

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ РАЗВИТИЯ.

ТЕХНОЛОГИЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

актуальность здорового образа жизни

- Универсология провозглашает здоровый образ жизни первичным фактором в формировании здоровья человека. Универсология строит причинно-системную профилактику на основе «Баланса 4-х Стихий» как основного метода достижения сбалансированного развития и здоровья, основанного на преодолении односторонности в формировании человека и его взаимодействий в коллективе, обществе и с природой.

- Исторически сложились два подхода к оздоровлению – побуждение человека к правильному образу жизни, формирующему здоровье и коррекция состояния здоровья с помощью лекарственных средств и медицинского вмешательства. Последний способ можно рассматривать лишь как скорую помощь или как результат искаженного представления о здоровом образе жизни.

- Универсология провозглашает здоровый образ жизни как здоровье: физическое, психическое, нравственное, социальное и духовное наиважнейшей ценностью человека и общества, т.к. являет смысл жизни и основу для согласованного развития при дальнейшем сохранении и развитии отношений, а также эволюции человечества в целом.

- Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами. Но удается это лишь тогда, когда жизнь человека строится по универсальным законам природы как по «Образу и Подобию Бога».

СУЩНОСТЬ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ

Надобен понять, что такое человек, что такое жизнь, что такое здоровье, и как равновесие, согласие 4 стихий его поддерживает, а их раздор его разрушает и губит.

42. С. А. 270 г. г. Леонардо да Винчи «О ложных науках»

Основной проблемой современной медицины является то, что она предметом своей деятельности определила болезнь и ее лечение. Профилактика же вообще занимает малую долю в общей схеме работы медицинской отрасли. Это связано с тем, что медицина не раскрыла смысл жизни и развития человека, а также особенности возрастных этапов формирования согласно универсалиям законов природы. А поэтому медицина пока не в состоянии определять глубинные причины возникающих проблем со здоровьем. Также медицина пока не в состоянии устанавливать наиболее эффективный алгоритм формирования здорового образа жизни при устранении последствий от заболеваний на ранних стадиях возникающих искажений в образе жизни.

□□□□ **Универсология** провозглашает формирование здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), что устранит причины возникновения болезни естественным образом посредством формирования полноты системы отношений человека и окружающего его мира.

□□□□ **Универсология** – это междисциплинарная наука о причинно–системном строении мира и применении знаний универсальных закономерностей во всех научно-практических сферах деятельности, а также в практике каждодневной жизни людей и формирования у них системно-логического мышления.

Таким образом, здоровый образ жизни – это поэтапное формирование в разных возрастах многоуровневой системы причинных связей человека, коллектива, общества, человечества и окружающего мира на основе универсальных закономерностей как наиболее эффективной направленности эволюционного развития. Поэтапность

формирования ЗОЖ обеспечивает преодоление односторонности и неполноты в развитии человека (по К.Г.Юнгу).

Устранение искажений и односторонности в образе жизни человека (семьи, коллектива и общества), таким образом, становится задачей не только сферы здравоохранения, но также культуры и образования. И это положение объединяет медицину, образование и культуру в систему общественного самоуправления (включающего – производственное, территориальное, социальное самоуправление).

Интегрально-кардинальное образование и кардинальная психотерапия на основе причинной системологии позволяют поэтапно в течение жизни формировать эволюционно ориентированную многоуровневую систему здорового образа жизни человека, коллектива, общества, устраняя саму причину заболеваний, недугов, стрессов, кризисов.

Система ЗОЖ формируется в 7-ми сферах жизни и отражается на 7-ми уровнях сознания человека:

1-й уровень. Личностный (быт, здоровье, материальные факторы структуры жизни) – психофизиологический;

2-й. Межличностный (взаимоотношения в семье, с коллективом, обществом, природой и т.д.) – эмоционально-чувственный;

3-й. Деятельностный – ментальный; управление;

4-й. Социальная индивидуализация – креативный, переходный от коллективно-бессознательного к коллективно-сознательному;

5-й. Коллективное самоуправление, инфраструктура сотворчества;

6-й. Общественное сознание, межколлективное сотрудничество;

7-й. Высшие ценностные ориентиры эволюции человечества.

Наибольшая эффективность процессов профилактики и оздоровления обеспечивается на основе создания универсальной модели 12-ти этапов, по которым можно построить циклы: 1) в образовании – совмещение теории (7 уровней) и практики; 2) в медицине – профилактики и лечения

Известно, что открытые системы развиваются, замкнутые системы разрушаются. Поэтому формирование у человека системы комплексных отношений является необходимым условием для всестороннего развития личности. Для этого необходимо создать систему прямых и обратных многоуровневых связей, гарантирующих открытость человека во взаимосвязях с окружающим миром, его разносторонность и поэтапность формирования личности, цельность мировоззрения, полноту творческой актуализации, ответственность за происходящее в окружающем мире, сопричастность жизни планеты.

Следовательно, результатом формирования многоуровневой системы отношений человека с окружающим миром является ЗОЖ, основанный на всесторонности установления космо-, гео-, социо- и психосистемных связей, а также их взаимообусловленного характера как системы сонаправленных ценностных ориентиров.

Открытость и всесторонность развития человека как продукта системных многоуровневых отношений определяется полнотой познания цели надсистемы (коллектива, общества,...) и ее воплощения в образе каждодневной жизни. Так целевая ориентация человека строится на основе приоритетов: подсистема–система–надсистема, где надсистема формирует цель и ценностные ориентиры развития человеку. Человек же как меньшая система отражает в себе систему отношений с окружающим пространством, подсистемы которого и формируют пространственно-временную систему жизни и развития человека.

Областью практического применения системы ЗОЖ являются все сферы

жизнедеятельности человека. При этом система ЗОЖ ставит задачу поэтапного формирования, обучения, социальной и психосистемной адаптации субъекта в окружающем мире и творчеству достижения качественно новых состояний системных отношений.

В области здравоохранения система ЗОЖ способна стать надежной системой профилактики на основе:

- 1) причинно-системной профилактики и методологии ранней диагностики заболеваний;
- 2) определения отклонений в образе жизни от нормы;
- 3) обучения людей причинности возникновения недугов и проблем в разных возрастах;
- 4) эволюционным ориентирам и целям при формировании всесторонности жизни.

АКТУАЛЬНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА БАЛАНС 4-х СТИХИЙ

Медицина есть восстановление согласия стихий, утративших взаимное равновесие; болезнь есть нестроение стихий, соединенных в живом организме.

41. Тр. 4. Леонардо да Винчи «О ложных науках»

Из глубокой древности пришла в наш мир практика применения знаний о балансе 4-х стихий природы для оздоровления, профилактики заболеваний, построения глубоких и счастливых отношений, успеха в делах, признания в обществе, полноты включенности в поток жизни и раскрытия в себе новых способностей. Силы 4-х стихий природы в

летописях еще доисторических культур присутствовали в описании различных явлений мира и прежде всего при мирсотворении.

Издrevле **Огонь** олицетворял программу, цель развития системы жизни (напр., человека или планеты);

Земля олицетворяла прошлый опыт и прежние достижения, ресурсы мира;

Воздух – активность взаимодействия;

Вода – результат взаимодействия, синтез опыта, поток жизни.

Четыре стихии как 4 направления развития формируют пространство жизнедеятельности в виде 7-ми сфер жизни человека. Человек же сознательно или бессознательно, но неуклонно стремится к достижению полноты, цельности и всесторонности жизни. В этом условии гармоничного развития. Это условие преодоления односторонности в развитии, а значит, освобождения от стрессов, конфликтов, болезней, страданий.

Физически, 4 стихии – это: Огонь – влияние окружающего Землю космоса и звездного мира; Земля – геомагнитное поле планеты; Воздух – активность климатических изменений; Вода – единение, адаптивность и растворение в водах мирового океана.

Баланс 4-х Стихий – это и есть путь к преодолению односторонности. Этот путь открывается человеку с самого рождения в образе наличия у него родителей. Так отец компенсирует недостающие силы и опыт огня–целеустремленности; мать – земли–ресурсов; брат – воздуха–активности; сестра – воды–ожидаемых результатов.

□□□□ **Баланс 4-х Стихий** – это сбалансированность сил природы в человеке посредством раскрытия сознания человека на его природу и развитие в нем сокрытых способностей: с одной стороны, излучать свою внутреннюю суть миру, с другой, быть чувствительным к потребностям и нуждам окружающего мира, став тем самым притягательным энергоцентром жизни – «5-м элементом».

Таким образом, баланс 4-х стихий в человеке – это условие полноты развития, преодолевающей односторонность, формирующей чувствительность к нуждам мира (а не только ощущение своих чувств).

□□□□ **Практика «Баланс 4-х Стихий»** – это комплекс причинно-системной диагностики, профилактики и гармонизации состояния человека на основе моделирования здорового образа жизни, кардинальной психокоррекции, психофизиологических и психоэнергетических упражнений, в т.ч. суставной гимнастики и дыхательных упражнений.

□□□□ **Сущность упражнений «Баланс 4-х стихий»:**

- 1) раскрытие психологических проблем, в т.ч. по состоянию «мышечной брони»,
- 2) профилактика проблем человека, отраженных на психофизиологическом плане человека,
- 3) стимулирование гармонии движения энергопотоков посредством комплекса спец. упражнений, в т.ч. дыхательных.

По мере взросления человек открывает в себе и в окружающем мире более глубокое содержание 4-х Стихий. Он становится отцом или матерью, обретает новых родителей мужа (жены) и новых братьев (сестер), тем самым, компенсируя односторонность и накапливая недостающий опыт развития. Затем человек становится руководителем

(отцом, зачинающим идеи), и его ответственность возрастает за «вынашиваемое» дело (как матери). Вместе с тем человека начинают окружать единомышленники и друзья (как братья, сестры).

Однако стоит ли ждать всю жизнь, чтобы постепенно копить недостающий опыт и с трудом шаг за шагом преодолевать проблемы жизни? Конечно, нет. Именно баланс 4-х Стихий – это твой ключ к гармонии и успеху в жизни!

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОДЕЛИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

НА ОСНОВЕ БАЛАНСА 4-х СТИХИЙ

□□□□ **Применение комплекса** «Баланс 4-х стихий» позволяет преодолеть человеку односторонность его развития, напряжения, стрессы, конфликты, страдания и болезни, тем самым обрести многоуровневые достижения во всех сферах жизни:

1-й уровень: в сфере укрепления здоровья и психофизиологического развития – достаточность в материально-бытовых условиях жизни, что должно быть гармонично цели данного человека и целям:

1- системы – коллектива (родственники, семья, сотрудники, единомышленники, друзья) и
2- надсистемы – общества (межколлективные иерархические связи..., регион, национальность, страна, мировое сообщество, природа и экология). Тем самым, полнота и цельность развития обеспечивает человека ресурсами и способностями;

2-й – в сфере отношений обретается красота, чистота, открытость и полнота связей с окружающим миром, что раскрывает человеку ценностные ориентиры;

3-й – в сфере деятельности обретается результативность и радость от самореализации и самоактуализации людей;

4-й – в сфере социальной адаптации достигается признание результатов труда, постоянства творческой реализации и преодоления страхов, неуверенности, неудовлетворенности;

5-й – в сфере коллективных отношений (родственных, семейных, трудовых, единомышленников, друзей) при поддержании в них надежности и постоянства;

6-й – в сфере иерархии межколлективных отношений и их ценностей, достигается включенность в общественные производственные, социальные и территориальные связи;

7-й – в сфере обретения новых горизонтов и перспектив развития.

«Баланс 4-х Стихий» предназначен для **уравновешивания 4-х сил природы**, 4-х составляющих, влияющих на здоровье, успех и счастье в жизни человека:

цели–ресурсы–действия–следствия

. Упражнения основаны на использовании магии иерархического согласования движений, ведущих к гармонизации энергопотоков посредством визуального представления движения энергопотоков 4-х стихий в пространстве человека, в т.ч. и в его теле. Это и приводит к балансу энергопотоков 12-ти меридианов на 7-ми уровнях сознания и в 7-ми сферах жизни человека.

Комплекс «Баланс 4-х стихий» включает **3 типа упражнений**:

1) поэтапно-формирующих системно-логическое мышление;

2) психофизических;

3) телесно ориентированных.

□□□□ 1. Для осуществления поэтапного формирования мыслительных процессов на основе ментального психосистемного моделирования (МПМ) человеку необходимо вначале определить сущность 4-х стихий:

1-я, Огонь – мои идеалы или что я хочу достичь (на 7-ми уровнях); в сказаниях – огонь–батюшка;

2-я, Земля – мой прошлый опыт, мои возможности или что я имею (и делал) для того, чтобы воплотить то, что я хочу; в сказаниях – матушка–земля;

3-я, Воздух – моя активность взаимодействия или что я могу и способен достичь (что я планирую); в сказаниях – братец–ветер;

4-я, Вода – мои планируемые ожидаемые результаты, или чего я хочу достичь; в сказаниях – сестрица–водица.

Таким путем, расставив по 7-ми уровням содержание каждой из 4-х стихий свои реальные жизненные проявления, человек может выявить те нарушения баланса (в виде отсутствующих идеалов, результатов), которые могут вызвать дисбаланс и проблемы в жизни человека.

Затем применяется психосистемная диагностика предрасположенностей человека к недугам и заболеваниям «КаПсиД» по компьютерной программе «Гиппократ», созданной на основе матричной методики.

2. Психофизическое развитие включает в себя комплекс упражнений, стимулирующих гармонизацию энергопотоков в организме и в пространстве жизни человека;

3. Суставная гимнастика, диагностика и профилактика человека по состоянию «мышечной брони».

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

МЕТОДЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ

Научись сохранять здоровье, что тебе тем более удастся, чем более будешь беречься врачей, ибо составы их относятся и роду алхимии, книги коей многочисленны не менее тех, что существуют о медицине.

39. W. An. A. 2 r. Леонардо да Винчи «О ложных науках»

Моделирование здорового образа жизни – это поэтапное формирование полноты, цельности и взаимообусловленности всех сфер жизни человека, что возможно на основе развития причинно-системного мировоззрения, системно-логического мышления, чувственно-логического мировосприятия и эволюционных ценностных ориентиров, что устраняет искажение в образе жизни и действий человека, коллектива, общества.

Моделирование ЗОЖ включает следующие виды деятельности:

1. Помощь в осознании человеком его предназначения и смысла жизни посредством достижения им полноты и цельности 7-ми сфер жизни при взаимообусловленности всех сторон его жизни.
2. Ранняя диагностика заболеваний. Работа с карточкой инструктора ЗОЖ. Причинно-системная профилактика состояний человека в его 7-ми сферах жизни.
3. Знаковая коррекция генотипа, психотипа, архетипа. Наклейки «Гармонизатор» – первая помощь и стимуляция восстановления энергоинформационного обмена человека и его организма с окружающим миром.
4. Циклограмма – программа развития человека в течение жизни, его поэтапные возрастные достижения.
5. Моделирование ЗОЖ посредством раскрытия сценария родственных отношений.
6. Технология успеха в преодолении односторонности.
7. Знаки судьбы – влияние системы (в т.ч. коллективного сознания) и надсистемы (в т.ч. общественного сознания) на человеке посредством явлений окружающего мира; «разговор мировой души с человеком».
8. Техника и содержание упражнений «Баланс 4-х стихий».
9. Диагностика и правильное построение диагноза с применением наклеек.

10. Порядок работы инструктора ЗОЖ. Пример приема клиента. Рекомендации. Проработка упражнений и моделирования ЗОЖ в малых группах.

11. Практика релаксации, концентрации мысли и моделирования в МПМ.

12. Практика дыхательных упражнений.

ВИДЫ ПРАКТИК И ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

1. Диагностика по компьютерной программе «Гиппократ»;

2. Комплекс психофизических и психоэнергетических упражнений «Баланс 4-х Стихий»;

3. Набор оздоровительных наклеек для стимулирования ускоренного оздоровления организма и энергетизации (при недостаточности или избыточности энергопотенциала окружающего мира человека, в т.ч. его пищи и жидкости, при заболеваниях и профилактике: воспалительных и хронических;

4. Огненная пранайама – 4-тактное дыхание + активно-ритмичное дыхание;

5. Моделирование ЗОЖ по 7-ми уровням ценностных ориентиров: достаточность, красота, радость, нужность, надежность, включенность, перспективы;

6. Антистрессовая релаксация и музыка для релаксации и сонатройки;
7. Ментальное психосистемное моделирование (7 стадий) (см. стр. 13).
8. Набор плакатов и схем;
9. Семинар «Баланс 4-х Стихий» на DVD и видео; курс ДО (дистанционное обучение);
10. Учебная литература, в т.ч. книги серии «Баланс 4-х Стихий»;
11. Рекламная продукция, в т.ч. буклеты, футболки с эмблемами и др.;
12. Путевки на лето в Одессе: 1) в летние оздоровительные группы; 2) в группы повышения мастерства «Баланс 4-х Стихий» летней Академии Универсологии: с 10 по 22 июня; со 2 по 14 сентября.

Следовательно, сбалансированное развитие становится возможным на основе законов природы, универсальный алгоритм действия которых содержится в практиках упражнений и методов оздоровления МНШУ, что позволяет добиваться наиболее эффективного развития человека и стимулирования его здорового образа жизни.