Взаимосвязь физического и духовного развития личности

Коржавина Анна
2К4

Тело – отражение души

Практически все эмоции отражаются в первую очередь на теле индивида. Легко отличить, чувствует ли человек боль, радость, наслаждение, беспокойство, печаль. В случае, когда ум не спокоен, не спокойно и тело. Мышление теряет ясность, появляется туманность, координировать свои действия и принимать решения становится сложнее. Причина – дисбаланс, так как нарушена взаимосвязь духовного и физического развития личности.

Большое богатство и наличие несметного количества материальных ресурсов – такая конечна цель, по мнению обывателей, сделает их здоровее и счастливее. Это далеко не так.

- Деньги при отсутствии здорового тела приносят малую долю радости.
- Наличие собственного дома без семьи или гостей становится бессмысленным.
- Карманы и счета, полные монет, не гарантируют духовное и физическое развитие личности. Последнее находится не под властью денег.

Здоровье тела не является приятным бонусом, а, напротив – для его достижения необходимо прилагать усилия, не меньшие, чем для скопления материальных капиталов. Истинная ценность прекрасного физического состояния познается только в случае его потери, к примеру, во время болезни или депрессии. Состояние нашей души и эмоции также определяют самочувствие. Выражение «в здоровом теле – здоровый дух» появилось не случайно. Роль физической культуры ровно такая же, как и духовное развитие индивида.

Тонкий план связан с материальным миром

Отрицательные эмоции имеют отражение на иммунной функции человека. Способность адаптироваться к различным ситуациям и истощение ресурсов тела происходит по причине постоянного стресса. Функции выживания человека ослабевают, как итог, его настигает болезнь. Сохранение психического состояния и уменьшение напряжения гормонов возможно исключительно благодаря здоровому разуму. Позитивное мышление помогает в короткие сроки достигать успеха и желаемых результатов, вне зависимости от кого, как ситуация складывается.

Тонкая материя имеет прямую взаимосвязь с телом вплоть до самой смерти. По этой причине нужно проявлять свою заботу не только по отношению к своему физическому здоровью, но и "ухаживать" за душой. От того, насколько хорошо настроен человек на физическом уровне, подобно программному обеспечению, зависит функционирование его духовной составляющей. Отношение к телу определяет уровень энергии и жизненный тонус его носителя.

Духовное и физическое развитие личности базируется сразу на нескольких факторах. Во-первых, чистота и частота употребляемой пищи, поэтому следует добавлять пищу преимущественно с положительной энергетикой, к примеру, различные овощи, фрукты, крупы

Во-вторых, важно пить воду, прошедшую паровую обработку (конденсат) и соки, где кристаллы жидкости образовывались естественным путем. В-третьих, телу необходимо давать постоянную физическую нагрузку, выполнять различного рода упражнения.

Все эти пункты оказывают влияние на уровень счастья, позволяют высвобождать большое количество положительной энергии. Здоровое тело – первый этап для обретения счастливой жизни.

При выборе пищи ориентируйтесь на продукты, которые насыщены витаминами и минералами. Добавляйте в свой рацион бобовые и цельные зерна. Искусственно созданные напитки, в том числе кофеин, рекомендуется исключить из

Гармония в развитии тела

Взаимосвязь духовного и физического развития личности включает в себя также регулярное выполнение полюбившихся упражнений или видов активности. К примеру, можно записаться на плавание, устраивать прогулки в ближайшем лесу для насыщения клеток организма максимальным количеством кислорода, ходить на танцы, заниматься фитнесом или спортивной ходьбой. При выборе занятия желательно следовать велению души, выбирать только то, что с вами гармонирует. Дополнительной мотивацией могут стать занятия спортом с близким человеком.

К тому же, регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка. Натренированное тело лучше справляется со стрессовыми ситуациями.

При постановке четких целей в выполнении упражнений происходит тренировка ума и такого качества как решительность. Концентрация усилий и дисциплина дает приятный результат – подтянутое и здоровое тело. Такие качества помогают в решении сложных жизненных задач, появляется уверенность в том, что любые вопросы можно уладить, достаточно приложить больше усилий.

Нахождение в отличной физической форме дает возможность выполнения целого ряда вещей, без затраты на мотивацию ума. Интенсивная деятельность напрямую влияет на духовное и физическое развитие, что помогает личности лучше выстраивать работу, в том числе, в умственном плане. Регулярная нагрузка на тело также стимулирует развитие и активность нейронов, что было доказано в целом ряде исследований.

Спорт как культурное явление

Физическая культура остается неразрывной частью общечеловеческой культуры. Это способ для совершенствования физической сферы индивида. Спорт и различная активность напрямую влияет на развитие человеческих задатков (одни обусловлены генетикой, другие – воспитанием, третьи – окружающей средой) и их реализацию в материальном мире. Значение физической культуры выражено в целом ряде социальных потребностей, среди которых находятся как игры со сверстниками в детстве, так и развлечения в уже зрелом возрасте, или даже проявление определенной социальной активности, через принесение пользы обществу. В развитии личности спорт и движение дает возможность при помощи физических активностей формировать нужные навыки и умения, применимые в дальнейшем в жизнедеятельности. Все это влияет на общее состояние здоровья и способность к выполнению работы.

Наличие материальных и духовных составляющих влияют на роль физической культуры в жизни человека. К первым можно отнести приспособления и сооружения для занятия спортом, и соответствующую необходимую медицинскую помощь. Ко вторым – разработанные специалистами комплексы упражнений и систему занятия для оздоровления тела, виды спорта, правила игры, информацию и искусство, связанное с физической активностью. Как результат – достижение с применением этих двух составляющих определенных целей, приобретение навыков и качеств (выносливость, целеустремленность, а как следствие – даже

Физкультура и современники

В современном определении физкультура имеет сразу несколько значений. Среди них – воспитательное, оздоровительное, экономическое, общекультурное и социальное достижение. Спорт становится не столько методом получения здоровья в теле, сколько элементом взаимодействия людей для движения к поставленным целям.

Именно взаимосвязь духовного и физического развития личности умножает в несколько раз ценность спорта, так как в нем присутствует процесс межличностного взаимодействия людей. Человек расширяет границы своих возможностей, проявляет и ретранслирует свои эмоции.

Кроме того, спортивные занятия выступают в некоторых случаях средством воспитания других и самодисциплины. Дух соревнования побуждает к развитию, возможного только при мобилизации нравственных, физических и психических качеств. Спорт – это неотъемлемая часть жизни общества, неразрывно связанная с ним.

Взаимосвязь духовного и физического развития личности: меняем настройки организма

Физическое развитие влияет на здоровье человека. Оно определяет в будущем его материальное благополучие, реализацию в выбранной сфере деятельности. Дополнительно спорт выполняет функцию реабилитации, что особенно актуально для людей с ограниченными возможностями и тяжелыми травмами на уровне физики. Упражнения и активность оздоравливает тело, восстанавливает основные функции тела. Спорт показан также при нарушении деятельности центральной нервной системы, серьезной хронической усталости и депрессии.

По ряду причин может быть показана лечебная физкультура, включающая в себя просто огромный комплекс методов и средств.

Последним видом развития материального плана является фоновая физкультура. Взаимосвязь духовного и физического развития личности достигается в повседневной жизни благодаря ежедневным активностям в быту. Например, при выполнении зарядки по утрам для активации организма и придания ему бодрости, прогулке в парке или во дворе с собакой. К рекреативной физической культуре относится туризм и физкультурно-оздоровительные развлечения. Таким образом, в фоновом режиме налаживаются внутренние настройки программного обеспечения

Значение культуры тела в контексте духовного развития и эволюции

Значение физической культуры в развитии личности обуславливается необходимостью противостояния постоянному стрессу, который человек испытывает в обществе. Появляется потребность в социальной гибкости и личностной устойчивости.

Так гуманистическая психология подразумевает пять положений, что являются основой для раскрытия потенциала человека:

- Индивид может быть рассмотрен исключительно как нечто целое. Не имеет смысла изучать его отдельные составляющие.

- Раскрытие человека на все сто процентов возможно только при условии его взаимодействия с другими людьми, поскольку он постоянно приобретает межличностный опыт.
- Разум осознает только сам себя, и ничто его не постигает.
- Главное условие жизни – это наличие выбора. Человек, прежде всего, является творцом, каждый раз принимая решение и совершая какие-либо действия.
- Любая людская жизнь определена конечной целью, и на протяжении своего пути он следует за ней.

Таким образом, духовное развитие и самоактуализация личности является результатом деятельности индивида, следования намеченным целям при взаимодействии с социумом. Другими словами, для движения вперед человеку необходимо участвовать в различных жизненных ситуациях, постоянно переживать опыт, делиться им с другими, быть максимально

Самоактуализация: что это такое

Под самоактуализацией следует понимать как реализацию и использование возможностей, которые человеку дает жизнь, воплощение его творческого и созидательного потенциала, так и понятие своего предназначения, истинной природы вещей, достижения синергии на тонком и телесном уровне.

Взаимосвязь духовного и физического развития личности не всегда реализуется в действительности по нескольким причинам. Одна из главных – блокировка самоактуализации, так как, к примеру, нереализованным остается целый ряд базовых потребностей.

К ним относятся, к примеру, физиологические нужды человеческого тела, желание находиться в безопасности, испытывать чувство любви, принадлежность к группе социума, разные эстетические проявления. Сложность в том, что духовное и физическое развитие, происходит параллельно с течением времени и изменениями в жизни личности. На каждом из этапов биографии возникают все новые и новые потребности, зачастую привязанные к материальному миру.

Индивиды, что самоактуализируют себя, получают раскрытие полностью своего жизненного потенциала. У них нет зависти и злости, но есть чувство созидания и эмпатии.

Такие люди максимально получают радость от жизни, почти всегда достигают успеха благодаря позитивному мышлению, получают чувство взаимной любви, судьба к ним также благосклонна и снисходительна. Печалит только тот факт, что таких индивидов в обществе всегда не больше нескольких процентов (классическим является определение трех процентов от общей массы). Талантливые люди с широкой душой часто ставят высокие цели, и со скоростью мысли их достигают, всегда являются примерами для других.

Здоровье – баланс духовного и материального

Духовное развитие и самоактуализация личности помогает человеку расти во всех аспектах его деятельности, постигать свою уникальность и осознавать неограниченные возможности. Такие люди понимают всю ценность веры, гуманности, сострадания, простоты, совершенства и справедливости. Все эти значения постигаются исключительно путем собственного опыта, в том числе, применения техники визуализации, проигрывания определенных жизненных ситуаций в своем сознании.

С одной стороны, основой жизни является материальный мир, с другой стороны – он не может полноценно существовать без духовной составляющей. Болезнь человека является нарушением баланса между этими двумя сосудами. Чем тяжелее недуг, тем больше расхождения в физическом и духовном здоровье.

Прекрасное ощущение себя и своего тела этой жизни основывается на двух аспектах: осознании окружающего мира и осознание себя в качестве личности. Важен поиск гармонии в чувственном восприятии, умственной деятельности, разуме и интеллекте, и эго.

Взаимосвязь духовного и физического развития личности возможна только при понимании того, как работает ум и разум. Первое – это уровень сознательной деятельности, при котором мы можем вести рассуждения, размышления, заниматься различного рода вещами, требующими интеллектуальных вложений. Ум своеобразным образом управляет эмоциями и чувствами, анализирует информацию и принимает решения.

Разум представлен более высокой и сложной субстанцией, что задает программу деятельности индивида, и включает в себя способность к размышлению, различению и памяти. Подобно компьютеру, ум является вычислительной машиной, а разум – программным обеспечением.

Вывод: препятствия на пути к здоровью

Самая непостижимая и тонкая субстанция – человеческое эго. Это установка или программа определенной личности. Оно же помогает удерживать взаимосвязь духовного и физического развития личности. Душа выступает неким носителем сознания, которая обличена в телесную оболочку.

Основными препятствиями для движения вперед по линии жизни души человека и приобретения мирского опыта является отсутствие такой составляющей как здоровье. Эти причины принято разделять на внешние и внутренние факторы.

К первым относится состояние внешней среды, в которой проживает индивид, электромагнитное излучение, плохие словесные выражения, радиация, негативные эмоции, довлеющие экономические и социальные проблемы. Ко вторым можно причислять вредные привычки, например, алкоголь и курение, неправильное употребление пищи, недостаточная физическая активность, применение лекарственных препаратов в значении, превышающем норму, отсутствие духовности и любви по отношению к природе и другим людям и так далее.

Поэтому, чтобы почувствовать в полной мере взаимосвязь духовного и физического развития личности, нужно правильно развивать два вида тела – материального и тонкого плана. Важно следить за состоянием здоровья, совершенствовать свои личностные качества и допускать исключительно позитивные мысли для программирования