
КРУГЛЫЙ СТОЛ «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИГУ»

КАМЫНИН Н. А.

О НЕКОТОРЫХ СИСТЕМАХ САМОИСЦЕЛЕНИЯ

В древности люди были частью природы, находясь в постоянном контакте с ней. Природа давала им все необходимое для жизни. Добывая пищу, они постоянно передвигались. И, по преданиям, такой образ жизни не позволял им болеть.

Со временем ситуация резко изменилась. Следствием все возрастающей механизации и автоматизации труда стала гиподинамия (резко сниженная мышечная активность). Доля физического труда в деятельности человека 100 лет назад, к примеру, составляла 98 %, а сейчас – около 2. Это, а также ряд других обстоятельств привели к росту сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые отмечают, что в наши дни заболеваемость человека приобрела постоянный и общепланетарный характер.

Вот почему проблема сохранения и приумножения здоровья человека всегда была и будет актуальной. Социальное и общечеловеческое значение здоровья признавалось давно. Об этом писали Геродот и Ибн Сина (Авиценна). Последний подчеркивал необходимость не только изучения и лечения болезни, но и научного постижения основ здоровья, тщательного исследования режима здоровых людей. Он выделил в медицинской науке 2 составляющие: 1) «изучение режима здоровых тел» или «наука сохранения здоровья»; 2) «знание режима больного тела», «обозначенная как наука лечения». Так много столетий назад возникла наука о здоровье. Цель данной науки – повышение количества и качества здоровья, включение человека в этот процесс. Следует отметить, что хорошее здоровье позволяет человеку более полно реализовать свой жизненный потенциал.

Жизнь человека коротка. Поэтому актуальны проблемы пропаганды здорового образа жизни, который включает в себя много компонентов: жизнь по нравственно-этическим принципам, правильное дыхание, питание, умеренный физический труд, использование пищевых добавок, отказ от вредных привычек, использование систем оздоровления и др.

Здоровье человеку помогает сохранить не только медицина и медикаментозное лечение. Существует и несколько систем самоисцеления. Коротко остановимся на двух. Это система Рейки и система В. В. Синельникова.

Рейки – это заново открытое и возрожденное вновь древнее искусство врачевания методом наложения рук. Корни лечения с помощью наложения рук теряются в глубокой древности. Оно было известно еще в ветхозаветные времена и часто упоминается в Писании. В период земной жизни Иисуса Христа многие больные приходили к Нему «и Он, возлагая на каждого из них руки, исцелял их» (Евангелие от Луки. 4,40). Наложением рук лечили Будда и другие Посвященные прошлого.

В переводе с японского языка, Рейки означает «Универсальная жизненная энергия». Окружающая нас Вселенная заполнена этой бесконечной энергией выздоровления. Она течет в концентрированной форме через руки того, кто передает Рейки. Рейки не вступает в противоречие с традиционной медициной. Наоборот, она поддерживает и обогащает такие традиционные методы лечения, как лечебный массаж, различную терапию, психотерапию и т. д. Рейки является целостным методом и действует комплексно. Способствует самооздоровлению, устраняет блокады, очищает организм от вредных веществ, восстанавливает гармонию, способствует духовному росту человека.

История возникновения этой системы следующая. В середине XIX века японский христианский монах Микао Усуи решил заняться целительством. Он был учителем в христианской духовной школе Киото в Японии. Несколько его старших учеников спросили однажды, почему они до сих пор ничего не слышали о методах лечения, с помощью которых Иисус исцелял, и попросили продемонстрировать один из таких методов.

Микао на это ничего не мог ответить, поэтому решил путешествовать и изучать христианство.

Путешествие привело его в Северную Америку. Там, в Чикагском университете, он получил звание доктора богословия. Ни в христианских писаниях, ни в китайских, которые проработал, он не нашел удовлетворительного ответа и поэтому продолжил свои искания. Доктор объехал Северную Индию, изучая священные писания. Он, наряду с японским, английским и китайским языками, овладел также древнеиндийским санскритом.

Вернувшись в Японию, Усуи открыл в изданных на санскрите письменах, которым было 2 500 лет, несколько формул и символов, которые, вероятно, содержали ответ на его вопрос. Доктор рассказал об этом настоятелю монастыря в Киото, где проживал в то время. На следующее утро он отправился в путь к священной горе Курияма, которая находилась в 27 км от города. Он находился там в одиночестве в течение 21 дня, размышлял и постился, надеясь, таким образом, восстановить контакт со сферой символов, испытывая их на достоверность.

Усуи положил перед собой 21 маленький камешек и каждый день отбрасывал один из них. Это служило ему календарем. В это время он читал письмена, пел и размышлял. Занимался рассвет последнего дня. Было еще довольно темно, когда доктор увидел излучаемый свет, нисходящий на него сверху. Он становился все больше и больше и поразил его в середину лба. Усуи подумал, что умирает, увидел миллионы маленьких пузырьков всех цветов радуги, преимущественно голубых, цвета лаванды, и розовых. Потом появился большой белый цвет. Он увидел перед собой хорошо знакомые буквы санскрита, сияющие золотом, и сказал: «да, я вспоминаю».

Это было рождение системы Рейки Микао Усуи. Когда Микао вернулся к нормальному состоянию, солнце стояло уже высоко в небе. Он чувствовал себя полным энергии и сил и начал спускаться с горы. В спешке Усуи повредил себе палец на ноге. Он подержал свою руку на нем, и кровотечение остановилось, боль прошла. Это было первое чудо. Затем доктор вернулся в гостиницу и заказал обед. Хозяин предостерег его, сказав,

чтобы он не ел много после длительного поста. Однако Усуи съел обед без малейших негативных последствий. Это было второе чудо. Внучка хозяина страдала уже несколько дней от сильной зубной боли, доктор Усуи положил руку на ее опухшее лицо. Девочка неожиданно почувствовала себя хорошо. Она подбежала к дедушке и сказала: «Это не обычный монах». Это было третье чудо в этот день. Доктор Усуи возвратился в свой монастырь, а затем, через несколько дней, пошел в город нищих, чтобы исцелять людей и дать им возможность жить лучше.

Методика лечения Рейки изложена в книгах. Этой системой можно вылечить все болезни, кроме инфаркта. Люди по-разному ощущают Рейки. Чаще всего вас обволакивает спокойствие и расслабление, чувствуется комфорт, погружение в приятное.

Система самоисцеления доктора В. В. Синельникова. Валерий Синельников – известный российский психотерапевт, психолог. Он создал ряд методик самоисцеления. Одна из них – метод подсознательного программирования. Он считает, что основными механизмами появления болезней являются: 1) скрытая мотивация, то есть подсознание с помощью болезни осуществляет какое-то позитивное намерение; 2) действие разрушительных мыслей: болезнь – это внешнее отражение наших мыслей и нашего поведения; 3) болезненный опыт прошлого – пережитое эмоциональное потрясение; 4) эффект внушения – создание болезни путем внушения.

Люди сами создают свои болезни, а значит, и могут сами их вылечить, устранить причины. Так, например, он рассматривает такой способ поведения человека, как гордыня. Каждый человек хочет чувствовать, что живет в этом мире не зря, что есть в его жизни какой-то смысл. Но чувствовать свою ценность и исключительность за счет возвышения над другими – это означает вынашивать в подсознании программу уничтожения других миров. Ведь если я лучше и выше, то другие хуже и ниже. На самом деле, на тонком уровне мы все равны. Гордыня рождает самую высокую подсознательную агрессию, которая возвращается к человеку мощной программой самоуничтожения в виде травм, несчастных случаев, неизлечимых болезней и, наконец, смерти.

Составьте для себя программу освобождения от гордыни, учит В. В. Синельников. Для этого научитесь брать на себя ответственность за свою жизнь, за свою судьбу. Сразу отпадет потребность обвинить кого-то и себя в том числе. Научитесь принимать любую ситуацию в своей жизни без претензий и обид. И не просто принимать, а благодарить Бога, свой подсознательный разум за эти события, какими бы они негативными не казались. Научитесь находить позитивные стороны в любой ситуации. И ваша жизнь улучшится. Систем самоисцеления много. Найдите для себя ту, которая подойдет вам и поможет исцеляться.

ЛАЧИНОВА И. И.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Физическая культура способствует выполнению функций других видов культуры (материально-производственной, социально-политической, духовной, художественной и др.); выполняет в культуре только ей присущую функцию физического совершенства, понимаемого как единство духовного и физического. В то же время каждый из компонентов физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация) способствует выполнению ее функций: физической культуры в целом (функции физического совершенствования), других видов физической культуры (образовательная, спортивная (созидательная), рекреативная и реабилитационная функции и др.); имеет свою специфическую функцию. Физическое воспитание выполняет функцию «освоения», спорт – функцию «совершенствования», физическая рекреация – функцию «поддержания», а двигательная реабилитация – функцию «восстановления» физических и духовных способностей человека.

Каждая из них может быть рассмотрена на уровне частных функций. Например, функция «освоения» (образовательная) –