

Центр Психофизического Совершенствования  
«Единение»

**Научно-практическая конференция  
«Живое открытое знание для здоровья  
и долголетия в эпоху перемен»**

**Сборник докладов**

Москва  
2023

## Содержание

Вступительное слово (Малахова Т.И.).....	3
Опыт участия ЦПФС «ЕДИНЕНИЕ» в проекте «Московское долголетие» (Макушина Л.И.).....	5
Особенности проведения онлайн занятий по программе «Прозрение» (Клевцова И.В., Тюрчева Л.Д.) .....	10
Суставная гимнастика в гармонии с физическим телом в условиях нового времени (Игнатьева М.А.).....	18
О новом времени, о новых идеях и о себе (Овсянникова И.М.).....	24
Суставная гимнастика как основной комплекс упражнений для поддержания жизнеспособности тела человека в условиях эпохи перемен (Маликова Л.Д.).....	29
Арт-терапия – инновационный метод оздоровления населения (Ерцкий В.Г.).....	34
Дыхательные практики Цигун и Тайцзицюань – путь к Здоровью, Гармонии и Долголетию (Колемасова В.Ф.).....	40
Комплексный подход в оздоровлении населения старшего возраста (Комиссарова О. В.).....	51
Звукотерапия - новый подход к оздоровлению и развитию творческих способностей (Молодкина Л.И.).....	60
Омоложение организма в реалиях нового времени (Шумбасова И.М.).....	64
Настройка системы «тело-мозг» проекта «Нейрогимнастика» (Мухамеджанова Н.В., Дуброва Т.И.).....	68
Особенности проведения онлайн-занятий в группе «Самомассаж и саморегуляция» (Тюрчева Л.А.).....	81
Бальные танцы для здоровья (Афонина Н.А.).....	92
Подготовка и проведение занятий в условиях изменений в Солнечной системе и на Земле (Игнатьев С.Г.).....	97

## Вступительное слово

*Малахова Татьяна Ивановна*  
*e-mail: tatyana\_edinenie@mail.ru*

Дорогие друзья! Поздравляю вас с очередной нашей научно-практической конференцией!

В настоящее время мы наблюдаем как в медицине развиваются методы и способы воздействия на человеческий организм извне. А именно фармакологическое направление создаёт новые лекарства, различные варианты дорогостоящего оборудования и пр. Таким образом умалется действие собственных защитных сил организма, то есть его собственный иммунитет.

Ещё академик врач-хирург Амосов Николай Михайлович обратил внимание на то, что во время великой отечественной войны, выживаемость раненных после операций на сердце была выше, чем в то время, когда стало больше лекарств. Об этом я прочитала в одной из статей размещённой в журнале «Наука и жизнь» в восьмидесятые годы. То есть подобное говорит о том, что в годы ВОВ организм людей имел большие возможности для своего восстановления.

Наша система оздоровления направлена на пробуждение и активизацию защитных и целительных сил организма. Чтобы это произошло надо поменять свой взгляд и своё восприятие жизни с негативного на позитивный. Негативный взгляд является следствием неверных представлений о себе и окружающем нас мире. В результате этих представлений возникают болезни психики и физического тела.

В нашей программе сказано, что мы рождаемся не для боли и горя, а для радости, счастья и любви. Одно только понимание этого ведёт к перестройке нашего восприятия и изменению вектора с угасания жизни к её возрождению и

#### **4 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен**

усилению, а также и к раскрытию наших уникальных способностей. Но эти состояния не являются подарком извне и результатом приёма таблеток, которые лишь ликвидируют симптомы болезни. Эти состояния представляют результат нашей собственной деятельности по своему развитию и совершенствованию. Изменяя себя и свой внутренний мир, мы меняем и реальность своей жизни.

Автором наших программ является Светлана Васильевна Баранова – врач, кандидат психологических наук, Президент «Корпорации «Развитие и Совершенствования» - Некоммерческого партнёрства содействия развитию и совершенствованию человеческого общества, а также главный редактор издательства «Новая Реальность». С.В. Баранова создала новое направление в профилактической медицине, которое называется «Психофизическое оздоровление и профилактика психических расстройств населения».

Методики нашей программы направлены на создание внутренней и внешней гармонии человека, на работу человека над своей этикой и нравственностью. Именно этому обучает система психофизического совершенствования и на этом также базируются и все индивидуальные программы наших инструкторов, о которых они вам расскажут.

## **Опыт участия ЦПФС «ЕДИНЕНИЕ» в проекте «Московское долголетие»**

*Макушина Людмила Ивановна  
e-mail: makushinali@mail.ru*

Я считаю, что мы многое достигли за пять лет участия в социальном проекте «Московское долголетие».

До нашествия ковида при тесном взаимодействии с ТЦСО «Соколиная гора» ВАО нам удалось создать и набрать 14 групп по 7 активностям. Занятия мы проводили в помещении Семейного центра «На Кирпичке». Их посещало более 400 человек, из которых 220 человек образовали практически постоянный «костяк». Таким образом желающих заниматься у нас было предостаточно. Однако в «ковидный» период нам пришлось перейти на онлайн формат. И на данный момент у нас функционирует 9 онлайн групп и 5 офлайн групп.

Зарекомендовав себя в качестве надёжных партнёров в общем деле, мы выстроили с сотрудниками ТЦСО «Соколиная гора» стабильно позитивные взаимоотношения. Все наши инструкторы принимали активное участие в различных мероприятиях, которые устраивались в рамках этого проекта. За плодотворное сотрудничество наша организация была неоднократно отмечена благодарностью со стороны руководства ТЦСО.

Наблюдая за проведением онлайн-занятий, я установила, что все инструкторы ведут свои оздоровительные занятия, придерживаясь программы, разработанной С.В. Барановой. На занятиях они обучают занимающихся специальным настройкам, в соответствии со своей спецификой проводят физические упражнения, а также релаксации и завершают занятия благодарением.

## 6 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

Однако, некоторые инструкторы не придают значения проведению бесед, поэтому и не проводят их. Хотя целью оздоровительных занятий, напомним, является «воспитание гармоничного человека, стабилизация его психофизического состояния за счёт комплексного оздоровления (психического и физического)» (из книги С.В. Барановой «Основы проведения оздоровительных занятий. Часть I»). И отсюда же - одной из задач психического оздоровления человека является «этическое и интеллектуальное его развитие на основе лекций, бесед, анализа поступков, качеств и свойств характера человека».

В итоге я пришла к выводу, что у *инструкторов, которые придают значение беседам, выстраиваются более близкие и доверительные отношения с занимающимися*. Видно, как они начинают размышлять и задавать вопросы. Заметно и повышение у занимающихся уровня просвещения и самосознания в вопросах физиологии тела, а также взаимосвязи эмоций со здоровьем. Успешность таких групп в количественном и качественном отношении очевидна.

Я предлагаю для более эффективного проведения бесед использовать возможности ресурса «Zoom», а именно демонстрацию экрана. (Обучиться этому всегда можно при желании). Эта функция даёт возможность наглядно демонстрировать, например, строение больного и здорового сустава. Можно предлагать также какие-то рецепты целебных чаёв и настоек для очищения организма и т. д. В этих вопросах творчество каждого инструктора безгранично. Такой подход даст возможность лучше объяснять материал, разнообразить занятия и придаст им статусности.

В интернете можно подобрать любую информацию и нужные картинки.

Когда инструктор показывает от руки нарисованный плакат, то во-первых, обычно его нечётко видно, а во-вторых, даже если приблизить к экрану такую самодельную картинку, то она начинает расплываться. К тому же в руках такой материал дрожит. Если у кого-то есть сложности в нахождении необходимого материала, то я всегда готова помочь.

*Следующий момент, на который я хочу обратить ваше внимание – это вопрос о программах занятий.*

Читая программы и корректируя их, я замечаю, что для многих инструкторов написание программы превращается в какую-то рутину. В результате сами проводимые занятия получаются намного интереснее, чем написанные для них программы. Ведь недостаточно только скопировать фразы из наших учебников, потому что программа – это частичка души инструктора. А наши инструкторы очень замечательные и интересные люди, потому что имеют богатый опыт взаимодействия с людьми старшего поколения и огромный багаж знаний!!! Поэтому они вполне способны написать подробную программу, которая отражала бы все замечательные моменты их занятий.

Да, у каждого из нас есть своя специфика ведения занятий. При этом, надо обязательно включать в программу пункты, которые отражают наш подход по выбранному направлению занятий. Это как раз и есть та «изюминка», которая отличает наши занятия от остальных, проводимых другими организациями по тому же направлению, что и у нас.

Однако, поскольку мы участвуем в социальном проекте, то и программы должны быть написаны в соответствии с требованиями социальных структур, с которыми мы взаимодействуем. Так сказать, на понятном им языке.

Для этих целей всем нам *желательно пройти экспресс-курс по написанию программ*, который будет в авгу-

## 8 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

сте – сентябре. Светлана Ижа проявила инициативу и очень подробно изучила этот вопрос. Она собрала много материала нам в помощь. А в октябре нам надо будет представить свои программы в новом виде.

Такой подход к написанию программ в перспективе может вывести инструкторов к разработке проектов для представления на различные конкурсы грантов. Это даёт нам возможность шире звучать в пространстве своими программами и методиками.

Для каждого инструктора - это шанс социального роста и расширения его инструкторского потенциала. У нашей организации в вопросе грантовой деятельности имеется большой опыт. Есть к кому обратиться за помощью в таком деле. Это и Ирина Ивановна Макарова, и Георгий Александрович Ижа, и Ирина Васильевна Клевцова, и Арина Викторовна Савенкова. К этому опытному отряду совсем недавно также присоединился Сергей Игнатьев. Тема его гранта «Лекции и практикум ЗОЖ – узнай, умей, делай».

И ещё у меня есть предложение. Наша организация активно участвует в различных мероприятиях. Эти мероприятия мы устраиваем сами или участвуем в качестве приглашённых спикеров. Чтобы донести до слушателей нужную информацию мы готовим доклады. Однако для наглядности преподносимого материала, требуется презентация - таково веяние времени. Вот, как сегодня, например. И хотя я не всем владею, поскольку самоучка, но у меня в этом вопросе большой опыт. А создание презентации - это очень творческий процесс. Мне очень нравится создавать полезную красоту. И думаю, что всем вам – таким творческим людям – этот процесс тоже может понравиться. Из наших инструкторов лишь немногие умеют это делать. Поэтому предлагаю и этому тоже поучиться! К тому же такой процесс очень полезен мозгу.



Используйте эту возможность создания для себя помощи к вашим будущим выступлениям и докладам. Поразмышляйте!

В наших руках устроить подобные обучающие курсы. Впрочем, вы всё всегда реально можете воплотить в действительность, к чему у вас есть желание, а также понимание полезности и нужности задуманного.

## Особенности проведения онлайн занятий по программе «Прозрение»

*Клевцова Ирина Васильевна  
Тюрчева Лада Дмитриевна  
e-mail: iriklevcova@yandex.ru*

Мы представляем профилактическую Программу для укрепления зрения и практическую Программу для его восстановления. В целом наша Программа называется «Прозрение».

Целью программы является сохранение и восстановление частично потерянного зрения, а также остановка прогрессирования заболеваний глаз. Основной упор мы делаем на естественные способы восстановления без дорогостоящих операций и лекарств, а используя главным образом резервные силы организма и его способности к самоисцелению. В целом наша Программа улучшает качество жизни людей, которые ощутив и поверив в собственные силы приобретают уверенность в себе и вместе с тем радость Жизни.

Теперь подробнее о наших задачах.

*Во-первых*, наши занимающиеся должны практически освоить навыки приобретения здорового зрения. Это делается путём регулярного выполнения упражнений и оздоровительных рекомендаций по программе «Прозрение». Мы помогаем им сформировать планы индивидуальных регулярных тренировок зрительной системы, которые не только восстанавливают зрение, но и предупреждают возрастные заболевания глаз.

*Во-вторых*, мы пересматриваем поведенческие ошибки занимающихся в их работе с деструктивными качествами и состояниями, которые являются причинами развития заболеваний глаз. Помогаем практически осваивать способы и

приёмы для приобретения новых качеств и состояний, которые позитивно влияют на психику занимающегося и на его зрение.

*В-третьих*, помогаем занимающимся формировать новый позитивный взгляд на себя и на свои взаимоотношения с другими людьми.

*В-четвёртых*, учим их видеть Прекрасное, в том числе посещая парки, выставки и театры, а также радовать себя и друзей.

*И в-пятых*, предлагаем занимающимся те виды творчества, к которым у них «Душа лежит».

Таким образом, наша Программа представляет собой единый комплекс профилактических естественных методов, способствующих не только общему оздоровлению организма человека, но и его психики, а главное - укреплению и восстановлению зрения, и обязательно - профилактике заболеваний глаз.

Эту программу мы начали реализовывать в 2016 году после победы в конкурсе ГРАНТов Комитета общественных связей г. Москвы.

Автором Программы также является наш Президент Светлана Васильевна Баранова.

В успешной реализации этой программы в 2016-2017 г.г. дружно участвовали все ведущие инструкторы ЦПФС «Единение» и занимающиеся их групп (всего около 400 чел.), за что мы всем очень благодарны!

Осенью 2020 года из-за введённого режима самоизоляции нам пришлось перейти в онлайн формат занятий. Поначалу мы были в некотором замешательстве, потому что не понимали, как можно обучать людей с ослабленным зрением через экраны компьютеров или телефонов, излучение

## 12 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

которых, как известно, только способствует ухудшению зрения. Но постепенно мы перестроились и поняли, что эти технические приспособления также даны нам в помощь.

Мы и наши занимающиеся с интересом включились в процесс восстановления зрения по программе «Шаг за шагом» в онлайн формате. Они активно выполняли зрительную и оптическую гимнастики без очков.

В 2022-2023 гг. вышли в свет две книги Светланы Васильевны Барановой «Психосоматика» и «Психоэнергетика». Благодаря этим уникальным книгам значительно изменилось и наше мировосприятие. Мы осознали, что нет границ для живых эмоциональных энергий, которые идут из наших Сердец и несут Знания и просветление!

В условиях быстро изменяющихся пространства и времени мы постоянно корректируем структуру своих занятий. В конце августа 2022 г. перед началом учебного года мы по традиции настраивались на программу занятий в новом году. В качестве девиза этого года применили цитату из книги «Психоэнергетика»: «Жизнь, светящаяся в наших глазах и солнечный свет, согревающий Землю имеют одинаковую Природу».

Занимаемся мы по одному часу два раза в неделю.

*В структуру занятия входят следующие пункты:*

1. Беседа на изучение нужного позитивного качества и состояния и погружение в него. Всего на каждое качество отводится 4-5 занятий по 15 мин.

2. Десенсибилизация, в процессе которой осуществляет проработка негативных состояний – 5 мин.

3. Настройка на природные ассоциации текущего качества и состояния – 5 мин.

4. Разминка и самомассаж всего тела с акцентом на затылочно-воротниковую зону и голову. Такой самомассаж необ-

ходим, чтобы снять напряжение и улучшить кровообращение в области головы и глаз – 10 мин.

5. Самомассаж лица и зоны глаз – 10 мин.
6. Глазодвигательные упражнения – 5 мин.
7. Пальминг – уникальный отдых для глаз – 5 мин.
8. Оптическая гимнастика – 5 мин.
9. Медвежьи повороты – 5 мин.
10. Благодарение – 1 мин.

Мы пришли к выводу, что *природа нашего зрения уникальна и многомерна*. Когда мы что-то созерцаем, то сонатраиваемся с вибрационными частотами, которые излучают живые ткани в окружающее пространство. В этом случае мы способны «зреть в корень» и видеть *суть*, то есть истину. Однако очень многое зависит от мировосприятия и внутреннего психоэмоционального состояния самого человека!!!

В процессе занятий у нас выстроилась определённая последовательность эмоциональных человеческих качеств и состояний, при настройке на которые вместе с регулярными зрительными тренировками, снимаются психические барьеры и ограничения, уходит напряжение с глазодвигательных мышц и восстанавливается здоровое зрение.

Мы установили, что в основе ухудшения зрения у старшего поколения, с которым мы занимаемся в рамках программы «Московское долголетие», лежат в основном функциональные причины, вызванные чрезмерным напряжением внешних глазодвигательных мышц. Внешние мышцы глаза у этих людей напрягаются при различных неблагоприятных психологических условиях, в том числе при стрессах, негативных эмоциях и прочих страданиях.

А за последние три года, на фоне напряжённой обстановки в стране и в мире, этих неблагоприятных воздействий было с избытком. В таких напряжённых и масштабных ситу-

## 14 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

ациях наша задача состояла в том, чтобы донести до занимающихся Идею Центра ЦПФС «Единение». А именно, чтобы во всех своих взаимодействиях и проявлениях они опирались на Человеческие этику и нравственность. Особенно это необходимо в период сегодняшнего нашего глобального планетарного перехода на высокочастотный уровень бытия. Ведь уже всем известно, что частота вибрации Земли, то есть резонанс Шумана, повышается с экспоненциальной скоростью, с 7,8 Гц до 50 Гц и выше.

В таких высоких частотах становится сложно существовать тем, кто испытывает негативные эмоции и консервативно придерживается старых взглядов. Эти люди вибрируют на низких частотах негативных мыслей и эмоций. Под действием этих вибраций у них теряется интерес к Жизни и потухает взгляд, что способствует ослаблению зрения.

Поэтому *все наши занятия в этом учебном году были нацелены на созидание позитивного психоэмоционального фона*. Для этого мы проводили настройки на Человеческие состояния. В процессе подобных настроек человек эмоционально раскрывается, у него расширяется восприятие, в том числе и зрительное, а главное – это помогает ему совершить мягкий переход на высокочастотные вибрации.

В самом начале реализации нашей программы мы с занимающимися осваивали *навыки здорового зрения*. Для этого они учились расслаблять глазные мышцы с помощью самомассажей, глазодвигательных упражнений, соляризации и оптической гимнастики. А сейчас, наряду с перечисленным, в структуру занятия мы включили и настройки на Сердечный центр. Это помогает занимающимся раскрывать их внутреннее, сердечное *видение*. На этом фоне расширяется и их Восприятие, через которое в жизненное простран-

ство занимающихся льются высокочастотные оздоравливающие энергии. В этих энергиях растворяются их напряжение, тяжёлые мысли и неприятные чувства, зато приходят осознание смыслов Жизни и своих действий, а в глазах начинает светиться желание жить.

Благодаря новому взгляду на Жизнь, пенсионеры начинают видеть новые перспективы и у них осуществляются давние мечты! И всё это продлевает и качественно изменяет Жизнь этих людей, делая её эмоционально наполненной!

Кроме того, при настройках мы учим занимающихся слышать ритм своего сердца. Ведь известно, что сердце напрямую связано с головным мозгом, а также с ритмом Жизни Вселенной и Земли. Синхронизируя эти ритмы, мы восстанавливаем энергообмен и гармоничное функционирование органов и систем организма. Новый ритм жизни является основой поддержания здоровья и жизненного потенциала организма, а также здорового зрения!

Эту настройку на Сердечный центр мы применяем и при подготовке к занятиям, что существенно помогает нам войти в резонанс с пространством нового дня. Ощущая вибрации и эмоциональные состояния нового дня, мы входим и в созвучие со всей группой. В итоге стало не только легче готовиться к вводным беседам, но и простым, доступным языком доносить суть психосоматических процессов, которые влияют на зрительное восприятие. А опору для этого дают нам практические знания из «Психосоматики» и «Психозенгетики».

Наша программная *вводная беседа* включает освоение способов и приёмов исследования и усиления позитивных эмоциональных состояний. Применение этих состояний в повседневной жизни способствует развитию новых межнейронных связей, которые содействуют позитивному эмоциональному мировосприятию и здоровому зрению.

## 16 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

Кроме того, в структуру занятия включены основные приёмы работы по преобразованию деструктивных состояний, ухудшающих зрение. В этой работе мы используем метод десенсибилизации с помощью движений глаз, который очень эффективно показал себя.

Таким образом, благодаря этим приёмам происходит нейтрализации негативного, стереотипичного мировосприятия и остановка развития возрастных заболеваний глаз, о чём свидетельствуют и отзывы наших занимающихся.

Вот некоторые из них:

*Анисимова Е.Г. (57 лет):* «Сегодня, благодаря Вашему занятию, случилось чудо, и я без очков стала лучше видеть не только Вас на экране телефона, но и окружающие меня предметы. Я без очков стала видеть стрелки часов на стене. Таким образом, постепенно моё зрение улучшается. А ещё я заметила, что после занятий у меня выпрямляется спина. Мы вместе – команда! Взаимосвязь нашего позитива чувствуется на расстоянии!»

*Бугайчук Л. К. (68 лет):* «У меня стало радостнее на Душе, и ярче краски вокруг. Я с нетерпением жду наших занятий. А некоторые тексты читаю уже без очков».

*Сазонова Т.У. (80 лет):* «Благодаря занятиям, смотрю на мир Новым взглядом. Моё зрение улучшается и мир я вижу уже в новом ракурсе».

*Путилина Л.В. (68 лет):* «Занятия приносят мне радость, мягкий взгляд и хорошее настроение».

Статистика показывает, что в чате «Прозрение» на данный момент присутствуют 80 человек. Они периодически посещают онлайн-занятия.

Активно и постоянно в конференциях ZOOM с нами занимаются 30 человек.



Заметные улучшения есть у 25% постоянно занимающихся, благодаря их психоэмоциональной включённости в процесс прозревания. Эти люди перестали ощущать своё старение.

Самое главное, что мы для себя сделали вывод: если регулярно сочетать занятия зрительной гимнастикой с настройкой на позитивное восприятие Жизни по 15-20 мин. в день, а также включать позитивные состояния в свой быт, то можно на 25-50% за месяц улучшить зрение и остановить развитие заболеваний глаз!

# **Суставная гимнастика в гармонии с физическим телом в условиях нового времени**

*Игнатьева Маргарита Анатольевна*  
*e-mail: m.ignatyeva19@mail.ru*

Здоровье позвоночника и суставов зависит от нашего образа жизни, двигательной активности, эмоционального состояния, а также от реакции на стрессовые ситуации. Неправильная осанка, сидячий образ жизни и стрессы – всё это сказывается на здоровье шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. Проблемы в одном отделе позвоночника сказываются на других отделах позвоночника. Поэтому так важна двигательная активность для всех отделов позвоночника. Плавные, колебательные движения с небольшой амплитудой помогают расслабить мышцы позвоночника, нервную систему и физическое тело в целом.

Также и для ног сидячая поза не самая полезная. Напряжение, которое скапливается в ногах и мышцы, застывшие в одном положении, не дают крови легко циркулировать по сосудам ног.

Наша программа по «Суставной гимнастике» направлена на изучение занимающимися своего тела во время движений и на гармоничное ощущение каждого движения. Вместе с физическим телом в движения включаются головной мозг, нервная система и эмоциональная сфера.

## ***Цель занятий***

Обучение занимающихся навыкам ощущений своего физического тела и проявление позитивных эмоциональных состояний в гармонии с Новым временем и пространством.

## ***Задачи***

1. Снятие напряжения с мышц разных отделов позвоночника.

2. Увеличение подвижности и гибкости суставов и позвоночника.
3. Улучшение координации движений и походки.
4. Укрепление нервной системы и повышение позитивного эмоционального состояния.

### ***Особенности проведения занятий***

Одним из важных моментов эффективного и гармоничного проведения занятий является создание поля позитивного, доброжелательного отношения занимающихся друг к другу и их синергизма. Подобное положение компенсирует возникающие неудобства во время занятий, например, когда помещение имеет небольшие размеры, то в нём могут быть слышны посторонние звуки и даже телефоны. Если же кто-то кого-то случайно задевает во время упражнений, то это вызывает юмор и легко воспринимается. В группе нарабатывается уважение друг к другу, приятие, которые закрепляются физическими упражнениями. Люди тянутся в это поле позитивного доброжелательного отношения друг к другу.

### ***Настройка на Сердечный центр***

Основополагающим в проведении занятий в Новой реальности является перемещение внимания в середину грудной клетки и настройка на свой Сердечный центр. Эта настройка проводится в начале занятия.

Внимание занимающихся, перемещаясь в Сердечный центр, попадает в более высокочастотные энергии. Таким образом оно подстраивается под те высокочастотные энергии, которые сейчас идут на Землю, и под изменяющуюся частоту Шумана, то есть электромагнитное поле Земли.

В результате занимающиеся приобретают навыки наполнения своего тела солнечными и сердечными энергиями. Эти энергии необходимы центросомам, которые находятся в

## 20 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

центре клеток тканей физического тела. Центросомы, активно реагируя на солнечные и сердечные энергии, на данном этапе развития людей постепенно заменяют митохондрии (энергетические силовые станции), которые держали физическое тело человека на определённом уровне. Центросомы, впитывая солнечные и сердечные энергии, начинают светиться солнечным золотистым светом и выглядят как маленькие солнышка с лучиками. В итоге такие центросомы наводят порядок в клетке.

Занимающиеся понимают, что здоровье их сердечно-сосудистой системы, а соответственно и всех систем организма, его органов и тканей зависит от их эмоционального состояния. После настройки на Сердечный центр поле группы выравнивается. Психосфера группы становится более лёгкой и умиротворённой. Мозг занимающихся освобождается от ненужных мыслей, а тело наполняется лёгкостью и сердечным теплом. В результате вся группа занимающихся подстраивается в резонанс со своим сердечным излучением. У людей появляется ощущение, что пространство в зале становится светлее.

### *Методика проведения занятий*

Любые физические упражнения, в том числе комплекс суставной гимнастики и элементы из йоги проходят на фоне объяснений техники их выполнения, а также с концентрацией внимания на ощущениях физического тела. Занимающиеся обращают внимание на то, как их тело реагирует на те или иные движения и какие движения ему нужнее. Таким образом у них нарабатывается приятие своего физического тела и уважение к нему. А это в свою очередь положительно влияет на здоровье физического тела и создаёт гармоничное ощущение себя в окружающем пространстве.

Эффективными для тела являются плавные и медленные с небольшой амплитудой движения. *Такие движения помогают:*

- 1) снимать напряжение с мышц позвоночника и других участков тела;
- 2) успокаивать нервную систему, которая создаёт эти напряжения;
- 3) корректировать нейронные связи.

Каждое такое движение отражается на функциях мозга и наоборот. Мозг выстраивает движение и управляет его точностью, силой и скоростью. Поэтому при выполнении небольших колебательных движений важно обращать внимание на такие качества как мягкость и плавность. Для того, чтобы глубокие мышцы лучше расслабить, их надо вовлечь в движение, а затем сделать небольшую паузу... Через ощущение плавных микродвижений мозг даёт команду мышцам, которые задействованы в движении, расслабиться. При этом расслабляются не только мышцы, но и соответствующие им нейроны. В итоге корректируется вся нейронная сеть, которая привела к напряжению этого участка в физическом теле, и его подвижность восстанавливается. Таким образом гармоничные микродвижения сопровождаются лёгкостью, комфортным состоянием и радостью в теле.

*В результате подобных занятий у занимающихся:*

- 1) улучшаются чувствительность своего тела и координация движений;
- 2) в теле нарабатываются плавность и гибкость.

Эффективными для снятия напряжения с грудного отдела позвоночника и оздоровления суставов рук оказались *упражнения с эластичной лентой*. Эти упражнения:

- 1) укрепляют мышцы рук;

## 22 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

2) мягко воздействуют на суставы, улучшая их гибкость и подвижность;

3) освобождают от зажатости грудной отдел позвоночника.

Положительный результат оказывает и дыхание, которое сопровождает эти упражнения, особенно когда занимающийся проговаривает себе «вдох – выдох»... Подобное проговаривание улучшает протекание энергий в нужные участки тела.

Я наблюдала разницу между уже занимающимися какое-то время у меня людьми и вновь приходящими. Люди впервые пришедшие на занятия обычно бывают более скованны. На этом фоне у них наблюдаются проблемы с координацией. Они не ощущают своё тело, как будто оно существует отдельно от них. В процессе занятий у этих людей не только улучшается координация, но и появляются гармоничные ощущения тела, а также нарабатываются плавность и гибкость в движениях.

Количество занимающихся в нашей группе – 25 человек. Положительные результаты наблюдаются у 95% занимающихся.

### *Отзывы занимающихся*

«У меня улучшилось состояние и ноги стали более подвижными, а также уменьшились боли в пояснично-крестцовом отделе позвоночника».

«Амплитуда движений в моих суставах стала значительно больше и улучшилась их гибкость».

«У меня повысился тонус мышц и тело стало выносливее».

«У меня появилась лёгкость в походке и вообще в движениях тела, а также улучшилась ориентация в пространстве».

«После занятий я ощущаю прилив сил, заряд бодрости, позитива и радости Жизни».

### *Заключение*

Таким образом, плавные осознанные микродвижения с фиксацией ощущений в своём физическом теле и настройкой на свой Сердечный центр запускают процессы оздоровления и самовосстановления физического тела. Навыки чуткого взаимодействия со своим физическим телом помогают лучше ощущать пространство и гармонично взаимодействовать с окружающим миром, а также легко и свободно чувствовать себя в жизни в условиях Нового времени.

## О новом времени, о новых идеях и о себе

*Овсянникова Ирина Михайловна*

*e-mail: rinabol@mail.ru*

*(Оздоровительная группа: Москва, проспект 60летия  
Октября дом 29 кор 2.*

*Ансамбль «Стимул»: Москва, улица Дм. Ульянова дом 24)*

Сейчас жизнь неуклонно меняется не только в планетарном масштабе, но и у каждого человека. В этом меня убедили двадцать с лишним лет моей инструкторской деятельности. Причём, набранная мною группа все эти годы была и остаётся со мной. За исключением людей, покинувших этот уровень существования.

Сложное время карантина, когда все сидели по домам, а общаться хотелось, заставило меня подумать: а нужно ли держаться за помещение, когда есть скверы и парки...

И маски там можно снять. К тому же Природа и наша Матушка Земля уже проснулись, а нам необходимо восстанавливать с ними свою человеческую связь.

И на основе своей оздоровительной группы я создала *Прогулочную группу.*

**Целью занятий** на воздухе являлось оздоровление Силами природы.

Одной из основных задач было научить занимающихся взаимодействию со стихиями. Это нужно было для того, чтобы они не боялись сильного ветра, не прятались от маленького дождя и т. д.

Ещё стояла серьёзная задача – укрепить тело каждого с помощью оздоровительной ходьбы.

Была также задача развить способность людей сливаться с природой. Для этого надо было научить их любоваться и чувствовать её даже в черте города. То есть занимающие-



ся должны были, несмотря на «рычание» машин, научиться убирать своё внимание из социального мира и погружаться в мир Природы. Подобное живое отношение к природе укрепляет нашу дружбу с Матушкой Землёй и взаимно обогащает нас.

Поскольку наши занятия проходили на улице, то погода иногда имела свои особенности. В эти периоды наши занятия проходили в помещении. И именно из-за переменчивости погоды мне приходилось готовиться к занятиям в два этапа. То есть корректировать свои планы должна была за день до занятия и непосредственно в день занятия.

Я считаю, что *ходьба – это наиболее удобный и эффективный способ обретения и сохранения здоровья*. На своих занятиях я использовала методики оздоровительной ходьбы Светланы Васильевны Барановой. Обязательное условие при подобной ходьбе – это свободные руки. Потому что именно руки должны помогать ощущать окружающее пространство и природу. Маршруты прогулок я прокладывала заранее.

*План одного занятия выглядел примерно так.*

- настройка - 10 мин.
- разминочная ходьба 2 км и одновременно речевая игра – 25-30 мин.
- разминка в парке – 10 мин.
- упражнения, подготавливающие к ходьбе (дыхательные, на координацию и равновесие) – 10 мин.
- оздоровительная ходьба – от 10 и более мин.
- нейрогимнастика (сидя) – 10 мин.
- дыхательный комплекс Цигун – 10-15 мин.
- благодарение – 3 мин.

На данный момент в моей группе пять человек весьма почтенного возраста, а самых активных – 4.

## 26 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

Я считаю, что польза от занятий на воздухе громадная. Один вид румяных щёк чего стоит! После занятий у людей появляются лёгкость в теле, сила в движениях, а главное – внутренняя удовлетворённость. На фоне этих состояний у некоторых появляется ещё и желание порисовать, то есть перенести свои впечатления на бумагу. А творчество, как известно, помогает позитивному настроению и здоровью сохранить.

### *О группе вокального ансамбля «Стимул»*

Создание этой вокальной группы не было моим авторитарным решением. Глядя на людей в оздоровительной группе, я заметила, что некоторые оберегают себя от упражнений. Оказалось, что их конкретные болячки не позволяют им делать общие упражнения. И вот тогда я решила создать *группу по интересам*.

Когда ко мне пришли люди и познакомились друг с другом, то постепенно определилась и структура наших занятий. Основной *целью этих занятий стало познание возможностей своего тела в искусстве хорового пения*, а также выстраивание позитивных взаимоотношений со своим телом для дальнейшего включения его в процесс саморегуляции.

Всё, что делалось на занятиях было подчинено идее укрепления здоровья. Причём *задачи ставились различные*: развивать способности слушать и слышать; развивать умение координировать свои движения: приобретать навыки голосоведения; учиться посредством звука передавать настроение; позитивно взаимодействовать друг с другом; хорошо ощущать друг друга и общее поле группы.

В результате все занимающиеся научились звучать без напряжения. Они почувствовали красоту управляемого звука. А также научились всё исполнять сознательно.

Три кита, на которых не только строились, но и переплетались наши способы развития: физический, эмоциональный и интеллектуальный.

Беседы я проводила по ходу занятий. А темы этих бесед подсказывали ситуации.

*Примерное строение 2-х часового занятия:*

- встреча занимающихся – 5 минут. В это время люди общаются, а инструктор ощущает общий фон группы и корректирует его;
- тишина – 2 минуты. Каждый слушает себя и настраивается на занятие;
- дыхательные упражнения;
- распевание;
- упражнения на координацию ритмом;
- работа над музыкальным репертуаром;
- благодарение.

В моей хоровой группе сейчас 9 человек. Коллектив нашего ансамбля «Стимул» не только совершенствует своё мастерство, но и несёт свой позитив слушателям и зрителям на концертах. В течение года у нас бывает до 5-7 концертов. Такие концерты помогают занимающимся почувствовать свою нужность жизни.

Человек – это социальное существо, которому в любом возрасте необходимо одобрение его деятельности. Конечно, вся организация социальной деятельности ансамбля организуется мной самой как инструктором. И именно в сотрудничестве и в единении группы и инструктора – залог успеха и концертных выступлений, и отличного настроения, и позитивного взгляда на будущую творческую деятельность.

### **Отзывы**

*Антонова Л. А. (64 года):* «Я занимаюсь в ансамбле «Стимул» уже 5 лет. Мне очень нравится наш дружный коллектив. От каждого из его членов идёт очень чистая энергия. Мы поём народные песни, от которых я получаю большое удовольствие. После пения я чувствую облегчённость в своём сердце и уверенность в себе».

*Меньшова Н.И. (75 лет):* «Я хожу в ансамбль «Стимул» за хорошим настроением и за хорошими песнями, а главное – для общения с хорошими людьми».

*Виноградова Т. (76 лет):* «Уже несколько лет я занимаюсь в этом коллективе. Мне нравится компанейский характер людей. Особенно нужно отметить руководителя коллектива Овсянникову Ирину Михайловну. Она очень инициативный и коммуникабельный товарищ, поэтому все наши выступления проходят на «Ура».

# Суставная гимнастика как основной комплекс упражнений для поддержания жизнеспособности тела человека в условиях эпохи перемен

*Маликова Людмила Александровна*  
*e-mail: ladanota@mail.ru*

В Центр «Единение» я пришла в 1993 году. Моё физическое состояние тогда было очень плачевным, потому что тело обладало всеми букетами заболеваний. А психическое состояние было всё время отрицательно-подавленным, то есть я находилась в глубокой депрессии. Интуитивно я стала посещать занятия и через некоторое время (1 год) вдруг заметила проблески улучшений в своём состоянии. Это побудило меня глубже изучать методику занятий и стать инструктором.

Я прошла курс повышения профессиональной переподготовки и стала специалистом по здоровьесберегающим технологиям. Затем более 10 лет вела оздоровительные группы при различных досуговых центрах. Когда наступила пандемия, то я перешла к ведению оздоровительных групп через систему Zoom.

**Целью** моих занятий было улучшение жизнедеятельности организма человека., особенно возрастных групп населения.

Передо мной стояли **следующие задачи**: обучить занимающихся управлять здоровьем своего тела; научить их понимать сигналы своего тела; повысить их осознанное уважительное отношение к своему телу; научить занимающихся регулировать состояние своего тела не только физическими, но и психическими способами.

### 30 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

*Каждое занятие включает в себя обязательную настройку на позитивные состояния, в том числе сердечную улыбку, умиротворение, спокойствие, радость, молодость и т.п.*

*Основная часть занятия состоит из физических упражнений, небольшая нагрузка которых способствует поэтапному укреплению мышц, связок и сухожилий. И далее идёт укрепление суставов, внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем.*

Таким образом в своих занятиях я *комплексно подхожу к человеческому организму*. Этот подход включает физику, психику и энергетику человека.

В каждое занятие я обязательно включаю также и *комплексы упражнений по дыханию*. Это поддержание дыхательных функций организма считаю неременным условием в данный период жизни, когда дыхательная система подвергается наиболее сильным поражениям.

В *заключении* каждого занятия идёт благодарение всем Силам, помогающим укреплению здоровья.

Подобный оздоравливающий комплекс подходит людям любого возраста и любой физической подготовки. Упражнения выполняются плавно, мягко и без особых нагрузок. А эффект от них могу назвать потрясающим!

Данный комплекс приводит к разогреву мышц и суставов и устранению их скованности. В итоге увеличивается их подвижность за счёт эластичности связок и сухожилий. Исчезают болезненные ощущения и напряжения в спине, шее, ногах, руках...

А ещё гармонизируется психическое состояние, потому что вектор негативного отношения к себе и к жизни у занимающихся меняет направление на позитивное. А влияние психики на состояние здоровья человека замечено уже давно.

В итоге Жизненные силы занимающихся возрастают и они раскрываются на красоту и творчество.

Некоторые мои занимающиеся, почувствовав себя энергичнее, переходят заниматься в другие группы по интересам. И я этому очень рада, потому что это тоже позитивный результат наших занятий.

Хочу также отметить влияние психического фактора на состояние тела. Я учу занимающихся погружать своё внимание внутрь тела в его поражённые участки и настраивать их на выздоровление. Я также подробно объясняю, как данное упражнение влияет на участки тела и почему идёт оздоровление.

Наш комплекс по психофизическому оздоровлению населения в основном разработан Светланой Васильевной Барановой. И внедрение этого комплекса в повседневную жизнь каждого человека считаю необходимым, особенно в современных условиях, когда на фоне ослабленной помощи медицины, возрастают сильные негативные волны в социуме.

### ***Отзывы занимающихся***

*Коновалова В. И. (71 год):* «До занятий у меня после ковида были сильные боли в руках, а пальцы потеряли чувствительность. Когда я начала заниматься, то мои руки стали понемногу обретать чувствительность, да и боли стали реже. Хочется надеяться, что со временем моё тело восстановится».

*Идрисова В. Е. (59 лет):* «Спасибо Вам, Людмила Александровна, за то, что Вы помогаете нам любить и ценить своё тело. Моё состояние даже от одного занятия очень улучшается, а уж от регулярных-то - здоровье улучшается в разы!»

*Комардина В. А. (69 лет):* «У моего мужа, Валерия Фёдоровича, был ковид. Два раза он лежал в больнице, но

## 32 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

там его не долечили. (А он ещё и астматик). После этого он стал постоянно заниматься в оздоровительной группе. Сейчас мой муж чувствует себя уже хорошо и с удовольствием посещает занятия в онлайн».

*Майорова Н. И. (75 лет):* «Людмила Александровна, Ваши удивительные занятия учат нас слушать и слышать своё тело. Благодаря Вам наше тело не спеша и без напряжения разрабатывается. Улучшается дыхание и поднимается настроение. Большое спасибо Вам, «Единению» и «Московскому долголетию!»

*Комардин В. Ф. (71 год):* «Огромное спасибо Вам, Людмила Александровна! Я переболел ковидом и уже думал, что больше не встану. Однако Вы помогли мне воспрянуть духом и укрепить своё тело. Благодарю Вас сердечно!»

*Ястребова Н. В. (77 лет):* «Я хочу поделиться своей радостью. Когда я делала ЭКГ, то врачи заметили у меня очень частый пульс - 85-90 уд/мин. Но лекарства я не стала принимать, а представляя своего преподавателя, делала каждое утро оздоровительные комплексы. Через 2-5 недель мой пульс снизился до 75-80 ударов в мин. Низкий Вам поклон, дорогая Людмила Александровна! Хочу отметить, что и этот поклон я тоже могу сделать благодаря Вашим занятиям. Мне 77 лет.»

*Идрисова В. Е. (59 лет):* «Моё самочувствие и настроение становятся намного лучше. Благодаря обучению, я смогла создать интересный художественный проект о Благодарности телу, то есть моё творчество тоже раскрывается».

*Позднякова Л. Я. (71 год):* «Благодарю Людмилу Александровну за очень нужные и интересные уроки по суставной гимнастике! Эти занятия дают нам силу преодолеть наши недуги, а теоретические пояснения позволяют понять многие причины наших болячек...»



### ***Достоинства занятий в ОНЛАЙН***

1. Система Zoom позволяет присутствовать на занятии большому количеству людей.
2. Позволяет заниматься при не очень хорошем самочувствии не выходя из дома.
3. Не тратится время на дорогу туда и обратно.

### ***Недостатки***

1. Инструктор не видит занимающихся.
2. Нет возможности наблюдать за правильностью выполнения занимающимися упражнений.

### ***Заключение***

Проект очень полезный для занимающихся и для общества в целом. Внимание людей на пенсии переносится с акцента «доживания» на процесс восстановления своего утраченного здоровья и на раскрытие своих потенциальных возможностей. А также, происходит изменение вектора внутреннего состояния с негативного направления отношения к себе, к жизни и обществу на позитивное и радостное!!!!!!

## **Арт-терапия – инновационный метод оздоровления населения**

*Ерцкий Виктор Геннадьевич*  
*e-mail: ertsky@yandex.ru, elena13ra@mail.ru*

Меня зовут Ерцкий Виктор Геннадьевич. Я представляю «Клуб Хорошего Настроения». Это Клуб художников-единомышленников инструкторов здоровье сберегающих технологий.

Мы преподаём детям и взрослым рисование с элементами арт-терапии. Это изо-терапия (рисуночная терапия), нейро-рисование (рисование двумя руками), мандалатерапия и песочная терапия. Арт-терапия может применяться для людей любого возраста; как для детей, так и для взрослых, в том числе, и для людей пожилого возраста.

Мы организовали «Клуб Хорошего настроения». Название говорит само за себя. Творчеством мы улучшаем людям настроение и здоровье.

Как часто нам не хватает в нашей повседневности Спокойствия, Умиротворения и Радости Жизни. И как хочется обрести душевное равновесие и удовлетворённость жизнью. Но бич нашего времени - это постоянные стрессы, которые, смешиваясь с сумасшедшим ритмом нашей жизни, не дают почувствовать эти простые человеческие эмоции. Что же делать? Как восстановить душевный покой и как почувствовать себя счастливым?

Одним из способов для этого является желание попробовать на себе целительное воздействие методов *арт-терапии*. Наш многолетний опыт как преподавателей художественных дисциплин в проведении семинаров по арт-терапии свидетельствуют о сильном терапевтическом влиянии творчества на восстановление эмоционального и физического состоя-

ния человека. Наши ученики со временем становятся эмоционально более уравновешенными и жизнерадостными. Их позитивные эмоции начинают преобладать над негативными.

В чём же секрет арт-терапии? Почему даже простые уроки рисования оказывают оздоровительный эффект на психику человека?

Название арт-терапия происходит от английского art – «искусство» + терапия.

Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния человека через развитие его способности к самовыражению и самопознанию. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции, в том числе любовь, радость и т. д.

Главной же целью наших занятий является изменение эмоционального состояния человека, выход его из негатива, создание позитивного взгляда на жизнь и хорошего настроения на каждый день.

*Во-первых*, в современном высоком ритме городов люди часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, конфликтами и психологическими травмами. Из-за этого они обычно не могут выйти из негативных состояний. В этих случаях метод арт-терапии может помочь людям решить все подобные проблемы.

Установлено также, что занятия творчеством уменьшают у человека стресс и чувство тревоги.

В ходе исследований, результаты которых опубликованы в журнале «Art Therapy», учёные предложили участникам заняться живописью, и уже через 45 минут у испытуемых было зафиксировано значительное снижение уровня кортизола – гормона стресса. А воздействие различных видов

## 36 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

творчества является настолько ярко выраженным, что получает всё большее распространение в качестве терапии различных заболеваний психики.

*Во-вторых*, рисование улучшает работу головного мозга человека. Вообще, искусство воздействует на наш мозг на нейронном уровне. Как утверждают учёные, это помогает нам лучше сосредотачиваться на предмете и быстрее усваивать новые знания. В стрессовом состоянии у человека есть постоянная доминанта в мозгу, которую представляет группа нейронов, находящихся в постоянном возбуждении. Это зона стресса. Из дня в день эта зона пребывает в активном и супер-активном состоянии. И вот, например, человек берёт в руки карандаш, кисть, бумагу и начинает рисовать. Начинается творческий процесс. А нейроны, отвечающие за творческую деятельность человека, находятся в другой части головного мозга. И когда эти «творческие нейроны» включаются в работу, то связи между ними активизируются. И что же мы видим через 20-30 минут?

Мы наблюдаем, как ранее активная «стрессовая зона» начинает снижать свою активность. А зато в «творческой зоне» активность нарастает. В итоге стресс отпускает человека. Таким образом, рисование чем-то похоже на медитацию. А, как выяснили учёные, медитация позитивно действует на мозг и на наше эмоциональное состояние.

*В-третьих*, если вы хотите решить свои проблемы, то нарисуйте их. Учёные провели эксперимент, результаты которого превзошли все их ожидания, потому что более половины участников сказали, что после сеанса арт-терапии их проблемы показались им не такими уж большими и в чём-то даже смешными.

А мы предлагаем *комплексный подход в арт-терапии*. Инновация в нашем комплексном подходе заключается в

одновременном благоприятном воздействии на различные органы. И включает она созерцание слайдов, которые воздействуют на зрение, прослушивание музыки, которая влияет на слух, ароматерапию с её воздействием на обоняние, а также осязание приятных вещей, которое позитивно влияет на головной мозг. Таким образом позитивные эмоции и хорошее настроение закрепляются через подобное творчество.

В наши инновационные занятия входят также рисование песком на планшете, нейрорисование и изо-терапия. Вы можете поучаствовать в наших мастер-классах и почувствовать на себе воздействие арт-терапии.

На данный момент в наших группах занимается взрослых около 30 человек, а детей около 20 человек.

#### ***Отзывы занимающихся***

*Ткач Е. Б. (71 год):* «Я хочу выразить большую благодарность Елене Анатольевне за наши занятия рисованием! Рисую, я получаю большой заряд положительных эмоций и новый опыт. Благодаря этому опыту я теперь с интересом смотрю на природу, замечаю разные детали и особенности изменений цвета. Кисти теперь стали моим неизменным инструментом».

*Позднякова Л. Я. (81 год):* «Мне занятия дают позитивный настрой и вдохновение».

*Варшавская С. Л. (69 лет):* «Елена Анатольевна! Огромное вам спасибо за замечательные занятия по рисунку! Никогда не думала про рисование. Однако, начав практически с нуля и вот пожалуйста, уже рисую пейзажи. Ваши занятия по 2 часа для меня проходят буквально в один миг, при этом я даже забываю про еду. Всегда с нетерпением жду новых занятий!»

## 38 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

*Евстигнеева В. А. (67 лет):* «Спасибо за радость познания, прекрасное настроение и красоту!»

Таким образом, наша комплексная арт-терапия - это путь к счастью. Позитивные эмоции, которые люди получают в её процессе, влияют на здоровье в целом. При этом сосредоточение на творчестве помогает отрешиться от многих проблем. Если вы хотите отвлечься от грустных мыслей и переживаний, то берите в руки краски, кисти и карандаши...

Всем известна фраза «Все болезни – от нервов». И в общем-то это правда. Воздействуя на психику, мы воздействуем на весь организм в целом. А восстанавливая своё позитивное эмоциональное состояние, человек восстанавливает и своё здоровье.

Наша группа арт-терапии принимает участие в различных мероприятиях, в том числе и в мероприятиях «Душевная Москва». Мы участвуем и в программе «Московское долголетие». Посетили также образовательный форум «Достояние России — культура детям». Участвовали мы в московских проектах «Активный гражданин» и «Город не равнодушных», а также в фестивалях «Московские сезоны». И сами мы устраиваем мастер-классы для педагогов ИЗО и декоративно-прикладного искусства по теме «Мандалотерапия». Мы проводим и выездные летние лагеря «Клуба Хорошего Настроения». А также проводим выездные семинары по арт-терапии в санаториях и лагерях.

Я считаю, что заниматься рисованием нужно всем людям без исключения, независимо от наличия у них таланта и специального образования. Современная наука утверждает, что занятие изобразительным искусством не только естественно для любого человека, но и очень полезно.

***Наши советы и рекомендации:***

Устал – рисуй цветы!

Грустно – рисуй радугу!

Хочешь расслабиться – рисуй узоры!

Чувствуешь отчаяние – нарисуй дорогу счастья!

Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи!

Вообще, творите больше! Здорового Творчества вам!  
Приглашаем к нам на занятия!!!

## **Дыхательные практики Цигун и Тайцзицюань – путь к Здоровью, Гармонии и Долголетию**

***Колемасова Валентина Фёдоровна  
Кониовская Юлия Вадимовна  
e-mail: valentina-kole@mail.ru***

Мы проводим занятия по программе «Московское долголетие» и наши занятия проходят не только в режиме онлайн, но и в зале.

***Цель наших занятий:*** поддержание и усиление положительного эмоционального настроя у занимающихся, переключение внимания с негативного взгляда на себя и окружающий мир на позитивный, а также комплексное (психоэмоциональное и физическое) оздоровление человека.

Наши занимающиеся ведут здоровый образ жизни. Они физически подвижны и чувствуют себя хорошо. Большинство из них имеет положительный эмоциональный фон. Овладевая основами правильного дыхания, они становятся эмоционально устойчивы. Овладевая навыками ауто-тренинга и саморегуляции, освобождаются от хронических недомоганий и вредных привычек. У занимающихся постоянно улучшается психическое и физическое здоровье. А хорошее настроение и самочувствие становятся их верными спутниками.

### ***Задачи нашей программы.***

1. Оздоровление физического тела с помощью организации здорового образа жизни, физических, дыхательных и др. упражнений. Использование комплексов цигун, а также оздоровительной китайской гимнастики тайцзицюань.

2. Снятие стрессов и повышение положительного эмоционального фона при помощи релаксации, спонтанных танцев, дыхания, медитаций и благодарения.



3. Улучшение работы энергетических каналов и активизация биологически активных точек, для восстановления здоровой энергетики человека.

4. Развитие чувствительности физического тела.

5. Освоение различных методов и способов оздоровления с помощью практик цигун и тайцзицюань.

6. Дальнейшая наработка навыков позитивного восприятия себя и окружающего мира.

7. Обучение способам самомассажа.

Наши занятия проводятся *по трём направлениям*: цигун, тайцзицюань и «Восточно-оздоровительные практики». Занятия по восточно-оздоровительным практикам мы начали проводить в зале на ул. Фортунатовской сравнительно недавно, и их структура ещё только выстраивается, и группа тоже ещё формируется. Сейчас эти занятия посещают в среднем 4-5 человек.

Тайцзицюань и цигун мы проводим в режиме онлайн. Многие из занимающиеся, раньше (до пандемии) ходили к нам на занятия в центр «На Кирпичке» и в Лефортово.

Когда мы начали проводить занятия онлайн, то вели их так же, как и прежде - в зале. Акцент был направлен на разучивание комплекса тайцзицюань «108 форма». Но в процессе занятий нам пришлось пересмотреть подход к программе. Это было необходимо из-за того, что, когда ведёшь занятия онлайн, то занимающихся не видишь и поэтому нет возможности поправить их. То есть нам было не понятно, получается ли у них, то, что нужно, и усваивают ли они то, что мы даём, да и занимающимся, скорее всего, было сложно воспринимать информацию подобным образом. Некоторые даже не понимали, чем мы занимаемся и потому посещаемость занятий снизилась настолько, что в какой-то момент мы даже решили закрыть группу. Но в конце года этого сде-

## 42 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

лать было нельзя, поэтому мы вынуждены были продолжать свои занятия. В тот момент нас очень хорошо поддержала группа наших инструкторов единенцев. В течение месяца они посещали наши занятия, и создали такое хорошее поле, что на него даже потянулись новые занимающиеся. За этот период мы пересмотрели подход к своим занятиям онлайн, и переписали так программу, чтобы она стала более понятной и доступной для занимающихся. И на данный момент наши занятия по тайцзицюань онлайн посещают в среднем 20-25 человек.

Занятия цигун онлайн мы проводим по той же программе, что и Центре «На Кирпичке» и в Лефортово. Эта программа у нас хорошо отработана и уже усовершенствована, поэтому она пользуется популярностью среди занимающихся. В среднем на занятия цигун онлайн приходят по 30-35 и более человек.

Сегодня мы хотим подробнее рассказать о программе, по которой мы проводим занятия цигун.

*В своих занятиях цигун* мы ориентируемся на философию традиционной китайской медицины, одной из основ которой является понятие «У-Син». «У-Син» - это одна из категорий китайской философии, включающая в себя теорию пяти первоэлементов. Эти пять первоэлементов, ещё можно назвать «пять стихий». «Пять стихий» включают в себя «Дерево», «Огонь», «Землю», «Металл» и «Воду». В основе теории «У-Син» лежит принцип единства и взаимосвязи всего, что происходит в мире и в организме человека.

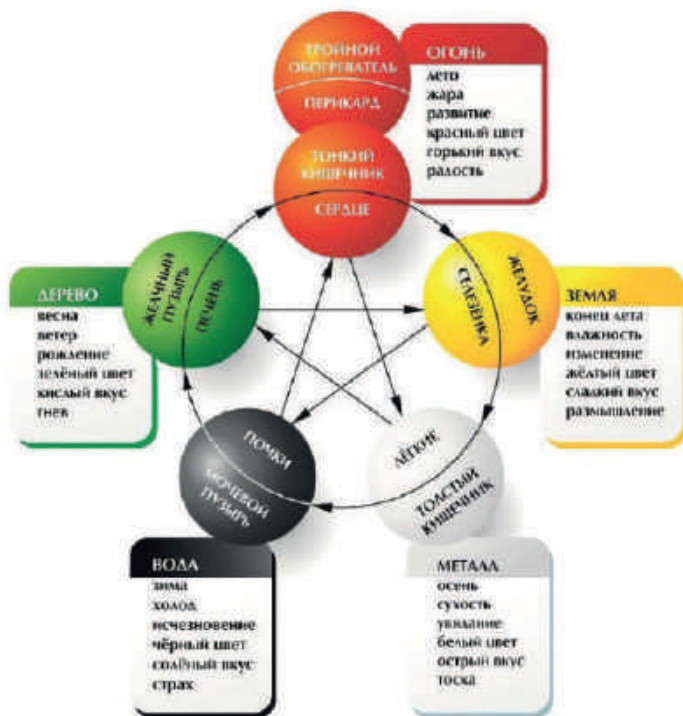
*Теория «Пяти первоэлементов» рассматривает:*

- первоэлемент «Дерево» как символ рождения и роста;
- первоэлемент «Огонь» как символ максимального расцвета;

- первоэлемент «Металл» как символ угасания;
- первоэлемент «Вода» как символ минимальной активности.

Данные символы характеризуют четыре основных этапа движения энергии Ци, а объединяет их пятый элемент «Земля», который является центром, так как все эти явления и изменения происходят на Земле.

Каждый первоэлемент соответствует определённому времени года: «Дерево» соответствует весне, «Огонь» – лету, «Металл» – осени, а «Вода» – зиме. А первоэлемент «Земля»



#### 44 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

обозначает межсезонье - 15 дней каждого сезона из 60 дней относятся к элементу Земля. В периоды межсезонья очень благоприятно взаимодействие с первоэлементом «Земля», когда весна переходит в лето, лето в осень и т.д. Это способствует более лёгкой перестройке организма. Исходя из системы «У-Син», в каждое конкретное время года мы занимаемся соответствующими системами и органами своего тела.

К каждому первоэлементу относятся также определённые цвет, звук, вкус, запах и эмоциональные состояния (как позитивные, так и негативные), а также и органы человека. В каждый сезон наиболее активны два определённых органа. И каждому органу соответствует свой энергетический меридиан. На занятиях мы знакомим занимающихся с тем, как проходит по телу данный меридиан. Осваиваем работу с его основными акупунктурными точками, а также выполняем специальные энергетические и физические упражнения, которые улучшают работу конкретных органов человека, проходимость его меридианов и т.д.

Очень хорошо систему «У-Син» характеризуют следующие схемы:



На наших занятиях мы обучаем занимающихся методам профилактики заболеваний, помогаем им избавиться от уже имеющихся болезней и боли. А так как в нашем организме, как и в мире, всё взаимосвязано, то позитивно воздействуя на работу какого-то одного органа, мы улучшаем состояние и всего организма.

### *Рассмотрим на примерах*

Наши занятия мы начинаем с настройки на позитивные состояния, соответствующие данному первоэлементу. Сейчас весна, а значит доминирует первоэлемент «Дерево». А поскольку в это время в природе всё распускается и расцветает, то цвет зелёный. И в это время необходимо обратить внимание на печень и желчный пузырь, чтобы поддержать не только их, но и все органы, с которыми они связаны и от которых зависят. Меридиан печени оказывает влияние как на состояние самой печени, так и на её парный орган - желчный пузырь. Влияет меридиан печени и на качество пищеварения, и на состояние опорно-двигательного аппарата, а также на психоэмоциональную сферу. А вместе с меридианом желчного пузыря, они отвечают за все движения, которые происходят в человеческом теле. Причём имеются ввиду не только движения суставов и мышц, но и сокращение сердца, а также движение лимфы и крови по сосудам.

На занятиях мы выполняем комплексы Цигун, которые оздоравливают и восстанавливают не только печень и желчный пузырь, но и поддерживают всю систему нашего организма.

Глаза — это окна нашей печени, поэтому мы уделяем им большое внимание. Мы выполняем комплекс Цигун для глаз, а также делаем упражнения и самомассаж глаз по программе «Прозрение». Мы стимулируем работу меридианов печени и

## 46 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

желчного пузыря при помощи простукивания их каналов и воздействия на их акупунктурные точки. Таким образом мы решаем проблемы с суставами, позвоночником и с мочеполовой системой, а также охватываем все те места в организме, где проходят эти меридианы.

При помощи исцеляющих звуков мы трансформируем негативные состояния, которые обычно концентрируются в печени, а именно гнев, злобу и раздражение мы превращаем в позитивные энергии. А ещё мы включаем в наши занятия медитации, мудры и многое другое.

Аналогично в соответствии с временем года мы работаем и с остальными первоэлементами. Однако зимой за неделю до зимнего Солнцестояния и неделю после, мы делаем исключение, особое внимание уделяя сердцу и сердечно-сосудистой системе. В этот период световой день становится очень коротким, и наше сердце нуждается в дополнительной энергии и заботе.

Нужно ещё отметить, что в Китае во все времена считалось, что необходимым компонентом для сохранения духовного и телесного здоровья, является нравственное самосовершенствование человека. Без такого совершенствования сохранить и приобрести здоровье просто невозможно! Данный подход очень тесно вплетается в наше учение.

Китайская концепция говорит, что болезни – это всегда результат потери баланса между Инь и Ян, то есть между женским и мужским Началами.

Китайцы говорят: «Когда Инь стабилизирована, а Ян хорошо сохранена, тогда Дух будет в гармонии. Когда наш Дух в гармонии, тогда Инь и Ян в гармонии».

И наша психика находится в состоянии гармонии, когда мы работаем с телом, особенно тогда, когда используем ме-

тодики, позволяющие нам находиться в состоянии осознанности и когда ведём себя по-человечески.

Хочется добавить, что в результате занятий у наших активных пенсионеров самочувствие и настроение улучшаются. Часто после занятий они делятся с нами своими результатами и присылают благодарности. Ниже приводим несколько конкретных примеров о том, как наши занятия и применяемые методики помогают нашим занимающимся.

Когда мы провели звукодвигательную гимнастику, а потом выложили её в группу в ватцапе, чтобы все желающие могли применять эту гимнастику на практике, то вскоре занимающаяся *Тамара Полякова (77 лет)* написала, нам что при помощи звука «ОМ» ей удалось снизить своё артериальное давление со 140 до 120 мм. рт. ст.

После занятий *Светлана Тарба (67 лет)* спросила, как можно улучшить состояние тазобедренного сустава, который очень болит и по ночам не даёт ей покоя. Мы показали ей упражнения для улучшения работы сустава, а на следующем занятии всем показали специальные упражнения для тазобедренных суставов. И через некоторое время Светлана рассказала нам, что тазобедренные суставы перестали её беспокоить и она теперь спокойно спит по ночам.

После очередного занятия Светлана проговорила, что с утра у неё сильно болела голова, были сильные спазмы сосудов, и она сомневалась идти ей на занятие или нет. В результате она пришла, а после занятия боль и спазмы исчезли.

У *Людмилы Шарко (74 года)* выпадали волосы, она даже хотела уже парик себе покупать. Мы посоветовали ей хорошее упражнение для укрепления волос. Она стала его регулярно выполнять и проблемы с волосами у неё больше не существует.

## 48 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

*Ирина Дубровская (72 года)* пишет нам: «Спасибо Вам большое! Я после ковида никак не могла дышать. По ночам моя сатурация падала до 90, поскольку лёгкие не работали. Оба лёгких были поражены на 50%. Поэтому Ваши дыхательные упражнения стали для меня просто спасением. Спасибо Вам огромное! И психологически Ваш голос меня просто лечит».

*Татьяна Ковалёва (82 года)*: «Спасибо Вам большое за занятия! Каждый день я ощущаю, как у меня улучшаются настроение и самочувствие. Особенно, когда на занятии мы проходили мои индивидуальные больные точки. Такие есть у меня вокруг и около глаз, есть и точки, направленные на ноги, в частности на колени...Спасибо!!!»

*Елена Галкина (85 лет)*: «Валя и Юля! Большая благодарность вам за вашу работу! После занятий у меня наступают спокойное равновесное состояние и даже умиротворение. Очень важна ваша работа и с каналами и их биоактивными точками. Она приносит оздоровление и укрепляет иммунитет. Будьте здоровы и деятельны! Успехов! Вы очень выручаете таких как я. После пневмонии ваши занятия помогли мне восстановить дыхание, убрать отдышку и снять отёки. Лучше стали работать мои почки и в целом силы постепенно прибавляются. Помогают убирать отеки и ванночки для ног. Для меня цигун сейчас самая щадящая разминка. Благодарю вас за всё!»

*Елена Александрова (57 лет)*: «После ваших занятий у меня появляются лёгкость и жизненные силы, позволяющие двигаться дальше, с интересом и всей возможной лёгкостью. А самое главное на ваши занятия всегда стремлюсь, как к тому, чем действительно стоит заниматься в жизни, и они хорошо закрепляются в памяти. Многие движения из



упражнений, которые вы показываете я включаю в свою регулярную зарядку. Сердечно благодарю вас и кланяюсь!»

*Ольга Максименко (54 года):* «Огромное вам спасибо за ваши занятия! Вот это прямо то, что очень нужно! И по психоэмоциональному воздействию, и по радостному человеческому состоянию, а также посылу, от вас исходящему!»

*Лариса Юрина (70 лет):* «Огромное вам спасибо за ваши занятия! Мне очень понравился комплекс, который делали сегодня и в прошлые дни. Спасибо, что вы рассылаете описание упражнений и биоактивных точек. А так как я пытаюсь делать ваши упражнения и в другие дни, то эти описания мне очень помогают!»

*Светлана Овсянникова (71 год):* «Ваши занятия улучшают моё физическое и духовное здоровье. Спасибо!!!»

*Надежда Гудилина (69 лет):* «Я благодарю вас за чудесные практики и за душевный настрой, который передаётся нам!!!»

*Нина Арбузова (72 года):* «Я посещаю ваши занятия с января 2021 г. В октябре 2020 г. у меня была серьёзная операция, после которой стали неметь и отекать руки и ноги, а также болеть позвоночник и плечевые суставы. Благодаря вашим занятиям, эта отёчность ушла, руки, ноги и позвоночник восстановились. До операции у меня таких симптомов не наблюдалось. А гармония дыхания творит просто Чудо! Очень прекрасно, что у нас есть такие онлайн занятия. Спасибо вам большое! И доброго вам здоровья!!!»

*Наталья Майорова (75 лет):* «Большое спасибо за ваши замечательные занятия! Так много пользы для здоровья и столько нужной информации! У меня бывают ситуации, когда не знаешь, что делать, а тут открываешь вашу страничку, и пожалуйста применяй, что лично я и делаю. Я применяю всё это сама и по необходимости передаю другим. Вы вкла-

## 50 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

дываете большие знания в наше оздоровление. Спасибо за ваш труд!»

*Надежда Гудилина (71 год):* «Благодарю инструктора по Цигун Валентину Фёдоровну за её большое и доброе сердце, а также за прекрасное знание предмета! На занятиях мы получаем мощный заряд бодрости. И сейчас я постоянно применяю на деле всё то, чему научилась в процессе занятий. В результате состояние моего здоровья значительно улучшилось, и даже наладился сон. А благодаря массажу точек перестало болеть сердце. Это всё меня вдохновляет и даёт силы. Так что делаем, повторяем и получаем удовольствие!!! Спасибо!!!»

*Татьяна Ковалёва (82 года):* «После занятий я ощущаю прилив сил и хорошее настроение! Хочется так организовать своё время, чтобы продолжать эти занятия, хотя бы с помощью ваших записей, схем и пояснений! В процессе занятия всегда есть взаимодействия между нами и вами, ведущими занятия, поэтому все вопросы всегда бывают удовлетворены! С каждым занятием наш контакт укрепляется, становится более лёгким и плодотворным! Спасибо вам большое за поддержку!»

*Людмила Веселова (66 лет):* «Огромное вам спасибо за эти познавательные занятия. Всё у вас выстроено увлекательно и доступно выполнимо. Не хотелось бы вас терять. Спасибо вам!!!»

*Тамара Полякова (77 лет):* «Спасибо большое вам, за эти прекрасные занятия, за позитив и за чудесные видео! Я очень рада, что знакома с вами. Удачи вам во всех делах, исполнения всего, что вы задумали! Счастья вам и вашим семьям! Очень жду следующей встречи с вами!»

## **Комплексный подход в оздоровлении населения старшего возраста**

*Комиссарова Ольга Владимировна*

*e-mail: skoropeia@mail.ru*

В наше непростое время людям старшего возраста особенно хочется быть более здоровыми. И многие из них стремятся посещать группы, в которых проводятся физические занятия, и не просто в качестве досуга, а чтобы получить конкретные результаты для своего здоровья.

Этому способствует проведение комплексных занятий по Системе психофизического оздоровления населения (автор С.В. Баранова)

За свою тридцатилетнюю практику мне удалось понять и увидеть результаты у занимающихся именно при проведении наших комплексных занятий. В эти занятия входят такие обязательные элементы, как настройки, спонтанные танцы и релаксации. Также в них включены специальные упражнения и беседы для каждой конкретной группы, которые оформлены в особые программы.

Имея дополнительное образование нутрициолога (сертификат Школы Диетологов, рег. номер 002218-22 от 08.08.2022), я применяю эти знания для безвозмездных индивидуальных и групповых консультаций своих занимающихся.

### ***1. Нутрициология как важная ветвь в моей инструкторской практике***

Все знают, что питаться нужно правильно. Однако под правильностью питания каждый человек подразумевает что-то своё...

*Нутрициология* (от лат. nutritio – питание и греч. λόγος – учение) – это наука о питании, то есть наука, направленная

## 52 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

на изучение функциональных, метаболических, гигиенических и клинических аспектов взаимодействия питательных веществ с организмом человека и их влиянием на него.

Нутрициология также изучает механизмы здорового питания, мотивы выбора человеком пищи, определяет системы питания и стратегии рационального питания человека.

В отличие от диетологии, нутрициология не занимается изучением и подбором питания для сохранения здоровья при различных патологиях, а также она отличается и комплексным подходом к изучению проблем питания.

*А правила адекватного питания, исходя из последних исследований учёных России, США, Европы и других стран, для каждого человека должны быть индивидуальны, то есть учитывать индивидуальные особенности его организма.*

Современная нутрициология уже переходит от подбора продуктов по калорийности, наполненности витаминами и микроэлементами на внимательное изучение связи этих продуктов питания с состоянием органов и психики человека.

Здесь как раз и встречаются направление здорового питания и человеческая этика.

Наблюдая за занимающимися в группах, я вижу, что большинство из них заинтересовано в своём здоровье. Но не все могут понять, как физический аспект питания влияет на этику, энергетику и морально-духовную сторону человека.

*Задача инструкторов, на мой взгляд, заключается в том, чтобы повышать и расширять уровень своих знаний:*

- о внутренних процессах зарождения потребности в пище;
- о процессах переваривания пищи;
- о химических реакциях, происходящих в организме;
- о связи питания с этическим и эмоциональным поведением человека.

В книгах С.В. Барановой по питанию сконцентрированы основные знания, которые преподают на курсах нутрициологов. Также в книгах Светланы Васильевны много и доступно написано о физическо-этическом бытии человека.

Мы, инструкторы ЦПФС «Единение», вполне можем передавать знания занимающимся не только о здоровом питании, но и о связи этики питания с состояниями физического тела и имеющемся у человека эмоциональным фоном.

Возможно, в дальнейшем нужно будет перейти от преподавания рекомендаций по питанию и очищению в группах по установленной ранее практике – на новую стезю индивидуального подхода к занимающимся. А именно инструктор должен предлагать свои рекомендации индивидуально каждому занимающемуся, учитывая его внутренние эмоциональные состояния. А также инструктор должен направлять внимание занимающихся на осознание их связи с бытием, питанием и человеческой этикой.

А поскольку мы находимся на стыке таких наук как диетология, нутрициология и психоэнергетика, то наше название должно звучать так: *нутрициолог-психоэнерготерапевт*.

## ***2. Комплексный подход в оздоровлении населения старшего возраста***

В этом учебном 2022-2023 году в городе Щёлково на базе физкультурно оздоровительного комплекса я проводила три взаимодополняемые программы:

1. Гимнастика в стиле Цигун
2. «Прозрение» и общие оздоровительные практики
3. Суставная гимнастика по методике В.Д. Гитта

Длительность каждого занятия составляла 1,5 часа. По каждой программе проводилось одно занятие в неделю.

## 54 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

В целом получается, что люди за неделю посещали все три группы по трём программам.

Списочный состав группы – 18 человек, пенсионного возраста - от 54 до 85 лет. Один из них – инвалид детства с диагнозом «дистрофия мышц».

Из 18-ти человек регулярно посещали занятия от 7 до 11 человек.

Все участники группы после каждого занятия отмечали улучшение самочувствия и эмоционального состояния. У тех, кто постоянно посещал все три вида занятий стабильно наблюдались бодрое состояние и позитивный настрой.

Сводная таблица результатов группы за 2022-2023 учебный год

Подгруппы	1	2	3	4
Посещаемость (кол-во участников группы в %)	3 раза в неделю (60%)	1-2 раза в неделю (20%)	1 раз в две недели (12%)	1 раз в месяц и менее (8%)
Снижение заболеваемости	с 4-5 раз в год до 2-3 раз в год	с 5-6 раз в год до 4 раз в год	нет изменений	нет изменений
Уменьшение усталости от физической активности	на 80%	на 55%	на 20%	нет изменений
Повышение общего положительного эмоционального фона за год	на 20%	на 10%	на 5%	на 1%
Улучшение зрения	на 80%	на 15%	на 5%	нет изменений

Ощущают себя моложе	на 10-15 лет	на 5 лет	на свой возраст	на свой возраст
Улучшение осанки	на 90%	на 65%	на 15%	нет изменений
Улучшение состояния суставов (руки, ноги)	на 60%	на 30%	на 5%	нет изменений
Улучшение состояния позвоночника	на 80%	на 30%	на 15%	на 3%
Стабилизация положительного эмоционального состояния	на 100%	на 70%	на 50%	на 5%

По результатам таблицы можно заключить, что люди, посещающие все три программы постоянно, то есть *занимающиеся комплексно*, имеют *гораздо более высокие результаты* по сравнению с остальными подгруппами, приведёнными в таблице.

Вывод напрашивается сам собой, что *комплексный подход* в проведении занятий позволяет создавать *высокие результаты оздоровления по всем измеряемым параметрам*.

### *3. Суставная гимнастика по методике Виталия Демьяновича Гитта*

На основе методики микродвижений В.Д. Гитта и других оздоровительных упражнений, мне удалось создать программу с эффективным комплексом упражнений для восстановления позвоночника. Эта программа с успехом применяется мной (кроме групп в физкультурно-оздоровительном ком-

## 56 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

плексе) в группе специальных восстановительных практик, то есть с людьми, которые имеют сложные медицинские диагнозы, например, такие, как дисковые позвоночные грыжи и смещение позвонков.

В этом учебном 2022-2023 году я занималась ещё и с отдельной группой на базе семейного центра «Райдо». В этой группе было 3 человека в возрасте 35-ти, 48-ми и 69-ти лет.

Занятия я проводила 1 раз в неделю по 1 часу.

За год занятий эти 3 человека ощутили улучшение своего самочувствия. Два человека (возраст 35 и 48 лет) до наших занятий почти постоянно носили корсет, так как без него им было очень сложно двигаться без боли. В течение года эти боли заметно уменьшились и ношение корсета на постоянной основе перестало быть востребованным.

Более того – у всех троих значительно повысилась физическая активность, а при отсутствии болей в пояснице, увеличился порог физической нагрузки на мышцы спины.

На фоне увеличения подвижности все движения тела стали более пластичными. Увеличилась также выносливость и улучшился сон.

Также все занимающиеся после занятий отмечают заметное повышение своего позитивного эмоционального состояния.

В течение года в промежутках между занятиями – от 3 до 5 дней – наблюдалось отсутствие болей в пояснице даже при выполнении нагрузок и при подъёме тяжестей.

У всех троих уменьшилось напряжение мышц вдоль позвоночника и улучшилась осанка.

*У мужчины, 48 лет* был ярко выраженный сколиоз с деформацией грудной клетки в сторону выступающих вперёд нижних рёбер, а также имелись две грыжи нижних поясничных позвонков 7-ми летней давности. После года занятий



сутулость у него заметно уменьшилась и нижние рёбра стали выступать гораздо меньше. А корсет теперь он применяет только при физических нагрузках. У этого мужчины постепенно восстанавливается и спортивная форма – он снова стал играть в баскетбол.

*Женщина 35 лет* работает за компьютером. У неё были боли в шее, зажаты мышцы плечевого пояса, грыжа в поясничном отделе позвоночника, а также грыжа Шморля 3-го поясничного позвонка. За год занятий боли в шее и частота их проявления значительно уменьшились. Перестали появляться боли в спине. В итоге женщина перестала носить поддерживающий корсет и у неё появилась возможность бегать трусцой без боли.

*Женщина 69 лет* работает учителем. По утрам у неё были боли в пояснице. Также наблюдалось сильное напряжение продольных мышц спины и плечевого пояса. Уже к середине дня женщина испытывала моральную и физическую усталость. После 7-ми месяцев занятий боли по утрам перестали её беспокоить, увеличилась работоспособность, а усталость наступала только к вечеру. К тому же повысился и общий тонус организма.

Все трое занимающихся после занятий и в течение нескольких дней после них испытывали позитивное эмоциональное настроение.

***Отзывы занимающихся суставной гимнастикой по методике В.Д. Гитта***

*Гимранова Ф.Г. (63года):* «В прошлом году у меня сильно болело плечо (я на него упала). Я не могла поднимать руку, и врачи мне не помогли. Теперь с помощью движений суставной гимнастики моя рука заработала. В середине года, когда меня сильно обняла подруга, то я получила травму грудины. После рекомендаций Ольги Владимировны я смогла справиться с не-

дугом и вернулась на занятия в свою группу. После занятий моё настроение значительно улучшается и мне кажется, что в моей груди уже стал помещаться весь мир»!

*Никифорова Н.В. (62 года):* «Я пришла на суставную гимнастику совсем недавно. Меня очень заинтересовал курс занятий по оздоровлению суставов. Занятия проходят очень интересно и с позитивным накопительным эффектом. Я уже научилась расслабляться и впускать энергию в тело и в суставы. Когда уходишь с занятий с состоянием лёгкости и позитивным настроением – это очень вдохновляет. Мне очень нравятся эти занятия»!

*Ковалёв Ю.В. (55 лет):* «После простукивания у меня улучшается состояние костей и повышается настроение. К тому же стало легче с поясницей».

*Гусева Ю.В. (83 года):* «Эти занятия суставной гимнастикой просто замечательные! Да и состояние после них отличное»!

*Пушкарёва Г.Ф. (62 года):* «Благодаря занятиям суставной гимнастикой у меня улучшилась гибкость в суставах и прошла боль в плечевом суставе. Появились лёгкость и подвижность во всех суставах».

*Кузнецова Н. Т. (71 год):* «На суставную гимнастику я хожу уже 3 года. У меня болело правое колено. Сейчас стало намного легче и боли уменьшились».

*Катрич М.В. (85 лет):* «Я с удовольствием хожу на занятия по суставной гимнастике. У меня артроз коленей и тазобедренных суставов. После занятий чувствую себя лучше. Продолжаю обстукивание суставов и дома. Почти ушли ночные боли в суставах. Спасибо преподавателю»!

*Самсонова Н.В. (75 лет):* «Я занимаюсь суставной гимнастикой с лета 2022г. Мне очень нравятся эти занятия. У меня теперь не болят ноги, я чувствую лёгкость и хорошее

настроение. Думаю, что эти занятия полезны всем. Буду продолжать заниматься».

*Отзывы занимающихся «Гимнастикой в стиле цыгун»*

*Пушкарёва Г.Ф. (62года):* «Я хожу на цыгун 1 год. Занятия дают мне заметное расслабление в мышцах. После них я испытываю лёгкость, голова освобождается от мыслей и в душу приходит спокойствие».

*Гусева Ю.В. (83года):* «Я занимаюсь в этой группе уже 8 лет. Чувствую себя здоровее, так как наши упражнения успокаивают нервы. В результате уходят головные боли и боли в позвоночнике».

*Кузнецова Н. Т. (71 год):* «Я хожу на занятия в группу цыгун два года. Мне эти занятия нравятся. У меня улучшилось зрение».

*Подзорова Н.Ф. (70 лет):* «Я занимаюсь в группе цыгун третий год и отмечаю в своём здоровье и настроении заметное улучшение. У меня уменьшились депрессивные состояния, практически исчезло внутреннее напряжение и головные боли. Спасибо инструктору за профессионализм!»

*Самсонова Н.В. (75 лет):* «Я хожу на занятия 8 лет. Мне занятия очень нравятся. Цыгун – это моё! Цыгун даёт мне здоровье. Мне нравится и наш инструктор, и наша группа. Занятия позволяют мне чувствовать себя молодой. Благодарю нашего инструктора! Так держать!»

В завершении доклада хочу заметить, что мы, инструкторы ЦПФС «Единение», имеющие за своими плечами объёмную инструкторскую программу, способны проводить эффективные занятия по любым направлениям оздоровления и восстановления психоэнергетики с любыми возрастными категориями нашего населения. Таким образом, *мы считаем себя инструкторами-универсалами.*

## **Звукотерапия - новый подход к оздоровлению и развитию творческих способностей**

*Молодкина Лидия Ивановна*

*e-mail: lidia-mol@mail.ru*

Из книг, учебников и программ, написанных нашими учителями, вы уже знаете, что такое звукодвигательная гимнастика, вокалотерапия, звуковая волна, и как она воздействует на человека. Поэтому повторяться не буду, а расскажу вам о том новом, что применяется на занятиях в оздоровительно-хоровой группе «Поющая радуга» (пение для оздоровления).

Изменения начинаются с себя. У меня уже ушли страхи и стереотипы, что «не поймут», «не готовы», «слишком сложно», что «на усвоение этих материалов должно уйти много лет» и т. д.

Но - новое время даёт новые возможности, поэтому всё происходит гораздо быстрее.

По-новому происходит даже подготовка к занятиям. После мысленного пересмотра предыдущего занятия, и энергетической настройки на новое, приходит понимание, что именно в первую очередь необходимо сделать для следующего занятия. Например, скорректировать плановую настройку или изменить её, добавить упражнения для вокалотерапии и т.д.

На занятиях новое начинается уже с проведения настройки. Вначале я объясняю группе, что несёт состояние или качество, на которое будет проводиться настройка. И каждый желающий может внести дополнения своими ощущениями или пониманием этого состояния, на которое мы настраиваемся вместе. Это происходит по времени не долго, но вносит более глубокое понимание самого качества. Да и

сами состояния тоже могут быть не совсем привычными для программы, например, даже состояние спокойствия я преподаю более глубоко, потому что включаю ощущения своего расширенного восприятия.

Активно творчество в группе проявилось и во время настройки на состояние «Созидательность». Как раз этот год был объявлен у нас, как год Созидательной Деятельности. Каждый занимающийся смог ощутить себя творцом и созидателем. Такая включённость в процесс помогла всем занимающимся вспомнить и открыто рассказать, о чём они мечтают, что умеют и чем хотели бы заниматься.

Неожиданным открытием оказалось, что многие сочиняют стихи, пишут картины, шьют, вышивают и т. д. Прозвучали желания петь более артистично или петь даже на французском языке. То есть была создана такая обстановка, что люди не боялись рассказывать о своих внутренних желаниях и ощущениях. И это имело дальнейшее развитие поскольку, теперь на занятиях творчество проявляется более активно. А озвучивание желаний помогло найти индивидуальный подход к занимающимся для реализации их творческих стремлений.

Каждое завершающее занятие месяца в группе проходят творческие *индивидуальные выступления*. Эти выступления с участием всех занимающихся стали более разнообразными и весёлыми. Люди теперь не только поют песни и танцуют, но и читают *свои* стихи. А также на этом занятии мы завели традицию поздравлять всех рождённых в этом месяце. Мы поём для них поздравительные песни, читаем стихи и т.п. Вся группа активно включается в происходящее действие.

Общий творческий подъём и включённость занимающихся особенно проявились при подготовке к выступлению на слёте. Многие хотели выступить, поэтому выступления

## 62 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

пришлось даже ограничивать, потому что 11 марта от группы нужно было всего 4 номера.

Также на вокалотерапии мы все вместе пропеваем одним звуком то состояние, на которое настраиваемся в начале занятия. Это очень интересный процесс, потому что он позволяет понимать нужное состояния и даже появляется ощущение, будто пространство вокруг меняется от этого звука. Также и занимающиеся чувствуют изменения и ощущают психоэмоциональный подъём. На этом фоне у них повышается чувствительность.

А при звуковом воздействии на отдельные органы занимающиеся уже стали ощущать и сам орган, на который воздействуют. Они чувствуют, как этот орган вибрирует в ответ на направленную на него звуковую волну.

Таким образом мы осваиваем звуковой массаж не только отдельных органов, но и всего тела.

Наша группа постоянно растёт из-за того, что в неё приходят новые люди. И встаёт вопрос, как объединить и сдружить людей в группе.

Сначала мы добавили новый элемент в процесс Благодарения. Группа становится в круг, как обычно произносятся слова Благодарения, а затем предлагается каждому в одном слове выразить своё пожелание миру. А потом после этого индивидуального пожелания его эмоционально повторяет вся группа.

Затем в заключение все занимающиеся ещё плотнее сближаются в общий круг, обнимаются руками и на эмоциональном подъёме у них вырывается звук радости.

Вносим мы разнообразие и в сам процесс пения. Вводим двухголосье, сольные партии и поочерёдное построчечное пение. Всё это учит людей слушать и слышать других, а так-

же вливаться в общее звучание песни. Таким образом люди расширяют свои возможности развивать голосовые данные.

Введение нового происходит легче, если группу ведут одновременно два инструктора. Именно так у нас в «Поющей радуге» и происходит.

### *Немного статистики*

Раньше в нашей группе было около 10 человек (максимум 12), а сейчас группа выросла вдвое. И на последнем слёте выступало уже более 20 человек.

Общее психоэмоциональное состояние в группе за этот год улучшилось на 40%, а состояние физического здоровья на 30 %.

Применение новых подходов к занятиям не только улучшило результаты занимающихся в группе, но и позитивно повлияло на нас, ведущих инструкторов. У нас ушло состояние предсказуемости. Зато выросла готовность к неожиданностям и быстрым ответам занимающимся. К тому же проявление активности занимающихся заставляет нас моментально реагировать на их действия и быстро решать непривычные вопросы.

## **Омоложение организма в реалиях нового времени**

*Шумбасова Ирина Михайловна*  
*e-mail: shumbasova57@mail.ru*

Сегодня я расскажу вам о группах, которые образовались с целью омоложения организма. Эти группы образовались после того, как у меня возник вопрос: «Почему люди должны стареть, болеть и уходить из жизни так рано, хотя у них ещё много невыполненных творческих планов и задач?» С этим вопросом я обратилась к Владимиру Васильевичу и он мне посоветовал организовать группу Омоложения организма.

В итоге у меня образовалось три группы: в Раменском активном долголетии (30 человек), в Московском долголетии (20 человек) и группа инструкторов центра «Единения» (14 человек).

В процессе занятий ко мне присоединились ещё два инструктора, что привело к более полному и интересному наполнению занятий. Мы вместе соединяем свой опыт и усиливаем поток энергий осознания.

Чтобы привлечь к занятиям больше людей, мы стали в своей группе в ватсапе прописывать тему предстоящего занятия. Это сразу привлекло внимание большего числа людей и увеличило численность нашей группы.

На своих занятиях в группах активного долголетия мы используем настройки, в которых формируем идеальный образ молодости, красоты и здоровья. Также мы обучаем людей специальной нейрофизиологической гимнастике маленьких, медленных движений, с помощью которой занимающиеся восстанавливают гибкость и подвижность суставов, позвоночника и всего организма в целом.



Занимающиеся не просто делают определённые движения, а изучают их и своим вниманием проникают в те места, где ощущается напряжение, таким образом помогая жизненной силе напитать их энергией. В результате этих плавных, пластичных движений, тело расслабляется и все мышцы приходят в физиологическое равновесие. При этом улучшается энергообмен в тканях и замедляются процессы их старения и увядания. Также это уплотняет биополе человеческого тела, что обеспечивает упругость опорно-двигательной системы.

На занятиях мы рассматриваем человеческое тело, как целостную систему, в которой всё взаимосвязано между собой. Мы учим занимающихся ощущать эту целостность и двигаться гармонично, в соответствии со своим внутренним состоянием и ощущениями. То есть когда человек делает простое движение рукой, то автоматически в это движение включается и всё тело вплоть до кончиков пальцев ног. И тогда возникают плавность и красота движений тела. А внутренняя гармония всегда приводит к оздоровлению организма.

При активизации двигательных функций в работу активно включается также головной мозг и вся нервная система.

Учёные открыли такой факт – для того, чтобы тело смогло сделать одно движение, должно подключиться 70% нейронных сетей. Совершая медленные, плавные движения мы даём возможность мозгу увидеть все проблемные места в теле и направить туда энергию для их восстановления.

Наш мозг тесно связан с нашей психикой, поэтому на занятиях мы настраиваем занимающихся на позитивные человеческие состояния, которые помогают им по-новому увидеть мир. Наполняясь позитивными эмоциями и состояниями занимающиеся меняются в человеческую сторону и эти изменения омолаживают организм.

*Вот какие отзывы пишут нам наши занимающиеся*

*Дорофеева Л. В. (72 года):* «Моё тело разрабатывается и становится гибче, осанка уже выпрямилась. После занятия я чувствую прилив бодрости, хорошего настроения и благодарности».

*Ершова Е. В. (71 год):* «Из-за проблем с мениском в колене врачи мне предлагали только операцию. Три года я занимаюсь в группе и вот в настоящее время уже танцую, могу вставать на колено и всё это без боли».

*Толочко Г. М. (58 лет):* «У меня уходят боли и скованность, а появляются бодрость духа и хорошее настроение».

*Гюнтер Т. Р. (61 год):* «Много лет я стояла на учёте с ревматоидным артритом. Благодаря занятиям у меня исчезли скованность и боль в суставах, улучшилось общее состояние и подтянулись мышцы. Каждое занятие даёт мне заряд энергии и бодрости».

Сейчас всё пространство Земли меняется, меняется и сама Земля, повышается её резонансная частота вибраций. Вслед за изменением Земли меняется и наше энергетическое поле. Это накладывает на нас, инструкторов центра «Единения», особую ответственность в работе с группой.

В первую очередь, чтобы стать более чуткими ко всем изменениям, происходящим на Планете, нам самим необходимо повышать свой вибрационный уровень, развивать свои энергетические структуры и Сердечный центр. Важно также постоянно повышать свою квалификацию и получать новые знания.

В инструкторской группе Омоложение мы работаем всей группой над созданием программы, по которой далее смогут двигаться все желающие.

Настраиваясь на Великие Божественные Силы мы шаг за шагом выстраиваем путь к своей человеческой сути и

Божественному предназначению. Все участники группы активно включены в обсуждение общей работы, направленной на позитивные изменения наших энергетических структур.

В своей работе мы сонастраиваем ритм своих сердец с новым высоковибрационным ритмом Земли и общим ритмом Вселенной.

Мы опробуем разные способы работы с негативными качествами, состояниями и структурами. Это необходимо чтобы выработать рекомендации для более быстрого прохождения этого пути. После трансформации и интеграции каждого качества и структуры группа замеряет эффективность метода.

Результаты работы мы записываем и анализируем.

Каждый шаг изменений неприятных состояний на более позитивные, наполняет нас Жизненной силой и приближает нас к нашей человеческой Сути, к нашей молодости, здоровью и красоте.

## **Настройка системы «тело-мозг» проекта «Нейрогимнастика»**

*Дуброва Татьяна Ивановна,  
Мухамеджанова Наталья Вольдемаровна  
e-mail: structura21@yandex.ru*

С 2018 года мы проводим оздоровительные занятия в проекте «Московское долголетие» по программе «Нейрогимнастика».

Слово «нейро» означает программу, направленную на поддержание здоровья мозга и развитие высших психических функций (памяти, речи, концентрации внимания, зрительно-пространственной координации). Эта программа улучшает функции как центральной нервной системы, так и периферической.

Слово «гимнастика» обозначает движение мышц нашего тела, которыми управляет 80% нейронных связей.

Второе название комплексов «Нейрогимнастики» - это «мудрое движение». Таким образом, выполняя специальные движения, мы поддерживаем мозг в работоспособном состоянии.

На первом занятии у нас присутствовало всего 3 занимающихся. Но интерес к теме здоровья мозга очень высок и через два месяца мы вели уже две группы по 15 человек.

Несомненно, интерес к этой теме связан с возросшей насыщенностью жизни современного человека (в том числе и в возрасте 55+). С учётом того, что Всемирная организация здравоохранения официально признаёт человека до 45 лет «молодым», то значит и возраст до 65 лет можно считать «зрелым» и активным. При этом факторы стресса, присущие современному мегаполису, а также необходимость адаптироваться к меняющимся обстоятельствам жизни, связанным,

например, с выходом на пенсию и гормональной перестройкой физического тела, заставляют каждого искать простые и понятные способы для поддержания своего физического и эмоционального здоровья.

В этом и помогает наш проект «Нейрогимнастика».

### ***Что из себя представляет Нейрогимнастика***

*Нейрогимнастика* - это набор простых упражнений, которые не требуют специальной подготовки. Эти упражнения помогают занимающимся любого возраста раскрывать возможности, заложенные в их теле.

Все упражнения активизируют работу мозга, а выполняемые движения снимают усталость и способствуют развитию координации и внимательности.

В занятиях по нейрогимнастике выделяются несколько групп упражнений.

#### ***1. Настройка***

Перед началом любого занятия мы создаём в группе настроение Здоровья. Поэтому первым упражнением на наших занятиях является настройка на позитивное человеческое состояние (спокойствие, радость и другие). В этом нам помогают слайды с видами природы, которые вызывают положительные эмоции. Также мы используем словесные описания и музыку, которые пробуждают воображение. Для мозга человека очень важно, чтобы выполняя какие-то действия, он находился в позитивном настроении и спокойствии. В этом случае система безопасности мозга, которая отвечает за обеспечение жизнедеятельности (это 1-ый блок мозга по А.Р. Лурии\* (1902-1977, врач-невропатолог, один из основателей нейропсихологии, профессор, соратник Л.С. Выготского) разрешает включиться когнитивным функциям человека.

А главное - такая настройка позволяет входить в когерентное состояние нашему чувствующему сердцу и размышляющему разуму.

### **2. Пьём воду**

В течение занятий мы просим занимающихся небольшими глоточками пить воду. Это необходимо для лучшей проводимости их нервной системы.

Секрет в том, что все электрохимические процессы, происходящие как в мозге, так и в теле, зависят от скорости прохождения нервных импульсов. А вода является наилучшим проводником этих электрических сигналов. Она необходима и для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитные функции организма. Вода также помогает наполнять клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и лёгкие. Поэтому чтобы оставаться в работоспособном и энергичном состоянии, человек обязательно должен пополнять свои водные запасы.

### **3. Пальчиковая гимнастика и самомассаж**

После настройки мы переходим к упражнениям для кистей рук. Почему это важно?

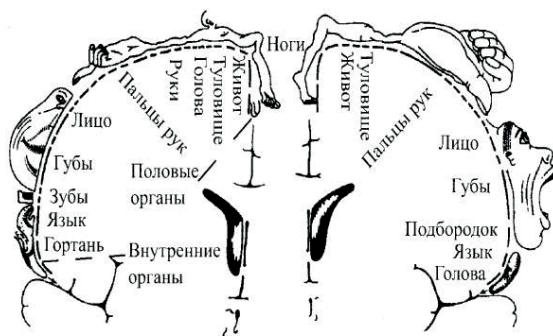
Канадский нейрохирург Пенфильд<sup>1</sup> (1891-1976) создал забавных моторного и сенсорного человечков (рис 1). Эти человечки передают, какими нас «видит» наш мозг. На самом деле количество нейронных путей от моторной коры к мышечным волокнам, управляющих движениями пальцев, или передающих сенсорную информацию от пальцев в соматосенсорную кору намного превышает количество нейронных путей от мышечных волокон, например, спины.

---

<sup>1</sup> Уайлдер Пенфильд «Соматическая моторная и сенсорная репрезентация в коре головного мозга человека, изученная при помощи электрической стимуляции», 1937 год.



рис 1.



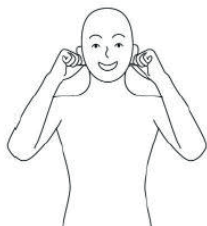
Поэтому неслучайно имеется известное высказывание, что «наша речь находится на кончиках наших пальцев». Упражнения для кистей рук очень важны для поддержания здоровых функций мозга. И обязательно их нужно выполнять после инсульта.

#### 4. Кнопки мозга

Следующим пунктом нашей программы идёт самомассаж биологически активных точек, которые улучшают мозговое кровообращение, активизируют лимфоток, а также помогают сконцентрироваться. Это так называемые *кнопки мозга*. А учитывая практическую направленность нашей конференции и понимая, как сложно держать концентрацию внимания в течение нескольких часов, слушая даже очень интересные доклады, сейчас мы предлагаем вам на практи-

ке освоить несколько простых упражнений из нашей нейрогимнастики. Как говорят, «расскажи мне, и я забуду, но если дашь мне почувствовать, то я запомню». И сейчас две такие «кнопки» мы с вами освоим практически.

### ***Шляпа мышления или настройка антенны***



Это упражнение развивает речь, умение внимательно слушать, а также игнорировать отвлекающие шумы. Упражнение стимулирует акупунктурные точки на ушах, которые связаны почти со всеми мыслительными и физическими реакциями в организме

Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните свои уши немного назад, расправляя их. Затем начните массаж ушей. Массируйте ушные раковины с верхнего их края и постепенно спускайтесь вниз до кончиков мочек ушей. Захватите мочки ушей у самого их основания и мягко потяните в разные стороны. Наблюдайте как внутри слухового прохода появляется тепло, и он расслабляется.

Выполняйте это упражнение не менее трёх раз. При этом голову держите прямо, чтобы каждое ухо находилось на одинаковом расстоянии от линии плеч.

### ***Кнопки включения***



Самомассаж этих биологически активных точек, которые находятся под ключицами и являются проекцией вниз от внешних уголков глаз, нормализует просветы сонных артерий. В результате в мозг попадает больше артериальной крови насыщенной кислородом. Этот самомассаж также обеспечивает эффективный обмен сенсорной информацией между правой и



левой частями тела. Он улучшает координацию «глаз-рука»; балансирует левую и правую стороны тела; выравнивает таз и положение головы. При этом повышает общий уровень энергии и убирает головокружение.

### **5. Выстраивание опоры и оси**

Нейрофизиологам известно, что тело строится от опоры. Упражнения категории «здоровый позвоночник» и упражнения для стопы необходимы для правильной, то есть «чистой» без искажений, передачи информационных импульсов в кору головного мозга с каждого «этажа тела» через соответствующие сегменты позвоночника.

Стопа человека является амортизатором при его ходьбе. Это помогает спинномозговой жидкости циркулировать оптимальным образом и поддерживать надлежащее мозговое кровообращение.

Поэтому в арсенале наших занятий имеется несколько комплексов для работы со стопой, чтобы поддерживать хорошую осанку.



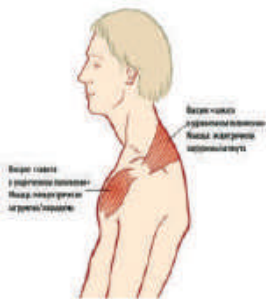
Эти комплексы упражнений учитывают новые подходы в сфере структурной интеграции тела. Согласно исследованиям мануального терапевта Томаса Майерса<sup>2</sup> слаженная работа биомеханики тела должна включать суставы, связки, мышцы, фасции и межклеточный матрикс. Всего в этих анатомических поездках задействуется 12 групп цепей. А большинство из них включены именно в мышцы стоп.

---

<sup>2</sup> Томас В. Майерс «Анатомические поездки» (впервые опубликовано в 2001г.)

Около 30 лет назад наша российская и советская учёная Инесса Бенедиктовна Козловская (1927-2020гг.) в ходе своих исследований по программе реабилитации космонавтов открыла уровень опорной чувствительности с особым видом рецепторов на плюсне и пятке. Это открытие стало помогать реабилитировать людей после инсультов и с диагнозом ДЦП (детский церебральный паралич). Благодаря практике нового открытия у астронавтов стали восстанавливаться длинные экстензоры спины и постепенно преодолеваются «поза сутулой обезьяны». В условиях невесомости без опоры на стопы мозг «отключает» эти мышцы для экономии ресурсов.

### 6. Работа с мышечным тонусом



Для поддержания здоровой осанки, а следовательно, и оптимальной работы всей системы тело-мозг необходим нормальный тонус мышц. Регуляции такого мышечного тонуса помогает «проработка» избыточного напряжения мышц.

*Чтобы снять избыточное напряжение необходимо уметь:*

- расслаблять позо-тонические мышцы, отвечающие за стабилизацию положения тела в пространстве. Эти мышцы склонны к гипертонусу и укорочению;

- снимать напряжение с мышц-стрессосборников, которые непроизвольно напрягаются при любом стрессе;

- укреплять фазические мышцы - поверхностные скелетные мышцы, отвечающие за движение.

*Мышцы-стрессосборники* – это мышцы-триггеры, которые непроизвольно напрягаются в ответ на стресс. К ним относятся:

- круговые мышцы глаза;
- мышцы среднего уха (мышца, напрягающая барабанную перепонку, и стременная мышца);
- область височно-нижнечелюстного сустава и мышцы гортани;
- трапецевидные мышцы;
- большие грудные мышцы;
- грудобрюшная диафрагма;
- подвздошно-поясничные мышцы, мышцы тазобедренных суставов и тазовая диафрагма;
- икроножные мышцы и свод стопы.

*А теперь предлагаем вам проделать ещё одно упражнение.*

Натяните на себя стопы на 8 счётов... почувствуйте натяжение в своих икроножных мышцах... расслабьтесь....

Мышечно-суставное чувство ещё называют *проприоцепцией*. Всего насчитывают 7 органов чувств, а иногда даже 8:

- осязание;
- обоняние;
- вкус;
- вестибулярные ощущения;
- проприоцепцию;
- слух;
- зрение;

- а также существует интероцепция, которая означает передачу сигналов от внутренних органов.

Самое быстрое из всех органов чувств для адаптации и саморегуляции организма - это *обоняние*. У него самый ко-



## 76 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

роткий и прямой путь к мозгу, а нейроны этой системы возобновляются каждые 3 месяца.

### *7. Эфирные масла*

Открытием этого года для нас стали эфирные масла натуральных растений.

С помощью натуральных ароматов можно легче:

- концентрировать внимание;
- входить в состояние релакса и отдыхать;
- поддерживать хорошее самочувствие;
- тренировать мозг к новым действиям (обонятельный интеллект);
- улучшать память;
- диагностировать эмоциональные состояния;
- прорабатывать психосоматику.

### *8. Дыхательные практики*

Большое место на наших занятиях мы уделяем дыхательным практикам. Для этого мы используем:

- диафрагмальное (или полное) дыхание;
- попеременное дыхание;
- очищающее дыхание.

### *Статистика*

С 2018 года мы проводим занятия в проекте «Московское долголетие». На первом занятии у нас присутствовали 3 человека, а через 2 месяца образовались 2 группы по 15-20 человек.

Во время пандемии мы перешли на проведение занятий в режиме он-лайн. Эти занятия ведём до сих пор. К эфиру регулярно подключается около 20 человек. Вместе с этим мы продолжаем вести ещё и 2 очные группы. На этих занятиях у нас присутствует от 10 до 17 человек в каждой группе. В общий чат групп «Нейрогимнастика» включены 83 человека.

### *Отзывы в журнале «Московского долголетия»*

*Групповой отзыв:* «Мы рады посещать занятия и от всей души благодарим инструкторов за интересные, необычные и полезные упражнения для нашей памяти и правильного дыхания. Эти упражнения улучшают не только наше самочувствие и здоровье, но и способствуют хорошему настроению! Дыхательные упражнения мы применяем не только на занятиях, но и дома.

Полезными считаем также упражнения для стоп, позвоночника и вестибулярного аппарата. Одиночные и групповые движения с мячами помогают нам общаться и правильно выполнять эти упражнения. Настолько много интересного и разнообразного, что мы ждём с радостью каждого следующего занятия. Мы будем рады, если занятия будут проводиться дважды в неделю».

*Фалалеева В.И. (76 лет):* «Занятия замечательные! Они хорошо поднимают настроение. Один раз я пришла совершенно больная, а вышла - совершенно здоровая!!!»



## 78 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

*Чернова Е.П. (67 лет):* «Большое человеческое спасибо преподавателям, что они проводят такие занятия как нейрогимнастика. Отдельная им благодарность за то, что они с душой и любовью обучают нас новому, интересному и всему полезному для нашего здоровья».

*Агзибекова Л.О. (73 года):* «Об этих занятиях я узнала от своей знакомой по суставной гимнастике. После первого занятия я получила огромный заряд положительных эмоций, которых у меня не было в последнее время. Эти занятия воздействуют положительно не только физически, но и эмоционально. Поражает доброжелательное отношение к нам преподавателей, а также их умение создавать у нас хорошее настроение и уверенность в себе. Для нас эти занятия - это увеличение веры в себя и в свои силы.»

*Курдюкова Л.П. (63 года):* «Выражаю огромную благодарность нашим преподавателям! Мы узнаём много интересных, и что самое главное, полезных для здоровья упражнений, после которых состояние здоровья качественно улучшается и оба полушария мозга действуют более активно. Каждое занятие не повторяет предыдущее и постоянно вносятся новые более сложные упражнения, что вызывает интерес и стремление не пропускать занятия. Большое спасибо РОО ЦПФС «Единение» за организацию занятий в Московском долголети! И особенная благодарность нашим инструкторам!».

*Зайцева Н.В. (58 лет):* «Это прекрасные занятия, они активируют мозг, тело и вызывают положительные эмоции. Моё общее состояние улучшается, а интеллект поднимается на более высокий уровень».

*Логина Р.В. (68 лет):* «Я ощущаю пользу ото всех упражнений, после которых отлично себя чувствую. Спасибо преподавателям за чёткие разъяснения и за индивидуальный подход!».

*Исхакова Т.А. (69 лет):* «Благодаря занятиям лучше становится моё настроение и улучшается самочувствие. Перестала болеть поясница».

### ***Очно и Он-лайн (за и против)***

#### *Положительное в очных занятиях*

- Инструктор может подойти к занимающимся, убедить-ся, что все правильно выполняют упражнения и подправить в случае неточностей.
- Инструктор учится взаимодействовать с группой в настоящем моменте, отслеживая свои реакции.
- Мгновенная обратная связь, которая подразумевает гибкость общения, шутки и юмор.
- Ароматерапия осуществляется напрямую, а не через зеркальные нейроны.
- Звукодвигательные упражнения доходят без искажений и музыка звучит лучше.
- Возможность объединить тактильные упражнения и взаимопомощь, например, в упражнении по передаче мячиков по кругу в едином ритме. Возможность проведения упражнений в парах.
- Радость живого общения, когда создаётся позитивная эмоциональная атмосфера.

#### *Плюсы занятий он-лайн*

- Инструктор тренируется ощущать занимающихся сквозь экран по полю.
- Инструктор имеет возможность ставить слайды с видами природы для создания настроения на определённое состояние, использовать наглядные картинки для объяснения темы и писать задания на экран.
- Для развития памяти можно организовать презентацию с таймером для трансляции слов к запоминанию.

## 80 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

• Можно демонстрировать на экране различные пособия, как например:

- таблицы Шульте (цветные и чёрно-белые) для тренировки зрения;

- оптические стереокартинки для тренировки глазодвигательных мышц;

- тест Джона Струпа для тренировки внимания, когда вслух произносятся цвета шрифта слов, обозначающих цвет, но напечатанных цветом, несовпадающим с его названием.

• Есть возможность отключить «болтунов».

• Возможность проведения элементов арт-терапии, повернув экран мобильного телефона «к столу» и рисуя определённым цветом.

• Экономия ресурсов времени и реквизита (мячики, коврики, распечатки занятий, ручки, фломастеры).

• Можно показывать упражнения в положении «лёжа» для большой группы.

• На расстоянии легко создаётся тёплая эмоциональная атмосфера.



## **Особенности проведения онлайн-занятий в группе «Самомассаж и саморегуляция»**

*Тюрчева Людмила Аркадьевна  
e-mail: tyur4eva.55@yandex.ru*

Мы движемся в будущее, и наш мир стремительно меняется. И чтобы войти в это будущее, мы должны ему соответствовать, то есть быть созвучными.

Занимаясь по программам ЦПФС «Единение» и, в частности, по программе «Самомассаж и саморегуляция», мы ищем и нарабатываем это соответствие и созвучие. Мы понимаемся по частотности вибраций вместе с быстро меняющимся миром, осваиваем новые методы и способы восстановления здоровья физического тела и психоэмоциональной сферы. Учимся работать в единении с коллективом, начиная с самих себя.

Когда я впервые озадачилась написанием программы для ведения занятий в «Московском долголетии», то представила себе наших пенсионеров. Сделать это было нетрудно, так как сама уже была на пенсии. На пенсии моя жизнь изменилась, потому что появилось много свободного времени. И всё бы хорошо, но здоровье уже стало не то, мечты для себя стали мечтами о благополучии детей и внуков, а грустное настроение заполнялось мыслями, типа «Я никому не нужна», «Я всем только в тягость», «Уже некуда стремиться...» и т. п. Тем более, всё это буквально висело в воздухе, как иногда выражаются наши законодатели: «Наступил возраст дожития...». И чтобы изменить подобную картину, надо было действовать.

И вот тогда я решила сформировать свою программу. За основу я взяла литературу и программы ЦПФС «Единение». Таким образом, богатый опыт, созданный коллекти-

## 82 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

вом единомышленников, стал для меня основной базой. Но понятно, что необходима была ещё и адаптация этой программы для занимающихся с учётом их возраста, интересов, а также приобретённых ими заболеваний. Нужно было учесть и вынужденное положение занимающихся в закрытой квартире, поскольку как раз в ту пору начался карантинный режим из-за ковида и т.д. Да и занятия должны были проходить практически вслепую, то есть через экран.

Поэтому я решила ориентироваться, прежде всего, на создание хорошего настроения, возвращение оптимизма и толкование как наши эмоции связаны с самочувствием физического тела. Ведь для человека главное - его здоровье! А без здоровья и настроение не очень... А если уж что-то беспокоит в теле, то и вообще уже ничего не хочется делать, кроме как избавиться от этих болей и дискомфорта.

В итоге главной целью Программы я решила развернуть внимание занимающихся к здоровому образу жизни. Каждый человек в любом возрасте может полноценно жить в радости и с хорошим самочувствием. Конечно, для этого он должен владеть навыками физического и психического самовосстановления и саморегуляции. А для этого надо было пробудить в людях заинтересованность работать как индивидуально, так и в коллективе, а также развивать у них чуткость и взаимопонимание.

Одной из основных задач было объяснить людям, что пока человек жив, он в силах позитивно влиять на своё здоровье, а здоровье зависит от восприятия человеком жизни, его позитивного настроения и устремлённости к восстановлению здоровья.

### *Этапы восстановления здоровья*

1. Самомассаж и погружение в ощущения физического тела. Изучение сигналов тела и их понимание. Развитие и

усиление чуткости и чувствительности занимающихся.

2. Разучивание и практика физических и дыхательных комплексов упражнений.

3. Знакомство с рациональным питанием.

4. Отслеживание взаимосвязи организма с окружающим миром.

5. Наблюдение за постепенным оздоровлением тела.

### ***Ожидаемые результаты***

- Разумное отношение к своему здоровью - как основа жизни. Чуткое, внимательное и заботливое отношение к своему здоровью, к окружающим людям и миру.

- Хорошее настроение и самочувствие - как образ жизни. Устойчивый позитивный эмоциональный фон. Позитивное восприятие жизни и всех происходящих событий.

- Бодрость и энергичность в теле, активное и гибкое мышление.

- Умение адекватно использовать правильное питание, физическую активность, дыхательные и нейрогимнастические практики.

- Понимание и принятие ответственности за собственную жизнь не как тяжести на плечах, а как самый лучший инструмент для изменений. Осознание меры своей ответственности за вклад в общее дело.

Наши занятия проходят 2 раза в неделю на платформе Zoom по 1 часу.

На этих занятиях я рассказываю, что человек – это эмоциональное существо. Именно таковым его создала природа. Каждый день люди испытывают огромную гамму положительных и негативных чувств, которые отражаются на их физическом теле. Тело помнит всё. Оно никогда не обманывает. Тело – это единственное настоящее, что у нас есть в реаль-

## 84 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

ности. Поэтому надо обязательно учиться с ним правильно взаимодействовать.

*На первых занятиях* я говорила, что нам несказанно повезло, что уже пришло время обратить внимание на себя и начать что-то делать. Что надо проявлять заботу о себе, становиться бережными и учиться себя любить. Эти мои высказывания вызывали, мягко говоря, недоумение у занимающихся.

Мы делали *настройки* на состояния Умиротворения, Спокойствия, Радости, Тепла, Чистоты и Свежести. Эти настройки созвучны сердцу и естественны для него, поэтому их легко воспринимает тело, а люди чувствуют его и понимают.

Изучая различные виды *само массажа* и осваивая их, все отмечают как он влияет на состояние тела и как укрепляется иммунитет.

Мы тщательно и подробно изучаем *комплексы физических упражнений* и практикуем их соответственно возрасту и возможностям тела. Есть у нас комплексы упражнений на баланс для тренировки вестибулярного аппарата и равновесия.

Осваиваем мы *комплекс бодрости* и для внутренних органов.

*Дыхательные практики* мы используем для профилактики вирусных заболеваний, для восстановления после болезни, а также в виде скорой помощи при различных неприятных состояниях.

Изучаем *мудры* и понимаем, как они влияют на тело. Замечаем изменения в своём физическом самочувствии и психоэмоциональной сфере.

Проводим *беседы* о взаимосвязи психики и физического тела. Постепенно погружаемся в психосоматику и телесную

психологию. Изучаем эмоционально-телесные реакции тела и учимся экологично их проживать.

Большой интерес у занимающихся вызывает *нейрогимнастика*, то есть гимнастика для мозга. Мы вводим новые упражнения для улучшения памяти и повышения концентрации внимания.

В программе «Самомассаж и саморегуляция» у нас есть настройки и различные техники самомассажа. Включаем массаж лица с элементами фейспластики. Там есть физические и дыхательные комплексы различной направленности. Включены в программу нейрогимнастика и мудры, спонтанный танец и расслабляющие техники, а также многое другое. Чтобы уложиться в 1 час занятий, мы стремимся грамотно чередовать все эти методы.

Проявляется наше творчество в рисовании и в беседах. Совместно с занимающимися мы размышляем о взаимосвязи тела с окружающим миром и с Землёй. Учимся ощущать единение друг с другом и с силами окружающего мира. А после всего отмечаем эффективность совместной групповой работы.

У нас не сразу получались настройки на такие человеческие состояния как Умиротворение, Спокойствие, Чистота, Уважение, Радость. Хотя, казалось бы, что может быть проще – отыскать в памяти любимый уголок природы и вспомнить те чувства, которые там были? Однако, чтобы описать эти естественные для человека состояния, нам приходилось тщательно подбирать слова и наполнять их эмоциями. Постепенно у всех всё стало получаться.

И конечно же, всё началось с самомассажа. Его простые и понятные движения стали для группы открытием, особенно когда приходилось акцентировать внимание в том месте, где в данный момент находились руки. Кроме этого необхо-

димо было замечать, что в этом месте происходит, то есть чувствовать как реагирует тело. Занимающиеся учились обращать внимание на то, каким бывает отклик (сигнал) на то или иное воздействие.

Практиковали и *общий настрой* - то есть привычку быть здесь и сейчас, полноценно проживать каждый момент жизни и быть честными по отношению к себе.

Поначалу этот общий настрой вызывал у группы сопротивление, иронию и скепсис. Но мало-помалу у людей стала проявляться заинтересованность в том, как живое тело выдаёт свои реакции. Иногда я даже призывала людей экспериментировать, то есть чувствовать и сравнивать реакции на сильное физическое воздействие и на бережное, приятное.

Выполняя самомассаж, мы отдельное внимание уделяли *работе со стопами*. Эта область нашего тела выдерживает вес, поддерживает баланс и является рефлекторной зоной, через которую можно воздействовать на весь организм.

Во время *мобильных разминок* (физических упражнений) наше внимание тоже должно было находиться в том месте, которое в данный момент задействовано. Например, если мы разминаем плечевые суставы, значит внимание должно находиться в плечах, тазобедренные суставы – значит в области таза и бёдер и т.д. Надо сказать, что и сами упражнения соответствуют физическому состоянию тела. Мы подбирали движения, которые воздействуют наиболее мягко и бережно, но, тем не менее, эффективно. Это, так называемая, разминка на мобильность суставов, мышц, связок и фасций.

Все эти движения, вписываясь в возможности тела, делаются без больших широких амплитуд и без боли. Чуткое отношение к себе обычно не вызывает сопротивления, а бережность позволяет расширить диапазон движения, что уже многие отмечают. Занимающиеся большую часть своей жиз-

ни не обращали на тело внимания, а теперь терпеливо, шаг за шагом, восстанавливают его доверие.

В нашей мобильной разминке всегда есть *упражнения на баланс*, которые учат ощущать себя и своё тело в пространстве, а также стимулируют к собранности и дисциплинированности.

Есть у нас упражнения и на *тренировку вестибулярного аппарата*, что очень актуально для нашей категории занимающихся, и особенно в зимний период. Эти упражнения сопровождаются весельем и юмором, особенно по отношению к себе.

Приятно радует и *нейрогимнастика*, потому что работа с мелкой моторикой приносит результаты, быстро сказываясь на теле, на его реакциях и отношении к жизненным ситуациям.

На наших занятиях мы изучаем и применяем *различные виды дыхания*. Это необходимо для профилактики и лечения простудных (сезонных) заболеваний. Также дыхание по мере необходимости расслабляет и очищает, тонизирует и даже обезболивает.

Есть у нас и небольшие открытия. Мы сотворили *свой спонтанный танец*. Это танец «веерных пальчиков». Он начинается с рук и постепенно вовлекает в лёгкие свободные движения всё тело.

Для *массажа лица* у нас собрался целый комплекс упражнений. В этом комплексе присутствует фейспластика с элементами остеопатии. Этот комплекс очень нравится женщинам группы, поэтому по пятницам у нас аншлаг. И это очень хороший знак! Женщина в любом возрасте остаётся женщиной, потому что у неё есть важная миссия – быть красивой, беречь свою красоту, тем самым беречь и красоту Земли.

Наша группа развивается, а вместе с ней совершенствуемся и мы, инструкторы. В предложенных нам условиях хорошо развивается речь, так как необходимо доносить информацию до людей коротко, понятно и энергетически ёмко. А ещё важно, чтобы появилась обратная связь, которая сопровождается заинтересованностью и вопросами. Обратную связь во время занятия необходимо чувствовать постоянно, и в этом нам помогает настройка на Сердечный центр. Благодаря этому мы способны держать поле и чувствовать группу на протяжении всего занятия. А также подбирать и планировать занятия с пониманием того, что необходимо группе сегодня.

За время работы в Zoom участники по обе стороны экрана многому научились. В частности, занимающиеся стали более дисциплинированными, а самодисциплина в жизни пенсионера, как я считаю, является важным элементом, потому что она стимулирует и поддерживает тонус жизни. У занимающихся увеличивается уважение к своему телу и к группе людей, с которыми они вместе занимаются. Их желание контролировать всё и вся на свете мы постепенно направляем на усиление наблюдателя в себе, который чутко подмечает сигналы и реакции тела. В итоге настроение занимающихся с каждым утром становится всё радостнее, невзирая на погоду. Да и мы сами углубляемся и расширяемся в освоении навыков по восстановлению физического, психоэмоционального и интеллектуального здоровья людей.

По мере прохождения занятий, шаг за шагом, у нас формировалось общее поле группы, которое сейчас уже очень хорошо ощущается. Образовался даже костяк группы – это приблизительно 30 человек, а всего прошли через наши занятия около 150 человек. Надеюсь, что и отсеявшиеся взяли с собой что-то полезное. Кто-то уходит, а кто-то и возвра-



щается... Но главное, это то, что нам удаётся пробудить у людей интерес к занятиям, а свидетельством этому является искренняя благодарность участников группы.

Таким образом, наша группа «Самомассаж и саморегуляция» находится в постоянном движении, приходят новые участники и часто это бывают супружеские пары, что говорит о совместном интересе. И пусть результаты изменений в физическом теле пока не очень заметны, но позитивный настрой явно очевиден. О нём, в основном, и говорят **отзывы наших занимающихся**:

*Михалина В.В. (63 года)*: «Спасибо вам огромное за красоту и всегда доброе утро!!!»

*Сизова Т.К. (70 лет)*: «Спасибо большое за занятие, за полученный заряд энергии на весь день!»

*Филиппова И.И. (59 лет)*: «Спасибо за занятия, которые очень вдохновляют!»

*Ростовцева Р.Х. (84 года)*: «Спасибо за массаж лица, очень жду продолжения!»

*Баранова Л.С. (82 года)*: «Спасибо за занятия, благодаря которым я стала более спокойной и уверенной в себе!»

*Галкина Е.А. (83 года)*: «Спасибо большое! У меня проработано всё тело, а ноги и стопы зарядились лёгкостью и позитивным настроением!»

*Ратникова Е.А. (73 года)*: «Спасибо большое, очень хорошо и содержательно физически и душевно!»

*Добрякова М.Д. (65 лет)*: «Большое спасибо за занятие! Замечательный массаж и проработка стоп, которые «запели» от восторга!»

*Уколова А.Д. (63 года)*: «Спасибо большое! Очень приятное ощущение физического и душевного равновесия.»

*Воротилова Т.В. (62 года)*: «Спасибо за занятия, за лёгкость, которую я чувствую после них и за позитив!»

## 90 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

*Егорова Е.Е. (61 год):* «Спасибо за занятия! Тело размялось, лицо разгладилось, а настроение на подъёме!»

*Комиссарова М.Г. (57 лет):* «Спасибо за занятия! Хотя после инсульта я явных изменений пока не наблюдаю, но настроение заметно улучшилось! Буду продолжать заниматься! Много нового узнала о здоровье!»

*Белая М.Л. (67 лет):* «У меня артроз на фоне гипертонии. Благодаря занятиям улучшилась осанка, появилось больше бодрости и уверенности в себе и ощущаю даже гибкость в теле, коленных и плечевых суставах. Большое спасибо за ваш труд по улучшению нашего самочувствия!»

*Комаровская Н.В. (67 лет):* «У меня проблемы в опорно-двигательной системе. После серьёзного перелома хожу с тросточкой, но хочу обходиться без неё. Занятия поднимают моё психоэмоциональное состояние. Начала применять в жизни дыхание и концентрацию внимания на больном месте и ещё много нового. Благодарю за замечательные занятия!»

*Лазарева И.Н. (60 лет):* «Благодарю за возможность побывать на встрече (3-й Слёт оздоровительных групп) и почувствовать радостную атмосферу участников активного возраста. Узнала также об организации других творческих групп. Считаю это огромной помощью людям, которые хотят жить бодро и радостно! Всем я желаю крепкого здоровья и успехов в дальнейшей работе и творчестве! И ещё хочу сказать, что я раньше никогда не видела так много счастливых людей!!!»

**Подводя итоги** можно с уверенностью сказать, что занятия пробудили у людей интерес и желание заниматься своим телом, стремиться к здоровому образу жизни, быть в поиске новизны и яркости всех проявлений Жизни, позитивное настроение уже есть, а значит будут и результаты!

И если в своих занятиях мы меняем настроение людей в сторону позитива, то значит, тем самым вносим вклад и в изменение психосферы Земли, поэтому будем продолжать эти занятия, пусть даже онлайн. И ещё, в заключение хочу сказать, что меня очень вдохновили слова этой женщины на 3-м слёте оздоровительных групп: «Я никогда в жизни не видела так много счастливых людей!»

## Бальные танцы для здоровья

*Афонина Надежда Александровна*

*e-mail: 5105838@mail.ru*

Наше физическое тело – это и объект для развития, и инструмент для дальнейшего совершенствования. А танцы вообще универсальный способ развития человека.

Танцевальная практика, как двигательная активность, присуща нам с самого рождения. Она включает в себя простые шаги и переступания, повороты и вращения, то есть мы все постоянно танцуем простейший танец под названием «движение».

Наше движение – это и есть танец, который возник и развивался вместе с человеческими эмоциями и этот танец существует столько же сколько существует и человечество, поэтому в своей основе *танец имеет философскую суть*.

Древнегреческий философ Сократ считал пляску частью подобающих ему Знаний. В древнем Египте танец господствовал, как выражение радости и ликования. На Руси хоровод, как вид исконно народного танца, объединяя людей, имел своё магическое действо. Современный бальный танец – это ритмичное и красивое движение мужчины и женщины под музыку, которое выражает гармонию.

Танец развивает восприятие человека. Учит его наблюдению и творческому самовыражению. Облегчает способности к импровизации, взаимодействию в паре и в коллективе. Танец также развивает правильную осанку, координацию движений и пластику тела. Танцевальная культура ведёт нас к образу Жизни, который дарит эстетику.

А – бал!!! Это прежде всего место встречи и общения людей. На балу реализуются танцы для души и культурные манеры. Со словом «бал», в человеческом понимании, ассо-

цируются радостные позитивные человеческие эмоции и состояния – аристократизм, достоинство, честь, обаяние и красота.

Занимаясь в группе, мы знакомимся с этими понятиями, благодаря которым развиваем себя и меняемся в лучшую сторону.

*Наша программа называется «Бальные танцы для здоровья». Её целью* является популяризация здорового образа жизни, воспитание культуры и красоты двигательной активности тела на основе позитивных человеческих качеств.

В задачи программы входит обучение, развитие и воспитание занимающихся.

Прежде всего мы хотим дать занимающимся возможность реализовать своё желание научиться танцевать и получать радость от ритмичных и слаженных движений под музыку, при этом развить их творческие способности.

Благодаря двигательной активности и эмоциональной раскрепощённости, занимающиеся могут стабилизировать и улучшить своё здоровье, а также наполниться позитивными эмоциями.

Раскрывая свою эмоциональную сферу, занимающиеся получают возможность открыто и искренне взаимодействовать друг с другом, уметь проявлять уважение и благодарность друг другу.

Многие начинают понимать, как лучше организовывать свой культурный досуг.

Инструктор, накопив достаточно индивидуальной силы, и имея хорошее сердечное излучение, набирает группу. Эта группа даёт ему возможность самому развиваться быстрее, чтобы делиться своим опытом с другими. Обратная связь с занимающимися позволяет инструктору отмечать плюсы и

## 94 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

минусы своей деятельности. Инструктор понимает, что делиться с людьми можно лишь тем, чем он наполнен сам, что близко его сердцу.

Танцевальная практика для меня – это моё собственное раскрепощение, лёгкость и радость, игра и импровизация, а также красота. Это ещё и развитие способности наблюдать, подмечать и корректировать процесс взаимодействия занимающихся друг с другом. Инструктор сам строится на позитивной человеческой основе и создаёт между занимающимися атмосферу притяжения, внимательности, доброжелательности и уважения.

*Настройка и благодарение* – это наши естественные, созидательные аспекты проведения занятий, как и самой Жизни в целом. Настройка и благодарение, разворачивая вектор внимания во вне, сдвигают внимание людей с их бытовой приземлённости и однообразия. Одновременно эти части занятия объединяют группу на решение общих задач в резонансе с энергиями мощных природных сил, позволяют ощущать связь с окружающим Миром.

После хорошей настройки ощущаются лёгкость и радость, лица людей светлеют. Улыбки появляются в сердцах и на устах. Людям становится интересно вместе создавать что-то и делиться друг с другом и с Миром своими позитивными состояниями, которые делают их красивее и здоровее. Имя этих состояний мы проговариваем вслух: Открытость, Искренность, Заботливость, Чуткость, Внимательность, Уважение, Благодарность и т.д. Пробуждаясь в нашем теле они позволяют проявляться в нас самому лучшему, облагораживая нашу психоэмоциональную сферу.

Однако в нашем теле иногда проявляются и негативные эмоции, которые нас ослабляют как физически, так и психически. С этим мы продолжаем разбираться. Не пряча эти

эмоции и состояния, а замечая их, мы нейтрализуем их разрушительное воздействие.

В наше время глобальных изменений в Космическом и Земном пространстве, людям необходимо усиливать частоту своих вибраций. Только так люди смогут получать высокочастотные Божественные энергии для своей эволюции.

Наша оздоровительная танцевальная практика через физические движения и позитивный настрой позволяет людям постепенно обретать согласие с собственным телом, помогает снимать избыточное напряжение, видеть и растворять завесу неприятия и непонимания как самих себя, так и окружающих.

Я провожу занятия, используя программы Центра «Единение», в двух группах. Занятия проходят в формате Активного долголетия в Москве и подмосковном городе Щёлково.

Занятия проходят два раза в неделю. В Москве я провожу их в зале. А в Подмосковье, с весны по осень, в парке на открытом воздухе, что очень благотворно действует на здоровье.

Общая численность моих занимающихся около 50 человек. В подмосковной группе занимается 30 человек, из них 10 мужчин.

Очень важно, чтобы в группах были мужчины. Своим присутствием они усиливают структуру и качество занятий! Занятия я провожу в очном формате. В период пандемии я их также проводила очно, но только на природе. Это поднимало людям настроение и вселяло в них уверенность в собственные силы.

Мой подмосковный коллектив носит название «Позитив». За 4 года занятий он сплотился на основе положитель-

ных человеческих качеств: уважения, доброжелательности и благодарности. Это очень творческий коллектив. Люди стремятся активно развивать все свои способности и учиться новому.

***Вот немного обратной связи:***

*Леликов Г.А. (82 года):* «Танцы делают нас здоровее и элегантнее. Внимание и уважение в группе всем заведомо гарантированы».

*Осетров О.Е. (72 года):* «Психологические тренинги Надежды Александровны не проходят даром. Все вносят свой вклад в эту благодатную ауру, что царит в нашем коллективе».

*Кузьмина Т.Н. (60 лет):* «Во время занятий танцами я лучше ощущаю свою Душу. Я как бы переносюсь в мир, где нет места грустным мыслям, а есть только радость от звучащей музыки и ритмичных движений, особенно когда мы танцуем вместе, ощущая друг друга. И ещё – внутренний настрой на состояние в начале занятия и рефлексия (благодарение) в завершении, придают всем процессам особую магическую Силу».

В перспективе я собираюсь двигаться с группой к более глубокому изучению себя и других людей на основе знаний Психосоматики и Психоэнергетики нашего Человеческого существа.



## **Особенности подготовки и проведения занятий в условиях изменений в Солнечной системе и на Земле**

*Игнатьев Сергей Геннадьевич*

*e-mail: s.ignatev2012@mail.ru*

Отправной точкой в проведении занятий по программам ЦПФС «Единение» является инструктор. Большое значение имеют его состояние, уровень подготовки и программы, по которым он проводит свои занятия.

Ключевую роль здесь играет также его персональная заинтересованность быть инструктором ЦПФС «Единение», что уже само по себе несёт достаточно высокую степень ответственности. Ведение этих занятий требует от инструктора также высокой степени восприимчивости, чуткости и чувствительности, широкого спектра знаний и навыков.

В условиях постоянных изменений энергетической структуры Земли, от всех живущих на Планете людей требуется адекватно воспринимать эти изменения и уметь жить в них. Именно занятия по программам «Единения» дают всем людям такую возможность.

В изменяющихся условиях даже проведение оздоровительных занятий требует других подходов, нежели это было 3-5 лет назад. Инструктор должен уметь достаточно быстро включать энергетические структуры занимающихся и, в первую очередь их Сердечный центр. Для чего в начале занятия надо давать настройку, которая смещает внимание занимающихся именно в область Сердечного центра. Разумеется, для впервые приходящих на занятия, необходимы и, соответствующие их уровню, пояснения.

### *Особенности подготовки инструктора к занятиям*

Готовиться к занятию лучше ближе ко времени его проведения. Обязательна нужна предварительно настроиться на конкретное занятие и проработать его дисгармонии, а затем создать позитивное поле для успешного проведения программы этого занятия.

Практика проведения наших оздоровительных занятий в группе в г. Электросталь показывает, что после некоторого времени от начала занятий по оздоровительной программе, можно начать учить занимающихся самым простым методом преобразования их эгоизма. Мы начинали с практики метода десенсибилизации движением глаз. Результаты, хоть и были небольшими, но, всё же, были. А для получения более значительных результатов, по моему мнению, необходимо было учить людей удерживать внимание в Сердечном центре более продолжительное время, чем они это делали. Осуществить подобное могли их самостоятельные практики в домашних условиях, которых, почему то, не было... В итоге занятия этой группы мы прекратили около года назад.

Мой теперешний опыт, в основном, заключается в подготовке к занятиям в группе «Омоложение». Так же я участвую в подготовке оздоровительного летнего лагеря.

*Группа «Омоложение»* сейчас состоит из 14 человек. И здесь осознание и выстраивание каждого последующего занятия я максимально приближаю по времени к началу реализации этого занятия. Непосредственно перед началом занятия инструкторы сверяют свои действия, либо корректируют их.

Каждое занятие мы выстраиваем совместно с группой инструкторов. В этой группе присутствуют инструкторы как мужчины так и женщины. Мы вместе готовимся и обсужда-

ем каждое занятие. Опыт показывает, что намеченное заранее очень быстро теряет актуальность.

Ещё важно при подготовке и далее во время проведения занятий уметь ощущать поддержку Великих Божественных Сил.

Все эти особенности создают мощные предпосылки для развития и совершенствования самих инструкторов, особенно когда они интегрируют свои собственные негуманоидные качества и структуры.

Подготовка к занятиям в группе - это творчество, которое, используя уже известное, создаёт новое. А, поскольку нас поддерживают Силы, то это новое достаточно жизнеспособно, продуктивно и результативно. Причём в формировании программы участвуют не только инструктора, но и каждый член группы «Омоложение», особенно когда занимающиеся делятся своим опытом в выступлениях.

Что же касается *подготовки программы оздоровительного летнего лагеря* – то здесь проявляются те же особенности, что и при подготовке к занятиям в группе. И каждый год мы готовим, фактически, новую лагерную программу. Учитывая происходящие изменения на Планете и в Солнечной системе, мы тщательно прорабатываем каждый блок этой программы. При этом лучшие результаты рождаются в совместной работе мужских и женских инструкторов. Тогда особенно чётко ощущается поддержка Божественных Сил.

На формировании группы лагеря я остановлюсь отдельно. Практический опыт двух предыдущих лагерей – 2021 и 2022 годов, показал чёткую закономерность – любая группа формируется по созвучию с её инструкторами, то есть отражает ту или иную сторону того или иного инструктора. Это предоставляет возможность инструкторам взглянуть на себя со стороны и увидеть свои слабые стороны, чтобы сделать их

## 100 Знание для здоровья и долголетия в эпоху перемен

своей Силой. Ещё одна закономерность заключается в том, что подобная группа обновляется каждый год более чем на половину.

Местом проведения предстоящего лагеря «ЗОЖ-2023» является то же, что и предыдущих, а именно санаторий имени Станко Кинешемского района Ивановской области.

В программу предстоящего в этом году лагеря мы собираемся включить приёмы практической психосоматики. Проанализировав итоги предыдущего лагеря, мы следующий лагерь сделаем ещё более гармоничным и эффективным. Обязательно учтём, как повлияет на это место наше Солнце и силы Земли. В итоге, я уверен, что благодаря гармоничному взаимодействию с этими Силами, наш лагерь пройдёт достаточно плодотворно и успешно.

Информацию о занятиях смотрите  
на сайте ЦПФС «Единение»  
[www.edinenie.ru](http://www.edinenie.ru)