Мистецтво долати

Опора — дихання — подолання kamagra kautabletten viagra kaufen argaiv1801

На першому ступені практики ХОРА в кожній позі виділяється чітка безкомпромісна опорність і рефлекторно викликається дихання, яке нагнітає жар, тепло в тілі, що відповідає патенту.

Приклад: кожен з нас знає, що коли людина хворіє, його температура змінюється, ми вкутуємо його, даємо гаряче питво і т.п. — проявляється холод або жар, піт супроводжує це— очищення. Коли спортсмен щось долає, з ним відбувається те ж саме. Коли людина взагалі щось долає, вона покривається холодним або гарячим потом.

І у всіх цих ситуаціях еволюційно напрацьований інстинкт змушує певним чином працювати дихання (захисний механізм). Зміст захисту: через дихання щось — і неважливо що саме — долати.

Так ми влаштовані еволюційно і споконвічно, починаючи з першоелементів. Нескладно побачити, що **будь-яка жива система працює крізь зусилля, дихання — подолання (немає подолання — немає життя).** Без зусилля ви і кроку не зможете ступити, і руки не зможете підняти. Навколо центрів зусиль життя формується. Припливи-відливи — це зусилля, це той же вдих і видих. Планета рухається по еліпсу до Сонця і від нього — дві межі, це той самий вдих-видих, зусилля. Ланцюжок зусиль (вдих-видих) можна продовжити у всесвітніх обсягах…

На відміну від східних практик, у ХОРА не рахують і не розмірковують, що потрібно уявити, щоб правильно дихати, — все відбувається інстинктивно.