

# 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 невероятные 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 переступить 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

Ваше тело хочет движения!

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» не статичны, 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 упражнения, 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 приступить 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 кругу людей, интересующихся саморазвитием, есть понимание такого тезиса: «Куда направлено наше внимание, туда течет наша энергия». Некоторые наделяют его излишне мистическим смыслом, однако

Ваше тело хочет движения!

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 человечества на базе телосообразных принципов Г. У. как инструктор,

Ваше тело хочет движения!

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? Великие философы согласятся, что 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.

*Данная тема подробно раскрывается на тренинге «Сила Меня Настоящего», разработанном автором книги. Цель тренинга — осознанный поиск и возвращение к себе настоящему (источнику силы, радости, смысла и полноты жизни).*