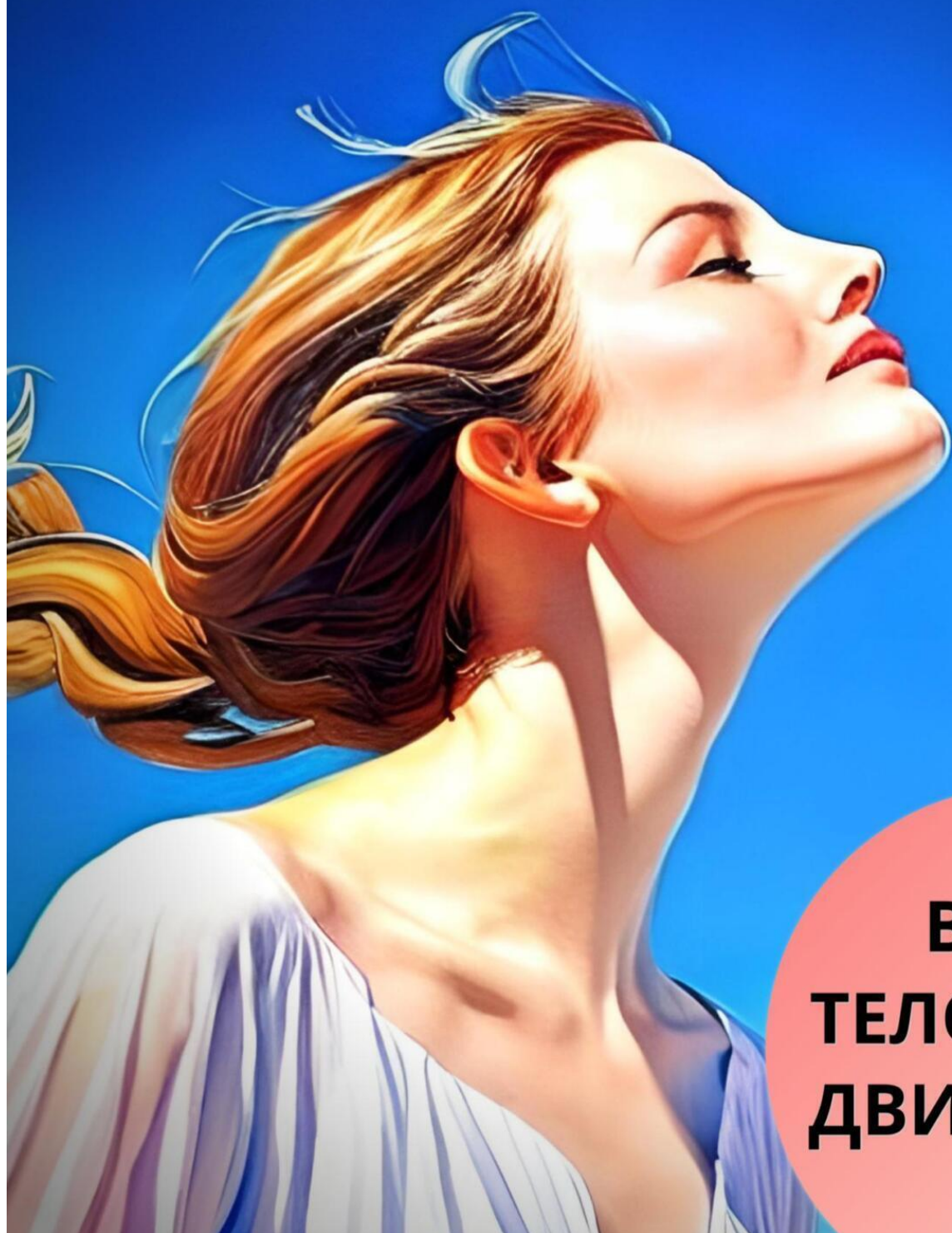


ВЛАДИМИР ШАМΠΑРОВ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УДОВОЛЬСТВИЯ

НОВОЕ ИЗДАНИЕ



**ВАШЕ
ТЕЛО ХОЧЕТ
ДВИЖЕНИЯ!**

Владимир Шампаров

Ваше тело хочет движения!
Оздоровительная
гимнастика удовольствия

«Автор»

2023

Шампаров В. Л.

Ваше тело хочет движения! Оздоровительная гимнастика удовольствия / В. Л. Шампаров — «Автор», 2023

В ваших руках новое издание книги об уникальной методике самооздоровления на основе телосообразных упражнений. О «Гимнастике удовольствия» оставили положительные отзывы заслуженные врачи РФ, учителя ЗОЖ и йоги, профессиональные спортсмены, даже известные медиаперсоны, такие как телеведущий и любитель активного образа жизни Дмитрий Губерниев. Сладкое и полезное потягивание утром, желание размять мышцы, привести себя в тонус для нас совершенно естественно. В организме человека есть встроенный природный механизм, который точно указывает на то, что нам необходимо для хорошего самочувствия. В «Гимнастике удовольствия» мы используем и развиваем этот механизм, строя упражнения на естественных запросах тела. Получайте удовольствие от каждого упражнения и будьте здоровы! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Шампаров В. Л., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Книга коротко	5
От автора	6
История возникновения	7
Здоровье	8
Лекарства и образ жизни	9
Мотивация	10
Поиск системы	11
Базовые принципы	12
Разум тела	13
Ваше тело хочет движения	15
Сигналы тела	17
Упражнения или проявления?	19
Преимущества и секреты	22
Решает подсознание	23
Сила внимания	24
Сила меня настоящего	25
Помехи доминирующего ума	26
Фиксации ума	27
Числа	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Владимир Шампаров

Ваше тело хочет движения!

Оздоровительная гимнастика удовольствия

Книга коротко

Большинство людей во всем мире практикуют *Гимнастику удовольствия* в ее первичном, рефлексорном виде. Сладкое потягивание после сна или после того как мы провели пару часов за компьютером, желание помассировать или размять шею, плечи в течение дня – все это естественно для нас. Мы не придаем этому особого значения, а зря! У нас есть врожденная способность чувствовать свое тело, легко определять, что необходимо произвести для гармонизации физического состояния, общего развития и укрепления организма. В *Гимнастике удовольствия* мы используем данную способность осознанно, развиваем ее. Таким образом, на пути к своему здоровью, силе и красоте на занятиях мы опираемся на «разум тела», а не на логические построения относительно того, какие упражнения являются правильными.

Особенность *Гимнастики удовольствия* в том, что занимающийся получает физическое удовольствие от каждого движения, потому что все действия телосообразны, как естественное утреннее потягивание. Получая удовольствие от процесса, человек неспособен лениться, нет необходимости преодолевать себя, ведь уже после нескольких занятий, организм сам подталкивает нас к *Гимнастике удовольствия*, при этом эффект от «проявлений» (в Г. У. это специальный термин) выходит за рамки всех общепринятых представлений о том, чего можно достигнуть в сфере физического саморазвития с удовольствием, без борьбы с самим собой.

От автора

Осознанно или нет, мы всегда стараемся уделить время тому, от чего получаем удовольствие. Мы не ленимся заниматься тем, что нам нравится, а с помощью выражения «У меня нет времени» вытесняем из жизни лишь то, что нам не по душе или не является приоритетным.

Может быть, вы не выполняли физические упражнения на постоянной основе, зато теперь вы легко сможете это сделать, не «ломая» себя, не заставляя, ведь от каждого движения можно получать удовольствие (так же, как от утреннего потягивания после сна). Ваше тело само станет регулярно проситься «проявить» себя ради собственного же блага.

Если вы уже практикуете какую-то систему оздоровления, не основанную на принципах *Гимнастики удовольствия*, то изложенные в этой книге знания помогут вам по-новому взглянуть на то, чем вы занимаетесь, расширить представления о возможностях вашего организма и силе «разума» вашего тела.

Гимнастика удовольствия – это всегда индивидуальная история, поэтому желаю вам прочитать книгу «Ваше тело хочет движения! Оздоровительная Гимнастика удовольствия» как собственную историю самопознания. Удачи!

Владимир Шампаров

История возникновения

Как появилась Гимнастика удовольствия? Эта история связана с любым из нас, она «запрограммирована» в теле каждого человека. Ее основы существовали до того, как появилась письменность, и даже до того, как мы стали похожими на тех людей, которыми сейчас являемся.

Здоровье

Помню, как в семнадцать лет меня раздражало, когда люди старшего поколения, поздравляя с Днем рождения, желали здоровья, приговаривая, дескать, здоровье – это главное. Конечно, когда желают того, что у тебя есть, или дарят то, что у тебя имеется, такой дар радости не приносит. «Не могли бы вы не занудствовать со своим здоровьем?» – спрашивал я у старших.

«Это у вас возрастные изменения». Сильнейшим шоком стали для меня слова врача, когда в возрасте тридцати трех лет у меня обнаружили начальную стадию остеохондроза и гипертонию второй степени. Вот так мне сообщили, что я стал понемногу стареть!

«Кризис возраста Христа» (кризис после тридцати лет) люди преодолевают по-разному. Меня он привел к осознанию, что моя жизнь (прежде всего физическая) не вечна. Да, конечно, раньше я тоже был в курсе, что жизнь не вечна, но теперь стал это ощущать, то есть осознал. Мое тело было уже не таким, как в восемнадцать, и обратного хода не предполагалось. Такой простой нюанс между знанием и осознанием может многое в жизни поменять.

Изменилось и отношение к пожеланиям здоровья, исходящим от окружающих. Но пожелания в карман не припрячешь, и я отправился на поиски утраченного здоровья.

Лекарства и образ жизни

Врачи выписывают лекарства и дополнительно рекомендуют изменить образ жизни: высыпаться, лечь до 22:00, ограничить потребление соленой, острой, жирной пищи, чаще гулять на свежем воздухе, увеличить физическую активность, и др.

С детства окружающая меня система внушала: лечат лекарства и врачи, а все остальное (например, образ жизни) – факторы сопутствующие, то есть не столь важные и значимые. Только, пожалуй, физическая активность в моем понимании была важной дополнительной рекомендацией.

Я не встречал людей, которые принимают лекарства с радостью. Более того, если внимательно прислушиваться к организму, то понимаешь, что в приеме лекарств есть какой-то подвох. Не добавляют душевной гармонии и слова врача: «У вас гипертония второй степени, это хроническое заболевание. Отныне каждые полгода вам придется проходить двухнедельный медикаментозный курс лечения». Соглашаться с этим не хочется, появляется острое желание что-то изменить. И если нет возможности изменить систему, остается один вариант – менять себя и свой образ жизни.

Мотивация

Менять образ жизни – дело непростое. Все попытки, которые я предпринимал ранее, всегда были связаны с преодолением себя и не приносили удовольствия. Я не раз начинал делать ежедневную зарядку, но в течение недели мой запал сходил на нет, было лень вставать, не хотелось терпеть боль и неприятные ощущения в теле. Пояснения профессионалов, что этот период надо пройти и привыкнуть, меня не устраивали.

Теперь же, когда я оказался в кризисной ситуации, у меня появился серьезный мотив преодолевать боль и дискомфорт. Однако через полгода, как только самочувствие улучшилось (благодаря некоторым изменениям в режиме дня, ограничению эмоциональной нагрузки, избавлению от фанатизма в работе над проектами), мой энтузиазм стал иссякать и я перестал делать зарядку. Когда плохо – есть мотивация «ломать» себя, стало лучше – перебарывать «лень» тела уже не хочется.

Не могу сказать, что я безвольный человек, но у меня всегда была потребность действовать и жить, исходя из своей природы. Не устраивало то, что физические нагрузки доставляли дискомфорт, были неприятны для организма. Все время в голове возникал один и тот же вопрос: «Если это полезно и на благо, то почему тело не получает от этого удовольствия, не возникает радости и морального удовлетворения от всего процесса, ото всех элементов занятий?»

Рассуждая об этом, я предположил, что надо найти некую разработанную систему упражнений, которая мне подойдет.

Поиск системы

В течение нескольких лет я с переменным успехом пробовал разные оздоровительные практики. Придумывал всевозможные мотивирующие предлоги, но как только ловил ощущение, что это противоречит моему естеству, – бросал.

Поиск начался с обычной классической «механистической» зарядки. Ноги на ширине плеч, руки в стороны... Раз, два, три... Присели, отжались, запыхались. Затем я прислушался к своей жене, инструктору по йоге и ушу. Некоторое время выполнял комплекс упражнений «Приветствие солнцу» (сурья намаскар), параллельно знакомился с разными восточными практиками, боевыми искусствами, экспериментировал и самостоятельно искал какие-то варианты упражнений. И все это время в голове крутился один и тот же вопрос: «Что нужно моему телу?»

Поскольку для меня был актуален поиск системы оздоровления, я стал организатором двух фестивалей в сфере ЗОЖ (здорового образа жизни). На этих фестивалях в рабочей обстановке я общался со многими интересными, иногда необычными людьми – йогами, практиками боевых искусств, массажистами, мастерами чайных церемоний, специалистами различных развивающих систем. Я присматривался и получил много полезной, порой парадоксально запутанной информации, но так и не определился.

Состояние неопределенности сохранялось, пока в один прекрасный момент я не обратил внимание на то, как потянулся утром после сна. Этот маленький эпизод физической активности был продиктован моим телом. Случилось это спонтанно, без моих размышлений, как правильно надо потягиваться, и принесло мне истинное удовольствие.

Потягивание так естественно для нас, что мы не обращаем на него внимания. Потянувшись, я вдруг понял, что система физической активности может быть именно такой – каждое движение должно приносить удовольствие. Я знал, что такой системы среди известных и популярных практик не существует. Я не понимал, возможна ли она вообще, но мне захотелось ее извлечь из пространства Вселенной или создать прежде всего для себя. Бороздить Вселенную не пришлось. Все оказалось значительно ближе и уже давно заключалось в моем собственном теле.

Мне вспомнились нередкие эпизоды повседневной жизни, когда мое тело «посылало запрос» потянуть или размять какую-то его часть, надавить на какие-то точки. При удовлетворении этого запроса я всегда получал естественное удовольствие. Именно это умение организма определять, что ему необходимо, умение, которое есть у каждого человека, в дальнейшем легло в основу *Гимнастики удовольствия*. Одной из основных задач гимнастики стало развитие осознанной способности слушать тело и совершать телосообразные действия по оздоровлению и физическому развитию.

Позднее некоторые задавали вопрос: **«Почему Гимнастика удовольствия, а не, скажем, Гимнастика с удовольствием или... в удовольствие?»** В названии «Гимнастика с удовольствием» нет указания на основной механизм. Можно заниматься с удовольствием (с хорошим настроением), но без осознания главного принципа – физического удовольствия от каждого телосообразного движения. **В названии «Гимнастика удовольствия» есть четкое указание на то, что процесс «завязан на удовольствии». Мы развиваем не только тело, но и упражняемся в способности чувствовать запросы тела, ощущать удовольствие в теле – как следствие верных физических действий.**

По мере того как я разрабатывал и структурировал Гимнастику удовольствия, опираясь на сигналы своего организма, чувствуя радость от каждого движения и занятия, у меня крепло ощущение, что это нечто важное, что я могу рассказать своим близким, знакомым и окружающим.

Базовые принципы

Гимнастика удовольствия – единственная гимнастика, в которой нет зафиксированных упражнений, но есть «проявления». Принцип проявлений аналогичен принципу утреннего потягивания после сна. Проявления почти всегда отличаются одно от другого. С точки зрения логики ускользает конкретика и определенность. Кажется, что процесс усложняется, однако, с точки зрения ощущений в теле, все просто и естественно. Каждый человек (за редким исключением) без труда периодически выполняет Гимнастику удовольствия, не задумываясь об этом. Ключевые слова – «не задумываясь», ведь здесь нет необходимости в логических размышлениях, важно просто ощущать свое тело.

Разум тела

Человек привык верить в величие своего ума. Не на ровном месте, конечно. Кое-чего мы действительно достигли. Взять хоть современный автомобиль. Замечательное произведение инженерной мысли, результат нашей сознательной деятельности. Автомобиль – чудо техники, плод интеллектуального труда тысяч и тысяч людей в ходе всей истории нашей цивилизации – с освоения принципа колеса и овладения огнем до современных технологий работы с металлом и пластиком, исследований в области аэродинамики, экспериментов в дизайне и многом другом.

Тем не менее достижения нашей цивилизации блекнут перед лицом природы, перед величием «природного разума». Если сравнить обычных мошек с самой современной робототехникой, то роботы по своей сложности и возможностям в десятки раз примитивнее маленькой букашки, которую мы не задумываясь раздавим, если она нам мешает. Мы накопили немало знаний, достигли определенных результатов, но у нас впереди еще дальняя дорога и широкие горизонты.

Большинство людей быстро сложат в уме цифры 2 и 7, а вот на то, чтобы сложить 235 и 789, может уйти 10–30 секунд. Пока «извилины скрипят», за эти несколько секунд в нашем организме (сложнейшей системе) произойдут сотни тысяч управляемых «разумом» тела реакций – начиная с нейронного уровня, затем клеточного, до сложнейшей и слаженной комплексной работы внутренних органов (печени, почек, сердца, легких и т. д.).

Давайте представим, что нам предоставили возможность сознательно контролировать работу, скажем, уха. Теперь нам необходимо моментально оценивать, обрабатывать и конвертировать колебания воздуха в сигналы и импульсы, понятные нашему мозгу, которые мы воспринимаем как звук. Мне фантазии не хватает, чтобы представить, что из этого могло бы получиться. Если учесть, что данный процесс в сотни раз сложнее, чем пример на сложение двух трехзначных чисел, а скорость обработки информации исчисляется долями секунды, можно сделать однозначный вывод: слава природе, что у нашего сознания нет доступа к управлению столь сложными процессами в организме!

В ходе истории мы накопили немало знаний о работе нашего тела. Нельзя отрицать успехи восточной и западной медицины, но многие наши знания еще далеки от совершенства. Более того, история медицины и оздоровительных практик показывает, как много было заблуждений относительно причин и следствий заболеваний, методов лечения и оздоровления. И сегодня мы продолжаем слышать противоречащие друг другу теории и авторитетные мнения. Где же первоисточник всех знаний о нашем здоровье?

В человеческом организме, который обладает мощнейшим природным разумом, заложены все коды, все критерии и ответы на вопросы о нашем здоровье и его поддержании. Основная задача – научиться слушать и слышать сигналы своего организма и правильно их расшифровывать.

Знания профессионалов – врачей и других специалистов в области ЗОЖ – могут быть весьма полезными и дополнять общую картину, но самым главным путеводителем в вопросах здорового образа жизни должен быть наш организм.

Как оказалось, с данным утверждением, согласны многие специалисты традиционной и альтернативной медицины, представители оздоровительных систем и практик. Конечно, существуют и другие мнения. Например, распространено утверждение, будто тело по природе своей пассивно и лениво, будто его надо заставлять, подталкивать к активной жизни, а иногда «гнать плетью» (дети с этим не согласны).

Как бы там ни было, я принял решение допустить возможность слушаться своего организма и действовать, опираясь на запросы и сигналы своего тела.

Первый принцип Гимнастики удовольствия (практический смысл которого будет подробно раскрыт позднее) таков:

Основой всех проявлений (телосообразных движений) в Гимнастике удовольствия является «разум тела», который сообщает нам необходимую информацию через сигналы тела.

Наша сознательная деятельность в рамках *Гимнастики удовольствия* направлена только на расшифровку сигналов и является вспомогательной. Другими словами, мы ориентируемся на то, что «запрашивает» тело, а не на то, что подсказывает логика.

Ваше тело хочет движения

В цивилизованном обществе, где мы все чаще пользуемся специальными приспособлениями, приборами, устройствами, обездвигиваем себя, не тренируем физическую силу, выносливость, иммунитет, все больше и больше людей убеждаются в верности высказывания **«Движение – это жизнь»**. Напрашивается вывод: хочешь дольше жить, быть здоровым – заставляй себя двигаться.

Однако парадокс заключается в том, что наше тело не надо заставлять двигаться, оно само этого желает. Вот в чем проблема: сначала мы тратим очень много сил, чтобы отучить организм от того, чего он хочет, принуждаем себя вести не свойственным для нас образом, а потом, поняв, что движение необходимо, через силу двигаемся, не прислушиваясь к сигналам тела.

Давайте вспомним, как часто взрослые подавляют в детях их естественное желание бегать, прыгать, кувыркаться, играть, веселиться, поскольку шуметь «неприлично», как заставляют младшеклассников спокойно сидеть за партой по 40 минут, не шелохнувшись, и запрещают «баловаться» на перемене. Конечно, детей необходимо учить определенным манерам, хорошим поведению и тону, но и не менее важно создавать обучающие программы с учетом возрастной физиологии, которые позволили бы ребенку выплескивать энергию и проявлять себя. Пока что наша система в большинстве случаев методично, шаг за шагом, работает на становление малоподвижного человека, подавляющего свои здоровые и жизненно необходимые запросы организма.

Становясь старше, мы усваиваем «правильное поведение» – не позволяем себе пробежаться по улице, если вдруг такое желание возникло, попрыгать, присесть или отжаться в офисе на работе, взбежать по лестнице. Многие даже ходить начинают медленнее, поскольку статус не позволяет «мчаться, как школьнику-подростку». Мы учимся сдерживать свое тело, которое просит активной жизни, активных движений. Вдумайтесь, почему-то курение в общественном месте (вдыхание ядовитого дыма) для многих является приемлемым поведением, а вот активное полное дыхание при физической нагрузке или естественное здоровое рефлекторное потягивание кажется признаком «низкой культуры».

Таким образом, с возрастом естественные сигналы организма становятся все более приглушенными и «прорываются наружу» лишь в некоторых эпизодах повседневной жизни. Так большинство людей приучают свое тело преждевременно стареть.

По своей природе наше тело хочет движения, не надо заставлять его двигаться, необходимо научиться его слышать. Для этого понятие «движение» стоит воспринимать несколько шире, чем простое перемещение в пространстве.

Давайте для примера рассмотрим работу нашего важного органа – сердца, символа постоянного движения и жизни. Работа сердца подчиняется двум основным сигналам: «напряжение» (когда происходит толчок крови) и «расслабление» (когда сердце наполняется кровью). Можем ли мы утверждать, что в работе сердца напряжение играет более важную роль, чем расслабление? Нет! **Расслабление – это неотъемлемая составная движения сердца, необходимая для полноценной работы и жизни.**

Современные городские люди не только ведут малоподвижный образ жизни, но и, находясь в постоянном стрессе, не умеют качественно расслабляться.

В Гимнастике удовольствия «движение» рассматривается как объемный процесс, который включает в себя потягивание, растяжение, напряжение, а также расслабление и массаж. Занятия начинаются с расслабляющих дыхательных практик, после которых гораздо проще услышать «забытые» сигналы тела, подталкивающие к активным действиям. Даже если «все тело болит», после хорошего расслабления появляется желание

размяться, может быть, без сильного напряжения, но оно возникнет, ведь ваше тело живое, а жизнь – это движение во всем его разнообразии.

Сигналы тела

Задумываемся мы об этом или нет, но мы постоянно получаем обратную связь от своего организма и часто действуем на автомате, в соответствии с воспринятыми сигналами. Часто, но далеко не всегда. Есть ситуации, когда мы хронически игнорируем запросы своего тела (это касается в том числе и физической активности – скажем, естественного желания «размяться», попрыгать или пробежаться, того, что ощущают дети и того, что уже подавлено у многих взрослых) или неверно их трактуем (речь о компенсации неких нереализованных потребностей через искаженное удовольствие от вредных привычек).

Все умеют распознавать чувство голода. Если голод усиливается, мы ощущаем дискомфорт, и это становится неприятным. Удовлетворив запрос организма, мы испытываем удовольствие.

В большинстве случаев мы осознаем, когда нам хочется спать, – веки тяжелеют, мы зеваем. Если не спать продолжительное время, то нервная система истощается, дают о себе знать раздражительность и измененное состояние психики, возникают ярко выраженные неприятные ощущения. Если мы высыпаемся, то чувствуем себя хорошо.

Преодоление желания почесаться вызывает дискомфорт, и наоборот: почесавшись, мы испытаем некоторое удовольствие. То же самое можно сказать про чихание.

Иногда у нас появляется желание – **ощущаемая потребность в теле** – помассировать какую-либо область или потянуться. Мы испытываем естественное физическое удовольствие, если реализуем этот запрос тела. Это внутреннее желание потянуться, помассировать или сделать силовое движение в *Гимнастике удовольствия* обозначается как **диктующий сигнал-«запрос»**. На занятиях мы учимся выявлять диктующие сигналы-«запросы» и на их основе строим все «проявления» (нефиксированные упражнения) в течение всего занятия.

Если вы наблюдательны, то обращали внимание на то, что, несмотря на широкий спектр различных желаний и чувств в теле, их все можно определить через два базовых **регулирующих сигнала**.

1. Неприятные ощущения (сигналы со знаком минус) – которые в крайнем их проявлении мы обозначаем как «боль». С помощью боли организм сообщает: «Что-то идет не так, как надо, не так, как должно быть».

2. Приятные ощущения (сигналы со знаком плюс) – те, которые приносят нам удовольствие и которые «одобряет» организм.

В физических проявлениях встречаются смешанные регулирующие сигналы – какое-либо действие может приносить удовольствие и вместе с тем ощущение боли. Так иногда бывает, когда какая-то мышца или связка давно не была активно задействована. В этих нюансах и исключениях несложно разобраться. А сейчас **второй принцип Гимнастики удовольствия**:

Во время занятий наше внимание сосредоточено на поиске в теле диктующих сигналов-запросов (в Г. У. они обозначаются как «потягивание», «растяжение», «напряжение», «расслабление» и «массирование»), правильная реализация которых подтверждается естественным физическим удовольствием. Если в движении есть переход от удовольствия к боли, то мы останавливаемся в тот момент, когда ощущение удовольствия уменьшается, а неприятное ощущение или боль – нарастает.

Может возникнуть предположение, что занимающийся, который ориентируется только на удовольствие, все время находится в зоне комфорта, поэтому не будет развиваться. Это неверно, практика *Гимнастики удовольствия* показывает обратное. Организм через сигналы-«запросы» может «требовать» интенсивной силовой нагрузки.

После нескольких занятий по системе *Гимнастика удовольствия* возвращение к упражнениям, построенным на линейной логике ума и внешней зафиксированной форме, без учета

сигналов организма, не приносит радости. Такие упражнения уже кажутся «безжизненными конструкциями». Тем не менее **существуют ситуации, когда необходимо в лечебных целях воздействовать на тело, исходя из внешней формы построения движений или вправлений**. Такие ситуации могут быть связаны с запущенным состоянием организма, физическими повреждениями или врожденными отклонениями. Например, если у человека выбит плечевой сустав, то должно быть очевидно, что прежде всего стоит обратиться к специалистам, которые его вправят. А в процессе реабилитации прекрасно поможет *Гимнастика удовольствия*.

Упражнения или проявления?

Корневое отличие **проявлений** (возможны термины «нефиксированные упражнения» или «телосообразные упражнения») *Гимнастики удовольствия* от обычных упражнений кроется в механизме нашего восприятия реальности.

Опорной точкой в построении упражнений с их зафиксированной конструкцией (исходным положением, заданным вектором движения и конечным положением) является логика ума, концептуальное восприятие реальности. Ощущения тела в таком подходе играют второстепенную роль и чаще воспринимаются как помехи в достижении цели (выполнении упражнений).

Основой в построении проявлений служит «разум организма» и наша способность ощущать собственное тело, его сигналы и подсказки. Наша сознательная деятельность в построении проявлений играет немаловажную, но вспомогательную роль.

Для сравнения разных подходов давайте вспомним ситуацию, когда перед сном, лежа на кровати, мы несколько раз меняем положение тела – переворачиваемся на бок, на спину или на живот. Каким образом происходит смена положений?

Допустим, мы лежим на спине некоторое время и вдруг ощущаем в теле потребность перевернуться, на уровне ощущений определяем новое положение и устраиваемся поудобнее – так, как нам будет приятно и комфортно. Скажем, со спины мы переворачиваемся на бок и находим конечное положение – иногда убираем руку под подушку, иногда кладем голову на запястье, иногда держим ладони между колен, и т. д. Все это происходит «на полуавтомате», благодаря навыку ощущать свое тело, не задействуя логическое мышление.

Попробуем представить, как может выглядеть данный процесс, если опираться на логику. Вариантов логических цепочек может быть много. Рассмотрим для примера один.

В теле не должно образовываться «застоев», поэтому необходима смена поз. Перед сном следует 10 минут лежать на спине, затем 10 минут на правом боку, и т. д. Поворачиваемся по часовой стрелке. Во время сна смена поз должна происходить каждые 30 минут, поэтому заведите будильник...

К сожалению, при определенных болезнях или травмах приходится следовать рекомендациям врача, которые могут напоминать приведенные выше. К счастью, даже относительно здоровый человек в этом процессе может довериться ощущениям тела.

Что касается общепринятых оздоровительных систем, то большинство из них – это «перевертывание с боку на бок» по расписанию, согласно продуманным конструкциям и определенным правилам. Только развив навык ощущать тело, так же, как это происходит со сменой поз перед сном, мы наконец-то начнем заниматься физическим оздоровлением с удовольствием.

После нескольких занятий, в основе которых наша способность прислушиваться к собственному организму, разум находит опору в новых подходах и принципах, а тело в хорошем смысле слова «подсаживается» на *Гимнастику удовольствия*. Конечно, на первом этапе может возникнуть некоторая дезориентация, недоверие или сомнения. Это продиктовано сложившейся матрицей нашего ума – концепциями, стереотипами, шаблонами. Хорошо, если эти сомнения не помешают «разуму тела» проявить себя. Вспомните, когда вас смущал тот факт, что утром вы потянулись, не задумываясь, как это делать? Что ваше потягивание было несимметричным, что одну руку вы вытянули, а другую согнули, что осанка не была прямой, что вы лежали в этот момент, а не стояли, расставив ноги на ширине плеч?

Если вы пробовали делать зарядку самостоятельно, то наверняка вспомните ситуации, когда вы в большей или меньшей степени ориентировались на состояние своего тела, на его запрос, – делали более легкую или, наоборот, интенсивную зарядку, меняли порядок упражне-

ний, какие-то исключали, а какие-то добавляли. Кто-то уже знаком с механизмом извлечения удовольствия из движений, просто не превращал эти действия в осознанную систему. Если похожий опыт у вас уже есть, то вы знаете, что прислушивались к состоянию своего тела во время занятий, а не только опирались на представления о том, как «надо».

Если вы занимались в рамках какой-либо другой системы оздоровления – будь это простая утренняя зарядка, занятия в тренажерном зале, йога, ушу или что-то еще, – ваши привычные схемы упражнений и представления о том, как «правильно», могут на первом этапе мешать вам освоить Г. У., но в дальнейшем все предшествующие навыки пригодятся. Осмыслив и опробовав на практике принципы Г. У., вы сможете по-новому расставить приоритеты в своих занятиях, скорректировать суть и содержание существующих форм, импровизировать и видоизменять сами формы, ориентируясь на сигналы своего тела. **Так могут возникнуть и уже возникают новые синтезированные с Гимнастикой удовольствия направления в системах оздоровления** – йога удовольствия, фитнес удовольствия, аквагимнастика удовольствия и т. д. (Если вы готовы стать разработчиком подобной специализации, свяжитесь с автором книги через сайт: www.shamparov.ru)

Давайте еще раз обозначим два базовых принципа Гимнастики удовольствия:

1. Основой всех проявлений (телосообразных движений) в Гимнастике удовольствия является «разум тела», который сообщает нам необходимую информацию через сигналы тела.

2. Во время занятий наше внимание сосредоточено на поиске в теле диктующих сигналов-запросов (в Г. У. они обозначаются как «потягивание», «растяжение», «напряжение», «расслабление» и «массирование»), правильная реализация которых подтверждается естественным физическим удовольствием.

Упрощая смысл двух этих принципов, можно сказать, что **мы делаем только то, о чем «просит» наше тело, и только тогда и до тех пор, пока наши действия в ответ на запрос тела доставляют нам удовольствие.** В Гимнастике удовольствия наш организм выступает учителем.

Цель Гимнастики удовольствия – наслаждение процессом телосообразного оздоровления и физического развития.

Основная задача Гимнастики удовольствия – осознанный поиск сигналов-запросов в теле: «потягивание», «растяжение», «напряжение», «расслабление» и «массирование» их реализация.

А теперь обозначим то, что в начале наших занятий может вызвать сомнения и непонимание.

- Несмотря на то что в Гимнастике удовольствия в проявлениях есть универсальная формула, а у занятий – структура, у каждого человека будет своя Г. У., исходя из состояния тела, самочувствия, времени занятий (утро, день или вечер) и др.

- У каждого человека будет свой темп и ритм занятий, а также продолжительность. То есть коллективное выполнение упражнений в одном темпе не подходит для Гимнастики удовольствия (по этой причине были разработаны специальные методики и формы передачи знаний на совместных занятиях по Г. У.).

- Гимнастика удовольствия одного и того же человека всегда будет разной и день ото дня меняться. Повторений не будет, в соответствии с известной мудростью: «Нельзя войти в одну и ту же реку дважды».

- Первое стартовое положение (поза) в начале занятия может быть разным, в зависимости от окружающих условий и состояния организма человека.

- В основе темпа всех занятий – дыхание. Методика *Дыхание удовольствия* и другие дыхательные практики будут описаны далее.

- Несмотря на то что наше тело симметрично, в процессе жизнедеятельности в различных его частях в разной мере накапливаются напряжение, боль и потребности. Так же, как и при потягивании, во время *Гимнастики удовольствия* тело будет запрашивать не всегда симметричные проявления. Наклонившись в одну сторону определенным образом, в другую вы, скорее всего, наклонитесь по-другому.

- Согласно *Гимнастике удовольствия*, мотив накачать мышцы, убрать сутулость или улучшить фигуру – все это не цель, а следствие занятий. *Гимнастика удовольствия* – получение наслаждения от каждого проявления, которое будет подсказано вашим телом. Именно это приведет к общей гармонизации организма.

- *Гимнастика удовольствия* не предполагает прямой нагрузки болезненных областей. Многие привыкли к тому, что особое внимание на занятиях надо уделять именно проблемным зонам – «работать через боль». В *Гимнастике удовольствия* работа с болезненными областями осуществляется с помощью определенного метода (далее об этом будет рассказано более подробно).

Несмотря на разные вопросы, которые в большом количестве возникали в первый месяц практики Гимнастики удовольствия, я испытывал вдохновение и радость. Ложась спать вечером, я предвкушал занятия, к которым должен был приступить на следующий день.

Также я обратил внимание на то, что во время занятий Гимнастикой удовольствия и после них мое эмоциональное состояние становится более уравновешенным и позитивным, растет ощущение спокойной уверенности.

Преимущества и секреты

В чем же секрет Гимнастики удовольствия, почему после нескольких первых занятий тело само начинает подталкивать к регулярным тренировкам? Ведь многим последователям других общеизвестных систем физического оздоровления и развития часто приходится заставлять себя, а иногда предпринимать неимоверные усилия воли, для того чтобы регулярно тренироваться. Кто-то скажет, что люди бросают свои занятия из-за лени и безволия, но лень – это только следствие настоящей причины.

Решает подсознание

В любых схемах занятий, построенных на фиксированной форме упорядоченных упражнений, человек всегда сталкивается с тем, что ему приходится «переступать» через себя, бороться со своим телом. Конечно, такие занятия могут пойти на пользу, но наше подсознание, помимо нашего сознательного желания, всегда будет фиксировать негативные ощущения, связанные с занятиями и автоматически сопротивляться тому дискомфорту, который испытывает тело. Это сопротивление проявляется через эмоциональные состояния – постоянное нежелание заниматься и лень. Нежелание можно преодолевать, привыкнуть бороться с самим собой, приучить к насилию свой организм. Результатом борьбы будет стресс, иногда травмы, польза от занятий будет ниже, нежели могла бы быть. Есть другой вариант – попробовать прислушаться к «разуму» собственного тела.

Недавно мне привели в пример одного пожилого человека, который ежедневно занимается бегом уже на протяжении сорока лет. В своем интервью этот мужчина признался, что каждое божье утро ему приходится предпринимать невероятные волевые усилия, чтобы выгнать себя на улицу и традиционно совершить пробежку. Так продолжается сорок лет! Таким образом выведена формула: воля плюс глухота к сигналам собственного тела равны сорока годам мучений в пробежках. Неужели в этой ситуации не возникает естественного сомнения: все ли верно в таких тренировках? Этот пожилой человек достоин похвалы за свои волевые качества и вызывает сочувствие из-за своего глухого упрямства. Практика *Гимнастики удовольствия* указывает на необходимость уважительного отношения к собственному организму.

В Г. У. результатом каждого телосообразного проявления является естественное физическое удовольствие. Соответственно, постоянно происходит **положительное «подкрепление»**, наше подсознание фиксирует это и в дальнейшем само подталкивает нас к *Гимнастике удовольствия*. Тело, в хорошем смысле, «подсаживается» на такие занятия, с каждым разом все подробнее подсказывает о своих потребностях, «радуясь» тому, что его слышат.

Слушать и слышать свое тело – основная задача того, кто занимается *Гимнастикой удовольствия*. Первичный навык и способность слышать собственное тело есть у каждого человека.

Помимо удовольствия, важную роль в Г. У. также играет регулирующий сигнал «боль». **Боль – это «пограничник»**, она указывает на те границы, за которые не надо заступать. Границы сигнала-«боли» нестатичны, они могут «отодвигаться» в ходе занятий, это происходит естественным образом, без надрыва, через удовольствие от проявлений (телосообразных упражнений).

Одно из назначений сигнала «боли» в том, чтобы указать нам на проблемное место в организме. Но, к сожалению, обычно мы ориентируемся на неверную линейную логику ума: раз больно – значит, здесь проблема, надо что-то делать – преодолевая боль, разрабатывать этот участок тела. Действительно, боль указывает на проблему, но это не означает, что надо мучить себя. Проблема будет решена, тело само подскажет, как, в какой момент и с какой интенсивностью следует выполнять проявления, сначала задействуя близлежащие зоны, а затем, когда организм будет готов, уже и сам болевой участок.

Подсознание автоматически фиксирует все наши действия, и от того, на какие сигналы мы ориентируемся в своих занятиях, будет зависеть, «одобряет» подсознание то, как мы занимаемся, или «сопротивляется» этому. Если вам лень или не хочется приступать к зарядке, знайте, подсознание сопротивляется вашему невнимательному или даже варварскому отношению к собственному организму во время занятий!

***Гимнастику удовольствия* подсознание одобряет всегда.**

Сила внимания

Внимание – важный инструмент в осуществлении *Гимнастики удовольствия*. Благодаря вниманию, в течение всего занятия мы постоянно распознаем сигналы своего организма и реализуем их сознательно в виде проявлений.

Существует также философский подход к теме работы с вниманием. В кругах людей, интересующихся саморазвитием, есть понимание такого тезиса: «Куда направлено наше внимание, туда течет наша энергия». Некоторые наделяют его излишне мистическим смыслом, однако в нем заключается практическая истина. Туда, куда мы направляем свое внимание, на то и тратим свое время, с тем человеком и взаимодействуем, платим за интересующую нас услугу, приобретаем необходимые профессиональные навыки, и т. д.

Нацеливая внимание на свой организм, на здоровье, здоровый образ жизни, мы начинаем улучшать свое самочувствие, увеличивать свои жизненные силы, что приводит к успехам и в других сферах жизни, влияет на наш характер, внешнюю привлекательность. Стоит уделить внимание своему организму, его запросам и желанию быть здоровым – и он не замедлит отблагодарить нас.

Особенность *Гимнастики удовольствия* в том, что мы не просто уделяем время оздоровительным занятиям, а укрепляем организм на базе сигналов удовольствия, при этом болезни или физическую неразвитость воспринимаем как указатели на пути здоровья.

К чему это приводит?

Как известно, один и тот же факт может получить от нас диаметрально противоположную оценку. Стакан наполовину пуст или наполовину полон? Тот, кто воспринимает жизнь как проблему, то есть направляет свое внимание на окружающие его трудности, скажет, что стакан наполовину пуст. Другое дело, если человек направляет свое внимание на существующие возможности, такой утвердительно скажет: стакан наполовину полон.

Как работает этот принцип, хорошо видно из примера становления и воспитания личности. Одни родители могут все время бороться с недостатками своего чада, то есть собственное внимание и внимание ребенка направлять на недостатки, чтобы вырастить закомплексованного, удобного обществу гражданина – при хорошем раскладе, и маньяка – при плохом. Другие родители основной акцент могут делать на сильных качествах и способностях ребенка, помогать ему развивать их, дабы вырастить уверенного в себе человека без лишних комплексов, который сможет скорректировать свои слабости, если это будет необходимо.

Так и в *Гимнастике удовольствия*. На базе реальных физических действий – проявлений (телосообразных упражнений) мы учимся удерживать внимание на положительных сигналах и запросах нашего организма. Далее этот навык становится полезным в повседневности, когда из разных ситуаций мы начинаем извлекать не проблемы, а возможности, которые предоставляет нам жизнь. Поэтому *Гимнастика удовольствия трансформирует тело, психологию, образ мышления, а соответственно, и образ нашего бытия.*

Сила меня настоящего

Многие люди хотят понять свое предназначение, определить смысл жизни, найти свое дело. *Гимнастика удовольствия* напрямую на вопросы о смысле или деле всей жизни не отвечает (если только вы не решите связать свою деятельность с оздоровлением общества на базе телосообразных принципов Г. У. как инструктор, преподаватель, организатор или др.). Однако она может создать, если так можно выразиться, физическую и психическую основу для самоопределения, поиска своего места в жизни или создания своего места в жизни.

Иногда от окружающих можно услышать такие слова: «Я не знаю, чего мне хочется, не понимаю, чем заняться в жизни». Другие люди, наоборот, уверенно рассказывают о своих целях, но порой при взгляде на них закрадывается ощущение, что кто-то нацепил на них чужую шапку неподходящего размера с раздражающим глаза рисунком.

Мы живем в эпоху повышенной информационной агрессии, эпоху профессиональных рекламных и PR-технологий, эпоху социальных сетей, интернета. Нам активно навязывают ценности общества потребления, интересы рынка, политики, десятков мировоззренческих систем религиозного характера. Идет борьба за умы и души людей. В нашем мире не так-то просто разобраться, что «мне» действительно необходимо, а что – нет, что является важным, а что раздуто, что отвлекает внимание от сути, а что есть суть.

Все мы знаем людей, которые постоянно всем недовольны, жалуются, пребывают в хронической депрессии. Такие «жалобщики» живут «не своей» жизнью. Но как определить, что нужно именно «мне», что соответствует «моей» природе, когда с самого детства нас учат тому, что необходимо окружающим, навязывают всевозможные шаблоны и программы «правильной» жизни? К сожалению, логические размышления в этом вопросе помогают плохо, с большой долей вероятности мы запутаемся и сядем не в свои сани. На что же опираться в поиске?

Если мы ищем себя, основной критерий поиска должен исходить не из внешних источников, а из собственной природы. **Для самоопределения необходимо сформировать психическую силу и навык двигаться в том направлении, которое соответствует нашей природе.** Один из способов сделать это (для начала на физическом уровне) – заняться *Гимнастикой удовольствия*. Вы можете начать делать то, в чем вас никто не сможет обмануть – совершать действия, ориентируясь на «разум» собственного тела, на те сигналы, которые соответствуют вам и вашему естеству. Конечно, это не даст ответа на вопрос о предназначении в жизни, но день за днем сформирует навык ощущать себя и действовать в соответствии с самим собой на физическом и далее – психическом уровне. Этот навык может стать хорошей основой для самоопределения, саморазвития, свершений и достижений в жизни. А тем, кто давно разобрался с собственными смыслами и ориентирами, даст силу реализовывать поставленные задачи.

Помехи доминирующего ума

Для того чтобы обрести новые ориентиры, необходимо осознать старые и трансформировать их. Каким же образом мы ведем собственный «гениальный» монолог ума, не прислушиваясь к первоисточнику всех знаний о здоровье – своему организму? Разберемся на конкретных примерах.

Фиксации ума

Зафиксировать, запомнить и применять в будущем – это свойство нашего замечательного и жизненно важного инструмента – ума.

Прекрасно помню, как 5 сентября 2017 года перед началом занятия я встал и впервые решил оставить все свои представления о том, что надо делать, и начал наблюдать за телом, определять его внутренние запросы и двигаться в соответствии с ними.

Первым проявлением тела стало приятное скручивание, задействующее руки и верхнюю часть спины. Я получил удовольствие от этого движения. В этот же момент сработал мой ум: «Хорошее движение, надо его запомнить и применять в дальнейшем в новой системе занятий».

«Стоп! Без фиксаций формы позволить телу говорить самому в реальном режиме!» – пришлось мне сказать самому себе, и я продолжил заниматься и двигаться в соответствии с тем, что в определенный момент запрашивало мое тело. С тех пор я никогда не испытывал потребности и необходимости точно запомнить какие-то упражнения, зафиксировать их форму. А мой ум нашел опору в другой системе координат – в сигналах моего тела, общих направлениях, тенденциях и принципах, которые всегда предполагают элемент импровизации.

Когда мы фиксируем и запоминаем упражнение, улавливая его внешнюю форму, мы, если так можно выразиться, убиваем его, делаем «мертвым», не даем самому телу возможности корректировать форму каждый раз так, как это необходимо для организма именно сейчас, как это происходит в рефлексорном потягивании.

Моя гимнастика стала «всегда разной» – неповторимой, ее основой стали удовольствие и радость от занятий. Для ума такие занятия стали отдыхом, можно сказать, медитацией, основные управляющие функции перешли к телу. Моя сознательная деятельность стала вспомогательной, я действовал с позиции наблюдателя, хорошего помощника для своего организма, а не ведущего.

Числа

Нашему уму комфортно работать с числами. Числа помогают нам систематизировать, определять, программировать. У многих людей возникает вопрос: сколько минут отводить ежедневным занятиям и сколько времени уделять выполнению определенных упражнений?

Больше всего нам нравятся ровные числа, поэтому, приступая к занятиям, человек может поставить себе некоторые цели: «В первый день я должен присесть 20 раз, на второй день – 25 раз, на третий – 30 раз, и т. д., пока не присяду 200 раз». Это комфортно для ума, однако гимнастику мы делаем для тела. **Упражнения, привязанные к привычным и удобным для ума числовым последовательностям, никак не соотносятся с сигналами нашего тела и тем, что необходимо для оздоровления и гармонизации организма.**

Другая наша странность, связанная с числами, – их мистификация. Суевериями в отношении мистического значения чисел пропитана вся наша культура, но в разных мировоззренческих системах и частях света это происходит по-разному. Всем известно, что существуют не просто отдельные люди или сообщества, а целые народы, которые боятся какого-то определенного числа. Скажем, китайцы опасаются цифры 4, а вот европейцы и русские – числа 13.

Один раз мне довелось общаться с человеком, который считал плохими все четные числа. Например, если лестница состояла из четного количества ступеней, он совершал еще один символический шаг, изображая еще одну ступень. Во время зарядки любые упражнения этот человек выполнял нечетное количество раз.

Существует и философия чисел. Есть мировоззренческие системы, которые обосновывают использование в оздоровительных практиках определенных чисел, например, йога-марафоны на базе особенного числа – 108.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.