

Взаимосвязь физического и духовного развития личности

Выполнил студент группы 2К4 Бобров Артем

- как бывает, что человек много работает, но никак не может приблизиться к своей цели. А чтобы ее достичь, надо измениться самому, изменить свое окружение, свою жизнь — это закон природы. Изменившись сам, изменится и все вокруг. А для этого есть два направления, в которых необходимо совершенствоваться:
- физическое развитие личности;
- духовное развитие личности.

- Выражение «в здоровом теле — здоровый дух» далеко не новое. Но правильно ли мы понимаем и знаем, что оно означает? Взаимосвязь духовного и физического развития личности является основой гармоничного существования человека, поэтому нужно заботиться как о физическом теле, так и о духовном.
- В чем заключается физическое развитие личности?
- Основной ресурс человека, база для всех его достижений — это здоровье. Если его нет, то человеку и не нужно будет ничего.

- А для того, чтобы у человека было могучее и прекрасное здоровье, необходимо отказаться от вредных привычек, и заняться:
 - дыхательными системами;
 - физическими упражнениями;
 - закаливанием организма;
 - есть здоровую и полезную пищу, больше пить чистую воду;
 - отдыхать и нормально спать.
- В данной статье рассмотрим дыхательную систему. Как правильно дышать? Вот рекомендации по правильному дыханию:
 - дышать надо животом, при необходимости — задействовать и грудную клетку;
 - заниматься бегом — он очень хорош для дыхания;
 - при выполнении дыхательных упражнений надо создавать сопротивление потоку воздуха на выдохе губами и языком.

- Рассмотрим техники дыхания.
- Система дыхания №1 применяется для очищения организма. Так человек омолаживает его. Если все делать правильно, то человек сразу же почувствует прилив энергии после того, как сделает это упражнение первый раз. Оно выполняется сидя.
- Вдыхаем носом на 5 счетов, легкие наполняются воздухом, начиная от живота, затем средняя, и верхняя часть, по максимуму, до предела. Задерживаем дыхание на 20 счетов. Выдыхаем ртом на 10 счетов, сначала верхняя часть, затем средняя и нижняя, воздух выходит через сжатые губы, они создают напряжение, которое надо преодолеть, выдыхаем до предела.
- За раз выполняем 10 циклов. Делаем 3 раза, минимум 1 раз в день.

- Система дыхания №2 применяется для увеличения силы и мощности тела. Дает мощный и быстрый эффект, предназначенный для мгновенной мобилизации организма и включения его резервов, для преодоления стрессов, психического напряжения, для подавления боли. Если регулярно использовать эту систему №2, то мобилизуется сила воли, концентрируется внимание. Выполняется стоя.
- Вдыхаем носом 0,5-1 секунду, можно с поднятием рук, по максимуму. Выдыхаем ртом 5 секунд, с большим напряжением мышц всего тела и легких, с хрипением или шипением, можно при этом опускать напряженные руки вниз, выдыхаете весь воздух до предела.
- За раз выполняем 10 циклов. Делаем 3 раза, минимум 1 раз в день.

- Система дыхания №3 включает мощные резервы организма, увеличивает количество кровяных телец в крови.
- Сделаем несколько глубоких вдохов-выдохов. На последнем выдохе задержим дыхание, пока не потемнеет в глазах, и пока организм не заставит вдохнуть. Как правило, это происходит на 5-й секунде после «больше не могу». Делаем минимум 2 раза в день.
- Даже если использовать только одну из этих техник дыхания, можно получить в свое распоряжение мощный источник энергии. А все три техники сразу увеличат энергетический уровень, силу, волю многократно. Через месяц человек себя не узнает, он будет летать, а не ходить, и любое дело будет ему по плечу.
- Духовное развитие личности — без него человек не может быть счастливым. Духовное развитие — это постоянное совершенствование во всех сферах своей жизни.

- Духовные составляющие здорового образа жизни включают в себя:
- способность совершать добрые дела — участвовать в акциях милосердия, оказывать помощь престарелым, ветеранам, уход за больными;
- способность совершать самоотверженные поступки — это дружба, товарищество, участие в соревнованиях и конкурсах в составе команды;
- способность проводить анализ своей деятельности за день, месяц, год;
- способность признавать свои ошибки и недостатки и меняться в лучшую сторону;
- наличие твердого жизненного идеала, идеи и веры, следование им;
- чтение художественной литературы, общение с ветеранами труда и войны;
- периодические самоограничения, посты, развитие силы воли и т.п.

- Как достичь духовного здоровья?
- Покаяние. Любовь. Следование божественным законам. Прощение и забывание обид. Умеренность во всем. Молчание. Молитва. Медитация. Творчество, хобби. Наслаждаться жизнью. Духовно здоровые люди умеют наслаждаться каждой минутой, радоваться всему (солнцу, улыбке ребенка, весенней капели, первому снегу). Видеть красоту во всем — великое искусство.
- Таким образом, все эти пункты духовного и физического развития личности оказывают влияние на уровень счастья, позволяют высвободить большое количество положительной энергии. Здоровое тело — первый этап для обретения счастливой жизни.
- Взаимосвязь духовного и физического развития личности включает в себя также регулярное выполнение полюбившихся упражнений или видов активной деятельности. Например, ходить на плавание, танцы; гулять в ближайшем лесу для насыщения клеток организма максимальным количеством кислорода; заниматься фитнесом или спортивной ходьбой. При выборе занятия желательно следовать велению души, выбирать только то, что с вами гармонирует. К тому же, регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка. Натренированное тело лучше справляется со стрессовыми ситуациями.

- Исходя из выше изложенного, можно сказать, что известная пословица «в здоровом теле — здоровый дух» будет справедлива, если мы её прочтём в обратной последовательности: «здоровый дух — здоровое тело». Тесная взаимосвязь духовного и физического развития является настолько очевидной, что отрывать одно от другого — это значит совершать ошибку. Следовательно, «Здоровье нации», «Здоровье» с большой буквы — это и здоровье тела, и здоровье духа.
- Становится очевидным, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружающей средой. От нравственного здоровья человека, от нравственного здоровья общества зависит здоровье государства в целом.