

Ivanchenko, Andreyanna. Philosophical basis of the art of self-healing in paradigm of creativity [Иванченко А.А. Философский базис искусства самовосстановления в парадигме креативности] (in Russian) // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції, 10-11 квітня 2014 р. – Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2014. – С. 62–64.

ФИЛОСОФСКИЙ БАЗИС ИСКУССТВА САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПАРАДИГМЕ КРЕАТИВНОСТИ

Иванченко А.А.,

доцент, кандидат психологических наук,
Харьковский национальный университет имени В.Н.°Каразина,
г. Харьков, Украина

Abstract

The physical human body from time to time gives failures, requires help, needs replenishment of energy and revitalization of forces. For this, there are different methods and practices that humanity has developed over the centuries and has repeatedly checked in practice. All these techniques have grown on universal philosophical wisdom, absorbed the essence of many manifestations of life and are based on the centuries-old experience of mankind. The present-day studies have only confirmed once again that almost all health problems of a person are rooted in the origins of his internal conflict, either created by him independently, or arising from interpersonal relationships, or obtained even through a hereditary, archetypal line. And psychotherapy is not capable of helping a person by a natural, non-pharmacological way. A simple way out of the situation is suggested by a popular saying: a person nearly always can be a doctor to himself, so frequently it is he who can heal himself.

Keywords: philosophical basis, bio-energetic-circulation, Reiki theory-system, the art of self-healing in the paradigm of creativity, creative life-orientation, valeology.

Физический организм человека время от времени даёт сбои, требует помощи, нуждается в пополнении энергии и возрождении сил. Для этого существуют разные методики и практики, которые человечество нарабатывало веками и многократно перепроверяло в практике. Все эти техники выросли на вселенской философской мудрости, вобрали в себя сущность многих проявлений жизни и основаны на многовековом опыте человечества. Современные исследования только еще раз подтвердили, что практически все проблемы человека со здоровьем коренятся в истоках его внутреннего конфликта, либо созданного им самостоятельно, либо вытекающего из межличностных взаимоотношений, либо полученного даже по наследственной, архетипальной линии. И психотерапия здесь мало в чём способна помочь человеку. Простой выход из положения подсказывает бытующая в народе поговорка: человек – сам себе врач и только он может себя излечить.

Ключевые слова: философский базис, био-энерго-циркуляция, учение-система Рэйки, искусство самовосстановления в парадигме креативности, жизнесозидающая креативность, валеология.

Физический организм человека время от времени даёт сбои, требует помощи, нуждается в коррекции, пополнении энергии и возрождении сил. Для этого существуют разные методики и практики, которые человечество нарабатывало веками и многократно перепроверяло в практике. Все эти техники выросли на вселенской философской мудрости, вобрали в себя сущность многих проявлений жизни и уже предоставили ответы на всевозможные вопросы. Современные исследования только еще раз подтвердили, что практически все проблемы человека со здоровьем коренятся в истоках его внутреннего конфликта, либо созданного им самостоятельно, либо вытекающего из межличностных взаимоотношений, либо полученного даже по наследственной, архетипальной линии. И психотерапия здесь мало в чём способна помочь человеку. Простой выход из положения подсказывает бытующая в народе поговорка: человек – сам себе врач и только он может себя излечить. Но этот жизненный подход должен непременно отличаться от того прежнего, стереотипизированного образа его жизни, который и породил этот внутренний

дисбаланс, спровоцировав зарождение психосоматических дисфункций. Такая трансформация в жизни требует качественно нового способа самопонимания, осознания Природы и царствующих в ней законов. Это новое мироощущение неминуемо вызывает духовные и психофизиологические изменения, которые предоставляют человеку возможность самому созидать свою Реальность, ежедневно проявляя животворную энергопополняющую креативную направленность.

Процесс духовного развития и психотелесного благополучия человека представляет собой особый способ жизни, который невозможно освоить по книгам, поскольку, как сказал ещё Сенека, «совершенство духа нельзя ни взять взаймы, ни купить, а если бы оно и продавалось, ... не нашлось бы покупателя». При этом, духовность – не просто природное состояние, в котором мог бы пребывать каждый индивидуум, а единственно допустимый путь стабилизации психосомы человека, требуемой как во благо него самого, так и для полноценного процветания цивилизации. Духовность олицетворяет истинную сущность Личности – Homo Sapiens, её природное предназначение и образ жизни, протекающий в цельном единстве с Универсумом на основе мудрого философского принципа *здесь и сейчас*. Этот философский базис составляет квинтэссенцию древневосточных учений, в число которых входит также искусство Рэйки. Вся мудрость Древности пропитана целительным нектаром духовности и только он насыщает и окрыляет человека, помогая ему пройти путь своей многотрудной жизни с достоинством, благородством, любовью, увлеченностью и энтузиазмом, что на современном этапе требуется в наибольшей степени, подтверждая **актуальность** нашего исследования.

Цель данной работы состоит в выявлении философских корней древневосточных систем самовосстановления организма для обоснования взаимосвязи между их применением и раскрытием жизнесозидающей здоровьесохраняющей креативности. **Объект** исследования: динамическая жизненная креативность с её неотъемлемой духовной составляющей как показатель психосоматического здоровья. **Методы**: опрос, анкетирование и системно-аналитический анализ. **Новизна**: подтверждены связь креативности с духовностью, их влияние на нормализацию здоровья и показана эффективность использования древневосточных техник самовосстановления.

Существует немало древних методов самовосстановления психосомы. Они основаны на мудром сочетании древних медико-философских традиций (индотибетской и китайской). Один из этих методов – система Рэйки, в рамках которой человек рассматривается в неразрывном единстве «тело-разум-эмоции-душа» на основе оллистического подхода, базирующегося на положении о зависимости физического тела от психики и всё-охватывающем характере их взаимовлияния (от англ. *all* – рус. *всё, всеохватывающий*). Учение Рэйки, насыщенное исцеляющей духовностью, усваивается легко и быстро, а система Рэйки вооружает простейшими методами укрепления духа, оздоровления организма и позитивации жизни (согласно статистике её многолетнего использования в разных странах, включая и Украину).

Любое позитивное проявление психики человека действует как динамическая саморегулирующаяся функциональная система, все составные части которой направлены на извлечение максимальной для организма пользы. Самый энергоэкономный путь получения пользы – развёртывание природной креативности как базовой жизненной ориентации, поскольку рационально расходуется биоэнергопотенциал организма (но его всегда можно увеличить, например, по системе Рэйки), обеспечивается нормальная природная биоэнергоциркуляция, при которой все физиологические процессы протекают эффективнее. Это находит прямое отражение во внешнем облике человека (взгляде, мимике, жестах, интонациях голоса, манере поведения), что даёт все основания судить даже о том, насколько полноценно

протекает его жизнь, включая и состояние психофизиологии. Данные выводы были нами экспериментально подтверждены в 2013-2014 годах (методика оценки качества жизни «SF-36»; участвовало 47 чел.: студенты, служащие; возраст: 17-65). Установлено, что проекция на усиление духовности стимулирует развитие креативности, а использование медитации, Йоги и других техник самовосстановления укрепляют психосому, в силу чего повышается жизненный тонус, появляется способность трансформировать жизненный негатив в позитив с минимальным расходом внутренней энергии и создается энергетизирующий психоэмоциональный фон, который окружает человека подобно ауре, усиливает его природную потребность в самоотдаче, тем самым инициируется новый виток духовно-креативного развития.

Выводы. Можно смело констатировать, что духовность и креативность (дополняя и побуждая друг друга к развитию) составляют единое целое: духовность инициирует и двигает раскрытие креативности, креативность же увеличивает объем обогащенной духовности и расширяет область их совместно-общего, обоюдного господствования в жизни человека, а техники самовосстановления укрепляют это единство. Чем выше уровень духовности, тем ярче осмысленность жизни: явственной улыбчивость и радушие, приемлемей понятие толерантности, а вместе с этим – осознанней внутренняя нацеленность на креативность, что незамедлительно отражается в стабильно нормативных показателях организма на психо-сомофизиологическом уровне.