

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

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

**КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

*Учебное пособие*

Горно-Алтайск  
БИЦ Горно-Алтайского государственного университета  
2024

**ББК 75.6я73**  
**К93**

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

**Рецензенты:**

**Крайник В. Л.**, д.п.н., профессор, зав. кафедрой спортивных дисциплин  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»

**Таскина И. А.**, к.псих.н., доцент ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский  
государственный университет

**Курс лекций по дисциплине «Антистрессовая пластическая гимнастика»** : учебное пособие / А. В. Попков, П. Я. Захаров, А. К. Пручкина, С. А. Нагорных ; Горно-Алтайский госуниверситет. – Горно-Алтайск : БИЦ ГАГУ, 2024. – 113 с. – Текст : электронный.

В учебном пособии, в лекционной форме, представлен материал по синтез-методу, объединяющему этику и физический процесс, как новому, перспективному направлению массовой оздоровительной физической культуры. Антистрессовая пластическая гимнастика формирует у будущих бакалавров представление об этико-философских основах метода повышения общей жизнеспособности человеческого организма и противодействия негативному влиянию стресс-факторов различной природы.

Учебно-методическое пособие по Антистрессовой пластической гимнастике предназначено для студентов, обучающихся по основной образовательной программе направлений подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование с различными профилями подготовки; 49.03.01 Физическая культура с различными профилями подготовки, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Дошкольное образование и Дополнительное образование, для преподавателей, а также для всех интересующихся проблемой качества своей жизни.

© Попков А.В., Захаров П.Я., Пручкина А.К., Нагорных С.А., 2024  
© Горно-Алтайский государственный университет, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
Лекция 1. Понятие об антистрессовой пластической гимнастике.....	6
Лекция 2. Построение системы АПГ.....	16
Лекция 3. Концептуальные основы АПГ.....	29
Лекция 4. Понятие импульса с позиции АПГ.....	35
Лекция 5. Теория управления процессом с позиции АПГ.....	43
Лекция 6. Представление о магнитных свойствах процесса с позиции АПГ.....	50
Лекция 7. Представление о комфортности и ее степенях с позиции АПГ.....	55
Лекция 8. Механизм воздействия антистрессовой пластической гимнастики на организм человека.....	60
Лекция 9. Развитие концепции АПГ.....	69
Лекция 10. Этические и психофизические основы АПГ.....	72
Лекция 11. Система взаимодействия этического и физического.....	87
Глоссарий.....	94
Список используемой литературы.....	101
Приложение. Материал для более глубокого изучения метода АПГ и его этико-философской основы.....	102

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ

**АПГ** – Антистрессовая пластическая гимнастика

**С.Ж.** – сферы жизнедеятельности

**Р.Н.** – распределение нагрузок

**К.** – комфортность

**Н.** – нагрузка

**Н.Н.** – напряжения и нагрузки

**Р.** – равномерность

**У.Ф.** – упражнение физическое

**Ф.К.** – философская категория

## ВВЕДЕНИЕ

Курс Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) введен в программу подготовки бакалавров для направлений: 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности, 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурное образование и призван помочь студентам в освоении новой дисциплины, направленной на овладение синтез-методом повышения устойчивости жизненных процессов.

В связи с этим в предложенном курсе лекций по дисциплине АПГ дано расширение теоретических представлений о методе АПГ для более полного и углубленного понимания его этико-философских основ. Вместе с тем пристальное внимание уделяется процессу обеспечения квалифицированного понимания студентами, проблем, связанных с появлением и внедрением новых подходов к сохранению и развитию здоровья в образовании и физическую культуру, понимания философских методов и способов познания двигательного действия, формирование способностей творческого мышления.

В учебном пособии изложены теоретико-философские основы антистрессовой пластической гимнастики. Представлены этические и психофизические основы АПГ, раскрывающие связь этики и физического движения и механизмы воздействия на организм человека, обеспечивающие повышение его жизнеспособности. Характеризуются основные понятия и их связь с этикой. Наряду с этим выявляются общие подходы к повышению адаптационных возможностей организма в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Это в какой-то мере создает достаточно полные представления об АПГ как о новом направлении массовой оздоровительной физической культуры.

## ЛЕКЦИЯ № 1. Понятие об антистрессовой пластической гимнастике

### Вопросы лекции:

1. Роль АПГ в стабилизации жизненного процесса
2. АПГ как подход к здоровью и его прогрессированию
3. Контроль и формирование состояния здоровья в АПГ
4. АПГ как синтез-метод
5. Агни-Йога как основа АПГ
6. Метод исследования

### 1. Роль АПГ в стабилизации жизненного процесса

Цель данного учебного пособия 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) [2], разработанной и апробированной [3; 4] 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 [3; 4] 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» [5].

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

## **2. 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 воздействие 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 [3; 4] 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.

## **3. 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 накопления 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<sup>1</sup> под руководством ученого мирового уровня д-р мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянской.

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.

#### **4. АПГ как синтез-метод**

Основываясь на определении Госкомспорта СССР (1989г.) АПГ – новое перспективное направление массовой оздоровительной физической культуры [6]. 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, с. 54], 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 возможностей 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

---

<sup>1</sup> 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.

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** [1], 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 непереносимого 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 [3, с.11; 4, 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. 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 восстановительных 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, определяют 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 задать вопрос: в чем отличие АПГ от уже имеющихся форм двигательной активности и физической культуры? Действительно, как это следует из определения последней<sup>2</sup>, 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 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

---

<sup>2</sup> В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

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 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 обуславливает и развитие представлений о человеке на макро-масштабе, и в таком ключе Космос и человек становятся неразделимым единством.

### **5. Агни-Йога как основа АПГ<sup>3</sup>**

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 неперемного условия устойчивость

---

<sup>3</sup> Более подробно см. Приложение п.1

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 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 выгодно. 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.

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 преобразования 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.

## **6. 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 обязательном 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.

## ЛЕКЦИЯ № 2. Построение системы АПГ

### Вопросы лекции:

1. *Моделирование процессов организма. «Автоматическое», ментальное и свободное движение*
2. *Основные принципы АПГ*
3. *Место антистрессовой пластической гимнастики среди других видов двигательной активности*

### **1. Моделирование процессов организма. «Автоматическое», ментальное и свободное движение**

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

спирали в фокусе вращения, могут при определенных условиях взаимодействовать, порождая все новые колебания, и т.д. Сказанное может в какой-то мере проиллюстрировать отсутствие принципиальных ограничений синтеза при дальнейших взаимодействиях и, соответственно, возможность продвижения процесса вверх по их иерархической шкале. Нечто подобное можно представить и в отношении человеческого организма с той лишь разницей, что в этом случае речь идет о совокупном или интегральном процессе, включающем все сферы жизнедеятельности. Это можно мотивировать тем, что мы рассматриваем наш организм как единое целое, что и означает возможность сведения всего многообразия его процессов в единый процесс, который можно моделировать, пользуясь уже известными его свойствами спирального движения. Так его широкую низкочастотную часть можно уподобить нашему физическому движению, а его сфокусированную вершину – высшим моральным принципам, которые в этой парадигме представляют собой синтез в его высшем значении, т.е. высшем выражении для всех характеристик этого интегрального или синтетического процесса. Причем этот синтез не ограничен и может быть продолжен в возрастающих масштабах. Это же относится и к известным характеристикам процесса. Кроме того, нарастание синтеза приводит ко все более полному выявлению растущего спектра все новых обертонов и их возрастающей роли. В аналогии со звуковыми обертонами это значило бы все более богатое нюансами и красками звучание многих инструментов, где гармоничность имеет доминирующее значение, а звуки приобретают все большую прозрачность, красоту и утонченность. Подобно этому можно говорить и об утонченности процессов и, соответственно, тонких энергиях. Причем, эти энергии связаны с вершиной интегрального процесса – нашего организма и потому могут быть многократно усилены при переходе к низшим ступеням их иерархии – подобно тому, как это происходит при формировании горной лавины – с учетом, разумеется, что аналогичный процесс в организме находится под контролем защитных механизмов при переходе от сферы к сфере. В таком ключе именно этические возможности, которые могут быть рассматриваемы как синтез высшего порядка и высшая ступень утончения процессов и их энергий представляют собой источник сил и жизненных энергий, находящих свою реализацию в нервно-психическом тоне и физических возможностях.

Однако, сказанное было бы отвлеченностью, если не отметить способ продвижения самих процессов к их высшей точке или этической вершине. Есть интегральный процесс, который мы называем комфортным состоянием или проще – удовольствием, которое по своей сути является фактором синтеза и его развития. Действительно, на стадии восприятия напряжений комфортность играет роль усилителя волевого воздействия, чтобы продлить это состояние, т.е., сделать его более интенсивным и устойчивым. С другой стороны, комфортность есть антипод боли, т.е., деструкции, или процесса разрушения, разделения, а потому представляет активность слияния, т.е. синтеза. В итоге комфортное состояние или удовольствие есть фактор усиления, активизации

синтеза той сферы, которая связана с восприятием соответствующих напряжений. Из этого можно сделать важный вывод: поскольку волевое воздействие связывает все сферы – от физической до нравственного потенциала или этики, где наше желание или воля способна обеспечивать нужные изменения – комфортность может прогрессировать в направлении волевых усилий и быть связующим звеном сфер жизнедеятельности. Причем, ее направленность на слияние или восстановление – как антипода разрушению или деструкции, – означает обеспечение резонансных явлений, иначе говоря согласованности или гармонизации всех сфер. Эта гармонизация важна в первую очередь применительно к ментальной сфере, поскольку именно мышление формирует сознательные перемены и потому степень его сгармонизированности, т.е. его направленность на согласованность всех сфер нашего организма есть, в конечном итоге, гарант прогрессирующего удовлетворения от жизненного процесса как такового. Наконец, важнейшим в понимании смысла роста общей гармонизации является то, что комфортность, как фактор синтеза и слияния есть также и фактор чувствования, т.е., любви. Поэтому высшее выражение для комфортности есть вместе с тем одновременно и это высшее чувство – хорошо известное как альтруизм, бескорыстная отдача, чувство долга, – т.е., этика в ее наиболее полном понимании и чувствовании. Сказанное в какой-то мере мотивирует известное выражение о том, что миром правит любовь. Необходимо лишь добавить, что связанность всех сфер означает в качестве обязательного условия строить свою практическую жизнь на базе комфортного восприятия всех жизненных напряжений, желания мыслить в направлении согласованности, т.е., в стремлении к гармонизации или желания сохранить в себе и развить чувство единства или любви. Тогда мысль, воля и чувство дают импульс к рождению того синтетического процесса, который называют устремлением. Именно этот процесс в своем высшем или синтезированном виде – и в дифференцированном выражении как желание избавиться себя от психологического дискомфорта, – комфортного восприятия жизненных нагрузок на базе категоричной связи непрерывности и устойчивости процесса позволяет выстроить сбалансированную систему движения, где физическое и этическое связаны общим подходом к организму как интегральному процессу в стремлении к росту его устойчивости или жизнеспособности.

Необходимо иметь в виду то, что на плане физической жизнедеятельности комфортность представляется как желание получить удовольствие, т.е., низший аспект чувства любви, в то время как оно в своем высшем выражении, как высший синтез, основано на принципе слияния или любви в наиболее полном выражении – солнца, т.е., отдачи без возвращения отданного, что в этическом толковании воспринимается, как альтруизм. Только в такой трактовке комфортность предстает, как моральное удовлетворение, чистый интерес, что в свою очередь требует и соответствующего настроения мышления. Поэтому важно понимание, что чисто физическая трактовка комфортности – лишь первый шаг или ступень, требующая своего продолжения в более высокие сферы, где она

развивается, углубляется и становится способностью наслаждаться жизненным процессом. т.е., жизнью как таковой. Но такая перспектива требует смены парадигмы, настроенной лишь на получение жизненных благ. Поэтому плохо не то, что мы хотим жить с удовольствием, но то, что не хотим расширить это чувство до своей полноты. Таким образом, построение внутренней системы жизнеобеспечения требует согласованности всех сфер при учете их иерархического построения. Это в свою очередь означает управление всей совокупностью жизненных процессов сверху – вниз, т.е., от этического к физическому. В этой связи целесообразно прояснить следующий вопрос: как выражается высший принцип в сфере физического процесса. Действительно, мы ищем гармоничного, т.е., сбалансированного или устойчивого развития организма. Но устойчивость процесса есть выражение для его непрерывности и ее степень означает и степень жизнестойкости процесса, и потому определяет его место на шкале их иерархии. В то же время непрерывность означает целостность, т.е., единство, поэтому при построении системы движения на его физической стадии важно именно этот аспект брать за основу. Конечно, необходимо учесть, что это единство на физическом уровне минимально и потому необходимо задействование фактора объединения или синтеза, в роли которого и выступает комфортность связанных с движением напряжений с перспективой развития этого фактора по линии иерархии синтеза, т.е., единства. Зададимся вопросом: почему мы должны испытывать дискомфорт от физических нагрузок, заставляя себя напрягаться через силу, закрепляя стойкое нежелание двигаться? Ведь существует целый набор видов движения, которое поддерживает самое себя, так сказать в «автоматическом» режиме. Достаточно вспомнить о кровообращении, дыхании – ведь нам не придет в голову мысль понуждать себя дышать. Кроме того, сам факт существования сфер жизнедеятельности предполагает их согласованность, ибо противоположное, расчлененный организм – просто нежизнеспособен. Значит, должен быть способ выявить эти внутренние процессы, действующие по своим законам в течение всей нашей жизни, чтобы передать их энергию нашему физическому аппарату и добиться таким образом общесо согласованного процесса взаимодействия всех сфер, включая сюда и физическую, а следовательно – и процесс физического движения. Такой способ передачи был найден и под названием «автоматическое» движение используется в Антистрессовой пластической гимнастике, сформированной на принципе единства всего нашего организма. Постепенное использование специальных режимов движения, направленных на рост его устойчивости, приводит к повышению устойчивого взаимодействия внутренней сферы – нервной системы – и физического аппарата, т.е. к их согласованности или резонансному взаимодействию, что в свою очередь позволяет без каких-либо специальных усилий генерировать физическое движение, а затем и управлять им – просто мысленно направляя поток движения. Однако, возникает вопрос о том, каким образом обеспечить нечто подобное этой согласованности на ментальном уровне, ведь понуждать себя думать – значит обрекать себя на стойкий дискомфорт. Действуя по

аналогии с физическим, т.е. «автоматическим» движением, зададимся вопросом о том, какая сфера может взять на себя управление нашим рациональным мышлением. Ясно, что она по крайней мере должна на ступень быть иерархически старше, подобно тому, как это происходит с процессами нервной системы, управляющими физическим движением. Для того, чтобы привести в согласование нервную систему и физический процесс необходимо учесть, что иерархическое старшинство означает более высокую степень устойчивости. Значит, для согласованности двух сфер – управляющей и управляемой, необходимо придать последней ту степень устойчивости, чтобы согласование или резонанс могли быть реализованы. Для этого в АПГ используется замедленный режим движения, его более высокая плавность и создается общий фон комфортного восприятия, связанных с движением напряжений, что в совокупности обеспечивает рост плавности хода или степени непрерывности, т.е., устойчивости физического процесса. Кроме того, мы учимся на какое-то время переставать направлять усилия – ментальные и волевые – на управление им. Из сказанного вытекает следующий вывод: именно недостаточная степень устойчивости требует специальных усилий, чтобы придать комфортность физическому процессу. Иначе говоря, причина дискомфорта в неуравновешенности процесса.

Этот вывод может быть применен и к ментальной сфере, т.е., если процесс мышления дискомфортен, значит он неуравновешен, т.е. неустойчив. Соответственно, верно и обратное, т.е., напряжение, связанное с поиском решения может доставлять удовольствие, как например, при процессе творчества. Значит, можно представить, что балансировка или уравнивание ментального процесса строится на основе двойственности, т.е., вопрос или явление рассматриваются с двух противоположных и взаимодополняющих позиций, что требует лишь допущения некоего противоположного подхода и представляет лишь психологическую трудность. Тогда попытка объединить, казалось бы, взаимоисключающие мыслеобразы провоцирует процесс их синтеза, что в свою очередь облегчает связь с иерархически вышерасположенной сферой объединенных или синтезированных мыслеобразов (идей), т.е., сознанием, как управляющим нашим рациональным мышлением, построенным на принципе деления и поиске соотношения частей. Кроме того, сфера синтетического мышления (сознание), воспринимаемая, как чувство здравого смысла, смысловой нагрузки или просто сути, означает синтез идей и связанного с ними чувствования, которое в свою очередь, имеет своей вершиной то, что мы понимаем как высший синтез, этический принцип или любовь. Именно по этой причине, желая поручить управление разумом более высокой сфере, т.е., сознанию, необходимо ориентироваться на чувство интереса, интуицию, которая по своей сути или природе является проявлением процесса, связанного с сознанием, его энергией или – в трактовке Агни-Йоги – психической энергией. Именно эта энергия ответственна за способность к импровизации, когда общее положение или идея находят свои пути конкретизации на языке разума или привычной логики без

всяких затруднений, легко, с интересом, неожиданными выводами и новым осмыслением привычных представлений. В то же время эта связь сознания и рациума позволяет решать жизненные проблемы уже без специального приложения волевых усилий для уравнивания двух противоположных подходов и попыток почувствовать рождающееся при таком совмещении новое видение или вариант решения. Таким образом балансировка или уравнивание происходит за счет этой связи с сознанием, т.е., за счет потока психической энергии, что коренным образом изменяет восприятие и всю систему отношений, придавая им законченный вид прочувствованного равновесия.

Таким образом, наблюдается аналогия с «автоматическим» движением, которое есть следствие повышения устойчивости физического движения использованием волевых усилий, направленных на повышение степени плавности, непрерывности процесса, а также создание фона комфортного восприятия связанных с этим напряжений. При этом движение развивается самостоятельно как следствие устойчивого взаимодействия с нервной системой, управляющей сферой жизнедеятельности. Подобно этому уравнивание 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 процесса на их иерархической лестнице. Это означает по смыслу, что повышая устойчивость процесса его уравниванием, мы тем самым повышая его энергетичность, приближаем управляющие им процессы ближайшей более высокой сферы. Именно такой подход позволяет добиться сближения управляющей и управляемой сфер (нервной системы и физического процесса при «автоматическом» движении), синтезирующего ту степень взаимодействия между ними, которая может быть определена как согласованность или устойчивый резонанс.

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

## 2. 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, которые 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 потенциалов 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 процессу. На чем может быть основано такое предположение? Ближайшая аналогия, помогающая понять это развитие связана с **принципом<sup>4</sup> 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

---

<sup>4</sup> Здесь – закон, степень дифференциации первичной Целостности или Единства.

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 ограничений в распространении, 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 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 временных 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 временных перерывов – как единый льющийся поток (потокоская схема).

Необходимо отметить, что все три задачи взаимно обуславливают друг друга в том же синхронизационном ключе, т.е. решаются совместно. Индивидуальные усилия, направленные на сглаживание собственного движения, реализуются в контексте потокоской 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 изменений, т.е. 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 уточненным 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 познания, 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 исключаящую понятие пустоты. Эта наполненность и переплетения, как узор жизни, есть поддержка нашего познания 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.

### **3. Место антистрессовой пластической гимнастики среди других видов двигательной активности**

Утвержденная как новое перспективное направление массовой оздоровительной физической культуры 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 [3; 4] 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 проявляется в его этической направленности, что позволяет ликвидировать существующий разрыв между образовательным и воспитательным процессами, а также сформировать единый подход к нравственному и физическому здоровью.

На основании вышесказанного мы резюмируем, что антистрессовая пластическая гимнастика представляет собой утвержденное новое направление массовой оздоровительной физкультуры и является, таким образом, совокупностью методов [7, с. 635], объединенных общим подходом к нравственному и физическому здоровью. 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 [3; 4], а в системе образования – новым методом нравственного и физического воспитания, позволяющим ликвидировать разрыв между образовательным и воспитательным процессами [1, с. 57].

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 [3; 4]. Этот механизм можно представить как уравнивающее 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. **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.

## ЛЕКЦИЯ 3. Концептуальные основы АПГ

### Вопросы лекции:

1. Основы дедуктивного и индуктивного методов познания
2. Этико-философское обоснование концепции АПГ
3. Непрерывность и беспредельность процесса

\*\*\*

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. Основы дедуктивного и индуктивного методов познания

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 факты, и такой основой является понятие процесса, и в его всеобъемлемости – принцип его непрерывности. Гносеологически познание 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 разума, 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 чувствование. 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 разделение, предполагающее ответную реакцию на чувство любви, то синтетичность в ее высшем толковании предполагает замену этого разделения единством, которое в нашем понимании выражается как альтруизм.

Альтруистическая любовь, лежащая в основе познания 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 познания и генерации основных идей. Можно сказать, что именно в зависимости от закреплённости этого фактора в качестве нормы жизни находится и способность к научному творчеству на длительную перспективу.

## **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 изменений. 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. Более подробно о понятиях движения, непрерывности и устойчивости с позиции АПГ см. в Приложении п.2.

### **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 шире, 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 несправедливой 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 степени 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.

## ЛЕКЦИЯ № 4. Режимы движения в АПГ. Понятие импульса

### Вопросы лекции:

1. Эффект накопления
2. Переходный режим
3. Физическое движение в АПГ
4. Моделирование процесса. Импульс

### 1. Эффект накопления

Инерция процесса как выражение его устойчивости проявляется в способности к накоплению или кумулятивному 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 (продолгованный) 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 деградировать) поддержанный достигнутым состоянием комфортности, обладающим большей продолговатостью. Соответственно и это состояние поддерживается устойчивыми мыслеобразами с еще большей инерцией. Наконец, этический фактор дает наибольший эффект продолгования, хотя его достижение и представляет наибольшую трудность.

Таким образом, совокупное воздействие этического фактора, природного мислеобраза 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.

## 2. 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 деструктурируемыми 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 преобразование 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.

### **3. 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 временные 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 большому 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, представляющем 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 вибрации 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.с. «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 выравнять 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 шириной 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, воспринимаемая 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.

#### **4. 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 качества 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. Подробнее см. Приложение п.3.

## ЛЕКЦИЯ № 5. Теория управления процессом с позиции АПГ

### Вопросы лекции:

1. Психическая энергия и управление процессом
2. Управление физическим процессом
3. Роль волевого фактора в управлении процессом

### 1. Психическая энергия и управление процессом

Под этим термином понимается интегральный процесс, синтезирующий тонкие процессы нервной системы (тонкое тело), рациума и сознания (психе, человеческая душа)<sup>5</sup>, – с прогрессирующим масштабам 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 настроения. 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 приказывать 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 – непременно

---

<sup>5</sup> 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 обуславливают 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.

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 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 укрепились 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 неперемное условие – это очищение мышления. Подобно тому, как званых гостей не ведут в неприбранный дом, нельзя надеяться на проявление высшего принципа – манаса<sup>6</sup> или сферы высшего сознания среди хаоса мыслей. Можно утверждать, что эта работа самая трудная из всех возможных, и требуется очень

---

<sup>6</sup> Манас – ум, способность к синтетическому мышлению (в отличие от рационального, т.е. дифференцирующего, разделяющего, как его первой ступени).

натерпеться, чтобы решиться. Но можно очень помочь непредвзятому пониманию сократить путь, ибо выгоды и перемены искупают 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 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.

## 2. Управление физическим процессом

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 образом, 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, рацииуме 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 расщедоточение мышления через расфокусировку или распределение зрения на  $180^{\circ}$  (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 загрузке всей системы передачи управляющего воздействия. Следствием этого является потеря устойчивости и, соответственно, необходимость в еще большем, компенсирующем эту потерю волевым 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.

### **3. Роль волевого фактора в управлении процессом**

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.2). 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 в накоплении нестабильностей, провоцируя «принцип домино». 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 тормозящего (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.

## **ЛЕКЦИЯ № 6. Представление о магнитных свойствах процесса с позиции АПГ**

### **Вопросы лекции:**

- 1. Магнит движения и практика АПГ*
- 2. Коллективное движение*
- 3. Коллективное движение в АПГ*

### **1. Магнит 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 приемника всего спектра, присущих человеку процессов – от высших до низших. Устойчивость сферы жизнедеятельности, т.е. степень проявления в ней синтеза, является мерилем способности как к ассимиляции, восприятию высокочастотных и энергетических 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.

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 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 – мыслью, комфортом напряжений, степенью 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.

## **2. 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 собой разумеющееся. Однако, в случае коллективного движения, как например в АПГ, эта связь вовсе неочевидна, и общее движение представляется фрагментированным, т.е. как бы индивидуально изолированным. Так ли это? Мы привыкли считать видимые границы физического тела, разделяющими внутренний и внешний миры, тем не менее, даже того немногочисленного, 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 пульсации, 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. 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 действие. Не одолев отдаленность 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.

### **3. 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. Действительно, 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 распределенности 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.

## ЛЕКЦИЯ № 7. Представление о комфортности с позиции АПГ

### Вопросы лекции:

1. *Ассимиляция напряжений*
2. *Ментальная и более высокие степени комфортности*

### 1. 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 бóльших 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 визуальном, 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.

## **2. 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 декасекундном 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, резонанс 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 взаимодействие 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 мислeобраз вызвал лучшие чувства – от признательности до любви, – и связь с сознанием инициирована. Следующий шаг – перейти от конкретного мислeобраза 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 мислeобраза, связанного с сердечным чувством, повторением этой процедуры и варьированием создаваемых картин во избежание их «затираная» из-за разрушающего воздействия разума 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 последние 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 мерилom 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 усилиями 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 – экстатического 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.

## ЛЕКЦИЯ № 8. Механизм воздействия антистрессовой пластической гимнастики на организм человека

### Вопросы лекции:

1. Понятие пластичности и АПГ
2. Понятие антистрессовый механизм
3. Медитация
4. Медитация в АПГ
5. Свободное и «автоматическое» движение
6. Принцип ненасилия в режимах дыхания и движения

### 1. Понятие пластичности и АПГ

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 материалом. 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.

## **2. Понятие 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 достижения 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) [8; 9], 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 настроения 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 [3; 4]).

### 3. 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 (здоровый 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 неперемного условия чистоту мыслей и стимулов, желаний и поступков, что в свою очередь, требует терпеливого, постепенного подхода со строгим контролем своего физического и психического состояния (равновесия).

#### **4. Медитация в АПГ**

Статико-динамический режим 1-ой части комплекса и его плавный переход ко 2-ой части – с нарастанием статичности позиций [8; 9] – 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 уравнивание двух режимов углубляет и закрепляет достигнутую устойчивость, что позволяет приступить к медитационной части комплекса, связанной с особыми родами 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 – непереносимые 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  $180^{\circ}$ , 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.

### **5. 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 разум 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. См. также Приложение п.4.

### **6. 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 как свершившийся факт. 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 двигательного 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 мышлеобраза (или идеи) желаемого действия, предоставляя этой совокупности учет и реализацию конкретики его выполнения.

Такой подход к движению, основанный на общей согласованности всех сфер, включает 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 разума 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 резонанса, 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 напряжений 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.

## ЛЕКЦИЯ № 9. Развитие концепции АПГ

### Вопросы лекции:

1. Движение и этика
2. Развитие метода АПГ

### 1. 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 чередка 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 чередка 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, – всилу 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.<sup>7</sup> 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.

## 2. Развитие метода АПГ

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 режимов. 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

---

<sup>7</sup> пятнадцатизначное число лет

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 мерилем всех будущих достижений и, соответственно, связь этического и физического, ее установление и развитие – являются главной задачей, решаемой применением АПГ.

## ЛЕКЦИЯ № 10. Этические и психофизические основы АПГ

### Вопросы лекции:

1. Антистрессовая защита
2. Понятие антистрессового ядра
3. Понятия «процесс», «качество», «устойчивость», «запас устойчивости», «плавность», «непрерывность», «управляемость», «взаимодействие» и их связь с этикой
4. Пластичность в АПГ. Связь характеристик. Пластичность, комфортность, мышление
5. Основные характеристики процесса освоения АПГ. Качество процесса. Этические требования к психофизической технике
6. Импульсное движение в АПГ
7. Культура движения и познание, метод аналогий
8. Синтетический и аналитический подходы к решению жизненных проблем

### 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 что 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 общую 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, ес-

ли 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.

## 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 объеди-

нения со способностью к логическому пониманию, т.е. рაციумом. 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 уравнивающее 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.

### **3. Понятия «процесс», «качество», «устойчивость», «запас устойчивости», «плавность», «непрерывность», «управляемость», «взаимодействие» и их связь с этикой**

В антистрессовой пластической гимнастике внимание акцентируется прежде всего 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 качества 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 иссяк-

шими – 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 каче-

ства. 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. Поэтому, 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 нарастающую 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.

#### **4. Пластичность в АПГ. Связь характеристик. Пластичность, комфортность, мышление. Любовь к Красоте**

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 дискомфорта 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 притормозить мышление (расфокусировка зрения), чтобы добиться большего напряжения ментальной сферы и тем сблизить ее с сознанием – аналогично мы действуем и в отношении физического процесса для сближения напряжений с нервной системой. В этой же аналогии необходима связь со следующей после сознания сферой, которую связывают с понятием альтруистической или бескорыстной любви. Можно вызвать это чувство в понимании того, что любовь есть высший синтез или гармонизация, что в свою очередь связано с понятием красоты. Тогда любовь к красоте будет именно тем понятием, которое отвечает нашим

представлениям о гармонии, ее утонченном восприятии, как символе нарастающего Единства. Стремление к Красоте во всех ее проявлениях отвечает и понятиям сочувствия и сострадания, мягкости, интереса, комфортности, устойчивости и, что самое главное – их прогрессии без каких-либо ограничений, как это соответствует принципу непрерывности процесса. Самое важное при этом освоении возможностей своего мышления – это перенос понятия Красоты и желания ее чувствовать на всю повседневную жизнь до любых мелочей. Другими словами, чтобы освоить управление своим мышлением необходимо как можно чаще руководствоваться чувством прекрасного или красоты при решении повседневных задач. Тогда объединение мысли и чувства реализует задачу сближения рацииума и манаса в Единстве разума, осознанности нашей жизни, управляемости и комфортности мышления. Вместе с тем 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.

## **5. 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, дерганым, 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 и расширению сферы его приложения и напряженности, восприятию Красоты, 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.

## 6. 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. Принцип Иерархии процессов предполагает рост их энергетичности, скоростных характеристик и др. по мере продвижения вверх по шкале. Спиральная модель процесса означает постепенное изменение скорости вращения от малой в широкой части («разгонной») и нарастание до максимума в фокусе сжатия витков спирали вращения. Тогда, чем выше эта скорость в фокусе, – тем выше расположен процесс на иерархической лестнице и тем энергетичнее. Соответственно этому и нарастает интенсивность всплеска активности в фокусе или импульса. Вместе с тем, чем иерархически старше процесс, тем полнее и масштабнее в нем должен быть представлен диапазон его свойств – от максимума до минимума, значит, чем выше процесс, тем быстрее вращение в фокусе и, одновременно, тем медленнее оно в его разгонной части. Это объясняет то почему в АПГ используется тормозной режим движения (с замедлением), когда нужно добиться роста напряженности для связи с более энергетичными процессами нервной системы, как управляющей физическим движением. Наконец, иерархическое старшинство означает рост сжатия витков спирали, уменьшение зазора между ними, т.е. рост степени непрерывности, а потому – и устойчивости процесса.

Сказанное мотивирует двойное 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, (т.е. рождение или творчество) – 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. Всякое движение физического тела в той или иной степени связано с перепадом скоростей и импульсом. При этом принцип равновесия Природы предполагает существование обратного действия, дополняющего один импульс ему противоположным – камень, брошенный вниз в воду, вызывает всплеск вверх. Так физический импульс означает и обратное воздействие, которое испытывает 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.

## 7. 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 понимаем, 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 познание 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 познания получил название метода 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 познания 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 разум, 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 разум этой основой познания. **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 удерживать 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 разум, отмечая внешнее сходство и различие. Но внутренняя связь этих форм не познается делением, ибо оно просто разрушит саму связь. Поэтому дальнейшее познание 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 познания, где его инструментами становятся сначала разум, 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 всеобщность связи открывает самые широкие перспективы для объяснения Природы – в том числе и нас самих как ее неотъемлемой части.

## **8. 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 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 проблемы, которое условно можно представить как наложение множества его возможных вариантов (решения). В дальнейшем при воздействии разума, 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.

## ЛЕКЦИЯ № 11. Система взаимодействия этического и физического

### Вопросы лекции:

1. Принцип стабилизации процесса
2. Иерархия напряжений
3. Связь этического и физического
4. Свободное движение
5. Место АПГ в системе оздоровительной работы

### 1. Принцип стабилизации процесса

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 свою 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.

### 2. 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.

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? Трудно принять идею нравственности как основу своей жизни – высокочастотность и импульсность этого процесса требуют длительного времени для своей ассимиляции. Но еще труднее – воплотить эту идею в жизнь, ибо разум в своей устойчивости и инерционности прочно привязан к отжившим привычкам, трафаретам мышления и догмам. Поэтому так важно начать воспитательный процесс с детства, поскольку перестраивать мышление и болезненно и трудоемко, и немногие, почувствовав фиаско своих прежних представлений, сознательно захотят за любую цену изменить себя. Но иного не дано – лишь преодолевая сопротивление и беспамятство рассудка можно постепенно закрепиться на здравом смысле в качестве нормы и подниматься выше, почувствовав лишь этот ориентир оправдывающий качество своей жизни.

### **3. 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 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.

#### 4. 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 – позволяет чувствовать то, что называют моральным удовлетворением и радость от выполненного долга. Так этика сочетается с физической сферой, 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.

## **5. 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 частичность 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 нестойко 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 глубинные 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, присутствует. 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 поборотся 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.

## ГЛОССАРИЙ

В связи с общей направленностью в изложении материала термины расположены не только в алфавитном порядке, но и по их смысловому значению.

**«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.

**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.

**Атма** – единое космическое Начало, **синтетический** принцип, огненная энергия жизни или духа, вечная Жизненная Сила, разлитая во всем Космосе [11], вечный безусловный принцип, высшая ступень человеческой природы в ее связи с Огнем Космоса или Пространственным Огнем, высший Дух в человеке.

**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 уравнивающее 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.

**Воля** – энергия, фаза Движения. Свободная воля – способность к реализации (воплощению) прочувствованных идей. Источник – Единая Энергия; Фохат (тибетский) – сущность космического электричества [12, 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.

**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

**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 (с.ж.)** – расположение с.ж.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 (к.)** – 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. к. – 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 (Р.Н.)**

**Р.Н. по вертикали** – Р.Н. 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 (трансмутруется) в более высокое, т.е. физический в нравственный.

**Р.Н. 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.

**Монада** – единство Атмы и Буддхи – двух высших принципов человека, зерно духа, его неизменная часть, в отличие от сознания – накапливающего духовный опыт. (Подробнее см. в [12]).

**Мыслеобразы** – картины внутреннего видения. Здесь – воображаемые картины, способствующие релаксации, возникновению чувства комфорта и внутреннего равновесия. Используются в уравнивании напряжений и управлении движением.

**Нагрузка (н.)** – следствие воздействия на организм пролонгированных напряжений; полезная н. – 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)**

**Принцип** – стадия дифференциации Движения, закон.

**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.

**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.

**Пульсация** – последовательность импульсов

**Равномерность (р., 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. Р. – условное (относительное) равенство характеристик – количественных, качественных, их сочетания.

**Равномерное распределение напряжений и нагрузок (н.н.)** – условное равенство характеристик н.н. 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. Выражается 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. [12]; импульс, искра).

**Творчество** – способность к синтезу дифференцированного опыта (знаний) и рождению нового (вѣдения, 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 – у.ф.)** – периодическое повторение циклических изменений пространственных характеристик физического тела (т.е. его положения) с их ментальным представлением и волевыми усилиями по их реализации.

**Движение** – если условия, характеризующие у.ф. 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. В широком понимании – пульсация.

**Перемещения** – изменения пространственных характеристик физического тела за счет колебательного маятниковоподобного 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 положения. Философская категория (ф.к.), в сочетании с другой ф.к. – 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.

### Список использованной литературы

1. Попков, А. В. Из истории создания метода антистрессовой пластической гимнастики / А. В. Попков, П. Я. Захаров, С. А. Нагорных, А. К. Пручкина // Мир Евразии : научный журнал. – Горно-Алтайск : РИО Горно-Алтайского госуниверситета, 2017. – №3 (38). – С. 50–59.

2. Устойчивость процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). – URL: <http://www.antistressapг.ru/> (дата обращения: 12.10.2023).

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков – Москва : Советский спорт, 2005. – 162 с.

7. Дмитриев, Д. В. Направление / Д. В. Дмитриев // Толковый словарь русского языка / под ред. Д. В. Дмитриева. – Москва : АСТ, 2003. – С. 635.

8. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков, С. А. Нагорных, А. К. Пручкина. – Горно-Алтайск : РИО Горно-Алтайского госуниверситета, 2013. – 156 с.

9. Попков, А. В. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков, С. А. Нагорных. – Барнаул : Си-пресс, 2013. – 226 с.

### Этико-философская основа:

10. Агни-йога. Серия: Учение Живой Этики : в 4 т. Том 1. Зов. Озарение. Община. Агни-йога. 1924–29. – Москва : Сфера, 1999. – 608 с. ; Агни-йога. Серия: Учение Живой Этики : в 4 т. Том 2. Беспредельность. Иерархия. Сердце. Напутствие Вождю. 1930–33. – Москва : Сфера, 1999 – 672 с. ; Агни-йога. Серия: Учение Живой Этики : в 4 т. Том 3. Мир Огненный. Аум. Братство. 1933–37. – Москва : Сфера, 1999. – 896 с. ; Агни-йога. Серия: Учение Живой Этики : в 4 т. Том 4. Надземное 1938. – Москва : Сфера, 1999. – 784 с.

11. Рерих, Е. И. У порога нового мира / Е. И. Рерих. – Москва : Международный Центр Рерихов, 2007. – 464 с.

12. Блаватская, Е. П. Теософский словарь / Е. П. Блаватская. – Москва : Сфера, 1999. – 576 с.

## Материал для более глубокого изучения метода АПГ и его этико-философской основы

### Вопросы раздела:

1. *Агни-Йога как основа АПГ*
2. *Понятия движения, непрерывности и устойчивости с позиции АПГ*
3. *Процесс: импульс, этика, познание*
4. *Развитие и значение «автоматического» движения с позиции Агни-Йоги*

### 1. 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. Понятие степени непрерывности требует пояснения. Развитие процесса не имеет ограничений, т.е. непрерывно. Сама же структура течения процесса в силу дифференциаций, слияния, разграничений и их комбинаций приводит к фрагментированному течению процесса, т.е. к перепадам характеристик движения, например, - скорости когда относительно ровный ход сменяется как бы временной задержкой или быстрым уменьшением скорости с последующим ее восстановлением. Эти задержки не означают потери связей между фрагментами, т.е., потери непрерывности их течения и развития. Таким образом речь идет об условном делении непрерывного развития процесса, когда фазы движения кажутся отделенными в силу трудности увидеть между ними связь и мерой приближения к непрерывности или целостности принимается величина временного зазора между фрагментами – чем они меньше, тем выше

степень 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. Понятия движения, непрерывности и устойчивости с позиции АПГ**

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 продолжения, – 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? Безграницные 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 разуму, 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, категоричный 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 категоричное 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 отсутствию 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»<sup>8</sup>, 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, закреплённая 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.

---

<sup>8</sup>Второй Константинопольский собор, 553г. по Р.Хр.

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 жизнь 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 отклонений 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.

### 3. 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 качествам 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 совместно. 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 преобразования 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 свою 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.

#### **4. Развитие и значение «автоматического» движения с позиции Агни-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 разума, 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 настроения 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 реальности. 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 рацииума, 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 рацииума, 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.

Электронное издание

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

**КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**Учебное пособие**

Рекомендовано к изданию 01.04.2024 г.  
Объем 899 Кб. Заказ № 86.

Горно-Алтайский государственный университет  
649000, г. Горно-Алтайск, ул. Ленкина, 1, тел. +7-38822-66-451  
<http://www.gasu.ru>