прежнем темпе (с той же частотой покачивания, т.е. раскачки корпуса) сохраняется, поэтому между фрагментами техники массажа суставов нет перерывов, один элемент плавно переходит в другой без задержек. Следует обратить внимание на предваряющие движения потягивания перед началом выполнения каждого элемента массажа. Это необходимо для ускорения распределения комфортного состояния «потягушек» на все остальные виды напряжений, чему способствует уровень пластичности. Важно, чтобы ведущий сам испытывал это состояние, (т.е. выполнял «потягушки» вместе со всеми), ибо оно передается всей группе и одновременно является мерой защиты психики от перегрузок. Также следует сохранять ритм наклонов, как при выполнении самих «потягушек», так и во всех других упражнениях, например, при выполнении массажа суставов рук. Потягивания (с наклоном) выполняются для формирования чувства удовольствия, усиливаемого наклонами корпуса, которые играют роль, своего рода, камертона, задающего частоту, соответствующую максимальной комфортности. Именно в этой части комплекса закрепляется связь внутреннего состояния (комфортность) и внешних напряжений, объединяемых единым чувством удовольствия и желания отдыха под нагрузкой. Взаимосвязь комфортности, пластичности и напряжений обеспечивает согласованное развитие этих характеристик[31], их продвижение по линии иерархии и, как следствие, – рост нервно-психической устойчивости. Это соображение исключительно важно по своему значению ввиду возможности ликвидировать устоявшееся негативное отношение к жизненным

[31] См. п.п. 1.5.4.

напряжениям, поэтому перестраивание психики на позитивное их восприятие представляет собой решение важнейшей практической задачи. Успех в этом во многом зависит от восстановления подвижности суставно-связочного аппарата. Надо отметить, что физическое движение представляет собой интегральный процесс, в котором основную роль играет система сочлененных маятников – скелет. Общий тонус и степень подвижности этой системы взаимозависимы. Подвижность в суставах во многом определяет вариативность физического движения как базового колебательного процесса, – т.е. число степеней его свободы, а потому и его энергетичность, устойчивость и общий тонус организма.

Постепенный рост устойчивости на основе связи физических напряжений с их комфортным восприятием в первой части занятий, позволяет подойти к закреплению полученных навыков во второй части, связанной с постепенным ростом динамики движений, включая сюда импульсную технику. Последняя выражает этап освоения техники удара (стопой и ладонями об пол, ладонями о корпус – при поворотах на 180^0), в качестве импульсного воздействия в привычном понимании этого термина, подразумевающего резкий перепад скоростей, вследствие полного торможения и смены направления движения. Такая техника, по сути, завершает формирование физического процесса от его начальной стадии, связанной с минимальной скоростью, через постепенное нарастание – вплоть до ее значительных перепадов, (т.е. импульса). Эти три стадии характеризуются их связью с растущей устойчивостью нервной системы. Так на начальном этапе эта связь осуществляется на основе использования режима движения, частотные характеристики которого, лежащие в пределах декасекундного диапазона, соответствуют отдыху во сне, а в контексте бодрствования – отдыху под нагрузкой, т.е. комфортному восприятию напряжений. Тот же подход к связи комфортности и напряжений реализуется в более вариативном продолжении начального режима в том же частотном диапазоне – в суставном массаже. Это позволяет полнее сосредоточиться именно на состоянии комфортности для ее более глубокой связи с напряжениями различных вида и направлений приложения усилий.

Во второй части рост устойчивости реализуется в более динамичном режиме нарастающих скоростей – при сохранении контроля состояния комфортности и отдыха, т.е. релаксации. Переход к импульсной части осуществляется постепенно, активизацией элемента удара стопой о поверхность. При этом используется механизм автоматического срабатывания импульса восстановления равновесия, связанного с генерацией чувства падения. В дальнейшем этот автоматизм, закрепленный в тренировочном режиме, становится базой формирования так называемого «автоматического движения».

Формирование физического процесса может считаться завершенным на этапе закрепления связи чувства комфортности – состояния релаксации, т.е. сохранения равномерности распределения напряжений и их ассимиляции – и импульсного воздействия техники удара стопой. Три этапа формирования отражают общие закономерности любого процесса, отраженные в его спиральной модели. В этой связи закрепление чувства комфортности, – т.е. постепенного

роста устойчивости нервной системы – с физическим движением, представленным в его природной завершенности и полноте, создает основу формирования самоподдерживающегося режима повышения общего тонуса организма и нервно-психической устойчивости. Этический компонент этой устойчивости является главенствующим, в связи с которым занимающийся получает сумму благоприятных факторов общего здоровья, но сам этический выбор отношения к реалиям остается его прерогативой. В этом контексте задача АПГ – в создании необходимых условий, максимально облегчающих этот выбор, как в информационном, так и в практическом планах.

В заключительной части комплекса, технике медитации – на основе достигнутого состояния и релаксации (общей комфортности) – занимающиеся получают навыки формирования мышления и управления ментальным процессом. Это помотает перенести достигнутое состояние на ментальный процесс, а проще говоря, – научиться с удовольствием думать. Этический же контекст дает направление этому процессу. Тогда, постепенно закрепляющееся желание не травмировать свою психику негативным, отрицающим мышлением станет естественным стремлением сохранять чистоту мыслей как ментальной гигиены.

Сказанное выражает центральную идею в АПГ – связь этического и физического в их взаимообусловленности и взаимозависимости как единого целого. Наконец, на завершающем этапе происходит возвращение к привычному режиму – при освоении техники «автоматического движения» и повторении элементов комплекса разминки, поворотов и т.д.

2.13.3. Динамика и импульсная техника

Эти два раздела близки и плавно переходят один в другой, а потому объединены в часть комплекса, связанную с перенесением состояния комфортности на режим роста скоростей движения. Ввиду важности этого режима в плане соблюдения техники безопасности эти упражнения даны отдельно и более подробно – в сравнении с теми, что были описаны в предыдущих разделах комплекса, и достаточно полно представленными в учебной программе [10], методических рекомендациях [7] и публикациях [6, 11, 12] по АПГ.

2.13.3.1. Подготовительные упражнения вертикальный и крутильный маятники

1. Вертикальный маятник

Исходная позиция: ноги на ширине плеч и согнуты в коленях.

Выполнение: подавать бедра назад до выпрямления коленей, затем как бы проваливаемся вниз, колени при этом сгибаются, бедра движутся по дуге вниз и вперед, выпрямляя колени. Затем бедра вновь движутся вниз, но уже назад, колени сгибаются, а затем выпрямляются движением бедер с возвратом в исходную позицию и т.д. Такая маятникоподобная раскачка («вертикальный маятник») помогает снять напряжение и подготовить тело к наиболее экономичным и легким перемещениям.

2. Крутильный маятник

Одного вертикального маятника недостаточно для реализации объемного колебательного процесса, каковым является физическое движение. Крутильный маятник – как и вертикальный – играет роль балансира, придавая движению ту степень устойчивости, которая соответствует вращению спирали. Крутильные колебания представляют собой базовый колебательный процесс, в связи с его распределенностью и большей устойчивостью. Крестообразные колебания, формирующие вращение, есть основа устойчивости любого процесса. Распределение напряжений по траектории вращения позволяет регулировать их рост углом поворота и осваивать даже значительные нагрузки без риска перегруза, а потому – незаменимо при формировании их комфортного усвоения и роста тонуса. Так, дугообразные движения бедер ответственны за перенос веса с одной опоры на другую, что в силу сказанного об устойчивости и распределения напряжений, не только предохраняет суставы от перегрузок и травмирования, но и способствуют более быстрому освоению растущих напряжений и нагрузок, (как бы и не замечая их), а в итоге – накоплению легкости движения и общей подвижности. Это проявляется во все более полном переносе веса на опоры и росте устойчивости, как физического тела, так и всего организма в целом. Кроме того, нарастающие легкость и красота походки доставляют все большее удовольствие от физического движения, его максимальной природности, как это и подтверждают легкая, от бедра, походка женщины и техника наиболее продвинутых видов боевых искусств.

В освоении маятниковое движение этого типа более трудно технически также и в связи с потерей ориентации из-за расфокусировки зрения при поворотах, т.е. требуется не столько физическая, сколько психофизическая подготовка. Поэтому для его освоения требуется больше времени, в связи с чем, техника поворотов включена как базовая в комплекс АПГ.

Это упражнение используется и как техника переходного режима, от заторможенного – к ускоренному. **Исходная позиция:** ноги на ширине плеч, колени согнуты, скрутка бедер (поворот на 90^0) и перенос веса на одну опору, вторая, при этом, свободная от веса – выпрямлена, стопы оказываются под 90^0. Ослабить скрутку и дать бедрам раскручиваться с одновременным переносом веса на другую опору, и т.д. Выполняется сначала замедленно и лишь после двух – трех поворотов постепенно увеличивать скорость, внимательно контролируя отсутствие дискомфортных ощущений в суставах, особенно в – коленном. Ведущий заранее должен знать о возможном индивидуальном перегрузе (опрос перед началом занятий) и не настаивать на ускорении движений, если занимающийся чувствует неуверенность и нежелание увеличивать напряжения как предчувствие дискомфорта.

2.13.3.2. Танцевальные шаги

1. Крутильный маятник с изменением исходной позиции[32] (с заступом спереди)

[32] При изменении исходной позиции отрезок прямой, соединяющей пятки, подобно стрелке компаса, начинает поворачиваться вокруг своей середины.

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Несколько поворотов в обе стороны как в «крутильном маятнике». Затем, при начале раскрутки бедер, позволить свободной от веса опоре следовать за бедром.

Пример:

Вес на левой опоре, согнутой в колене, бедро скручено, правая свободна от веса, стопы под 90^0. Начало поворота, правая нога движется по дуге и ставится стопой примерно под 90^0 носок к носку. При этом колени оказываются вплотную друг к другу в согнутом положении. Продолжая поворот, переливаем вес на правую опору. А левая движется по дуге до положения как в «крутильном маятнике», т.е. правое бедро скручено, вес на правой опоре, согнутой в колене, левая свободна от веса, стопы под 90^0.

2. Заступ сзади

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Вес переносится на левую ногу, правая – делает заступ сзади и ставится на носок. Колено правой ноги рядом с подколенным сгибом левой опорной. Левая рука оказывается спереди, правая – за спиной сзади. Затем правая нога возвращается в исходную позицию, и заступ делает левая. Соответственно правая рука оказывается спереди, левая – за спиной сзади. Заступ делается за счет поворота бедер, руки движутся свободно, без напряжения.

Примеры

1.Выполняется в парах под медленную и более динамичную (ритмичную) музыку, с выполнением крутильного маятника. Исходная позиция: встать лицом друг к другу (желательно – разнополые пары), ноги на ширине плеч, партнеры касаются ладонями друг друга. Можно слегка усилить давление ладоней для большей опоры. Повороты синхронно влево и вправо, в различных вариантах, как удобно, с сохранением контакта ладоней. Рекомендуется начинать с медленного темпа под музыкальное сопровождение с последующим повторением под более быструю музыку.

2. Аналогичное выполнение с использованием заступа сзади.

Танцевальные шаги входят в технику перемещений как элемент подготовки.

2.13.3.3. Техника перемещений

Перемещения являются подготовительным разделом для освоения импульсной техники и одновременно представляют основу закрепления подхода к движению в жизненной практике. Они представляют собой базовый колебательный процесс, стабильность которого – в силу того времени, которое мы уделяем хождению – во многом определяет нашу физическую и психическую устойчивость. Этот режим объединяет навыки всех прочих, и потому от того, насколько комфортен процесс движения зависят общее самочувствие и жизненный тонус. Перемещения выполняются в среднем темпе и в двух взаимодополняющих режимах – при замедлении и в технике бега. В общем плане они сводятся к двум типам движения – прямолинейному и вращательному, которые выражают все многообразие процессов, представленных в их спиральной модели. Движение физического аппарата как интегральный процесс объединяет оба

типа в зависимости от общего состояния здоровья, в том числе, и от подвижности суставно-связочного аппарата. Поэтому понятно то внимание, которое уделяется его подготовке с использованием разнообразной техники суставного массажа.

Прямолинейное движение

В соответствии с моделью спирали прямолинейным является движение вдоль оси спирали, практически – это колебательный процесс в направлении перемещения. Используются подготовительные упражнения, помогающие увеличить подвижность бедер.

Подготовительное упражнение

1. **Исходная позиция**: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.

Выполнение: повернуться на 90^0 вправо, перенос веса на левую согнутую в колене опору, правая стопа под прямым углом к левой, колено выпрямлено. Сохраняя эту скрученную позицию, т.е., не разворачивая бедер, подавать их вперед, – тогда левая опора распрямляется в колене, а правая – сгибается. Аналогично подавать бедра назад, сохраняя скрутку. Так же выполняется при развороте влево с опорой на согнутую в колене правую опору.

2. Вертикальный маятник.

3. При построении в круг занимающимся предлагается начать как бы замедленное падение всем телом вперед, чтобы вызвать соответствующее чувство и автоматическую реакцию опоры для восстановления равновесия. Занимающиеся, как бы, готовятся упасть, делая легкий наклон вперед, отмечая при этом самопроизвольное движение ноги вперед для удержания себя от падения. Чтобы облегчить эту задачу ведущий может поддержать занимающегося за руку с целью страховки в случае его неуверенности или боязни упасть. При этом занимающемуся предлагается отмечать, насколько постепенно ускоряется выброс конечности и растет сила удара о пол, а также при повторениях упражнения пропадает боязнь падения. Также наблюдается рост отклонения от вертикального положения и скорость выброса опоры, которые координируются автоматически. Выполняется 5-6 раз для каждой опоры. Это же подготовительное упражнение необходимо для усвоения и техники движения – «бега в падении».

Варианты перемещений

1. «Шаг в падении». **Исходная позиция**: ноги на ширине плеч, колени согнуты. Лицом по направлению движения.

Выполнение: наклон вперед, самопроизвольное движение опоры вперед с переносом на нее веса. Сохраняя наклон, позволить другой опоре сделать такое же движение вперед, и т.д.

2. То же, но с добавлением ударов стопой о поверхность пола. Она как бы вбивается в пол; следить, чтобы не было неприятных ощущений при ударе. Сила удара возрастает по желанию и контролируется чувством удовольствия.

3. Перемещения с наклоном корпуса. **Исходная позиция**: ноги на ширине плеч, колени согнуты, лицом в направлении движения.

Выполнение: слегка откинуться спиной назад, при этом начинается самопроизвольное движение вперед, голова слегка запрокидывается, взгляд вперед

и вверх. При замедленном отклонении от вертикали возникает движение назад. Оба варианта комбинируются, например, откинувшись вызвать движение вперед, затем наоборот, – продолжить движение с легким наклоном вперед, как в «беге в падении». Аналогичное чередование и при перемещении назад.

Перемещение с поворотом бедер

Те же повороты, как и в «крутильном маятнике», но при возвращении в исходное положение после поворота на 90^0 дать возможность свободной от веса опоре сделать легкий заступ вперед, стопа отрывается от поверхности, вес переливается на переднюю опору. Опора сзади делает подобное же движение вперед. Аналогично выполняется и перемещение назад с тем отличием, что при повороте на 90^0 стопа разворачивается на внешний край и скользит назад по внутренней дуге, т.е. вначале – к опорной ноге, затем – от нее.

Замечание: свободная от веса опора движется, слегка разворачивая стопу пяткой вперед, колено, приподнимаясь, делает характерное «загребающее» движение. Это перемещение технически трудное и может быть отнесено к специальной технике, но его освоение дает то преимущество, что в значительной степени используется поворот бедер и облегчается стыковка двух маятников – вертикального и крутильного – в единое объемное движение, вовлекающее в него все тело.

2.13.3.4. Импульсная техника в АПГ. Техника бега

Применение импульсной техники в АПГ базируется на использовании гравитации как естественного фактора ассимиляции напряжений повышенной мощности. Действительно, сам факт перемещения в той или иной степени связан с перепадом напряжений, например, в силу реакции отдачи, поскольку даже при небыстрой ходьбе касание нижними конечностями поверхности содержит элемент легкого удара или импульса, тем более – при ускоренном перемещении. Если на первом этапе освоения комплекса АПГ при замедленном темпе движения импульсность целенаправленно сводится к минимуму легким касанием стопы, то в импульсной технике этот фактор доминирует. Примером ее применения может служить использование сочетания фактора гравитации и активности вестибулярного аппарата как внутреннего гироскопа.

Подготовительное упражнение и начало движения – как в технике «шага в падении». Затем, увеличивая угол наклона и уменьшая длину шага, перевести «шаг в падении» в «бег в падении»

«Бег в падении». Это базовая техника формирования и использования импульсного воздействия. Ее применение качественно меняет физические и психологические возможности восприятия повышенных нагрузок. Отсутствие привычных усилий, необходимых для поддержания режима бега требует известного времени привыкания к необычной ситуации, – тело бежит как бы само по себе, без какого-либо побуждения к этому. По мере закрепления привычки не тратить излишних усилий, облегчается не только режим привычных повседневных нагрузок, но коренным образом изменяется восприятие самих напряжений – с обычного дискомфортного на чувствование удовольствия от них.

Техника выполнения. Построение в круг, лицом по направлению движения. Легкий наклон до самопроизвольного движения вперед свободной от веса опоры. Сохраняя инерцию движения и чувство падения, добиваемся непрерывной смены опор. На начальном этапе освоения ведущий может двигаться рядом, держа занимающегося за руку, если у последнего не получается расслабиться. Ведущий также следит, чтобы обучающиеся не использовали более привычную силовую манеру бега, но двигались лишь за счет падения. Скорость бега регулируется углом наклона корпуса. Положение спины прямое, плечи развернуты и свободно опущены. Время лимитируется физическими возможностями занимающихся, обычно 5-6 кругов, если – занятие в школьном зале.

Рекомендуется на короткое время, прервав бег, вернуться к подготовительному упражнению, чтобы восстановить и закрепить чувство падения и автоматизм выброса конечностей для восстановления равновесия, а затем вернуться к освоению техники бега. Эту смену режима можно повторить 2-3 раза.

Варианты «бега в падении»

1. *«Бег в гору»* Этот вариант особенно важен как показатель освоения режима нагрузок. На первом этапе можно использовать пригорок или аналогичную наклонную поверхность. Стоя у основания на ровной поверхности, нужно сделать наклон как в подготовительном упражнении. Стараясь сохранить состояние расслабления, можно при необходимости слегка увеличить угол наклона корпуса для сохранения автоматизма перемещения. Критерий правильности выполнения – дыхание не должно сбиваться, несмотря на возникающие напряжение и нагрузку, при этом силовая манера исключена, движение только в расслабленном состоянии. Если по мере роста крутизны движение останавливается, необходимо вернуться в исходную позицию и начать сначала. Надо стремиться к тому, чтобы ритм дыхания не менялся, т.е. чтобы оно не чувствовало нагрузку. Скорость не имеет значения, она регулируется углом наклона корпуса. Эта техника используется при подъеме по лестнице. Для страховки на первом этапе нужно рукой держаться за перила. Критерий правильности выполнения тот же – сохранение ровного дыхания, нагрузка не должна сбивать его ритм, т.е. оно должно оставаться тем же, что и до подъема.

2. *Боковой «бег в падении».* Построение – лицом в круг, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях. Делается легкий наклон в бок в направлении движения на правую сторону, сохраняя положение лицом в круг. Вес переносится на правую опору, левая делает передний заступ. Начавшимся движением вес переносится на левую опору, согнутую в колене. Правая опора – теперь она сзади – делает движение вправо, повторяется исходная позиция, т.е. ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, лицом в круг. Все повторяется с тем отличием, что теперь левая нога делает заступ сзади и т.д. Движение все время лицом в круг с падением в бок.

3. *Бег с вращением на 360^0 «центрифуга»* выполняется как по, так и против часовой стрелки. Этот вариант связан со значительной потерей ориентации, что необходимо для укрепления вестибулярного аппарата и умения чувствовать равновесие без фиксации внимания, т.е. без помощи зрения. Эта тренировка

распределения зрения важна и для ее использования в медитативной практике, т.е. контроля мышления как подготовки к умению «не думать», перенося полноту внимания на чувствование.

Выполнение начинать как «бег в падении» с добавлением вращения. Начинать с небольших скоростей вращения и движения по кругу, т.к. требуется время, чтобы освоиться с необычным режимом сочетания падения и вращения. В практике АПГ эта техника используется не только для движения по ровной поверхности, но и по склону – вверх и обратно, как вариант «бега в гору». Ведущий внимательно контролирует состояние занимающихся, чтобы иметь возможность оказать поддержку в случае потери равновесия. Может быть легкое подташнивание, тогда нужно переждать до восстановления самочувствия. Это мотивирует необходимость двухчасового перерыва в приеме пищи перед занятиями.

4. «*Бег с ударом стопой».* Подготовительное упражнение – ходьба с ударом стопой о поверхность. Удар всей стопой и ее ребром. Выполнять осторожно, увеличивая силу удара и контролируя отсутствие дискомфорта, тем более – болезненности. В начале – как бы легкие шлепки с постепенным усилением – по желанию почувствовать силу удара. Комфортность – основное условие безопасного роста усилий.

Выполнение. Технически бег с ударом стопой отличается от «бега в падении» лишь добавлением усилия для удара о поверхность и более медленным темпом.

5. «*Бег спиной вперед»*. Этот вариант достаточно труден для освоения, но технически важен для формирования состояния психической релаксации. Он тренирует способность ориентироваться боковым зрением. Преодоление боязни падения необходимо для дальнейшего освоения техники реального падения. Элемент автоматического срабатывания движения опоры для восстановления равновесия тот же, что и в случае падения лицом вперед – как в подготовительном упражнении к «бегу в падении», но требует большего времени освоения. Ведущий помогает занимающемуся, держа его за руку в случае необходимости дополнительного контроля.

Отличительной чертой применения «бега в падении» при освоении импульсной техники является расслабленное движение конечностей. Занимающийся представляет себе свое состояние как бы обессиленным, когда единственная возможность движения – за счет вестибулярного аппарата и автоматического перемещения (выброса) опоры при наклоне. Такой подход является общим для АПГ – как «отдых под нагрузкой», что необходимо для формирования взгляда на жизненные напряжения как источник удовольствия, тонуса и комфортного состояния.

2.13.4. Техника медитации

Освоение этого раздела органично вытекает из суммы предыдущих, постепенно подводящих к формированию потребности внутреннего сосредоточения, т.е. концентрации на мыслеобразах и управления ими. Естественное стремле-

ние снять физическое напряжение динамического режима в неподвижной, удобной для себя позиции, в положении сидя, обычно – со скрещенными конечностями, – создает необходимый настрой на отдых и помогает избежать излишних напряжений. Предлагаемая ведущим последовательность мыслеобразов составляет целостный акт – картину, пейзаж или путешествие, – помогающий перенести фокус сосредоточения на внутреннюю сферу в качестве предпосылки к освоению управления ментальным процессом.

Занимающиеся сидят на коврике, образуя круг, продолжительность медитации – около 5-10 минут, не более, во избежание возможных психических перегрузок. При самостоятельном освоении продолжительность зависит от степени комфортности.

Подготовительное упражнение

Занимающимся предлагается расфокусировать зрение (на 180^0), чтобы видеть всех, сидящих в круге одновременно и никого конкретно. Затем – закрыть глаза и мысленно представить эту же картину, сохраняя состояние расфокусированности. Прислушиваться к внутренней тишине. Если поток мыслей все же окажется сильнее – повторить расфокусировку в той же последовательности (или ее меняя), чтобы найти свой режим управления ментальным процессом.

Примерный вариант упражнения

Занимающимся предлагается закрыть глаза и мысленно увидеть всех сидящих одновременно. Затем – представить, что тело становится легче и постепенно начинает подниматься все выше с одновременным видением всех сидящих – как бы сверху. Можно представить подъем еще выше с расширением панорамы – как бы над крышами домов с видом сверху, приближением облаков, освещенных восходящим или заходящим солнцем. Можно задержаться на этой стадии, чтобы почувствовать красоту панорамы и затем начать медленный спуск в обратной последовательности.

Критерием продвижения в этой технике будут удовольствие от такого мысленного путешествия и обновление восприятия, – когда после предложения ведущего открыть глаза, знакомая картина зала для занятий и группа, в какой-то степени, перестают быть знакомыми. В зависимости от реакции на это упражнение его можно применять утром и перед сном, как плавный вход и выход из режима нагрузок.

2.13.5. «Автоматическое» движение

Освоение связи состояния релаксации и динамики перемещений или внутреннего и внешнего движения.

Выполнение: Занимающимся предлагается разойтись по залу, чтобы иметь свободное пространство вокруг себя, не опасаться столкновения и не провоцировать напряжение, препятствующее необходимой релаксации. Затем нужно еще раз расфокусировать внешнее и внутреннее зрение, как это было перед медитацией. Затем с закрытыми, если это возможно, глазами спокойно наблюдать постепенное проявление внутреннего напряжения в виде минимальных, едва заметных покачиваний, не подгоняя этот процесс. Чтобы облегчить

себе задачу, можно, как это было в «шаге в падении», сделать легкий наклон, чтобы первый шаг помог росту динамики уже в режиме самопроизвольного усиления. Если движение тормозится, необходимо начать сначала, спокойно стоя неподвижно и расфокусировав зрение, ожидая динамику нарастания внешнего движения.

Длительность 5-10 минут.

2.13.6. Окончание занятий (примерный вариант)

Выполняется при построении лицом в круг. *И.п.* – поз. 1 Первое упражнение разминки, выполненное в плавном замедленном темпе, завершается наклоном – все напряжение как бы «стекает» с кончиков пальцев – с последующим выпрямлением корпуса (всплыванием) и совершением постепенно ускоряющихся поворотов корпуса из стороны в сторону (крутильный маятник). При этом опущенные вдоль тела, расслабленные руки (словно плети) выполняют захлестывающие корпус движения, осуществляя одновременно массаж энергичными похлопываниями снизу (при легком наклоне корпуса), вверх – при его выпрямлении. Причем, скорость и амплитуда этих движений сначала плавно увеличивается, а затем также плавно снижается, корпус принимает вертикальное исходное положение, ноги, слегка согнуты в коленях, руки «всплывают и тонут», снова выполняя несколько движений первого упражнения разминки. Затем, опущенные вдоль корпуса руки через стороны плавно «всплывают» ладонями вверх, постепенно сгибаясь в локтях, встречаются над головой, образуя дугу, и, не касаясь друг друга, плавно движутся вперед – вниз, словно заключая корпус в «защитный кокон» (как бы, оглаживая ладонями, повернутыми к лицу, защитную сферу) – повторяется несколько раз. По выполнении последнего движения ноги соединить, выпрямляя в коленях, всем корпусом потянуться вслед за руками вверх, поднимаясь на носки и задержаться в этом положении несколько секунд. После чего вслед за движением рук через стороны вниз плавно опуститься на всю стопу, выполнить «потягушки», расправив плечи и отводя локти в стороны, затем свести их перед собой, сопровождая это движение наклоном вперед, мысленно поблагодарить всех присутствовавших на занятии и выпрямиться, опустив руки вдоль корпуса.

Занятие завершается коротким напутствием ведущего: напоминанием о необходимости самостоятельных занятий вне зала, сохранения доброжелательного настроя и соблюдения ментального контроля.

2.14. Проведение массовых мероприятий с использованием АПГ

Отличительной особенностью антистрессовой пластической гимнастики как средства массовой оздоровительной физкультуры является возможность ее использования для проведения занятий в широком диапазоне численности и возраста занимающихся.

Как показал опыт, использование антистрессовой пластической гимнастики, при условии коллективного синхронного движения, обеспечивает необхо-

димые качества проведения занятий. Этот эффект достигается вовлекающим, настраивающим воздействием коллективного движения, причем главным фактором его эффективности является именно степень его синхронности, которая достигается главным образом благодаря личному опыту и уровню подготовки ведущего.

Вместе с тем следует отметить, что число занимающихся определяется различными факторами. Так, имеет значение уровень подготовленности и контингент обучаемых, возрастной состав группы, характеристики помещения, в котором проводятся занятия (кубатура, площадь и т.д.), время года и климатические условия и т.д.

Как показал опыт, количество занимающихся может достигать 100 и более человек.

Вопросы к главе № 2

1. Назовите дидактические принципы АПГ
2. Какие средства и методы обучения используются в АПГ и чем их специфика?
3. Что понимается под физическим упражнением в АПГ?
4. Роль физических упражнений в формировании нервно-психической устойчивости, роста тонуса организма, активизации восстановительных процессов с позиции АПГ.
5. Роль АПГ в ликвидации разрыва между образованием и воспитанием.
6. Роль комфортности и ее прогрессирования в управлении физическим процессом с позиции АПГ. Что такое частичная комфортность?
7. В чем заключается принцип естественного управления физическим процессом и какова в нем роль резонансной схемы?
8. Поясните значение совершенствования плавности как переходного состояния?
9. Каким основополагающим принципом следует руководствоваться при освоении техники упражнений АПГ? Назовите критерии оценки ее эффективности.
10. Какие методы обучения применяются в АПГ?
11. Каковы отличия музыкального сопровождения в разделах комплекса АПГ?
12. С чем связаны особенности терминологии в АПГ?
13. Как организуется лекционно-практическая работа в АПГ? Каковы ее особенности?
14. В чем заключается роль ведущего АПГ и цели, стоящие перед ним? Каково значение этики в преподавании АПГ?
15. Каковы требования техники безопасности на занятиях АПГ и ее роль в освоении комплекса?
16. Какие основные мыслеобразы используются в АПГ?
17. Понимание нагрузки в АПГ и в традиционных подходах.

18. В чем заключается специфика освоения метода АПГ?

19. Ситуационные и временны̀е варианты применения АПГ.

20. Особенности использования АПГ различными контингентами.

21. Опишите распределение нагрузок по иерархической связи сфер жизнедеятельности. Что такое крестообразная модель распределения нагрузок?

22. Чем обеспечивается прогрессирование восстановительных процессов?

23. Что такое плавный вход и выход из режима нагрузок в АПГ и как он осуществляется? Чем гарантируется безопасный рост напряжения в АПГ?

24. Что представляет собой комплекс АПГ и какова его структура?

25. Как достигается в АПГ улучшение характеристик физического движения?

26. В чем заключается особенность подготовки преподавателей по АПГ?

27. Какой подход к движению предлагается в АПГ?

28. Как достигается повышение устойчивости и жизнеспособности? Роль этического компонента в ее достижении

29. Чем обеспечивается комфортное восприятие нагрузок в АПГ?

30. Что влияет на рост общего тонуса?

31. Как обеспечивается резонансная схема в АПГ? Роль синхронизации движений при коллективных занятиях.

32. Режимы движения, используемые в АПГ. Значение тормозного режима в АПГ?

33. Понятие ассимиляции напряжений.

34. Особенности динамики и импульсной техники в АПГ, на чем базируется ее использование?

35. С какой целью используются упражнения «крутильный маятник» в АПГ?

36. Что представляет собой техника перемещений в АПГ и каково ее значение в жизненной практике?

37. Каково значение освоения «бега в падении»? Какие варианты «бега в падении» используются в АПГ?

38. Что такое «автоматическое» движение? Как к нему подготовиться?

39. «Свободное и автоматическое» движение. Условия формирования «свободного» движения.

40. Какую роль выполняет медитация? Опишите технику ее выполнения.

РАЗДЕЛ II
СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

3. ПРОГРАММА АПГ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Здоровье детей в современных условиях напрямую зависит от состояния их нервной системы. Это тем более относится к самому уязвимому в этом отношении контингенту детей дошкольного возраста. Их восприимчивая психика надолго запоминает все изъяны и пробелы воспитания, одним из главных среди которых является неспособность предоставить им возможность быть защищенными от нарастающего негатива окружающей среды. Современные методы передачи информации при всей их относительной полезности не могут – да и не направлены на это – дать детям стойко закрепленную способность автоматической защиты психики от нервно-психических перегрузок, которыми изобилует повседневная жизнь. Не удивительна в этой связи неуправляемость детей, как следствие накопившегося потенциала дискомфорта, требующего своей разрядки в хаотичном неоформленном движении. Такой характер движения, в свою очередь, провоцирует неуравновешенность, и этот порочный круг лишь закрепляет деструктивное поведение со всеми его следствиями.

В этой связи встает вопрос о необходимости с самых ранних лет приучать детей не испытывать дискомфорта от неизбежных напряжений нервной системы, связанных с процессом освоения информации. Таким образом, речь идет о насущной необходимости обучения детей умению поддерживать и развивать комфортное восприятие всего диапазона нагрузок. Этим решается вопрос защиты их психики на весь период обучения, и одновременно закладываются основы полноценного восприятия окружающей их действительности.

Названным целям и служит данная программа при использования антистрессового метода в системе дошкольного образования.

3.1. Распределение нагрузок

Упражнения делятся по группам детей в зависимости от возраста. Общий расклад времени определяется индивидуально самим ведущим исходя из принципа повторов для закрепления и варьирования техники, чтобы избежать психологической усталости и использовать весь спектр упражнений. Реакция детей поможет сориентироваться в каждом конкретном случае, но общий принцип сохраняется – занятия состоят из нескольких подходов с постепенным ростом времени от нескольких минут в каждом из них. Конкретная дозировка зависит от степени подготовленности детей и опыта преподавателя. Общим

является выполнение элементов разминки, как включающие в себя основные разделы и потому являющиеся базовым комплексом. Разминка делается один раз за занятие, но и ее элементы могут повторяться. Например, вращение глаз – для снятия усталости или массаж кистей рук, сидя за столом.

Техника перемещений в замедленном темпе, требующая больше равновесия, и потому более трудная, может осваиваться небольшими дозами, начиная с фронтальных и с опорой рук о воображаемую стену.

Особо важны упражнения массажа кистей рук и стоп, так как в сочетании с замедленным темпом их выполнения и концентрацией внимания на приятном чувстве поглаживания изнутри, достигается выраженный эффект снятия усталости. Нарастающее чувство удовольствия само направит усилия в сторону их увеличения и усиления комфортного состояния. Также желательны элементы растяжек, особенно «потягушки» для наиболее быстрого достижения чувства удовольствия от напряжения, а также элементы динамики.

Бег. Нужно следить за переходным состоянием - от неподвижного положения стоя к началу перемещения при наклоне корпуса, чтобы первый шаг был сделан произвольно и без усилий. Следует также предусмотреть возможные падение и страховку (там, где есть возможность, держать ребенка за руку – это поможет и быстрее начать не бояться чувства падения).

Следует помнить, что весь комплекс рассчитан, как элемент игры, поэтому дети подскажут наиболее привлекательное для них.

Контекст игры, удовольствия и интереса является тем действующим началом, которое поможет сделать обучение притягательным, доброжелательность устойчивой, а здоровье прогрессирующим.

3.2. Модификации учебного материала при проведении занятий АПГ с дошкольниками

Опираясь на опыт педагогов ДОУ, применяющих АПГ, можно выделить следующие варианты проведения занятий по АПГ с дошкольниками: на занятиях по физической культуре; как самостоятельное занятие; на занятиях по различным видам деятельности (музыкальные, по изо-деятельности), на утренней зарядке в детском саду; как элементы ЛФК.

3.2.1. На занятиях по физической культуре

1-й вариант: АПГ в полном объеме занятия по физкультуре и как самостоятельное занятие

Контингент занимающихся: дети старшей (5-6 лет) и подготовительной (6-7 лет) групп

Цель проведения: Формирование у детей комфортного восприятия физических нагрузок. Тренировка образного мышления. Умение сочетать образное мышление с движением. Тренировка навыков дисциплины мышления и движения, умения получать удовольствие от собственного движения.

Продолжительность занятия 35-40 минут. Перед началом занятия с детьми проводится короткая беседа об основных принципах и задачах АПГ, подготавливающая детей к необычному режиму движения, настраивающая на восприятие движений как источник отдыха, успокоения, комфорта. Выполняются упражнения разминки, техника перемещений, упражнения суставного массажа и упражнения на растягивание. Во время выполнения упражнений АПГ обычно используется построение детей по кругу. Педагог, дающий пояснения и настраивающий детей примером собственного движения и предлагаемыми им мыслеобразами, располагается в центре круга. Темп замедленный, позволяющий выявить все шероховатости и угловатости движения с целью их исправления. Задача педагога помочь детям справиться с возникающим при этом непривычном для них режиме движения напряжением, равномерно распределяя его для достижения тонизирующего терапевтического эффекта. Эта задача решается общим настроем ведущего поиграть с детьми. Дети чутко воспринимают состояние преподавателя, и их отклик создает необходимую связь, которая будет закреплять освоение в атмосфере взаимного доверия и интереса продолжить игру. Незаметно дети обучаются достаточно длительно напрягать мышление на заданную тему. Это формирует ментальную устойчивость, необходимую для удержания себя от негативных мыслей и поступков. Развитие воображения способствует большему физическому расслаблению и равновесию сфер жизнедеятельности организма.

Результат: развивается образное мышление, способность удерживать мыслеобразы, помогающие комфортному восприятию физических нагрузок. Происходит мягкое закрепление внутреннего равновесия. Формируется доверие к ведущему как партнеру по интересной и необычной игре. Создается общая атмосфера, способствующая устойчивости нервно-психического аппарата, закрепление навыков образной игры, как условие проявления творческих способностей. Закрепляется доверие к окружающим, как основа мировосприятия.

Пример 1 разработки занятий по антистрессовой гимнастике в ДОУ

Элементы АПГ

Вводный раздел: движения руками, напоминающие оглаживание шара. Движения руками, напоминающие вращение ручки ворота колодца, сочетающиеся с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Повороты корпуса вправо и влево, держа руки в кольце на уровне плеч («каравай»), не отрывая стопы от пола. То же, но с более глубокой скруткой тела, поочередно отрывая стопы от пола. Вращение плечами вперед и назад. Вращение глаз и головы в обе стороны; наклоны вперед, влево и вправо. Вращение корпуса в обе стороны. «Переливание» веса с одной ноги на другую. Упражнения на равновесие.

Техника перемещений: подготовительное упражнение к перемещениям – наклоны с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Фронтальные перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук.

Боковые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук Круговые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Произвольные перемещения (импровизация).

Суставный массаж: подготовительное упражнение к суставному массажу – потягивание в плечевом поясе (утренние «потягушки») в сочетании с наклонами (сидя). Массаж суставов ног: вращение стопы, скрутка стопы, упражнение для коленного сустава, упражнение для тазобедренного сустава. Массаж суставов рук: скрутка кисти в запястном суставе; сгибание руки в запястном суставе; скрутка кистей сплетенных в «замки» рук; использование более сложных «замков» (описанных в методических рекомендациях); упражнение для локтевых суставов; упражнение для плечевых суставов. Упражнения суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание.

Заключительный раздел: медленные танцевальные шаги; ритмизованные танцевальные шаги. Бег - фронтальный, спиной, боком, кольцевой.

Элементы и образы АПГ

Готовимся сесть на стул с высокой спинкой.

1. Прозрачная, чистая вода, пронизанная солнечными лучами. По плечи в воде.
2. Удобно сидим на стуле, легкие как пушинки, руки всплывают и тонут.
3. На поверхности воды солнечный зайчик. Пытаемся его поймать.
4. Руками держим солнце, прижимая его к себе. Руки всплыли и остались на воде. Мы наполняемся солнечным светом, он струится из кончиков пальцев. Рисуем радужные рисунки.
5. Стоя на дне, слегка покачиваемся на волнах (образ паутинки, наматываемой на плечи).
6. Солнце изнутри наполняет взгляд светом и теплом. Обвести взглядом небо и землю, наблюдая окружающий мир через радужную сферу.
7. Ложимся плашмя на поверхность воды и рассматриваем камешки на дне.
8. Покачивание на воде.
9. Большая волна толкает в спину, потом в грудь.
10. Вода покачивает ногу, руки упираются в стену.
11. Вращение стопы в подводном водовороте.

2-й вариант: Использование элементов АПГ на занятии по физической культуре

Контингент: дети 3-7 лет

Такой вариант использования АПГ облегчает усвоение детьми программного материала по физической культуре. При этом рекомендуется начинать занятие с 7-10 минутной разминки, техники перемещений и суставного массажа с элементами АПГ в замедленном темпе, позволяющими подготовить физический и психический аппарат детей и обеспечить плавный и наиболее безопасный вход в режим нагрузок, предусмотренных программой по физическому

воспитанию. Важно с самого начала занятия настроить детей на получение удовольствия от собственного движения и от общения друг с другом, а также пробудить интерес к предстоящим занятиям. В дальнейшем, в процессе занятия можно делать вкрапления из элементов АПГ или нескольких движений, выполняемых в плавном режиме АПГ с тем, чтобы напомнить и поддержать настрой и комфортное состояние, достигнутые в начале занятия. Кроме того, такая смена режимов движений поддерживает интерес к занятиям, позволяет акцентировать внимание на качестве физического движения, дети меньше устают, так как упражнения АПГ способствуют расслаблению, отдыху во время движения, равномерному распределению нагрузок.

Завершать занятия также рекомендуется элементами АПГ для обеспечения плавного перехода из режима повышенных физических нагрузок к обычным занятиям, расслабления и успокоения.

Пример 2 применения элементов АПГ в работе с детьми дошкольного возраста

В своей работе с детьми в возрасте трех лет педагог пробовала использовать некоторые элементы АПГ. Перед началом занятий, которые проводятся с детьми в детском саду, включала упражнения на расслабление – “утренние потягушки”. Таким образом, ставила перед собой цель – успокоить детей после игр, переключить их внимание на предстоящие занятия.

В процессе занятий в старших группах детского сада проводятся физкультминутки (разминка). Здесь также давала различные потягивания, например, “ловили” солнечные лучи раскрытыми вверх ладонями, а затем рисовали вокруг себя солнечный домик, в котором было тепло, уютно, надежно. Использовала и другие элементы АПГ (ловля солнечных зайчиков на воде, вращение плеч, глаз). С каждым годом, по мере роста детей, давала новые элементы. Несколько раз в старшей группе перед началом занятий по изобразительной деятельности проводила массаж кистей рук, чтобы таким образом подготовить руки детей к предстоящей работе. Дети с удовольствием выполняли все эти упражнения, особенно потягивания.

Вывод: уже в дошкольном возрасте нужно давать элементы АПГ, так как дети становятся более собранными, внимательными. Они не просто выполняют физические движения, а отдыхают, что дает возможность довести занятие до конца с большей продуктивностью.

Было замечено, что некоторые элементы АПГ вошли в повседневную жизнь детей. У некоторых из них **появилась естественная потребность в упражнениях на растягивание и “потягушках”**; они выполняют их добровольно, без принуждения в течение дня.

Занятия проводились с вкраплениями элементов АПГ (через день) в течение 3-х лет с детьми одной группы в количестве 20 человек.

Пример 3 физкультурного занятия с кольцами для старшей и подготовительной группы с элементами Антистрессовой пластической гимнастики

Цель: развивать у детей ловкость, силу, равновесие и выносливость. Обучать детей самомассажу, умению фантазировать, имитировать.

Вводная часть. Дети входят в зал, садятся на колени на пол. Массируют руки (выполняют имитацию намыливания рук и пальцев), затем растирают ладошки так, чтобы было горячо. Поглаживают ушные раковины, затем быстро загибают уши вперед всеми пальцами и отпускают. Захватывают кончиками пальцев мочки ушей, с силой тянут вниз и отпускают.

Звучит музыка.

I часть. Дети начинают ходьбу: обычная, с высоким подниманием колен, на носках, широкий шаг, приставной шаг. Переходят на бег на носках с выбрасыванием ног вперед, руки прямые (Буратино). Руки на поясе, бег – забрасывая пятки высоко назад, бег «змейкой», подскоком.

Восстанавливают дыхание.

При ходьбе дети берут кольца и перестраиваются в три колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

1. И.п. стоя. Ноги вместе, кольцо в правой руке внизу. 1 – руки через стороны поднимаем вверх, поднимаемся на носках. Перекладываем кольцо в другую руку. На счет 2 – опускаемся. (10-12 раз).

2. И.п. – стоя. Пятки вместе, носки врозь. Кольцо опущено в руке. Поднять кольцо перед собой, поворот в сторону до упора. Возвращаемся в и.п., кольцо перекладываем в другую руку и выполняем поворот в другую сторону (5-6 раз в каждую сторону).

3. И.п. стоя. Ноги на ширине плеч. Кольцо вверху в обеих руках. Наклоны в стороны (5-6 раз).

4. И.п. – стоя. Кольцо в опущенной руке. Поднимаем согнутую ногу и перекладываем кольцо под ногой в другую руку (5-6 раз).

5. «Ласточка». Кольцо в вытянутых руках выносим вперед. Выпрямленную ногу поднимаем назад, стоя на др. ноге. Меняем ногу (4-5 раз).

6. И.п. – стоя. Поднимаем согнутую ногу, вешаем кольцо на носок, подбрасываем кольцо и ловим (5-6 раз).

7. «Волна». Стоя на коленях, руки с кольцом вытянуты вперед. Сесть на пол слева, встать и сесть справа (5-6 раз).

8. Сидя ягодицами на пятках, крутим кольцо на полу пальцами одной и другой руки.

9. Сидя на полу, надеваем кольцо на носки ног, руки в упоре сзади. Поднимаем прямые ноги вверх (10 раз).

10. Сидя на полу, ноги разведены в стороны, кольцо в руках у груди, наклон к ноге, вешаем кольцо на носок, выпрямляемся. То же к другой ноге (5-6 раз).

11. «Качалка». Сидя, ноги согнуты, обхватываем колени руками и кольцом. Голову прижимаем к коленям и раскачиваемся.

12. «Пловцы». Лежа на животе, руки вытянуты вперед с кольцом. Дети начинают работать ногами.

13. «Бревнышко». Лежа на животе, дети вытягиваются и делают перекаты с живота на спину и обратно (5-6 раз).

Звучит музыка. Дети встают, делают поворот (вправо или влево), смыкаются, кладут кольцо на голову. Идут по залу. Выкладывают из колец две дорожки, ставят скамейки, на скамейки кладут кольца.

Основные движения: Дети идут «змейкой» между кольцами, затем прыгают через кольца, дальше идут по скамейкам, перешагивая кольца. Идут по кольцам, массируя ноги. Прыгают боком через кольца. Затем берут кольца и прокатывают их как по полу, так и по скамейке.

Подвижная игра. «Ловишки с лентами».

Спокойная игра (на основе комплекса «Антистрессовая пластическая гимнастика»):

Ребята, давайте войдем с вами в море, где вода очень теплая и прозрачная. Войдем мы с вами по плечи. Смотрите, солнышко отражается в воде, и вода прозрачная, даже дно видно. Ножки ставим носками внутрь, а пятки разводим, и немного покачаемся в воде. Теперь давайте сядем на стульчик (воображаемый) и поиграем с водичкой. Руки легкие, как пушинки, поднимаем – они всплывают и тонут. А теперь давайте посмотрим в воду и увидим дно. Посмотрите, какие красивые ракушки и камушки. Присмотрели себе красивый камушек. Давайте задержим дыхание и достанем из воды понравившийся камушек или ракушку. (Дети делают вдох через нос и, задерживая дыхание, достают камушек. Затем встают и выдыхают через рот. Выполнять 4-5 раз. Воспитатель предлагает детям рассказать, какие камушки и ракушки они собрали. Дети «выходят из воды» и кладут свои находки в воображаемый короб.)

Наблюдения. Детям доставляет большое удовольствие имитировать игры с водой, выполнять упражнения в воображаемой воде. Это развивает у детей образное мышление и фантазию. В результате они успокаиваются и испытывают радость и удовлетворение.

3.2.2. Использование АПГ на утренней зарядке в детском саду

Контингент: дети 3-7 лет

Лучшее время для проведения занятий по АПГ – утренние часы, когда просыпающийся организм настраивается для предстоящей работы. Поэтому так важно его правильно настроить, ведь от этого зависит, как сложится весь день. При этом важно уделить внимание не только физическому, но и психическому настрою на доброжелательное общение с окружающими. Именно поэтому для проведения утренней зарядки рекомендуется комплекс упражнений АПГ, основанный на едином подходе к нравственному и физическому здоровью.

Используются упражнения разминки, техника перемещений, суставный массаж, бег в режиме и технике АПГ. При этом необходимо придерживаться рекомендаций по применению метода АПГ на занятиях по физической культуре, приведенных выше.

3.2.3. На занятиях по различным видам деятельности

Контингент занимающихся: дети 3-7лет.

Подход к любому виду деятельности с позиций АПГ означает, прежде всего, творческий подход, так как направлен на объединение, слияние всех сфер жизнедеятельности и раскрытие всех заложенных в человека природой возможностей. Поэтому тренировать этот подход рекомендуется с самых ранних лет и во всех видах деятельности.

Вводить элементы АПГ в структуру рекомендуется аналогично тому, как уже описано для занятий по физической культуре. Меняется лишь характер нагрузки, а общий подход остается прежним. Введение элементов АПГ в начале занятия позволит подготовить и настроить психику детей к предстоящим занятиям и создаст необходимую творческую доброжелательную атмосферу. В процессе занятия – поможет снять накопившееся напряжение, размять суставы рук и ног. В конце его – ликвидировать психоэмоциональное и двигательное возбуждение как условие ассимиляции нагрузок и повышения общего тонуса организма.

Элемент игры и чувство комфортности помогут перераспределить напряжения, что позволит закрепить интерес, чувствование контекста и смысловой нагрузки – т.е. сознательное восприятие.

В этой связи применение АПГ поможет избежать ментальных перегрузок там, где концентрация внимания является необходимым условием творческой деятельности (как например, на музыкальных занятиях, ИЗО-деятельности и т.д.)

Пример занятия по изобразительной деятельности (рисование) с элементами АПГ «Подводный мир»

(Подготовительная и старшая группы)

Программное содержание. Учить рисовать по воображению. Развивать фантазию, эстетическое восприятие. Привлечь внимание детей к красоте подводного мира. Воспитывать любовь к природе.

Материал. Листы белой бумаги. Кисти двух размеров, гуашь, акварель, палитры. Музыка стихии воды (спокойная, медитативная).

Ход занятия. Коллективное синхронное выполнение упражнений детьми, стоящими по кругу, с воспитателем, ведущим рассказ. в центре.

I часть. Рассказ воспитателя.

Дети, представьте себе, что мы отправляемся в удивительное путешествие в подводный мир.

(Разминка)

Медленно и плавно погружаемся в прозрачную теплую морскую воду. Глаза слегка прикрыты. Замечаем, что цвет воды постепенно меняется, переходя от светлых зеленовато-желтых оттенков к насыщенным изумрудно-синим (упр. 1).

Как только мы коснулись желтовато-оранжевого песка морского дна, перед нами внезапно появился морской конек, похожий на одну из шахматных фигур. Мы приветливо погладили его (упр. 2).

Потянулись за морским коньком, пытаясь лучше его рассмотреть (упр. 3).

Любопытная голубовато-зеленая медуза очень близко подплыла к нам, как бы приглашая потанцевать. Мы охотно согласились, нежно ее обнимая. Нарисуем ей в подарок подводную радугу - пусть полюбуется, она ее никогда не видела (упр. 4).

Подводное течение подхватывает нас вперед-назад (упр. 5).

Посмотрим внимательно, где мы с вами находимся, и кто нас окружает. Сколько рыб – это дети моря, какие они разные по форме и цвету! Справа плывет рыба-зебра, она полосатая, словно зебра, ее плавники похожи на крылья. Вверху "порхают" рыбы-бабочки, очень нарядные и красивые. За ними проплывает красная рыба-клоун – пестрая и яркая, похожая на настоящего клоуна. Слева показалась зеленоватая рыба-игла, своей формой напоминающая иглу. Внизу – неспешно прогуливается морская черепаха – это уже морское животное, как и зеленый краб, который прячется в песке (упр. 6).

Наше внимание привлекло морское дно. Какое оно интересное! Ярко светят морские звезды – у них пять лучей – "рук", а у солнечной звезды – до тринадцати. Морские ежи очень напоминают земных ежей по форме – шар с иголками, а цвет намного ярче. Сколько здесь цветов! Алая "хризантема" – морская актиния - распустила свои нежные лепестки, есть и морская «гвоздика», «лилия» – но это морские животные, они образуют очень живописный цветник. Дно морское усеяно разнообразными камушками и ракушками (упр.7).

Веселый дельфин решил с нами поиграть, закрутил нас, а потом слегка подтолкнул головой в грудь и спину (упр. 8,9).

Многие камни покрыты изумрудным ковром – зелеными водорослями, нам захотелось дотянуться до них кончиками пальцев ног. Какие они мягкие, шелковистые! Можно даже завить их, сделать кудрявую прическу (упр.10,11).

(Фронтальное перемещение, боковое перемещение)

Продолжим наше путешествие. Передвигаясь дальше, плавно раздвигаем многочисленные водоросли, низкие и высокие (бурые, красные, зеленые). Какие у них разнообразные листья! Вот мы видим широкие листья морского салата, а эти листья- водоросли напоминают форму красного дубового листа, попадаются гладкие "пальцы" морской капусты, вьющиеся ленты морского пояса, тонкие нити бурой водоросли (упр.16).

Передвигаясь боковыми шагами, стараемся протиснуться через узкий проход подводных скал (упр.17).

(Свободное перемещение)

Перед нами открылась чудесная картина кораллового леса. Мимо проплывают осьминоги, кальмары и целая стайка пестрых рыбок. Мы решили поплавать вместе с ними.

Поблагодарим наших новых друзей за доброжелательность, гостеприимство и доставленное удовольствие от общения с ними и скажем – «до свидания»!

Радостные, полные впечатлений от увиденного (внутренним взором), мы возвращаемся из подводного путешествия, желая изобразить все увиденное в рисунках.

II часть. Рисование подводного мира.

Советы воспитателю. Оформить выставку детских работ.

3.3. Музыкальное сопровождение

На занятиях с применением АПГ используется спокойная фоновая музыка, чтобы не отвлекать внимание детей и снять избыточное напряжение. В сочетании с неторопливыми и негромкими объяснениями преподавателя это даст эффект единого настраивающего контекста, помогающего распределить нагрузку и успокоить детей. В таком контексте сами занятия воспринимаются как увлекательная игра, развивающая гармоничное восприятие мира.

Выбор произведений определяется музыкальным вкусом преподавателя, но в любом случае музыка должна быть оптимистичной, ровной, спокойной и очень негромкой. Могут быть использованы также голоса птиц, звуки Природы (при условии, что они не слишком резки). Голос преподавателя также должен быть по возможности мелодичен, негромок и спокоен (так как говорят с детьми – со скрытой улыбкой).

3.4. Методические рекомендации по применению АПГ в системе дошкольного физического воспитания

Методические рекомендации по применению АПГ в системе дошкольного физического воспитания основаны на отзывах и описаниях занятий [7, с.112-134] (см. также п.п. 6.4.1-6.4.3), проводимых педагогами детских дошкольных учреждений, прошедших курсовую подготовку по АПГ. Методические рекомендации даны с учетом тех ограничений, которые стали нормой жизни больших городов – общей загазованности и стрессовых перегрузок. Эти факторы дискомфорта требуют использования внутренних возможностей, связанных с упором на качественную сторону самого движения, как основы повышения нервно-психической устойчивости и соответственно здоровья. Важно **как можно раньше** начать приучать детей к навыкам координированного движения. Это целесообразно как с позиции большего запаса времени, необходимого для освоения техники защиты от стрессов, так и их способности двигаться естественно, как это заложено в них природой. Тогда естественные навыки движения получат формирующую геометрию в контексте режима плавания в воде, что дети так любят. (Комфортное пребывание в материнской утробе, в водной среде может служить физиологическим обоснованием использования памяти об этом состоянии для закрепления характера движения). Дисциплина движения, способность удерживать себя от резких и угловатых движений требует специальных усилий педагога, чтобы научить детей делать это без дискомфорта, чтобы такое удержание было естественным и приятным. Потому элемент игры является доминирующим, а использование мыслеобразов купания в воде, танца, картин природы с плавным полетом птиц и движения облаков послужит естественным фоном разучивания упражнений и объяснений.

Особенно важен этический принцип обучения доброжелательству как базы, на которой строится вся совокупность навыков движения. Примеры заботы и помощи, готовности отдать свое кому-то, испытывающему трудность, требу-

ют **самого раннего освоения** для **последующего осмысления в качестве нормы жизни.**

Конкретные рекомендации носят практический характер и отражают опыт применения АПГ в системе ДОУ. Однако при всех различиях вариантов, главным является ясность в понимании ответственности педагога за подготовку тех, кто в будущем сможет сознательно и осмысленно применять навыки самоконтроля и комфортного самоограничения как естественного состояния. Поэтому перед педагогом стоит задача **научить детей двигаться так, чтобы получать удовольствие от движения.** Для этого рекомендуется использовать знакомые ребенку природные мыслеобразы, вызывающие чувство защищенности, устойчивости и комфорта, способствующие расслаблению. Это позволяет добиться максимального тонизирующего эффекта, а **также развивает творческие способности ребенка**. Для достижения полноты ощущений начинать следует с самых простых по геометрии и знакомых детям движений – лучший пример – «утренние потягушки». К сожалению, даже это простое упражнение не у всех вызывает адекватную реакцию (особенно трудно гипервозбудимым и детям с серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата). В этих случаях рекомендуется, помочь ребенку припомнить или найти то движение, которое ему наиболее приятно и посоветовать ему, закрепив в памяти это чувство и связанный с ним мыслеобраз, постепенно распространить его на другие движения. Очень помогает в этих случаях соблюдение – насколько это возможно – синхронности выполнения упражнений. Важно соблюдать при этом принцип ненасильственности движения. Это общее требование и к занимающимся и к ведущему.

Следующая важная задача: **вызвать у детей интерес к выполнению упражнений, а затем и к занятиям собственным здоровьем, а в дальнейшем не бояться трудностей и ответственности.** Эта задача неотделима от предыдущей, поскольку получаемое от движения чувство комфортности само поддерживает интерес к занятиям. Важно отметить также, что поддержанию интереса к занятиям способствует игровая форма их проведения.

Дальнейшая задача педагога – постепенное увеличение нагрузки добавлением новых упражнений, увеличением числа повторений, замедлением и ускорением темпа, ориентируясь, при этом, на восприятие детей.

Для того чтобы поддержать интерес детей к ежедневным занятиям АПГ дома, можно, используя их природное желание поиграть в «учителя», предложить им дома поучить маму, папу, дедушку, бабушку, братишку или сестренку.

Очень важно по мере освоения детьми метода непрерывности, плавности, удовольствия от движения, привить им потребность и привычку постоянно применять этот метод в повседневной жизни, распространив его на все виды деятельности. Это подготовит их к безболезненному восприятию не только физических и нервно-психических нагрузок, но, что особенно важно, – **поможет терпимости и доброжелательности, развитию чувства личной ответственности, альтруизма и стремлению к самосовершенствованию, – что составляет основу этического воспитания.**

Вопросы к главе № 3

1. Особенности распределения нагрузок у детей дошкольного возраста.
2. На чем основаны рекомендации начинать обучение методу АПГ с самых ранних лет?
3. Почему элемент игры является доминирующим фоном в разучивании упражнений АПГ?
4. Значение музыкального сопровождения на занятиях по АПГ для дошкольников.
5. Каковы варианты использования АПГ в системе дошкольного воспитания?
6. Качества ведущего в контексте данного контингента.

4. АПГ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Состояние здоровья учащихся явно неблагополучно. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии к жизни. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка, занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Вместе с тем не вызывает сомнений, что нравственное здоровье лежит в основе психического, а, следовательно, и общего здоровья человека.

Все сказанное подводит к мысли о необходимости единого подхода, как к физическому, так и к нравственному здоровью, объединяющего систему нравственных представлений и их практическую реализацию. Отвечающее этим требованиям направление оздоровительной работы получило название **антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) или культура движения**

4.1. Характерные особенности и содержание занятий по АПГ в школе

Что дает АПГ

Это направление массовой оздоровительной работы создано для помощи тем, кто по каким-либо причинам лишен возможности полноценного отдыха, а значит для всех, и в особенности – детям. Этот метод прошел длительную апробацию в различных регионах страны. Проведенные фундаментальные исследования показали принципиально новые возможности ликвидации стрессов и их последствий с помощью стресстормозящего механизма, действующего как автоматическая защита от нервно-психических перегрузок.

Возможность его задействования при простейших движениях и ненасильственном подходе позволяет добиться сразу нескольких целей:

1.Сделать обычный урок по физической культуре источником прогрессирующей нервно-психической устойчивости для последующей защиты психики детей от накопления информационных перегрузок.

2.Обеспечить заинтересованность в таком уроке преподавателя, так как формируемое этим подходом комфортное состояние само по себе действует как лечебный фактор и потому обладает притягательной силой.

3. Гарантирует исключительно высокую эффективность (до 90% улучшений) решительно по всем системам жизнеобеспечения, так как постоянно повышает общий тонус организма.

4. Обеспечивает прогрессирующую мотивацию заниматься собой и своим здоровьем, так как неуклонно уменьшает зависимость от лекарств, поскольку ставка делается на внутренние резервы.

5. Избавляет от социального иждивенчества и, практически, обосновывает необходимость и единственность личной ответственности за свое состояние здоровья, поскольку такой инструмент самозащиты – стресстормозящий механизм – есть у каждого.

6. Показывает неоспоримое преимущество коллективного подхода к здоровью, так как эффект зависит от координированного действия и числа участвующих в одновременном обучении.

7. Делает упор на моральный фактор и качественность мышления, так как достижение результата напрямую зависит от прочности комфортного состояния, несовместимого с психологией изолированности и недоброжелательства. Тем самым ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием.

8. Напрямую доказывает, что мораль и физиология неотделимы друг от друга, так как связаны общим понятием стабильности процесса, а в итоге – повышением общей жизнеспособности.

9. Делая упор на умение чувствовать и контролировать свое состояние комфортного восприятия, позволяет по нарастающему дискомфорту избежать кризисной ситуации. При нынешнем размахе терактов это единственный способ избежать беды.

10. Позволяет решать еще одну проблему неблагоприятной школьной среды, а именно, развитие гипоксии (пониженное содержание кислорода в крови) у детей в результате длительного пребывания в классах с отсутствием вентиляции. Система вентиляции воздуха в классах далеко не совершенна, а чаще всего, ее просто нет. Классы не снабжены кондиционерами, поэтому надо признать, что в экологическом отношении условия в школах неблагоприятны. **Антистрессовая пластическая гимнастика способствует экономизации дыхания.** Обследования занимающихся показали, что при сбалансированности всех процессов жизнедеятельности (а дыхание является главным из них) процент усвоения кислорода тканями, так называемое тканевое дыхание, увеличивается. При этом внешнее дыхание становится более спокойным, уравновешенным. **В экологически неблагоприятных условиях целесообразно дышать не больше, а меньше, но при этом улучшая качество дыхания.** Под качеством в данном случае понимается более полное усвоение кислорода тканями при условии сбалансированности всех процессов жизнедеятельности.

АПГ в системе школьного физического воспитания

АПГ дополняет и развивает наработанный опыт преподавания физической культуры. Введение АПГ в структуру урока позволяет, прежде всего, использовать внутренние возможности организма для укрепления здоровья учащихся и тем самым качественно изменить сам процесс обучения.

Обучение АПГ связано с переключением внимания учащихся с результата выполнения движения на получение удовольствия от самого процесса его выполнения. Следствием такого подхода являются более быстрое и точное воспроизведение заданных упражнений, возрастающая легкость движения и комфортность его восприятия, стремление к увеличению нагрузок и в итоге – рост интереса к занятиям физической культурой.

4.2. Методические рекомендации по организации занятий

Программа позволяет последовательно решать задачи физического и этического воспитания детей на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся сознательный подход к физической культуре как психофизической основе комфортного восприятия жизненных напряжений, проявления новых способностей и возможностей организма и перспективы своего будущего, а именно:

- воспитание у детей доброжелательности, терпимости, способности к бескорыстию и следованию принципу Общего Блага, стремления к поиску новых путей во всех сферах жизни;
- формирование представления о своем моральном и физическом здоровье как личном и общем достоянии;
- приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики, формирующих его психическое и физическое здоровье;
- формирование навыка плавного непрерывного движения и применения его в различных формах двигательной активности, умения создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы, чувства удовольствия, комфорта от выполняемого движения;
- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода, предлагаемого АПГ;
- развитие основных двигательных качеств.

Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается по группам классов. Это обусловлено тем, что перед учителем стоят новые задачи: обучить детей навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений.

Материал программы дается в трех разделах: «Основы знаний», «Элементы АПГ», «Двигательные умения и навыки».

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний детей о высших возможностях человека, заложенных в нем от природы, о необходимости четких этических ориентиров, о физической

культуре как неотъемлемой части общей культуры, о моральном и физическом здоровье человека, о понятии целостного подхода к здоровью, об организме человека, гигиенических требованиях.

Структура знаний содержит следующие блоки:

1. Основы АПГ.

2. Личностно-ориентированные знания, связанные с преобразованием своей Природы, самовоспитанием, саморазвитием.

3. Знания, связанные с этикой поведения и общения в коллективе.

4. Знания, необходимые для реализации физкультурно-спортивной деятельности в коллективе для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т.д.

5. Знания, необходимые для применения основ физической культуры в жизнедеятельности человека.

Материал теоретической части следует давать в контексте основ АПГ с учетом возрастных особенностей учащихся. Сообщение знаний можно организовать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после и в процессе выполнения движений и при этом стремиться к тому, чтобы усвоение идей, ведущих положений, принципов, сведений, правил и фактов опиралось на индивидуальное восприятие детей, их физическое и психическое состояние, мышечные напряжения, необходимые для решения учебной задачи.

Занятия следует строить так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, делали необходимые заключения. Для этого учитель должен уметь правильно ставить наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы дети сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, знания и понимание темы. При этом следует акцентировать внимание учеников на их индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, помогая проявлению творческих способностей, убеждая в ценности использования полученных знаний. Такой подход активизирует у детей процесс самопознания и управления своей деятельностью.

В разделе «Элементы АПГ» представлен материал по антистрессовой пластической гимнастике. Основными частями в АПГ являются: вводная часть (разминка), суставный массаж и бег. Предусматривается постепенное увеличение объема материала и его расширение по группам классов. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги.

При построении урока целесообразно использовать упражнения АПГ (вводный раздел) в начале и конце урока. В начале – с целью настроить процесс физического движения на плавность, непрерывность, спокойствие, тем самым облегчая усвоение дальнейшего материала на уроке. В конце урока - снять накопившееся напряжение, усталость, успокоиться. В основной части урока больше используются упражнения для обучения двигательным умениям и навыкам, развитию физических качеств. Однако упражнения некоторых разделов АПГ (суставный массаж, бег) можно включать и в основную часть.

Целесообразно придерживаться следующего распределения времени на раздел «Элементы АПГ»: 1-4-й классы - 40-50% времени занятий; 5-9-й классы – 30-35%; 10-11-й классы – 20-25%. В то же время по усмотрению учителя возможно увеличение объема упражнений раздела «Элементы АПГ», в зависимости от заинтересованности самих учащихся.

Оценивая успешность обучения элементам АПГ, можно опираться на внешнюю плавность, синхронность коллективного движения учащихся, степень доброжелательства общей атмосферы на занятиях, перемены в уравновешенности учеников и их успеваемости. По мере накопления опыта преподавания АПГ учитель может опираться на собственное чувство комфорта, возникающее от слитности, слаженности общего движения.

При проведении занятий АПГ со школьниками рекомендуется также учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности той или иной возрастной группы.

1-4-й классы

1. Основы знаний

Об основах антистрессовой пластической гимнастики.

О понятии здоровья. Моральное и физическое здоровье. Нравственное здоровье – основа общего здоровья человека.

О понятии движения. Что такое плавное движение. Плавность движения как основа его естественности и красоты. Как плавное движение влияет на наше здоровье и настроение.

О понятии образного мышления. Что такое мыслеобраз. Природные мыслеобразы, отражающие плавный характер движения.

О синхронности коллективного движения. Для чего необходимо синхронное движение в АПГ. Синхронность движений и согласованность отношений.

Что такое импровизация в движении. Об импровизации в АПГ. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Эмоции (приятные и неприятные, их отличия). Ответственное и безответственное выражение эмоций.

Положительные и отрицательные качества характера. Почему люди должны быть внимательными друг к другу. Почему нужно жалеть (сочувствовать). Доброта и сердечное отношение к друзьям и родным - залог успеха и здоровья. Товарищ и друг, брат и сестра. Верность в дружбе. Что значит быть открытым (дружбе, с противоположным полом, со взрослыми). Понятие сердца и его качества как всего лучшего, что связывает людей. Различия по признаку пола и сердце как объединяющее понятие. Мальчик и девочка, сердце и дружба. Почувствовать сердцем, чтобы не бояться. Интерес побеждает страх.

2. Элементы АПГ

Вводный раздел: движения руками, напоминающие оглаживание шара. Движения руками, напоминающие вращение ручки ворота колодца, сочетающиеся с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Повороты корпуса вправо и влево, держа руки в кольце на уровне плеч («каравай»), не отрывая стопы от пола. То же, но с более глубокой скруткой тела, поочередно отрывая стопы от пола. Вращение плечами вперед и назад. Вращение глаз и головы в обе стороны; наклоны вперед, влево и вправо. Вращение корпуса в обе стороны. «Переливание» веса с одной ноги на другую. Упражнения на равновесие.

Техника перемещений: подготовительное упражнение к перемещениям - наклоны с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Фронтальные перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Боковые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук Круговые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Произвольные перемещения (импровизация).

Суставный массаж: подготовительное упражнение к суставному массажу - потягивание в плечевом поясе (утренние «потягушки») в сочетании с наклонами (сидя). Массаж суставов ног: вращение стопы, скрутка стопы, упражнение для коленного сустава, упражнение для тазобедренного сустава. Массаж суставов рук: скрутка кисти в запястном суставе; сгибание руки в запястном суставе; скрутка кистей сплетенных в «замки» рук; использование более сложных «замков» (описанных в методических рекомендациях); упражнение для локтевых суставов; упражнение для плечевых суставов. Упражнения суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание.

Заключительный раздел: медленные танцевальные шаги; ритмизованные танцевальные шаги. Бег - фронтальный, спиной, боком, кольцевой.

5-9-й классы

1. Основы знаний

Понятие здоровья как комплексное понятие, включающее моральное, нервно-психическое, физическое здоровье. Взаимосвязь понятий «здоровье», «устойчивость», «равновесие», «непрерывность». Доброжелательность – проявление нравственного начала в мышлении человека.

Понятие качества процесса движения. Совершенствование качества процесса движения, его непрерывности, слитности, плавности. Плавность движения и психическое состояние человека.

Использование в АПГ природных мыслеобразов (вода, солнце, плывущие облака и т.д.) как наиболее уравновешенных, помогающих формировать состояние спокойствия, комфортности.

Понятие комфортности. Умение поддерживать и использовать состояние комфортности при самостоятельных занятиях.

АПГ как сбалансированный психофизический комплекс, основанный на совершенствовании качества процесса движения.

Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма. Достижение гармонии. В чем заключается гармония физического, духовного и психического. Мышление и его качества. В чем выгода положительного мышления. Понятие сердца как способности к сочувствию и доброте. Сердце – основа отношений к противоположному полу. Низшая и высшая природа человека: половой инстинкт и сердце. Понятие сердца: товарищество, дружба, братство. Сердце и понятие матери и отца. Страх и сочувствие как антиподы (противоположности). Чем победить страх. Чувство любви как панацея (универсальное лекарство) от страха.

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Что такое дыхательный режим; его значение. Объяснить преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Самовоздействие в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Сотрудничество в коллективе (ученик – учитель, ученик – ученик). Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля. Чувство удовольствия, радости от выполнения упражнений как показатель правильности их выполнения. Что необходимо организму для его правильного функционирования. Взаимосвязь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия. Питание и его значение для роста и развития.

Я (личность) и коллектив.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой друзей.

2. Элементы АПГ

Содержание всех разделов см. в части 2 «Элементы АПГ» для 1-4-го классов данной программы.

10-11-й классы

1. Основы знаний

Проявление духовной, высшей природы человека, его новых возможностей в следовании этике и нормам нравственности. Понятие сердца как средоточия творческих возможностей. Действия по сердцу и по расчету. Что значит сделать «как по душе». Непредсказуемость, импровизация и творчество как проявления способности чувствовать прежде, чем анализировать. Понятие сердца как основы гармонии полов в их взаимоотношениях. Понятия сердца и жертвы, их взаимосвязь. Доброжелательство как основа устойчивости

взаимоотношений – брак и семья. Как не терять чувство любви и как его восстановить. Сердце как объединяющее Начало и общечеловеческое братство. Сердце и мудрость. Кто такие Учителя Мудрости. Что такое Учение Сердца (Агни-йога). Единство Космоса и человека и понятие сердца (солнца солнц). Понятие отцовства и материнства и понятие сердца. Как строить устойчивые отношения в семье.

Понятие здоровья как устойчивого равновесия процессов всех сфер (духовной, умственной, нервной системы, физической) жизнедеятельности человека.

Чувство комфортности – признак роста устойчивости равновесия процессов жизнедеятельности человека. Поддержание и закрепление навыка комфортного восприятия движения и связанных с ним физических и психических нагрузок путем использования его в повседневной жизни.

Понятие физической культуры как психофизической основы этического воспитания.

Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения негативного влияния стресса. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

Общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачок в росте начинается раньше, чем у других).

Понятие о методе аналогий и его роли в познании. Единство строения – атом, клетка, солнечная система, Космос. Цели физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания.

Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки. Индивидуальные занятия – залог успеха в физкультурно-спортивной деятельности.

Организация и самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями с группой товарищей (контроль физической нагрузки). Проведение занятий со школьниками младших классов.

2. Элементы АПГ

Содержание всех разделов см. в части 2 «Элементы АПГ» для 1-4- го классов данной программы.

Особенности методики преподавания АПГ

Использование принципов антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) на уроке физической культуры способствует формированию у учащихся устойчивого интереса к этой дисциплине на основе воспитания комфортного восприятия физических и психических нагрузок.

Стремление к совершенствованию качества движения, т.е. степени его непрерывности, и необходимость постоянного контроля этого качества связаны с освоением режима длительных физических и нервно-психических нагрузок. Их постепенный рост обеспечивает повышение общего тонуса организма и создает необходимые предпосылки для формирования моральных и физических качеств.

Применение упражнений комплекса АПГ помогает детям формировать состояние спокойствия, навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, чувствовать красоту и естественность движения. Перенесение навыка плавного непрерывного движения на другие формы двигательной активности осуществляется контролем состояния комфорта, удовольствия от движения, сформированного при выполнении комплекса упражнений АПГ.

Упражнения АПГ отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном темпе с последующим его ускорением в зависимости от конкретной структуры упражнений и от контингента учащихся. Отдельные элементы упражнений просты, естественны и встречаются в повседневной жизни человека. Но сцепление их в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой значительную координационную сложность и зависит от степени слитности выполнения движения. **Обучение комбинированию элементов на основе импровизации и фантазирования является одной из целей антистрессовой пластической гимнастики.**

Успешное овладение методом АПГ требует приобретения навыков образного мышления. Мышление образами является основой продвижения в АПГ и роста интереса к познавательной деятельности. В АПГ применяются естественные мыслеобразы – картины природы, способствующие расслаблению, возникновению чувства комфорта, внутреннего равновесия. В качестве основных используются три наиболее привычных мыслеобраза, которые объединены понятием устойчивости.

Мыслеобраз солнца символизирует психическую устойчивость, дает чувство радости, уверенности, комфорта, наполненности солнечным светом, теплом. Образ солнца в то же время является символом жизни во всей ее полноте, сердца, бескорыстной отдачи и основой природных мыслеобразов.

Мыслеобраз водной среды символизирует устойчивость в движении, дает чувство спокойствия, удовольствия, легкости и плавности движения в контексте его произвольности, импровизации.

Мыслеобраз опоры в виде стула с высокой спинкой (трона) символизирует устойчивость в ее статическом варианте, дает чувство отдыха, удобства, расслабления. (Все упражнения, выполняемые стоя, и упражнения техники перемещений связаны с использованием этого мыслеобраза.)

Для освоения навыков образного мышления используется метод сравнений, или аналогий. Так, учитель предлагает детям представить в воображении восход солнца, радугу, плывущие облака, спокойную гладь воды...Выполняя упражнения вместе с учителем, учащиеся сравнивают свое движение с ровным течением воды, парящим полетом птиц и т.д. При этом учащиеся стараются вызвать соответствующие этим мыслеобразам ощущения: плавание в воде, сопротивление струе воздуха и пр. Такое сравнение помогает почувствовать свое движение более плавным, слитным, естественным. Кроме

того, использование картин воображения привносит в процесс обучения элемент игры, что во многом облегчает освоение метода АПГ.

Предлагаемые мыслеобразы могут быть развиты и дополнены самостоятельными усилиями учащихся сообразно их личному опыту и навыкам воображения.

Необходимым элементом освоения техники АПГ является выработка навыков чувствования опоры в ее статистическом и динамическом вариантах. Для этого в процессе обучения АПГ последовательно применяются принципы «двигайся, будто сидишь» и «двигайся, будто плывешь». Для успешного овладения навыком плавного движения необходимо одновременно использовать оба принципа. Подобное взаимное усиление и дополнение мыслеобразов и соответствующих им ощущений с сохранением последовательности при их освоении - «устойчивости в статике» – «устойчивости в движении» - отличительная черта подхода к самому процессу движения в АПГ.

В АПГ существуют некоторые терминологические особенности языка, связанные с необходимостью развивать у учащихся навыки образного мышления.

Например, в соответствии с мыслеобразами, символизирующими устойчивость в статическом варианте, используется термин «опора», при этом руки принимают положение, как если бы ладони опирались на невидимую стену, корпус – как если бы занимающийся сидел на стуле. Терминологически поиск устойчивости в статическом варианте связан с выражениями «руки на опоре», «сидя на стуле». Опора в движении, связанная с поддерживающим воздействием воды и с мыслеобразом движения в толще воды, находит свое выражение в терминах «лечь на опору» (наклон), «отодвигание опоры» (движение рук в технике перемещений). Выражение «переливание веса» терминологически эквивалентно перемещению центра тяжести; «руки всплывают» или «тонут» – соответственно подъему и опусканию рук. «Погружение в воду» и «всплывание на поверхность» (наклон корпуса и его выпрямление) предполагает наличие ощущения сопротивления водной среды как податливой опоры.

Использование учителем образного языка помогает формированию природного мыслеобраза и закреплению элемента игры, что способствует поддержанию баланса физических и нервно-психических нагрузок и их безопасному росту.

Перед использованием элементов АПГ с учащимися проводится краткая беседа об основах АПГ, в ходе которой они получают возможность настроиться на восприятие движения как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, комфорта. Учитель подготавливает детей к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный, ровный голос учителя подчеркивает неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивает и помогает снять внутреннее напряжение.

Вместе с тем условия синхронности и общей слитности при выполнении упражнений всеми учащимися в процессе урока одновременно с необходимостью следить за качеством своих движений предъявляют особые требования к дисциплине на занятиях, такие как недопустимость резких движений, сохранение принятого построения, тишины и т.д. Учитель объясняет детям естественность подобных самоограничений как единственный способ добиться общей синхронности коллективного движения, облегчающей каждому учащемуся освоение навыков плавного движения.

Доброжелательный настрой учителя не должен исключать решительности в действиях по поддержанию дисциплины. Только сочетание этих качеств позволит создать необходимую атмосферу на занятиях АПГ.

Используя комплекс АПГ на уроке, учитель выполняет роль координатора общих усилий учащихся, направленных на создание атмосферы доброжелательности, спокойствия и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается согласованность, синхронность коллективного движения.

Нагрузки, связанные с необходимостью координации усилий всей группы, непрерывность контроля качества выполнения и степени согласованности движений предусматривают активное участие учителя в проведении занятий АПГ с одновременной реализацией метода показа и объяснения. Это требует от учителя не столько физического, сколько нервно-психического напряжения, возрастающего с ростом числа занимающихся.

На занятиях целесообразно использовать музыку (см. раздел: 2.5. «Музыкальное сопровождение в АПГ»)

4.3. Модификации учебного материала при проведении занятий по АПГ со школьниками [33]

4.3.1. АПГ на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования определяет программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся как комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. На уроках физической культуры в классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение всестороннего развития способностей, а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоя-

[33] См. также п.п. 6.4.4 и 6.4.5.

тельным занятиям физическими упражнениями, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Решению поставленных задач и служит применение АПГ.

На основе четырехлетней апробации программы по физической культуре для учащихся 1-11-х классов, проведенной на базе СОШ № 982, а также опыта других школ Москвы, области и регионов [7], рекомендуются следующие варианты проведения занятий по АПГ на уроке физкультуры:

1) полный вариант АПГ, 100% времени урока;

2) урок АПГ с элементами игры, а также упражнениями для обучения двигательным умениям и навыкам (лапта, эстафета, хождение по скамейке, лазание по канату и акробатика). АПГ -50% времени урока. В подготовительной части урока. - 20%, в заключительной – 30%,

3) урок, построенный на базе баскетбола (футбола, пионербола и др.), дополненного элементами АПГ. АПГ – 20% от времени урока в заключительной части, либо 10% в подготовительной и 10% в заключительной части урока.

Распределение времени определяется постепенным переходом от режима профилактических нагрузок (подготовительный период) к большей динамике движений.

Это позволяет, как снять накопленную усталость, так и подготовить учеников к восприятию физических нагрузок без их резких перепадов и перегрузок.

Полный вариант АПГ включает все разделы АПГ: вводный раздел (разминка), техника перемещений, суставный массаж и упражнения на растягивание, заключительный раздел (танцевальные шаги и бег).

Опыт показывает, что занятия по полному варианту целесообразно проводить во II четвертях в режиме, подобранном преподавателем (можно выбрать 1-2 класса).

Уроки АПГ с элементами игры, а также другими упражнениями, вводятся по усмотрению преподавателя в зависимости от общего состояния и настроя учащихся.

АПГ в подготовительной части урока может включать некоторые упражнения разминки, суставного массажа, бег. Затем следует игра, либо упражнения по обучению двигательным умениям и навыкам. Затем, с целью восстановления дыхания, снятия накопившегося перенапряжения, усталости, - упражнения из АПГ: элементы разминки ("переливание" веса, повороты, потягивания с последующим расслаблением в наклоне вперед), перемещения с активной работой рук ("в толще воды сквозь водоросли"), упражнения на растягивание, сидя на полу.

Уроки, построенные на базе баскетбола (футбола, пионербола и других подвижных игр), дополненного элементами АПГ, рекомендуется проводить следующим образом: как в подготовительную, так и в заключительную часть урока включаются из АПГ базовые элементы разминки, суставный массаж рук и ног, бег (фронтальный, спиной, боком, с вращениями), техника перемещений. В заключительную часть урока из АПГ дополнительно включаются упражнения на растягивание и танцевальные шаги.

В подготовительной части урока особенно много внимания уделяется упражнениям АПГ на равновесие, "переливание" веса с одной ноги на другую, упражнениям на растягивание и суставного массажа, как помогающим улучшить маневренность (способность менять направление), скорость, выносливость, точность исполнения и легкость движения.

Освоение приемов бега в наклоне (по АПГ) является базовым элементом и органично сочетается с основами подвижных игр и техники перемещений.

Сочетание на уроке легкой атлетики, гимнастики, акробатических упражнений, баскетбола и других спортивных игр с элементами АПГ помогает плавно войти в режим нагрузок базового урока и плавно, без рывков выйти из режима импульсных нагрузок, позволяет подготовить мышцы, связки, суставы и уберечь их от травматизма, способствует формированию навыков равновесия, улучшает динамичность, подвижность и точность в игре.

Формируемое в АПГ умение чувствовать свой вес помогает в выполнении упражнений в "висе", в прыжках с места, а также в выполнении гимнастических упражнений на равновесие (хождение по перевернутой гимнастической скамейке).

Развиваемое с помощью АПГ образное мышление способствует, благодаря умению в деталях представить предстоящее упражнение, не только повышению качества исполнения конкретного упражнения, но и интереса к урокам физкультуры в целом. Так, например, перед броском мяча в корзину, дети с удовольствием готовятся, формируют мыслеобраз хрустального шарика, который они должны бережно положить в корзину, стоящую высоко вверху. Это помогает формировать и закреплять бросок без дерганий и добиваться в слитном, мягком движении точного попадания мяча в кольцо.

Перед прыжком в длину учащиеся мысленно переносят свое тело за нужную отметку. Такая предварительная работа позволяет достичь требуемого результата качественно легче, быстрее и точнее, не травмируя при этом ни физический, ни нервно-психический аппарат ребенка.

Использование техники бега АПГ помогает научиться бегать так, чтобы престало сбиваться дыхание, бег выполняется с удовольствием.

По мере освоения геометрии движений АПГ рекомендуется выполнение упражнений под музыку. Это способствует более комфортному восприятию и, соответственно, расширению диапазона нагрузок, развитию навыков образного мышления, закладывает основы творчества, что повышает интерес к занятиям и положительно сказывается на настроении детей. Детям особенно нравится фантазирование в свободном перемещении (импровизация), бег с вращением (вызывает мыслеобраз "снежинки") и др.

Программа АПГ предусматривает постепенный рост нагрузок, увеличение объема и сложности даваемого материала по классам (геометрия, смена режима, скорости, координационные усложнения и т.д.). Такой щадящий, естественный подход позволяет привлекать к занятиям даже **ослабленных детей**, освобожденных от уроков физкультуры по состоянию здоровья, например, после перенесения болезни. Занятия с элементами АПГ рекомендуются им для плавного вхождения в режим повседневных нагрузок.

Сам режим движения по методу АПГ, в том числе плавный мягкий суставный массаж, оказывает успокаивающее воздействие и является основой щадящего подхода вообще в подготовке астенизированных детей к возможным нагрузкам.

Упражнения на растягивание и суставный массаж сами формируют приторможенный режим и одновременно способствуют выполнению принципа "не навреди" постепенным ростом нагрузок на мышцы, связки, суставы. Важно отметить, что детям с нарушением координации, искривлением позвоночника, с малоподвижными суставами очень полезны упражнения суставного массажа и на растягивание из АПГ, т.к. ускоряют освоение двигательных навыков.

АПГ является средством восстановления после заболевания. Опыт 982 школы показывает, что введение АПГ в структуру урока позволяет увеличить число занимающихся более чем на 10%, а в период после роста числа простудных заболеваний – до 30%.

Выполнение элементов АПГ обязательно сопровождается соответствующими комментариями учителя, координирующего действия учеников, настраивающего на формирование соответствующих мыслеобразов, контролирующего дозирование нагрузок и качество выполнения движений. Ученикам младших классов предлагается выполнять упражнения методом повторения за учителем, сначала в привычном для детей темпе с последующим замедлением, по мере накопления тонуса и умения формировать помогающие мыслеобразы. Для облегчения усвоения основ метода рекомендуется проводить занятия в игровой форме, подключая воображение и природную способность детей фантазировать и копировать движения зверей, птиц, обитателей подводных глубин. «Здесь можно использовать показ упражнений одним ребенком, другие с удовольствием будут за ним повторять» [13, с.171].

Уроки физической культуры в сочетании с элементами АПГ предваряются теоретической частью, где детям в доступной форме и в соответствии с возрастом объясняют основы АПГ, уделяя первостепенное внимание этике, как единственной возможности и одновременно гаранту безопасного освоения всего комплекса нагрузок. В этой связи можно отметить благотворное влияние занятий АПГ на улучшение общей атмосферы в классах, что способствует внимательному и тактичному отношению детей друг к другу, доброжелательному настрою на выполнение коллективных действий.

Программа АПГ помогает научить детей основным навыкам:

- умению владеть своим телом;
- умению распределять свой вес и управлять равновесием;
- технике экономичного бега (бег в падении);
- умению соединить движение и образ ("входить в образ"), это умение обязан освоить каждый ребенок, тогда он будет лучше усваивать другие дисциплины;
- умению расслаблять тело и комфортно воспринимать нагрузки, что повышает интерес к занятиям физической культурой;
- раскрепощенному движению (движение "свободного полета");

- выполнению коллективных действий;
- взаимопониманию в коллективе.

Особенно выявилась потребность в этой программе школ с гимназическими классами из-за умственных перегрузок учащихся и для детей, ослабленных хроническими и текущими болезнями, как предельно щадящей [7, с. 104].

Таким образом, рекомендуется включать АПГ в структуру урока физкультуры от 20% до 100% урока, начиная с начальных классов, в которых дети наиболее легко воспринимают новизну подхода к движению и комфортности напряжений, до старшеклассников, выходящих во взрослую жизнь, где им предстоит столкнуться со всем спектром серьезных взрослых нагрузок.

По данным Интернет в условиях новых ФГОС многие школы страны включили программу АПГ в Учебный план начального общего образования в качестве программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Так в Томской школе № 122 на уроках физической культуры учителя применяют антистрессовую пластическую гимнастику в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Обычно на уроке занятия АПГ составляют 20-25% времени урока. Младшие школьники, проживая различные роли, изображая животных и птиц, картины природы, с большим интересом выполняют движения, создается благоприятный психоэмоциональный фон урока.

Применение АПГ в качестве третьего урока физкультуры

Введение в школах 3-го урока физкультуры в неделю осуществляется в рамках программы модернизации образования, направленной на укрепление здоровья и физического развития детей. Осуществляемая модернизация нацелена на увеличение двигательной активности школьников, воспитание привычки здорового образа жизни, на охрану, укрепление и поддержание здоровья ребенка средствами физической культуры. В этой связи, в числе других нормативных документов, программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) рекомендуется (Алтайский краевой институт повышения квалификации работников образования) для организации учебного процесса в условиях трехразовых занятий физической культурой в неделю в начальной школе.

При этом возможны те же варианты использования АПГ, что и в случае обычного урока.

Ниже приводится пример реализации этих рекомендаций, осуществленный преподавателем физкультуры [12]. Программа рассчитана на 34 часа в год (один час в неделю):

Начинается занятие с подготовительных упражнений АПГ с музыкальным сопровождением – музыка для релаксации (это могут быть различные сюжеты «ручей», «шум моря», «звуки леса» и т.д.).

Перед началом выполнения упражнений детям предлагается:

- представьте, солнечный день;
- прозрачная чистая вода, пронизанная солнечными лучами;

- подул легкий ветерок, волны слегка покачиваю нас;

- удобно сидим на стуле с высокой спинкой (троне). Легкие, как пушинки, руки всплывают и тонут в воде.

При этом у детей появляются соответствующие этим мыслеобразам ощущения: легкое покачивание, движение рук, туловища. Такое сравнение помогает почувствовать свое движение плавными, слитным, естественным. Кроме того, использование воображаемых картин привносит в процесс обучения элемент игры. Младшие школьники, проживая различные роли, с большим интересом выполняют движения, создавая благоприятный психоэмоциональный фон занятия.

Немаловажно и то, что в раздел АПГ входят элементы суставного массажа:

- подготовительные упражнения к суставному массажу – потягивание в плечевом поясе («утренние потягушки») в сочетании с наклонами (сидя);

- массаж суставов ног – вращение стопы, скрутка стопы, упражнения для коленного сустава и тазобедренного;

- массаж рук – скрутка кистей в запястном суставе, сгибание рук в запястном суставе, сплетение в «замки» рук, упражнение для локтевых суставов и плечевых.

Также используются упражнения суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание.

Медленные танцевальные шаги используются в заключительной части антистрессовой пластической гимнастики.

Возможность задействования АПГ при простейших движениях позволяет добиться сразу несколько целей:

1. Повышает общий тонус организма, т.к. задействованы все системы жизнеобеспечения.

2. Позволяет сделать обычный урок физической культуры источником защиты психики детей от информационных перегрузок.

3. Стимулирует детей самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

4. Обеспечивает комфортность на уроке и заинтересованность детей в занятиях физической культурой и спортом.

Применяя методику антистрессовой пластической гимнастики, дети более активно выполняют предлагаемые упражнения. А в итоге – увеличение двигательной активности, укрепление и сохранение здоровья, рост интереса к занятиям физической культурой.

Немаловажным является и тот факт, что опыт внедрения АПГ в структуру урока позволяет привлечь к занятиям физической культурой астенизированный контингент детей. Метод АПГ, опираясь на подходы, предусматривающие индивидуальные возможности каждого ребенка, даже очень ослабленного, позволяет предельно щадяще и деликатно подготовить и подвести к допустимым нагрузкам.

4.3.2. АПГ как средство проведения физкультпауз и физкультминуток в режиме учебного дня школьников

Использование физкультпауз и физкультминуток на уроках по общеобразовательным предметам – одна из форм оздоровительной работы, цель которой разрядить накопившееся в процессе уроков напряжение. «Применение элементов АПГ в форме физкультминуток на уроках по разным предметам поможет снять накопившуюся усталость и одновременно дисциплинировать, восстановить силы и настроить учеников на восприятие нового материала» [7, с. 150].

В таких физкультминутках особенно нуждаются первоклассники и ученики младших классов. «Педагоги начальных классов обязательно включают в свои уроки физкультминутки. В первом классе на уроках окружающего мира я использую элементы АПГ– Медленные плавные движения ребенку сделать сложно, так как большинство детей плохо координированы. Здесь на помощь приходит воображение. Этому способствует правильно сформированный мыслеобраз. Постепенно дети привыкают к воображаемой опоре, другие упражнения им даются легче. Например, «нарисуй шар». Дети пытаются показать большой шар при этом, находясь в состоянии неустойчивого равновесия, не испытывают дискомфорта (они опираются на свой шар). Очень полезно пройтись по воображаемому бревну, держась за руки. Это все делается в классе, на обычном уроке. Очень трудно детям стоять на одной ножке. В середине урока мы часто делаем упражнение" цветок". Ребенок воображает себя цветком и прекрасно держит равновесие (ведь он колокольчик, он крепко держится на ножке.)…Те дети, которые занимаются АПГ, более приспособлены к нагрузкам, стрессам, различным изменениям ситуации. Они не растеряются от неожиданности, всегда примут сдержанное решение. Эти дети становятся лидерами, так как другие дети видят в них защитника – спокойного и рассудительного» [7, с. 106]..

Если позволяют условия, можно использовать во время физкультпауз музыку. Это настраивает детей на комфортное восприятие нагрузок.

Применение элементов АПГ в форме физкультпауз на уроке даст детям возможность отдохнуть, а умение создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы, воспитываемое в АПГ, поможет в освоении многих предметов.

Ниже приводится план–конспект урока [7, с. 107-109], как пример встраивания физкультминуток с элементами АПГ в структуру урока

План-конспект урока по курсу " Окружающий мир»
с элементами АПГ

Тема урока: "Вода"

Вместо орг. момента начать урок с упражнения " Плавание"

Дети, стоя около своих парт, плавно поднимают и опускают руки.

Учитель при этом тихо и распевно говорит детям: " Ваши руки всплывают и медленно тонут в воде". Во время этих упражнений дети представляют воду, успокаиваются, сосредотачиваются.

Цели и задачи урока можно сформулировать так:

1.Дать детям представление о свойствах воды.

2.Рассказать и показать (видеофильм) о водоемах.

3.Дать представление о роли воды в природе и в жизни людей.

4.Научить ценить и беречь воду.

А также закрепить такие ассоциации, как чистота, спокойствие, устойчивость, непрерывное и плавное течение. Создание мыслеобразов, связанных с понятием" вода "

Ход урока.

Уч. Дети, скажите, какая бывает вода?

Если не "поплавать" в начале урока, то ответы будут однозначными – мокрая, прозрачная, безвкусная. Если же дети проделали упражнения в начале урока, то они скажут еще мягкая, приятная, плотная, спокойная и т.д.

Уч. Правильно, все это можно сказать о воде. А можем мы сказать какой формы вода?

Дети – нет.

Уч. Почему?

Дети – потому, что она жидкая.

Далее учитель просит ребенка налить воды в стакан и спрашивает детей, какой формы вода в стакане.

Дети, говорят, что вода приняла форму стакана.

Учитель выливает воду из стакана в тарелку, дети видят, что вода принимает форму тарелки, и делают вывод: вода не имеет формы, а принимает форму сосуда.

Уч. Скажите, а бывает вода, которая имеет определенную форму?

Дети сначала озадачены, но, как правило, кто-нибудь вспоминает про снег. Здесь учитель достает кубики льда и дает детям. Видите, вода бывает твердой, потому что она замерзла. Положите лед в тарелку, и в конце урока мы увидим, что станет со льдом.

А теперь вспомните, что бывает, когда кипит чайник.

Дети говорят, что из носика идет пар.

Уч. Это тоже вода. При кипении она превращается в пар.

Далее дети сами делают вывод: вода – прозрачная жидкость, при замерзании превращается в лед, при кипении – в пар.

Физкультминутка.

Дети представляют воду. Движения плавные.

"Плавание" Руки поднимаем и опускаем.

Медленно поворачиваемся вправо, влево, держа руки " на воде"

Наклоняемся вниз, отдыхаем.

Равновесие, плавно перетекаем (переносим вес) на правую ногу, левой совершаем круговые движения, затем наоборот.

Отдыхаем " плавая"

Садимся за парты.

Уч. Скажите, где мы можем увидеть воду, много воды?

Дети: в реке, в пруду, в озере, в море.

Сейчас мы с вами посмотрим на эти водоемы, увидим животных, которые в них живут, людей, которые работают уводы, посмотрим, как воду очищают, и какая опасность грозит нам при загрязнении воды.

Просмотр части фильма учебной кассеты" Мир вокруг нас"

Физкультминутка.

" Свободное плавание" Можно под музыку. Дети выполняют движения с перемещением, плавно" перетекая".

Уч. Теперь возьмите карандаши и нарисуйте рыбок, которых мы поселим в наш" водоем"

Дети рисуют, учитель прикрепляет рыбок на доску.

В конце урока дети делают вывод о значении воды, о том, что воду надо беречь.

А также что мы представляем, когда думаем о воде? Спокойное плавное течение реки, гладь озера, спокойное море, красивых рыбок.

Дети, как правело, говорят, что надо чаще думать о воде, воображая себя на берегу.

Если останется время можно вспомнить загадки о воде.

В конце урока дети сами захотят" поплавать"

Домашнее задание. В бассейне или в ванне проверить, как вода поднимает руки, и как медленно в воде руки опускаются.

Детям постарше использование элементов АПГ во время физкультминуток также полезно. Опираясь на опыт педагогов [7] можно заключить, что пятиклассники, в силу своего возраста особенно эмоциональны и податливы, поэтому легко воспринимают новизну подхода к движению в АПГ. Плавные движения АПГ перед началом урока применяются для успокоения ребят после перемены, а скрутка и суставный массаж рук и ног, оттяжка пальцев, плавное вращение головы вслед за взглядом и др. элементы разминки снимают у детей тревогу, тонизируют, помогают собраться, например, перед контрольной. Выполнение элементов АПГ и стремление создать и удержать мыслеобразы комфорта в середине урока снимают напряжение, дискомфорт и агрессию. Например, чтобы сохранить равновесие, стоя на одной ноге, используется образ котенка, которого надо как бы осторожно и бережно погладить свободной ногой, чтобы не вспугнуть. «Через 2-3 года выполнения таких упражнений у учащихся появляется внутренняя грация, ликвидируется психоэмоциональная нестабильность, прекращаются состояния паники и агрессии, т.е. они приходят в состояние уравновешенности. Они даже внешне отличаются от других: нет резкости движений, крика, ненужной беготни» [7, с. 106].

4.3.3. Применение АПГ во внеурочной деятельности

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и позволяет решить еще целый ряд очень важных задач:

✓ способствовать личностному становлению учащихся;

✓ способствовать развитию творческих способностей учащихся;

✓ способствовать формированию целенаправленной деятельности в детских коллективах;

✓ проводить организационную и психолого-педагогическую подготовку учащихся.

Поставленные задачи перекликаются с целями, достигаемыми в результате освоения метода антистрессовой защиты АПГ. С другой стороны, внеурочная форма деятельности значительно облегчает достижение указанных целей, поскольку позволяет освоить метод АПГ в полном объеме, (что затруднительно сделать в рамках основного урока физкультуры из-за объема обязательной программы и ограничений по времени).

Занятия АПГ в качестве внеурочной деятельности целесообразно проводить для учеников первой смены – после уроков, для второй смены – до уроков, рекомендуются также занятия в выходные (суббота или воскресенье). Рекомендуемая продолжительность таких занятий от 2-х до 4-х (в выходные) академических часов. Возможно сочетание занятий АПГ с элементами игры, а также упражнениями для обучения двигательным умениям и навыкам (лапта, эстафета, хождение по скамейке, лазание по канату и акробатика). **Однако более предпочтителен вариант 100% использования АПГ в структуре занятия, как способствующий наиболее качественному освоению метода.** Такой вариант рекомендуется для занятий выходного дня. Каждое занятие предваряется теоретической частью. Практическая часть занятия также сопровождается пояснениями ведущего. Желательно собеседование в конце занятия, когда проясняются все возможные вопросы.

Такая форма занятий позволяет проводить совместное обучение методу учеников и учителей. Последним освоение метода также необходимо, поскольку они вдвойне ответственны как за собственное здоровье, так и за здоровье детей: «**Здоровый учитель - здоровые дети»** [7, с. 149]. Возможны также совместные занятия детей с родителями. Такие совместные занятия, на которых взрослые и дети учатся друг у друга, способствуют оздоровлению не только младшего и старшего поколений, но и климата семьи.

Занятия АПГ помогают в работе с трудными детьми. Сочетание движения и мыслеобраза АПГ позволяет закрепить комфортное состояние, что приводит к снятию напряжения, ликвидации негативных эмоций. В одной из московских щкол, где ведущие АПГ проводили занятия с детьми 1-10 классов по 2 часа 2 раза в неделю на протяжении 7 месяцев, «дети в процессе занятий изменили свое поведение, имело место изменение во взаимоотношениях этих детей с родителями. То, что занятия по физическому воспитанию с использованием этой программы несут в себе оздоровительный эффект – несомненно» [7, с. 138].

Вышеизложенное подтверждают также результаты анкетирования, проведенного в другой школе г. Москвы, где занятия проводились инструкторами АПГ на протяжении 2 лет по 2 часа 2 раза в неделю с детьми 1-х классов и с девочками 9-10 классов (в основном из неблагополучных семей):

У 36% учащихся реже стала болеть голова.

У 50% учащихся снизилась раздражительность.

У 29% учащихся улучшилось внимание.

У 54% учащихся снизилась утомляемость.

100% учащихся научились расслабляться, правильно двигаться и снимать физическую усталость.

43% учащихся улучшили свои показатели в беге на длинные дистанции.

В результате занятий антистрессовой пластической гимнастикой учащиеся стали менее раздражительными, научились владеть своим настроением, расслабляться и сосредотачиваться [13, с. 182].

Не менее важны результаты апробации метода АПГ в принципиально дополнительных социальных и климатических условиях Алтайского региона, в т.ч. с астенизированным контингентом школьников Барнаула, Горно-Алтайска, Усть-Коксы. Отмечена заинтересованность самих детей в подобных занятиях, а также положительное влияние на их физическое и психическое состояние. В шести школах Горно-Алтайска занятия проводились с учащимися 3-8 классов на протяжении 2 лет. Результат – ходатайство директоров указанных школ в Правительство республики о включении метода АПГ в качестве «альтернативной физкультуры» для астенизированного контингента детей в программу школьного обучения.

Резюме

Предлагаемый подход в его наиболее простой форме сводится к требованию качества самого процесса. С позиций совершенствования качественности создается потребность коренного пересмотра самих основ результативности, при которых как результат будет рассматриваться, прежде всего, сам процесс с его качественными характеристиками и главной из них – степенью его стабильности.

Формирование легкости восприятия любых нагрузок, будь то физическое напряжение, нервно-психические нагрузки, ментальные усилия, увеличивает интерес к процессу обучения, так как основополагающим принципом в таком подходе является **принцип комфортности**. Именно он будет являться гарантом устойчивости процесса обучения учащихся в целом, потому что получение удовольствия от всего спектра нагрузок способствует прогрессирующему росту интереса к накоплению знаний.

В основу данного метода положен принцип стабильности, а именно: формирование психоэмоциональной устойчивости на основе обучения комфортному восприятию физических и психических напряжений. Формируется коллективная заинтересованность в результате, имеющая в основе атмосферу доброжелательства и заинтересованности в четкой координации усилий. Возникает интерес к целостному непредвзятому восприятию мира, будь то усвоение материала на уроке, общение со сверстниками, природой, чтение книг и т.д. Ученик может реально оценить свои возможности и главное – возрастает стремление к их расширению.

Такой подход во многом решает проблему стабильного, а потому и качественного усвоения учениками нарастающих объемов информации. Принцип комфортности в усвоении материала формирует у них внутреннюю готовность к восприятию знаний, что является основой устойчивого и долговременного интереса. В результате усваивается большой объем знаний за меньшие сроки притом, что школьнику легче и интереснее учиться.

Но, самое главное, у учителя и ученика смещаются акценты в подходах к обучению, так как главным результатом постепенно и ненавязчиво становится качество усвоения знаний, – где основной характеристикой является степень комфортности процесса обучения, а значит интерес к нему, – и степень его стабильности. Таким образом, надо **научить детей учиться**, т.е. сделать этот процесс устойчивым в долговременной перспективе без ущерба для здоровья.

Необходимо отметить, что устойчивость процесса обучения (как, впрочем, и любого процесса) неотделима от его непрерывности на уровне внутренней готовности к самообучению. А непрерывность процесса проявляется в комфортности различных нагрузок, что дает целостное восприятие окружающего мира.

Поэтому для системы образования исключительно важно освоение синтетического объединяющего принципа передачи знаний, ориентированного на увеличение внутренней готовности восприятия, обеспечивающий прогрессирующий рост интереса к процессу обучения.

Для формирования качественно нового восприятия знаний необходимо как можно раньше специально обучать детей испытывать удовольствие от физических напряжений, нервно-психических нагрузок и ментальных усилий. Таким образом, возникает устойчивый рост интереса к получению знаний и формируется готовность к восприятию всего спектра нагрузок.

Закрепление комфортности воспринимаемых напряжений, а потому расширение их диапазона и соответствующих им новых процессов:

- представляет собой обновление восприятия, т.е. то рождение нового, которое называется творчеством; растущий интерес к этому процессу является основой непрерывности познания и самообучения;

- формирует устойчивость нервно-психической сферы, чем обеспечивает ее защиту от информационных перегрузок;

- подводит к естественному усвоению напряжений нравственной сферы, что формирует качественность мышления как основы целостного мировосприятия.

Таким образом, **ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием в рамках образовательного процесса**. Это достигается реализацией целостного адаптационного подхода к решению проблем нравственного и физического здоровья, который связывает воедино задачу нравственного воспитания с совершенствованием психического и физического здоровья, а также указывает конкретный путь ее разрешения.

Вопросы к главе № 4

1. Что дают занятия АПГ школьникам и педагогам?
2. Место АПГ в организации учебно-воспитательного процесса
3. Особенности преподавания АПГ в школе.
4. Как формируется образное мышление в АПГ?
5. Значение музыкального сопровождения на занятиях по АПГ для школьников
6. Образование и воспитание в АПГ.
7. Роль АПГ в ликвидации разрыва между образованием и воспитанием.
8. АПГ в формировании качеств лидера.
9. Гармонизация отношений в группе и АПГ.
10. Варианты применения АПГ в учебно-воспитательном процессе.

5. АПГ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

5.1. Характерные особенности студенческого контингента с позиции АПГ

Особенность контингента студентов связана со спецификой воспринимаемых нагрузок, их объемом и необходимостью адаптации к ним. Так резкое возрастание объема и неравномерность распределения нагрузок после окончания школы, необходимость в быстрой адаптации к ним, и освоение режима длительных напряжений делают процесс обучения исключительно энергозатратным, требующим полной мобилизации всех сил. В этой связи понятно, что такое испытание способна выдержать далеко не любая психика, – даже в случае наличия творческих способностей. Можно без преувеличения сказать, что обучение связано подчас с экстремальными нагрузками и напряжениями, могущими стать причиной стрессового и даже дистрессового состояний, когда психологическая подавленность способна привести к необратимым последствиям. В этой связи уместно рассматривать подобный режим как пролонгированный стресс-фактор, требующий компенсаторного, уравновешивающего воздействия, способствующего активизации процессов усвоения или ассимиляции нагрузок, т.е. процессов восстановления – как антистрессовой защиты нервно-психического аппарата.

Конечно, предлагаемые виды разрядки – секции по различным видам спорта и др. – в самом учебном заведении во время учебного процесса или аналогичные самостоятельные занятия принесут пользу, поскольку позволят уравновесить воспринимаемые напряжения, чтобы не допустить их длительного дисбаланса. Однако, фактор нехватки времени, связанный с общей загруженностью в период обучения, необходимость в самостоятельном усвоении лекционного материала или физической активности порождают фактор нервно-психической усталости, предопределяющий и физический тонус. Все это обусловливает применение метода восстановления, обладающего высокой эффективностью и простотой, не требующего много времени и специальных условий его применения. Именно к таковым и относится восстановительный метод – Антистрессовая пластическая гимнастика. Эффективность и характер ее воздействия во многом схожи с плаванием, но с тем отличием, что оно глубже и длительнее, а главное – обладает выраженным кумулятивным свойством, т.е. накопления, усиления и углубления эффекта восстановления нервно-психического баланса. Показательно, что занимающиеся называют этот подход к движению «плаванием в воздухе», подразумевая сходство не только самих процессов, но и воздействие на общий тонус организма.

В этой связи было бы очень полезно с первых лет обучения дать возможность студентам освоить и, главное, закрепить эффект антистрессовой защиты или защиты от нервно-психических перегрузок и их последствий. Заложенный в методе принцип комфортности в восприятии напряжений позволит не допу-

стить отторжения информационной нагрузки из-за нарастающих усталости и дискомфорта. Можно сказать, что метод АПГ, созданный для противодействия стресс-факторам повышенной (экстремальной) мощности, вместе с тем его применением формирует предпосылки роста нервно-психической, а потому и физической устойчивости к нарастающему воздействию негативностей различной природы. Это происходит за счет активизации восстановительных процессов, как следствия роста общей устойчивости на фоне нарастающей комфортности, а также стимула к ее развитию, заложенного в самой природе человека.

Принцип непрерывности процесса – как основа АПГ, – связанный с его устойчивостью и реализуемый как развитие потоковой схемы, создает базу и дает ключ к тому, что понимается как непрерывное обучение. Рост комфортности восприятия нервно-психических напряжений и нагрузок создает противодействие усталостному фактору в усвоении информации и создает, тем самым, предпосылки к сохранению и активизации интереса или синтетической энергии (восстановления); в йоговской терминологии – внутреннего проявления психической энергии или совокупной энергии сознания. Именно этот фактор, как восприятие информации в контексте способности чувствовать стоящую за ней идею, т.е. смысловую нагрузку, «гасится» длительной усталостью в восприятии информации (своего рода пресыщением ею), что препятствует, в сою очередь, продолжению самообразования в период обучения и после окончания учебного заведения. Напротив, задействованный с первых лет обучения механизм антистрессовой защиты, направлен на поддержание и прогрессирование интереса, как важнейшего внутреннего фактора, обеспечивающего непрерывность в освоении информационных потоков и претворения их в новое знание.

Сказанное в полной мере относится и к преподавательскому составу в поиске новых граней своего предмета, поскольку именно сохраненный интерес является основой всего того, что связано с понятием творчество.

Отдельно остановимся на специальности «Физическая культура».

Особенности данного контингента связаны со спецификой тех нагрузок, которые являются традиционно нормой всей системы физической подготовки, т.е. использованием их стрессорного характера с целью выявления и задействования защитно-приспособительных механизмов организма и достижения тренировочного эффекта. Такое задействование происходит на уровне близком к экстремальному во время учебно-тренировочного цикла и на пределе возможностей - в соревновательном режиме. Совокупно это означает длительное воздействие стресс-фактора повышенной мощности нервно-психического и физического характера.

Эти особенности можно представить в контексте связи непрерывности (устойчивости) процесса и его равномерного распределения как выражения этой устойчивости. Подвергаясь длительному воздействию больших (экстремальных) напряжений, организм вынужден функционировать на пределе своих возможностей, в том числе и в распределении этого напряжения по системе связей, как условия его ассимиляции и поддержания стабильности организма в целом. Соответственно и превышение этого предела создает предпосылки к

общей нестабильности в силу возможности нарушения условий такого распределения. Повторение лишь закрепляет фактор неустойчивости, которая может приобрести долговременный характер и сделаться причиной потери общей сопротивляемости организма. Потому так важен контроль дискомфортности нагрузки как сигнала деструктивных изменений. По сути, данный контингент относится к группе риска - помимо обычного понимания этого термина, связанного с неизбежным в такой ситуации травматизмом. Сказанное позволяет сделать вывод о том, что именно данный контингент в наибольшей степени нуждается в защитном методе, т.е. технике безопасности при освоении высоконагрузочных режимов. Чтобы исключить риск превышения предельных возможностей стабилизации напряжения, необходимо как можно более ранним задействованием антистрессового механизма обеспечить его распределение **не только до- и после, но именно в течение учебно-тренировочного и соревновательного периодов.**

Этой цели и служит применение АПГ, в основу которой положен принцип равномерного распределения всего комплекса напряжений и нагрузок в качестве основного состояния и фактора повышения общей устойчивости организма.

5.2. Организация занятий со студентами. АПГ как учебная дисциплина

Задействование антистрессового механизма с помощью синтез-метода АПГ позволяет применить наряду с известными формами обучения – разделенными лекционными и практическими – их объединенный вариант в виде передачи теоретических положений в ходе освоения практического материала для того, чтобы обеспечить наиболее высокую восприимчивость за счет ликвидации временного разрыва между лекцией и практикой, реализуя принцип непрерывности процесса обучения и устойчивость усвоения материала. В такой лекционно-практической работе в максимальной степени представлен триединый педагогический процесс, позволяющий оздоравливать не только обучаемых, но и обучающих, обеспечивая качественную передачу информации [1].

Организация и проведение лекционно-практической работы при подготовке студентов имеет свои отличительные особенности, присущие каждому контингенту обучающихся на занятиях по АПГ. Уровень подготовки должен отвечать требованиям, предъявляемым в учебном заведении к формированию соответствующих компетенций. Тип учебного заведения, его профиль и специфика специальностей, перечень дисциплин, формирующих характер учебного процесса, предполагают использование соответствующей терминологии, сравнений и аналогий при освоении АПГ. Встраивание обучения АПГ как синтетического подхода в сложившиеся нормы учебного процесса, способствуя более качественному усвоению, делает необходимым уплотненное изложение материала, что в свою очередь предполагает самостоятельные усилия по его освоению как в теоретическом, так и практическом планах.

Контроль усвоения предполагается в двух взаимодополняющих вариантах – в виде ответов на конкретные поставленные вопросы и в ходе практических занятий, где оценивается как заинтересованность в обучении, так и способности к этому процессу.

В случае запланированной работы в учебных заведениях в качестве преподавателя или ведущего АПГ предусматривается дополнительная практика в этой роли при освоении комплекса. Оценивается способность внятно и простым языком изложить суть подхода к движению в АПГ и дать необходимые пояснения как перед началом практических занятий, так и в динамике выполнения комплекса.

С учетом уровня общей подготовленности и предъявляемых требований к учебному процессу материал по АПГ дается по возможности с достаточно широким охватом затрагиваемых тем, образного языка и примеров. Освоение комплекса также предусматривает полный спектр статико-динамического режима и форм двигательной активности. Применительно к контингенту студентов предусмотрено полное использование комплекса: для ускорения закрепления навыков при освоении видов движений «узловые» элементы перед завершением комплекса делаются повторно. Узловыми названы вызывающие затруднения элементы техники движения по аналогии с потоковой схемой (потоковая схема – нить движения, «узел» на ней – то, что препятствует свободному течению процесса).

Ведущий заблаговременно проясняет опросом количество и характер затруднений, чтобы на фоне достигнутой релаксации повторить «узловые» элементы и дать необходимые пояснения. В случае необходимости ведущий использует элементы движения, непосредственно примыкающие к «узловому», чтобы одоление трудностей шло боле плавно (как бы «с разгоном»).

Предусмотренная оценка знаний в конце цикла обучения предполагает ответы на вопросы ведущего как по теории метода, так и о структуре и особенностях комплекса. При этом оцениваются не только знание материала, но и качество освоения режимов движения и порядка упражнений. Например, может быть предложено несколько движений комплекса в противоположном (осваивавшемуся) режиме. Сумма личных наблюдений за качеством обучения в течение всего периода освоения метода дает преподавателю возможность составить адекватную картину успеваемости студента.

5.2.1. Место АПГ в структуре основных профессиональных образовательных программ

Данный метод получил поддержку Министерства образования Российской Федерации. Наиболее положительное влияние антистрессовой гимнастики отмечено у детей дошкольного и младшего школьного возраста, и рекомендовано, включение данного метода в качестве учебной дисциплины для студентов Высшей школы в Российской Федерации [7, с. 110].

Антистрессовая пластическая гимнастика, в которой за основу принимается понятие качество процесса, является в этой связи объединяющей для таких

дисциплин как «гимнастика», «прикладная гимнастика», «технология физкультурно-спортивной деятельности», «педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» вариативной части базового цикла основной образовательной программы как по направлению подготовки Педагогическое образование с профилями «Физическая культура», «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности», так и по направлению подготовки Физическая культура в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО), а также может являться одним из разделов указанных дисциплин.

Процесс изучения дисциплины в рамках высшей школы направлен на формирование определенного набора компетенций, которые в совокупности позволяют овладеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования этических, физических и психических качеств обучающихся, а также сформировать способность использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности в регулярных занятиях по укреплению здоровья и спортом.

5.2.2. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе антистрессовой пластической гимнастики (АПГ).

Задачи дисциплины: - ознакомление с новым подходом к физическим нагрузкам и двигательным навыкам;

- изучение связей физического движения с психическим состоянием, мышлением и этикой;
- освоение сущности состояния комфортности как показателя равновесия процессов жизнедеятельности;
- рассмотрение основных закономерностей формирования внутреннего состояния всех участников образовательного процесса (учитель – ученик) в процессе обучения АПГ.
- понимание связи этики как проявления высшей природы человека с физическим движением;
- совершенствование профессиональных умений на модели антистрессовой пластической гимнастики;
- обеспечение достаточного уровня психофизической подготовки (реализация АПГ в повседневной практике).

5.2.3. Содержание дисциплины

А). Лекционный материал представлен в следующих разделах:

1. Теоретические основы АПГ

Представление об АПГ как направлении оздоровительной работы, синтез-методе физического и нравственного воспитания, и о его месте среди других

видов двигательной активности. Роль и значение Агни-йоги. Понятия Агни-йоги, метод аналогий. История создания и развития метода. Концептуальные основы АПГ (Этико-философское обоснование АПГ, моделирование процесса, представление о движении и импульсе, непрерывности и беспредельности процесса, о формировании ритма и ритме в АПГ, о психической энергии и управлении процессом, о воле и волевом воздействии, о коллективное движение в АПГ, об ассимиляции напряжений, об антистрессовом механизме, о пластичности в АПГ, о медитации в АПГ, о свободном и «автоматическом» движении, о принципе ненасилия, о ментальной и более высоких степенях комфортности, о понятии этики с позиции йоги и АПГ). Основные понятия АПГ (понятие здоровья с позиций АПГ; понятие антистрессового ядра, о физическом движении и культуре движения, понятия «процесс», «качество», «комфортность» «устойчивость», «запас устойчивости», «плавность», «непрерывность», «управляемость», иерархия процессов, «взаимодействие» и их связь с этикой). Связь характеристик. Пластичность, комфортность, мышление. Основные характеристики процесса освоения АПГ. Качество процесса. Этические требования к психофизической технике. Понятия плавности движения, тонуса нервной системы, ментальной комфортности, нравственности с позиции иерархии процессов в АПГ. Контроль качества процесса. Соотношение качества процесса и геометрии движения в АПГ. Контроль комфортности напряжений – основа техники безопасности при их освоении. Значение соблюдения иерархии взаимодействия сфер жизнедеятельности. Импульсное движение в АПГ. Влияние биомеханической структуры движений на качество процесса освоения АПГ. Культура движения и познание. О синтетическом и аналитическом подходах и методе аналогий. Принцип стабилизации. Иерархия напряжений. Связь этического и физического. «Свободное движение».

2. Методические основы и организация занятий по АПГ

Основные принципы АПГ. Средства и методы обучения. Освоение принципа ненасилия применительно к движению. Принцип распределенности напряжений, его связь с комфортностью восприятия нагрузок. Распределение нагрузок. Дозирование нагрузок временем (и количеством упражнений), выделяемым на освоение частей комплекса – в зависимости от контингента занимающихся. Формирование восстановительных процессов в АПГ. Плавный вход и выход из режима нагрузок в АПГ. Роль коллективного синхронного движения. Освоение пространственных и скоростных характеристик и координации движения. Режим дыхания в АПГ. Структура занятий. Организация занятий антистрессовой пластической гимнастикой. Особенности терминологии в АПГ. Роль ритма и музыкального сопровождения в АПГ. Методические требования к педагогу по АПГ. Методика преподавания АПГ (Освоение потоковой схемы движения - нить движения. Понятие «узловые элементы»[34] комплекса АПГ. Совмещение потоковой схемы с поэлементной отработкой комплекса. Координационные особенности выполнения движений. Роль коллективного движения.

[34] Наиболее трудные в усвоении элементы

Медитация как реализация принципа дополнительности (к динамическому режиму) и подготовительная часть к «автоматическому» движению. «Автоматическое» движение. Основа устойчивости тренировочного эффекта – его перенесение на жизненную практику. Роль «автоматического» движения как психофизической основы самосовершенствования). Особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся. Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием АПГ.

3. Содержание и организация занятий АПГ среди различных категорий населения

Программа АПГ в системе дошкольного образования (Методические рекомендации по применению АПГ в системе дошкольного физического воспитания. Распределение нагрузок. Музыкальное сопровождение. Модификации учебного материала при проведении занятий АПГ с дошкольниками). АПГ в системе школьного образования (Характерные особенности и содержание занятий по АПГ в школе. Методические рекомендации по организации занятий. Модификации учебного материала при проведении занятий АПГ со школьниками). АПГ в системе среднего профессионального и высшего образования (Характерные особенности студенческого контингента с позиции АПГ. Организация занятий со студентами. АПГ как учебная дисциплина. Место АПГ в структуре основных профессиональных образовательных программ. Цель и задачи дисциплины. Содержание дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины). Применение АПГ в медицине (Концепция здоровья в АПГ. Возможности применения АПГ как лечебного и общеукрепляющего метода. Применение АПГ в форме элементов лечебной физической культуры. Влияние занятий АПГ на плоскостопие у детей. Занятия по физической культуре с элементами АПГ для детей с нарушениями зрения, с задержками психического развития, с последствиями ДЦП. АПГ и аллергия. Использование АПГ в лечении псориатического полиартрита. АПГ для беременных и женское здоровье). Показания и противопоказания к занятиям АПГ. Возможности применения АПГ в спорте (АПГ как средство восстановления и совершенствования в спортивной деятельности. Особенности использования АПГ в отдельных видах спорта. Варианты использования АПГ в практике спортивной подготовки).

4. Общие рекомендации по практическому применению АПГ

Советы и наставления по применению АПГ. Перспективы освоения АПГ. Концепция связи этики с практической жизнью, представленная в АПГ.

Б). Содержание лекционно-практических занятий по освоению комплекса АПГ

I. Подготовительная часть.

Организационный момент:

Короткая вступительная беседа, цель которой познакомить с принципами АПГ (настрой на плавность движения и отдых под нагрузкой, подготовка организма к более интенсивной работе)

Разминка: Знакомство и овладение навыками плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равно-

весия. Образное мышление с использованием аналогий, формирование комфортного восприятия физических и психических нагрузок.

II. Основная часть.

Техника перемещений, виды перемещений. Освоение плавности, непрерывности движения в условиях релаксации, сохранение устойчивого равновесия, умение формировать и закреплять ощущение комфортности при условии синхронного коллективного движения. Освоение навыков координации и геометрии движения.

Суставной массаж и упражнения на растягивание. Техника безболевого массажа суставов и выполнение упражнений на растягивание на основе релаксации. Освоение элементов импульсной техники: (удары кистей рук и стоп об пол).

III. Заключительная часть.

Закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия, Освоение поворотов на 180^0 с постепенным ускорением и замедлением, бега и «бега в падении» с использованием элементов импульсной техники, танцевальные шаги. Освоение техники медитации, техники рассредоточения «внешнего» и «внутреннего» зрения, освоение «автоматического» движения.

Освоение узловых элементов комплекса на основе достигнутой степени релаксации с добавлением сопряженных элементов по усмотрению педагога.

Построение лицом в круг: снятие последствий напряжений и постепенное возвращение к привычному ритму.

Подведение итогов занятия

Ответы на вопросы, напоминание о необходимости сохранения положительного настроя на доброжелательность, состояние комфортности и их перенесение на всю последующую деятельность.

5.2.4. Требования к результатам освоения дисциплины

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению Педагогическое образование с профилями Физическая культура, Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности, направлению подготовки Физическая культура и рабочими программами соответствующих дисциплин дисциплина Антистрессовая пластическая гимнастика обеспечивает формирование следующих компетенций бакалавра:

- использование в познавательной и профессиональной деятельности базовых знаний в области антистрессовой пластической гимнастики;
- умение заботиться о качестве выполняемой работы;
- умение работать самостоятельно и в команде.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен:

знать:

сущность процесса самосовершенствования применительно к качеству (устойчивости) физического движения, процессов нервной системы, мышления в контексте антистрессовой пластической гимнастики и их связи с этикой;

уметь:

формировать на основе плавного движения комфортное состояние и для этого:

- совмещать плавное движение и технику релаксации;
- совмещать плавное движение и психотренинг;
- совмещать плавное движение и образное мышление;
- формировать и закреплять ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения;
- совмещать показ упражнений в роли ведущего с пояснениями к ним и корректированием движений занимающихся;
- применять полученные знания и умения в жизненной практике.

владеть:

- навыками плавного движения;
- навыками образного мышления в процессе непрерывного движения;
- навыками ведения занятий «делай как я»;
- навыками простого и ясного изложения материала в качестве ведущего на практических занятиях в динамике выполнения упражнений;
- навыками синхронизации движений обучающихся;
- навыками равномерного распределения физических и психических нагрузок;
- навыками формирования общего комфортного состояния при контроле негативов в мышлении;
- навыками самостоятельного освоения АПГ и их применения в каждодневной практике.

На лекциях излагаются теоретические основы нового подхода к физическому движению, сведения об особенностях роли ведущего АПГ, теория и методика обучения навыкам формирования устойчивого позитивного мышления как основы прогрессирующего общего комфортного состояния. Лекции читаются для каждого курса потоком, в них излагаются общие для АПГ положения и сведения по основным вопросам профессионально-педагогического совершенствования в контексте АПГ.

Одним из эффективных видов лекции выступает проблемная лекция. Она начинается с вопросов, постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Связанные с этим (проблемные) вопросы отличаются (от непроблемных) тем, что скрытая в них проблема требует не однотипного решения, то есть, его готовой схемы в прошлом опыте нет. Для ответа на них требуется размышление, тогда как для непроблемных существуют правила, которые нужно знать.

Успешность достижения целей проблемной лекции обеспечивается взаимодействием преподавателя и студентов. Основная задача преподавателя состоит не только в передаче информации, но и в приобщении студентов к противоречиям и способам их разрешения. Это формирует мышление студентов, вызывает их познавательную активность. В сотрудничестве с преподавателем сту-

денты получают новые знания, постигают теоретические особенности своей профессии. На проблемной лекции в совместной деятельности преподавателя и студентов достигается цель общего и профессионального развития личности специалиста. Лекция строится таким образом, чтобы обусловить появление вопроса у студента. Лекционный материал представляется в форме учебной проблемы. Она имеет логическую форму познавательной задачи, отмечающей некоторые противоречия в ее условиях и завершающейся вопросами, которые эти противоречия объективизируют. Проблемная ситуация возникает после обнаружения противоречий в исходных данных учебной проблемы. Например, организация оздоровительной работы представляет большую проблему, решение которой требует соблюдения многих условий, зачастую вступающих в противоречие друг с другом. Так необходимость заниматься своим здоровьем и возможности для этого – уже пример противоречивости, когда желание физической активности есть, но временные рамки, качество организации занятий или уровень профессиональной подготовки не позволяют ему реализоваться. Постановка столь масштабной задачи в виде проблемы могла бы помочь студентам, как будущим специалистам, искать пути ее разрешения, приучая мышление к широте видения. Кроме того, о возможности использования двух дополняющих друг друга подходов к решению жизненных проблем – аналитического, основанного на анализе имеющихся условий и синтетического, базирующегося на применении метода сравнений или аналогий – см. в разделе 1.5.8.

Развитие мышления по аналогии составляет основу лекционно-практической работы и изложения материала в АПГ. Образный язык преподавателя, использующего сравнения и аналогии, способствует закреплению у студентов навыка синтетического подхода к решаемым проблемам.

Для управления мышлением студентов используются заранее составленные преподавателем проблемные и информационные вопросы.

На практических занятиях углубляются и проверяются знания студентов по основным вопросам Антистрессовой пластической гимнастики. Практические занятия проводятся для каждого курса потоком. Задача занятий по АПГ состоит в овладении техникой АПГ как реализации теоретических знаний для их совместного закрепления. На практических занятиях по антистрессовой пластической гимнастике студенты должны освоить навыки целостного подхода к движению, научиться связывать процессы сфер жизнедеятельности. В процессе практических занятий студенты должны овладевать элементами «педагогической техники на основе АПГ» – профессиональными умениями и навыками обучающего преподавателя, осваивать навыки самостоятельной работы. Занятие по АПГ может включать задания, которые направляют деятельность участников для решения поставленной задачи. Занятия должны начинаться с кратких пояснений актуальности задачи освоения метода как практической дисциплины, необходимости строгого выполнения правил поведения на занятиях и корректировки допущенных ошибок. Указания на них делаются как для всей группы, так и индивидуально в контексте положительного опыта усвоения, который мотивирует необходимость коррекции. Другими словами, в начале – о позитив-

ном, а затем – об ошибках, что позволит избежать негативного к ним отношения, (учитывая то, что передача знаний в АПГ реализуется в контексте антистрессового воздействия), а также использовать опыт других участников при индивидуальном освоении АПГ. В конце каждого занятия предусмотрены обсуждение и корректировка результатов работы.

Самостоятельная работа студентов – это повторение навыков практического освоения АПГ, изучение и реферирование литературных источников, изучение и составление различной документации (индивидуальные планы, дневники и т.д.), проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и практике, проведение исследований по курсовой, выпускной квалификационной работе.

5.2.5 Аттестация студентов

В аттестации можно выделить три этапа. Первый – на стадии освоения комплекса – связан с оценкой преподавателем точности выполнения упражнений, степени их синхронности, смены режимов. Базовым показателем является способность синхронизировать свое движение с движением преподавателя и всей группы. Неспособность к согласованию своих действий является препятствием к формированию качества ведущего. Основной критерий - способность к выполнению требований дисциплины на занятиях как показатель этической состоятельности. Таким образом, дисциплина движения и дисциплина поведения составляют общий оценочный критерий качества освоения комплекса.

На стадии завершения обучения выделяется этап формирования навыка лекционно-практической работы в движении, как объяснение материала в пределах какого-либо раздела комплекса по выбору преподавателя. Опыт роли ведущего помогает выявить трудности как технического, так и психологического характера для их дальнейшего устранения в ходе самостоятельной подготовки.

На завершающем этапе проводится зачет, где проверяется знание теоретических основ метода.

По сумме показателей преподаватель дает свое заключение о степени готовности студента к самостоятельному освоению и закреплению метода для его использования в своей преподавательской деятельности, при этом приоритет закрепляется за практическим освоением метода.

Вопросы к главе № 5

1. В чем состоит специфика студенческого контингента с позиции АПГ?
2. В чем заключается эффект антистрессовой защиты или защиты от нервно-психических перегрузок и их последствий?
3. Роль активизации восстановительных процессов в формировании нервно-психической и физической устойчивости к стресс-факторам различной природы.
4. АПГ как основа непрерывного обучения.

5. В чем заключаются особенности контингента студенты специальности «Физическая культура»?

6. В чем смысл понятия «техника безопасности» при стрессах применительно к АПГ?

7. Специфика АПГ как учебной дисциплины.

8. Организация учебного процесса в системе среднего профессионального и высшего образования.

9. Значение АПГ как связующего звена других подходов в образовании, воспитании и оздоровительной работе.

10. АПГ как обобщающий подход, базирующийся на понятии качества процесса.

11. Цели и задачи освоения метода АПГ в системе среднего профессионального и высшего образования.

12. Содержание дисциплины АПГ.

13. Значение музыкального сопровождения на занятиях по АПГ для студентов.

14. Какие требования предъявляются к результатам освоения дисциплины?

15. Необходимость коллективного и индивидуального освоения метода АПГ.

16. Какова роль самостоятельной работы в освоении метода АПГ?

6. ПРИМЕНЕНИЕ АПГ В МЕДИЦИНЕ

6.1. Концепция здоровья в АПГ

Как определить понятие здоровья? Можно исходить из привычного термина жизнеспособность, который дает общее представление, основанное на практическом опыте оценки возможностей организма бороться за свое существование. Основываясь на этом, можно сделать следующий шаг и по смыслу понятия связать его со способностью поддержания жизненного процесса, а проще говоря – жизненной устойчивостью или просто устойчивостью, и синонимично – стабильностью. Каждый процесс обладает своей устойчивостью, а их совокупность, называемая сферой жизнедеятельности, в своей функциональности также характеризуется и своей жизнеспособностью или устойчивостью. Эта функциональность, так или иначе, проявляет себя в системе связей, ибо составляющие сферу процессы не изолированы. Тогда совокупность процессов и их связей представляют собой некий интегральный процесс, обладающий своей устойчивостью, которая зависит от разветвленности, т.е. развитости этой системы связей, что находит свое выражение в представлениях об интенсивности обменных процессов.

Аналогично можно подойти и к системе самих сфер жизнедеятельности и их связям друг с другом как единому функциональному целому, соответственно представляющему также интегральный процесс со своей степенью устойчивости. Эта совокупность совокупностей процессов и их связей мы называем человеческим организмом с собственной жизнеспособностью или интегральной устойчивостью. Жизненная практика показывает, что жизнеспособность нашего организма зависит от многих факторов, и в случае их негативной, по последствиям, комбинации может понижаться. Тогда способность к восстановлению устойчивости интегрального жизненного процесса (жизнеспособности) можно определить термином здоровье. Таким образом, под понятием здоровье понимается устойчивость жизнеспособности или устойчивость самой устойчивости, по аналогии со скоростью изменения скорости – ускорением. В этой же логике можно представить прогрессирующий рост жизнеспособности, например, как следствия активизации восстановительных процессов при формировании комфортного восприятия напряжений. Можно также определить способность организма к восстановлению интегральной устойчивости или жизнеспособности как запас устойчивости. В этом ключе здоровье представляет собой некий запас жизненной устойчивости организма. Резюмируя: сам по себе уровень жизнеспособности может отклоняться в зависимости от характера воздействия на организм, поэтому именно устойчивость этого уровня или здоровье и возможность его стабильного роста являются смыслом и целью оздоровительной работы в концепции АПГ.

Прогрессирующий рост здоровья реализуем в силу принципиальной неограниченности возможностей человека по привлечению процессов все более устойчивой природы (процесс самосовершенствования). Механизм такого за-

действования, отраженный в понятиях антистрессового ядра (качество процесса) и антистрессового механизма позволяют сформулировать практический подход к решению этой задачи, представленный в концепции и рекомендациях по применению АПГ.

К другим понятиям, характеризующим здоровье, относится тонус как устойчивое совокупное, интегральное напряжение (или устойчивое напряжение интегрального процесса), охватывающего сферу жизнедеятельности или систему сфер, т.е. всего организма в целом. Это понятие более привычно в употреблении, но требует разъяснения относительно устойчивости и распределенности. Под тонусом понимается ассимилированное или усвоенное напряжение, прошедшее стадию своего распределения по системе связей и воспринимаемое как источник бодрости и готовности к действию, а в общем – полноты жизни. Поэтому понятие тонуса близко к комфортности или удовольствию от жизни как процесса – сбалансированного, устойчивого и динамичного в возможностях своего прогрессирования. В этой связи можно сказать, что распределенность напряжения, его устойчивость и активизация восстановительных процессов, связанная с комфортностью как стадией самоусиления организма – близки по своей природе. Поэтому устойчивость можно считать стартовым условием при формировании комфортного восприятия.

В таком же ключе можно определить и понятие состояния как уровня жизнеспособности или степени устойчивости интегрального, совокупного процесса. Повышение этого уровня определяется как улучшение состояния (здоровья), падение – соответственно, как ухудшение. Тогда устойчивость хорошего состояния организма также можно определить как здоровье. Каждый процесс характеризуется своим напряжением, которое в случае его устойчивости применительно к организму связывается с понятием тонуса. В этом контексте состояние можно представить как тонус в его восприятии. Мы говорим о своем состоянии в контексте чувствования жизненного напряжения, как по величине, или уровню, так и по его способности к восстановлению – в случае негативных отклонений (т.е. по его устойчивости). В этой связи понятие состояния отражает как саму величину напряжения, так и его устойчивость. Другими словами, мы можем чувствовать падение жизненного напряжения как временное явление с перспективой роста, либо без этой перспективы в случае падения устойчивости – и тогда можно говорить о потере жизнеспособности с гораздо более неприятными последствиями. Также и нервно-психическое состояние неотделимо от понятия жизненного тонуса, проявляющегося как интерес к жизни. В этом смысле, повышение жизненного тонуса или улучшение общего состояния, а в итоге – накопление запаса жизнеспособности и здоровья есть цель создания Антистрессовой пластической гимнастики.

Применение АПГ в медицинской практике базируется на возможности активизации восстановительных процессов в предельно щадящем режиме, т.е. с учетом ограниченных возможностей ослабленного организма. Эта активизация формируется в специальном режиме движения, включающем процессы: моральный, ментальный, нервной системы и физической сферы в едином контек-

сте повышения общей устойчивости организма. Такой подход можно считать интегральным в его обобщенности и одновременно – в его направленности на достижение цели в виде активизации процессов синтеза. Подобный широкий охват всех систем жизнеобеспечения в едином ключе дает то преимущество, что в максимальной степени способствует процессам распределения и ассимиляции испытываемых напряжений как условию формирования и повышения общей устойчивости организма. Оправданность подобного подхода подтверждена как проведенными фундаментальными исследованиями, так и в ходе дальнейшей медико-педагогической практики применения метода. Полученные данные позволяют рекомендовать его в самом широком диапазоне отклонений, отдельные примеры применения с кратким описанием приведены ниже.

6.2. Возможности применения АПГ как лечебного и общеукрепляющего метода

Возможность лечебного применения АПГ подтверждают данные проведенной медико-биологической апробации под руководством профессора, доктора мед. наук Р.Е. Мотылянской.

Релаксирующий характер антистрессовой пластической гимнастики выявляется из анализа клинических данных контингентов, охваченных антистрессовой пластической гимнастикой. В 79% случаев основной фактор, обусловивший возникновение нарушений в организме, был связан с хронической эмоционально-психической напряженностью и эмоциональной неустойчивостью в результате воздействия стрессорных ситуаций служебного или бытового характера. Релаксирующее влияние антистрессовой пластической гимнастики подтверждается исследованиями психоэмоционального состояния, проведенными непосредственно во время занятий – положительные сдвиги были зарегистрированы по субъективной оценке занимающихся, и по объективным показателям, характеризующим их нервно-психический статус.

При обследовании занимающихся в период апробации было выявлено улучшение состояния здоровья:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы – 52 %
- Болезни костно-суставной системы – 91 %
- Патология зрения – 38,5 %
- Заболевания нервной системы – 85 %
- Другие болезни – 57 %

Приведенные данные апробации свидетельствуют о том, что речь не идет о временных улучшениях, но о принципиальных сдвигах в конкретных отклонениях и общем самочувствии, – за счет задействования глубинного восстановительного механизма, влияющего на общее состояние организма. Этот механизм, получивший название «антистрессового» [1; 2], исследовался в ходе дальнейшей практики применения метода, а универсальность и эффективность его воздействия подтвердили справедливость предложенного подхода к самому процессу как источнику общей устойчивости организма. Сказанное подтвер-

ждают также научные исследования Наманганского государственного университета, отражающие положительное восстанавливающее влияние применения данного подхода при лечении страдающих атеросклерозом, диабетической нефропатией, хроническим пиелонефритом; а также Санкт-Петербургского национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – при реабилитации лиц, перенесших инфаркт миокарда[35].

По сути, речь идет о реализации известного выражения о том, что движение заменяет любое лекарство в его буквальном понимании, т.е. именно о самом движении, его внутренних характеристиках, а не о его геометрии и упражнениях только. Тогда усилия, направленные на улучшение качества процесса – степени его непрерывности, а потому и устойчивости, а в восприятии – комфортности, придают ему ту степень жизнеспособности, которая соответствует действию лекарства.

Однако заменить любое лекарство можно лишь в контексте прогрессирующего роста устойчивости (жизнеспособности), что, в свою очередь возможно при наличии механизма его **самоподдержания**. Такой механизм существует и связан со стимуляцией комфортности восприятия напряжений. Эти напряжения, воспринимаемые как источник удовольствия, являются панацеей в наш век гиподинамии и нервно-психических перегрузок.

6.2.1. АПГ как общеукрепляющий метод

АПГ ориентировано на подъем общего тонуса организма и потому может быть использовано в медицинской практике как метод общеукрепляющей терапии. Обостренная чувствительность больного поможет быстрее воспринять гармонизирующее, успокаивающее действие плавного движения даже в минимальном объеме. Достаточно простого движения руками («всплывают и тонут»), чтобы почувствовать эффект релаксации. В таком варианте особенно наглядно проявляется действие принципа накопления (тонуса) поскольку минимизация физических усилий компенсируется воздействием факторов более высокого порядка устойчивости в виде гарантированного доброжелательства и сочувствия к больному (этический) и способности сосредоточиться, не отвлекаясь, на формируемых ведущим мыслеобразах природы. Поэтому даже мысленное повторение движений вслед за ведущим связано с эффектом тонизирования и релаксации. В этом случае комфортное состояние формируется не столько физическими напряжениями (хотя «потягушки» и могут быть задействованы в зависимости от ситуации), как бы «снизу», сколько воздействием факторов высшей устойчивости – «сверху».

Организационно такие занятия могут выглядеть как простое поднимание и опускание рук вслед за движениями ведущего – в случае лежачих больных. Колясочников (сидячих больных) можно расположить в круг – с ведущим в его центре. Если позволяют условия, эффект от занятий можно усилить дополни-

[35] https://www.antistressapg.ru/str_%20APG%20V%20MEDICINE.htm

тельным кругом из тех, кто может делать движения стоя так, чтобы колясочники оказались во внутреннем круге с ведущим в центре. Иными словами, построение будет зависеть от конкретных условий, но в любом случае от ведущего потребуются предельные мягкость, деликатность и предупредительность – как необходимое условие реализации главного этико-ментального фактора воздействия. Время занятий зависит от состояния больных, но в среднем 10-20 минут, лучше – утром и вечером. Число повторений занятий будет зависеть, в том числе, от пожеланий самих больных.

В соответствии с данными медико-биологической и психологической апробации, свидетельствующими о принципиальных улучшениях (до 90%) по основным системам жизнеобеспечения организма [2, с. 14], а также опытом практического использования метод может применяться в самом широком диапазоне заболеваний и контингентов занимающихся.

6.3. Роль АПГ в профилактике заболеваний

Профилактика или предупреждение заболеваний сводится к повышению функциональных возможностей организма, его защитных функций, иммунной системы, что, по сути, означает подъем жизненного тонуса или общей устойчивости организма. В этом контексте применение АПГ наиболее полно отвечает этим условиям, ибо она направлена не только на повышение жизненного тонуса, но и формирование условий для его самоподдержания и прогрессирования. В этой связи особенно важным представляется использование метода для детей дошкольного и школьного возраста. Это дает максимальный эффект, ибо антистрессорный механизм АПГ требует времени для своего закрепления и автоматизма воздействия, т.е. без специальных усилий для своего поддержания и прогрессирования, – ему будет достаточно жизненной практики и повседневных напряжений. Задействование антистрессового механизма приобретает особое значение в связи с растущими информационными, компьютерными нагрузками на психику и всеми видами наркотиков. Гармонизирующее воздействие АПГ представляет собой реальную защиту, своего рода технику безопасности в условиях нарастающих стрессов всех видов. Гармонизация с помощью АПГ или перераспределение напряжений позволяет уберечь психику детей и подростков от перегрузок – как причины нервно-психических заболеваний.

АПГ можно использовать в различных вариантах на уроках по физической культуре, физккультпаузах, секционной работе, внеклассных занятиях, в качестве ЛФК. Учитывая то, что категория практически здоровых достаточно размыта и относительна, можно считать применение этого вида ЛФК крайне своевременным и необходимым. Элемент игры, «плавание в воздухе», характерные для АПГ, легко воспринимаются детьми, о чем свидетельствует опыт ее применения в системах дошкольного и школьного образования (данные по контингентам взрослых см. в медико-биологической и психологической апробации: [2; 3].

Краткий обзор

Педагоги физической культуры московской школы № 982 отмечают, что щадящий, естественный подход, реализуемый в АПГ, дает возможность привлекать к занятиям даже ослабленных детей, освобожденных от уроков физкультуры по состоянию здоровья, являясь для них одновременно и средством восстановления после болезни. Это позволяет увеличить число занимающихся на уроках физкультуры до 30%. Детям с нарушением координации, искривлением позвоночника, с малоподвижными суставами очень полезны упражнения суставного массажа и на растягивание из АПГ, т.к. ускоряют освоение двигательных навыков. Кроме того, развиваемые с помощью АПГ способности детей (такие как образное мышление, способность чувствовать и предвидеть ситуацию, умение управлять своим телом, соединять движение и образ, комфортно воспринимать нагрузки, сохранять доброжелательный настрой, выполнять коллективные действия и т.д.) способствуют не только повышению качества самих уроков, но и интереса к занятиям физической культурой и собственным здоровьем [13, с.167-172]

Выполнение плавных движений разминки АПГ перед началом урока помогает детям успокоиться после перемены, а во время физкультпауз снимает тревогу, тонизирует, способствует собранности, например, перед контрольной. На занятиях с так называемыми «трудными детьми» отмечено: «Сочетание движения и мыслеобраза АПГ позволяет закрепить комфортное состояние, что приводит к снятию напряжения, ликвидации негативных эмоций». «В результате занятий антистрессовой пластической гимнастикой учащиеся стали менее раздражительными, научились владеть своим настроением, расслабляться и сосредотачиваться» [7, с. 138-139]. На основании своего многолетнего опыта работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста педагоги делают вывод, что те дети, которые занимаются АПГ, более приспособлены к нагрузкам, стрессам, различным изменениям ситуации [7, с. 99-109].

В качестве третьего урока физкультуры, введенного с целью профилактики заболеваемости детей, можно отметить, например, применение АПГ учителями «Начальной школы – детский сад с. Янранай». Третий час физкультуры был введен по рекомендации медицинского работника в учебный план ОУ для реализации программы «Антистрессовая пластическая гимнастика». «Эта программа выбрана нами не случайно. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается постоянно перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии. Антистрессовая пластическая гимнастика позволяет последовательно решать в единстве задачи физического и нравственного воспитания, используя внутренние возможности организма для укрепления здоровья учащихся. Плавные, спокойные, ритмичные упражнения, без резких порывистых движений помогают успокаиваться, чувствовать себя увереннее и комфортнее. К концу второго года занятий по программе АПГ учителями начальных классов отмечено, что применение этого комплекса помогает детям формировать состояние спокойствия, навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, чувствовать красоту и естественность

движений. Переключение внимания детей с результата выполнения движения на его процесс, помогает получать удовольствие от самого движения, своего свободного состояния и комфортного ощущения»[36]. Примеры включения элементов АПГ для занятий в группах с детьми дошкольного возраста гипервозбудимыми, с нарушениями осанки, зрения и другими отклонениями от нормы приведены ниже.

6.4. Применение АПГ в форме элементов лечебной физической культуры

6.4.1. Влияние занятий АПГ на плоскостопие у детей

Плоскостопие является самой распространенной патологией опорно-двигательного аппарата у детей, особенно у школьников. Стопа отвечает за амортизацию при ходьбе. При плоской стопе увеличивается нагрузка на позвоночник, что может привести к болям в шейном отделе позвоночника и спине, остеохондрозу. Часто плоскостопие является причиной искривления позвоночника, нарушений осанки, артритов, артрозов.

В процессе занятий АПГ упражнения массажа стоп выполняются в замедленном темпе на фоне общей релаксации с концентрацией внимания на чувстве удовольствия. Данный подход к массажу стопы способствуют укреплению связочного аппарата свода стопы. Дети отмечают легкость в ногах, большую гибкость стопы, исчезают боли в ногах.

Коррекция плоскостопия

Пример включения упражнений из программы по АПГ в занятия ЛФК для детей 5-7 лет

Задачи: Укреплять и формировать свод стопы у детей. Учить выполнению безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание; учить создавать воображаемые картины природы; формировать чувство удовольствия от выполняемых движений.

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «гусеницей» [13, с. 205-206].

Массаж

1. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Потянуться и на выдохе сделать наклон к ноге (по 3 раза к каждой ноге).

2. И.п. – сидя на полу. Вращение стопы по и против часовой стрелки (по 5 раз).

3. И.п. – сидя. Скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса и выдохом.

[36] Муниципальное образовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Начальная школа – детский сад с. Янранай», Чукотский автономный округ, Чаунский район, село Янранай (http://www.yanscool.hut4.ru/opis_rab.htm).

4. И.п. – сидя. Скрутка стопы подошвой вниз.

5. И.п. то же, ноги выпрямлены. Обеими руками поочередно оттягивать стопу на себя, по возможности выпрямить ногу в колене.

6. И.п. то же. Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянуть стопу на себя.

7. И.п. – сесть, скрестив ноги. Выпрямить руки, взявшись за воображаемую палку, медленно перенести ее за спину и обратно вперед.

8. И.п. – сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую отставить в сторону.

9. И.п. – стоя в парах. Медленные танцевальные шаги.

Медленный бег.

Упражнение на расслабление.

И.п. – стоя. «Покачивание на волнах».

6.4.2. Занятия по физической культуре с элементами АПГ для детей с нарушениями зрения

Занятия проводились в коррекционных старшей и подготовительной группах с гипервозбудимыми детьми. Упражнения АПГ использовались в I (вводной) части занятия, что помогало детям прийти в спокойное состояние, а в течение всех занятий приобрести навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, развить образное мышление. Картины природы, способствующие расслаблению, возникновению чувства комфорта, внутреннего равновесия очень нравятся детям. Ребята с большим удовольствием представляли себя входящими с берега реки в воду, яркое солнце над головой, легкое прикосновение ветерка и старались выполнить движения в соответствии с представленным образом, т.е. сделать свое движение более плавным, слитным, естественным. Но не все получалось, так как дети с нарушениями зрения. Им трудно было удержать равновесие на одной ноге, пока педпгог не предложила им новый образ – мостик, за который они могли бы держаться, входя в воду. Такие сравнения помогают более быстрому освоению движений метода АПГ и привносят в процесс обучения элементы игры, что очень важно для детей дошкольного возраста.

После такой вводной части ребята становились более спокойными, уравновешенными, что позволяло во II (основной) части занятия выполнять ОРУ и ОД (по программе обычного занятия) точнее и правильнее.

В III (заключительной) части занятия я также давала упражнения АПГ: медленные танцевальные шаги, затем ускоренные. А после бега малыши с большим удовольствием выполняли упражнение «потягушки».

Ребятам очень нравятся такие занятия. После них дети уходят не вялыми, уставшими, или гипервозбудимыми, а в нормальном состоянии, готовыми к дальнейшему творчеству [13, с. 207].

6.4.3. Использование АПГ на занятиях с детьми 6-7 лет с задержкой психического развития

Дети с диагнозом ЗПР (задержка психического развития) очень «сложные» – они отличаются невнимательностью, импульсивностью движений, слабо развитым воображением, быстро теряют интерес к работе. Это мешает им полностью выразить себя творчески, а именно в изобразительной деятельности. Рисунок, выполненный ребенком с ЗПР, можно сразу отличить по неяркости и незавершенности, слабой выразительности.

Все дети любят играть, и когда однажды перед занятием рисованием им было предложено поплавать, как будто в воде, делая мягкие, плавные, непрерывные движения сидя на стуле, они охотно и с радостью согласились. Эти движения очень просты, очень понятны и близки детям с ЗПР.

Прошел месяц, и можно сказать о положительном коррекционном влиянии АПГ на психоэмоциональное состояние детей с ЗПР. У детей повысилась внимательность, усидчивость. Они стали собраннее, спокойнее, уравновешеннее, доброжелательнее. Рисунки приобрели завершенность. Темы в рисовании по воображению выполняются легче, что ранее детям с ЗПР было почти недоступно или выполнялось с большим трудом. Появилось много светлых красок в рисунках. Детские работы стали радостнее по цвету и насыщеннее по колориту.

Все это говорит о больших перспективных возможностях антистрессовой пластической гимнастики во всестороннем развитии личности детей с ЗПР. Они являются как бы скорой неотложной помощью для дальнейшего нормального, полноценного развития ребенка, готовым к дальнейшему творчеству.

Этот опыт наблюдения за влиянием элементов АПГ на детей с отклонениями в развитии (ЗПР) показывает полезность и нужность занятий. В наше сложное неспокойное время, когда маленького человека на каждом шагу подстерегают трудности, неожиданности, приводящие к физическому и нервному истощению или перегрузкам, разработанная программа АПГ очень важна [13, с. 209].

6.4.4. Использование АПГ для подростков с ЗПР с девиантным поведением

Результаты исследований показали положительное влияние предложенной модифицированной антистрессовой пластической гимнастики на функциональное и психоэмоциональное состояние, двигательную подготовленность девиантных подростков с ЗПР 13-15 лет[37].

Имеются данные об использовании АПГ для коррекции психофизического состояния подростков с задержкой психического развития (ЗПР) с девиантным поведением в условиях обучения в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе. В конце цикла занятий в экспериментальной группе наблю-

[37] Засядько К. И., Мищенко И. А., Субботина Е. А. Динамика психофизического состояния девиантных подростков с задержкой психического развития под влиянием модифицированной антистрессовой пластической гимнастики. Функциональное состояние и здоровье человека. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. 4–7 октября 2010 г. – Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2010. – 318 с.

далось снижение симпатического влияния на регуляцию функций и устанавливалось динамическое равновесие между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы.

Уровень испытываемого стресса по индексу Шейх-Заде у школьников экспериментальной группы снижался и достигал нормальных значений, а у учащихся контрольной группы оставался средним. В конце исследования у подростков исследуемой группы по методике Баса - Дарки снижался индекс агрессивности на 50,7%, индекс враждебности на 42%, а также общая тревожность по Филипсу на 46%. В контрольной группе эти показатели оставались практически неизменными, снижаясь на 1,4%, 3,8% и 0,3% соответственно.

6.4.5. Механизм воздействия АПГ на примере занятий с детьми с последствиями ДЦП

Детский церебральный паралич – это заболевание нервной системы, в результате которого в первую очередь нарушены двигательная активность, координация движений. В позднем резидуальном периоде, т.е. при остаточных явлениях после перенесенной патологии центральной нервной системы, процесс восстановления нарушенных функций можно осуществлять с помощью АПГ.

Восстановление нервной системы происходит за счет плавного движения, настроенного на внутреннее состояние комфорта, которое формирует процессы синтеза в головном мозге, периферической нервной системе. Постепенно усиливая эти процессы, организм начинает активно формировать новые связи, способствующие восстановлению потерянных функций. Повышение тонуса нервной системы способствует улучшению состояния при невротических и астенических состояниях при ДЦП (нормализация сна, прекращение головных болей, формирование позитивного настроя и др.).

Немаловажную роль в оздоровлении детей с ДЦП имеет равномерное распределение нагрузок в процессе занятий АПГ, что позволяет уменьшить дисбаланс между спазмированными и гипотоничными мышцами.

Суставный массаж в АПГ стимулирует растяжку мышц, увеличивает диапазон и амплитуду движений различных частей тела, что помогает ребенку лучше овладевать собственным движением, улучшает координацию.

Тренировка образного мышления в сочетании с мышечной активностью и формированием состояния комфортности на занятиях АПГ стимулирует процессы головного мозга, что крайне важно для детей, имеющих задержку речевого развития.

Возможность применения АПГ при заболевании ДЦП основана на использовании антистрессового механизма, как кумулятивного воздействия на все сферы жизнедеятельности, с целью повышения их жизнеспособности (устойчивости). Функционирование этого механизма в режиме самоподдержания и усиления создает предпосылки активного противодействия негативному влиянию фактора, связанного с ограничениями движения и их психоэмоциональной оценкой, формирующей неуверенность и чувство неполноценности. Поэтому

исключительно важно противопоставить постояннодействующему негативу компенсирующее воздействие кумулятивного эффекта накопления внутренней устойчивости использованием АПГ как фактора гармонизации. Короче – кумулятивная гармонизация и рост устойчивости против накопления негатива. Чем раньше антистрессовый механизм будет приведен в действие применением АПГ, тем раньше психика получит необходимую защиту в виде роста ее устойчивости.

Релаксирующее воздействие АПГ проявляется в ликвидации психоэмоционального и физического напряжения, что подтверждается более спокойным поведением и отказом от применения снотворных лекарств. Ограничение возможностей самомассажа в полном объеме может быть в какой-то мере компенсировано щадящим массажем, используемым при ДЦП. Однако, важно, чтобы собственные усилия – пусть в минимальной степени – выполнить самомассаж помогали активизации процессов восстановления, как в нервно-психической, так и физической сферах. Закрепление стимула помочь себе исключительно важно само по себе, создавая устойчивую мотивацию к действию в качестве источника нарастающей активности и жизненной энергии. Возможность даже частичного использования АПГ, подтвержденная, в том числе, результатами занятий с детьми с последствиями ДЦП, показывает необходимость стабилизации нервно-психической сферы, поскольку именно от нее зависит устойчивость, как управляющего воздействия, так и энергообеспечния физической сферы. Последняя, в силу потери вариативности функционирования из-за ограничений в движении, возвращает – по принципу обратной связи – искаженный, т.е. нестабильный ответ на прямое воздействие нервно-психической сферы, которая поэтому также подвергается дестабилизации. В этой связи именно уравновешивающее воздействие АПГ поможет компенсировать неустойчивость физической сферы на стадии ее влияния на психику. В то же время планомерное повышение стабильности всей внутренней сферы создает базу для восстановления двигательных возможностей физического аппарата.

Резюмируя, можно сказать, что релаксирующее воздействие плавного движения преподавателя во многом подобно тому, какое оказывает притягивающий взгляд рисованный мультфильм, пробуждая чувство удовольствия и интереса, незаметно активизируя стимул мысленно двигаться вместе с ведущим. Таким образом, нервная система уже начинает посылать стимулирующее воздействие физическому аппарату. При этом ребенок сам становится активным участником собственного лечения. Если плавное движение без значительного временного разрыва дополняется внешним массажем специалиста, то физический аппарат подвергается двойному воздействию, – как изнутри, так и снаружи, что позволяет добиться максимальной эффективности воздействия и АПГ и массажа как единого комплекса.

Также важным является закрепленный с помощью АПГ фактор стабилизации психики, который формирует чувство самодостаточности в качестве меры противодействия восприятию себя с позиции своей неполноценности. Такая внутренняя компенсация – ростом устойчивости психики – ограничений, свя-

занных с внешними раздражителями, как движение и общение, является антистрессовой защитой ранимой психики ребенка и, одновременно, – фактором усиления его жизненного интереса.

6.4.5.1. Пример использования АПГ на занятиях с детьми с последствиями ДЦП

Контингент детей с последствиями ДЦП является наиболее трудным и потому ответственным в плане применения АПГ. Невозможность или крайняя затрудненность координированного движения ставит перед преподавателем творческую задачу найти те формы движений, которые могли бы бать приемлемыми для конкретной группы. Синхронизация движения группы сведена к минимуму, потому фактор воздействия во многом зависит от психического настроя ведущего, его желания помочь и способности двигаться плавно в контексте разбалансированности движения детей. Состояние костно-суставного аппарата тесно связано с состоянием нервно-психической сферы, ее особой чувствительности в случае ДЦП. Этот фактор и может быть использован, когда преподаватель словом и плавным движением настраивает детей на свое состояние, которое, по сути, и может быть основным релаксирующим воздействием, вопреки разбалансированному движению группы. Мягкая речь и спокойное движение являются главным действующим началом, а сам поток движения ведущего и его наблюдения за детьми позволят почувствовать ту геометрию, которая будет приемлемой и органичной в данный момент. Если трудно стоять, можно заниматься сидя, сохраняя форму окружности при построении, но при всех вариантах стоящий в центре ведущий выполняет упражнения так, чтобы постепенно поворачиваться на 360^0 и таким образом охватить вниманием всех детей.

В контексте настройки психики на плавный режим уместно использовать освоивших геометрию и синхронность выполнения упражнения взрослых и детей в качестве внутреннего круга. Целесообразно присутствие на занятиях детей, лишенных возможности двигаться, как наблюдающих за общим движением. Мысленное повторение за ведущим поможет психике настроиться на лад общего потока и тем самым получить эффект общей релаксации.

Практика занятий АПГ с детьми с ДЦП показала, что после выполнения даже сокращенного варианта комплекса упражнений, доступного детям в силу их ограниченных возможностей, они стали засыпать без обезболивающих и снотворных препаратов[38]. Это наблюдение позволяет сделать вывод о том, что сам характер движения – замедленный, плавный, слитный ненасильственный действует как терапевтическое средство.

6.4.6. АПГ и аллергия

XXI век стал для всех жителей нашей планеты веком аллергии. Активное применение в промышленности различных красителей, ароматизаторов, загу-

[38] Юровская спецшкола-интернат для детей с ДЦП, г. Бронницы МО 1993-1994гг, директор А.Я. Хандожко,

стителей привело к тому, что уже при рождении наши дети имеют склонность к аллергиям. Аллергическая настроенность организма (атопия) встречается довольно часто. Практически каждый первый ребенок, рожденный в 21 веке, имеет аллергическую настроенность к тому или иному веществу. Аллергические реакции принимают различную форму. Это может быть атопический дерматит, аллергический ринит, ларингит, обструктивный бронхит и бронхиальная астма. Развитие у детей бронхиальной астмы является наиболее тяжелым проявлением аллергической реакции детского организма.

В бронхах человека есть специальные мышцы. Сокращение (напряжение) этих мышц приводит к сужению просвета бронхов, а их расслабление к расширению. Это нормальный физиологический процесс, необходимый человеку. Например, при физической нагрузке требуется дополнительное поступление кислорода. Человеку для этого нужно вдохнуть как можно больше воздуха. Его дыхание углубляется, а его бронхи расширяются. При бронхиальной астме механизм своевременного адекватного сокращения мышц бронхов перестает работать. Суть болезни заключена в том, что на какой-либо раздражитель (аллерген, физическая нагрузка, психоэмоциональное напряжение) возникает спазм (сужение) бронхов не ко времени и не к месту. Кроме того, из-за сопутствующего аллергического воспаления отекает слизистая бронхов и выделяется очень густая, вязкая «стекловидная» мокрота. Это дополнительно усугубляет ситуацию.

Антистрессовая пластическая гимнастика оказывает оздоравливающее воздействие в первую очередь на нервную систему, что приводит к накоплению и равномерному распределению тонуса нервной системы, так как в процесс вовлекается и поперечно-полосатая и гладкая мускулатура (если рассматривать только физическую сферу жизнедеятельности). Это проявляется улучшением самочувствия, снятием усталости, общим расслабляющим эффектом (ощущение легкости). Окрепшая нервная система более активно осуществляет свои управляющие функции. Активизируются восстановительные процессы во всех органах и системах. Кроме того, «антистрессовая пластическая гимнастика активизирует парасимпатическую нервную систему, которая рассматривается сегодня как своеобразный «внутренний доктор», ответственный за поддержание здоровья и излечение от патологии»[39].

По данным Медико-санитарного отдела № 11[40] города Москвы, где проводились занятия по антистрессовой пластической гимнастике отмечено улучшение в состоянии здоровья у занимающихся страдающих бронхиальной астмой. В период проведения занятий отмечалось отсутствие приступов заболевания. В этой связи интересен случай использования метода АПГ в качестве лечебного у больного бронхиальной астмой в республике Алтай.

В период проведения ознакомительных занятий по АПГ с населением республики Алтай и Алтайского края проводилась индивидуальная работа с боль-

[39] Вишневский В. А. Физические упражнения в регуляции вегетативного баланса. Журнал «Теория и практика физической культуры» № 5 2005 г.

[40] Заключение Медико-санитарного отдела № 11 (средмаш.) МЗ СССР от 29.05.1987 г. (См. https://www.antistressapg.ru/str29.htm)

ным бронхиальной астмой. Больной К. длительное время страдал данным заболеванием. На работе имел тесный контакт с пылью (ремонт телевизоров). Обследовался у специалистов. Эффект от лечения был кратковременным. Практически каждую ночь отмечались приступы удушья. Основным лечением стали занятия по антистрессовой пластической гимнастике (плавные движения, техника релаксации, аутотренинг). Занятия проводились ежедневно по одному часу. Ночью, как только начинался приступ, поначалу инструктор занимался с больным, а затем больной сам начинал делать плавные движения и приступ уходил без применения медикаментов. Причем, и это особенно показательно, движения делались только руками, сидя, ибо больному было трудно стоять. Это подтверждает возможность частичного, т.е. ограниченного применения комплекса при сохранении терапевтического эффекта. Цель занятий: освоить технику расслабления, научиться равномерно распределять нагрузки, не акцентировать свое внимание на дыхании, учиться формировать ощущение комфорта, то есть повышать тонус нервной системы. В итоге это приводит к активизации восстановительных процессов в первую очередь в нервной системе, а затем в органах дыхания и, других органах и системах.

6.4.7. Использование АПГ в лечении псориатического полиартрита

Людмила П. 1958 года рождения страдала **псориазом** с 8 лет особенно в осенне-зимний период. Постоянно наблюдалась и лечилась в кожно-венерологическом диспансере. В 22 года, после родов появился псориатический полиартрит (боль во всех суставах, нарушение подвижности). Получала лечение: ежедневный прием таблеток (бруфен, вольтарен), физиотерапия в полном объеме (электрофарез, ультразвук, сероводородные ванны). Три процедуры плазмофореза, цитофорез. От ЛФК сразу пришлось отказаться, т.к. не могла выполнить ни одного упражнения. Такое лечение давало некоторое улучшение (облегчение боли, увеличение подвижности суставов на короткий период).

Начала заниматься АПГ в 1983 году в 25 лет в ИОНХе[41] (Москва). К этому моменту псориазом были поражены шея волосяная часть головы, локти, спина, грудь, болели все суставы, были скованы и искривлены пальцы рук и ног, не могла выполнять сгибание рук и ног, приседать, тем более, выполнять упражнения на скручивание. Поэтому упражнения выполняла лишь так, как позволяли суставы («не через боль»). Занятия были групповые (7-10 человек), 3 раза в неделю.

Поначалу движения давались с трудом, но медленный и плавный режим позволил почувствовать, что хоть что-то получается. Чувствовалось тепло и покалывание в пальцах рук. Сначала сдвиги были незначительны, все заметнее от занятия к занятию, хотя и медленно, но наступали улучшения, дающие надежду. Радовалась любому проявлению. В пальцах просыпалась жизнь, движение.

[41] ИОНХ РАН - Институт общей и неорганической химии им. Н. С. Курнакова РАН.

После занятий чувствовала эмоциональный подъем, легкость и прилив сил, тепло, разливающееся по суставам, усиленный кровоток от ног к голове. Заметные улучшения стали наблюдаться уже через полгода. Восстанавливался здоровый румянец на щеках и губах. Стал постепенно уменьшаться псориаз – бляшки на коже оставались лишь на волосяной части головы (такое состояние сохраняется и по сегодняшний день). Постепенно ощущение скованных суставов стало проходить, движение становилось свободнее, легче, полнее. Восстановилась работа кистей рук, благодаря чему снова смогла много писать (работает библиотекарем) и мелкая моторика (снова могла брать руками мелкие предметы – монеты, спички и т.д.). Искривленные пальцы рук и ног выпрямились. Стал подвижнее тазобедренный сустав. Примерно через полгода занятий стали получаться приседания (вначале могла с трудом сползать на пол по стенке). Резкое улучшение наступило через год, т.е. к декабрю 1984г. Боль в суставах уменьшалась. Что позволило постепенно снижать дозу лекарств. К 1985г. **полностью перестала их принимать** и не принимала в течение трех лет. Вернулась острота зрения, ощущала внутренний подъем и почувствовала себя здоровой настолько, что смогла родить второго ребенка.

6.4.8. АПГ для беременных и женское здоровье

Комплекс проблем, возникающих у женщин в связи с беременностью довольно широк. Большие нагрузки испытывают все органы и системы, но особенно под большим напряжением находятся нервная и сердечно-сосудистая системы. Что может дать антистрессовая пластическая гимнастика беременным женщинам?

- Скользящее (ламинарное) движение, используемое в АПГ, в первую очередь нормализует состояние нервной системы. Беременная женщина может, удобно расположившись на диване или в кресле, делать плавные движения руками, настраивая себя на спокойствие, умиротворенность, представляя приятные для нее картины отдыха. Нервная система при этом одновременно отдыхает и укрепляется, так как формирование состояния комфортности – это и есть повышение тонуса нервной системы. Показатель, характеризующий ситуативную тревожность, в определенной степени отражающий личностные особенности и психическое состояние, достоверно снижался у всех занимающихся и устанавливалась величина этого параметра близкая к оптимальному психическому состоянию.

- Задействованные одновременно доброжелательный настрой, мышление, нервная система и физическое движение способствуют равномерному распределению напряжения по всем органам и системам, что в свою очередь приводит к нормализации соотношения центральной и периферической гемодинамики, в результате системное АД поддерживается на оптимальном для беременной женщины уровне.

- Антистрессовая пластическая гимнастика способствует экономизации дыхания. При сбалансированности всех процессов жизнедеятельности (а дыхание является одним из них) процент усвоение кислорода тканями, так называе-

мое тканевое дыхание, увеличивается. При этом внешнее дыхание не учащается, а становится более спокойным, уравновешенным. Подобная экономизация тканевого дыхания важна в первую очередь для будущего ребенка, так как гипоксия является одной из самых частых причин биохимической травмы плода вследствие какой-либо патологии у мамы.

- Плавное движение настраивает организм беременной женщины на «скользящий режим» процесса родов, что способствует постепенному росту и более полному распределению напряжений, т.е. физиологическому протеканию родового процесса.

Не менее важен аспект применения АПГ в реабилитации в послеродовой период: «Начиная со вторых суток после родов, роженицу нужно обучать приемам антистрессовой пластической гимнастики. Такая гимнастика (как метод кинезиотерапии, соединенной с аутогенной тренировкой по Попкову А.В.), предусматривает мышечные упражнения в слабом изометрическом режиме, при котором сопутствующее расслабление в течение занятия обеспечивают оптимальные соотношения между центральными и периферийными звеньями кровообращения. На наш взгляд, АПГ является перспективным методом для применения у женщин в послеродовом периоде»[42].

Следует отметить также положительные результаты по количественным и качественным показателям болевого синдрома у женщин с первичной дисменореей в случае применения АПГ в комплексе с радонотерапией и водолечением[43].

6.4.9. Возможные направления использования АПГ

Имеются сведения об использование АПГ в санаторно-курортном лечении больных артериальной гипертензией.[44]

Есть данные, указывающие на то, что АПГ может способствовать капсулированию злокачественных опухолей (онкология). С позиции АПГ заболевание можно рассматривать как деструктивный процесс, преобладание которого связано с ослаблением процесса восстановления. При этом теряется способность к управлению системами жизнеобеспечения, зависящая от процессов синтеза или восстановления. Борьба с деструкцией в организме человека идет постоянно, но под действием антистрессовой пластической гимнастики процессы синтеза получают дополнительную поддержку, то есть идет их гармоничная естественная стимуляция. В результате восстановительные процессы активизируются, что позволяет организму активно противодействовать уже имеющейся патологии.

---

[42] Психологическая коррекция и реабилитация беременных и рожениц, родивших недоношенных детей. Источник: http://med36.com/article/351.

[43] Татарчук Т. Ф., Бурлака О. В., Мудрый О. И., Штыка А. Ю., Стеблюк В. В. Сравнительная эффективность бальнеотерапии с применением радоновых и пресных вод в комплексной реабилитации женщин с первичной дисменореей. Научно-практический журнал «Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия», № 4 (68) 2011.

[44] Стеблюк В. В., Золотарева Е. А., Подольский О. В.Применение психокоррекции и антистрессовой пластической гимнастики в санаторно-курортном лечении больных артериальной гипертензией**.** Научно-практический журнал «Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия», № 1 (69) 2012.

6. 5. Показания и противопоказания к занятиям АПГ

В соответствии с данными медико-биологической и психологической апробации АПГ можно использовать:

Как профилактический метод показан при: остеохондрозах, сколиозах, артрозах, плоскостопии, нарушении осанки, вегетососудистых дистониях, гипертонической болезни 1-й степени, рецидивирующем зобе, язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки, неврозоподобных состояниях.

Как лечебный метод показан при: остеохондрозах подострой стадии, артрозо-артритах в подостром периоде, сколиозах, вальгусной деформации стоп, плоскостопии, нарушении осанки, при травмах и переломах в период реабилитации, контрактурах, вегетососудистых дистониях, ишемической болезни сердца, при стенокардиях, гипертонической болезни 1-й и 2-й А степени, язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки в подостром периоде, неврозах, некоторых заболеваниях психики, при патологии эндокринной системы, бронхиальной астме, климактерическом периоде, в период после снятия гипертонического криза, при лечении алкоголизма и наркомании.[45]

Антистрессовая пластическая гимнастика особенно рекомендуется при хронических стрессовых состояниях, неврозах (в том числе климактерических), эмоциональной нестабильности, реактивных состояниях, неврастении, вегетодистонии (по гипертоническому и гипотоническому типу), остеохондрозах (при отсутствии корешковых явлений), костно-суставной патологии, миопии средней степени.

Временные противопоказания к занятиям антистрессовой пластической гимнастикой:

- все болезни в остром периоде или в стадии обострения;
- инфекционные болезни;
- воспалительные заболевания любой локализации;
- сердечная недостаточность выше I степени;
- стенокардия напряжения;
- сложные нарушения ритма сердца (мерцательная аритмия);
- состояние после перенесенного инфаркта миокарда (с разрешения постоянно наблюдающего врача);
- легочная и сердечно-легочная недостаточность;
- тромбофлебит, выраженное расширение вен нижних конечностей с нарушением местного кровообращения [9, с. 38]

Приступая к «лечению движения» важно помнить, что любая болезнь на стадии излечения может дать рецидив в более или менее выраженной форме. Такое проявление относится ко всем видам процессов, (так цветы, увядая, начинают источать особенно сильный аромат). Поэтому надо быть внимательным к подобным рецидивам не только физических, но и моральных недугов или недостатков. Руководствуясь рекомендациями медиков, можно посовето-

[45] Заключение Медико-санитарного отдела № 11 (средмаш.) МЗ СССР от 29.05.1987 г. (См. https://www.antistressapg.ru/str29.htm)

вать в таких случаях не прекращать занятия и, не теряя присутствия духа, но лишь проявив необходимую осторожность, продолжить начатое дело, понимая, что этот всплеск болезни свидетельствует о начале исцеления.

***

В чем смысл оздоровительной работы? В поддержании и увеличении собственной жизнеспособности. Мы обязаны идти к врачу в случае экстренного ухудшения, но стадия поддержания – на нашей ответственности. Существующие подходы частичны, – и в этом их изъян. Можно переливанием крови воздействовать на весь организм, ибо кровь объединяет все в физиологической сфере. Но и кровь сама нуждается в поддержании и заботе, – и тогда нужно искать еще боле общее, объединяющее не только физиологию, но и мысль, и ее настрой или качество, т.е. этику. И если уж что и лечить, то, прежде всего, – объединяющее нас движение, возвращая ему жизнеспособность или устойчивость. Тогда от устойчивости внешнего движения, продвигаясь внутрь, мы доходим до качества наших мыслей и дружелюбия, а, признавая за этикой высшую жизнеспособность, мы через цепь понятий доходим до ее проявления в физическом процессе как плавности, мягкости, слитности и комфортности. Так создается общий план самовоздействия, которое с полным основанием можно определить как забота о качественности всей своей жизни, в приоритете качества внутренней жизни перед ее внешними проявлениями в повседневности. Но самое трудное – это действовать, даже если знаешь план. Перспектива болезненности подгоняет принимать меры, но стоит комфортности вернуться, – и воля будто замирает, в ожидании удара неприятностями. Где найти стимул интереса к самодействию, исследованию своих процессов, как помочь принять идею, что самое интересное – это только то, что делаешь сам? Ведь это, то же самое, что помочь человеку вернуть в себе ребенка, которому интересно решительно все, потому что все – новое. Именно в этом ключе мы и старались изложить все то, что связано с неожиданным подходом к, казалось бы, известному всем – движению. И пусть многое покажется спорным или отвлеченным – лишь бы заставило думать и самому искать. И это стало бы лучшим завершением всех трудов по освоению антистрессовой пластической гимнастики.

Вопросы к главе № 6

1. Что понимается под здоровьем в АПГ?
2. На чем базируется применение АПГ в медицинской практике?
3. Как происходит активизация восстановительных процессов в АПГ?
4. Понятия тонус, состояние и запас устойчивости с позиций АПГ
5. В чем заключается интегральный подход к здоровью, используемый в АПГ?
6. Назовите возможности АПГ как лечебного метода.
7. Приведите пример использования АПГ в качестве лечебного метода

8. Приведите пример использования АПГ в качестве профилактического метода.

9. Корректирующее воздействие АПГ, его суть и примеры.

10 В чем специфика применения АПГ как метода двигательной терапии?

11. Характер релаксирующего воздействия АПГ.

12. Организационные особенности занятий АПГ для детей с последствиями ДЦП.

13. Особая роль ведущего, ее значение в контексте данного контингента.

14. Технические особенности ведения занятий с контингентом детей с последствиями ДЦП.

15. Организационные особенности занятий АПГ для детей с последствиями ДЦП.

16. Механизм воздействия АПГ при ДЦП, ревматоидном полиартрите, др. нарушениях опорно-двигательного аппарата.

17. В каких случаях АПГ используется для профилактики заболеваний?

18. Как используется АПГ в качестве общеукрепляющего метода?

19. В чем смысл оздоровительной работы?

20. Использование АПГ в медицинской практике: астма.

21. Имеются ли противопоказания к использованию метода?

7. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АПГ В СПОРТЕ

7.1. АПГ как средство восстановления и совершенствования в спортивной деятельности

Работа мышц спортсмена в большинстве видов спорта связана с вовлечением в деятельность многих органов и функциональных систем, которые обеспечивают конкретные движения человека. В этой связи на понижение работоспособности влияет возникновение активных изменений в функциональных системах, органах, мышцах и тканях. В этом случае мы говорим об утомлении как временном снижении работоспособности. При этом наблюдаются изменения в органах и системах.

Хотя, не нужно полагать, что утомление – это лишь отрицательный момент в деятельности человека, который ведет к уменьшению работоспособности и неэкономичному расходу энергии. Утомление является физиологическим ответом организма на работу. Оно мешает истощению организма и способствует совершенствованию, развитию и тренировке функций организма.

При всем вышесказанном отметим, что ведущее место в формировании утомления имеет центральная нервная система, поскольку она обеспечивает объединение всех систем организма и приспособление этих систем к определенному виду деятельности.

Как отмечают Солодков А. С., Сологуб Е. Б.[46] утомление по своей сути очень подвижно и имеет в своем развитии следующие последовательно возникающие признаки: 1 - нарушение автоматичности двигательного действия; 2 - нарушение координации движений; 3 - значительные усилия вегетативных функций при одновременном спаде интенсивности деятельности. При высокой степени утомления новые, мало освоенные навыки движений могут исчезнуть полностью.

В утомлении как процессе можно выделить несколько разновидностей: скрытое утомление, хроническое утомление, переутомление. Каждое характеризуется своими признаками.

В связи с вышесказанным весьма актуальным становится процесс восстановления на фоне тренировочных нагрузок. Средств восстановления так много, как много спортсменов на планете, но существуют простые и весьма распространенные, рекомендуемые средства восстановления организма после физических нагрузок. Одним из таких является АПГ.

Как и любой процесс, развивающийся в организме, восстановление регулируется несколькими механизмами, связанными с нервной системой. Нервная система адресует и выполняет восстановление в непосредственной работе, она регулирует внутреннюю среду организма. В тоже время существует еще и гуморальный и здесь необходимо говорить о нервно-гуморальном механизме, что будет оптимально с позиции анатомо-физиологической составляющей человеческого организма.

[46] Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – С. 238.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен испытывает нервно-психические нагрузки и в идеале, он должен восполнять исчерпанные ресурсы в процессе тренировки, но восполнить – самый ответственный момент. Поэтому очень важно, чтобы способ восстановления был доступен. Легкие, спокойные движения и нагрузки улучшают циркуляцию, которая помогает переносить питательные вещества и выводить отходы из организма. Это помогает восстановлению мышц и активному восполнению энергии. Активное восстановление выполняется с помощью АПГ. После каждой тренировки можно делать комплекс упражнений АПГ. Это простой и быстрый способ помочь мышцам начать восстановление.

Время – один из лучших способов восстановиться (или излечиться) от почти всех нагрузок и болезней. У нашего тела поразительная способность исцеляться, если ты дашь ему на это время. Покой после тяжелых нагрузок позволяет восстановительным процессам развиваться естественно. Это легкий, но не единственный способ, каким спортсмен может восстанавливаться после тренировки. В погоне за результатами и большими целями спортсмены часто завышают свои возможности. Для нашей силы воли, возможно, это и хорошо, но для организма это часто заканчивается перетренированностью. Перетренированность – состояние хронического упадка сил (один из видов утомления – переутомление), когда никакие из способов восстановления не помогают. Самое главное – прислушиваться к своему организму и телу, которое всегда говорит нам, что оно может, а что нет.

Через АПГ, ее ментальные практики и вариации двигательных режимов, прибавленные к тренировочному процессу, можно разгрузить не только ЦНС, но и отдельные мышечные группы и это может стать большой поддержкой. Практикуя аутотренинг или следуя программе осознанности, появляется возможность улучшить свое спокойствие, ясное отношение к процессам, снизить тревогу и суетливость. Так известный альпинист Ули Штек, побивший несколько рекордов своими скоростными восхождениями, уделяет аутогенным тренировкам практически столько же времени, сколько и физическим.

Восстановительные процессы в организме человека характеризуются существованием интерактивных связей, что вследствие конструктивных изменений приводят к супервосстановлению. Это явление представляет одну из стержневых основ спортивной тренировки, так как совершенствуются функциональный потенциал организма, физические качества: сила, быстрота, выносливость.

Кроме восстановления мышц, спортсмену также необходимо восстановить свою нервную систему. От частых тренировок в тяжелом стиле, будь то постоянная работа до отказа или работа с предельными весами, очень сильно нагружается наша нервная система. Такой перегруз может привести к общему дискомфорту, головным болям, вялости, сонливости, раздражительности, а также к более серьезным последствиям, как уменьшение или повышение давления, аритмия, увеличение концентрации молочной кислоты, нарушение дыхательных процессов. Естественно, это все скажется на общем состоянии и дальнейшей тренировочной деятельности.

В этом случае опять-таки лучшим решением проблемы станет использование АПГ. Рекомендовать тренерам, инструкторам по видам спорта конкретные упражнения для спортсменов крайне сложно, поскольку существует огромнейшее количество видов спорта (циклические, ациклические, сложнокоординационные и т.д.), имеющих как различную структуру движений, так и контингент соперников. Однако, взяв за основу возраст спортсмена, можно с уверенностью внедрять программу АПГ для данной возрастной категории, поскольку реальные практики проведения АПГ как в дошкольном, школьном возрасте, так и среди трудового населения позволяют это осуществлять и добиваться не только полного восстановления организма спортсмена, но и повышать функциональные и физические возможности. Освоение спортсменами комплекса АПГ будет более оптимальным при соблюдении некоторых правил: 1 - строгая очередность движений в комплексе; 2 - постижение «смысла» каждого упражнения и осмысление всей системы; 3 - доступность комплекса для обоих полов и различных возрастов; 4 - полная убежденность о пользе упражнений и режимов движения через мотивационную основу занятий; 5 - совершенствование степени владения упражнением и доведение до автоматизма; 6 - постоянное совершенствование системы упражнений и смены режимов: переход к более сложным комплексам.

Важным моментом в применении АПГ является ее использование для совершенствования подвижности и лечения суставов у спортсменов. Под воздействием упражнений АПГ улучшается обеспечение сустава и близлежащих тканей кровью, ускоряется формирование и движение синовиальной жидкости, и в результате связки становятся более эластичными и упругими.

Кроме того, вследствие перенесенных тренировочных и соревновательных перегрузок и травм в суставах могут появляться отечность, малоподвижность, сморщивание суставных сумок, изменение состава синовиальной жидкости и, как следствие, болезненные ощущения и нарушение амплитуды движений. С помощью упражнений АПГ, ведущих к улучшению питания суставных тканей, можно не только освободиться от этих отрицательных последствий, но и предупредить их. Кроме того, систематическое и последовательное применение АПГ в тренировочной деятельности предупреждает повреждение хрящевой ткани, ведущее к возникновению артрозов. Таким образом, АПГ позволяет совершенствовать не только угловые характеристики частей тела: увеличить амплитуду движений в тазобедренном, плечевом, локтевом, межпозвонковых суставах, но и укреплять ткани вокруг суставов.

Большой проблемой в спорте, особенно в спорте высших достижений, является профилактика и лечение различных травм. В частности, спортсмены, занимающиеся единоборствами подвержены травмам довольно часто. Это как легкие травмы: растяжения, вывихи, ушибы, ссадины, рассечения, легкие сотрясения мозга, так и средней тяжести: разрывы мышц, сухожилий, повреждения менисков, различные переломы, сотрясения головного мозга и т.д.

После получения травмы спортсмену нужно длительное время для восстановления, в этом случае АПГ является одним из средств не только восстанов-

ления нервно-психического состояния, но и включения в деятельность поврежденного сустава. Плавное непрерывное движение в совокупности с техникой расслабления (настрой на отдых) и аутотренингом равномерно распределяет напряжение по всей костно-мышечной системе. Это приводит к активизации восстановительных процессов вследствие формирования состояния комфортности, что для спортсменов крайне важно.

Рассматривая эффективность применения АПГ в различных видах спорта можно выделить особенности в зависимости от биомеханической составляющей. Так в стрелковых видах спорта данная система будет полезна, прежде всего, для улучшения координационных способностей и психологической подготовки. Циклические виды спорта характеризуются большим расходом энергии, и, кроме того, сама работа выполняется с достаточно высокой интенсивностью. Эти виды спорта требуют особой системы восстановления и коррекции работоспособности (фармакологические препараты, массаж, аутогенные тренировки и т.д.) Высокие результаты в циклических видах спорта зависят в основном от функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, адаптации организма к гипоксическим сдвигам, морально-волевой устойчивости спортсмена противостоять утомлению.

Спортивные игры улучшают у занимающихся не только функции вестибулярного аппарата (быстрое изменение положения тела, точность движений, увеличение поле зрения), но и повышают порог различия пространственных восприятий, увеличивают быстроту, силу выносливость. Посредством спортивных игр воспитываются такие положительные свойства и черты характера, как умение, взаимопомощь, коллективизм, подчинение своих личных интересов интересам коллектива, дисциплинированность, т.е. совершенствуются психофизиологические характеристики занимающихся.

АПГ как в циклических видах спорта, так и в спортивных играх позволяет на основе обоснованных медико-биологических и педагогических средств направленно воздействовать не только на нормализацию функциональных систем организма спортсмена, но и оказывает значительное влияние на психологическую реабилитацию за счет ускорения нормального процесса психологической реадаптации к изменившейся ситуации, профилактики развивающихся отрицательных психологических изменений, которые являются серьезной помехой на пути восстановления спортсмена.

Механизм действия АПГ связан с формированием умения и навыка перераспределения напряжения и достижения комфортного состояния, что позволяет эффективнее восстановить работоспособность. Расслабление в мышцах вызывает в определенных участках коры головного мозга торможение, являющееся одним из основных условий полноценного отдыха. При этом наблюдается падение нервного напряжения, налаживается гармоничная работа органов и систем организма. В результате перечисленного работоспособность спортсмена восстанавливается.

Опыт применения АПГ свидетельствует, что она полезна как в психофизическом развитии и совершенствовании, так и формировании тела человека, а

при избирательных воздействиях может играть роль эффективного средства восстановления спортсменов после тяжелых соревновательных и тренировочных нагрузок. АПГ на спортсменов оказывает комплексное воздействие и приводит к синтезированию различных эффектов, сливающихся в обобщенный результат, соответствующий нацеленности всей сложной системы спортивной подготовки.

7.2. Особенности использования АПГ в отдельных видах спорта

Для всех видов спорта без исключения большое значение имеет процесс восстановления после больших физических нагрузок. Антистрессовая пластическая гимнастика способствует улучшению качества восстановления спортсмена, ускоряя этот процесс.

Циклические виды спорта (велоспорт, конькобежный спорт, легкая атлетика, бег, спортивная ходьба, лыжный спорт, плавание, пятиборье и т. д.)

В циклических видах спорта очень важна выносливость, устойчивое дыхание. Используя АПГ во время тренировок, можно увеличить степень его экономизации, то есть АПГ способствует увеличению потребления кислорода тканями (тканевого дыхания) без изменений процесса внешнего дыхания. В результате увеличивается коэффициент полезного действия этого процесса. Кроме того, бег в АПГ осуществляется с установкой на отдых для сохранения состояния комфортности как критерия общей устойчивости организма. При этом используется управление вестибулярным аппаратом (угол наклона) для варьирования напряжений и изменения характеристик процесса бега. Освоение данной техники позволяет экономить силы и при этом испытывать значительные нагрузки, воспринимая их достаточно комфортно.

Спортивные единоборства (бокс, борьба, дзюдо, самбо, фехтование и т.д.)

В единоборствах важны силовые характеристики, хорошая реакция спортсмена, а именно импульсность движения. Всякое движение, в той или иной мере, носит характер импульса. В АПГ, по мере освоения правильного подхода к напряжениям, импульс становится все более сжатым по времени и все более интенсивным, то есть более мощным. Для освоения нарастающей мощности импульсного движения очень важно иметь подготовленную нервную систему, иначе дисбаланс напряжений может привести к срыву. Наращивание напряжения (импульсности движения) в АПГ происходит постепенно, а потому нервно-психическая сфера может ассимилировать значительные напряжения, которые связаны с перепадом скоростей в импульсе. Сочетание данного подхода с традиционным тренировочным процессом позволит спортсменам сохранять баланс напряжений, что дает возможность избежать переутомления, травматизма.

Командные виды спорта

В командных видах спорта большую роль играет слаженность команды, то есть умение чувствовать своего товарища, понимать его. Синхронизация движений в АПГ, настрой на чувствование общего движения, мыслеобразов способствуют укреплению командного духа. Умение чувствовать товарища и противника позволяет с максимальной скоростью выбирать нестандартные оптимальные решения.

В тех видах спорта, в которых большой риск перенапряжения (гиревой спорт, борьба, велогонки и др.) может быть особенно полезен реализуемый в АПГ подход. АПГ способствует равномерному распределению напряжений, что приводит к их лучшему усвоению. Кроме того, быстрое восстановление израсходованных сил во многом зависит от умения расслабиться. В АПГ техника релаксации в движении в сочетании с суставным массажем и одновременным аутотренингом способствуют более глубокому расслаблению всех групп мышц, а значит более качественному отдыху. Таким образом, подход АПГ может быть успешно использован для восстановления спортсменов не только после тренировок и соревнований, но и непосредственно в самом их процессе.

7.3. Варианты использования АПГ в практике спортивной подготовки

Вот лишь некоторые примеры. Так применение маятниковой техники в фехтовании позволит полнее использовать круговые движения для ухода с линии атаки. В то же время атакующие движения становятся менее предсказуемыми из-за работы бедер (крутильный маятник) и быстрой смены позиций. Также и освоение импульсной техники в сочетании с «автоматическим движением» позволяет без напряжения переходить к атаке из неподвижного положения. Замедленное движение в АПГ способствует проявлению способности организма к накоплению мощности и концентрированному выбросу энергии, т.е. к импульсу. Импульсность и скорость реакции повышают результативность в этом виде спорта. Кроме того, в фехтовании дисбаланс физических нагрузок (под большим напряжением толчковая левая нога и правая рука) может привести к локальной перегрузке мышечного корсета. При использовании АПГ происходит равномерное распределение нагрузок как физических, так и нервно-психических и ментальных, что позволяет эффективно бороться с перенапряжением на всех уровнях.

В плавании «автоматическое движение» позволяет двигаться в воде легко и не за счет внешних усилий, но вследствие координации и накопления гибкости всей костно-суставной системы. Особенно интересными могут быть сочетания стилей. Например, волнообразные движения позвоночника и всего тела («ихтиандр») в сочетании с работой рук свободного стиля (кроль), причем тело делает движения самопроизвольно, с постепенным ускорением по мере врабатывания. Проще говоря, надо дать телу плавать так, как ему удобно, а оптимизация и общая скоординированность движений – лишь вопрос времени. Удовольствие от такого подхода – основной критерий.

Аналогично координация ритмичной работы рук и ног с использованием «автоматического движения» будет полезна в лыжном, конькобежном спорте, и т.д.

Особенно важно применение АПГ в боевых искусствах как антистрессового метода. Обратный гидродинамический удар (ударная техника) может травмировать психику взвинченностью и агрессивностью в качестве его последствий. Поэтому сам режим движения должен приносить облегчение и ликвидировать усталость (тонизировать), что и достигается в подходе АПГ. Кроме того, техника работы бедер, закрепленная в системе тренировок с применением подхода АПГ, позволит освоить принципиально новые двигательные навыки смены позиций, но главное – естественной импровизации, т.е. непредсказуемости геометрии движения.

Эта произвольность геометрии в сочетании с естественной координацией в режиме «автоматического движения» важна и в эстетическом плане, например, в танцевальной технике и в танцах вообще. Умение не напрягаться, предоставляя телу настроиться на ритми гармонию музыки поможет почувствовать, что такое наслаждение движением. Этот режим непрерывной импровизации и дает представление о том, что есть искусство движения, непрерывное обновление и творчество.

Практически везде, где требуются выносливость и скорость, координация и способность к импульсному движению АПГ может применяться творчески, как основа ненасильственного подхода ко всей сумме напряжений в спортивной подготовке.

Вопросы к главе № 7

1. Какую роль играет утомление в деятельности человека?
2. Какими механизмами в организме регулируются восстановительные процессы?
3. Особенности использование метода АПГ в практике восстановления спортсменов.
4. Значение применения АПГ В ходе спортивной тренировки.
5. Плавный вход и выход из режима нагрузок.
6. Значение качества стимуляции, различия стимуляции в АПГ и в спорте.
7. Почему рекомендуется использовать АПГ для улучшения подвижности суставов?
8. Роль АПГ в профилактике и лечении травм спортсменов.
9. Каковы варианты использования АПГ в отдельных видах спорта?
10. Приведите примеры возможности использования АПГ в практике спортивной подготовки.
11. АПГ как оздоровительный подход в практике спортивной подготовки.

8. ПЕРСПЕКТИВЫ ОСВОЕНИЯ МЕТОДА АПГ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕГО ПРИМЕНЕНИЮ

8.1. Перспективы освоения АПГ

Подводя итог сказанному, необходимо наметить перспективы освоения метода. Постепенный рост устойчивости организма в целом привлекает новые возможности управления его процессами. Так развитие связи сферы конкретного мышления и сознания означает постепенную передачу управления по линии иерархического старшинства. Одновременно с этим происходит их объединение в единую сферу мысли (разум), в которой конкретный мыслеобраз оформляет воспринятую идею в системе наиболее индивидуально убедительных понятий. Таким образом, логика подтверждает принятое на основе смысловой нагрузки (здравого смысла) решение, т.е. прочувствованной идеи на уровне сознания и доводит до конкретных шагов реализации. Характерной чертой такого восприятия становятся неожиданность, простота, непредсказуемость и достоверность всего прочувствованного сознанием, что требует навыка объяснения внешней нелогичности, которая оказывается следствием упущенного, непросчитанного логического шага. Часто возникающий вопрос о том, как можно было простой логикой не предвидеть и не просчитать такого очевидного решения какой-либо задачи имеет ответом довод: логика не видит слишком близкие и далекие соображения, которые требуют чувствования по смыслу, т.е. восприятия сознанием. Сказанное относится и к управлению физическим аппаратом. Передача контроля сознанию делает ненужными грубые усилия, чтобы привести тело в движение. Нарастающие легкость и управляемость, а вместе с ними и удовольствие от движения и напряжения вообще – делает управление незаметным, а реакцию на изменение ситуации – незамедлительной и оптимальной по всему спектру возможностей организма. Движение становится самоподдерживающимся и геометрически постоянно обновляемым, так сказать, «самородным». Оно все в более полной степени может быть названо свободным, ибо опирается на ту сферу, которую принято связывать с понятием этики или духа, как символом истинной свободы.

Расширение спектра воспринимаемой реальности охватывает все более полно новые сферы, а общий рост жизненного тонуса дает возможность воспринимать все большие напряжения в контексте нарастающей комфортности. Эти напряжения могут проявляться индивидуально в новых качествах видения или восприятия, как направления творчества, – в нарастающих степенях своего присутствия, – т.е. в повседневной жизни.

Наконец, внутреннее состояние как чувствование целостности, нерасчлененности, которые связывают с понятием счастья, становится повседневной нормой – с одновременным нарастанием способности ко все более полному и тонкому восприятию. Внутренняя целостность органически дополняется способностью и желанием сопереживания в качестве естественной нормы, а чувство подсказывает контекст действия. На этой стадии вся совокупность процес-

сов – психическая энергия, совместно с физической сферой, обретает способность к самоподдержанию и усилению; это саморазвитие, ничем не ограниченное в своей энергетической основе синтеза, постоянно рождает новые возможности, расширяя масштаб обновления.

В этом контексте значение АПГ заключается в содействии приближению того момента, когда психическая энергия, однажды приведенная в действие, начнет сама себя поддерживать. На языке управления процессами то же самое можно определить как формирование системы с положительной обратной связью, т.е. способностью к самоусилению. И если в технике такая ситуация может привести к «разносу» всей системы, то в случае нарастающей стабильности организма контроль самоусиления гарантирован ненасильственным подходом к жизненным напряжениям и их комфортному восприятию.

8.2. Опыт применения. АПГ как образ жизни

Хочется предостеречь от отношения к Антистрессовой пластической гимнастике как к одной из многочисленных оздоровительных методик. Как было показано выше, АПГ не является только сбалансированным набором физических упражнений, это – прежде всего наиболее общий подход с позиций качества процесса к любому виду движения: физического, психического, ментального и нравственного, а, следовательно – к жизни. Освоив комплекс оздоровительной или лечебной физкультуры, человек получает в пользование инструмент, применение которого позволяет ему корректировать определенные физические недостатки и проблемы со здоровьем. Равно как и освоение геометрии комплекса упражнений АПГ. И это уже не мало. Однако, в процессе освоения метода АПГ тренируется не только и не столько физический аппарат, но и образное мышление, и способность чувствовать и, что особенно важно, взаимосвязь между физической, психической, ментальной и нравственной сферами. И тут регулярность занятий и частота подходов приобретает первостепенное значение. Поэтому наряду с коллективными занятиями необходимы и ежедневные самостоятельные.

Заниматься самостоятельно лучше всего в утренние предрассветные часы в полудреме, когда мозг еще «не включился» полностью и не «вмешивается» в процесс. А также вечером, в сумерках, когда особенно обостряется чувствительность и все внешнее перестает отвлекать внимание, позволяя сосредоточиться на своих внутренних ощущениях. Именно тогда создаваемые нашим воображением мыслеобразы, привлекаемые в помощь физическому движению, приобретают наибольшую яркость, становясь почти осязаемыми, делая занятия все более приятными и желаемыми. Особое значение приобретает «импровизация», как наиболее творческая часть занятий. Причем эффект легкости и удовольствия от движения нарастает от занятия к занятию. И наконец, наступает момент, когда «количество переходит в новое качество», когда вы неожиданно для себя замечаете, что для выполнения движения вам не требуется больше никаких усилий и, более того, движение совершается само собой без участия ва-

шей воли, без мысленного приказа. Это означает, что состоялось свободное от насилия движение, рожденное тесной связью нервной системы с физической сферой. Условно назовем его «автоматическим». Теперь главное полностью довериться происходящему и не позволить рассудку нарушить эту связь, тем более что она не может причинить вреда или травмировать, поскольку в этом случае движение не навязано приказом извне, а нервная система полностью готова к его выполнению. Другими словами, действия нервной системы и физического аппарата полностью сгармонизированы. Особенно важно сохранить спокойствие и доверие этому пробудившемуся в вас феномену, если когда-либо вам придется столкнуться с болью, например, в спазмированных мышцах или суставах. Сама по себе боль – это сигнал о разрушении структуры, часто – о неправильности совершенных нами действий (причем не только физических, но и моральных) и расплата за них. Однако, никогда не поздно признать ошибки и найти в себе мужество для их исправления. Главное – это не повод замереть в бездействии. Конечно, надо по возможности обратиться к специалисту, но и самим не опускать руки. Не торопитесь принимать обезболивающие лекарства. Правильное движение тоже лечит. Вспомним, как поступали на стадии освоения геометрии АПГ, также будем действовать, когда боль ограничивает наши физические возможности. Увеличивать напряжение будем очень медленно, осторожно и мягко, мысленно как бы раскладывая движение на отдельные составляющие, внимательно прислушиваясь к себе, при этом одновременно стремясь добиться его предельной слитности и плавности. Помочь себе расслабиться можно выдохом. Такие манипуляции позволят равномерно распределить напряжение, что способствует снятию спазма и болезненного ощущения и восстановлению полного объема движения щадящим ненасильственным путем. Другими словами, такие меры способствуют повышению тонуса для скорейшего исцеления. **Ненасильственный подход**, основным критерием которого является **комфортность** восприятия нагрузок – главное, что нужно освоить в АПГ, и применять его к любому виду движения. Тот же принцип ненасилия проявляется и в «автоматическом» движении. В этом случае приобретенная вами внутренняя связь – ваш «внутренний доктор» – сама определит нужную форму и режим движения для устранения боли и исцеления в конечном итоге.

Не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте тренировать возникшую связь, и вы удивитесь – на какие достижения окажется способен ваш физический аппарат, свободный от насилия. Такие тренировки практически не потребуют дополнительного времени и места. Их можно осуществлять, например, по дороге на учебу или работу, когда при ходьбе естественное движение – взмах рук – автоматически «подключает» ноги, которые теперь несут вас сами без дополнительного усилия с вашей стороны, причем с таким ускорением, о каком ранее вы и не мечтали. Этот эффект сохраняется и даже усиливается при подъеме в гору и в верх по лестнице. Продолжить «тренировку» можно в транспорте или за рабочим столом. Легкие покачивания, повороты, колебания небольшой амплитуды, не будут заметны для окружающих, а вам обеспечат дополнительную разгрузку суставов и мышц, позволив с легкостью преодоле-

вать возрастающие напряжения, и избавят от повседневной рутины, привнося дополнительный элемент интереса в ваши обыденные дела.

Достижение такого состояния, само по себе, вызывает чувство радости, поскольку является, по сути, актом творчества, пусть пока еще не на самом высоком уровне, но если это достижимо для низших сфер, то в соответствии с принципом аналогий, обязано иметь источник – в высших. То есть, сделан первый шаг к освоению свободного движения. Кроме того, при постоянной тренировке это состояние способно прогрессировать. Заметим, что на этапе освоения геометрии движений АПГ, мы учились выдерживать возрастающие физические нагрузки, не испытывая дискомфорта. Это достигалось снижением уровня физических затрат путем совершенствования качества процесса, (в данном случае – плавность физического движения, устранение рывков, а также общий настрой на доброжелательство). В конечном итоге это привело к рождению сгармонизированного взаимодействия нервной системы и физического аппарата и достижению состояния прогрессирующей комфортности, когда удовольствие от движения требует еще большего напряжения. Логично предположить, что для того, чтобы добиться подобной согласованности наших высших сфер жизнедеятельности необходимо действовать аналогичным образом. То есть, устранять все, что мешает накоплению сил, совершенствуя процесс мышления и чувствования. Надо взять за правило постоянный контроль своих мыслей. Исходя из единства человека и Космоса, следует помнить о своем назначении, как проводника высших энергий. Бесполезно и даже вредно выделять себя, сравнивая с другими. Всегда найдется кто-то, кто в чем-то хуже вас, но также и тот, кто в чем-то успешнее. Не допускать мыслей, отделяющих нас от других: обида, осуждение, зависть, ревность и т.д. – они отнимают силы. Не отрицать – отрицание пресекает возможности. Не допускать раздражения – оно отравляет. Иначе говоря, следить за качеством своих мыслей. Могут возразить, что некоторые черпают силы и получают удовольствие вовсе не от хороших мыслей, а наоборот, причиняя зло другим. Действительно, – выглядит правдоподобно. Однако, это состояние аналогично действию алкоголя или наркотика, когда кратковременное удовольствие и прилив сил, сменяются апатией и полным их упадком, и требуются все новые и новые порции яда для их поддержания, ведущие в конечном итоге к полной деградации и разрушению. Слишком высока цена за такую иллюзию. Полезно вспомнить закон физики о действии и противодействии. Каким будет наше отношение к окружающему миру, так в конечном итоге и мир отнесется к нам. Поэтому придется уговаривать себя, как малого ребенка, чтобы не навредить себе опрометчивыми мыслями и не растратить впустую своим же трудом накопленное. Не бояться ежедневного честного разговора с самим собой. Подвергая тщательному анализу не только все свои поступки, но и мысли, признаться самому себе в допущенных ошибках и досадных промахах и постараться быстрее, по возможности, исправить их, даже несмотря на возможную боль стыда. Лучше самому причинить себе эту боль, чем дожидаться неизбежной расплаты извне, которая будет куда суровее. Тем не менее не следует и переусердствовать в самобичевании, чтобы не впасть в

уныние и не опустить руки. Сознание приобретенного опыта должно вооружить для новых действий, чтобы не сплоховать в подобных ситуациях. Наградой будет чувство удовольствия и радости от сознания выполненного долга, от того, что не поддался обидам, не попался на раздражении и т.п. Так приходит осознание того, что выгодно быть нравственным и по мере накопления моральных сил становятся доступными ранее недостижимые возможности.

Наши чувства, в отличие от физического и мыслительного аппарата, можно тренировать непрерывно – они «не испытывают усталости». Поэтому так важно, чтобы чувства, управляющие нашими мыслями, были настроены на слияние с высшими наиболее устойчивыми – нравственными принципами, т.е. согласовывались с нашей совестью. Нужно не забывать почаще спрашивать себя: «А как по чувству, по сердцу, по душе ли мне это действие?» И не бояться поступить «по сердцу», даже если это покажется не логичным или невыгодным – и никогда не ошибетесь потому, что логике рассудка доступно лишь ограниченное число возможных вариантов, тогда как всю полноту картины можно только почувствовать. Многократный опыт также подтверждает справедливость этого утверждения. Впоследствии можно найти и логическое подтверждение правильности действия, совершенного по чувству вопреки логике. Надо, чтобы вошло в привычку прислушиваться к чувству, вызванному мыслью и, наоборот, – стремиться логически объяснить решение чувства, а значит, доверять ему и научиться чувствовать смысл происходящего. И чем чаще повторения, тем ближе к идеалу – непрерывности, а, следовательно, устойчивости возникшей связи мысли и сферы чувств. Такие постоянные тренировки аппарата мысли и чувства должны неизбежно привести к тому, что мы перестанем испытывать дискомфорт от бремени ответственности и морального долга, получив взамен чувство радости преодоления и морального удовлетворения. Так создаются предпосылки освоения нравственной сферы, достижения устойчивой взаимосвязи всех сфер жизнедеятельности, а значит и максимальной жизнеспособности, проявляющейся в «свободном движении».

В итоге освоение на практике принципов АПГ открывает лучшие возможности для совершенствования своих способностей, а потому – для полноценной и счастливой жизни. Только от нас зависит сделать правильный выбор.

8.3. Практика применения АПГ

Закрепление жизненного тонуса в режиме самоподдержания и прогрессирования возможно лишь в сочетании с повседневной практикой, где вариативность приложенных усилий при решении конкретных задач, обеспечивает этот рост устойчивости.

Однако, реализация подхода к движению, используемого в АПГ связана с преодолением главной трудности: просто вспомнить о своих возможностях улучшить свою жизнь. К сожалению, мы не привыкли искать в самих себе источник обновления сил и восприятия, но по инерции связываем перемены с внешним воздействием. И если оно оказывается не в нашу пользу в силу не-

применения внутреннего потенциала, то приходится решать дополнительную проблему – сохранить позитивное отношение к реалиям. Действительно, как показывает опыт, привычка к инфантильности в главном – необходимости искать выход из множества повседневных проблем – основной тормоз в применении имеющихся навыков даже там, где они, казалось бы, выручали, – и не раз. Значит, проблема не в том, что мы не умеем или не знаем как, но в самом стимуле к применению своих потенций. Но стимул – это идея, положенная на чувство и закрепленная в практической жизни. Следовательно, нужно закрепить чувство удовольствия при напряжении, а с идеей связать знание, основанное на логике и возможности его повседневной проверки. Тогда, подгоняемые необходимостью избавить себя от угрозы неприятностей из-за бездействия, мы начинаем понемногу пробовать применять то, чему обучались, выдерживая трудности необычного режима, на занятиях АПГ. Тогда по мере накопления количества этих проб чувство комфортности от нагрузки дополняется более высоким – интересом еще раз попробовать свои силы и облегчить себе жизнь. Именно рождающийся интерес или психическая энергия постепенно формирует исследователя собственных сил и возможностей. И этот исследователь получает главное, что и должен получить – растущий интерес к жизни. Дети умеют радоваться каждому дню, предвкушая новые приключения. Но став взрослыми, мы погружаемся в пелену забот, забывая, зачем живем. Неумение радоваться – плата за сверхинтелектуализм, и есть лишь один способ вернуть себе эту способность – учиться жить с удовольствием. И не от денег или известности, хотя они приятно щекочут самолюбие, – но от нерасчлененного восприятия потока жизни как единого и целостного процесса. Значит, вернуть себе утраченное и идти дальше к новым возможностям – вот смысл того, что понимается под применением Антистрессовой пластической гимнастики как практического приложения Учения Живой Этики или Агни-Йоги.

8.4. Общие рекомендации по практическому применению АПГ

Применение на практике АПГ составляет основную трудность в освоении этого метода. Трудно вспомнить, ибо в АПГ упор делается не на рациум, а на чувство и его приоритет, что не согласуется с многолетней привычкой вначале считать и перебирать варианты, трудно прислушиваться к себе, трудно верить чувству, как точному барометру состояния и главное – следовать ему на практике. Эта проблема вспомнить носит психологический характер и преодолевается только личной волей и желанием изменить состояние дискомфортного восприятия. Здесь будет полезен совет инструктора, а после окончания обучения – источник информации, сайт АПГ, имеющиеся публикации. По сути, все решается степенью сознательности отношения к себе, и ясного чувствования опасности в отсутствии перемен – пускового механизма к действию.

Суть применения АПГ состоит в **настрое** на плавный характер движения, и это не требует выполнения всего комплекса, и разминочных движений утром и перед сном достаточно для закрепления стремления двигаться плавно. Не требуется и много места, ибо комплекс разминки выполняется на одном месте.

Обычны сетования на помехи и невозможность остаться одному и сосредоточиться. Но можно закрыть глаза и вспомнить занятия и, как цветок распускающийся, руки плавно двигающихся всех вместе. Это дает эффект. Повторим, трудность – вспомнить, потому что надо бороться за свое состояние и именно в тех условиях, где живешь, не возлагаясь на зал и совместную тренировку. Роль преподавателя с самого начала обучения – повторять, что общие занятия – лишь пусковой механизм к самостоятельным усилиям и не могут их заменить. Надо закрепить в собственном восприятии, что обучение в зале отдыху под нагрузкой, удовольствию от того, что раньше вызывало даже раздражение – необходимость напрягаться – должны быть подхвачены собственными каждодневными усилиями, чтобы стать нарастающим облегчением всей жизни, у которого нет ограничений. Такое повторение преподавателем перспективы улучшений и цены за них – личным трудом – во многом помогут снять психологическую трудность заниматься собой и дать импульс интересу стать исследователем собственных возможностей.

Применительно к детям эта же проблема – применить АПГ – сводится к тем же повторениям перспективы, но в контексте их забот и тревог. Мальчикам важно уметь не бояться – и победить страх спокойствием поможет АПГ. Им же пригодится в боевых искусствах, ибо истоки метода – там. Они значительно быстрее будут прогрессировать, но смогут снять возбуждение импульсной техники плавным выходом и входом в режим нагрузок, – и то, и другое закрепляется в податливой психике детей как автоматически действующий механизм.

Девочки смогут почувствовать в пластике движения собственную прогрессирующую грацию и уверенность. И тем, и другим АПГ поможет в координации на будущее, поскольку метод – это непрерывное движение, а значит – танец и связанная с ним радость. Больные и ослабленные дети смогут получать облегчение даже тогда, когда они не смогут двигаться синхронно (последствия ДЦП), но после, они будут спать без снотворных таблеток.

Эффект АПГ срабатывает и в сидячем положении, когда работает верхняя половина тела, - даже в лечебном варианте для взрослых, когда плавным движением рук снимаются приступы астмы.

Дети не смогут заниматься собой, если их не приучить к этому. И обязанность взрослых, которых обучает преподаватель АПГ – передать эту заботу как долг перед детьми. И тогда, помогая детям, будет легче воспринять мысль, что пора заниматься собой.

Советы и наставления

- Заниматься ежедневно в течение 10-15 мин по утрам и перед сном вплоть до закрепления потребности двигаться плавно;

- сделать упор на самостоятельные занятия как основу продвижения;

- все без исключения упражнения делать только с удовольствием, без какого-либо принуждения, сосредоточив внимание именно на качестве выполнения движения, т.е. его плавности, слитности, непрерывности и мягкости;

- использовать только природные, естественные мыслеобразы, дающие радость и отдых: небо, горы, вода, зелень, облака, солнце и т.д.;

- учиться быть мягче в движениях, тверже в позициях, решительнее и определеннее в нравственности;

- любить друзей, поскольку они помогают жить; любить врагов, так как они помогают бороться; любить себя лишь тогда, когда недоволен собой;

- объединить все сказанное в одном слове – **самосовершенствование.**

***

Изложенный материал призван помочь в освоении и преподавании Антистрессовой пластической гимнастики в качестве учебной дисциплины. Ее актуальность как направления оздоровительной работы повышается в контексте нарастающих негативов и рисков современного цивилизационного процесса. Информационные перегрузки в сочетании с гиподинамией осложняют возможность полноценной реабилитационной работы. Это тем в большей степени относится к таким контингентам, которые по роду своей деятельности имеют отношение к воздействиям повышенной мощности и продолжительности. Однако общий фон растущей напряженности жизни во многом уравнивает риски потери здоровья, что делает найденный подход, объединяющий все сферы жизнедеятельности в едином стабилизационном ключе, просто незаменимым для любого возраста, социального положения и профессиональной ориентации.

Предложенная концепция связи состояния сфер жизнедеятельности, т.е. устойчивости с внешними проявлениями физической активности, этических принципов с физической сферой деятельности или, другими словами, проявление этического в физическом – является, по сути, **основой светской этики**, ликвидирующей разрыв между воспитанием и образованием. В этом контексте этическое предстает как завершение всей иерархии жизненных процессов, объединенных общим для них понятием устойчивости, то есть жизнеспособности. Это позволяет подключить весь имеющийся научный потенциал для построения обоснованного физико-математического обеспечения, равно как и все научно-достоверные подходы. В этом ключе логика и здравый смысл не исключаются, но являются необходимым условием продвижения в сферу этики и ее связей с конкретной практической жизнью в качестве ее основы.

Таким образом, Антистрессовая пластическая гимнастика, представленная в ее теоретическом и практическом изложении, есть опыт такого подхода, доказавшего свою жизненность в ходе его все более широкого использования в масштабе страны.

Вопросы к главе № 8

1. Каковы перспективы освоения метода АПГ?

2. Чем обусловлена необходимость сохранения доброжелательного настроя и соблюдения ментального контроля?

3. В чем заключается отличие данного подхода от других оздоровительных методов?

4. Какова роль коллективных и индивидуальных занятий?

5. Роль самостоятельных занятий в АПГ.

6. В чем смысл каждодневного практического применения метода и идей, лежащих в его основе?

7. В чем смысл самосовершенствования?

8. Что означает практическое применение АПГ?

9. В чем заключаются и как преодолеваются трудности в освоении метода АПГ?

10. Отличие в подходах к освоению АПГ и других методов.

11. Какие режимы движения используются в АПГ?

12. Чем обеспечивается непрерывность воздействия АПГ на сферы жизнедеятельности?

13. Что гарантирует успешное (качественное) освоение АПГ?

14. Что такое Антистрессовая пластическая гимнастика?

15. Назовите базовый принцип, используемый в АПГ

ГЛОССАРИЙ

В связи с общей направленностью в изложении материала термины расположены не только в алфавитном порядке, но и по их смысловому значению. Глоссарий состоит из двух частей основной и дополнительной

Основная часть

«Автоматическое» движение – взаимодействие нервной системы (тонкого тела) и физического аппарата, достигшее степени устойчивости, соответствующей его (взаимодействия) самоподдержанию и прогрессированию. В какой-то мере соответствует режиму автоколебаний.

Активизация – приведение в действие, усиление, рост

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ):

антистрессовая **–** понятие стресса **–** напряжение, нагрузка **–** не имеет негативной коннотации, но приобретает это значение в случае неспособности их воспринять без отрицательных последствий. Антистресс означает формируемую способность противодействия этому негативу за счет повышения общей устойчивости и тонуса организма;

пластическая **–** устойчивость динамики замедленного плавного движения соответствует пластической деформации физического тела – как его способности к сохранению изменения его формы и положения, т.е. статической устойчивости. Термин «пластическая» выражает связь – статических и динамических характеристик (физического тела) – и ее устойчивость в качестве основы общей стабилизации организма;

гимнастика **–** термин «гимнастика» предполагает повторяемость изменений формы и положения физического тела в различных скоростных режимах или смену геометрических форм (движения). Означает переходное состояние от устойчивости в статике к ее развитию в динамике движения.

Антистрессовый – данный термин предполагает уравновешивающее воздействие для ликвидации существующего дисбаланса, предотвращающее как сам негатив стресс-фактора, так и его последствия в виде потери устойчивости.

Антистрессовый механизм – связь плавности (непрерывности) физического движения; комфортности воспринимаемых напряжений и нагрузок; природных мыслеобразов и ориентированного на этику мышления, – в ее функциональном значении для роста общей устойчивости и тонуса организма.

Антистрессовое ядро – качество процесса или степень его устойчивости, (непрерывности), выражающее способность сфер жизнедеятельности к ассимиляции или распределению и усвоению напряжений и нагрузок.

Ассимиляция – способность сферы жизнедеятельности к синтезу и распределению воспринимаемых нагрузок и напряжений. Зависит от общего тонуса организма и степени синтетичности сфер жизнедеятельности, т.е. от их устойчивости (и ее запаса):

запас устойчивости **–** возможность временного повышения устойчивости сферы жизнедеятельности и организма в целом – для сохранения способности к ассимиляции в случае воздействия экстремальных (пиковых) напряжений и

нагрузок – за счет иерархических связей. В этом контексте решающее значение имеет полнота (степень синтетичности) связи с высшими сферами – сознанием и принципом (центром) слияния или альтруистической любви.

Взаимодействие – обоюдная передача, обмен характеристиками процессов, рост синтетичности, выявление творческого потенциала.

Воздействие – действие иерархически старшего процесса, сферы.

Гармонизация – максимальная степень согласования характеристик процессов, соответствующая проявлению центра высшего синтеза или слияния (любви) и росту устойчивости. Передача более высокой степени устойчивости (непрерывности) от старшего процесса младшему. При этом степень сближения характеристик обоих процессов или согласование зависит от их иерархического положения.

Гимнастика (см. Антистрессовая пластическая гимнастика)

Движения – см. Упражнение

Делимость – дифференциация, направленная на создание форм для организации жизненного процесса.

Действие – передача характеристик процесса. Импульс воли (см).

Дифференциация – разделение, неотделимое от слияния с образованием нового качества.

Жизнеспособность – способность жизненного процесса к самоподдержанию и росту устойчивости.

Запас устойчивости (см. Ассимиляция)

Иерархия – стадии (фазы) дифференциации Движения, объединенные их Единством или принципом слияния, синтеза, любви:

иерархия процессов – расположение процессов в порядке их старшинства, т.е. возрастания (или убывания) их качества – степени устойчивости, непрерывности, жизнеспособности.

иерархия сфер жизнедеятельности– расположение сфер жизнедеятельности в порядке возрастания (или убывания) жизнеспособности (устойчивости, непрерывности) их процессов от физической сферы до Атмы (Единая Жизнь в ее микро- и макро-масштабе). Связь между ними базируется на принципе слияния (синтеза) или любви.

Импульс – всплеск активности, как следствие быстрой смены ее выражений и создание в фокусе изменения пика концентрации, напряжений, энергии, мощности и рождение нового качества. Пример: смена направления рукояти хлыста вызывает очень быстрое изменение направления движения на его конце, вызывая удар преодоления звукового барьера.

Импульсное движение в АПГ – способность к быстрому изменению скорости движения и ее направления как следствие накопления внутреннего напряжения – при его предварительном равномерном распределении в ходе плавного движения. Период накопления напряжения и соответственно, рост устойчивости естественным образом проявляют себя в желании всё более быстрого и сжатого по времени движения – импульса активности. Такое идущее изнутри желание двигаться быстрее и интенсивнее – закономерное следствие накопления тонуса в АПГ.

Интеллект – см. Рациум.

Качество – степень целостности, непрерывности, проявления связности, высшего синтеза или слияния (принципа любви).

Качество процесса – степень его непрерывности, устойчивости. Соответствует степени полноты проявления в нем процессов высшего порядка синтеза или слияния.

Комфортность – чувство согласованности **(см. также гармонизация)**, в высших степенях – гармонии. Практически это чувство удовольствия и общего благополучия от восприятия жизненного процесса, – его напряжений и нагрузок, их ассимиляции, – и соответствующее (чувство) росту его устойчивости. Чувствование отдыха во время движения или чувство удовольствия, связанное с равномерным распределением напряжений и нагрузок, т.е. комфортность – критерий роста устойчивости процесса. Отображает процессы восстановления, синтеза, реабилитации и рост тонуса организма. Устойчивость к. зависит от связи с высшими процессами (нравственный потенциал) или проявления психической энергии.

Комфортность ментальная – удовольствие от напряжения и нагрузок, связанных с процессом мышления, проявляется в растущем стремлении и интересе к ясности в построении картины жизни на основе смысловой нагрузки. Проявляется как интерес к самостоятельному мышлению, стремление довести до практической реализации найденное решение, усиление волевых возможностей, стремление к чистоте мысли и реализация нравственных принципов в повседневной жизни – долг, совесть, ответственность, сочувствие, способность к бескорыстной любви.

Крестообразная модель – см. Развитие

Крестообразная модель распределения нагрузок

распределение нагрузок по вертикали – по системе связей сфер жизнедеятельности – нравственная, ментальная, нервная система, физическая – т.е. по их иерархии (сверху вниз). В обратном порядке это возможно в случае контроля этого процесса нравственной сферой, когда процесс низкого качества трансформируется (трансмутируется) в более высокое, т.е. физический в нравственный.

распределение нагрузок по горизонтали – по системе связей какой-либо сферы жизнедеятельности.

Культура – способность к восприятию единого синтетического процесса, энергии сознания или психической энергии. Зависит от степени проявления нравственного потенциала во всех сферах жизнедеятельности, как следствия настроя на него сферы мышления.

Культура движения – проявление психической энергии в физическом процессе, выражающееся в его качественности (плавность, непрерывность, устойчивость, жизнеспособность), комфортности воспринимаемых напряжений, нагрузок и ее прогрессировании.

Манас – ум, способность к сознательному (высшему) мышлению на основе прочувствованных идей.

Медитация – сосредоточение внимания на мыслеобразах, идеях или (и) чувствовании для освоения управления процессом мышления, шире – для связи с высшими принципами (процессами) в человеке и космосе.

Ментал (ментальная сфера), здесь – сфера мышления на основе деления, сравнения и оценки; синоним – рассудок, рациум.

Ментальная устойчивость – способность к длительной концентрации мышления на решаемом вопросе. Проявляется в управляемости мышления, способности мыслить неразрывно, длительно и образно, зависит от степени связи с сознанием.

Мыслеобразы – картины внутреннего видения. Здесь – воображаемые картины, способствующие релаксации, возникновению чувства комфорта и внутреннего равновесия. Используются в уравновешивании напряжений и управлении движением.

Нагрузка – следствие воздействия на организм пролонгированных напряжений; полезная нагрузка – усиление восстановительных процессов (синтеза); противоположное (перегрузки) связано с доминированием деструкции. Критерий полезности – способность к ассимиляции напряжений и повышению тонуса, достигающая максимума при комфортном восприятии напряжений и «автоматическом» движении.

Непрерывность процесса – отсутствие разрывов процесса, границ, пределов, т.е. беспредельность, целостность; означает отсутствие разрывов между завершением процесса и переходом в его новое качество и проявляется как плавность видимого движения, а в общем плане – как непрерывность жизни.

Низший манас – см. Рациум.

Нравственность – проявление высшего принципа (воля, любовь, сознание) в мышлении, желаниях и поступках.

Нумен и **феномен** здесь – соотношение стадий (Движения) формирования иерархии процессов, где каждая предыдущая есть внутренняя, старшая (сущность, нумен) для последующей – внешней (явление, феномен). Отличие нумена от феномена – в более высокой степени (первого), его непрерывности или качестве.

Осознать – связать мысль (идею) и чувство, руководствуясь последним в его высшем значении (принцип любви), и закрепить эту связь (прочувствованная идея), в жизненной практике – мышлении, желаниях и действиях, (как бы положить каждую мысль на чувство или взвесить мысль на весах чувства).

Перемещения – см. Упражнение

Плавность движения – видимое проявление его непрерывности.

Плавный вход и выход из режима нагрузок – постепенный сбалансированный рост напряжений в начале тренировочного процесса при сохранении их общего баланса и контроля (плавность, мыслеобраз, комфортность) и их аналогичное уменьшение при его окончании.

Пластический (см. Антистрессовая пластическая гимнастика)

Прогрессирование – ускорение развития за счет роста устойчивости.

Процесс – движение в развитии – в направлении уменьшения или роста его целостности. Характеризуется степенью непрерывности, устойчивости, качества и др.

Пульсация – последовательность импульсов

Равномерность (равенство меры)

мера – сочетание (единство) количества и качества. Также степень, величина. В значении единства воспринимается чувством (сознание, интуиция), на стадии дифференциации, разделения (рациум) – как измеряемая величина. Равномерность – условное (относительное) равенство характеристик – количественных, качественных, их сочетания.

***равномерное распределение напряжений и нагрузок*–** условное равенство характеристик напряжений и нагрузок и связей сфер жизнедеятельности, обеспечивающее полноту их взаимодействия для повышения тонуса организма, т.е. ассимиляции.

Развитие – продвижение взаимодействия по системе связей (горизонтальных) сфер жизнедеятельности и по линии (вертикальной) их иерархического построения (крестообразная модель)

Рассудок – см. Рациум.

Рациум – сфера – низшее сознание. Функционально – контроль мышления (волей), создание и управление мыслеобразами. Мысль и чувство дифференцированы – в отличие от высшего сознания, где они синтезированы в мысле-чувстве. Условно – сфера аналитического мышления (анализа), ее синонимы (здесь) – рассудок, ментальная сфера, интеллект, низший манас, ум желаний (кама манас).

Резонанс – сложение, взаимодействие, синтез процессов с близкими характеристиками.

Резонансная схема – условный термин для обозначения взаимодействия внешних и внутренних процессов (например, нервной системы и физического движения) – в самом общем виде и без учета более тонких подробностей.

Рост качества процесса – увеличение степени его слитности, устойчивости, комфортности воспринимаемых напряжений, импульсности вследствие проявления процессов более высокого порядка. Проявляется в смещении характеристик процесса от амплитудных к частотным (рост частоты, уменьшение амплитуды, обогащении тонкими гармониками или утончении процесса).

Самовоздействие – контроль мышления на его соответствие высшему принципу. Убеждение себя, мысленный приказ и его повторение, объяснение и закрепление в форме убеждения. Настрой на чувство отдыха во время движения, контроль его плавности и стимуляция комфортности воспринимаемых напряжений (шире – жизненных нагрузок). Контроль мышления на доброжелательство. Проявление воли, направленной на собственные сферы жизнедеятельности.

Самосознание – полное развитие сознания, связанное с восприятием себя как познающей индивидуальности.

Свободное движение – единый целостный процесс на основе объединения всех сфер жизнедеятельности. Движение физического тела под воздействием психической энергии.

Синтез – слияние и разделение в едином процессе – при доминировании первого.

Слияние – ликвидация разграничений, неотделимо от дифференциации и рождения нового качества.

Сознание – нравственная сфера, синтез высшего чувства и идеи (абстрактного, обобщающего мыслеобраза).

Спиральное движение – характер любого процесса в его геометрическом выражении. Проявляется в цикличности жизненного процесса, т.е. в повторяемости жизни.

Стресс-фактор – любое воздействие – психической или физической природы – на организм.

Сфера жизнедеятельности – совокупность процессов, объединенных функциональным назначением, определенным диапазоном их устойчивости, т.е. качества. Физическая, нервная система (тонкое тело), рациум (интеллект, рассудок), сознание, высший центр (фокус) слияния или любви (Буддхи, санскр.), Единая Жизнь, разлитая во всем Космосе (Атма или Атман, санскр. [24]; импульс, искра).

Творчество – способность к синтезу дифференцированного опыта (знаний) и рождению нового (ви́дения, решения, восприятия, действия). Достигается связью со сферой синтеза (мысли и чувства) – высшим сознанием, центром слияния (Буддхи) с Единой Жизнью (Атма). Степень творчества зависит от иерархического положения процесса синтеза. При слиянии микро- и макропроцессов (синтеза) – достигается степень космического творчества.

Тонус – совокупное устойчивое напряжение (сферы, организма) при его равномерном распределении, т.е. усвоении напряжения при каком-либо воздействии.

Упражнение (физическое) – периодическое повторение цикличных изменений пространственных характеристик физического тела (т.е. его положения) с их ментальным представлением и волевыми усилиями по их реализации.

***Движение* –** если условия, характеризующие упражнение физическое частично или полностью не выполняются, то используется этот термин (в его узком значении физического процесса). Так в «автоматическом» движении ментальное представление отсутствует (как и волевые усилия), и процесс самопроизволен. То же в отношении нарушения цикличности, т.е. начальная и конечная точки траектории не совпадают и т.д.

***Перемещения* –** изменения пространственных характеристик физического тела за счет колебательного маятникоподобного процесса с попеременным вовлечением в него нижних конечностей.

Устойчивость – синтетическая характеристика процесса, включающая все другие (пространственно-временные) в качестве меры его жизнеспособности. Способность (стремление) к поддержанию (восстановлению) прежнего поло-

жения. Философская категория, в сочетании с другой философской категорией – непрерывностью является основой построения концепции движения в АПГ.

Энергетичность – степень выявления энергии.

Энергия – см. воля

Этика (нравственность) – проявление в мышлении, желаниях и действиях процессов сферы сознания, настроенного на высший принцип (порядок) любви и импульс Единой Жизни.

Дополнительная часть

Агни-йога – Учение Братства Шамбалы, призванное помочь моральному продвижению к новой ступени освоения высшей стихии Огня (Духа) в человеке – Атма и Космосе – Любовь к Красоте.

Также Учение Живой Этики, Учение Сердца [15] (см. П4. 14).

Атма – единое космическое Начало, **синтетический** принцип, огненная энергия жизни или духа, вечная Жизненная Сила, разлитая во всем Космосе [29], вечный безусловный принцип, высшая ступень человеческой природы в ее связи с Огнем Космоса или Пространственным Огнем, высший Дух в человеке.

Воля – энергия, фаза Движения. Свободная воля – способность к реализации (воплощению) прочувствованных идей. Источник – Единая Энергия; Фохат (тибетский) – сущность космического электричества [25, с.430]; в человеке – в сфере синтеза, высшем сознании.

Высшие принципы человека – нравственный потенциал. Процессы высшего порядка синтетичности, слитности, целостности, непрерывности, жизнеспособности, как выражение принципа Беспредельности в человеке. Проявляется как мораль, чувство любви и стремление к самосовершенствованию, единство с процессами макро-Космоса.

Движение – невообразимо быстрая пульсация, неизменная, беспредельная, бесконечная [30, с. 265]. Источник принципов Космоса и человека, Парабрахман (санскрит).

Монада – единство Атмы и Буддхи – двух высших принципов человека, зерно духа, его неизменная часть, в отличие от сознания – накапливающего духовный опыт. (Подробнее см. в [25]).

Принцип – стадия дифференциации Движения, закон.

Психическая энергия – единый интегральный процесс, объединяющий сферы – нервную систему, ментальную, сознание, (настроенное на чувство бескорыстной любви). Воспринимается как полнота и ясность жизненной картины, спокойствия, чувства счастья и стремления к познанию. Неотделима от высших энергий Космоса, пространственного Огня, мост в Беспредельность.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Захаров, П. Я. Влияние синтез-метода «Антистрессовая пластическая гимнастика» на качество преподавательской деятельности / П. Я. Захаров, С. А. Нагорных, А. В. Попков // Вестник АГПУ : научный журнал. – Барнаул : АлтГПУ, 2023. – № 55. – С. 28–34.

2. Мотылянская, Р. Е. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) / Р. Е. Мотылянская, А. Р. Якубовская // Теория и практика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 1991. – № 5. – С. 10–15.

3. Мотылянская, Р. Е. Методологические аспекты использования пластической гимнастики как одной из форм оздоровительной физкультуры / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан // Теория и практика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 1989. – № 3. – С. 17–20.

4. Нагорных, С. А. Возможности формирования здоровья субъектов образовательного процесса в рамках обучения / С. А. Нагорных // Методист. – Москваи: Academia АПКиПРО, 2003. – № 1. – С. 45–46.

5. Нагорных, С. А. Развитие нравственного начала через культуру движения в антистрессовой пластической гимнастике / С. А. Нагорных // Образование и культура : материалы пятой междисциплинарной научно-практической конференции аспирантов и соискателей (Москва, 2-3 апр. 2002 г.). – Москва : Academia АПКиПРО, 2002. – С. 191–193.

6. Нагорных, С. А. Теоретические основы антистрессовой пластической гимнастики / С. А. Нагорных, О. В. Ромашин // Медицина, физкультура и спорт. Итоги и перспективы развития : материалы научно-практической конференции. – Ижевск, 2000. – С. 92–93.

7. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков. – Москва : Советский спорт, 2005. – 162 с.

8. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика А. В. Попкова : методические рекомендации / А. В. Попков ; Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов ; Республиканский врачебно-физкультурный диспансер МЗ РСФСР. – Москва, 1989. – 40 с.

9. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) : методические рекомендации (извлечения) / А. В. Попков // Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / автор-составитель А. В. Царик. – Москва : Советский спорт, 2012. – С. 297–304.

10. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) : программа по физической культуре для учащихся I-XI классов / А. В. Попков // Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / автор-составитель А. В. Царик. – Москва : Советский спорт, 2002 – С. 527-553.

11. Попков, А. В. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) / А. В. Попков, Е. Н. Литвинов // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов / Министерство образования Российской Федерации [рекомендовано Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации]. – Москва : Просвещение, 1996. – С. 205–256.

12. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика : учебно-методическое пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных, А. К. Пручкина. – Горно-Алтайск : РИО Горно-Алтайского госуниверситета, 2013. – 156 с.

13. Попков, А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика : учебно-методическое пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных. – Барнаул : Си-пресс, 2013. – 226 с.

Интернет-ресурсы:

14. Бальсевич, В. К. Заключение о возможности и путях использования АПГ в образовательных учреждениях российской Федерации / В. К. Бальсевич. – URL: http://www.antistressapg.ru/str_Balsevich_1.htm (дата обращения: 12.04.2020).

15. Бальсевич, В. К. Экспертное заключение о возможности использования комплексной программы обучения основам антистрессовой пластической гимнастики / В. К. Бальсевич. – URL: http://www.antistressapg.ru/str_Balsevich_2.htm (дата обращения: 12.04.2025).

16. Коновалова, Л. В. Экспертное заключение о возможности использования антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) в образовательных учреждениях Российской Федерации / Л. В. Коновалова. – URL: http://www.antistressapg.ru/RAN.htm (дата обращения: 11.04.2025).

17. Лицей №4 г. Рузаевки. – URL: http://lic4ruz.edurm.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=44&Itemid=47/ (дата обращения: 12.04.2025)

18. Погадаев, Г. И. Заключение Федерального экспертного совета по общему образованию МО РФ на авторскую программу по физической культуре (АПГ), подготовленную А. В. Попковым и др. / Г. И. Погадаев. – URL: http://www.antistressapg.ru/Pogadaev.htm (дата обращения: 11.04.2025).

19. Решение аттестационной комиссии (ВДФСО профсоюзов, ВНИИФК, Госкомспорт СССР), 1989г. – URL: http://www.antistressapg.ru/str86.htm (дата обращения: 11.04.2025).

20. Устойчивость процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). – URL: http://www.antistressapg.ru/ (дата обращения: 12.04.2025).

Этико-философская основа:

21. Агни-йога. В 4 т. Том 1. Зов. Озарение. Община. Агни-йога. 1924-29. – Москва : Сфера, 1999. – 608 с. (Серия: Учение Живой Этики) ; Агни-йога. В 4 т. Том 2. Беспредельность. Иерархия. Сердце. Напутствие Вождю. 1930-33. – Москва : Сфера, 1999. – 672 с. (Серия: Учение Живой Этики) ; Агни-йога. В 4 т.

Том 3. Мир Огненный. Аум. Братство. 1933-37. – Москва : Сфера, 1999. – 896 с. (Серия: Учение Живой Этики) ; Агни-йога. В 4 т. Том 4. Надземное 1938. – Москва : Сфера, 1999. – 784 с. (Серия: Учение Живой Этики).

22. Блаватская, Е. П. Инструкции для учеников Внутренней Группы / Е. П. Блаватская. – Москва : Издательство Духовной Литературы ; Сфера, 2000. – 592 с.

23. Блаватская, Е. П. Комментарии к «Тайной Доктрине» / Е. П. Блаватская – Москва : Новый Центр, 1998. – 168 с.

24. Блаватская, Е. П. Тайная Доктрина. В 3 т. Том 1. Космогенезис / Е. П. Блаватская. – Москва : Эксмо-Пресс, 2017. – 880 с. ; Блаватская, Е. П. Тайная Доктрина. В 3 т. Том 2. Антропогенезис / Е. П. Блаватская. – Москва : Эксмо-Пресс, 2017. – 944 с. ; Блаватская, Е. П. Тайная Доктрина. В 3 т. Том 3. Эзотерическое Учение / Е. П. Блаватская. – Москва : Эксмо-Пресс, 2017. – 752 с.

25. Блаватская, Е. П. Теософский словарь / Е. П. Блаватская. – Москва : Сфера, 1999. – 576 с.

26. Дмитриев, Д. В. Направление / Д. В. Дмитриев // Толковый словарь русского языка // под ред. Д. В. Дмитриева. – Москва : АСТ, 2003. – С. 635. (Словари Академии Российской).

27. Клизовский, А. Основы миропонимания новой эпохи / А. Клизовский. – Москва : Эксмо, 2010. – 880 с.

28. Рерих, Е. Письма Елены Рерих, 1929-1938. В 2 т. / Елена Рерих. – Звезды гор ; Амрита-Русь, 2009. – 1202 с.

29. Рерих Е. И. Сокровенное знание. Теория и практика Агни Йоги / составитель Н. Е. Ковалева. – Москва : Эксмо, 2007. – 912 с.

30. Рерих, Е. И. У порога нового мира / Е. И. Рерих. – Москва : Международный Центр Рерихов, 2007. – 464 с.

31. Сент-Илер, Ж. Криптограммы Востока / Ж. Сент-Илер. – Амрита-Русь, 2003. – 144 с.

32. Стульгинский, С. В. Космические легенды Востока / С. В. Стульгинский. – Орфей, 1992. – 320 с.

33. Философский энциклопедический словарь / редколлегия: Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. – Москва : Советская энциклопедия, 1983. – 840 с.

34. Философский энциклопедический словарь / составители: Е. Ф. Губский, Г. В. Кораблева, В. А. Лутченко. – Москва : ИНФРА-М, 2005. – 767 с. (Библиотека словарей «ИНФРА-М»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс упражнений антистрессовой пластической гимнастики

Вводный раздел (разминка)

Вводный раздел направлен на ознакомление и овладение режимом релаксации и навыками плавного слитного движения, выполняемого в замедленном темпе, развитие умения представлять и удерживать в воображении картины природы, формирование и закрепление чувства комфорта, использование воздействия синхронного коллективного движения и утренних «потягушек» (потягивание в плечевом поясе, которое используется как эталон комфортности восприятия физического напряжения).

Упражнения разминки выполняются так, чтобы между ними не было пауз, остановок, одно упражнение «переливалось» в другое. Используется замедленный темп, который позволяет почувствовать и постепенно сгладить все шероховатости и рывковый характер процесса движения. Дыхание произвольное. Используется построение лицом в круг (хоровод). Ведущий выполняет упражнения одновременно с занимающимися, находясь в центре круга.

При выполнении комплекса упражнений АПГ (кроме упражнений 3-го раздела) используются две основные позиции (см. рисунок 1):

Позиция 1 (**I**). Ноги на ширине плеч. Носки слегка повернуты внутрь. Колени чуть согнуты. Вес переместить на носки, подав бедра вперед. Стопы не отрывать от пола. Спина прямая. Руки и плечи опущены.

Позиция 2 (**II**). Из позиции 1 вес переместить на чуть согнутую в колене левую ногу. Корпус повернуть вправо. Одновременно повернуть правую ногу на пятке, выпрямив ее в колене. Левая стопа остается неподвижной. Руки и плечи опущены.

Аналогично принимается позиция с перемещением веса на правую ногу. В обеих позициях пятки лишь слегка касаются пола.

Следует также особо отметить часто встречающееся положение рук - *«руки на опоре»* (**III**).

Здесь и далее:
И.п. - исходное положение;
поз. – позиция;
П. – представить;
В. – выполнение;
Упр. – упражнение

1. *И.п.* – поз. 1.
П. Прозрачная чистая вода, пронизанная солнечными лучами.
Находясь по плечи в воде, слегка покачиваемся на волнах.
В. Выпрямить колени, затем вернуться в поз. 1. Покачаться несколько раз.

2. *И.п.* – поз. 1.

П. Удобно сидим на стуле с высокой спинкой (троне). Легкие, как пушинка, руки всплывают и тонут в воде.

В. Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания рук в локтях и опустить вниз.

3. *И.п.* – поз. 2.

П. Потянувшись за солнечным зайчиком на воде, пытаемся накрыть его скрещенными ладонями и подтянуть к себе.

В. Расслабленные руки поднимаются до уровня лица, при этом вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Затем ладони скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга) и опускаются вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад на согнутую в колене левую ногу.

То же, повернувшись в левую сторону.

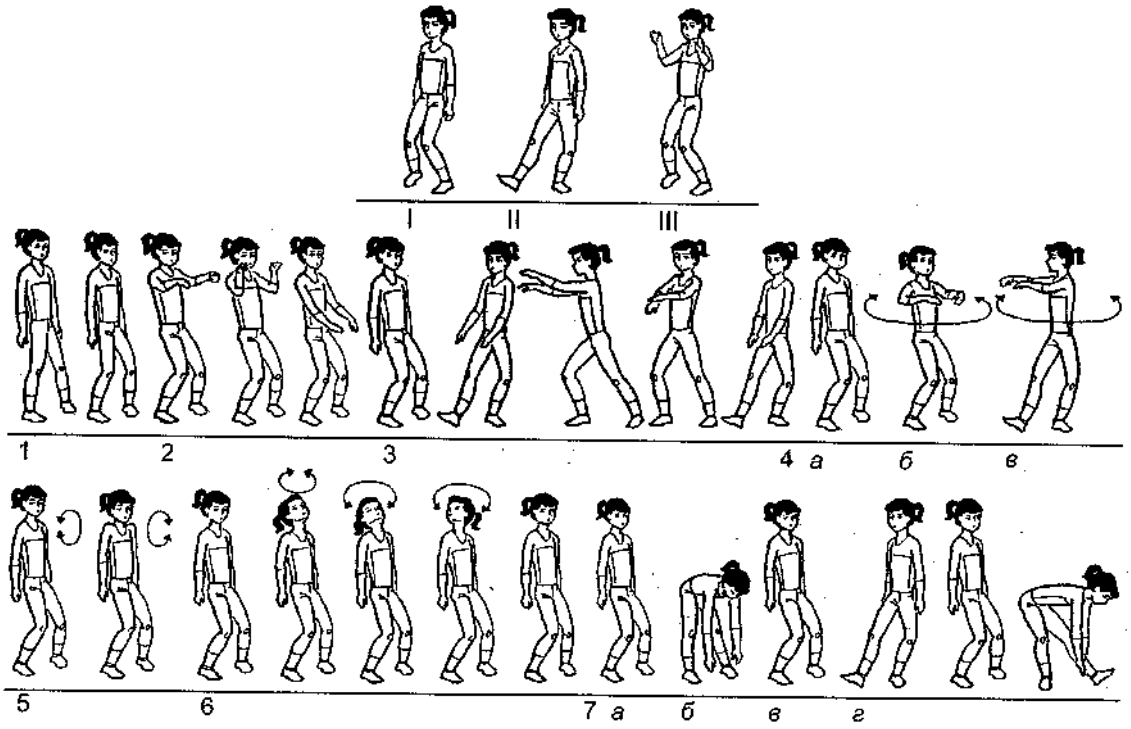

Рисунок 1 – Иллюстрации к комплексу упражнений АПГ: разминка

4. *И.п.* – поз. 1.

П. Руками держим солнце, прижимая его к себе. Руки всплывают и остаются на поверхности воды. Наполняемся солнечным светом. Свет струится из кончиков пальцев. Руками рисуем радужную сферу вокруг себя.

В. а) расслабленные руки в форме кольца поднять до уровня груди, развернув ладони к себе; локти согнуты и приподняты, кисти расслаблены, пальцы «смотрят» друг на друга, плечи опущены; сохраняя руки в таком положении, поворачивать их вместе с корпусом вправо и влево; стопы неподвижны;

б) когда руки плывут вправо, вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке

вправо; левая стопа остается неподвижной (поз. 2); то же самое при повороте влево;

в) то же, что в упр. 4б. При повороте вправо правая рука ладонью наружу «уплывает» вниз за спину; при повороте влево левая рука ладонью наружу по дуге «уплывает» за спину; одновременно правая рука тыльной стороной кисти наружу «выплывает» из-за спины, «догоняя» по дуге левую руку; далее при повороте вправо правая рука разворачивается ладонью наружу и все повторяется.

5. *И.п.* – поз. 1.

П. Стоя на дне, слегка покачиваемся на волнах.

В. Покачивание тела вперед и назад с одновременным вращением плеч в обе стороны.

6. *И.п.* – поз. 1.

П. Солнце изнутри наполняет взгляд светом и теплом. Обвести взглядом небо и землю, наблюдая окружающий мир через радужную сферу.

В. Медленное вращение глаз по и против часовой стрелки. Вслед за глазами поворачивается голова. Стараться, чтобы взгляд скользил плавно, без рывков.

7. *И.п.* – поз. 1.

П. Ложимся плашмя на поверхность воды, рассматривая сквозь воду камешки на дне.

В. а) наклониться вперед, спина выпрямлена; голову не опускать; Во время наклона ноги выпрямляются в коленях; руки свободно опущены вниз; не задерживаясь внизу, подняться в и.п.;

б) из поз. 2 наклониться к правой ноге; затем, повернувшись влево, наклониться к левой ноге;

в) повторить упр. 7а.

8. *И.п.* – поз. 1.

П. Покачивание на воде.

В. Вращение корпуса с сохранением его фронтального положения по и против часовой стрелки.

9. *И.п.* – поз. 2.

П. Большая волна толкает в спину, а затем в грудь.

В. Руки отвести за спину и скрестить ладони, развернув их наружу. Ладони не касаются друг друга и тела. Мягко оттолкнуться левой ногой и «перелить» вес вперед на правую ногу. При этом правая нога сгибается в колене, а левая освобождается от веса и выпрямляется. Затем «перелить» вес назад, на левую ногу.

Следить за прямым положением корпуса.

То же, повернувшись в левую сторону.

10. *И.п.* – поз. 1.

П. Сидим на стуле. Вода покачивает правую ногу. Руки ладонями упираются в невидимую стену перед собой.

В. Вес «перелить» на левую ногу, слегка согнутую в колене. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить. Слегка приподнять правую ногу. Покачивать правой стопой вперед и назад. Движение от кончиков пальцев последовательно передается в голеностопный и коленный суставы.

Положение опоры для рук выбирается произвольно.

Так же покачать левой стопой, «перелив» вес на правую ногу.

11. *И.п.* – поз. 1.

П. Вращение стопы в подводном водовороте.

В. То же, что в упр. 10, только правая (затем левая) стопа выполняет вращение по и против часовой стрелки.

Положение опоры для рук выбирается произвольно.

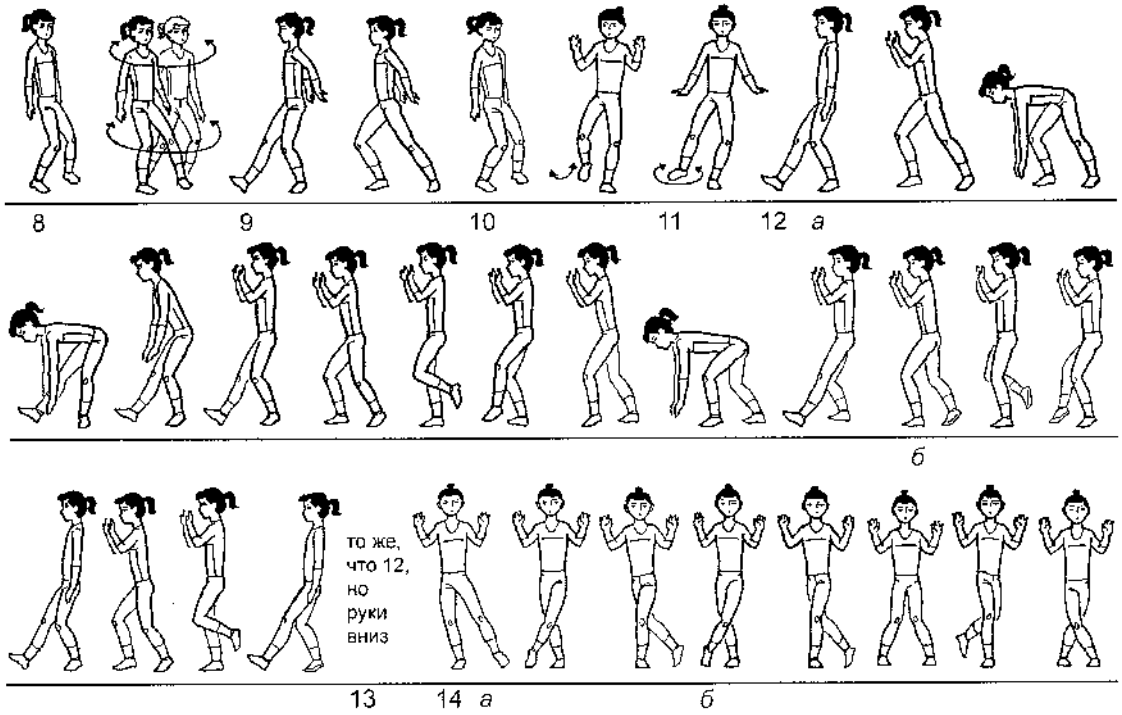

Рисунок 2 – разминка (продолжение) и техника перемещений

2.10.2. Техника перемещений

Раздел «Техника перемещений» направлен на дальнейшее освоение плавности, непрерывности при выполнении сложных координационных движений в режиме релаксации, сохранение устойчивого равновесия, развитие умения создавать и удерживать в воображении картины природы, умение формировать и закреплять чувство комфорта при условии синхронного коллективного движения (см. рисунки 2 – 4).

Перемещения осуществляются в движении по кругу друг за другом, не нарушая построения в круг. Ведущий двигается синхронно с занимающимися вокруг центра внутри круга. Используется замедленный темп. Упражнения выполняются так же, как в разминке, - плавно, мягко, непрерывно.

Фронтальное перемещение
(при пассивном положении рук)

Пассивное положение рук («руки на опоре») - руки согнуты в локтях; кисти рук на уровне груди, ладонями развернуты от себя; плечи опущены.

12. *И.п.* – поз. 2, «руки на опоре».

П. Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

В. а) разминка; вес «перелить» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене; наклониться к правой ноге, опустив руки вниз; не разгибаясь «перелить» вес назад, на согнутую в колене левую ногу и, удерживая вес на левой ноге, выпрямиться, приняв и.п.; после этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко перемещается вперед с постепенным касанием пола всей подошвой, начиная с кончиков пальцев; корпус выпрямлен, руки неподвижны; затем вес «переливается» на согнутую в колене опорную левую ногу и выполняется аналогичный наклон с «переливания» веса назад, на согнутую в колене правую ногу; после этого корпус выпрямляется;

б) перемещение; фронтальное движение вперед с поочередным «переливанием» веса на правую и левую ногу (замедленные шаги); ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (перемещение, напоминающее шаг конькобежца); касание стопой пола осуществляется мягко и постепенно, начиная с кончиков пальцев.

13. *И.п.* – поз. 2.

П. Мыслеобраз опоры под руками заменяется мыслеобразом отяжелевших рук.

В. То же, что в упр. 12 (без разминки). Руки остаются внизу.

Боковое перемещение
(при пассивном положении рук)

Выполняется сначала правым боком по направлению движения, затем левым (лицом в круг при коллективных занятиях).

14. *И.п.* – поз. 1, «руки на опоре».

П. Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

В. а) Разминка; вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу; ненагруженная левая нога делает заступ спереди, касается пола, при этом стопы параллельны; вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу и обратно на согнутую в колене правую ногу; «перелить» вес несколько раз;

б) перемещение; из положения заступа левой ноги спереди вес «переливается» на левую ногу, при этом свободная от веса правая нога мягко скользит вправо (на начальном этапе обучения стопа при движении может слегка касаться пола); при перемещении заступ спереди чередуется с заступом сзади.

Круговое перемещение (повороты на 180^0)

Выполняется из положения лицом в круг (при коллективных занятиях).

15. *И.п.* – поз. 1, «руки на опоре».

П. Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

В. Вес «перелить» на согнутую в колене левую ногу. Правая нога делает заступ влево спереди так, что пятка правой ноги оказывается рядом с мизинцем левой ноги, а стопы под углом 90^0 относительно друг друга. Правая стопа кончиками пальцев, а затем всей подошвой касается пола. Одновременно с этим вес «переливается» на правую ногу и продолжается поворот влево. Левая нога, освободившаяся от веса, ставится на пятку так, что стопы оказываются примерно под углом 90^0 относительно друг друга. При этом занимающийся оказывается спиной к кругу, выполнив поворот на 180^0. Далее вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, правая нога делает заступ спереди, а дальше движение поворота продолжается в той же последовательности до тех пор, пока занимающийся вновь не окажется лицом в круг. Таким образом, все упражнение состоит из двух поворотов на 180^0 против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, и выполняются два аналогичных поворота на 180^0 по часовой стрелке. Руки в течение всего движения остаются пассивными («руки на опоре»).

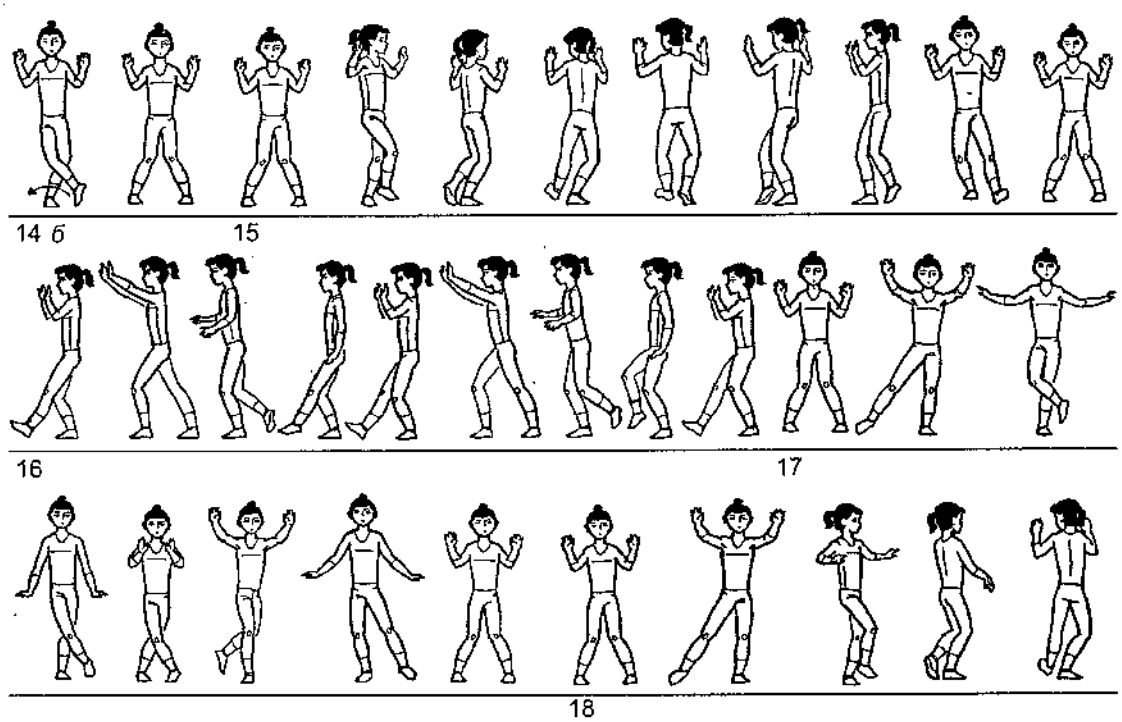

Рисунок 3 – Техника перемещений (продолжение)

Фронтальное перемещение (при активной работе рук)

Основное внимание фиксируется на движении рук. Следить за тем, чтобы ноги вовлекались в движение как продолжение движения рук.

16. *И.п.* – поз. 2, «руки на опоре».

П. Отталкиваем руками опору от себя, а затем, когда руки через стороны опускаются вниз, опираемся ладонями на воду.

В. Ладони, оставаясь на уровне груди, перемещаются вперед до тех пор, пока руки не окажутся прямыми в локтях, при этом вес «переливается» вперед на согнутую в колене опорную ногу. Затем руки разводятся в стороны и опускаются ладонями вниз, при этом ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (см. упр. 12). Руки возвращаются в и.п.

Боковое перемещение (при активной работе рук)

17. *И.п.* – поз 1, «руки на опоре».

П. То же, что в упр. 16.

В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и.п. свободная от веса нога делает заступ спереди (сзади) (см. упр. 14).

Круговое перемещение (при активной работе рук)

18. *И.п.* – поз. 1**,** «руки на опоре».

П. То же, что в упр. 16.

В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и.п. ненагруженная нога делает заступ (см. упр. 15), а свободная от веса нога становится спереди на пятку. Из и.п. руки вновь выполняют движение «отодвигание опоры», при этом вес «переливается» на стоящую впереди ногу и далее круговое движение повторяется.

Помимо движения рук «отодвигание опоры» существует еще несколько вариантов движения. Так, например, вместо движения «от себя», когда ладони находятся на уровне груди, руки могут сделать движение снизу вверх, при этом ладони повернуты вверх, вторая фаза движения - руки опускаются ладонями вниз с «опорой на воду».

Есть более сложные варианты - «отодвигание опоры» поочередно правой и левой рукой и др.

Все возможные (и описанные) варианты движения рук применяются для всех видов перемещений (фронтального, бокового, кругового).

Свободное перемещение (импровизация)

По мере того, как занимающиеся начинают чувствовать удовольствие от движения и выполняемых упражнений, у них проявляется способность **чувствовать естественное развитие процесса движения**, его **переход от одних форм к другим**, т.е. способность к импровизации. Для ее развития ведущий предлагает занимающимся двигаться так, как им приятнее, интереснее, фантазировать в движении, не теряя при этом его плавности, мягкости (темп и движение по кругу не нарушаются).

Для этого целесообразно представить образ, связанный с чувством свободы, раскрепощенности, легкости, полета.

Например, стоим на ровной площадке, на вершине высокой горы, встречая восход солнца. Под нами проплывают белоснежные облака. Далеко в синеве видна парящая птица. Наши движения становятся такими же легкими, скользящими, плавными. Руки, как крылья, наполненные воздухом, движутся легко и свободно. Возникающее чувство легкости наполняет радостью и предчувствием полета.

2.10.3. Суставный массаж и упражнения на растягивание

Раздел «Суставный массаж и упражнения на растягивание» направлен на освоение техники безболевого самомассажа крупных и мелких суставов на основе стремления к достижению максимальной релаксации суставно-связочного аппарата (см. рисунки 4 – 6).

На основе достигнутой релаксации осуществляется выполнение безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание. Там, где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением (утренние «потягушки»), что вызывает чувство отдыха и удовольствия. Используется также мягкое ритмичное покачивание корпуса в такт выполняемому движению. Критерием возможности увеличения нагрузки является желание ее увеличить. При этом необходимо стремиться к тому, чтобы не возникало признаков дискомфорта и утомления, обращая особое внимание на постепенность увеличения нагрузки. Следует искать наиболее удобное исходное положение для выполнения упражнения, стараясь поудобнее устроиться в исходной позиции.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый занимающийся внимательно прислушивается к своим ощущениям и выполняет упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления, а тем более усиления болевых ощущений. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого – более глубокое расслабление. Упражнения этого раздела выполняются сидя на полу.

Массаж суставов ног

Подготовительное упражнение. *И.п.* – сидя на полу. Ноги в стороны, выпрямлены в коленях, стопы - вертикально.

В. Потянуться и на выдохе сделать наклон к правой ноге. Повторить наклон к левой ноге и вперед.

19. *И.п.* – сидя на полу. Левая нога вытянута вперед, выпрямлена в колене, стопа - вертикально. Правая нога согнута в колене, стопа лежит на левом бедре (или возле левого бедра на полу), левая рука держит пятку правой ноги, правая рука обхватом держит правую стопу за пальцы.

В. Вращать стопу, помогая себе левой рукой, и одновременно массировать суставы пальцев ног, сгибая и разгибая их правой рукой. Корпус покачивается в такт вращению стопы так, чтобы момент сгибания пальцев совпадал с наклоном корпуса. Вращать стопу по и против часовой стрелки.

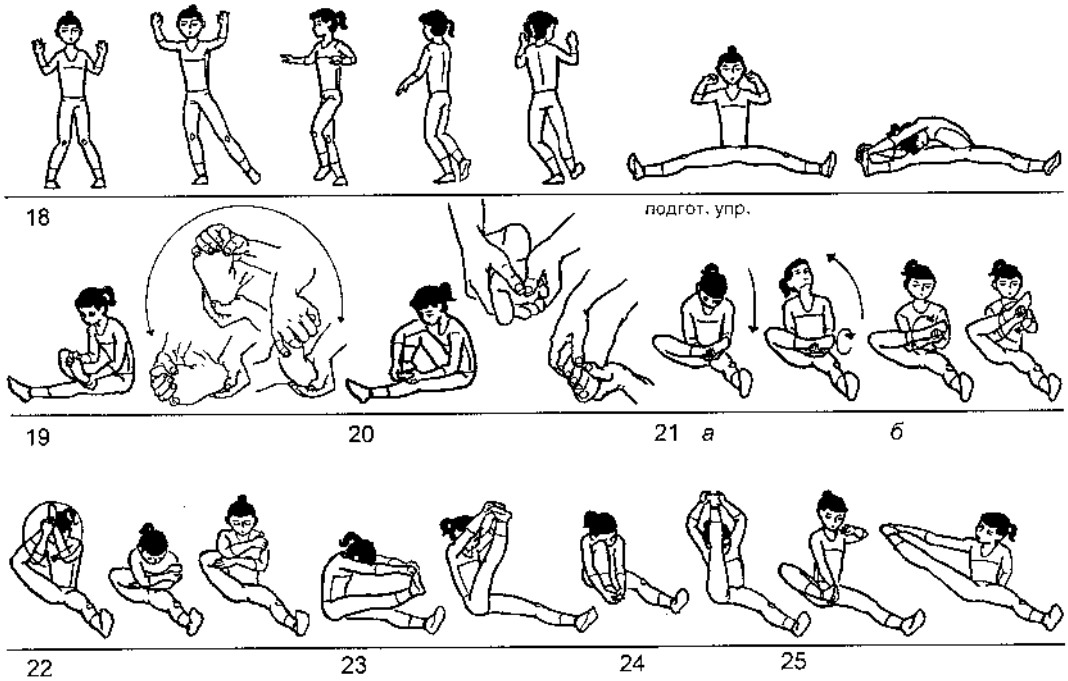

Рисунок 4 – Техника перемещений (завершение) и суставный массаж с упражнениями на растягивание

20. *И.п.* – то же, что в упр. 19. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны.

В. а) скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса и выдохом; наклон корпуса совпадает с моментом максимальной скрутки стопы (подошвой вверх) и сопровождается выдохом;

б) аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз.

21. *И.п.* – то же, что в упр. 19. Кисть правой руки лежит на левом бедре ладонью вверх, кисть левой руки – тыльной стороной на правой ладони. Пятка правой ноги – на левой ладони. Таким образом, обе руки подхватом держат стопу правой ноги так, что локти прижаты к бокам.

В. а) на выдохе наклониться, как бы желая лечь на вытянутую ногу; выпрямиться, отвести плечи назад, как бы желая потянуться, при этом пятка правой ноги подтягивается к животу;

б) то же, что в упр. 21а, но на выдохе стопа движется вдоль тела вверх, от себя и вниз, в и.п., описывая окружность.

22. *И.п.* – то же, что в упр. 19. Пятка правой ноги упирается в локтевой сгиб левой руки, ладонь и предплечье которой поддерживают голень. Правая рука обхватывает правую ногу снаружи так, чтобы стопа поддерживалась ладонью.

В. На выдохе, наклониться, желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, не разгибая рук в локтях, и на выдохе мягко подтягивать пятку к левому плечу.

Затем руки начинают распрямляться в локтях, при этом принимается и.п.

23. *И.п.* – то же, что в упр. 19. Обеими руками оттянуть правую стопу на себя, по возможности выпрямить ногу в колене.

В. Стараясь не сгибать в колене, поднимать и опускать ногу с одновременным покачиванием корпуса вверх и вниз.

24. *И.п.* – то же, что в упр. 19. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, обеими руками оттягивая стопу на себя так, чтобы колено оказалось между предплечьями обеих рук.

В. Стараясь не отрывать правую ногу от груди, разгибать и сгибать ее в колене.

25. *И.п.* – то же, что в упр. 19. Правая нога согнута в колене. Правая рука держит стопу за пятку изнутри так, чтобы колено было расположено справа от локтя.

В. Потянуться левой рукой и на выдохе стараться выпрямить ногу в колене, одновременно отводя стопу вправо.

26. Положение ног, как в упр. 19 (если трудно, можно стопу правой ноги опустить на пол). Положение рук произвольное.

В. а) потянуться и, упираясь локтем правой руки в правое колено, прижимать его к полу;

б) опуститься дальше вниз, как бы пытаясь лечь грудью на согнутую в колене ногу, прижимая колено к полу.

27. *И.п.* – то же, что в упр. 19.

В. Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянув стопу на себя.

28. *И.п.* – то же, что в упр. 19.

В. Потянуться, откинуться назад, опираясь на руки, выпрямленные в локтях. Снять правую стопу с бедра и, стараясь расслабить ее, несколько раз согнуть и разогнуть ногу в колене.

Аналогично выполнить упражнения 19-28 для левой ноги.

Массаж суставов рук

29. *И.п.* – сесть как удобно. Правая рука, согнутая в локте, на уровне головы ладонью к лицу на расстоянии 25-30 см. Пальцы выпрямлены и «смотрят» вверх. Большой палец левой руки упирается в нижнеперстный сустав мизинца правой кисти, остальные пальцы охватывают запястье.

В. Надавливая большим пальцем на нижнеперстный сустав мизинца, скручивать кисть правой руки, помогая пальцами, охватывающими запястье. При скручивании кисть скользит вдоль тела вниз (вплотную к телу), сохраняя вертикальное положение. Пальцы не сгибать. Скольжение кисти вдоль тела вниз сопровождается выдохом и максимальным расслаблением.

30. *И.п.* – сесть как удобно. Скрещенные руки вытянуты, ладони прижаты друг к другу, пальцы сплетены в «замок», правая рука сверху.

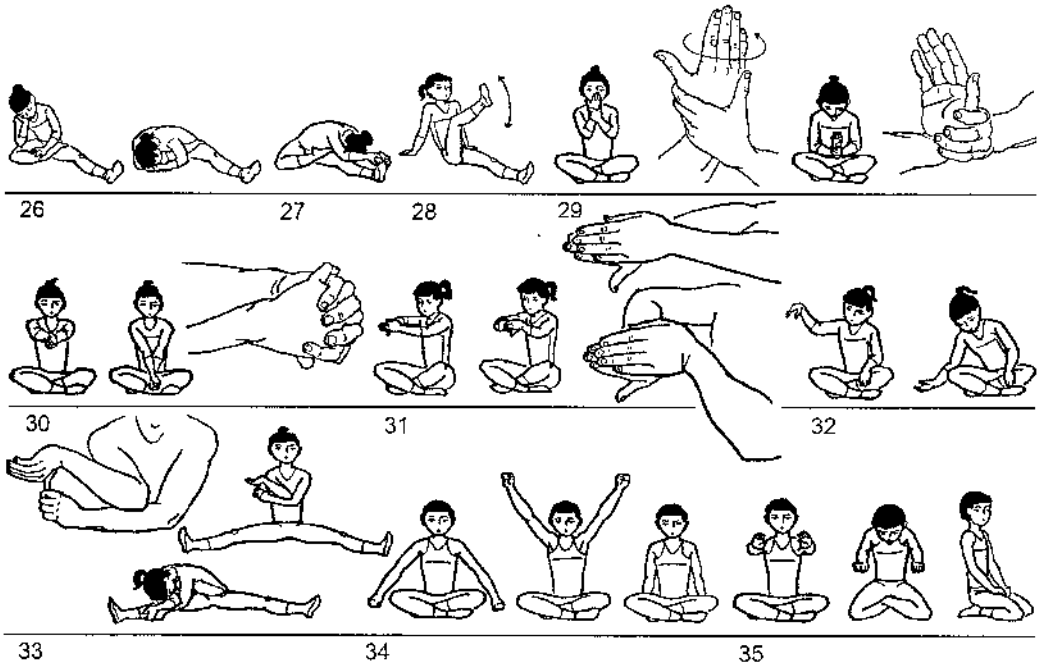

Рисунок 5 – Суставный массаж и упражнения на растягивание

В. Сгибая руки в локтях, подтянуть кисти к себе и выворачивающим движением стараться выпрямить их, не расплетая пальцев. Затем возвратить руки в и.п., также не расплетая пальцев.

31. *И.п.* – сесть как удобно. Правая рука вытянута вперед ладонью вправо, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу.

В. Правую руку согнуть в запястье, не сгибая пальцев. Не разгибая руки в запястье, согнуть ее так, чтобы запястье приблизилось к правому плечу. Теперь ладонь левой руки положить на тыльную сторону правой кисти так, чтобы пальцы «смотрели» в одну сторону. Надавливая ладонью левой руки на кисть правой, пытаясь сильнее согнуть ее в запястье, прижимать поочередно к правому плечу, к середине груди, к левому плечу.

32. *И.п.* – сесть как удобно. Правая рука произвольно вытянута вперед.

В. Расслабить правую руку и сначала тыльной стороной, а затем ладонью уронить вниз до контакта с полом.

33. *И.п.* – сесть, ноги в стороны. Локоть правой руки поместить в локтевой сгиб левой руки, ладонь правой руки «смотрит» вверх. Пальцами левой руки обхватить большой палец правой руки.

В. Потянуть себя за большой палец в сторону вытянутой правой ноги, при этом корпус наклоняется в ту же сторону.

Аналогично выполнить наклоны к левой ноге и вперед, поочередно меняя пальцы правой руки.

Аналогично выполнить упражнения 29-33 для левой руки.

Суставный массаж в сочетании с упражнениями на растягивание

34. *И.п.* – сесть, скрестив ноги.

В. а) выпрямить руки, взяв за концы с пола воображаемую палку; медленно, стараясь не сгибать руки в локтях, перевести ее за спину и обратно вперед, не прерывая движения;

б) то же, но с силой сжимая палку, одновременно стараясь потянуться с максимальным удовольствием (утренние «потягушки»).

35. *И.п.* – сесть, скрестив ноги, руки вытянуты перед собой, ладони - от себя пальцами вверх.

В. Сжав пальцы в кулаки, как бы взяться за поручень перед собой и, начиная подтягиваться, перекатиться и сесть на колени, на пятки.

36. *И.п.* – сидя на коленях, откинуться назад на руки, выпрямленные в локтях.

В. Оторвать правую руку от пола и потянуться ею, перенести руку влево, поставив ладонь на пол, рядом с ладонью левой руки. Не отрывая ладоней от пола, стараться выпрямить обе руки в локтях. Возвратиться в и.п. и аналогично выполнить все для левой руки.

37. *И.п.* – сидя на коленях, положить руки ладонями на пол перед собой.

В. Перенести вес на руки, развести колени в стороны.

а) слегка подавать бедра вперед и назад;

б) бедра выполняют движения по кругу (по и против часовой стрелки); все движения бедрами выполнять очень мягко, начиная с минимальной амплитуды, лишь постепенно увеличивая ее по мере закрепления чувства удовольствия.

в) поставить ладони пальцами внутрь; стараться левым (правым) плечом на выдохе коснуться пола; глядя при этом через правое (левое) плечо вверх.

38. *И.п.* – сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую отставить в сторону и поставить на пятку. Руки ладонями упираются в пол перед собой.

В. а) расслабить правую ногу, покачивая стопой из стороны в сторону; затем перенести вес на руки, «перелить» вес на правую ногу и аналогично расслабить левую ногу;

б) сидя на правой ноге, перенести руки вправо по обе стороны от правого колена; при этом корпус также разворачивается вправо; в таком положении, не касаясь коленом пола, посмотреть вверх, запрокинув голову.

То же, перенеся вес на левую ногу.

39. *И.п.* – сидя на корточках. Руки ладонями упираются в пол перед собой.

В. Покачиваться, перенося вес на руки и вставая на кончики пальцев ног, а затем обратно садясь на корточки. По возможности стараться перекатиться на внешнюю сторону пальцев ног.

2.10.4. Заключительный раздел

Заключительный раздел (см. рисунок 6) направлен на освоение и закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия и достижение на этой основе устойчивости в различных режимах движения и естественного роста скорости движения (как следствие повышения экономичности процесса движения и тонуса нервной системы).

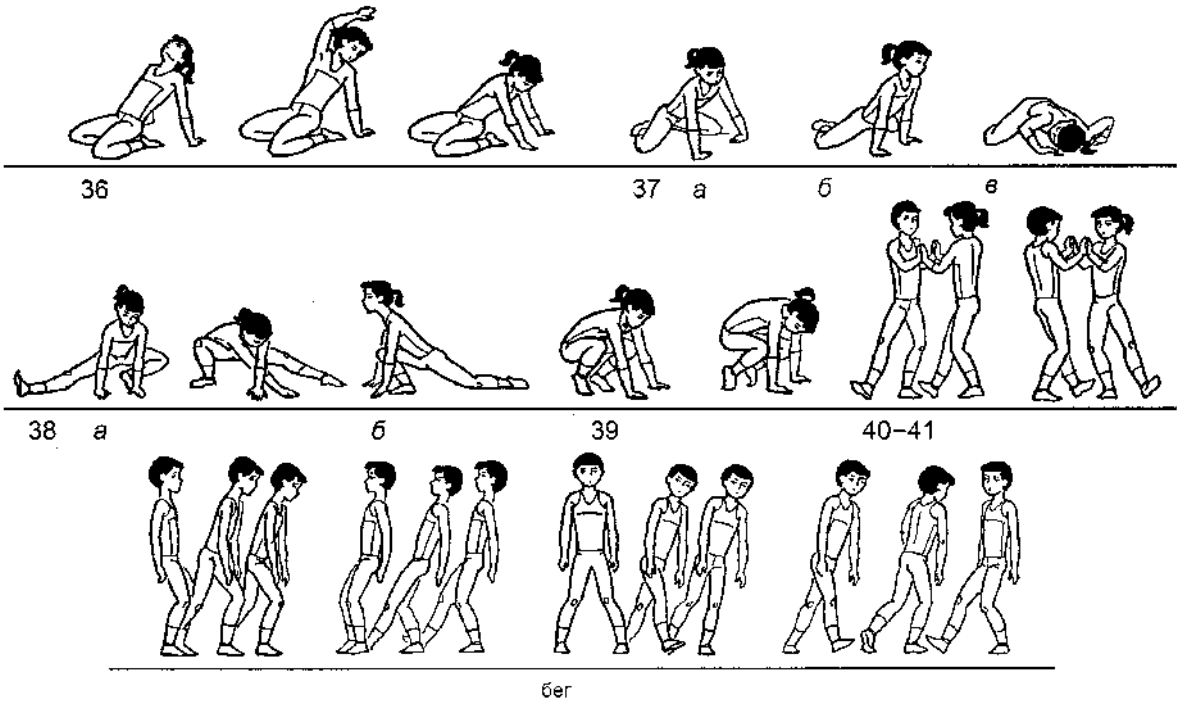

Рисунок 6 –Упражнения на растягивание, танцевальные шаги, бег

Медленные танцевальные шаги

Выполняются в парах под медленную, спокойную музыку.

40. *И.п.* – поз. 2, «руки на опоре».

В. Партнеры ладонями касаются друг друга. Когда руки партнеров «плывут» влево, вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, а левая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке влево. Правая стопа остается неподвижной.

То же при повороте вправо.

Допускается выполнение из и.п., когда партнеры начинают движение с разноименных ног, т.е. один партнер «переливает» вес на левую ногу, поворачиваясь вправо, а другой «переливает» вес на правую ногу, поворачиваясь влево.

Необходимо следить, чтобы вес полностью находился на опорной ноге, контролируя ощущение устойчивой посадки, отдыха, пытаясь вспомнить ощущение «как будто качаешься на качелях». Прикрыть глаза. Движение головы слегка отстает от движения всего тела.

Ускоренные танцевальные шаги

Выполняются под музыку с четким ритмом. Ускоренные ритмизованные танцевальные шаги можно квалифицировать как переходный этап к бегу.

41. *И.п.* – поз. 2.

В. Как в медленных танцевальных шагах.

Очень важно не сбиваться с заданного музыкального ритма, сохраняя ощущение устойчивости посадки и отдыха.

Бег

Бег – фронтальный, спиной, боком, с вращением - кольцевой - является естественным продолжением техники перемещений, выполняемых в другом скоростном режиме, среднем между ходьбой и обычным бегом. Все принципы и требования, предъявляемые к технике перемещений, сохраняются и для бега (см. рисунок 6).

42. Подготовительное упражнение. *И.п.* – поз. 1.

В. Слегка наклонить корпус вперед, чтобы начать двигаться. Спина при этом остается прямой.

Во время бега постоянно контролируются два противоположных ощущения, связанные с положением устойчивой посадки и желанием опереться на опору. Руки опущены вниз, плечевой пояс расслаблен.

Скорость бега можно регулировать углом наклона корпуса: слегка увеличиваем угол наклона - скорость увеличивается.

Как тренировочный момент при занятиях на улице используется подъем в гору, а при занятиях в зале - бег в изменяющемся ритме.

Для неподготовленных занимающихся бег может чередоваться с ходьбой.

Критерием правильности выполнения техники бега является спокойное, равномерное дыхание (во время бега дыхание не сбивается).

Бег может проводиться под ритмичную музыку.

После бега выполнить первое (несколько первых) упражнение разминки, потянуться, на выдохе продолжить «потягушки» наклоном вперед и вернуться в и.п. (поз. 1).

Количество повторений выполняемых упражнений во всех четырех разделах комплекса АПГ определяется инструктором (ведущим).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ДОПОЛНЕНИЯ

Этика в действии. Развитие представлений о движении с позиции йоги

Йога

Йога как высшая связь с космическими достижениями и высшим принципом в человеке известна давно и существовала во все века. Как единое Учение знание было дано в виде религий и йоги, и между йогой, идущей по пути исследования возможностей человеческого организма и духа и религиями нет противоречий, ибо вера есть знание духа. Но подойти к духу – требует напряженного поиска, всех сил и решимости одолеть косность материального мира, чтобы восстановить связь, связь со своим огнем – духом, а через него – с Огнем Космоса и Иерархией Высших Сил, о которой известно как библейской лестнице Иакова, как Богах или Строителях Космоса. Достижение подобной цели требует очищения и тела, и мысли **в строгой самодисциплине**, которая представляет другое **значение термина «йога».** Освоение человеком рассудка и познание мира путем интеллектуального разделения сменяется способностью к синтетическому, обобщающему знанию. Так и деление на отдельные йоги сменяется движением к их единству – как и религий. Можно проследить, как йоги брали какую-то часть жизни за основу продвижения. Так **Джнана-йога** идет путем знания, **освобождения** от рабства у материального мира, путем самосознания, на котором учатся отличать с помощью своего ума реальность от иллюзии, разницу между материальной природой и своей истинной духовной сущностью. Полностью осознав свою духовную природу, человек достигает освобождения.

Карма-йога, «йога деятельности», ее основной смысл в выполнении предписанных обязанностей, без привязанности к плодам своего труда, без эгоистических мотивов, с единственной целью удовлетворения Всевышнего – для обретения любви к Богу и освобождения.

Бхакти-йога. Практика развития отношений с Богом направлена на служение Богу, целью которого является духовный союз и любовь к Богу. Форма Бога и тип союза разнятся в различных течениях, но суть остается той же.

Раджа-йога. Царственная или классическая йога. Направлена на контроль ума, (который считается «царем», приказам которого следует человек) посредством медитации (сосредоточения, созерцания, погружения), осознание разницы между реальностью и иллюзией и достижение освобождения. Обуздание волнений, присущих уму, связано с практикой очищения от вредных привычек и самодисциплиной.

Часто упоминаемая и практикуемая Хатха-йога не является самостоятельной йогой. Если в других йогах очищение мысли и нравственности – непременное условие использования методов физического воздействия на человеческий организм, то в Хатха-йоге акцент делается именно на развитие физического тела и психических возможностей, и проявлений, что с неизбежностью связано с

задержкой духовного развития. Утверждение о том, что Хатха-йога является частью и подготовкой к Раджа-йоге, неверно, ибо по сведениям из авторитетных источников не существует Хатха-йогов, достигших высот Раджа-йоги. Более того, эти йоги диаметральны в требовании предварительного нравственного очищения как условия использования какого-либо воздействия психофизического характера (как в Раджа-йоге).

Как видно из сказанного об основных йогах, связанных с индусской философией, цель, ими преследуемая, сводится к **освобождению** от цепи перерождений на Земле – освобождению, очищению в самодисциплине своей Судьбы путем труда в его моральном смысле, т.е. без привязанности эгоистического характера к его плодам, для связи с Богом, как он понимается, и достижению высшей ступени совершенства и святости в жизни.

Каждая их этих йог неотделима от определенного этапа человеческой эволюции и акцента на развитии тех или иных способностей организма, которые связаны с понятием центров (их 7 и в разветвлениях – 49). Поэтому на современном этапе развития цивилизации и рациума и их возможностей, информационных связей глобального характера одновременно с резким ухудшением морального климата, экологической ситуации, когда речь идет о выживании человечества и самом существовании планеты, дана йога, соответствующая этому этапу – Агни-йога.

Агни-йога или Учение Живой Этики, переданная Учителем Востока через своих Учеников Е.И. и Н.К. Рерихов, показывает путь – без ухода от жизни и своих обязанностей – всеобщего объединения для построения общины мира без раздрая и войн, как главного условия выживания всех.

Как синтез всех предшествовавших йог, она открывает путь совершенствования для освоения в практике повседневной жизни высших возможностей, данных человеку через овладение стихией Огня – высшей стихией, проявляющей себя через центры человека и объединяющей его с Космосом. Этим показан путь **беспредельных** возможностей, открывающихся перед каждым, как стимул к жизни и совершенствованию.

Показано значение человеческой энергии в одном из ее высших проявлений как фактора, объединяющего с космическим Огнем – **психической энергии.** Психе – душа, речь идет об энергии или процессе, объединяющем нервную систему, ментальную сферу и высший принцип или нравственный потенциал, т.е. сферу духа – с его продолжением в космическом масштабе.

Эта единая энергия или процесс объединяет познание человеком через собственный дух самого себя с его продолжением, познанием Космоса – того источника, неотделимой частью которого является человек, и, на слияние с которым направлен процесс совершенствования. **Космос – Огонь, человек – искра, психическая энергия – мост, устремленность – проводник.**

Дана история Земли в ее истинном звучании как противоборства двух Иерархий, цели которых диаметральны, и, если одна из них стремится привязать человека к планете разделением и войнами даже ценой ее взрыва, другая – дать свободу к объединению с космическим человечеством.

Проложен путь связи с этой Иерархией Учителей человечества и дан ясный ответ о конкретном существовании их Общины Братства – Шамбалы и ее Владыки, давшем Учение.

Многое, до сих пор бывшее скрытым, эзотерическим знанием, открыто для построения счастливой жизни применением этих законов на практике, в существующих условиях.

Показана реальность продолжения этой жизни в следующих, более тонких мирах с новыми возможностями и перспективами будущего.

Освоение этой новой Йоги, ее осмысление и применение в наших современных условиях, легли в основу создания того подхода к здоровью, человеку и жизни, который получил название антистрессовая пластическая гимнастика.

Агни-Йога как основа АПГ

Понимание причин, побудивших принять в качестве основы АПГ Учение Огня или Агни-Йогу, требует учета нескольких факторов. Первый – это то, что высший принцип иерархического построения процессов человеческого организма есть принцип огня. Второй – это то, что этот же принцип огня есть единая жизнь, разлитая во всем космосе. Третий – это принцип непрерывности процесса, из чего следует неотделимость человека от космоса, их неразрывная связь, что означает неограниченные перспективы самопознания и познания, а главное – возможность приобщения и освоения жизненного процесса в космическом масштабе. На сколько обоснованы эти положения?

Принцип непрерывности связан с самим понятием движения как двуединства изменений и неизменности, т.е. как неизменности изменений, отсутствия перерывов в изменениях или непрерывности. Понимая процесс, как стадию движения в его направленности, можно говорить о непрерывности любого процесса, что предполагает возможность перехода из одного его вида в другой, но не его остановку. Применяя совместно принятый принцип иерархии и принцип непрерывности к процессам человеческого организма, можно сказать, что иерархически старшие выражают себя в качестве управляющих теми, в которых непрерывность представлена в меньшей степени, поскольку само управление требует от управляющего процесса большей устойчивости, выражающейся в более высокой степени непрерывности. Рост степени непрерывности процессов по мере продвижения по иерархической лестнице ко все более старшим означает и рост их устойчивости, что выражается во все более полном проявлении синтетической природы процессов, т.е., степени их целостности или единства. Эта синтетичность означает и энергетичность, и частотность, и сгармонизированность (согласованность). Резонен вопрос – что представляет собой процесс иерархически старший, т.е., высший в их спектре, представляющего человеческий организм? Чтобы ответить на этот вопрос необходимо учесть то, что человек – неотделимая часть более масштабного понятия – космоса. Вместе с тем мы живем в планетарной системе Солнца, а потому и человек, и Земля пронизаны теми процессами, которые свойственны этой звезде или светилу. Поэтому высшие процессы человеческого организма должны быть связаны с

иерархически более старшими – с солнечными. Но что есть Солнце? Это и тепло, и свет, и электромагнитные излучения, и еще многое другое. Но главные понятия, с которыми мы связываем наше светило – это жизнедатель и огонь в их синтетичности, т.е., огонь – это и есть единая жизнь, разлитая во всем космосе. По этой причине и наш человеческий высший принцип должен отвечать этим понятиям, т.е., это и жизненный процесс или просто жизнь и огонь. Можно также представить, что продвижение по иерархической лестнице процессов нашего организма означает и нарастание их импульсности и сближения самих импульсов как выражение роста синтетичности. В этом ключе можно говорить о синтезированном или едином импульсе, представляющем наш высший принцип. Это именно то, что подразумевается под Огнем, Искрой или Атмой – в йоговской терминологии.

То, что наш высший принцип соответствует Огню известно давно, но единственное современное учение, показывающее практический и научно обоснованный путь продвижения к Высшему в себе – это Учение Огня или Агни-Йога. Именно по этой причине она и была принята как основа АПГ.

2

Казалось бы, – что общего между физической культурой и этическими принципами Агни-Йоги, принятой в АПГ как основа? Действительно, можно было бы ограничиться набором упражнений, так или иначе воздействующих на нервную систему, их тонизирующим эффектом, т.е. дать физическому телу физическую нагрузку. Однако, уровень современных представлений о человеческом организме позволяет его увидеть, как иерархическую систему, управление которой требует в качестве непременного условия устойчивость управляющего воздействия, а значит и того, что управляет. Под понятием устойчивости подразумевается способность к поддержанию прежнего положения, т.е. к восстановлению – в случае его изменения. Поэтому способность к восстановлению тем выше, чем больше устойчивость процесса и сферы жизнедеятельности. Если нашу жизнь представить как жизненный процесс, то способность к ее поддержанию и восстановлению есть жизнеспособность. Значит, устойчивость жизненных процессов нашего организма есть мера его жизнеспособности. Таким образом иерархия управления нашего организма есть и иерархия жизнеспособности и устойчивости соответствующих процессов.

Возвращаясь к вопросу о необходимости этического для физического, можно свести его к расширению представлений об иерархии управления, не ограничивая последнюю лишь ментальным уровнем, как это собственно и делается, когда учитывается моральная стимуляция чувствованием для совершения какого-либо действия. Значит, весь вопрос в том, чтобы сделать эту стимуляцию не частичной от раза к разу, а постоянной, т.е. устойчивой во времени, и потому – в соответствии со сказанным – максимально жизнеспособной и соответственно передающей свою жизнеспособность в максимальной степени в качестве управляющего воздействия на все нижерасположенные сферы жизнедеятельности, – вплоть до физической. В этом смысл и значение Агни-Йоги. Сказанное поясняет то, что быть моральным постоянно – просто физически выгод-

но. Разумеется, это же касается и нервной системы, и мышления, как передаточных звеньев высшего морального или этического воздействия физическому аппарату, что совершенствует тем самым качество этих сфер жизнедеятельности. Но как добиться этой моральности? Ответ прост, как давний призыв к чистым мыслям, чистым поступкам и чистым желаниям, а путь к достижению связан с применением в жизни Учения Огня или Агни-Йоги. Конечно, применение Учения – далеко не легкое занятие, ибо приходится перестраивать свое восприятие с формальной логики на чувствование смысловой нагрузки, т.е. смысла решительно во всем, как центральной идеи, – сказанного, виденного и услышанного. Необходимо отказываться от неприятия людей, признавая за ними право на ошибку и отказывая себе в роли судьи и – многое другое. Но если взглянуть непредвзято, то выгоды от таких трудов несопоставимо больше и, во всяком случае, это – единственное, что дает лад с собой и полноту восприятия жизненного процесса.

Понятия Агни-йоги. Огонь

Понятие огня является краеугольным для понимания того, что объединяет все разнообразие процессов и в том числе – представляющих человеческий организм. Действительно, мы связываем жизненный процесс с дыханием, которое по своей сути есть окисление, иначе говоря – синтез, который в более концентрированном виде представляет горение с выделением тепла, света и пламени, т.е. того, что мы понимаем как **огонь**. Значит, наш основной физиологический, т.е. жизненный процесс, дыхание, неотделимо от природы огня. В то же время наш организм в системе представлений о нем есть целостность или единство процессов различного качества (устойчивости, частотности, энергетичности и т.д.), что предполагает в качестве связующего звена именно процессы синтеза, как обеспечивающие непрерывность, а потому и устойчивость этого целого. Вместе с тем именно устойчивость целого требует, в свою очередь, его двуединства, иначе говоря, – связь двух взаимодополняющих противоположностей, расположенных в соответствии с принятым принципом их иерархии. Таким образом, эти противоположности представляют высшее и низшее выражения для процессов, обеспечивающих связь между ними, т.е. – синтеза. И если синтез в его низшем выражении понимать как жизненный процесс в физиологическом смысле, то в высшем – жизненный процесс, как высший синтез. Но поскольку процесс дыхания, как основа жизни в ее обычной трактовке имеет природу огня, – как было показано выше, то иерархически старший процесс жизни имеет ту же природу, т.е. огня, но в его высшем понимании. В таком ключе и высший и низший аспекты человеческого организма можно рассматривать в контексте единого понятия его жизненности (иначе – устойчивости), имеющей огненную природу.

В таком контексте понятно, почему в качестве ориентира при построении связи внутреннего потенциала человека и его физических возможностей избрана именно йога, как комплекс знаний о человеке, которая берет жизнь в ее высшем выражении или **йога Огня** и тогда целью ее применения является по-

строение связи между двумя взаимодополняющими аспектами жизненного процесса, – высшим и низшим, для усиления последнего, придания ему большей устойчивости (или жизнеспособности) и создания условий, при которых ее нарастание закрепится как режим самоусиления.

Резюмируя, моно сказать, что действительно жизнь – это движение, но в то же время, это и Огонь в его различных аспектах – от низшего до высшего. Различные термины, используемые для представления о внутреннем состоянии есть, по сути, выражения различных степеней этой огненности (или жизненности), а такие понятия, как **любовь, этика, долг, ответственность** есть ее характеристики.

Представление о жизненном процессе в его связи с дыханием получает более широкую трактовку в контексте спиральной модели процесса. Так, рассматривая процесс дыхания как чередование двух взаимодополняющих фаз движения – концентрации (вдох) и распределения (выдох), можно проследить связь с расширением и сжатием витков спирали. Причем это сжатие неразрывно связано с процессом синтеза – в той или иной степени напряжения, появлением новых частотных вариаций или гармоник спирального движения, их дальнейшим распределением на стадии расширения, но что особенно важно – возможностью связи за счет синтеза с процессом более высокого порядка.

Поднимаясь по линии обобщения к двум основным видам движения, отраженным в терминах **взаимопроникновения или слияния** и разделения или дифференциации, можно прийти к тому же выводу, если представить в основе синтеза процесс слияния, а распределения – дифференциации. В таком ключе жизненный принцип оказывается носящим всеобщий характер, проникающим сверху донизу всю иерархическую структуру или построение процессов, как **единая жизнь**, обеспечивая тем самым и их всеобщую связь.

То же можно сказать и о понятии Огня, неразрывно связанного с синтезом, и тогда огненная стихия в ее высшем значении оказывается тем мостом, который связывает все сущее воедино, сообщая ему и жизненность и непрерывность обновления своих форм.

Сказанное согласуется и с учением о панпсихизме, согласно которому «не существует ничего мертвого, не одаренного жизнью и сознанием»; понятием о мировой душе, т.е. о «движении, понимаемом как надмеханическое действие, как нечто организующее»[47].

Таким образом, всеобщность жизненного процесса предстает как организующее начало всего мироустройства, а понятие Огня – как выражение этого принципа, объединяющего все живое в единый целостный организм.

В таком контексте и человеческий организм есть, по сути, проявление все того же огненного принципа или Огня, придающего жизненность и способность к постоянному обновлению, т.е. то, что понимается как его жизнеспособность или устойчивость.

[47] Философский энциклопедический словарь / ред. составители: Е. Ф. Губский, Г. В. Кораблева, В. А. Лутченко, М.: ИНФРА-М, 2005 – 767 с.

Значение Агни-йоги

В чем значение Агни-йоги? Как высший синтез всего потенциала знания и его приложения к практической жизни она способна объединить все накопленное человечеством в едином ключе продвижения и расширения своих возможностей. Существуют и другие йоги, но их отличие в том, что они берут жизнь в каком-то ее аспекте, что имеет следствием отход от нее ради создания специальных условий продвижения по выбранной линии, – будет то знание (джнана-йога), любовь (бхакти-йога) и даже мысль (старшая – раджа-йога). Однако, нарастание темпа самой жизни, ее динамика не могут быть совместимы с любой самоизоляцией, и в качестве условия совершенствования выступает необходимость в самом горниле повседневности искать пути применения своих высших способностей. Именно это последнее условие и потребовало такой степени синтетичности, которой было бы доступно объединить нашу высшую природу с самыми грубыми жизненными проявлениями для их трансформации и преображения в процессе синтеза. Именно Агни-йога необходима как синтезировавшая в себе все предыдущие йоги и опыт выявления высших принципов, чтобы наладить их связь с низшим аспектом человеческой природы. Закрепляя эту связь ее осознанным применением в каждодневной практике, мы сами формируем тот процесс, который для нас связан с представлением о совершенствовании своей природы. Короче, высшее должно проявить себя в низшем, чтобы последнее перестало быть таковым и начало приобретать высшие качества.

Возникает вопрос: каким образом высшее проявит себя, и как это можно контролировать? Ответ – построением системы промежуточных понятий, общепризнанных и привычных, каждое из которых может быть зафиксировано и отмечено и вместе с тем находящихся в их иерархическом построении и связи. Но что является этим высшим? Ответ – в самом понимании того, что есть Агни-йога, как синтез различных йог, каждая из которых рассматривала тот или иной аспект жизни. Значит, их синтез есть сам жизненный процесс в его высшем значении. Тогда смысл применения Учения заключен в приложении высшего жизненного принципа к нашей практической жизни для ее трансформации, придания ей качеств процесса высшего порядка. В этом контексте главным является способность жизни к самоподдержанию, иначе говоря, ее устойчивость.

Таким образом, при построении системы иерархически связанных понятий необходимо ориентироваться именно на устойчивость жизненного процесса, т.е. найти ее выражение для каждой из сфер жизнедеятельности человеческого организма. Причем специфика восприятия этой устойчивости связана с особенностями самой сферы. Так для физического движения это визуальный контроль плавности хода, для нервной системы – уровень комфортности воспринимаемых напряжений, сферы этики – степень морального удовлетворения, и т.д. Построение связи этих уровней восприятия и соответствующих им понятий и привело к созданию Антистрессовой пластической гимнастики.

Резюмируя: Человечество в своем развитии находится на таком его уровне, который соответствует объединению и взаимовлиянию самых различных сторон жизни. Дальнейшее продвижение требует подняться на следующую сту-

пень этого объединения, что соответствует качеству синтеза. Именно поэтому на данном этапе развития дано Учение или синтетическая Агни-йога, вобравшая в себя накопленный опыт совершенствования жизненного процесса с учетом и развития научного знания – в качестве ориентира построения своей жизни в ее личном, индивидуальном и социальном аспектах. Этот ориентир был указан еще в начале прошлого века как пример построения Общины, но его воплощению помешала половинчатость в понимании того, что представляет собой коммуна, и человеческие наслоения затемнили ее истинное значение.

В настоящее время, когда другие ориентиры, основанные на прибыли и разделении, по каким-то признакам показали свою несостоятельность, бессмысленно пытаться строить свое будущее лишь на основе объединения прежних форм жизни и изжитых представлений о высшем, неизбежно порождающих рознь, ибо как сказано в Учении, – уважая деда, не пьют из его чаши.

Нужен новый ориентир, принятый во всей его полноте и значении, как построение Общины, базирующейся на нравственном совершенствовании и личной ответственности за него, основанной на знании, даваемом критическим мышлением, личным опытом и единством с Иерархией тех, кто прошел этот путь освоения жизненного процесса во всей его полноте. В этом значение Агни-йоги как Учения всей жизни.

Что общего у АПГ с Йогой

В официальных документах сказано, что АПГ разработано на основе Учения Живой Этики или Агни-йоги. Какая существует связь? Учение Агни-йоги или Йоги Огня – то мировое Учение, которое было дано как Первооснова, ставшая затем отдельными религиями (подобно тому, как некогда единый народ разделился в процессе миграции – Великого Переселения). Это Единое Высшее Понятие, или Огонь, или Любовь часто произносятся, особенно последнее – в контексте всего того, что связано с понятием Сердца. Потому Учение имеет еще название Учение Сердца. Но сердце или середина есть понятие динамическое, относящееся к движению, ибо движение – все. Потому и говорим о равновесии процесса, способности это равновесие поддерживать или устойчивости и, наконец, непрерывности, как категорийно с последним связанного понятия.

К тому же выводу приходим в понимании того, что Любовь – слияние, т.е. процесс ликвидации разрывов – о чем говорит само понятие слитности – или, другими словами, увеличение степени непрерывности (неразрывности) движения.

Наконец, говоря об Огне, наиболее трудном понятии – ведь эта стихия воспринимается как разрушительная – не трудно связать его с тем, что нам хорошо известно – нашим Солнцем – этим символом огненной стихии, дающей жизнь и разрушающей отжившее ради ее обновления. Вместе с тем Солнце – это принцип существования, – ведь оно ничего не берет из того, что было отдано. Это и есть наиболее наглядный, и потому убедительный, пример того, как этический принцип Сердца – альтруизм реализуется в макрокосмическом масштабе, и потому есть ведущий принцип Бытия.

Из сказанного ясно – то, что мы понимаем под сердцем, – это принцип существования, отвечающий всему сущему, а такие его проявления как добросердечие, совесть, долг и ответственность, есть принцип построения всего Космоса – как в макро-, так и микро- величинах.

Таким образом, понятия Сердца, Огня, Любви оказываются связанными, нераздельными, что и отражено в самом названии Учения Живой Этики, Сердца или Агни-йоги. Поэтому и понятие непрерывности оказывается чисто этическим как выражающее понятие целостности или Любви. Именно по этой причине непрерывность процесса, в том числе и физического, есть мерило его соответствия устройству Природы, т.е. самой жизни. С этим связано известное выражение Учения о том, что все Великие Учителя говорили о непрерывности жизни, т.е. ее продолжении во все более тонкие сферы с новыми возможностями. В этом же контексте понятна и фраза о том, что тому, кто в физическом теле становится исследователем своих тонких возможностей и стремится к Огню, который мы называем Сердцем, обучаясь чувствованию жизни во всех ее проявлениях в качестве руководящего принципа, – завидуют Боги, ибо только человек может объединить все сферы своего Бытия еще до временного расставания со своим физическим аппаратом. В этой связи необходима ясность в вопросе о характере продолжения жизни. Дело в том, что известное жизнь – это движение, и движение – это все – требует своего дополнения. Ведь если принять то, что Огонь управляет миром, а другого и не остается, следующий шаг – учесть характер его движения, т.е. спираль или вихрь. Спиральное движение Галактик известно, как и вихревое движение воды в водовороте, т.е. решительно все подчиняется этому Закону. Однако, как знаем, вихревое движение всегда порождает и притяжение, и отталкивание. Это хорошо на себе испытали те, кто прошел водоворот и был выброшен на поверхность. Втягивание в фокус вихря и отбрасывание более грубых частей при ускорении вращения иллюстрируют этот закон магнита. Поэтому помимо Космического Огня существует понятие Космического Магнита или Космического Сердца. В нашей земной жизни мы создаем множество причин, притягивающих к продолжению действий, и это продолжение либо закрепляет притяжение, либо изживает его, если мы прикладываем активность к такому изживанию. Если причины не изжиты, т.е. если мысли, чувства, поступки – эти магниты Огня требуют своего продолжения и соответственно дают силу притяжения – мы должны возвращаться доделывать, домысливать или исправлять. Это и есть основа того круговорота Огня в природе – подобно школьному круговороту воды, который называется циклом перевоплощений или реинкарнацией. Из сказанного также ясно, что продолжить свои земные действия мы можем лишь в человеческом обличии (чтобы человек разрушил связь со своим Огнем, нужно очень постараться в злодействе, что, конечно, не исключено). Потому регресс до нового прохождения эволюции на Земле от камня до растения и животного – идея более чем экзотичная.

Поэтому принцип непрерывности – это и принцип Огня, и принцип Магнита, т.е. та самая Основа всего сущего, которая так проявляется в плавном движении, его мягкости и служит эталоном того, что мы связываем с понятием Красоты.

Тот подход к движению, который получил название Антистрессовая пластическая гимнастика, есть концепция непрерывности или Агни-йоги в ее доведенном до физического аппарата выражении, что позволяет ее использовать решительно во всех случаях жизни – не отвлеченно и умозрительно, но в сугубо практическом смысле для поддержания здоровья и накопления новых возможностей продвижения ко все более полному и утонченному восприятию жизни.

АПГ – это Агни-йога в действии. Действие – это конкретизация Учения, когда общее направление или идея становится конкретным методом с учетом необходимости вовлечения и физического аппарата в общую цепь взаимодействия сфер жизнедеятельности, начиная с высшей. Так идея непрерывности жизни становится антистрессовой пластической гимнастикой, а моральное Учение, данное для совершенствования и спасения, входит в обиход каждого дня. К чему насилие, когда можно жить с увлечением и интересом? Зачем истязать себя, когда внутренний потенциал говорит – все возможно. В этом суть практической реализации того, что почти век воспринимается лишь отвлеченно и без применения в качестве ежедневной нормы. Доведенное до физических возможностей, Учение становится панацеей даже там, где еще недавно привычнее было бездумно полагаться на грубость усилий и столь же плачевные их последствия. Не стоит думать, что огненность или, иначе говоря, духовность, сама собой возникнет из желания только быть как все и лишь внешними привычками достигать внутренних перемен. Ставка на чувство, управляющее мыслью, дает те исконные возможности, которые скрыты под наслоениями схематичной жизни. Для обновления дается АПГ, и только лишь этот результат зачтется пытливому и непредвзятому поиску.

Строение человека и Космоса, их Единство

Единство человека и Космоса – главный вопрос, от понимания и осознавания которого зависят и гносеологическая и мировоззренческая позиции современного человека. Либо он один во враждебном ему мире космических тел, и тогда он опять выступает в роли агрессивного завоевателя, не отвечающего за последствия своих действий, либо он неотъемлемая часть этого великого скопления светил и планет и тончайших энергий, которые в совокупности называют Огнем Космоса. Позиция Йоги однозначна в утверждении Единства человека и Космоса как микро- и макровеличин. Отличия подобны пламени костра и искры от него, которая способна к самостоятельному существованию и развитию, самоусилению и новому слиянию со своим истинным Домом, Великим Пламенем – Огнем. В таком не тождественном, но подобном сходстве кроется естественная сила человека, как властелина космических возможностей, но не раба случайных событий, из страха перед которыми нужны униженные лбы и попрошайничество у тех Сил, с которыми человек по своей огненной природе призван управлять и сотрудничать. Йога утверждает: Космос рожден и человек рожден также. Все рожденное проходит свой цикл развития, чтобы повторить его в своем новом рождении, и этот процесс беспределен в своей продолжи-

тельности. Рождение Космоса, – основного Огня, проходит стадии Его остывания, сгущения и уплотнения вплоть до образования того, что мы называем материей. Так же и человек, огненная часть которого, его Искра, формируется на этапе образования Космоса, облекается в свои постепенно остывающие оболочки, называемые в йоге телами или сферами жизнедеятельности – в более привычной терминологии науки. Охлаждением Космоса образуются подобные сферы или Миры, получившие название Огненный, Тонкий и Плотный, или физический. Каждая из сфер Космоса имеет свои подразделения в соответствии с состоянием и качествами образующего их Огня. Так же подобно и человеческие тела или сферы получают при своем формировании те качества, которые изначально, при своем формировании получила его Искра. И космический Огонь, и человеческая Искра носят в себе самые тонкие свойства и качества своих предшественников – Космоса в его предыдущем рождении и развитии и человека, которые после временного затишья в период т.н. «смерти» того и другого или ассимиляции накопленного опыта, переходят как отголоски своего прошлого в качества и особенности развития вновь рожденных Космоса и человека. Итак, Космос проходит последовательные стадии своего остывания, образуя, то, что в совокупности называют Единством трех Миров. Огненного – неподдающейся описанию на языке рациума Красоты; Тонкого, с его красками, пластическими, подвижными формами материи; вместилищем, которое обычно называют «раем» для большинства человечества, где после «смерти» усваивается опыт прошлой жизни перед новым рождением; местом, где пребывание напоминает прижизненный прекрасный сон с лучшими отношениями с теми, кто нам дорог и, наконец, Плотного, знакомого нам физического, где мы постигаем свою огненную природу, чтобы продолжить его в посмертном восхождении в более высокие Сферы. Человек также образован тремя сферами или телами – своей огненной частью, тонким телом и телом физическим. Сам физический аппарат имеет свое дополнение, копию или энергетического двойника, вместе составляющими физическое тело. Тонкое тело – сфера восприятия, ассоциируемая нами с понятием нервной системы. Оно, при определенном уровне развития человека как духовной сущности, способно к самостоятельному существованию при жизни, еще до его отделения от физического – у всех при «смерти». Этот феномен известен достаточно широко, чтобы о нем можно было говорить как о закономерности.

Огненное тело – это **ментальная** сфера, обычно связываемая с понятием рассудка или рациума, интеллекта – как способности мыслить категориями нашего конечного, ограниченного, зримого мира; сфера **сознания,** относимая к духу, – сфера единства чувства и мысли, смысла, прочувствованных идей; сфера **Высшей Любви** – бескорыстного, всеобъемлющего чувства, объединяющего человека и Космос, – дающей смысл существованию и развитию как того, так и другого. Наконец, То, что есть Тайна – **Источник Любви или Воля**, к познанию которой мы продвигаемся, учась любить. Воля, Любовь и Сознание или Атма, Буддхи и Манас (санскрит) в категориях восточной философии вместе и образуют нашу Искру или человеческий дух. В разных системах йоги подраз-

деления отличаются, поэтому сохраняется смысл, но не вариации делений. Эти параллели между строением Космоса и человека столь многочисленны, что не вызывает сомнения их причина, которая заключается в понятии их **Единства.** Человек не отделен по своему рождению от Космоса, как и Космос – от человека. Человек живет на Земле – космическом теле, которое нуждается в его высшем Огне, в проявлении его духа, как в мыслях, так и в желаниях и поступках. Наша планета имеет свое огненное ядро, и эти Огни связаны. Человек призван быть управителем Земли в силу мощи его огненного потенциала, позволяющего ему быть проводником еще более мощного Огня Космоса для напитывания и уравновешивания Огня Земли. Безнравственность человека – это его отказ от своего назначения самой Природой, вследствие чего нарастающее неравновесие становится причиной всех социальных, экологических проблем, катаклизмов и катастроф. В этом смысл Апокалипсиса. Поэтому – моральность человека – это мерило его близости к Огню Космоса, его огненности, которая жизненно необходима и ему, и планете для выживания.

Значение Агни-йоги в том, что она дает ясную концепцию связи физического и духовного, что создает предпосылки к проявлению в земных условиях Высшей Мощи – космического Огня.

В этом суть восстановления равновесия и спасения, о котором говорилось давно.

Значение АПГ в том, что, являясь конкретизацией принципов Агни-йоги или Учения Живой Этики, она через систему связных понятий доводит эту концепцию до режима тренировок и нормы каждого дня.

Центры. Метод аналогий. Единство человека и Космоса. Значение этики

При описании (моделировании) процессов, связанных с жизнедеятельностью человека не обойтись без одной из главных идей, присущей йогическим представлениям и восточной философии – понятия об энергетических центрах (чакрах). В соответствии с основным (первоверховным) методом познания, – используемым, но не признаваемым в качестве такового в системе научных представлений, – базирующимся на принципе (законе) аналогий или внутренней связи, строение микро- и макровеличин подобно. Вообще же применение метода аналогий можно уподобить процессу накопления знаний при перенесении уже известного из микромира на его макро-продолжение, и – и наоборот. При этом происходит взаимное обогащение знаний, создающее ситуацию лавинообразного развития или цепной реакции, т.е. с нарастанием скорости этого процесса. Так знание об устройстве нашей солнечной системы было использовано при создании планетарной модели атома, принцип вихревого вращения повторяется в движении галактических скоплений, и излучение солнца от него к планетам, но не в обратную сторону, находит свое выражение как природный закон альтруизма в этике и т.д. Такое же соответствие действия светил отражено в идее существования центров распределения энергии в человеческом организме, образующих его энергетическую структуру и находящих свое выражение в нервных узлах или центрах. Наконец, принцип спиральности движения

дополняется связью Движения с функционированием человеческого сердца в едином ключе принципа пульсации. Аналогично и числовые соответствия между микро- и макровеличинами отражены в идее троичности, семеричности и т.д., что в свою очередь связано с более детальным знанием об их структурах. Так по существующим представлениям семеричность нашла свое отражение в числе основных центров организма (вместе с ответвлениями их – 49). Они расположены в иерархическом порядке и в соотношении с семью сферами жизнедеятельности совместно представляют структуру человеческого организма. Тогда принцип иерархии в представлении о центрах – от низших до высших – позволяет продолжить эту градацию в ее переносе на макрокосмический масштаб. Такое структурирование носит универсальный характер, и семеричность выступает в качестве базового понятия при осмыслении связи человека и Космоса в их единстве и различиях. На этом также основано и применение метода аналогий, что помогает понять известную шутку о том, что для познания мира мудрецу не надо выходить за пределы собственного сада. Конечно, повторяемость структуры, как внутреннего, так и внешнего характера, не ограничивается лишь семеричностью, но желающему понять и сложить свою картину действительности она может быть опорой в этом процессе познания в контексте того, что лишь собственные усилия и размышления позволят расширить и углубить видение без ограничений.

Значение этих центров или фокусов энергии в том, что они, по сути, есть представители – для каждой из сфер – высших процессов в их космическом продолжении. Именно по этой причине человеческий организм объединяет собой и микро- и макрокосм, оправдывая и мотивируя тем самым представление о человеке как Космократоре или строителе Космоса.

Конечно, признание этого факта неизбежно связано с ответственностью за качество своего пребывания и деятельности, но прежде всего – за свое мышление, как управление самым энергетичным и важным, данным от природы процессом. Таким образом, представление о центрах есть, по сути, признание за человеком исключительной мощи его творческого потенциала, что делает его правителем и творцом Природы. В этическом плане это означает как необходимость совершенствования и строжайшей дисциплины в одолении низших процессов своей природы и подчинения их высшим, так и ответственность перед ними за отказ от следования своему назначению. Если бы отказавшиеся могли соизмерить весь масштаб последствий, то их число, надо полагать, значительно бы уменьшилось, ибо это и есть наибольший вред своему, как настоящему, так и будущему. Именно по этой причине невежество, как нежелание знать и, прежде всего, – о своем потенциале и перспективах – есть основа всех остальных несовершенств, а проще – пороков. Поэтому этика – это ответственность за познание самого себя и через себя, т.е. в микро- и макро-соответствии внутренней и внешней природе вещей. По сути, этика есть пробуждение внутреннего, высшего «я» в человеке и желание настроить, подчинить ему свою обыденную жизнь с ее повседневными мелочами. Однако, каждый знает, чего стоит одоление даже малой привычки, уже не говоря о чем-то более серьезном.

Поэтому без преувеличения можно сказать – нет ничего труднее, как менять себя, но это есть наибольший результат – навсегда избавиться от дискомфортной реальности и отсутствия перспективы. Главное – не полагать, что можно обойтись лишь чьей-то помощью, пусть даже очень значимой и высокой. Лишь свой труд в сочетании с комфортностью этого процесса способен изменить, трансформировать, переплавить руду негодных привычек и, возможно, худшую из них – стремление возлагаться и попрошайничать у высшей Природы – в ее микро- и макровеличинах. Действительно, к чему лишать себя радости новизны, когда ищешь как сделать простейшее и привычное иным путем или в попытке взглянуть на обыденность с ее противоположного значения и затем объединить обе полярности? Поэтому желающему применить этику к жизни и дается совет – пытайся, еще и еще, даже когда боишься ошибки, ибо действие ее компенсирует, но его отсутствие – уже обречено. На языке аналогий то же самое можно сказать так – не пережимай поток собственной энергии подобно шлангу, иначе удар может оказаться неожиданностью. Как всегда, принцип непрерывности потока есть его устойчивость. Поэтому, подводя итог, можно сделать вывод – высшее и низшее сходятся в применении этики, и в этом процессе трансформация и трансмутация низшего и есть совершенствование, т.е. приближение себя к таким возможностям и перспективам, ради которых и стоит жить.

Качество стимула

В том же контексте единства человека и Космоса решается вопрос и о качестве стимула или иначе – о проявлении воли. Привычная стимуляция, основанная на рациуме в желании **получить,** имеет свое продолжение в сферу высших вибраций и связана с противоположным стремлением **отдать**, что соответствует качеству духа. Сам принцип слияния или любви в его высшем значении не предполагает обратной связи, как это свойственно рациональному восприятию. Этот принцип отдачи или жертвы характерен и является основой существования. Так действует наше солнце, так действует и человеческое сердце. Так действует весь Космос как единый организм. Для того чтобы понять, что есть воля – как стимул, желание, стремление, источник активности, необходимо идти от общего к частному, от Космоса к человеку как Его микро- величине и отражению. Существует понятие вечного, неостановимого и непознаваемого Движения, чередующего свои периоды активности – и тогда рождается Космос и человек – и засыпания – латентности. Это неостановимое и никогда не прекращающееся – даже в период латентности – непрерывное Движение, называемое на Востоке Абсолютом (иногда – Богом), о Котором никакие рассуждения невозможны, ибо Оно – все. Его отражение как Микрокосм и есть Наивысшее в нас самих (Атман), неотделимое от высшего – любви, и в этом двуединстве представляющего Источник любви и одновременно – то к чему мы стремимся в процессе самосовершенствования (две «рыбки» в круге как символ инь-ян). Понятно, что высший аспект воли немыслим без любви, и лишь через нее мы достигаем высшего качества стимуляции и своей активности. В таком ключе

становится понятным, почему необходимо самосовершенствование и что именно есть Бог в нас самих. Так же понятно и то почему волевой посыл, идущий от рациума, действующего по принципу разделения, дифференциации – лишь первая ступень. Он неустойчив, ибо основан на желании получить – противоположном высшему принципу альтруистичной любви. Значит принцип любви — это единственный путь усиления, естественного прогрессирования волевого начала. Действовать лишь через рациум – приказом, не опирающимся на чувство любви, значит обрекать себя на неустойчивость, а проще - нежизнеспособность и неизбежную деградацию. К чему приводит подобное искажение пути естественного роста хорошо известно из легенды о падшем Ангеле. И этим же грозит современный (рациональный, цивилизационный) подход к развитию своих возможностей. В том числе – и в спорте, когда внешняя стимуляция (голы, очки, секунды) заменяет более медленный, но оправданный Природой путь через поиск единства взаимодействия всех сфер жизнедеятельности, основанный на внутреннем равновесии и его прогрессировании. Признаком такого прогрессирования является состояние комфортности. На этом и основана концепция связи этического и физического как совершенствовании качества процесса, представленная в антистрессовой пластической гимнастике.

Развитие представлений о движении с позиции йоги

АПГ. 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 боле 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 тонусе 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 избавить 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 настроя 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 орга-

низма. 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 дискомфортности 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 уравновешивание 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 рациумом 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 рациума или привычной логики без всяких затруднений, легко, с интересом, неожиданными выводами и новым осмыслением привычных представлений. В то же время эта связь сознания и рациума позволяет решать жизненные проблемы уже без специального приложения волевых усилий для уравновешивания двух противоположных подходов и попыток почувствовать рождающееся при таком совмещении новое видение или вариант решения. Таким образом балансировка или уравновешивание 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 уравновешивание противоположных подходов на стадии мышления (рациум) 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 рациумом. 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 мыслеобразов, 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 процессов на их иерархической лестнице. Это означает, по смыслу что, повышая устойчивость процесса его уравновешиванием, 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.

Движение. Непрерывность

Говоря о движении, мы подразумеваем поток чего-то материального – жидкости, газа, огня. При этом предполагается, что поток может иссякнуть, а движение – закончиться. Но так ли это? Чтобы ответить на этот вопрос поставим мысленный эксперимент. Опираясь на реальность, мы можем считать изменения, т.е. движение – той средой, в которой существуем. Но, принимая эти изменения за одну из противоположностей – в силу двойственности Природы – мы обязаны предположить наличие и другой, т.е. отсутствие изменений, неизменность, покой. Можно ли разграничить эти два полюса? Нет, поскольку любое разграничение связано с движением, т.е. где движение – там и границы, отделяющие одно качество от другого. Тогда, где бы мы ни провели эту границу, пытаясь отделить движение от его отсутствия, – везде получим все то же движение. Поэтому такое разграничение невозможно, а значит, и изменения заполняют все, и все – есть движение. Значит, движение неостановимо, за каждой границей следует другая, и можно говорить о непрерывном движении. Однако, по видимости процесс заканчивается, например, – иссякает поток воды. Общий

подход, т.е. неостановимость процесса, требует искать смену движения, его трансформацию. Видимые формы могут перейти в более тонкие и невидимые глазом, но остановиться направленное движение или процесс – не может. Эта неостановимость и называется непрерывностью в понимании того, что перерывов движения, его остановок не существует, а есть лишь трансформации его видов и переход из одного в другой. Это понятие непрерывности может относиться и к структуре самого процесса, т.е. его слитности, целостности. Например, тот же поток воды внешне слитный, может быть фрагментированным, как это происходит при автоколебательном процессе, например, – в водопроводе. Вода, при этом, подается отдельными выплесками, и можно говорить о степени непрерывности подачи воды. Можно рассматривать более тонкую структуру потока и говорить о молекулярном строении и движении молекул воды в этом потоке, и так далее. Переходя ко все более тонкому движению, мы также сможем найти какой-то вид условной дискретности, отделенности чего-либо – атомов, электронов, и т.д. – в общем потоке, и рассматривать степень его непрерывности. И это все более утонченное разграничение также не имеет пределов или перерывов в этом утончении, – и мы опять приходим к понятию непрерывности. Из сказанного вытекает следствие, согласно которому отсутствие видимой связи вовсе не означает, что ее не существует, но лишь требует искать более тонкие связующие нити. Наука признает существование радиации, что ликвидирует границы между т.н. «живой» и «неживой» природой, и все оказывается объединенным своим специфическим видом излучений. В этом контексте нетрудно признать всеобщую связь всего со всем, как единую канву, своеобразную кордовую ткань, на основе которой происходят изменения, называемые движением. Однако, противоположность изменениям, которая не может существовать «в чистом виде», все же проявляет себя через движение и в движении – как стремление вернуть его к предыдущей стадии, как инерция, как устойчивость. Даже сам термин непрерывность в своем высшем понимании означает целостность, отсутствие каких-либо разграничений, т.е. покой или неизменность. Но проявляющаяся в изменениях непрерывность играет роль стабилизирующего начала, придающего движению способность сохранять самое себя, т.е. устойчивость, а в более привычном толковании – жизнеспособность.

Итак, понятие непрерывности относится к процессу определенного качества и в зависимости от этого качества непрерывность меняется и потому используется такой термин, как степень непрерывности. Так в одном и том же процессе подачи воды его фрагментированность (автоколебания) связана с одной степенью непрерывности, т.е. когда мы рассматриваем процесс, как бы состоящим из отдельных фрагментов, между которыми есть зазоры. В то же время, существующая связь между этими фрагментами на молекулярном уровне позволяет говорить о молекулярной степени непрерывности, и т.д. Но в любом рассмотрении мы обязаны исходить из существования все более утонченных связей рассматриваемого процесса со все более высокой степенью его непрерывности. Это напоминает известные матрешки, когда во внешний, наиболее грубый процесс оказываются, как бы, вложенными его все более тонкие про-

должения, – и так без ограничений, т.е. до беспредельности. Таким образом, каждый процесс неограничен в своем продолжении и в своем утончении, т.е. и вширь, и вглубь, что позволяет говорить о существовании всеобщей связи. Так принятие иерархии качества процессов – по признакам управления, устойчивости, частотным характеристикам, степени их непрерывности – позволяет проиллюстрировать природу их взаимосвязей. Чем выше процессы в этой иерархии, тем масштабнее их характеристики. Это относится и к полноте проявления процесса слияния и рождения новых качеств, т.е. дифференциации. Таким образом, активизация процессов слияния и накопление разнообразия их новых качеств прогрессируют совместно по мере продвижения по лестнице их иерархии. Соответственно усиливается и втягивающее действие спирального вращения, т.е. магнита притяжения. Оно иллюстрируется вихрем торнадо, когда материальные предметы затягиваются в его воронку. Важнейшим является понимание принципиальной неограниченности и иерархического построения процессов, что соответствует принципу непрерывности в отношении их распространения и роста масштабности их характеристик. В этой связи можно представить процесс космического масштаба, – магнитное притяжение которого вовлекает в него все остальные, подобно необъятной воронке, – и в фокусе которого происходит их слияние и рождение новых качеств, т.е. всего многообразия новых процессов. Этот акт объединения в фокусе всех процессов, т.е. первичного слияния и рождает единство всего многообразия процессов, их родство в своей первооснове, а следовательно – и возможность их связи по этому объединяющему принципу – принципу слияния, проявляющемуся в резонансе, согласованности и гармонизации. На этой базе можно говорить о всеобщей связи всего со всем в построении нашей Природы, в том числе – и человеческого организма. Эта же стержневая связь структурируется как иерархическое построение процессов, что в контексте решаемых АПГ задач проявляется вначале – как основа «автоматического», а в дальнейшем – и свободного движения.

Резюмируем. Итак, мы не знаем, что есть движение, ибо живем в мире, где норма – иллюзия неподвижности, иначе говоря – отсутствия изменений. Чуть медленнее, или чуть быстрее – мы перестаем замечать перемены. Правда, все же один признак движения мы отмечаем – это появление линии, отделяющей что-то одного свойства от чего-то, иного свойства, т.е. ввели понятие границы. Но двойственность обязывает искать в границе не только нечто разделяющее, но и объединяющее, – т.е. что-то вроде переходного моста между двумя качествами. Но тогда граница, как понятие, разделяющее только, просто перестает существовать, и вот уже мы обязаны, по крайней мере, толковать о связях. Значит, самого понятия границы, как символа перерыва, раздела – больше нет, но что остается? Безграничные перемены и мосты, связи – и объединяющие и разъединяющие, – т.е. именно то, что видимо, надо понимать как непрерывность. Рационально трудно оперировать таким понятием как непрерывность. Ведь это и некая идеальная сплошность – по близкой нам аналогии с материалом, т.е. чем-то осязаемым – и разграниченность, и вместить такие, казалось бы, взаимоисключающие понятия требует усилий. Это, своего рода, плата за

интеллектуальное вторжение в мир, где все вместе – в отличие от привычных представлений, где либо то, либо это.

Значит, когда мы говорим о движении, – как об изменениях – и его непрерывности, приходится иметь в виду нечто объединяющее и разделяющее. То есть, если движение как изменения – это все, то сказанное относится и к пространству, и времени. Таким образом, пространство – и объединяюще, и разделяюще, как и время, а потому, в своих рассуждениях мы вольны использовать и то, и другое по отдельности, – как дань нашему разделяющему рациуму, и третье, т.е. совместность этих противоположностей. Таким образом, непрерывность может проявить себя как слитность и в то же время, как дифференциация, – и это же относится и ко времени, и к пространству. Дискретность времени может представляться как стадии сознания, как деление на прошлое, настоящее и будущее, как единое настоящее, – т.е. мост между прошлым и будущим. Наконец, если исходить из идеи о том, что изменения, т.е. движение – это все, то нет только различий между движением, временем и пространством, и связь между ними обусловлена тем, что они представляют собой, так сказать, аспекты или выражения того, что понимается как Единое.

Мы живем в разделенном, – по очевидности, – в дифференцированном мире разграничений. Однако, категорийный подход, требуя двуединства, предполагает и наведение мостов между дифференциациями. Другими словами, если по видимости разграничения признаются, то также правомочно дополнить картину существованием неочевидной связи – применительно решительно ко всему. Сказанное, в свою очередь, означает отсутствие такого понятия как видимые границы, как чего-то лишь разделяющего, но обязывает полагать эти видимые разграничения одновременно и связью, т.е. продолжением видимости в противоположное – невидимое.

Значит, и наша физичность имеет свое продолжение в нечто невидимое, что в системах йоги обозначено как наш эфирный двойник. К нему также могут быть применены те же рассуждения, т.е. в своей сфере он также ограничен, и эта граница обязана иметь свое продолжение – в мир тонкий, или астральную сферу и т.д. Ограничено ли число этих границ и продолжений? Ответ, как всегда, может быть только двойственным. В системе ограниченных понятий – да, но в принципиально дополнительной – мы ничем не связаны, – и тогда говорим о беспредельности. Признать человека ограниченным в своих возможностях – привычно, но лишь по очевидности. Но категорийное рассмотрение призывает дополнить существующие представления смыслом двойственности, противоположностей и абрисом их единства. Задача АПГ – продолжить наши возможности физического аппарата за счет его расширения в невидимые сферы, поэтому такое внимание уделяется его связи с нервной системой, мышлением и сознанием и, главное, с высшей сферой – назовем ли мы ее духом, Огнем, Высшей душой, или Лучом Абсолюта. Суть одна – нужно идти по ступеням, не пропуская ни одну, – в понимании непрерывности этого движения.

Таким образом, принятый дуализм Природы, ее двойственность, проявляющаяся в разнообразии ее форм, процессов и их дифференциаций, не могли не

отразиться в идее существования противоположности разделения – как Единство или закон равновесия противоположений. Это касается и такого общего понятия как изменения, с которыми принцип равновесия соотносит их отсутствие, – т.е. неизменность. Объединение таких, казалось бы, несовместимых представлений можно наблюдать и в повседневной жизни, например, когда притормаживание при спуске на лыжах придает ему управляемость и устойчивость. Поэтому мы подразумеваем не отдельно изменения или их отсутствие, но равновесие того и другого отраженное в понятии процесса.

Говоря о неизменяемости, как отсутствии разграничений, т.е. пределов, мы приходим к понятию беспредельности. Тогда сочетание двух принципов – изменений и отсутствия перерывов или пределов означает непрерывность, беспредельность изменений – в качестве базового понятия, относящегося к процессу. Так движение в развитии или процесс оказывается нескончаемым, беспредельным в своих непрерывных видоизменениях, трансформациях и трансмутациях.

Сказанное о принципе непрерывности относится и к нашей жизни. В спиральных повторениях процесса рождаемся вновь и вновь, накапливая свой опыт в различных условиях до тех пор, пока эти накопления не трансформируются в условия нового пребывания и новые циклы. Это иллюстрирует т.н. закон перевоплощений, существовавший несколько веков до своей «отмены»[48], как система принятых представлений.

Физический процесс, в своей видимой фазе, также продолжается – в сферах нервной системы, ментала, а в силу связи последнего со сферой сознания – и в процессах высшего порядка. Такая связь этического и физического, закрепленная в системе представлений и составляет основу концепции антистрессовой пластической гимнастики.

Резюмируя предыдущее, можно сказать, что в рассмотрении природы процесса исходным моментом можно считать его двойственность и принцип Единства, выражающийся в равновесии противоположностей – принципов изменений и неизменности. При этом второй может быть выражен только через первый, т.е. неизменность выражается как изменения, направленные на компенсацию или ликвидацию этих изменений, т.е. принцип слияния или любви – в силу неограниченности самих изменений и невозможности, поэтому, выделить область «чистой» неизменности. Однако, эта компенсация, по сути, означает и ликвидацию изменений, связанных с отклонениями от равновесия. Таким образом, принцип слияния играет роль стабилизирующего начала, т.е. принципа устойчивости или жизнеспособности процесса. Значит, то, что мы понимаем как устойчивость есть выражение принципа неизменности, сохраняющего и поддерживающего жизненность самих изменений. Этот внешне противоречивый вывод находит свое постоянное подтверждение в жизни, когда лишь наличие тормозов позволяет говорить об управлении движением. Как проявляет себя принцип равновесия процесса? Можно ожидать, что выравнивание отклоне-

[48] Второй Константинопольский собор, 553г.

ний от равновесия может совершаться в двух противоположных вариантах. Так при отклонении в сторону увеличения активности изменений, устойчивость процесса проявит себя в усилении торможения, и наоборот, если последнее станет доминировать, – т.е. в росте активности. Сказанное находит свое подтверждение в системе подготовки АПГ. Сам подход к «тормозному режиму», т.е. замедлению темпа для увеличения стабильности процесса и естественного роста его скорости основан именно на использовании принципа равновесия. Точно таким же образом объясняется ускорение движения при росте сопротивления, например, – бег в гору, когда притормаживающее действие напряжения обеспечивает самопроизвольный рост скорости, как следствие поддержания уровня достигнутого равновесия.

Сказанное о принципе неизменности можно проиллюстрировать существованием особой зоны полного штиля в фокусе вихря. Аналогично и в модели этого вихря – движении волчка, существует область минимума изменений, это фокус (опора) и его ось. Причем, степень неизменности или покоя оси имеет обратную зависимость от скорости вращения, – что подтверждает действие того же принципа равновесия. Покой и изменения взаимно дополняют друг друга в том единстве, которое мы называем процессом.

Наконец, принцип слияния или устойчивости, обеспечивающей отсутствие перерывов процесса, т.е. его непрерывность, иллюстрирует и существующую **категорийную связь непрерывности и устойчивости**, ставшую основой построения концепции стабилизации организма, применяемой в АПГ. В этом контексте становится понятным сказанное о том, что любовь правит миром – как стабилизирующая и управляющая роль принципа слияния или непрерывности процесса.

Импульс и непрерывность

Любой процесс является носителем своего главного свойства – жизнестойкости (жизнеспособности) или устойчивости, как способности к поддержанию равновесия, и в случае его нарушения – проявлять себя в его восстановлении. Это свойство как нельзя лучше может прояснить трудный вопрос всплесков активности или, проще говоря, – импульсов, т.е. импульсной природы процесса. Сказанное в полной мере относится к стадиям ускорения и торможения, когда устойчивость стремится к сохранению прежнего режима (инерция процесса). В случае торможения это воспринимается как внезапные импульсы, – в просторечии как «дерганное движение», – что особенно контрастирует со все более замедляющимся темпом. На стадии ускорения это препятствование ему требует все больших усилий, чтобы даже незначительно увеличить интенсивность процесса. Это в какой-то степени аналогично движению в водной среде, когда наблюдается быстрый рост сопротивления движению, что вызывает непропорциональный расход энергии. Аналогию с ростом напряжения и его быстрым сбросом, генерирующими хлопок, взрыв как всплеск активности, можно найти в примерах кавитации, перехода звукового барьера и даже лопнувшего шарика. Таким образом, импульсная природа может проявить себя на взаимно допол-

няющих стадиях торможения и ускорения процесса – как необходимое следствие заложенной в нем способности к самоподдержанию или устойчивости, и на самоподдержании или устойчивости. Особый интерес представляет стадия ускорения (или сжатия процесса), когда интенсификация характеристик процесса, его инерционности, «затягивания» стадии сжатия и необходимости его компенсировать как отставание стадии расширения, вызывает рост мощности, всплеск активности (энергии), и, как следствие, – генерацию новых вибраций или усиление творческого процесса. Поэтому процесс обновления связан не только с восстановлением равновесия как импульса возвращения к нему, но и нарастания процессов слияния, ответственных за рождение новых частот. Сказанное может проиллюстрировать наблюдаемые всплески активности, как в личностном, так и в социальном планах, причем последнее обычно воспринимается с элементом негативности ввиду слишком быстрых перемен в импульсе. В случае неспособности к адекватным изменениям, например, при застойных явлениях в социуме, прежние формы жизненного уклада подвергаются риску потери жизнеспособности. Это особенно важно отметить вследствие ускорения прогресса в развитии и, следовательно, – все более явных требований к гибкости прежних форм жизни. Этот процесс развития, обычно называемый эволюцией, таким образом, состоит из импульсов смены устаревших форм или революций – как необходимого проявления устойчивости эволюционного движения. Сказанное также относится и к развитию самого человека. В этом контексте можно рассматривать смену царств природы – от камня до человеческой стадии и выше – как исторические импульсы активности, признаками которых служат явления радиоактивности или радиации (излучения).

Таким образом, процесс развития или эволюции свидетельствует о двуединстве любого его вида по признаку сочетания стадии непрерывного течения и импульса. Можно считать рост частоты импульсов постепенным приближением к стадии непрерывности, т.е. когда их спектр становится все более «сплошным». И наоборот, непрерывность можно считать, как бы, резервуаром импульсности в ее предельном виде, и тогда генерация импульсов представляется как своего рода расслоение или дифференциация непрерывности. Когда именно непрерывное течение процесса сменяется внезапным скачком или импульсом – зависит от степени его устойчивости или природы, и тогда движение планет вокруг Светила, галактик вокруг своего центра или электронов вокруг ядра – представляются действующими по единому закону, выражающему и единство всего сущего.

Резюмируя, можно сказать, что природа процесса выражается в единстве двух взаимодополняющих стадий или фаз своего развития – это непрерывное течение, которое сменяется импульсом – в силу затягивания или инерции, как выражения устойчивости или жизнеспособности. Представим, что течение процесса – это изменения его направления, но при этом предыдущая фаза движения каждый раз стремится его продолжить, когда изменения уже требуют сменить направление, т.е. некоторое время процесс развивается не в том направлении, которое требуют изменения. И тогда необходимость ликвидировать это

отставание требует очень быстрой смены направления движения – в соответствии с этим требованием, – что и рождает всплеск активности или импульс очень быстрых перемен. При этом необходимо иметь в виду, что эти частые импульсы – как бы они ни были часты – не исключают и непрерывного течения. А это, в свою очередь, означает и отсутствие разрывов непрерывности, т.е. ее потери. Сказанное означает невозможность такого понятия как пустота, ибо движение – это все и везде, как то, что мы понимаем под всеобъемлемостью изменений, вне которых ничто не существует. Но если изменения или движение – это все, то и непрерывность, как и импульс – это неотъемлемый признак всего сущего, который не может быть исключен из рассуждений о реальности.

Поэтому, какое бы утонченное строение или структуру процесса мы бы ни рассматривали – его внутреннее устройство всегда есть сочетание непрерывного течения и импульса. Аналогичный вывод можно сделать и для масштабных – по нарастающей – процессов. И это сочетание остается таковым и в беспредельном расширении и беспредельном утончении наших представлений о природе процесса.

Процесс: импульс, этика, познание

Принцип непрерывности структуры и развития процессов позволяет сделать вывод о всеобщей связи на основе единого или интегрального движения, включающего в себя все их многообразие и рождающего все новые их качества. Это относится и к человеческому организму как части единой природы, но, в то же время, позволяет сделать вывод о существовании его латентных возможностей. Так применение идеи спирального движения связано с его центральной точкой – импульсом, как сконцентрированным выражением процесса и генератором его новых качеств и свойств. Таким образом, сказанное о всеобщей связи относится, прежде всего, к понятию импульса. Способность к рождению нового или к творчеству, присущая человеку, свидетельствует о заложенном в нем импульсе высшего порядка или искры обобщенного, интегрального процесса. Она получила различные названия – искра духа, Огонь, Монада, зерно духа и т.д., – но суть одна, это высшее выражение процесса, связанное с человеческим организмом. Ее проявление в жизни является целью нашего существования. Именно с этим связывается то понятие полноты внутренней и внешней целостности, спокойствия, равновесия, жизнеспособности, радости и интереса к жизни, – которое обычно называют счастьем. Такое проявление означает непрерывное и нарастающее обновление – как смысл самого существования человека и всей природы. Мы не можем ответить на вопрос – почему это так, но реальность свидетельствует именно об этой цели как центральной идее, квинтэссенции всего развития.

Импульсная природа связи и центральный импульс, заложенный в человеке, свидетельствуют о его способности воздействия на весь комплекс причин и следствий, связанных с понятием природы, а проще говоря, – о способности человека к управлению решительно всем как космократора. Другое дело, что для ее реализации необходимы усилия самого творца, человека соответствовать ка-

чествам высшего процесса, – что мы называем самосовершенствованием. Иными словами, высшим управляет только высшее – в своем высшем проявлении. Именно к этой цели и призывают человека все моральные учения, и в особенности, – последнее по времени, – Агни-йога, или Йога Огня, или Учение Сердца.

Понятие фокуса, рождающего импульс, есть центральное звено в системах понятий и науки, и этических учений. Но фокус притяжения имеет и другое наименование – сердце. От сердца, как фокуса кровеносной системы, сердечного центра, искры или монады – как центра Огня, до центров Космоса – все действует по одному принципу притяжения, взаимного испытания, слияния и рождения нового качества. Этот принцип действия средоточия, фокуса притяжения или сердца лучше всего выражен в понятии космического вихря, как Космического Магнита или Сердца Космоса. Именно импульс связывает все действующее по принципу сердца от высшего до низшего, и высший импульс связан со всем, претендующим на жизнь, сообщая всему и жизнеспособность, и энергию, и путь развития – в приближении к этому первоисточнику. Если принцип сердца соответствует в силу природного построения спиральному движению, то что означает – «жить по сердцу»? Можно найти аналогию магнитному притяжению в стремлении воспринимать жизнь во всей полноте, как это делают дети. По смыслу это есть неотрицание жизни на стадии ее восприятия. Т.е. нельзя не хотеть знать, – что и есть невежество или незнание Вед, древнейшего источника знания и этики, – как бы это ни было трудно. Именно поэтому знание жизни приравнивается к мужеству

Вообще процесс познания, как и восприятия, подчиняется тому же принципу спирального вращения. Можно ассоциировать широкую часть спирали познания с ее распределенностью – стадии накопления опытных фактов, нуждающихся в осмыслении и выявлении объединяющей их идеи как смысловой нагрузки. На этом этапе рациум собирает данные по интересующему вопросу со множеством подробностей, деталей и частных признаков. Затем наступает стадия, так сказать, прислушивания ко внутренней тишине, когда рациум не должен вторгаться с перебором вариантов в попытках проецировать прошлый опыт на решаемый вопрос. Практика умения «не думать» или останавливать внутренний диалог с собой – необходимое условие созревания решения. Это время прислушивания и созревания не определено и зависит от практики, желания и накопленного опыта. В аналогии со спиральным процессом это соответствует фокусировке или объединению полученных данных, личного опыта. Частично период концентрации отражен в «методе наложения», когда поиск решения связан с попыткой обобщить самые различные его варианты, как бы, накладыванием друг на друга, подобно наложению стекол различных цветов и концентрированию окраски в их пересечении. Наконец, импульс понимания, как идеи решения, дает ответ в общем виде, и требуется дополнительное время (и усилия) его распределения обратным ходом – по аналогии с расширением спирали – чтобы найденный ответ конкретизировался в дифференцированном виде на подтверждающих примерах и на языке рациума. Так сердце, как способность к обобщению и рациум, требующий конкретики, действуют совмест-

но. Но принцип иерархического построения – в условиях дифференцированной материи и процесса эволюции как продвижения ко все более мощным и тонким энергиям и их нарастающего обновления – требует старшинства принципа слияния или синтеза, поскольку именно с ним связано рождение новых вибраций, нового опыта, т.е. творчество. В этом плане стадия интеллектуального развития может быть много облегчена и сокращена при сохранении естественной иерархии познавательных способностей, т.е. при сохранении равновесия между рациумом и чувством, но главное – при соблюдении их иерархического построения, когда синтез (чувство) доминирует.

Сказанное об импульсе понимания имеет важное значение в контексте совершенствования внутренней природы, когда длительный период осмысления своей жизни может разрешиться тем, что называют озарением или просветлением. Этим обозначается факт внезапного преображения восприятия, его особой ясности и прозрачности, когда единство со всем сущим становится человеческой природой. Имеется достаточно указаний об этом в литературе, но знание принципа спирального продвижения дает четкую мотивацию этому природному феномену, т.е. проявлению во внешнем мире накопленного потенциала поиска или нумена. Также восприятие сердцем имеет глубокое значение, если исходить из йоговской трактовки человеческих центров. Эти центры действуют подобно огненному вихрю, и каждый из них, по сути, является центром восприятия. Тогда, согласно концепции Агни-йоги эти средоточия, в сою очередь, координируются и синтезируются их общим центром или сердцем. В этом смысле сердце является фокусом фокусов, и именно с ним связываются возможности объединения с его космическим прототипом или Космическим Магнитом. И именно возможность такой связи делает человека в его потенциале существом космического масштаба в творческих возможностях и перспективах как космократора. Сказанное о масштабах познания необходимо в качестве знания своей перспективы, без чего нельзя надеяться и на осмысленность усилий во всем диапазоне познавательной деятельности.

Культура движения и познание, метод аналогий

Термин культура трактуется по-разному поэтому, рассматривая его с позиции йоги, будем пользоваться близким толкованием – гармония. Как соразмерность частей, их связь, это понятие дает представление о характере процесса, степени его стабильности и возможности его совершенствования. Так гармоничное движение предполагает, прежде всего, связь с управляющим процессом, т.е. иерархию управления, без чего нельзя представить себе всю цепь соединенных воедино сфер жизнедеятельности – нравственной, ментальной, нервной системы и физической.

Таким образом, вся цепь взаимодействия опирается с одной стороны на наш моральный потенциал, иначе говоря – способность к проявлению лучшего чувства, что связано с понятием «этика», с другой – на физический аппарат и характер его движения.

Часто под гармоничным, культурным движением понимают не его характер, но его геометрию только или формы. Между тем, речь должна идти именно о внутреннем качестве физического процесса, которое соответственно меняет и геометрию.

Эта внутренняя характеристика имеет вполне понятное определение – плавность и, по сути, является степенью неразрывности потока движения.

В свою очередь, эта непрерывность характеризует степень устойчивости процесса или иначе – его жизнеспособность, т.е. природность.

Таким образом, культура движения это по своему смыслу качество процесса, в том числе и физического движения, т.е. степень его внутренней целостности, а в восприятии – степень его комфортности или удовольствия.

Переходя к интегральному процессу восприятия, можно говорить об умении испытывать удовольствие от самого процесса жизни как такового. Синоним этого состояния – понятие счастья.

Само понятие культура имеет столько же толкований, сколько и непонимания из-за неопределенности самой его сути. То, что это "почитание света" – известно, но о каком свете идет речь, и почему его надо почитать? Чтобы понять суть, необходимо использование метода сравнения или аналогий, понимая под этим то, что природные явления сходны в своей основе, т.е. по принципу действия при одновременном разнообразии вариаций, когда речь заходит о конкретных сферах применения или реализации. Так обычный свет нашего светила дает достаточно ясное представление об этом принципе, если учесть то, что, являясь источником, оно одаривает светом, ничего не принимая обратно из отданного. Следует также знать, что человек как микрокосм подобен в своей природе макрокосму, представитель которого – и есть наше светило. Поэтому и человек, в силу единства главного принципа действия, своей основы, просто не может не иметь того же в своей природе. И этот **принцип сердца** хорошо известен, но, к сожалению, воспринимается слишком отвлеченно, хотя и должен был бы, в силу своей основополагающей важности, быть руководством к действию для всей жизни. Это принцип альтруистической любви – не ждущей взамен и самодостаточной в своей отдаче. Такая отдача также хорошо известна, ибо это – жертва.

Итак, культура – почитание бескорыстной любви, ее жертвенной отдачи. Это язык этики. Но какое касательство это имеет к движению, тем более, к видимому, т.е. нашего аппарата – физического тела? Нужно вспомнить, что любовь – это процесс слияния, рождения качественно нового процесса, удаления того, что препятствует слиянию, т.е. мы говорим о синтезе и достаточно хорошо известном понятии. Кроме того, процесс слияния по своей сути – это ликвидация разделяющих границ, т.е. увеличение степени неразрывности, слитности или непрерывности. Известно, что непрерывность процесса выражается в степени его устойчивости – с одной стороны, а с другой известна просто, как плавность движения. Если присовокупить сюда тот факт, что устойчивость процесса, ее рост, воспринимается нами как комфортность – в противоположность процессу обратному слиянию – деструкции, т.е. разрушению, нарастанию

"трещин", увеличению степени разграничений и, соответственно, воспринимаемых как боль – мы приходим к тому, что называется "культурой движения" или АПГ.

Поэтому от плавного физического движения, комфортного восприятия связанных с ним нагрузок, до ориентирования собственного мышления на стремление очистить его от всего антиподного нашей высшей природе, т.е. на способность к бескорыстию как главного источника жизненных сил – вся иерархическая лестница процессов, связанных ростом их устойчивости, и есть то, что понимается как **концепция АПГ** или "культура движения".

Наконец, говоря о культуре как о свете знания, мы приходим к принципу познания неотделимого от его наполнения тем высшим чувством, которое мы определяем, как любовь. Таким образом, почитание того высшего в нас самих, которое мы называем любовь – знание, иначе говоря – высшее сознание или сфера высших идей, основанных на чувстве, назовем ли мы его альтруизмом или совестью, способностью к состраданию, чувством долга и ответственности – все это дает общее представление о том, в чем состоит то, что мы считаем достойным почитания и связываем с понятием культуры. Важным здесь является ясность в понимании того, как проявляет себя это понятие и чувство, с ним связанное, во вполне конкретных сферах нашей деятельности и в частности – в физическом движении. О связи с устойчивостью и непрерывностью процесса уже говорилось выше, остается лишь добавить, что комфортность или удовольствие, связанные с физическим процессом есть проявление этого чувства. При условии стремления к связи со своим высшим принципом или чувством любви комфортность является критерием доминирования процесса синтеза, т.е. восстановления или увеличения общей жизнеспособности организма в целом. Однако, есть еще один аспект понятия культуры, требующий специального внимания. Если мы говорим о свете знания, то необходимо также сказать и о познании света, как дополняющем понятии. Но что есть познание чувства, ведь мы привыкли понимать под познанием работу интеллекта или рассудка, рациума? Принцип действия рациума – дифференциация, чувства – синтез с подконтрольной ему дифференциацией. По этой причине чувство иерархически старше и призвано, по самой природе этого процесса, управлять дроблением, т.е. рассудком, познающим мир на основе принципа дифференциации. **Таким образом, чувство познает самое себя через подчиненный ему рассудок и в этом заключен основной смысл самого понятия познания.**

В этой подчиненности и таится ключ к успеху в познании своей высшей природы или чувства. Рациум, лишенный чувства – лишь скальпель и ему все равно что расчленять. Особенно это нетерпимо, когда такое вторжение происходит в сферу самых тонких восприятий и лучших чувств, где оценка, т.е. деление на части особенно травмирует высший процесс. И если такое вторжение происходит достаточно длительное время, неизбежны потеря чувствительности и нарастающее огрубление восприятия.

Резюмируя, можно сказать, что в каждом познании ровно столько познания, сколько в нем чувства. Иначе, в противном случае познается разъятый

труп. Другими словами, смысл познания, его суть заключается в способности к слиянию с тем, что мы познаем, когда рациум действует в контексте, на фоне нарастающего чувства любви к познаваемому.

Тогда слияние рациума и чувства, закрепленное в практике жизни постепенно создает то качественно новое восприятие, которое мы называем мудростью.

Познание и метод аналогий

Познание Природы, в том числе и нас самих, основано на применении метода подобия или аналогий. Этот метод базируется на существующей связи, единстве всего сущего или Природы, и это единство – необходимое условие ее существования. В самом деле, говоря о единстве, мы подразумеваем целостность, неразрывность связей, иначе говоря, непрерывность связывающих процессов. Но непрерывность проявляет себя как устойчивость, или жизнеспособность. Потому устойчивость, жизнеспособность Природы и требует непрерывности ее связей, т.е. единства. Существование этой связи подтверждается данными науки, например, в сходстве строения атома, клетки, нашей планетарной системы и т.д. В дальнейшем при развитии науки можно ждать выявления более глубоких связей, если будет принята восточная концепция устройства самого человека и Космоса, и усилия будут направлены именно на познавание еще скрытых возможностей самого познающего, человека – как призывал дельфийский оракул и все Учения мудрых. Это познание как раз и возможно именно потому, что есть такая связь всего со всем, которая утверждает **общность сущности различных форм** жизни. Такой принцип познавания получил название метод аналогий или подобия. Аналогично или подобно – означает связь по внутреннему сходству, какие бы ни были внешние различия. С этим как раз и связаны известные выражения о том, что как на небе, так и на земле – и наоборот. Не тождественно, но подобно. Мудрец познает мир, не выходя за пределы собственного сада, и призыв Будды познавать в сравнении. **Итак, метод аналогий основан на факте единства или целостности Природы и потому представляет основной, данный Природой принцип познавания самой себя, включая и самого познающего – человека.** Наука постоянно пользуется сравнениями, т.е. методом аналогий, но не признает его главным и не совершенствует, как инструмент познания. Причина в том, что внутренняя связь, на которой базируется этот метод, требует своего подхода и восприятия, когда не рациум, делящий, дифференцирующий и потому ориентированный на различия внешних форм жизни, будет играть ведущую роль, а человеческая способность воспринимать все в единстве (чувства или интуиция), в целостности, в связности или связи всего со всем, позволит дополнить рациум этой основой познавания. **Способность чувствовать внутреннюю связь, дополненная рациональным ее объяснением – именно это и есть тот метод, о котором идет речь, т.е. метод подобия или аналогий.** Необходима ясность в том, что чувствование внутренней связи и мысль о ее поиске, т.е. мысль и чувство, действующие совместно, это проявление нашего высшего принципа – сознания,

т.е. способности восприятия по смыслу или проявление духовности. Степень этой сознательности различна и требует дисциплины мышления, чтобы удержать рассудок от пересчета возможных вариантов, вместо необходимости, прежде всего, почувствовать искомую связь и лишь затем искать рациональное объяснение прочувствованному. Но когда мы пытаемся чувствовать – мысли не должны отвлекать и быть помехой. Поэтому дисциплина мышления как способность сосредоточить мысль на решаемом вопросе должна включать и умение не думать, что гораздо труднее. Но такая практика прислушивания к своему чувству, ожидая его ответа на поставленный вопрос в тишине временного безмыслия – совершенно необходима в поиске смысловой связи как основы метода аналогий или подобия.

Мы живем в мире форм или разграничений. Делением этих форм или дифференциацией познает мир рациум, отмечая внешнее сходство и различие. Но внутренняя связь этих форм не познается делением, ибо оно просто разрушит саму связь. Поэтому дальнейшее познавание осуществляется поиском того, что связывает разнородные явления или формы. Для этого необходим приоритет чувства или интуиции. Наконец, познание связи явлений приводит к их объединению и познанию того первоначального Единства (Целостности), из которого дифференциацией и были образованы эти явления или формы жизни. Так можно представить процесс познавания, где его инструментами становятся сначала рациум, затем сознание – и так до все более высоких степеней нашей Высшей Природы.

Комментарий

Этот текст позволяет ясно представить себе суть того, что называют принципом подобия или методом аналогий. Единственный способ понять – сравнить с чем-то более привычным и понятным. Искусство этих сравнений базируется не только и не столько на способности к расчету, но на более глубинном свойстве нас самих – чувствовании. Сопоставление по чувству вовсе не экзотическое, но природное качество нас самих. Оно называется интуицией, предвидением, – со всеми градациями этой возможности, ее качества и глубины. Известное в практике психологической подготовки умение не думать, как раз и настроено на выявление и закрепление этой способности. Однако главным, безусловно, является понимание всеобщности внутренней связи внешней жизни, связи по **природе** самого **процесса** как **средоточия**, т.е. **спирали** или **вихря**. Эта зримая картина позволяет согласовать столь разнородные процессы как мышление, движение физического тела и такую далекую сферу как нравственность, ибо в их основе все тот же вихрь и его принципиальное по важности качество – устойчивость или жизнеспособность. В антистрессовой пластической гимнастике используется модель маятника. Она помогает понять базовые характеристики движения совместно с его внутренним показателем – степенью слитности, т.е. той же устойчивостью. Но маятник – это модель вихря, например того, что мы называем энергией нервной системы, непосредственно управляющей колебательным процессом хождения по земле. Решительно все может быть принято для исследования на основе идеи вихревого движения, и эта все-

общность связи открывает самые широкие перспективы для объяснения Природы – в том числе и нас самих как ее неотъемлемой части.

Процесс мышления

Желание понять всегда было основой осмысленной жизни. Совместить весь имеющийся опыт, связанный с повторяющимися схожими ситуациями и найти их связующую нить понимания и есть то, что обычно именуется мыслительной деятельностью. Но что представляет собой сама эта деятельность в своей основе, на чем должна базироваться уверенность в справедливости сделанных выводов? Отметим, что и понимание, и уверенность в достоверности – это чувство. Как бы ни было логично мысленное построение, печать его достоверности – это чувство уверенности в нем. Значит, мыслительный процесс в своей природности требует и мысли, и чувства, но как совместить такие, казалось бы, разно-полярные вещи в едином процессе познания? Представим себе модель любого процесса – его спираль и, что действие чувства полнее проявлено в той ее части, которая связана с восстановлением или слиянием (замыканием на себя), т.е. с охватывающим движением по орбите вращения. Тогда формально-логическому, т.е. схематичному, линейному мышлению соответствует та часть спирали, где такое вращение как бы испытывает разгон, т.е. на своей начальной, широкой, низкоскоростной стадии. Геометрически это можно представить, как движение по окружности большого радиуса, что позволяет считать его прямолинейным. Если смоделировать действие рациума в известной мере как разделяющее, дифференцирующее, то в том, что мы называем познанием, оно связано с противоположностями, их сравнением и стремлением на этой базе сделать выводы. В такой логике объединяющее действие спирального вращения можно понять как чувство, дополняющее первоначальный опыт разделения восстановлением единства или, что то же самое по смыслу, – выявлением существующих связей объединяемого и внешне разрозненного опыта. Наконец, в продвижении к фокусу познавательного процесса, где спиральное вращение достигает своего максимума, – можно говорить о слиянии и мысли и чувства в фокусе напряжений и переходу к стадии познавания на основе сознания, мысле-чувства или прочувствованной идеи.

И если познавательный процесс достигает вершины в слиянии с принципом высшей устойчивости (бескорыстная или альтруистическая любовь, буддхи), то рождаемый при этом импульс расширения, как бы взрыва сознания (просветление, озарение, сатори), его преображение и слияние с космическими принципами – представляют стадию чувствознания с неограниченными горизонтами постижения.

Разумеется, как всякое моделирование, такая схема условна, но общность ее спиральной основы позволяет искать все новые аналогии нашему познавательному процессу. Тогда постепенный переход от прямолинейного мышления в черно-белом варианте, через нарастающее чувствование подсказки интуиции, как предчувствия результата, к использованию своего инструмента постижения, сознания (от общей идеи и чувства к конкретной логике и ее практическо-

му воплощению), – приблизит и стадию новых горизонтов постижения реалий. Как видно из представленной схемы, познавательный процесс неотделим в своей природности от чувства, и тем более, – высшего чувства, поэтому именно **этика есть основа мыслительного процесса**, его направляющий и руководящий принцип. По этой причине и построение устойчивого физического процесса, неотделимого от ментального управления, требует своей этической основы, – как и само существование человека, в том числе – и в физической сфере. Эта связь, закрепленная в понятии процесса, его устойчивости или жизнеспособности, его качества, – и стала базой общего подхода, получившего название «Антистрессовая пластическая гимнастика».

Особенно важно отметить, что уровень сознания, который соответствует в модели процесса стадии фокусировки вращения, означает возможность как бы замыкания мышления на самое себя, иначе говоря, – самосознание. Возможность наблюдать, отмечая характер и направленность своего мышления, способность изменять их по своему желанию и наличие такового – непременное условие того, что понимается под самосовершенствованием, требующим определенной степени развития сознательного восприятия. И, наоборот, стремление к такому самоконтролю, к трансформации качественности своего мышления, повышают уровень сознательной жизни, – как условие проявления потенциала скрытых возможностей.

Мышление конкретными образами с использованием устоявшихся привычных сочетаний (схема) и преимущественно формально-логических построений можно отнести к аналитическому способу исследования. В нем идеи воспринимаются как сумма или набор проверенных временем представлений, опора на которые позволяет делать выводы и суждения. Разделение на части, выяснение их значимости и соотношений, построение иерархической шкалы ценностей, хотя и испытывают влияние чувства, дающего иную трактовку, но все же играют доминирующую роль. Противоположный тип мышления опирается на процессы синтеза как основы и связан с сознанием или сферой слитых воедино абстрактной мысли – идеи и соответствующего ей чувства – любви. Синтетическое мышление предполагает верховенство чувства, поскольку на ступень выше сферы сознания – процессы, связанные с понятием высшей или альтруистической любви. Действуя в согласованности со сферой конкретной мысли, сфера синтетического мышления образует единство, называемое разумом.

Существующая практика контроля мысли, связанная с умением не думать, позволяет сконцентрировать внимание на чувстве, дающем ответ на решаемый вопрос в виде общей установки, направления или идеи, которые затем нуждаются в своей конкретизации и ответе на языке привычной логики. Отметим, что получаемый чувством ответ часто нелогичен и, в свою очередь, требует, не отвергая из-за этого само решение, найти недостающее звено в цепи своих рассуждений, которое может в корне поменять привычное представление. Надо сказать, что процесс врабатывания в поиске ответа по чувству может занимать длительное время, но ответ всегда достоверен – в отличие от формально-логического – и влияет на шкалу ценностей. Так, малозначимое требует для

своего разрешения бóльших усилий, но впоследствии оказывается доминирующим; и наоборот, казавшееся серьезным, достаточно легко проясняется и воспринимается как второстепенное. Существует исключительно важная особенность мышления по чувству – это способность найти решение там, где формальная логика или очевидность свидетельствуют о полной безнадежности такой перспективы. При этом на практике используются лишь подручные средства, а задача разрешается особенно простым и красивым способом. Такой способ мышления обычно называют интуицией, и подразумевается, что получение ответа в готовом, целостном виде предполагает дальнейшее прояснение деталей общего решения.

Можно представить и более высокие степени чувствования в познавании сути постигаемых вопросов, если чувство целенаправленно настроено на принцип слияния, который в нашем понимании выражается как этика – при условии, что ей подчинена вся жизнь. Такое чувствознание есть вершина мышления и предполагает возможность познавания в его самых широких масштабах и, что особенно важно, – без потери связи с нашей повседневной, конкретной жизнью.

Так диапазон мысли градируется от схематичного мышления до высот чувствознания, и цель АПГ – помочь продвижению этого процесса на базе устойчивости и нарастающего интереса.

Конкретное мышление на основе анализа и формальной логики, синтетическое мышление на базе способности воспринимать прочувствованные идеи, чувствознание – эти три уровня отражены в соответствующей терминологии. Так рациум, ментал, рассудок, интеллект относятся к первому из них, хотя некоторые и отражают второй, например, интеллект. Эти понятия выражают скорее способность к мышлению, которая во многом определяется доминированием аналитического подхода, свойственного современному научному знанию.

Также используется и йоговская терминология. Так ментальная способность или ум, относящиеся к сфере сознания или синтетической мысли – высший манас, а связанные со сферой конкретного мышления – низший манас. Необходимо отметить, что обе сферы – синтетического и конкретного мышления – есть сознание: высшее – синтез идеи и чувства, и низшее – чувство и мысль дифференцированы. Наконец, синтез первого и второго уровня – разум, ему соответствует самосознание, способность к изучению своих мыслей и чувствований, восприятию себя как индивидуальности («Я есть Я»).

Усилия по «наведению мостов» между уровнями мышления – конкретного и синтетического, через желание «положить мысль на чувство», «сравнивать мысли по чувству», «взвешивать мысль на весах чувства», – постепенно закрепляют способность к синтезу и на стадии рациума, когда конкретная мысль становится прочувствованной, а решения и ответы – все более полными и точными.

Конечно, диапазон мышления не ограничивается этими уровнями; и способность мыслить – по линии ограничения, от животного ума или инстинкта и ниже, и по возрастающей, до масштабов беспредельности – может дать представление о тех возможностях, которые связаны с управляемой мыслью. По-

этому исключительно важен предварительный настрой на высший лад мышления, который мы называем этикой, а в союзе с физическим процессом – свободным движением, когда мысль, чувство и физическое слиты воедино, как интегральная способность восприятия.

Сознание и самосознание

Представим мысленную спираль с ускорением вращения и сжатием ее витков по мере приближения к фокусу. Пусть каждый виток как бы заключает в своей плоскости некоторую сумму жизненного опыта в виде картин, воспоминаний и впечатлений, объединяемых постепенно накапливающимися выводами, когда мы замечаем связи между явлениями нашей жизни. Причем каждый виток представляет вращение вокруг своего фокуса, который, в свою очередь, перемещается, – в силу разомкнутости этих витков, – в сторону ускорения вращения. Тогда перемещение этих временных фокусов образует ось спирали. Если принять во внимание, что на пределе сжатия витков достигается максимум напряжения, соответствующего высшему процессу, то уместно выбрать в качестве оси спираль высшего напряжения – альтруистической любви или этического принципа, высшего чувства. Таким образом получается как бы спираль в спирали, что в свою очередь отражает главную идею построения всей совокупности существующих процессов – их иерархичности, не имеющей ограничений ни в своем сжатии, ни в расширении, что выражает принцип непрерывности процесса. Это целесообразно и потому, что как высший процесс, он объединяет все сферы жизнедеятельности, представляя единую связь, т.е. ось всей совокупности жизненных процессов. Представленный таким образом мысленной спиралью жизненный опыт подвергается двойному воздействию. С одной стороны, притяжение к своей оси, по аналогии с центростремительными силами, как к высшему принципу, а потому и источнику синтеза, усиливает те связи картин опыта или мыслеобразов, которые способны к синтезу. С другой – связи, основанные на противоположном восприятии жизни, отторжении всех видов, перемещаются как бы на периферию вращения – аналогично центробежным силам. Человек может своей волей, своим отношением к жизни либо усилить интеграционный процесс объединения своего опыта в этическом контексте, либо оказать противоположное воздействие, усиливая отрицание, неприятие и отторжение, желание сохранить негативы, т.е. не допустить перемещение связей негативного восприятия от центра вращения к его периферии. Подобное противодействие естественному закону усиления синтеза создает дополнительное напряжение (так сказать, «на разрыв»), которое воспринимается как нарастающий внутренний дискомфорт, подталкивающий к этическому выбору, чтобы избежать фатальных для жизни последствий. Если же этический выбор сделан, и сам человек не препятствует себе становиться все более соответствующим качествам высшего чувства, то процесс сжатия, ускорения вращения и нарастания синтеза все более приближает мышление к его фокусу. При этом усиление синтетичности, т.е. связности элементов жизненного опыта, приводит как к их сближению, так и синтезу, укрупнению, т.е. обобщению связей между

ними. Это объединение, распространяясь на элементы опыта, создает предпосылки к образованию того обобщенного восприятия реальности, которое мы связываем с понятием идеи. Ее можно понять как наложение множества картин жизни, их трансформацию, преобразование, выделение повторяющихся элементов, объединенных наиболее общими связями. Если учесть, что по мере приближения к фокусу высшего синтеза или чувства происходит как бы уплотнение спирального вращения (т.е. витков спирали), то можно говорить о последовательности и потоке идей, – как выражении мышления на своей более высокой стадии. Наконец, слияние идеи и высшего чувства в фокусе синтеза рождает то качество мышления, которое мы называем сознанием – в его высшем значении, оставляя для мышления на стадии рациума, т.е. анализа или разделения, термин низшего сознания. Значит, процессы высшего сознания или мысле-чувство как способность чувствовать идеи, (что обычно называют здравым смыслом или смысловой нагрузкой) образуют свою сферу, которую принято относить к сфере этики или нравственности.

Таким образом, сделанный нравственный выбор в пользу чистоты, т.е. этичности мышления, постепенно сближает его со сферой высшего сознания. Тогда способность воспринимать идеи как поток и чувствовать их связь с повседневной практикой, а потому и с конкретным мышлением, рациумом, образует единую сферу мышления. И если способность мыслить на уровне высшего сознания – это ум (манас), то объединенная сфера единой мысли – разум. При этом слитые воедино высшее и низшее сознание дают ему проявить свое новое качество в способности к восприятию самого себя – как самосознание.

Логика развития мышления в ее спиральной модели предопределяет и отличия между сферами низшего и высшего сознания. В сфере низшего сознания способность к синтезу лишь приближается к высшему на стадии сжатия и сближения витков спирали по мере продвижения к фокусу вращения. Сама же сфера высшего сознания должна иметь качественные отличия от предыдущей на лестнице иерархии. Эти отличия можно представить как продолжение сжатия и его распространение на всю спираль, представляющую собой синтез мысли (идеи) и чувства (этический принцип или любовь). Подобно сжимающейся пружине под нарастающим давлением спираль вращения мысле-чувства как бы уплощается, формируя плоскость, т.е. круг вращения. Формирование такой плоской спирали означает в свою очередь, что если до сжатия каждый виток представлял мысль, заключающую, объединяющую в своей плоскости часть жизненного опыта, т.е. процесс его осмысления, то по мере сжатия этих витков в единую плоскость осмыслению подлежит не только сам опыт, но и связанный с ним процесс мышления. Другими словами, объединение витков спирали мысли в одну плоскость означает принципиально новую возможность воспринимать мысле-чувством (сознанием) процесс осознавания или, самосознание. Вообще спиральное движение является базовым представлением о любом процессе. От спирального вращения галактик и торнадо до водоворотов и механической пружины – во всем диапазоне действует принцип аналогии.

Необходимо отметить, что процесс самосовершенствования, заключающийся в усилении связей между сферами жизнедеятельности и их нарастающем синтезе, приводит к образованию единого процесса, объединяющего все сферы – психической энергии. В ее основе процессы высшего сознания, неотделимого от более высокой сферы (этического принципа, высшей любви), поэтому психическую энергию еще называют энергией сознания (psyche – душа, сознание). Таким образом, психическая энергия представляет собой в своей синтетичности максимум этого качества, отвечающего космическому принципу. Соответственно и ее спираль представлена кругом или колесом вращения[49].

Самосознание или восприятие себя, как познающей и действующей индивидуальности, также требует пояснения. Действительно, становление единого разума человека при нарастании связи низшего и высшего сознания предполагает осознавание (чувствование смысла, идеи) не только внешнего мира, но и своей внутренней, ментальной деятельности, мышления – как наблюдение, исследование, контроль, активное воздействие на характер мышления и его направленность. Другими словами, самосознание – это способность к восприятию внутренней сферы по аналогии и в единстве с тем, как это осуществляется в отношении внешнего мира.

Сам термин «восприятие» означает процесс слияния или резонанс познающего и познаваемого процессов. При этом условием познавания (резонанса), т.е. слияния является близость характеристик обоих процессов. В реальности различия могут быть значительны, поэтому познающим может быть тот процесс, который в состоянии обеспечить такое сближение свойств. Но эта способность есть признак иерархического старшинства, предполагающего более высокие степени утонченности, частотности, мощности, энергетичности, проникающей способности и т.д. Иерархически старший процесс, в котором более полно представлен синтез, а потому и рождение характеристик нового качества, – как более «гибкий», – способен настроиться на резонанс с менее «гибким» младшим. При этом разница синтетичности является причиной качественных различий и не позволяет младшим процессам настраиваться на характеристики – а потому и восприятие – старших по иерархии. Поэтому синтетичность воспринимающих процессов является мерой их способности к восприятию или резонансу и, одновременно, – их иерархического старшинства. Иерархически старшие процессы также называются внутренними. Соответственно ниже расположенные на иерархической лестнице – внешние. В этой терминологии мы говорим также о познавании, как о резонансе, обеспеченном внутренними процессами для восприятия внешних. Кроме того, можно использовать для внутренних процессов термин «нумен», а их проявления для познавания внешнего мира – «феномен». Отсюда становится ясным и принцип познавания: изнутри наружу.

Эти соображения помогут понять происходящее при объединении низшего и высшего сознания (при сохранении их иерархии), когда высшее (старшее) яв-

[49] Это в какой-то мере дает представление о таком понятии как «колесо Будды» (см., например, Учение Живой Этики – Знаки Агни Йоги, 431 – М.: Эксмо, 2007 – С. 312).

ляется нуменом низшего (младшего). Подытоживая, можно сказать, что постепенное развитие низшего сознания и приобретение им в процессе самосовершенствования качеств высшего позволяет последнему, (т.е. высшему) быть нуменом расширяющегося сознания и все полнее воспринимать само познавание (восприятие) внешнего мира, т.е. познающего и действующего индивидуума.

Можно представить и более высокие степени развития сознания – в его сближении с этическим принципом и, соответственно, более глубокое и полное самосознание. При этом высшей ступенью является чувствознание, при котором этический принцип, как высшая любовь, объединяет, синтезирует в себе высшее и низшее сознание в их единстве, – с вершиной всех высших процессов человека, космическим принципом, лучом Единой Жизни (Атма). На этой стадии человек, как микрокосмос объединяется с макрокосмосом, получая качественно новые возможности творца и космократора.

Воля и волевое воздействие

Понятие волевого усилия или просто воли имеет важнейшее значение при описании всей суммы взаимодействий, формирующих человеческий организм – во всем его многообразии и развитии его функциональности (См. также п.п. 1.4.8). По своей природе процесс, называемый волей, есть основа управляющего воздействия и прежде всего – на ментальную сферу. По желанию или воле мы в состоянии формировать мыслеобраз как прототип физического действия и вместе с тем – усиливать его. По этой причине воля есть процесс качественно более высокого уровня – в сравнении с менталом, которым он управляет, поскольку управляющий процесс иерархически старше управляемого. Следовательно, воля есть процесс, природа которого (его качество) не может быть ниже уровня манаса – как способности к высшему мышлению – или высшего сознания (называемого также человеческой душой), управляющего ментальной сферой. В то же время манас или сфера высшего сознания и синтеза вовлекает ментал и сферу нервной системы (тонкое тело) в синтетический процесс, называемый психической энергией («энергия души»). Таким образом можно говорить если не о тождественности, то по крайней мере о близости природы воли и психической энергии. Сказанное мотивирует тот факт, что волей мы не можем приказать своему сознанию, но ментальному процессу можем. Кроме того, в этом контексте понятно, почему управление волей тремя сферами – ментальной (рациум), нервной системой и физической – должно осуществляться наиболее естественным способом – через сферу одной с волей природы, т.е. через высшее сознание или манас. Этот аргумент дополняет уже сказанное об общности синтетической природы системы связей, передающей управляющий сигнал к физической сфере, с источником такого синтеза – сферой высшего сознания. В этой аналогии можно сделать допущение о том же и в отношении волевого воздействия, т.е. что воля – синтетична по своей природе.

В этом контексте становится понятным, почему волевое воздействие только через ментальную сферу, на ступень ниже манаса – частично, т.е. не обладает всей полнотой своей природной устойчивости, а потому и не жизнеспособно.

Многократно повторяемое, оно закрепляет ситуацию неустойчивости, что неизбежно проявляется, провоцируя «принцип домино», т.е. ситуацию накопленной нестабильности. Действительно, в соответствии с принципом торможения процесса (в нашем случае – проявления неустойчивостей) оно неизбежно сменяется фазой быстрого («обвального») перехода к ускоренному их проявлению. Это объясняет подобный характер проблем со здоровьем у спортсменов после окончания периода тренировок, играющих роль задерживающего фактора. В этой связи, смысл применения АПГ заключается в восстановлении устойчивости управляющего воздействия за счет **расширения** системы связей включением главного фактора такой устойчивости – сферы манаса и его проявления в сферах жизнедеятельности через комфортность напряжений и непрерывность процесса.

Наконец, если природа воли сродни манасу, то становится понятным и выражение о свободе воли, ибо оно находит свое разъяснение в природе манаса как высшей сферы, с которой и связывается понятие свободы. Это означает, что человек обладает способностью быть в связи со своей высшей природой – через волю, направляющую мысль к высшему сознанию или манасу. Именно в установлении этой связи и формировании единой сферы мышления из низшего и высшего сознания – разума, заключается смысл совершенствования, оправдывающего наше пребывание в физической сфере.

Устойчивость и жизненный процесс

Спиральная модель процесса позволяет представить его устойчивость в двух взаимодополняющих вариантах – статическом и динамическом. Первый отвечает стадии разгона спирали (или ее расширения), где вращение представлено минимально, а витки – наиболее широкие. Второй – отвечает стадии усиления вращения и приближения к фокусу сжатия спирали. Статическая устойчивость ассоциируется с широким массивным фундаментом, основанием. Динамическая – с вращением волчка, когда по мере роста его скорости ось все труднее изменяет свое положение. Устойчивость может меняться – либо в виде отклонений, либо вследствие целенаправленных усилий, например, по ее повышению. Пульсация или Дыхание любого процесса означает переход от динамики к статике и наоборот, когда эти оба вида устойчивости ритмически сменяют друг друга – при сохранении ее общего, свойственного данному процессу уровня. Причем такой переход от устойчивости в динамике к статике и обратно представляет собой пульсацию, как необходимое условие связи со всей иерархией процессов, объединяемых импульсом от Единого Движения. В то же время такая смена видов устойчивости, как жизнеспособности, является прототипом привычных форм смены активности и пассивности жизненного процесса. В этой связи уместно задаться вопросом о том, какова необходимость подобных переходов в контексте следования природному принципу жизни, т.е. ее поддержания на необходимом для функционирования или существования уровне. И что означает определение устойчивости как способности к поддержанию жизненного процесса, а в общем плане – к сохранению прежнего положения?

По сути, эти переходы означают колебательный процесс, (а в общем плане пульсацию) между двумя крайними положениями. При этом каждое из них как бы распределяется в пространстве и постепенно, с ростом частоты колебаний, сливается в нечто усредненное. В чем смысл такого распределения? Вся совокупность проявлений Движения – процессы, вибрации, колебания – характеризуется тем напряжением, которое достигает своего максимума в фокусе равновесия. Любое материальное тело имеет свой центр равновесия, а, значит, – и максимума напряжения. Но напряжение – есть вибрация, в общем плане – процесс со своим фокусом равновесия и синтеза. Синтез же означает слияние и рождение новых вибраций и новых процессов. Те же соображения применимы и к распределенной части любого процесса. В соответствии с принципом двойственности расширение распределенной части процесса дополняется ростом сфокусированности и, соответственно, – напряжения синтеза и обновления, т.е. рождения новых процессов. Таким образом распределенность оказывается неотделимой от напряжения и обновления, т.е. имеющей свой фокус напряжения. Этот вывод не противоречит принципу двойственности, требующему двойного, т.е. поляризованного центра, функции которого должен выполнять иерархически старший процесс. Существование двух фокусов напряжений соответствует смене направлений сжатия и расширения, связанной с пульсацией (или дыханием) внутреннего или нуменального, т.е. расположенного выше по иерархической лестнице процесса. Заметим, что и к нему приложим тот же принцип двойных фокусов, которые сближаются по мере продвижения по иерархической лестнице – вплоть до первичного импульса Движения, получившего отделением от своего Источника возможность к построению всей иерархии процессов «сверху вниз», облекаясь во все более поляризованные (дифференцированные) процессы.

Моделирование формирования процесса и его устойчивости можно представить следующим образом. Принцип неизменности выражается через изменения как слияние совместно с дифференциацией и заключается в пульсации или Движении. Слияние как восстановление прежнего положения, (а в дальнейшем – устойчивость) заключено в пульсации и потому – в отделенном или первичном импульсе, как носителе свойств Движения, – с тем отличием, что он способен к дальнейшей дифференциации, взаимодействиям и образованию разнообразных видов Движения. По мере взаимодействия первичный импульс погружается или облекается во все более разделенные или загрубленные виды Движения, характеризуемые все большим понижением своих характеристик в сравнении с их нуменом – импульсом. Процесс слияния при этом погружении предстает как способность к восстановлению прежнего положения, т.е. его сохранения – как устойчивость. Она проявляется в концентрации и распределенности, что в контексте равновесия (устойчивость равновесия) выражается в крестообразной форме Движения или вращении. Заключенный в свои оболочки более грубых процессов импульс пронизывает их своей пульсацией, которая играет роль своего рода генератора или Источника всего разнообразия ритмов. Ритм этой пульсации формируется всей совокупностью оболочек импульса, об-

разующих шкалу качества процессов или лестницу их иерархии. Для каждой внешней (грубой) оболочки импульса менее грубые представляют ее нумен или внутреннюю часть. Источник нуменов или первичный импульс на первых стадиях дифференциации ассоциируется с предельным сжатием и концентрацией, а крестообразная распределенность и, соответственно, вращение связаны лишь с дальнейшими стадиями дифференциации импульса. Геометрически это ассоциируется с бесконечной прямой – как символом разомкнутой бесконечности, которая в дальнейшем дополняется своей противоположностью, (как требование принципа двойственности) – окружностью или замкнутой бесконечностью. Значит, на первых этапах своего развития импульс формирует продольную пульсацию. По мере взаимодействий и окружения себя новыми процессами первичная или продольная пульсация остается в роли нумена всех нуменов, образуя ось любого процесса в их иерархическом построении. Понятие пульсации как чередования слияния и дифференциации предполагает их нарастание и убывание; в пространственных характеристиках – намеченные распределенность и линейное смещение, а с учетом пространственного равновесия – крестообразность и движение по окружности. Тогда рост активности слияния в сочетании с его пространственным выражением предстает как движение по окружности с одновременным смещением вдоль оси, сжатием и сгущением витков образованной спирали. Аналогично рост дифференциации или разделения приводит к расширению витков спирали, их урежению и увеличению пространственной распределенности. Таким образом, характер пульсации формирует свойства спирального вращения в ритмической смене сжатия и расширения, совместно представляющих то, что понимается под принципом дыхания или жизненности. Продольная пульсация в сочетании с крестообразным движением формирует то, что мы называем спиралью или спиральным вращением. При этом перекрестие и ось, проходящая через его центр, образуют подвижный фокус. Он, в свою очередь, по мере дифференциации процессов и роста их поляризации дополняет свою распределенность (или подвижность) вдоль оси спирали формированием в крайних положениях (расширения и сжатия спирали) фокусов смены этих режимов, соответствующих, вследствие этой смены, максимальным напряжениям. Эти всплески напряжений на какой-то миг сближают характеристики спирали (или процесса) с ее нуменом – импульсом, который получает возможность проявиться в этих всплесках активности на смене направлений развития спирали или ее «дыхания».

Конечно, представленная модель, как и любая другая, относительна, но она позволяет понять известные закономерности и наметить возможности их прогнозирования, используя принцип подобия. Так, в силу двойственности максимум дифференциации, связанный с физической сферой должен дополняться и максимумом слияния, что означает повторяемость свойств высшей Пульсации и подобие закономерностей Движения, – например, продольность пульсации и линейный характер распределенности, что выражается в линейности перемещений. По мере роста частотных характеристик начинает проявляться элемент вращения и рост криволинейности первоначально прямолинейного процесса.

При дальнейшем росте процесс вновь приобретает все более линейный характер (сжатие спирали), но уже нового качества. В случае дальнейшего прогрессирования характеристик можно ожидать все большей импульсности, меняющей всю структуру физического процесса и генерацию его новых форм.

Если применить те же соображения к жизненному процессу, то понятно, что его самоподдержание, иначе говоря, устойчивость требует смены ее видов (проявлений) – от статического к динамическому, и обратно, и т.д. Но эта смена неотделима от понятий фокуса и синтеза. Поэтому синтетичность процесса является мерой его устойчивости. С учетом же того, что синтетичность подчиняется иерархическому принципу, и каждый процесс заключает в себе иерархию своих нуменов или более старших процессов, можно говорить об устойчивости самой устойчивости и т.д. Это аналогично привычным представлениям о скорости изменений скорости – ускорении, ускорении ускорения и т.д. Значит, устойчивость жизненного процесса или жизнеспособность также иерархична, и мы должны говорить об иерархии устойчивости жизненных процессов – как выше, так и ниже наших сфер жизнедеятельности, получая таким образом всю гамму того, что мы понимаем под жизнью вообще. Это означает, в свою очередь, что мы обязаны требовать и исходить из жизненности решительно всего, т.е. существования жизни даже там, где мы еще не способны ее заметить и подтвердить накопленным опытом. В таком контексте именно Движение является тем Источником, который через отделенный или первичный импульс постепенно образует тот синтетический принцип, который называется Единой Жизнью. Она породила все величие разнообразия Космоса, и как ее луч представляет высший принцип человека (Атма), т.е. его высший жизненный принцип и высшую устойчивость. Под различными названиями она доминирует во всех процессах сфер нашей жизнедеятельности, представляя основу поддержания жизнеспособности и возможности связи с ней. Признание этой связи и построение всей жизни в направлении ее усиления и составляет суть процесса самосовершенствования.

К понятию Движения можно подойти и с позиции известных нам природных стихий, среди которых наиболее подвижной и потому близкой Движению является огонь. Огненность нашей высшей Природы, макромира или Вселенной может быть продолжена, и тогда в своих высших степенях Огонь смыкается с понятием Движения. Наполненность всего сущего Жизнью, Движением и Огнем дает наиболее полное представление о нас самих, помогая реализовать давний призыв к познанию самих себя. Именно для этого познавания и дана Йога Движения, Йога Жизни или Йога Огня – Агни-йога, которая стала философской и практической базой подхода к движению и человеку, получившего название Антистрессовая пластическая гимнастика.

Делимость

Движение есть сочетание изменений и неизменности в их двойственности, Пульсация в своем постоянстве, независящая от времени, т.е. бесконечная. Пульсацию можно представить как чередование разграничений и их ликвида-

ции или дифференциации и слияния, смену активности и пассивности. Но такое чередование должно протекать во времени при неизменности самой пульсации. Такое сочетание изменений во времени – при формировании импульсов – и неизменности, т.е. независимости от времени образованной Пульсации, ее бесконечности, – то, с чем приходится сталкиваться при моделировании Движения. Однако, на практике мы тоже говорим о «постоянных изменениях», не видя ничего необычного в таком сочетании, и очень быстрые изменения кажутся неподвижностью – например, как в случае вращающегося колеса. Поэтому Движение с этих позиций представляется как бы спрессованными импульсами, временной зазор между которыми стремится к нулю, – т.е. непрерывным потоком с постоянным течением. Другими словами, при бесконечном росте частоты пульсации ее протекание во времени становится все более условным, поскольку деление на прошлое, настоящее и будущее сменяется сжатием временных интервалов, делая относительным само понятие времени, а точнее – того, что мы понимаем под этим термином, если оно может быть воспринимаемо. В итоге формирование пульсации, – как чередования активности и пассивности, разделения и слияния, – которое должно было бы быть связанным со временем, становится от него все менее зависимым. В пределе – время теряет свое значение как фактор, и мы говорим о постоянстве или бесконечности Пульсации или Движения. Конечно, все сравнения и аналогии условны и относительны, но поскольку высшее и низшее во многом подобны, можно использовать в моделировании Движения весь практический опыт.

В этом контексте, представляя импульс как очень быструю смену направлений и создание на пике этого изменения всплеска напряжения, приводящего к отделению и передаче энергии окружающей среде, – можно по аналогии ожидать подобного и в отношении Пульсации (Движения). Такое отделение энергии с заостренных предметов хорошо известно из опытов по физике или в грозовую погоду. Если учесть, что Движение как пульсация есть высшая степень этого напряжения, то можно представить подобное отделение части пульсации (энергии) – как следствие максимального выражения дифференциации на «острие» каждого импульса. Такое отделение дает начало новой фазе или стадии Движения, уже не обладающей прежней бесконечностью, поскольку «начало» – в силу двойственности – предполагает и «окончание», т.е. конечность или ограничение во времени. Если исходить из того, что пульсация означает повторяемость всплесков или импульсов, то можно представить и повторность подобных отделений и, соответственно, нарастающую степень временных ограничений. При этом та же повторяемость относится и к понятиям начала и окончания, что характеризуется термином периодичности.

Применение общего подхода приводит к такому же выводу. Так сочетание изменений и неизменности (как двойственность) должно быть отнесено не только к стадии чередования активности и пассивности или дифференциации и слияния – при образовании Пульсации, но и к ней самой. Тогда Пульсация должна быть подвергнута дифференциации или разделению при сохранении ее неизменности, а слияние – дополнить отделенное связью с основным Движени-

ем. В итоге опять приходим к необходимости деления как базового свойства и признака Движения.

Таким образом, в представленной парадигме или модели делимость Пульсации предстает как основа построения всей системы или иерархии процессов. Движение, ограничивая себя делением, приобретает возможность создания все новых его стадий и сочетаний с миром ограниченных пульсаций или форм, образуя все разнообразие энергий, процессов, вибраций и колебаний. В этом контексте делимость предстает важнейшим признаком высших процессов. Причем обратная связь невозможна, поскольку бесконечное (Движение) и конечное (его фазы) не могут иметь общего, и мы говорим об основе того, что понимается под этикой – как свойство даяния, не принимающего взамен. Пример только дающего солнца очень нагляден.

Наконец, говоря о пульсации как чередовании импульсов, мы понимаем под этим нечто геометрически оформленное, т.е. прототип любой формы в дальнейшей дифференциации Движения. При этом под формой понимается некое вместилище, оболочка, необходимая для разворачивания все новых латентных потенций Движения – в качестве Нумена нуменов, объединяющего всю совокупность своих форм. Если Пульсация – это вершина разделения, что обусловливает дифференционную картину всего разнообразия форм Движения, то она же – и максимум слияния, что делает ее (Пульсацию, Движение) объединителем всех своих форм как их Нумена или бесконечной и беспредельной мощи.

Формы или пульсации в своей периодичности или временной ограниченности имеют их общую основу постоянства или бесконечности Нумена, т.е. мы говорим о периодичной смене активности и пассивности (Вселенной, Космоса) в ее бесконечном повторении. Сказанное относится и к понятию формы как вместилища. Все новые стадии дифференциаций приводят к понятиям внутреннего и внешнего, нумена и феномена, содержания и формы. При этом важно, что форма есть та же Пульсация в ее ограниченном виде, – назовем ли мы ее материей или веществом. Этим закрепляется связь Движения и Материи в их единстве. Тогда Пульсация есть как бы сублимированная материя, а она, в свою очередь – кристаллизованное (ограниченное) Движение. Поэтому было бы неверным приписывать материальному миру лишь качество пассивности, ибо даже внешне неподвижное заключает в себе Нумен вечного Движения. Наконец, по аналогии с понятием формы как вместилища своего Нумена, можно представить в самом широком понимании и Форму форм как Плерому (греч.), Вместилище или Пространство, заключающее в себе все – как проявленное или рожденное, так и потенциальное в своей латентности. В таком ключе Пространство, включающее в себя и все процессы, может быть только не ограниченным какими-либо пределами. Действительно, любой процесс не может закончиться, но лишь трансформироваться, т.е. непрерывен в своем многообразии смены форм – как носитель своего Нумена, бесконечного во времени и беспредельного – в Пространстве. Поэтому Пространство, как вместилище беспредельности не может быть само ограниченным и потому – беспредельно. Любая форма связана неразрывно с процессом и его Нуменом, а значит, – имеет свое

беспредельное продолжение. Какой бы статичной и неподвижной ни казалась форма или ограничение Пространства, она всегда – через свое динамическое содержание – продолжается в беспредельность.

Таким образом, Движение, Материя и Пространство неразделимы.

Принцип ненасилия. Развитие и значение «автоматического» движения с позиции йоги

«Автоматическое» движение является связующим звеном между внешним и внутренним процессами в условиях достижения их стабильного взаимодействия или принципа гармонизации. Аккумулируя весь накопленный потенциал внутренних и внешних взаимодействий, оно создает реальные перспективы дальнейшей самостоятельной работы по его развитию и прогрессированию. Накопление (рост) устойчивости сфер жизнедеятельности создает предпосылки ко все более полному проявлению сбалансированности (резонанса) внутренней сферы и физического аппарата, которая проявляется в росте амплитудных и частотных характеристик физического процесса, разнообразии его геометрических форм, а также в усилении его воздействия на весь организм в целом. «Автоматическое» движение можно представить как функционирование антистрессового механизма на стадии его самоподдержания и прогрессирования. Другими словами, процессы восстановления получают такую степень устойчивости, которая позволяет им развиваться по линии иерархических связей сфер жизнедеятельности. Действительно, рост устойчивости за счет резонансного взаимодействия физической сферы и нервной системы в «автоматическом» движении означает активизацию процессов синтеза или восстановления по линии связи этих сфер и их развитие становится прогрессирующим в случае выполнения требования ненасильственного управления. Естественность или ненасильственность означает соответствие природе взаимодействия сфер жизнедеятельности в их иерархической значимости, где старшей является та, с которой связаны процессы синтеза более высокого порядка устойчивости, синтетичности. Поэтому ненасильственность управляющего воздействия исключает то, которое основано на разделении, (т.е. противоположное слиянию или синтезу), идущее от рациума, в виде приказа физическому аппарату на выявление его активности и находящееся, так сказать, в противофазе синтетичности природы взаимодействия сфер. Проще говоря, синтезом может и должен управлять лишь синтез иерархически старший, в котором более полно выявлены процессы слияния в качестве его основы. В этой связи понятно, что максимальной управляющей способностью обладают процессы, связанные с самим фокусом или центром слияния (Буддхи), т.е. любви и ближайшей к нему (на ступень ниже) сферой (высшего) сознания (манас), в которой обобщенный мыслеобраз синтезирован с чувством, сгармонизированным или настроенным на этот фокус.

Сказанное мотивирует необходимость и неизбежность этического настроя восприятия реалий в выявлении своего потенциала возможностей – от физического здоровья и тонуса до их прогрессирования по восходящей линии освоения высших процессов или принципов в расширении границ восприятия реаль-

ности. Поэтому «автоматическое» движение, требующее для своего роста отказа от грубо-силового воздействия на внутренние сферы и физический аппарат, открывает принципиально новые перспективы прогрессирования, усиления всех сфер жизнедеятельности в их сгармонизированном взаимодействии или резонансе. В этом заключается суть развития антистрессового механизма и применения антистрессовой пластической гимнастики. Однако резонен вопрос о том, каким образом управлять «автоматическим» движением, если сфера сознания не подчинена волевому воздействию, т.е. приказу, и можно лишь создать условия для ее проявления в сфере рациума, где мы способны генерировать мыслеобразы и направлять волевые усилия для их реализации в физической сфере. Ответ прост – необходимо лишь ограничить волевое воздействие созданием мыслеобраза физической активности, предоставив ему пройти по цепочке синтетических связей до сгармонизированного взаимодействия физической сферы и нервной системы, т.е. как бы наложиться на их сформированную резонансную связь или «автоматическое» движение. Иначе говоря, необходимо научиться управлять мыслью о движении, предоставляя его реализацию формирующейся синтез-сфере в виде вышеназванных согласованных сфер. В этом контексте нетрудно представить расширение этого синтеза при соблюдении условия задействования всей цепочки управления, что в свою очередь возможно лишь при ориентации мышления (рациума) на сферу сознания – как синтез обобщенной мысли (идея) и чувства (здравый смысл, смысловая нагрузка). Известно, что здравый смысл не просчитывается, но чувствуется, поэтому настроив чувство на принцип «люби, остальное – приложится» можно подойти к предпоследней ступени цепи управления.

Наконец, сделав этот принцип девизом всей своей жизни, можно подойти к вершине иерархического построения наших сфер (Атма, Огонь, Дух) или Единой Жизни, объединяющей и микро- и макровеличины в их космическом масштабе. Уже на стадии освоения связи с сознанием (манас) достигается его расширение в сферу рациума, и тогда можно сказать о состоявшемся объединении сфер в едином самосогласованном процессе жизнедеятельности и управления (психическая энергия), когда «автоматическое» движение переходит в свою более высокую стадию – свободное движение. На завершающем этапе своего развития последнее вовлекает в единый процесс синтеза или объединения в фокусе слияния (Буддхи) или любви – рациум и сознание, образующих разум и Единую Жизнь. Тогда перед человеком, закончившим свой цикл воплощений на Земле, открываются такие дали и перспективы, в сравнении с которыми любые привычные представления о счастье покажутся лишь начальными ступенями, ибо завершающий свой Путь выполняет свое назначение во всей его полноте и в главном – любви к Красоте.

Что такое этика

Ответ на вопрос о естественности этики, ее природной основе вытекает из самого понятия Движения. Действительно, из представления о Движении как о пульсации, не меняющей своих характеристик, т.е. неизменной и вечной, сле-

дует необходимость его делимости. Неизменность Движения означает, что эта делимость не может внести каких-либо изменений в Нумен и сохраняет за отделившимися частями все Его свойства, кроме неизменности. Эта отделившаяся часть или импульс уже способен к своим изменениям, продолжая тот же процесс делимости в своей дифференциации, а также объединению отделившихся частей в более грубые агрегаты на основе слияния. Можно сказать, что импульс как бы строит свое окружение из все более грубых частей или оболочек. Чтобы лучше представить этот механизм необходимо использовать понятие пульсации (или Движения). Она представляет смену или чередование разделения (дифференциации) и слияния с их нарастанием и убыванием, причем – в максимальной степени. Эта максимальность по закону двойственности должна выявляться как в максимуме сжатия и концентрации, так и в максимальной разнесенности и разделенности. Значит, предельно быстрое чередование разделения и слияния дополняется их максимальной разнесенностью, когда длительное нарастание процессов дифференциации доходит до своего максимума и сменяется столь же длительным его убыванием – с нарастанием противоположных процессов – слияния или синтеза. Конечно, принцип равновесия сохраняет баланс между нарастающим разделением и слиянием. Так постепенно окружение импульса все более загрубленными частями (или частицами), т.е. проявление пульсации во все большей заторможенности означает разделение на внешнее и внутреннее с сохранением равновесия между ними. Когда разделение доходит до своего максимума или низшей точки, наступает черед усиления слияния и его, так сказать, выхода из внутренних оболочек во внешние. Подвергаясь воздействию слияния, более грубые частицы или оболочки выявляют свой потенциал к объединению, взаимному проникновению и синтезу. Если уподобить процессы слияния огню, то более грубые части как бы проплавляются, возгоняются (сублимируются) с постепенным все более полным выявлением в них наиболее тонких и энергетичных процессов, способных к дальнейшему утончению или усилению своей огненности.

Временны́е масштабы этих нарастаний и убываний разделения и слияния невообразимо велики, и их уподобляют приливам и отливам волн. Тогда волна погружения импульса в свои оболочки, как бы заворачивание и обратное разворачивание сравниваются с волнами инволюции и эволюции. Если исходить из согласия относительно того, что мы находимся в стадии эволюции, то в этой терминологии наша человеческая природа не может не быть в единстве с общим потоком эволюции. Значит, и самое естественное для нашей природы содействовать усилению процессов слияния, которые мы связываем с понятием любви. Тем самым этика становится требованием нашей человеческой природы. Это исключает возможность понимания всего связанного с этикой лишь как некоей отвлеченности, но не как императива. Требование этичности всей жизни, ее построения в соответствии с принципами долга и альтруистичной отдачи есть, по сути, смысл нашего существования, и от понимания этого зависит решительно все, – от личности до социума, – что мы подразумеваем под преуспеянием в нашей жизни.

Этой цели и служит объединение этического и физического как единственного гаранта повышения собственной жизнеспособности – в сформированной концепции и ее практической реализации, АПГ.

Высшая сфера. Этика и жизненный процесс. Самосовершенствование

Описание процессов было бы неполным, если не коснуться, хотя бы в общих чертах, структуры высшей сферы. Под этим понимаются процессы, хотя и относящиеся к сферам человеческой жизнедеятельности, но неподвластные прямому воздействию волевых усилий, – т.е. управлению. К таковым относятся, по крайней мере, две, одна из которых – это сознание. Терминологически в понимании умственной деятельности она делится на высшую (высший манас, сознание) и низшую (низший манас, рациум). Сознание – это сфера синтеза высшей или абстрактной мысли, или идеи и высшего чувства, настроенного на принцип альтруистической любви. Человеческий опыт учит признавать принцип любви высшим, т.е. тем, к чему человечество должно стремиться как идеалу. Однако, аналогия с привычными сферами, управляемыми нашей волей – ментальной, нервной системой (тонкое тело) и физической, требует в соответствии с принципом их устойчивости и иерархическим построением, – подобного же и для высших сфер. Так, наш ментал посредством волевого посыла через нервную систему управляет физической сферой. Принцип обратной связи позволяет всем трем сферам координировать свою деятельность, перераспределяя усилия и сохраняя общую стабильность. Нервная система, таким образом, играет роль связующего звена между ментальной и физической сферами.

Применительно к высшей структуре, сфера любви как принцип слияния в своей природности также должна играть роль связи, и со сферой сознания она осуществляется по линии высшего чувства. Следовательно, мы должны признать и существование сферы, стоящей на ступень выше (сферы альтруистической любви), по аналогии с ментальной – для нервной системы. Но какова ее природа?

Возвращаясь к физической сфере, мы должны отметить тот факт, что она неразрывно связана с процессами макрокосмической природы. Сама планета – это тот же макрокосм в его видимой, наиболее грубой фазе. Наша физическая природа, как микрокосм и физический макрокосм – Земля представляют нечто целостное, слитное (хождение по земле, питание, дыхание и т.д.) – конечно, в пределах возможности к синтезу этих процессов. Но мы знаем, что наши внутренние сферы – и нервная система и, тем более, ментальная – расположены на иерархической лестнице в соответствии с ростом устойчивости и, соответственно, способности к синтезу. Таким образом, нервная система, ее процессы в гораздо большей степени связаны (в сравнении с физической сферой) с соответствующими процессами макро-масштаба, и тем более это справедливо в отношении ментальной сферы. Этот вывод распространяется и на высшие сферы. Поэтому в отношении той, что на ступень выше сферы альтруистической любви это означает максимальную связность с макрокосмическими процессами. Но что понимать под максимальной связностью? По смыслу это может означать

лишь одно – тождественность макро- и микропроцессов – с учетом различия понятий макро и микро. Сказанное можно иллюстрировать примером из практической жизни, когда разница напряжений не означает изменения природы электромагнитного поля. Таким образом, в нашей высшей сфере можно представить существование высшего или космического принципа, – непосредственно связанного с процессами микрокосмоса, – который играет роль своего рода понижающего трансформатора, сообщающего качество космичности на ступень ниже – сфере слияния или высшей, альтруистической любви. Но что это за качество? По смыслу понятие альтруизм подразумевает бескорыстную отдачу, – т.е. отдать, не беря взамен. Значит, в микро-масштабе, сфера высшей любви может воспринимать процессы более высокой природы, – суть которой мы пытаемся выяснить – и, наполняя их своим качеством, передавать нижерасположенной сфере сознания. Тот же принцип передачи относится и к высшей сфере, т.е. на ступень выше сферы любви, – представляющей макрокосмические процессы. Эта высшая сфера на микрокосмическом уровне связанная со всеми нижерасположенными, может лишь им отдавать – поскольку на плане микрокосма нет сферы выше нее и, таким образом, воспринимать она может лишь макрокосмические процессы. Называемая по-разному – Атма, Огонь, Дух, Монада, Вселенский Дух и т.д., она представляет альтруистичность – в наиболее полном понимании, – которая неотделима и от принципа высшего слияния или любви. Это наивысшее понимание отдачи называют жертвой, долгом, связывая с близким по значению понятием ответственности. Значит чувство долга, как естественная готовность к жертве, есть самое высокое понимание принципа любви в ее бескорыстном выражении. Эти две последние ступени лестницы иерархии процессов микрокосма – человека, сферы Атма и Любовь – представляют единое целое, и поэтому, качество первой – высший принцип отдачи – становится качеством альтруистической любви, которая, в свою очередь, приобретает качество макрокосмичности. В то же время именно Атма является вершиной иерархии и высшей связью с макрокосмосом.

В контексте сказанного становится понятным и такой термин как совершенствование своей природы или самосовершенствование. В представлении об иерархии процессов и сфер жизнедеятельности, организующих то, что подразумевается под жизненным процессом, мы понимаем систему связей, в основе которой – магнит притяжения, свойственный любому процессу, но по линии возрастания – Атме, и в максимальной степени. Ведь высший процесс потому так и назван, что поле его действия охватывает все подчиненные ему на иерархической лестнице. Значит, магнит притяжения чувства долга, жертвы – самый мощный из всех, а само понятие магнита притяжения означает намагничивание в виде стремления к этим качествам как основе существования. В этом и заключен смысл тяги к очищению своей жизни, которое мы называем самосовершенствованием. Но что будет высшим выражением этого процесса? Говоря о сознании, мы подразумеваем сферу синтеза мысли (идеи) и чувства (любви), а также управляющий сферой мышления процесс, называемый волей – как способность к действию. Итак, сознание, воля управляют всей системой от ментала

и ниже, до физического движения и, значит, – заключают в себе всю совокупность управляемых ими процессов. Ибо нельзя управлять тем, с чем не имеется связи. Действительно, система обратных связей, присущая всем управляемым сознанием процессам, включая и двойную связь ментала с сознанием, означает, что оно не может не содержать в потенциале решительно все управляемые им процессы. Кроме того, наше сознание «сверху» от Атмы и принципа Любви получает и качества долга, жертвы, т.е. всего того, что мы понимаем под этикой. Следовательно, сознание содержит весь спектр жизненных процессов, т.е. является принципом синтетичной жизни в полноте ее качеств. Возвращаясь к высшим сферам, можно сказать, что им может быть присущ лишь тот же синтез качеств сознания, но по возрастающей в соответствии с принципом иерархии, ростом устойчивости, т.е. жизнеспособности процессов. Следовательно, расположенные по возрастающей устойчивости процессы высших сфер – Любви и Атмы, должны венчаться процессом максимальной жизнеспособности или жизненности. В контексте того, что полнота жизненности связана с сознанием, необходимо сделать вывод о том, что нарастающий синтез и рост устойчивости означают и нарастание жизненности при движении по иерархической лестнице от сознания к Атме, т.е. и принцип высшей любви и Атма есть все более высокие стадии сознания. В таком контексте Атма, как представитель макрокосма является космическим сознанием. Значит и процесс совершенствования, как притяжение к высшим сферам, а, в конечном счете, к Атме, есть притяжение к процессам, энергиям и их качествам в масштабе всего Космоса – в его макро- и микро- понимании. Но к чему ведет это притяжение? Главный аспект совершенствования – это воздействие на ментальную сферу – как высшую, данную нам в управление – с целью максимального повышения ее устойчивости. Это достигается воздействием воли на ментальный процесс с целью в максимальной степени уподобить его качеству вышерасположенного сознания как ближайшего источника этой устойчивости. Для этого необходимо приучать себя мыслить категориями идей и связанного с ними чувства, – т.е. в контексте настроя на чувство долга и любви, жертвы и сострадания, т.е. на этику. По сути, тем самым устанавливается все более тесная связь со сферой сознания, когда человек строит свою жизнь не на основе расчета только, но в основном – по здравому смыслу, т.е. прочувствованной идее, как проявлению сознания. Постепенно граница между рациумом и сознанием стирается все больше – вплоть до того момента, когда их синтез означает образование новой единой сферы мышления или разума. Такой синтез двух сфер генерирует процесс самоусиления, напряжение которого все более соответствует следующей сфере – Любви. Тогда наступает момент, когда две сферы – Разум и Атма могут быть объединены сферой высшей любви, что, по сути, означает слияние микрокосма и макрокосма – в Единство. Это означает, что человек становится космической сущностью, заканчивая тем самым, срок своего пребывания в сфере притяжения Земли.

Ввиду важности вывода повторим, что именно сочетание единого Разума и Атмы в сфере высшей любви и есть цель любого продвижения к вершинам сво-

его земного развития и его дальнейшего продолжения в новых сферах и более совершенных макрокосмических условиях.

Таким образом, чувство долга есть выражение устойчивости или жизненности в ее наивысшем понимании, и в таком контексте понятен призыв «действовать как должно – и будь, что будет». По смыслу это мотивирует и известное «люби – а остальное приложится». Даже призыв Дельфийского оракула – в том же ключе. И последняя лепта вдовы, как пример жертвы, дает представление о том, что/ позволяет продвигаться все выше к вершинам устойчивости жизненного процесса, а проще говоря – к высшему единству, целостности, а потому и высшему выражению начальной комфортности, которое мы символизируем термином счастье.

Однако непросто среди шума буден расслышать голос совести. Еще труднее воспитать чувство долга, требующего одолеть рассудочное отношение к жизни и желание ее предсказуемости в виде мягкой подстилки при всех неприятностях. Однако, даже пройдя эти испытания, придется столкнуться с непониманием самых близких, нежелающих отпускать к внутренним переменам родственника. Казалось бы, что плохого в желании стать лучше и чище в моральном плане, но комплекс представлений о привычном и знакомом не дает радоваться пусть и лучшим, но все же непредсказуемым переменам. Нарастающее одиночество – удел всех ищущих своего пути, но в награду он получает чувство сопричастности, связи и единства с первоосновами самой жизни. Этот рост внутренней жизнеспособности в виде психического состояния – вначале едва заметной, а затем все более явственной радости, становится нормой каждого дня. И если раньше можно было уйти в скиты и пещеры, то в настоящем времени это невозможно, и необходимо одолеть чувство внешнего одиночества работой мысли и пониманием причин. Именно ради этой борьбы с косностью низшей природы в себе и возможности выдержать непонимание сторонников ничего не менять в привычном распорядке – без выхода из системы самой жизни, среди шума и технического вторжения в ее основы – дается Учение Долга и Огня. Его основы так же просты, как и сама жизнь, и так же невообразимо разнообразны в своих приложениях. Названное Йогой, оно настраивает всю жизнь в унисон с высшим принципом, – если желание этого настолько велико, как и желание жить. Не беда, если таких желающих можно перечесть как исключение из общего правила – жить по очевидности, ведь центров притяжения всегда единицы. Но именно в них залог обновления прежних построений, новых идей и связи с Источником перемен – назовем ли мы его Братством Беловодья или Шамбалой, страной Мудрецов или Обителью. Русские староверы знали о Беловодье, и не все ходоки возвращались. Известно даже о посольстве в начале века в нашу страну. Непринятая помощь обернулась всем известными бедствиями. Отчего же не принимается помощь, отчего собственный опыт, за который заплачено столь высокой ценой, работает на пользу кому угодно, но не нашей стране, где по-прежнему любят старые грабли и плохие дороги?

Ответ был бы банален – в контексте привычки искать недругов на стороне. А если это не так, и источник всех бед, как утверждают мудрецы, в невежестве,

т.е., проще говоря, – в нежелании знать? И опять приходим к той же теме косности. Конечно, трудно списать со счетов века застоя и стратификации, деления на классы, что неизбежно тормозит социальное развитие. Ведь Россия прошла за короткое время путь от крепостничества и привилегий по праву рождения до мировой державы. И все же, отчего так много крови, отчего такая цена за Победу, которая другим и не представляется? Ответ дан в Учении Огня. Если кратко, то в допущении существования Братства, единственно удерживающего человечество от взаимного озверения и дальше – зверства, сам этот факт движения к пропасти означает существование и противоположного объединения сил, проигравших в исторической перспективе. Они действуют отработанным методом усиления животной природы вплоть до самоуничтожения, – ибо сами обречены. Можно представить какую цену заставят они заплатить за любую попытку повернуть свою жизнь к долгу и любви, ведь они служат ровно противоположному – разделению и ненависти. И если Учение Огня призывает и направлено на воспитание личной воли и ответственности, то противоположное – учит подавлять, разделять и властвовать. Как легко узнается по этим признакам островная страна, издавна вредящая России! Но почему именно Россия, как кость в горле, не дает спокойно жить преуспевающим на животных инстинктах? Ответ прост – наша страна раньше других заплатила цену за перемены, и прививка общинности, коммуны многим не дает покоя. Почему Азия приняла сочетание этой идеи с частной инициативой, которое гораздо раньше, как НЭП, родилось у нас в стране? Значит, если по известному выражению разруха – в головах, то и начинать нужно отсюда, а потому и Учение, могущее показать выход, выстрадано всем миром и прежде всего – Россией. Но надо знать, что много говорящих и мало – делающих. В свое время мы заплатили за говорильню вместо реальных перемен, и времена застоя могли плодить только соответствующее стоячей воде. Неверно, что русские не могут жить без царя, и примеры русских общин и славянский коллективизм – тому подтверждение. Новые времена дадут и новые формы социуму, но в любом случае ориентир – личная ответственность за состояние своего мышления, чистоту мысли. Поэтому как наладить общение с собственными силами, доверие к ним, как пользоваться связью с космической мощью без всяких аппаратов – ответ дает Учение Огня, Учение Долга и совести, Учение Беловодья и Шамбалы – Агни-йога.

***

АПГ – это связующее звено между обычным подходом к движению как вынужденному колебательному процессу под воздействием приказа воли и тем, что понимается как принцип ненасилия, когда скрытые механизмы самоусиления заменяют грубую силу, т.е. жесткий силовой подход.

АПГ – это мост, соединяющий Йогу как синтез знания и умение ее применять, как философию жизни и жизненность самой философии, как науки, как развитие способности чувствовать и чувствование своих способностей, как стремление к саморазвитию и желание помочь.

АПГ – это видение привычного мира глазами йога и взгляд на Йогу с привычных позиций и научного знания.

АПГ – это метод освоения в практике жизни того, что сделает эту жизнь чудоподобной – собственного потенциала высших вибраций или Огня.

АПГ – это подход к жизни, созданный чтобы помочь понять, что учиться – значит учить себя у себя же через голос сердца или совести, через желание отдать, а Учитель жизни – не замедлит там, где стимул чист, и сердце открыто навстречу чужой боли.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ АПГ

Этапы	Проведенная работа	Результат
1984-1987	Предапробация метода: ознакомительные занятия по освоению метода в группах: оздоровительной физкультуры (детская городская больница №6, санаторий профилакторий «Вымпел», РВФД, МОЗ «Эталон», психоневрологический диспансер №14, противотуберкулезный диспансер №13, детская п-ка №114 ДК «Салют», клуб им. Русакова, «Серп и молот», «Каучук», «Алмаз», «Москворечье» стадион Лужники), ДСО «Водник»; в системе туризма и отдыха (пансионат «Клязьма»); в системе военной подготовки (каф. Физической культуры Академии им. Н.Е. Жуковского) и др. Всего 53 учреждения.	1. Формирование метода и его освоение в группах занимающихся. 2. Выявлена целесообразность более глубокого изучения АПГ на основании проведенного анализа 286 отзывов занимающихся в группах освоения АПГ. 3. Накопление опыта и материалов, позволивших провести научную медико-биологическую и педагогическую апробацию метода.
1987-1989	Проведение опытно-экспериментальной работы по медико-биологическому, психологическому и педагогическому обоснованию АПГ на базе стационарных групп (ДКиТ «Москворечье», стадионы «Метеор» и «Лужники», Совет молодых ученых г. Москвы /школа №35/, школы-интернат №50 и №95, школы г. Чехов, пансионат «Клязьминское водохранилище», профилакторий «Вымпел», ЦДК ВОС) и др. В общей сложности количество занимающихся –10000 чел. Параллельная медицинская апробация в Медсанчасти №11	1.Выпущены Методические рекомендации Антистрессовая пластическая гимнастика А.В. Попкова (Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов; РВФД МЗ РСФСР, М.1989г.) 2. Государственное утверждение метода как нового перспективного **направления** оздоровительной физкультуры (ВДФСО профсоюзов, ВНИИФК, Госкомспорт СССР) и аттестация специалистов по антистрессовой пластической гимнастике (АПГ). 3. Утверждение базового документа по практической подготовке специалистов АПГ (ВНИИФК, Госкомспорт СССР)

1989-1993 Москва	1. Продолжение занятий в действующих группах 2.Работа по развитию метода. 3. Проведение занятий для астенизированного контингента детей при участии МГФСО и администрации ЮАО. 4. Участие в проведении семинара по нетрадиционным формам работы в гр. Оздоровительной направленности для работников методических кабинетов. 5.Работа по отбору стажеров из числа занимающихся в гр. общего доступа для дальнейшего прохождения курсовой подготовки 6. Организация и проведение курсов по АПГ в г. Раменское Моск. обл. с выдачей удостоверений. 7.Проведение занятий по АПГ для детей и педагогов московских школ. 8.Публикации в газетах, журналах, интервью в программе «Маяк» всесоюзного радио, в программе «Время – Центральное телевидение.	1. Создание юридической базы кадровой подготовки. Сотрудничество с Всесоюзным гуманитарным фондом им. А.С. Пушкина (Соцпроф). Создание студии «Движение». 2. Заключение комиссий по образованию и здравоохранению Моссовета о поддержке работы по внедрению и развитию АПГ в Москве, а также о возможности привлечения инструкторов и стажеров по АПГ к обучению населения основам АПГ 3. Заключение министерства образования о возможности использования метода на условиях добровольности в образовательных учреждениях РФ для астенизированного контингента детей. 3.На курсах, семинаре и в группах обучено основам метода около 2000 чел.
1990-1993 Алтайский регион	В контексте запланированного развития АПГ в масштабах СССР, проведена апробация метода в принципиально дополнительных социальных и климатических условиях Алтайского региона. Создание студии «АПГ – Алтай». Информационно-просветиельская деятельность (телевидение, радио, печать). Практическая работа (включая систему здравоохранения и образования) в школах и учреждениях здравоохранения Горно-Алтайска – более 20 предприятий и учреждений, 600 занимающихся (в т.ч.	1.Выявлены возможности метода АПГ и дано положительное заключение о его пригодности в климатических и социальных условиях Алтайского края. 2. Вышел приказ по комитету здравоохранения респ. Горный Алтай о внедрении и развитии АПГ и необходимости организации и проведения занятий по «Альтернативной физкультуре» и «Культуре движения» на основе АПГ с детьми школьного возраста

	с астенизированным контингентом школьников); Барнаула – более 100 занимающихся от 2-х месяцев до 2-х лет, Усть-Коксы – 150 занимающихся, в т.ч. занятия с учащимися 8-10 кл. и группы общего доступа на базе районного ДК и ДК совхоза Коксинский с последующей выдачей занимающимся аттестационных листов в связи с прохождением ими вводного курса АПГ в рамках занятий по альтернативной физкультуре. Участие в плановых семинарах института ПК учителей Горно-Алтайска, занятия со студентами пединститута. Работа по отбору стажеров из числа занимающихся для дальнейшего прохождения курсовой подготовки.	2.Утвержден план занятий по «Альтернативной физкультуре» и «Культуре движения» на основе АПГ для включения в программу школьного обучения. (Комитет Здравоохранения Респ. Горный Алтай) 3. Проведена работа по освоению АПГ в системе образования республики Горный Алтай. 4. Комитетом здравоохранения респ. и директорами 6-ти школ Горно-Алтайска направлены ходатайства в Правительство респ. о включении метода АПГ в качестве «альтернативной физкультуры» для астенизированного контингента детей в программу школьного обучения.
1993-1996	Работа в рамках педагогической апробации с астенизированным контингентом детей, использование метода применительно к контингенту детей с последствиями ДЦП (Юровский интернат г. Бронницы). Проведение курсов по обучению основам АПГ педагогов школ и ДОУ Москвы и области, в т.ч. по инициативе Спорткомитета, ЦРБ, ВФД и ГОРОНО Раменского р-на – курсы для работников образования, здравоохранения и тренерско-преподавательского состава, с выдачей соответствующих документов. Участие в семинарах РИПКРО и Московского обл. института ПК работников образования. В соответствии с приказом Министра образования и в содруже-	1. Обучено основам метода на курсах по АПГ около 270 педагогов школ и ДОУ Москвы и области. 2. Выявлено положительное влияние метода на детей с последствиями ДЦП 3.Выпущен учебный фильм «Опыт работы школ» на основе практических занятий в ЮАО 4. Выпущена Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов «Антистрессовая пластическая гимнастика» (Министерство образования РФ). 5. Выпущенная программа включена в Координационный план реализации научной программы «Российская

	стве с Главным управлением общего среднего образования Минобразования России разработка образовательной программы по АПГ для общеобразовательных учреждений. Создание юридической структуры при организации «Дети – творцы XXI века». Практическая апробация образовательной программы в рамках курсовой подготовки (с окт. 1994 по май 1995 и с окт. 1995 по май 1996гг) преподавателей физической культуры школ и ДОУ ЮАО г. Москвы, их дальнейшая аттестация и выдача аттестационных документов. Организация экспериментальной площадки для проведения апробации на базе школы №982. Проведение занятий со школьниками 5-7 классов в рамках урока по физической культуре (ориентация на баскетбол) с 1995 по 2000гг. (преп.: Заслуженный учитель РФ, Т.И. Удалова, мастер спорта, преподаватель физической культуры с направлением ЛФК Т.Е. Мусина)	школа» в 1993г. (направление II государственной научно-технической программы «Развитие образования в России»). 6.Заключено соглашение-контракт с ГКФТ о внедрении и развитии нового направления массовой оздоровительной физкультуры АПГ
1996-2005	Дальнейшее развитие направления АПГ в рамках соглашения-контракта с ГКФТ: организация и проведение курсовой подготовки для педагогов, ознакомительных курсов для населения Москвы и обл., в т.ч. -участие творческого коллектива по АПГ в плановой работе Федерального центра валеологии (проведение семинарских занятий по практической валеологии) - лекционно-практическая работа по АПГ со слушателями курсов РИПКРО по педагогической валеологии,	1. Создан Центр развития АПГ при Региональном институте проблем связей с общественностью. 2.Подготовка и переподготовка кадров по АПГ. На курсах и семинарах по АПГ ознакомлено с методом свыше 300 человек. 3. Координация и контроль развития направления АПГ (РФ, СНГ). 3.Образовательная программа включена в Справочник работника физической культуры и спорта (Автор-

	- организация и проведение курса по АПГ для преподавателей различных специальностей учебно-воспитательного комплекса «УВК-1678» - развитие метода применительно к системе МЧС, - обучение по выпущенным программам в высшей школе (студенты МГПУ), - проведение городских курсов по освоению АПГ (МИПКРО МО РФ) и региональных в АПКиПРО МО РФ. Одновременно развитие метода и распространение его применительно к занятиям с детьми дошкольного возраста.	составитель А.В. Царик. – 3-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2005) 4. Проект дальнейшего развития этого направления внесен в Справочник-реестр "Лучшие проекты для здоровья Москвы и москвичей" (Том 1. Выпуск 1. Отв. редактор Г.В. Мельников. Национальное общество качества. Москва -2004) 5. Выпущена комплексная программа обучения основам АПГ, изложенная в книге "Антистрессовая пластическая гимнастика" (авт.-сост. А.В. Попков. – М.: Советский спорт, 2005), включающей образовательную программу, её медицинское обоснование, а также опыт её развития и адаптации к контингенту детей в системе дошкольного образования.
2005- по настоящее время	Дальнейшее расширение масштабов работы по развитию направления АПГ. В информационном плане – работа по созданию и совершенствованию структуры сайта; в практическом – 1. В Москве: дальнейшая работа по развитию и совершенствованию метода: углубление и расширение концептуальных основ программы, диапазона и характеристик движений. Расширение психофизических основ АПГ**: свободное движение.** 2. Продолжение развития направления на Алтае: проведение курсовой подготовки для медицинских работников и педагогов школ и ДОУ республики Горный Алтай.	1. С целью расширения информационных возможностей для развития направления АПГ, а также для осуществления централизационных и координационных функций* создан сайт: http://www.antistressapg ru/ «Этика движения. Антистрессовая пластическая гимнастика» 2. На курсах по АПГ с методом ознакомлено свыше 50 человек. 3. Проведена информационно практическая работа по освоению метода АПГ и его дальнейшему развитию (по согласованию с Префектурой САО).

	3. Разработка рабочей программы по АПГ на основе комплексной программы для преподавания студентам высшей школы в рамках дисциплины: «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» на кафедре Физического воспитания Горно-Алтайского государственного университета. 4. Издательством "Си-Пресс" выпущена книга: ЭТИКА В ДЕЙСТВИИ: Антистрессовая пластическая гимнастика. Учебно-методическое пособие /Попков А.В., Нагорных С.А. – Барнаул: ИГ "Си-пресс", 2013. 5. Издательством Горно-Алтайского госуниверситета выпущено Учебно-методическое пособие. Антистрессовая пластическая гимнастика/ Нагорных С.А., Попков А.В., Пручкина А.К – Горно-Алтайск; РИО Горно-Алтайского госуниверситета. 2013; Курс лекций по дисциплине «Антистрессовая пластическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Попков, П. Я. Захаров, А. К. Пручкина, С. А. Нагорных; Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, – 2024. – 113 с. – Текст: электронный; Методика обучения Антистрессовой пластической гимнастике : учебно-методическое пособие / А. В. Попков, С. А. Нагорных, П. Я. Захаров, А. К. Пручкина; Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, – 2024. – 113 с. – Текст: электронный. 6. Продолжается публикация статей о методе АПГ в научных изданиях.	4. Развитие комплексной программы применительно к контингенту студентов высшей школы: проведено обучение студентов 5-го курса. - 108а.ч., 20 чел. 5. Проведены Курсы повышения квалификации по новым государственным стандартам образовательных программ в ГОУ «ИПКРО РА» Горно-Алтайск для учителей начальных классов Республики Алтай: 20а.ч. – 50 чел. 6.Проведены ознакомительные курсы по АПГ а базе каф. Физической культуры ГАГУ для преподавателей и сотрудников университета. 7. В рамках программы дополнительной профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» проходят занятия по АПГ для тренеров-преподавателей и инструкторов по видам спорта Республики Алтай. Разработана рабочая программа; 8. Утверждена самостоятельная учебная дисциплина «Антистрессовая пластическая гимнастика», и проводится обучение студентов 2-5 курсов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Правила проведения занятий по антистрессовой пластической гимнастике (Курсовая подготовка)

На занятия допускаются лица:

а) Занесенные в список (по согласованию со старостой группы или ведущим) занимающихся, принявших на себя личную ответственность за состояние своего здоровья;

б) имеющие спортивную форму (свободная, не обтягивающая спортивная одежда- спортивные брюки, футболка, блузка, носки).

Занимающиеся обязаны:

1. Вовремя являться на занятия (быть в зале, аудитории за 10 минут до начала занятий).
2. Соблюдать все требования и указания ведущего занятия и старосты группы относительно дисциплины и качества выполнения комплекса.
3. Все возникающие в ходе обучения вопросы выяснять только со старостой группы или ведущим.
4. Предупреждать старосту группы в случае возможного пропуска занятий.

Не допускаются:

1. Опоздания на занятия.
2. Число пропусков более 3-х.
3. Привод на занятия кого-либо без предварительного согласования со старостой группы или ведущим.
4. Нарушение тишины, разговоры во время занятия, нарушения построения.
5. Всякое проявление некорректности и неуважения к занимающимся, старосте группы или ведущему занятия.
6. Присутствие посторонних в зале во время занятий.

Посторонними считаются не занесенные в список занимающихся, не участвующие в занятии, удаленные с занятий.

Примечание: Представители курирующих организаций являются участниками занятий на общих основаниях в рамках данных Правил.

Занятия по АПГ представляют собой единую потоковую схему в рамках лекционно-практической работы. В этой связи преждевременный уход с занятий рассматривается как нарушение дисциплины.

Данные Правила направлены на обеспечение безопасного проведения занятий по антистрессовой пластической гимнастике в соответствии с условиями ее апробации.

Выполнение Правил является обязательным для всех присутствующих в зале (лекционной аудитории), их нарушение может повлечь отчисление из группы занимающихся или иные дисциплинарные меры.

Обязательство занимающегося АПГ

Я, нижеподписавшаяся (ийся), принимаю на себя личную ответственность за состояние своего здоровья.

Обязуюсь все рекомендации и требования, предъявляемые организаторами занятия, ведущими занятия и осуществляющими медицинский контроль по качеству самих занятий, а также возможности их продолжения принимать к немедленному исполнению.

С правилами проведения занятий по АПГ ознакомлена (ен), согласна (ен) и обязуюсь их выполнять.

№ п/п	ФИО	Подпись	Примечание

Электронное издание

Попков А.В., Захаров П.Я., Нагорных С.А., Пручкина А.К.

АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Учебное пособие

Рекомендовано к изданию 30.10.2025 г.
Объем 1,54 Мб. Заказ № 212.

Горно-Алтайский государственный университет
649000, г. Горно-Алтайск, ул. Ленкина, 1, тел. +7-38822-66-451
http://www.gasu.ru