

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА АПГ. КУРСОВАЯ ПОДГОТОВКА

Восстановление в спорте 1

Как вы думаете, проблема восстановления после нагрузок актуальна в спорте? Думаю, что да. Спортсмен сначала отдает все силы в тренировочном процессе, и только потом восстанавливается. После тренировки, как правило, восстановительные процессы снижаются. Этому способствует накопление шлаков и психологическая усталость. АПГ формирует комфортное восприятие нагрузок, что позволяет восстановительным процессам начинать действовать раньше, с момента затрат сил. В результате накопление шлаков и психологическая усталость сводятся к минимуму. Подумайте об этом.

10.07.2021г.

Восстановление в спорте 2

Можно сказать, что тренировочный процесс – это стресс-фактор повышенной мощности, который сопровождается накоплением шлаков и психологической усталостью. Процессы восстановления протекают медленнее, чем накопление шлаков и требуют больше энергии. Кроме того, нагрузки и восстановление у спортсменов разнесены во времени. В результате иногда возникают ситуации, когда спортсмен не успевает восстановиться и наслаиваются последствия новых нагрузок. Накапливаются остаточное напряжение, шлаки. Это приводит к патологическим отклонениям в организме. Что является одним из механизмов возникновения заболеваний у спортсменов. Можно строить тренировочный процесс так, чтобы восстановительные процессы опережали процессы накопления шлаков. Для этого можно использовать элементы АПГ до тренировки, для того, чтобы как можно раньше запустить антистрессовый механизм активации восстановительных процессов и после тренировки, чтобы как можно быстрее ликвидировать негативные последствия тренировочного процесса. В этом заключается гигиена нагрузок. Подумайте об этом.

18.07.2021г.

АПГ и тренировочный процесс

Смысл тренировочного процесса – в максимальной активизации двигательных возможностей для целенаправленного улучшения характеристик физического движения. Эта активизация может достигаться двумя путями. Первый – традиционный, за счет приложения волевых усилий и закрепления через повторы улучшений показателей процесса движения. Второй – через активизацию процессов восстановления и за счет этого – рост общего и двигательного тонуса. Первый более привычный и быстрый, но чреват многими негативными и малоучтенными последствиями из-за

отсутствия учета готовности сфер жизнедеятельности, управляющих физическим движением, к прикладываемым нагрузкам и напряжениям, их распределению и ассимиляции. Итогом подобного подхода становится накопление невыведенных продуктов распада или токсинов и создание общего фона дискомфорта восприятия.

Второй – более медленный, но вместе с тем гарантирующий рост жизненного тонуса в контексте качественного усвоения двигательных навыков и соответствующих им нагрузок. Это достигается путем задействования антистрессового механизма, применяемого в АПГ и обеспечивающего рост комфортности от воспринимаемых напряжений и как следствие – стремления к их увеличению. Первый – связан с провоцированием обвального проявления различного рода отклонений в конце тренировочного периода, то есть в связи с окончанием спортивной карьеры. Второй – с неуклонным ростом защищенности организма от физических, а также нервно-психических перегрузок и их последствий. Первый – это удовлетворение стимула к внешним достижениям и успеху. Второй – опора на долговременное преуспевание при уменьшающейся зависимости от стресс-факторов или негативов различной природы, а проще говоря – на рост удовольствия от самой жизни.

Как включить принципы АПГ в тренировочный процесс? Прежде всего внести ясность в то, какой ценой будет зарабатываться результат. Путь АПГ – это предоставление организму возможности самому дозировать приемлемую нагрузку в соответствии с принципом ее комфортности. И если начать тренировочный цикл с повышения нервно-психического и физического тонуса за счет настройки на эту комфортность напряжений, то дальнейшие усилия сохранят этот настрой с постепенным его нарастанием. По сути этим будет достигаться включение антистрессового механизма и его регулярное задействование позволит избавиться от перегрузок и связанных с этим дискомфортом отрицательных последствий для здоровья. Кроме того, нарастающая гармонизация внутренней и внешней сфер, – то есть нервно-психического состояния и физических напряжений – позволяет проявиться такому эффекту как способность физического процесса к самоподдержанию и без приложения волевых усилий («автоматическое движение»). Эта гармонизация может прогрессировать при условии поддержания настройки на смысловую нагрузку и ее распространения на весь спектр жизненных проблем. Такой настрой представляет собой стремление чувствовать ситуацию и лишь затем подключать формально-логическое объяснение прочувствованному решению. При этом само чувство опирается на принцип доброжелательства как основное состояние своего восприятия. В таком контексте становится понятной роль этики в качестве базового условия и физических достижений, и нервно-психического благополучия. В этом смысл применения АПГ.

27.08.2021г.

Выносливость

Поговорим про выносливость. Это одно из самых важных качеств спортсмена. Выносливость – это способность выдерживать длительное постоянное напряжение. Мышечное напряжение – это в первую очередь напряжение нервной системы, которая управляет физическим аппаратом. В АПГ нервная система приучается к постоянным напряжениям, активно создавая комфортное восприятие их за счет воздействия «сверху» (ментального образа отдыха под нагрузкой) + состояние комфортности. Другими словами, режим замедленного движения в сочетании с состоянием комфортности повышает тонус и физического аппарата, и нервной системы. Кроме того, режим постоянных напряжений (пусть небольших) обеспечивает более полную связь с внутренними органами, так как они работают также в режиме постоянных напряжений, что позволяет влиять на рост устойчивости внутренних органов. Занимаясь АПГ, вы учитесь управлять не только внешней, но и внутренней сферой. Такое взаимодействие двух сфер возможно при достижении определенного уровня их взаимодействия и гармонизации, что представляет известную трудность. Поэтому качество выносливости является продвинутым достижением. В АПГ оно вырабатывается на основе комфортности напряжений как выражении общей устойчивости организма и ее прогрессирования. Подумайте об этом.

26.07.2021г.

АПГ и боевые искусства

Понятие «воин духа», используемое в Агни Йоге, означает жизненный настрой на преодоление косности, неподвижности своей природы, что требует непрерывных волевых усилий. Прежде всего это относится к косности своего ментального аппарата, крайне трудно поддающегося отказу от трафаретного и поверхностного мышления, настроенного на схематизм и формально-логический подход. Поэтому такое преодоление требует всей жизни, исходя из нее самой как полигона для применения всех своих творческих способностей видеть и действовать по-новому, используя интуицию и чувствование ситуации. В этом смысле победить себя несопоставимо труднее, нежели любого внешнего противника. Однако, задействование морального аспекта нас самих требует ясности цели и методов достижения, – что и дает Агни Йога, – и без этого фактора никакие серьезные перемены к лучшему в своей жизни недоступны. Поэтому АПГ преследует цель дать синтетический морально-психологический и технико-физический подход к себе самим как наиболее эффективный метод защиты психики и физического здоровья. Этой цели служат навыки освоения режимов движения и их геометрического оформления в виде упражнений, применяемых как разминка в воинских

искусствах. Однако, они вовсе не обязательны и могут быть легко заменены и дополнены более привычными движениями из повседневной практики. Главное при этом – сделать упор на освоение психофизического подхода к движению и его совершенствованию в направлении роста устойчивости всего организма в целом.

Примечание.

Смотри так же «Мир Евразии» 2017 №3 (38) июль – сентябрь, статья Попков А.В.; Захаров П.Я.; Нагорных С.А.; Пручкина А.К. «Из истории создания метода антистрессовой пластической гимнастики»; стр. 50.

Дополнительная литература:

Попков, А. В., Захаров П.Я., Нагорных С. А., Пручкина А. К. Антистрессовая пластическая гимнастика как одно из средств двигательной направленности в системе физического воспитания образовательных учреждений республики Алтай // Педагогический вестник Республики Алтай № 3/2017: научно-методический журнал. – Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2017. – С 112-116.

20.07.2021г.

Скорость движения

Зададимся вопросом: какое понятие мы признаем самым широким, включающим в себя все остальное? Конечно, это движение. Движение – сама жизнь и спортсмены хорошо знают каким наказанием может быть внешняя обездвиженность. Второй вопрос: какая характеристика движения есть основа любого вида спорта? Конечно, скорость. Это базовая величина и ради нее кладется столько трудов и усилий. Всем известно, что такое доплата за скорость. Действительно, за скорость надо платить. Но вот вопрос – чем? Усиленной тренировкой, ее длительностью, волевыми усилиями, трудными переживаниями. Однако, возможности физического аппарата, приводимого в движение волей, не безграничны и плата за возможные перегрузки – также реальность. А можно ли добиваться роста скоростной характеристики без физической перегрузки и нервно-психического дискомфорта? Будем искать ответ в самой жизни. Мы постоянно на чем-то ездим, плаваем, летаем, выбирая при этом то, что передвигается побыстрее. Значит, мы используем все более скоростные процессы. И даже здесь пределы не за горами, поскольку возможности выдерживать растущие скорости у физического аппарата ограничены. Как же быть? Обратим внимание, что до сих пор речь шла о видимых, то есть внешних процессах, но ведь есть еще и внутренние! Многие слышали экзотические рассказы об использовании внутренней энергии – ки, ци, или чи и связанных с этим феноменальных возможностях нашего

организма. Известно также, что это основное понятие восточных боевых искусств, проще говоря – йоги в ее прикладном назначении. Но йога – это философия, ведущим принципом которой является иерархическое построение всего живого и прежде всего самих процессов или видов движения и их носителя – человеческого организма. Тогда резонный вопрос: чем отличаются эти процессы в соответствии с их иерархией? Иерархичность означает управляемость процессов, расположенных ниже на шкале иерархии, теми, что занимают более высокое положение. То же относится к нам самим. Так физический аппарат и физические процессы управляются нервной системой, которая в свою очередь зависит от нашего мышления. Последнее зависит от сознания и еще выше – то, что называют духовными возможностями, нравственным потенциалом, сферой морали и так далее. Этот принцип управляемости одновременно означает также и то, что управляющий процесс более энергетичен, то есть более скоростной относительно управляемого. В этой логике самыми быстрыми процессами доступными воле или приказу являются те, что связаны с нашим мышлением, действием рассудка или разума в виде конкретных мыслей или мыслеобразов. Действительно, предварительное «проигрывание» какого-либо вида движения позволяет гораздо эффективнее его использовать в спортивной тренировке или в соревновании. Но тогда еще выгоднее задействовать и более высокую ступень иерархического построения – наше сознание как саму идею спортивной активности и попытаться дополнить ее реализацией возможно подробнее и с различных сторон. По сути, это идея спортивного совершенствования. Однако, на этом этапе главенствующим будет принцип ненасилия, то есть необходимость действовать в полном согласии со своей природой. Это означает прежде всего не перегружать нервную систему непосильными нагрузками руководствуясь четким критерием их допустимости – комфортным восприятием связанных с ними напряжений. Значит, чем более высокая в иерархическом понимании будет задействована энергия для управления, тем энергетичнее мы сами и, следовательно – тем выше общий тонус, устойчивость нашего организма и комфортнее то восприятие, которое связано с этим управлением.

В этом ключе становится понятной та роль, которую играет и моральный фактор нас самих как источник общей энергетики и всех вышеперечисленных преимуществ. Именно поэтому в качестве научно-философской основы и выбрано то моральное учение, которое известно как Агни-Йога или Учение Живой Этики, ставшее в ее приложении к физической сфере подходом к движению под названием: антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Поэтому закончим призывом Агни-Йоги: двигайтесь, двигайтесь и чем быстрее – тем лучше. В помощь этому и дается АПГ.

02.08.2021г.

Техника массажа в АПГ

Техника массажа, применяемого в АПГ, является необходимым условием активизации антистрессового механизма. Механизм восстановления непосредственно связан с распределением возникающих напряжений и активность восстановительных процессов зависит от степени равномерности их распределения. Это становится понятным в контексте выполнения принципа непрерывности напряжений – без перепадов и скачков – как условия устойчивости всей картины их распределения и ассимиляции или усвоения. В свою очередь устойчивость распределения напряжений означает, по сути, то, что принято определять как тонус. Поэтому тонизирующее действие массажа, то есть его эффективность зависит не только от того насколько равномерно будут распределены, например, физические напряжения, но и того, насколько это условие равномерности выполняется применительно ко всем сферам жизнедеятельности, учитывая их связь и взаимозависимость. Последнее условие равномерности особенно важно учитывать, чтобы не создавать противоположное (то есть неравномерность), искусственно вычлняя какую-либо из сфер из их общего контекста. Это означает, что и физическая и ментальная сферы, а также нервная система должны испытывать воздействие массажа в их единстве, то есть одновременно, чтобы не создавался перепад во времени, – то есть неравномерность. Именно на этом принципе уравнивания построено распределение напряжений или массаж в АПГ. Так, мыслеобразы отдыха под нагрузкой в сочетании со стремлением почувствовать ее комфортность позволяют не перегружать ментальную сферу постоянным напряжением, осуществляя своего рода массирующее воздействие. При этом достигается закрепление способности как формирования образов, – то есть образного мышления, так и чувствования характера напряжений и их контроля. Аналогично и нервная система, подвергаясь чередованию обычных и комфортных ощущений, связанных с напряжениями, испытывает массирующее воздействие с постоянным ростом ее тонуса и состояния комфортности. Наконец физическая сфера получает различного вида физические воздействия – от импульсного до периодического и равномерного, что в свою очередь позволяет ликвидировать остаточные напряжения. Так при замедленных перемещениях это массаж скользящим движением под нагрузкой; суставном массаже – вращение и скрутка в сочетании с распределением комфортного напряжения «потягушек»; в динамике крутильного маятника – удары рук о тело при поворотах и так далее.

Главное для понимания сути массирующего воздействия – это принцип уравнивания в каждом конкретном случае, что позволяет не создавать различного рода неравномерности, то есть не провоцировать создание перегрузок, остаточных напряжений и их накопления, что было бы чревато обвальными последствиями для здоровья. В этой связи АПГ и ее

антистрессовый механизм выступают как фактор превентивной защиты и ее эффективность зависит от возможно более раннего и частого использования в качестве подобной меры противодействия. Это особенно важно применительно к контингентам детей и спортсменов.

12.08.2021г.

Раздражение

В чем смысл раздражения? Каждый знает, что такое неудовлетворенное желание и с каким дискомфортом это может быть связано. Однако, причина может быть гораздо глубже и серьезнее нежели может показаться на первый взгляд. Рассмотрим этот процесс. Так причина неудовлетворенности и последующего дискомфорта в том, что созданный мыслеобраз будущего события – удовлетворения нашего желания – не гармонизируется с мыслеобразом реальности, не соответствующей созданному нами мыслеобразу. Что при этом происходит? Зададимся вопросом: что есть желание? Безусловно это, – как впрочем, все вокруг, – процесс или энергия. Ведь желание (или воля) способно создавать мыслеобразы – как это происходит, когда мы хотим представить себе то или иное. Это значит, что мы можем приказать мысли быть в той или иной форме. Но если сфера нашего мышления – это рациюм, оперирующий соотношениями, то есть принципом деления, то приказ может исходить – в соответствии с иерархическим построением – из сферы мышления более высокого порядка нежели рациюм или рассудок. Такой вышерасположенной сферой – и тоже мышления – является наше сознание или в йоговской терминологии – манас. Сознание – это чувство смысловой нагрузки, здравый смысл или просто смысл, суть происходящего. Но мышление на основе чувства, как и само чувство, предполагает некий контекст, фон, объединяющий множество образов, слитых в то, что называют абстрактной мыслью или идеей. Таким образом, идея и чувство совместно или сознание основано на принципе не разделения, а объединения, слияния или синтеза. Сказанное означает, что наше желание или воля есть синтезирующая энергия или просто энергия синтеза суть качество нашей высшей сферы мышления, требующая для своего естественного выявления прочувствования и обобщенного подхода

Следовательно, когда мы чего-то желаем, то это значит, что мы направляем энергию воли на объединение мыслеобраза желаемого со своим представлением того, каким нам желается видеть будущее событие, то есть проще говоря – с мыслеобразом будущего. И если данное событие не соответствует нашему желанию, то это означает разрыв объединения или связи. Но если энергия связи, объединения или слияния – это состояние комфортности, то ее разрыв – ровно противоположное, то есть дискомфорт. И последний тем значительнее, чем сильнее было желание, то есть энергия

приложенной для этого слияния воли. Кроме того, с учетом иерархического старшинства энергии воли, – что означает способность к объединению всех наших сфер жизнедеятельности (то есть ее проникновения во все эти сферы), – разрыв волевой связи или желания как дискомфорт также проникает во все сферы.

Таким образом получается, что весь организм подвергся деструктивному воздействию, что и воспринимается как состояние общего дискомфорта и это означает, по сути, блокирование его естественного функционирования, то есть отравление. Значит, разрыв связи воспринимается как болезненное ощущение, дискомфорт или раздражение порождает тот яд, который мы сами и вырабатываем в случае неудовлетворения наших желаний. Однако, не всякое неудовлетворенное желание вызывает раздражение. В том случае, если воля направлена не на ожидание заранее выбранного желаемого результата, - то есть с использованием рациума, – а на попытку действовать контекстом, иначе говоря – почувствовать возможность желаемого решения, то такое обращение к сознанию позволит избежать раздражения. Действительно, если не обращаться к одному единственному варианту, выбранному рассудком, а предоставить выбор чувствованию с позиций идеи, то есть от общего подхода к решению, то именно чувство как контекст выберет лучший вариант с учетом многих привходящих обстоятельств как нам же выгоднее и удобнее. Далее прочувствованному решению может быть найдено конкретное логическое объяснение и тем самым связь рациума и манаса не пострадает, что позволяет избежать дискомфорта и раздражения. Таким образом последовательность «в начале почувствовать общее решение и лишь затем объяснять его логикой» есть единый подход к принятию любого решения и любой жизненной ситуации с гарантированным сохранением комфортного состояния, то есть жизненного тонуса.

Возможно, что возникнет непонимание: зачем нам это? Мы ведь занимаемся в сфере спорта и работаем с физическим аппаратом? Необходимо учесть, что в АПГ важен весь человек в целом. Поэтому тренировать надо и физический аппарат, и нервную систему, и ментальную сферу, принимая при этом во внимание, что все они находятся под контролем тех процессов, которые мы связываем понятием этики. Только тогда человек в полной мере сможет раскрыть свой потенциал.

18.08.2021г.