

ВАЛЕОТЕХНОЛОГИИ ГАРМОНИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ МЕДИТАЦИЮ НА СТИХИИ

Шигимага О. А.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Харьков, Украина

В данной работе представлена новая валеологическая технология оздоровления, включающая разработку медитаций на стихии огня, воды, земли, воздуха. Предлагаемые техники медитаций, направленные на гармонизацию системы «человек — окружающий мир», могут использоваться как в образном представлении, так и в динамическом взаимодействии со стихиями. Также медитации предлагаются как альтернатива путешествиям на природу. Хотя о прямом контакте со стихиями и природой вообще забывать нельзя.

Ключевые слова: оздоровление, природа и стиль жизни человека, медитации, огонь, воздух, вода, земля.

У даній роботі представлена нова валеологічна технологія оздоровлення, що включає розробку медитацій на стихії вогню, води, землі, повітря. Пропонована техніка медитацій, спрямованих на гармонізацію системи «людина — навколишній світ», може використовуватися як в образній уяві, так і в динамічній взаємодії із стихіями. Також медитації пропонуються як альтернатива подорожам на природу. Хоча про прямий контакт зі стихіями та природою взагалі забувати неможна.

Ключові слова: оздоровлення, природа і стиль життя людини, медитації, вогонь, повітря, вода, земля.

New valeological technology of making healthy, including development of meditations on the element of fire, water, earth, air, is presented in this work. The offered techniques of meditations, the systems of persons directed on harmonization are outward things, can be used both in vivid presentation and in the dynamic co-operating with elements. Also meditations are offered as an alternative trips on nature. Although about a direct contact with elements and nature forgetting is impossible in general.

Keywords: making healthy, nature and lifestyle man, meditations, fire, air, water, earth.

Человек — часть природы. И потому нам необходимо находиться в гармонии с окружающим миром. Какой самый распространенный способ воссоединиться с природой и проникнуть в глубь самого себя?

Среди многих технологий оздоровления в наше время наибольшее внимание уделяется валеологическим технологиям, направленным на гармонизацию взаимоотношений человека и природы.

В древности считалось, что основой нашего мира является гармоничное взаимодействие четырех стихий: земли, воды, воздуха и огня. По определению Платона, стихии, или элементы, — это то, из чего состоят и на что распадаются сложные тела. Иными словами, стихиями называют простые, изначальные субстанции, которые, согласно эзотерическим традициям всех древних цивилизаций, лежат в основе и Космоса, и человека.

Земля соотносится с материей, со всем, что можно измерить, взвесить, переместить. Земля — это то, что конкретную форму, вес, при чем не только в масштабах Космоса (форма планет и звезд), но и применительно к человеку (то есть его тело).

Вода символизирует жизнь, пронизывающую и наполняющую материю. Это энергия, омывающая ее, сила, побуждающая материю к действию, что бы та не оставалась инертной. Это движение, вибрации. Это то, благодаря чему мы можем ходить, говорить, иметь температуру, можем утверждать, что мы живые. Это дает жизнь всему, что движется в Космосе, подчиняясь извечным законам. Таким образом, вода — это жизненная энергия, «кровь» Земли, ее жизненная сила.

Воздух — это «психе», душа, сочетание наших эмоций и чувств. В этом суть Воздуха: выражение чувств, мир эмоций.

Огонь — это мир мысли, идеи. Причем процесс происходит на абстрактном плане и может быть воспринят лишь таким же абстрактным инструментом, которым у нас является мышление. Такова природа Огня в Космосе.

Мы ведем речь о космических элементах, но говорим также об элементах человеческих: то, что в Космосе является первичными субстанциями, непостижимым для нас образом воплощается в материю, в человека. Огонь как разум, Воздух как чувство, Вода как жизненная энергия, Земля как тело.

Из этого следует, что от уровня гармонизации первоэлементов человеком зависит состояние его здоровья. И этим объясняется важность соответствующих медитаций.

Медитации на стихии так же помогут человеку слиться с природой, почувствовать себя ее частичкой. В таких медитациях познаются стихии и их свойства. Узнать проявления стихии и самому проявиться в них – значит, стать более гармоничным, более природным.

Медитация на стихию дается после того, как человек теоретически узнал качества стихии, ее проявления.

Медитации лучше всего проводить на выездных собраниях или просто выездах на природу. В группе мыслеобразы приобретают большую силу. А при близком контакте с природой легче достичь волнового резонанса с ней.

Но, учитывая тот факт, что возможность подобного мероприятия предоставляется довольно редко, медитации можно проводить и дома в одиночестве с целью саморегулирования здоровья организма.

Огонь

Какого цвета огонь? Красного, оранжевого, желтого.

Как проявляется огонь? Горячий, яркий, высокая температура.

Какие качества огня? Горячий, непостоянный, активный.

Где можно в природе встретить огонь? Молния, искра, солнце, костер, лава.

Как можно подружиться с огнем? В чем огонь может помочь людям?

Медитация. Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы разожгли большой костер, смотрите внимательно, как играют языки пламени. Встаньте прямо перед ним, подружитесь с ним, полюбите его. Вы постепенно сливаетесь с огнем, ваши руки, голова, ноги — это языки пламени, которые играют друг с другом. Вы танцуете вместе с огнем. Посмотрите на себя и запомните, какие вы. Медленно выходите из огня лицом к нему. Поблагодарите его, откройте глаза.

Вода

Какого цвета бывает вода? Голубого, бирюзового, зеленого, желтоватого.

Почему вода бывает мутной и прозрачной?

Как можно почувствовать воду? Холодная, горячая, мокрая.

Какими качествами обладает вода? Она не имеет формы, но имеет плотность, она проницаема.

Где в природе можно встретить воду? В море, океане, туче, росе, тумане.

Как можно подружиться с водой, и в чем она может помочь человеку?

Медитация. Вы стоите перед морем и медленно заходите в него, вы ложитесь на спину, и море выносит вас на середину. Вы растекаетесь и вливаетесь в каждую капельку моря. Вы едины с морем и перетекаете друг в друга. Почувствуйте, как вас качает море, как на поверхности и в глубине протекают волны. Как сквозь вас проплывают рыбы, медузы, морские животные. Вы вновь вливаетесь в свое тело и начинаете чувствовать его. Приближаетесь к берегу и выходите на него лицом к морю. Поблагодарите его. С полным вдохом откройте глаза.

Воздух

Почему воздух не виден? Он прозрачный и не имеет объема.

Какого цвета воздух? Воздух прозрачен, и поэтому состоит из семи цветов.

Как можно почувствовать воздух? Как ветер он имеет силу и перемещается с места на место. Воздух можно нагреть или охладить (лето, зима), но его нельзя поймать или схватить.

Какими качествами обладает воздух? Легкий, невидимый, прозрачный, не имеет формы, непостоянен, передает запахи, сжимаем.

Где в природе можно встретиться с воздухом? Везде над землей и над морем.

Как можно подружиться с воздухом, как он помогает человеку?

Медитация. Вы стоите на высоком холме. Вокруг вас океан воздуха. Вы чувствуете его всем телом, от кончиков пальцев ног до макушки. Вы начинаете медленно растворяться в нем. Вы становитесь легким и чистым, заполняя собой все пространство, которое бы можете представить. Вы замечаете каждое колебание воздуха и ощущаете его. Вы обволакиваете пространство и находитесь везде, где только можете находиться. Вы начинаете чувствовать тело, приходите в себя, с полным вдохом открываете глаза.

Земля

Какого цвета бывает земля? Желтая, коричневая, серая, зеленая, черная, но чаще всего она объединяет несколько цветов.

Как можно почувствовать землю? Она имеет вес и плотность, а также определенную форму.

Какими качествами обладает земля? Она плодovита, имеет форму, постоянна.

Где в природе можно встретить землю? Все, что произрастает, плотное — это стихия земля.

Медитация. Вы стоите на земле и полностью чувствуете ее. Вы медленно растворяетесь в земле, вы заполняете все уголки земли, вы чувствуете себя землей, полезными ископаемыми, минералами, камнями. В землю попадает зернышко, вы становитесь им и растете, сначала из семени проклевывается росточек, затем появляется стебель. Из него произрастают листья, набухает бутон и расцветает цветок. Вы начинаете чувствовать свое тело и с полным вдохом открываете глаза.

Пусть каждый расскажет свои ощущения после всех медитаций.

Тут приведены примеры наиболее простых и доступных медитаций. Их можно использовать и в работе с детьми.

Такие медитации могут быть построены на восприятии, «вдыхании» цвета, соответствующего стихиям. Красного — Огонь, синего — Вода, белого — Воздух, коричневого — Земля. Также медитации можно ассоциировать с существами, связанными с определенными стихиями (так, например, воплощением огня считается феникс, а, если речь идет о воде, то можно использовать образ дельфина и т.д.).

Так же большую роль играют воображение, настроение и устремления медитирующего.

ВЫВОДЫ

Таким образом, как альтернативу длительным поездкам для общения со стихиями, в данной работе предлагаются универсальные медитации, при которых человек так же контактирует с четырьмя первоэлементами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаренко М. С. Валеологические основы духовности: Учебное пособие. / М.С.Гончаренко. — Х.: ХНУ имени В.Н.Каразина, 2007. — 400 с.
2. Любичанковский В. А. Эволюция взаимоотношений общества и природы. / В.А.Любичанковский // Журнальный клуб Интерлос. - 2007. - №1[Электронный ресурс]. - 18 марта 2008. - Режим доступа: <http://intelros.ru>.
3. Миание М. Ю. Философия Космоса. / М. Ю. Миание. – Х.: Созидание,2007. — 128 с.
4. Неаполитанский С.М. Аюрведа на каждый день. Секреты великого искусства жизни. / С .М. Неаполитанский. — СПб: Святослав, 2007. — 480 с.
5. Стоцкий С. И. Интимный поцелуй. / С. И. Стоцкий. — Х.: Фолио, 2005.— 189 с.

©Шигимага О. А. 2009

