

# Искусство преодолевать

## Опора — дыхание — преодоление

На первой ступени практики ХОРА в каждой позе выделяется четкая бескомпромиссная опорность и рефлекторно вызывается дыхание, которое нагнетает жар, тепло в теле, что соответствует патенту.

Пример: каждый из нас знает, что когда человек болеет, его температура изменяется, мы укутываем его, даем горячее питье и т.д. — проявляется холод или жар, сопровождается это потом — очищение. Когда спортсмен что-то преодолевает, с ним происходит то же самое. Когда человек вообще что-то преодолевает, он покрывается холодным или горячим потом.

И во всех этих ситуациях эволюционно наработанный инстинкт заставляет определенным образом работать дыхание (защитный механизм). Суть защиты: через дыхание что-то — и неважно что именно — преодолевать.

Так мы устроены эволюционно и изначально, начиная с первоэлементов. Несложно увидеть, что **любая живая система работает через усилие, дыхание — преодоление (нет преодоления — нет жизни)**. Без усилия вы и шага не сможете ступить, и руки не сможете поднять. Вокруг центров усилий жизнь формируется. Приливы-отливы — это усилие, это тот же вдох и выдох. Планета движется по эллипсу к Солнцу и от него — два края, это тот же вдох-выдох, усилие. Цепочку усилий (вдох-выдох) можно продолжить в космических масштабах...

В отличие от восточных практик, в ХОРА не считают и не думают, что нужно представлять, чтобы правильно дышать, — все происходит инстинктивно.