

Содержание

От авторов.....	6
Благодарности.....	7
Каков подход к этой книге?.....	8
Вводная лекция.....	9
УРОК ПЕРВЫЙ	17
Человек. Человек как отражение Вселенной. Начало.....	18
Целительство. Физическое развитие тела. Оздоровительные комплексы физических упражнений.....	26
Ноэтика. Сознание. Общие представления о Сознании.....	50
Любомудрие. Основа жизни во Вселенной РАДЁСЬ.....	
Вселенная РАДЁСЬ, ее структура.....	58
Естествознание. Энергия и Пространство. Понятие о пространстве.....	64
УРОК ВТОРОЙ	75
Человек. Человек как отражение Вселенной. Принцип ПОДОБИЯ.....	76
Целительство. Физическое развитие тела. Статика движения.....	
Динамика покоя.....	84
Ноэтика. Сознание. Сон. Физиологический аспект.....	90
Любомудрие. Основа жизни во Вселенной РАДЁСЬ.....	
Вселенная для развития жизни.....	104
Естествознание. Энергия и Пространство. Понятие об энергии.....	114
УРОК ТРЕТИЙ	125
Человек. Человек как отражение Вселенной. Проявление физического тела в СЛАВНОЙ ЯВИ.....	126
Целительство. Физическое развитие тела. Развитие физической силы тела.....	144
Ноэтика. Сознание. Сознание и Время.....	158
Любомудрие. Основа жизни во Вселенной РАДЁСЬ. Духовная основа жизни во Вселенной РАДЁСЬ.....	170
Естествознание. Энергия и Пространство. Понятие о сжатии пространства.....	180
УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ	193
Человек. Человек как отражение Вселенной. Связь внутреннего и внешнего.....	194
Целительство. Физическое развитие тела. Эластичность связок и упругость мышц.....	214
Ноэтика. Сознание. Сознание и Пространство.....	230
Любомудрие. Гармония, как принцип строения Вселенной.....	
Принципы гармонии.....	242
Естествознание. Энергия и Пространство. Линейные свойства пространства.....	246
Вместо заключения.....	254
ПРИЛОЖЕНИЕ	255
Цветные рисунки.....	257
ВЕСТА «АрСиС».....	267
Серия Книг «Система Знаний и Умений РАДЁСЬ».....	269

От авторов

Уважаемый читатель!

Мы искренне рады представить тебе учебник, содержащий УРОКи постижения Системы Знаний и Умений «РАДЁСЬ». Это поистине уникальная книга, являющая собой Врата в будущее для всего человечества. На ее страницах отражено, как количество знаний в различных областях точных наук и духовных практик переходит в качественное МИРОВОЗЗРЕНИЕ, отвечающее современным тенденциям материального и духовного устремления человека.

Рано или поздно, но развитие любой цивилизации претерпевает скачок, предвещающий глобальные изменения во всех сферах жизни человека. Сейчас мы находимся на пороге таких изменений, и в помощь человеку в это нелегкое время проявилось особое ЗНАНИЕ.

7 июля 2009 года на весь мир прозвучала короткая, но всеобъемлющая фраза: «РАД ЕСМЬ». И она была услышана. Сейчас ты можешь не понять, но именно этот момент послужил началом глубоких исследований в области физической и духовной анатомии человека, методик исцеления, ноэтической динамики, естествознания, философии и даже высшей алхимии. Результатом этих и многих других исследований явилось рождение целостной Системы Знаний и Умений «РАДЁСЬ». Сейчас мы почти уверены в том, что именно эти знания сыграют не последнюю роль в картине грядущих изменений.

Мы хотим научить тебя всему, чему научились за это время, раскрыть перед тобой знания, при помощи которых ты сможешь наполнить свою жизнь светом радости, поделиться всеми чудесами, окружающими человека, вставшего на ПУТЬ Духовного Восхождения.

Удачи на Пути!

Благодарности

Авторы выражают благодарность всем, кто посвятил себя Знанию, открытому для человечества; всем, кто своими силами вел человечество по ПУТИ Духовного Восхождения.

Благодарность выражается Бабикову Юрию Анатольевичу (1953-2010 гг.) за его непомерный вклад в просветительство человечества и привнесение новых знаний в области естествознания. Его труды сыграли важную роль в проявлении Системы «РАДЕ́СЬ».

Благодарность выражается Крикорову Вадиму Сергеевичу (1933-2008 гг.) за его исследования и уникальные разработки в области естественных наук.

Отдельная благодарность Карлосу Сесару Сальвадору Аранье Кастанеде, чьи труды легли в основу западного представления «магии» и практики осознанного сновидения. Труды этого удивительного человека не только изменили жизнь миллионов людей, но и навсегда изменили облик этой реальности. Это создало условия для проявления Системы «РАДЕ́СЬ».

Мы так же выражаем признательность «Википедии», как уникальному явлению общечеловеческого устремления к свободному и всеобъемлющему доступу к человеческому опыту познания мира. Благодаря ее материалам значительно ускорилась работа над Учебником.

Каков подход к этой книге?

Ты держишь в руках Учебник, призванный помочь в постижении ОСНОВЫ Системы Знаний и Умений «РАДЁСЬ». В нем заложено колоссальное количество теоретического знания и практических методик по инновационному курсу развития способностей человека. Помни, что книга сможет дать ровно столько, сколько ты сможешь унести. Отнесись к обучению серьезно, и твой труд будет вознагражден с торицей.

Для последовательного и гармоничного обучения Системе «РАДЁСЬ» проявлено шесть Столпов целостного знания, разделенного на девять курсов. Первый Столп называется нами «Основа» и включает в себе материалы для фундаментальной работы человека над самим собой. Здесь нами раскрывается смысл постижения Системы Знаний и ее практическое применение на «бытовом» уровне. «Основа», в первом приближении, отражена в Учебнике, именуемом «РАД о МИР».

Учебник содержит лекционный и практический материал по пяти дисциплинам: Человек, Целительство, Ноэтика, Любоумудрие и Естествознание. Обучающий курс поделен на двадцать УРоКов. Один УРоК состоит из лекции и практического занятия по каждой из дисциплин. Итого перед тобой курс из ста лекций и ста практик, рассчитанных на девять месяцев непрерывного обучения. В конце каждого УРоКа и практики приводится список вопросов и заданий – выполняй их качественно, записывая ответы письменно. Помни – от этого будет зависеть результат твоего обучения.

«РАД о МИР» объединяет пять Книг: «Книгу Слави», «Книгу Яви», «Книгу Веды», «Книгу Здрави» и «Книгу Прави». **«Книга Слави» - первая в курсе обучения и представляет первый, второй, третий и четвертый УРоК.**

Внимательно изучай вводные лекции перед каждой Книгой, ибо в них заключены подсказки и ключи к грамотному и гармоничному Пути обучения. Разрешается только последовательное изучение материала от УРоКа к УРоКу.

Вводная лекция

Приветствуем тебя, Ученик!

Мы будем твоими проводниками на Пути обучения. Ты можешь называть нас учителями, но настоящие Учителя – не мы, и со временем ты это узнаешь. Наша задача – в кратчайший срок научить тебя самостоятельно следовать по Пути, поскольку идти по нему тебе предстоит в одиночку. Лишь твоя усидчивость, терпеливость, трудолюбие, творческий подход определит, сможешь ли ты обрести такую самостоятельность.

Наверное, ты еще не до конца осмысливаешь, какова роль этой Книги и всего курса обучения в твоей жизни. И это естественно, ведь пока все окутано тайной, и только первые результаты позволят тебе понять, что за красивыми словами кроется действительно нечто полезное. На данном этапе развития человечества всем требуется результат от затраченного времени и сил. Это справедливо, ведь существует множество альтернатив препровождения времени, дающих явные яркие ощущения, пусть и скоротечные. Человек привык к этим каждодневным “радостям”, со временем они все меньше его удовлетворяют, и тогда он ищет новые. Рано или поздно, список земных “наслаждений” окажется исчерпанным, таковы правила “игры”.

Лишь ПУТЬ являет собой безграничную дорогу, следуя по которой тебе удастся достигнуть внутреннего равновесия с собой и окружающим миром. ПУТЬ на «бытовом» уровне означает образ жизни. Следуя тому или иному образу жизни, ты пересташь быть зависимым от «исчерпаемых» источников эмоций. Взамен ты приобретаешь «неисчерпаемые» источники, одним из которых является ПОТОК.

Поток – это фундаментальное понятие на пути постижения знания. Поток представляет собой такое комплексное состояние человека, при котором его тело становится «проводником» энергии (силы, ощущений, знаний, информации), проистекающей из «неисчерпаемого» источника.

Пребывая в потоке, человек обретает глубокое состояние радости. Его жизненный тонус возрастает на порядок. Преумножаются силы, укрепляется здоровье. Просыпается инициатива к продвижению по Пути. Такое понятие как «смысл жизни» перестает существовать, поскольку движение – и есть жизнь. Передать словами это состояние очень трудно. Лучше пережить его. Это ощущение настолько явное, что однажды побывав в Потоке, твое тело будет требовать возвращения в него всякий раз, когда это будет возможно.

Поначалу у тебя может возникнуть некоторая зависимость от ощущений Потока. Это естественно, и в этом нет ничего плохого. Твое тело инертно, и понадобится время, пока Поток не станет твоим постоянным спутником, а ты – его частью.

Возможно, у тебя возникнет сомнение, а стоит ли подвергаться приобщению к чему-то извне? Мы привыкли считать себя «замкнутыми системами», но это распространенное заблуждение. В данном случае ты лишь выбираешь, в каком именно потоке ты будешь двигаться по Пути. Потоков существует много, как и Путей. Мы лишь предлагаем один из них, и, в конечном счете, тебе решать, стоит ли следовать по нему. Однако, раз книга у тебя в руках, значит, Путь уже тебя выбрал, и Разумный человек не откажется проявить намерение принять предложение Пути. Однако, если ты человек неРазумный, знай, что по прошествии определенного промежутка времени ты снова окажешься на том же перепутье, пройдя, еще один очередной жизненный урок.

Итак, чтобы стать ИДЕАЛЬНЫМ проводником Потока, необходимо очистить свое физическое тело, душу и дух; привести себя к соответствующему комплексному состоянию. Для этого придется много трудиться, но пусть тебя это не пугает, ибо трудности делают тебя лишь сильнее.

Весь первый курс обучения Системе «РАДЁСЬ» направлен на достижение необходимого состояния идеальной «проводимости», поскольку серьезное обучение, которое начнется со второго курса, требует пребывания в Потоке каждое мгновение жизни. Без этого или иным образом у тебя просто не будет Силы обучиться видению, алхимии Разума и многим другим навыкам и умениям, предусмотренным на Пути.

Итак, что же представляет собой первый курс обучения? Какие «подводные камни» тебя ожидают? На что следует обратить особое внимание?

Выбор предметов, вошедших в курс «Основы», обоснован. Каждая дисциплина должна быть фундаментальной и, вместе с остальными, создавать замкнутую систему знаний, описывающую, в первом приближении, явления окружающего мира и способную ответить на ЛЮБОЙ твой возникший вопрос.

Первая дисциплина—ЧЕЛОВЕК. Через нее тебе предоставляется возможность познать самого себя, свои возможности, свою суть. Вторая дисциплина – ЦЕЛИТЕЛЬСТВО. В обществе сложился ущербный образ Целителя, как человека, являющегося звеном одной цепи с врачами, знахарями, лекарями и другими представителями области «медицинской» помощи человеку. Задумайся, ведь само слово «целитель» несет в себе совершенно иной образ. Целитель – это, прежде всего, идеальный проводник Потока. Это точка приложения Силы, влияющей на судьбы людей. Целитель не способен «вылечить» человека, он способен

послужить проводником того, что необходимо для обретения человеком целостности. Само слово «Целитель» так же говорит нам о целостности той сущности, которая стремится к «идеальной проводимости». О том, как достичь такого состояния, мы и поговорим на УРоКах данной дисциплины. Третья дисциплина – НОЭТИКА. Данная наука отражает динамику развития сознания. Позже ты поймешь, что осознанность – это ключ к пониманию всего существующего. Четвертая дисциплина – ЛЮБОМУДРИЕ. В материалах всех предметов, кроме этого, используется строгий научный подход, когда последующее вытекает из предыдущего, все утверждения доказываются на основе заданных аксиом и т.д. Однако истинная свобода мысли без искусственно наложенных ограничений позволит тебе погрузиться гораздо глубже в понимание устройства нашей Вселенной. Наконец, пятая дисциплина – ЕСТЕСТВОЗНАНИЕ. Здесь заложен фундамент всей теории, лежащей в «Основе». Выводы, сделанные в материалах данного предмета, являются «инструментарием» для остальных дисциплин.

Удивительно, насколько все перечисленные предметы связаны друг с другом. Понимание одного в отрыве от другого было бы неполноценным, а иногда – невозможным.

Тебе нужно учитывать, что истинную красоту и целостность преподаваемых знаний, можно оценить, только если тебе будет доступна вся картина целиком. Не стоит судить о знании лишь по первым страницам, и даже по первым УРоКах. Попытки сформировать свое мнение о материале по его части – это основное препятствие в начале твоего Пути. Наберись терпения и пройди все от начала и до конца.

Итак, чтобы стать настоящим «проводником» Потока, тебе потребуется ввести себя в определенное состояние и сделать так, чтобы оно стало для тебя естественным в любой жизненной

ситуации. Не думай, что этого удастся достигнуть «за три семинара», как это любят обещать многие «духовные учителя». Для того чтобы стать Целителем и оставаться им всегда, трудиться над собой необходимо ВСЮ жизнь. Но для обретения и закрепления первых результатов требуется около года. Это средний промежуток времени, за который можно освоить первый курс. Однако это не значит, что на пути обучения ты не будешь ощущать ничего. Ощущения, изменения, открытия, чудеса – станут постоянными спутниками на Пути. Но истинную целостность ты обретишь не сразу, и это абсолютно нормально.

Другая проблема, с которой ты непременно столкнешься, связана со сложностью материала. На первый взгляд – да, теоретический материал не является простым для понимания, а практические занятия даются нелегко. Но, а как ты хочешь? На кону абсолютно иная жизнь, полная нескончаемых чудес, приключений, радости, силы и разума. И «ставки» соответствующие.

Давай подробнее рассмотрим, с чем тебе придется столкнуться в «Книге Слави»? Первые УРОКИ из курса ЧЕЛОВЕК повествуют о фундаментальном принципе подобия человека и Вселенной. С первой же лекции материал будет настраивать тебя на Поток. Пусть с первого раза ты ничего не поймешь, однако внутри тебя будет развернута серьезная работа. Обрати внимание, все в первой лекции: стиль изложения, переходы, инверсный порядок слов, метафоры, - стремится поддержать высокий уровень твоего осознания. Каждое слово в ней имеет глубинное значение. Ты не раз по ходу изучения курса вернешься в этой лекции, и всегда она будет открывать для тебя что-то новое. Не бойся искать ответы на задаваемые вопросы.

Первый курс ЦЕЛИТЕЛЬСТВА направлен на достижение целостности физического тела, души и духа. Чтобы стать Целителем, необходимо сначала исцелить себя, обрести

комплексное здоровье организма. Это так же является необходимым условием для обретения свойств «проводимости». Сколько времени у тебя займет период самоисцеления – зависит от твоего текущего состояния здоровья. Поначалу тебе придется уделить немало времени своему организму, но впоследствии нужно будет лишь поддерживать здоровое состояние. Встав на ПУТЬ, ты вообще не будешь испытывать проблем со здоровьем. Тебе нужно четко осознавать, что ЛЮБОЕ состояние физического тела можно гармонизировать до состояния «проводимости». А что для этого придется сделать? Во-первых, необходимо в совершенстве изучить анатомию человека. Пока в тебе не откроется Видение, это – необходимость (в то же время, Видение не откроется без этих знаний). Во-вторых, каждый день ты будешь делать физические упражнения, разделенные на четыре комплекса. УРОКи «Книги Слави» по данному курсу полностью раскрывают эти комплексы, но знай, что это лишь начало твоей работы над собой. Впереди тебя ожидают перемены в образе питания, работа с мантрами и дыханием, медитации, очищение энергетических тел и оболочек и во многом другом. Из первых лекций тебе, возможно, покажется странным, к чему приведена масса энциклопедических знаний с детальным описанием строения физиологии человека. Важность всего этого ты поймешь со временем. Знай, что добиться эффективности от упражнений можно лишь при полном погружении в процессы и механизмы работы тела. Вглядываясь в детали этих процессов, ты совершаешь определенное усилие над собой и зарабатываешь практику Видения. Все вышесказанное важно, хотя поначалу мало кто понимает такие простые истины.

Мы много внимания уделяем деталям, буквально указывая, куда сделать шаг и как «передвигать ноги». Возможно, тебе уже довелось сталкиваться с таким явлением, когда выполняемые упражнения со временем теряют эффективность. Это происходит из-за потери осознания в процессе выполнения упражнений.

В связи с этим наши «мельтешения» и «повторения» играют важную роль в поддержании необходимого уровня осознанности. Ничто не рекомендуется нами просто так. Все имеет смысл.

Обретение физического здоровья – это важная составляющая состояния «проводимости». Однако есть и другие составляющие, например умение мыслить и осознавать. Курс НОЭТИКИ в «Книге Слави» направлен на поиск и раскрытие в себе Сознания. Ты узнаешь о взаимодействии Сознания со сновидением, пространством, временем, что и составит базис для последующей серьезной работы.

Курс ЛЮБОМУДРИЯ покажется тебе одним из самых непростых, поскольку в нем необходимо проявлять еще несформированные навыки пребывания в Потоке. Понимание придет к тебе лишь со временем, а пока оно не наступило – трудись добросовестно и с радостью. Только так можно чему-то научиться. Не принимай все на веру, старайся ВИДЕТЬ все, о чем повествует Источник.

В курсе ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ тебе будут представлены азы научного представления о мире. Ты познакомишься с известными и неизвестными ранее свойствами Пространства и Энергии. Данный предмет направлен на совершенствование твоего интеллекта, поскольку средний уровень его у человечества недостаточно высок, чтобы воспринять преподаваемый материал в последующих УРОКах и курсах. Независимо от возраста, образования, склада мышления, тебе необходимо ЗНАТЬ азы естественных наук. Без них многое на Пути обучения невозможно понять и принять.

Мы кратко рассмотрели содержание всего курса «Основы» и «Книги Слави» в частности. Обрати внимание на все, что было сказано во вводной лекции к первым четырем УРОКам, ибо все

сказанное здесь, справедливо и для всех последующих этапов твоего обучения.

Материал из первых УРОКов может показаться тебе не достаточно глубоким, и, возможно, ты ожидаешь серьезных практик с первых страниц Учебника. Мы призываем тебя набраться терпения, поскольку нагрузка и глубина материала будут возрастать по мере обучения постепенно. Начинать необходимо с малого, переходя от наиболее простого и привычного материала к трудоемкому и уникальному. Поэтому «Книга Слави» содержит наиболее простую для понимания и восприятия информацию, и подготовит твой Разум и твое физическое тело для дальнейшего погружения в Систему Знаний и Умений «РАДЁСЬ».

Следуй порядку изложения материала, не забегай вперед и не отставай от заданного «графика». Оптимальное время, за которое необходимо освоить весь первый курс «Основы» составляет девять месяцев. Это означает, что на изучение данной Книги у тебя уйдет не более двух месяцев. Планируй свое время грамотно.

Итак, ты ощущаешь в себе готовность встать на ПУТЬ? Приступай к изучению Системы Знаний и Умений «РАДЁСЬ». ПУТЬ открыт пред тобой.

Успехов!

УРОК 1

*И было Слово дано Каждому.
И Слово то для каждого свое.
И Свет был проявлен ИМ.
И породил Свет Ключ звучащий.
И ключ сей звучал Словом Его.*

Человек как отражение Вселенной

Начало

“Человек – это единственное существо, для которого естественно быть неестественным”

Майк Фуллер

Человек способен выйти за пределы миров. Выйти за пределы мириады звезд, планет, галактик, туманностей. Посмотреть на весь мир со стороны, отвлеченно созерцать все, что происходит во Вселенной. Человек может преодолеть границы мыслимого и немислимого, выйти за границы смысла и понятий, рамок и стереотипов. Проникнуть сквозь любые парадоксы, вопросы и тайны. И, наконец, он может покинуть пределы Вселенной, рассмотреть ее в руке и спросить у Создателя, зачем все это? Получив ответ, он может вернуться обратно в тело и жить ПО-НАСТОЯЩЕМУ, любить так, как не любил никогда, видеть так, как никогда не смотрел, слышать так, как никогда не слышал. Все вещи обретут новый смысл, яркость, глубину. Радуга засияет не семью цветами, а миллиардами оттенков, так же отчетливо различимых. В любой момент человек вновь сможет преодолеть время и пространство, рамки и границы, заглянуть в глаза Творцу и сказать: *“Как я РАД!”*. И ответит Творец: *“И Я РАД ЕСЬ”*.

И человек возвращается вновь в свое тело, и снова мир – преображен. И никогда мир не будет одинаковым. Он всегда будет доставлять РАДость, ибо все всегда и везде находится в ДВИЖЕНИИ, все ЖИВет. Человек всегда волен покинуть этот мир, выйти за его рамки и пределы, увидеть за ними новый МИР и ощутить свое РОЖДЕНИЕ в нем. И снова он может вернуться в свое тело, и задать себе вопрос: что я делаю здесь и сейчас? Почему я так ЛЮБЛЮ свое тело, свою жизнь, своих близких и

родных? Мир так велик, безграничен в возможностях, безмерен в красоте. Сколько бы я не выходил за пределы Вселенной, не общался с Творцом РАД ЕСИ, я всегда стремлюсь обратно в тело, в свой МИР. Почему? Не потому ли, что тело мое – и есть Вселенная, за пределы которой я выхожу? Что, все заключено во мне самом? Все границы – только те, что создаю я сам, все миры – только те, что доступны моему восприятию? Расширяя свое восприятие – я расширяю рамки миров и Вселенной?

И начал человек изучать Вселенную, дабы познать себя, открыть свою суть. Он покидал ее пределы, рассматривал на ладони, изучал ее многообразие, глубину и красоту, ее стройность, форму, структуру и свойства. Человек понимал, что рассмотрев Вселенную, изучив ее, он вновь вернется в свое тело и ощутит обретенные знания в преображении мира, в своих способностях ЛЮБИТЬ и РАДОВАТЬСЯ, дарить любовь и радость. Однажды к человеку подойдет его друг. И воскликнет он, и озарится внутренним взором: *“Я вижу перед собой отражение всех Миров! Он такой же, как Я!”*. Радость наполнит человека, ведь он в очередной раз отметит для себя преображение мира, совершенствование своей Вселенной, расширение ее пределов. В глазах друга не будет столько радости. Он спросит у человека: *“В чем смысл радости твоей? Мир велик и огромен! А человек мал и жалок. Он – песчинка в океане тайн. Люди жили тысячи лет, кто-то из них любил и радовался, а кто-то мучился и страдал. Кто-то говорил о величии Вселенной, а кто-то жил и умирал, ни разу о ней не задумавшись”*. И тогда человек поймет, сколько рамок для себя создал его друг, и почему радость не сияет в его глазах. И решит поведать то, что он видел, указать на то, что каждый миг наполняет его радостью. И рассказ его будет выглядеть так...

“Человек способен выйти за пределы миров... Он может проникнуть за пределы любых рамок, ибо

ЧЕЛОВЕК

установлены они только им самим. Способности его безграничны, если только сам он их не ограничивает. Однажды он увидит Вселенную – утробу для вселения жизни. Возьмет ее в свою ладонь и увидит в ее основе шесть СИЛ: Закон, Управление, Гармония, Упадок, Разумность и Разрушение. И найдет он в себе те же начала. Лишь там, где во Вселенной сочетаются все СИЛЫ, человек узрит Устойчивость. И найдет он в себе устойчивость. Воплощение Вселенской Устойчивости он увидит в своей ДУШЕ.

Устремит человек свой взор на одну из СИЛ, и поймет, что она состоит из таких же сил, что и Вселенная целиком. И увидит человек в совокупности сил этих Устойчивость, и найдет в ней воплощение своего ТЕЛА. Он осознает, что тело его является воплощением СИЛЫ Разумности.

К человеку придет осознание, что он должен познать все шесть сил. Для этого Душе его предстоит воплотиться во многих телах всех шести СИЛ. И тела сии будут различны, СИЛЫ Вселенские, собой отражая, и функции их в себе заключая. И взглянет человек на тело свое, и поймет он, что разумно оно.

Сами силы и те их сочетания, что устойчивость не воплощают, тьму миров собой порождают, и законы для них создают. Человеку служат эти миры и светом наполняют ТЕЛО его.

Душе подчинены миры Вселенских СИЛ, и светом они ее озаряют, концы в ней свои проявляют.

Но СИЛЫ Вселенские – лишь инструмент, и жизнь просто так не возникнет. И поймет человек необходимость того, что жизнь вдыхает в него самого. И ДУХОМ человек то Сущее наречет, что власть над Вселенной ему придает.

Дух воплощает Творцов созидание, свет миров в тела превращая. Дух бесконечен, вечен, безмерен, шестью СИЛАМИ он не измерен.

Так человек свою раскроет суть, всю связь со Вселенной, а так же свой Путь”.

Друг выслушает человека от начала и до конца. Только поверить всему, от начала и до конца, он не сможет. Все, что было ему открыто человеком, необходимо пережить и понять самому. Знание может возникнуть только на фундаменте понимания и личного опыта. Однако рассказ не оставит друга безразличным, и лишь обозначит начало его поиска Пути.

Так необычно начинается не только обширный курс о Человеке, но и все обучение системе “РАДЁСЬ”.

Вопросы:

1. Дай определение человеку по твоему мнению.
2. Зачем человеку навыки покидать и созерцать Вселенную?
3. Почему человек всегда желает вернуться в свое тело?
4. Что такое ТЕЛО и зачем оно человеку?
5. Что такое ДУША и зачем она человеку?
6. Что такое ДУХ и зачем он человеку?

Практическое занятие

Твое первое практическое занятие будет простым и потребует от тебя лишь творческое проявление. На нем тебе необходимо овладеть глубоким пониманием, ощущением, чувством и восприятием природы Вселенских СИЛ. Они закладывают всю основу базы законов естествознания, структуру физического тела, Души и Духа, природу и особенности всех Миров во Вселенной, а так же мотивации, достоинства и недостатки живых существ, населяющих эти Миры.

То, насколько глубоко ты проникнешь в суть даваемой тебе информации о СИЛАХ, будет зависеть глубина твоего восприятия огромного количества знаний и навыков. Умение сочетать СИЛЫ друг с другом позволит тебе лучше понять их связь и взаимодействие, а в будущем - особенности управления ими поочередно или совместно.

Упражнение 1. *Создай в своем воображении образ одной из СИЛ. Концентрируйся на нем, углубляй ее восприятие и понимание смысла. Прислушайся к интуиции и внутреннему голосу, не напрягаясь, не привязываясь к стереотипам. Не обращай внимания на все то, что ты знал до этого. Постарайся притянуть к полученному образу максимально много ассоциаций, картин, явлений и проявлений. Созерцай и углубляй ощущение СИЛЫ, словно ты устанавливаешь с ней родство раз и навсегда. Прodelай это упражнение с каждой из СИЛ, после чего приступай к выполнению заданий.*

Задание 1. *Найди в глубине своего существа начала, выраженные шестью СИЛАМИ. Опиши, какие силы в тебе более ярко выражены, а какие менее?*

Задание 2. Постарайся дать описание мирам на качественном уровне, перечисли их недостатки и причины неустойчивости:

1. Закон, Управление, Гармония, Упадок и Разумность
2. Закон, Управление, Гармония, Упадок, и Разрушение
3. Закон, Управление, Гармония, Разумность и Разрушение
4. Закон, Управление, Упадок, Разумность и Разрушение
5. Закон, Гармония, Упадок, Разумность и Разрушение
6. Управление, Гармония, Упадок, Разумность и Разрушение
7. Закон, Управление, Упадок и Разумность
8. Закон, Гармония, Упадок, и Разрушение
9. Управление, Гармония, Разумность и Разрушение
10. Закон, Управление, Упадок и Разрушение
11. Закон, Гармония, Разумность и Разрушение
12. Управление, Гармония, Упадок и Разумность
13. Управление, Упадок и Разумность
14. Закон, Упадок, и Разрушение
15. Гармония, Разумность и Разрушение
16. Закон, Управление и Упадок
17. Закон, Гармония и Разрушение
18. Управление, Гармония и Разумность
19. Управление и Разумность
20. Гармония и Разрушение
21. Гармония и Разумность
22. Управление и Упадок
23. Закон и Разрушение
24. Закон и Упадок
25. Закон
26. Управление
27. Гармония
28. Упадок
29. Разумность
30. Разрушение

ЧЕЛОВЕК

Задание 3. *Перечисли несколько синонимов к каждой из 6-ти Вселенских СИЛ.*

Задание 4. *Из перечисленных миров выдели несколько наиболее устойчивых, целостных и уравновешенных на твой взгляд.*

Выполнение этих заданий может занять у тебя немало времени, не торопись с ответами, слушай себя, выполняй задания лишь тогда, когда внутренне ты на то настроен, и ответы не вызывают у тебя сомнений.

Задание:

1. Выполни упражнение 1. С какими СИЛАМИ работа у тебя шла легче, а с какими труднее?
2. Выполни задание 1.
3. Выполни задание 2.
4. Выполни задание 3.
5. Выполни задание 4.



Физическое развитие тела **Оздоровительные комплексы физических упражнений**

Прежде, чем мы начнем изучать различные оздоровительные комплексы физических упражнений, рассмотрим строение опорно-двигательного аппарата человека, или другими словами кости, связки, мышцы. Более подробно эта темы будет раскрыта в курсе общей анатомии человека, а так же на втором курсе обучения. Мы лишь коснемся представленной тематики, не погружаясь в теорию строения глубоко.

Скелет человека

Скелет человека — совокупность костей, пассивная часть опорно-двигательного аппарата. Служит опорой мягким тканям, точкой приложения мышц (рычажная система), вместилищем и защитой внутренних органов. Скелет развивается из мезенхимы.

Человеческий скелет состоит из двухсот шести отдельных костей, и почти все они соединяются в единое целое с помощью суставов, связок и мышц.

В течение жизни скелет постоянно претерпевает изменения. Во время внутриутробного развития хрящевой скелет плода постепенно замещается на костный. Этот процесс продолжается также и в течение нескольких лет после рождения. У новорождённого ребенка в скелете почти 270 костей, что намного больше чем у взрослого. Такое различие возникло из-за того, что детский скелет содержит большое количество мелких косточек, которые срастаются в крупные кости только к определённом возрасту. Это, например, кости черепа, таза и позвоночника, крестцовые позвонки.

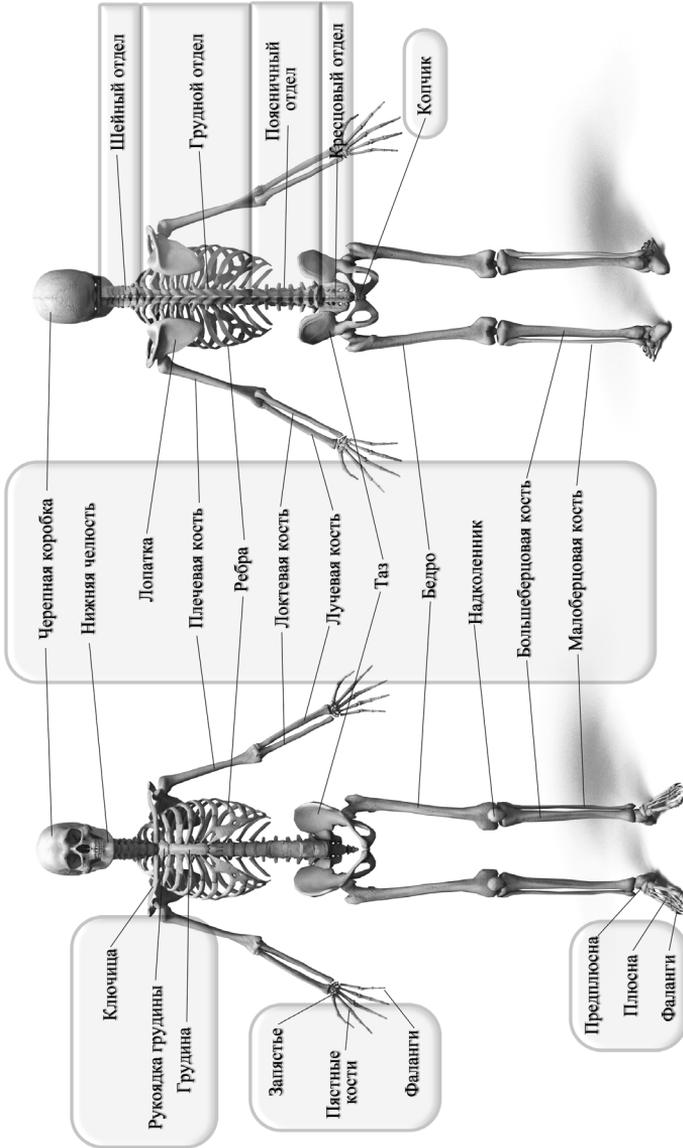


Рисунок Ц.1.1

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

К скелету не относятся шесть особых косточек (по три с каждой стороны), расположенных в среднем ухе; слуховые косточки соединяются только друг с другом и участвуют в работе органа слуха, осуществляя передачу колебаний с барабанной перепонки во внутреннее ухо.

Подъязычная кость — единственная косточка непосредственно не связанная с другими, — топографически находится на шее, но традиционно относится к костям лицевого отдела черепа. Она подвешена мышцами к костям черепа и соединена с гортанью.

Самая длинная кость скелета — бедренная кость, а самая маленькая — стремя в среднем ухе.

Помимо механических функций по поддержанию формы тела, обеспечению возможности движения и защите внутренних органов, скелет является также и местом кроветворения: в костном мозге происходит образование новых клеток крови (одно из самых распространённых заболеваний, поражающих костный мозг — лейкоз, часто, несмотря на лечение, приводит к смерти). Кроме этого, скелет, являясь хранилищем большей части кальция и фосфора организма, играет важную роль в обмене минеральных веществ.

Скелет человека устроен по общему для всех позвоночных животных принципу. Кости скелета подразделяются на две группы: *осевой скелет* и *добавочный скелет*. К осевому скелету относятся кости, лежащие посередине и образующие остов тела: это все кости головы и шеи, позвоночник, рёбра и грудина. Добавочный скелет составляют ключицы, лопатки, кости верхних конечностей, кости таза и кости нижних конечностей.

Все кости скелета делят на подгруппы:

Осевой скелет

- *Череп* — костная основа головы, являетсяместилищем головного мозга, а также органов зрения, слуха и обоняния. Череп имеет два отдела: мозговой и лицевой.
- *Грудная клетка* — имеет форму усечённого сжатого конуса, является костной основой груди иместилищем для внутренних органов. Состоит из 12 грудных позвонков, 12 пар рёбер и грудины.
- *Позвоночник, или позвоночный столб* — является главной осью тела, опорой всего скелета; внутри позвоночного канала проходит спинной мозг.

Добавочный скелет

- *Пояс верхних конечностей* — обеспечивает присоединение верхних конечностей к осевому скелету. Состоит из парных лопаток и ключиц.
- *Верхние конечности* — максимально приспособлены для выполнения трудовой деятельности. Конечность состоит из трёх отделов: плеча, предплечья и кисти.
- *Пояс нижних конечностей* — обеспечивает присоединение нижних конечностей к осевому скелету, а также являетсяместилищем и опорой для органов пищеварительной, мочевыделительной и половой систем.
- *Нижние конечности* — приспособлены для перемещения тела в пространстве.

Однако это все – внешние функции скелета, но не самые важные для жизнедеятельности организма, тем не менее, достаточные для накопления физической силы организма, чему и отдается приоритет в начале обучения. Со многими другими функциями мы познакомимся в свое время.

ЦЕЛИТЕЛЬНОСТЬ

Мышцы человека

Мышцы или **мускулы** — органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды.

Мышцы позволяют двигать частями тела и отражать в действиях мысли и чувства. Человек выполняет любые движения — от таких простейших, как моргание или улыбка, до тонких или энергичных, какие мы наблюдаем у ювелиров или спортсменов — благодаря способности мышечных тканей сокращаться. От исправной работы мышц, состоящих из трёх основных групп, зависит не только подвижность организма, но и функционирование всех физиологических процессов. А работой всех мышечных тканей управляет нервная система, которая обеспечивает их связь с головным и спинным мозгом и регулирует преобразование химической энергии в энергию механическую.

В теле человека насчитывается около 640 мышц. Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе. Самые крупные — большие ягодичные мышцы, они приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы — жевательные.

По форме мышцы очень разнообразны. Чаще всего встречаются веретенообразные мышцы, характерные для конечностей, и широкие мышцы — они образуют стенки туловища. Если у мышц общее сухожилие, а головок две или больше, то их называют двух-, трёх- или четырёхглавые мышцы. Мышцы и скелет определяют форму человеческого тела. Активный образ жизни, сбалансированное питание и занятие спортом способствуют развитию мышц и уменьшению объёма жировой ткани.

Минимальный структурный элемент всех типов мышц — мышечное волокно, каждое из которых в отдельности является не только клеточной, но и физиологической единицей, способной сокращаться. Это связано со строением такого волокна, содержащего не только органеллы (ядро клетки, митохондрии, рибосомы, комплекс Гольджи), но и специфические элементы, связанные с механизмом сокращения — миофибриллы. В состав последних входят сократительные белки — актин и миозин.

Актин — сократительный белок, состоящий из 375 аминокислотных остатков. Под световым микроскопом более тонкие молекулы актина выглядят светлой полоской. В присутствии АТФ и ионов магния, актин образует длинные волокна (актин фибриллярный), которые состоят из спирально закрученных двух цепочек молекул актина. Соединяясь с другими белками, волокна актина приобретают способность сокращаться, используя энергию, содержащуюся в АТФ.

Обрати внимание, энергия, потребляемая мышцей для сокращения, возникает на клеточном уровне. О том, как она возникает, мы будем говорить в лекциях по курсу Человек.

Миозин — основной мышечный белок; содержание его в мышцах достигает 60 %. Молекулы состоят из двух полипептидных цепочек, в каждой из которых содержится более 2000 аминокислот. Каждая из полипептидных цепочек оканчивается так называемой головкой, в состав которой входят две небольшие цепочки, состоящие из 150—190 аминокислот. Эти белки проявляют активность, необходимую для сокращения актомиозина.

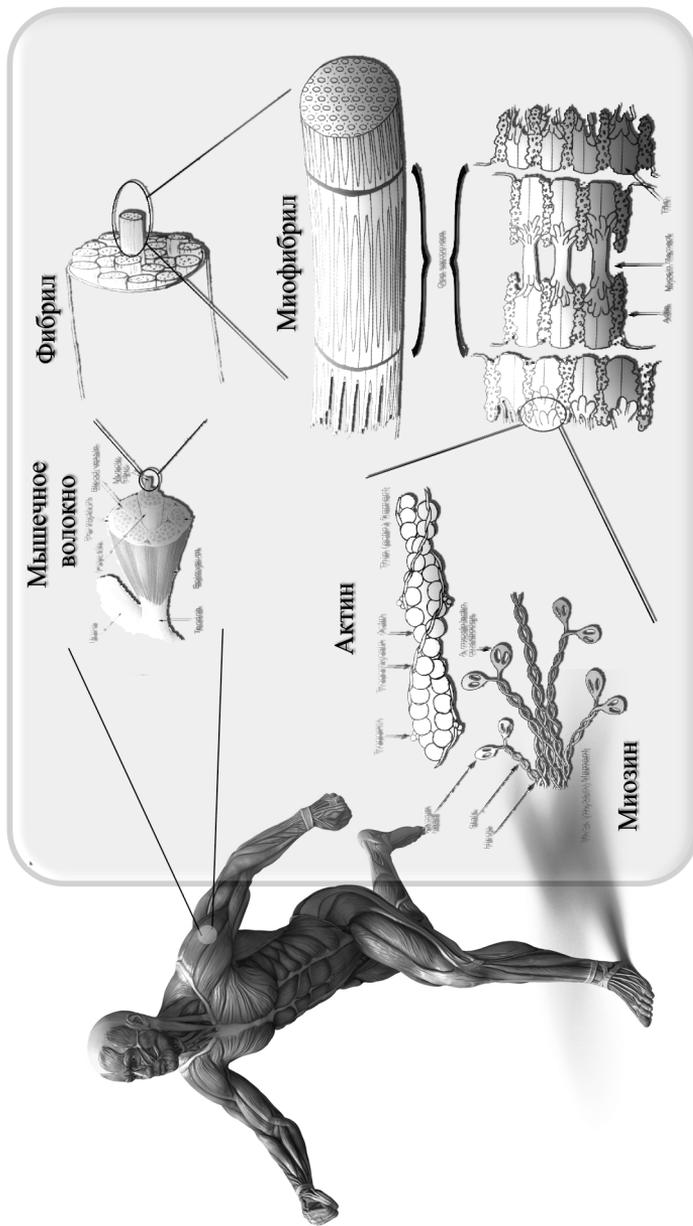


Рисунок Ц.1.2*

Актомиозин — белковый комплекс, состоящий из актина и миозина. Благодаря энергии, освобожденной в процессе гидролиза АТФ, актомиозин может сокращаться. В физиологических условиях актомиозин образует упорядоченные волокна. Фибриллярные части молекул миозина, собранные в пучок, образуют так называемую толстую нить, из которой перпендикулярно выглядывают миозиновые головки. Молекулы актина соединяются в длинные цепочки; две таких цепочки, спирально закрученные друг вокруг друга, составляют тонкую нить. Тонкая и толстая нити расположены параллельно таким образом, что каждая тонкая нить окружена тремя толстыми, а каждая толстая нить — шестью тонкими; миозиновые головки цепляются за тонкие нити.

Теперь ты знаешь общее физиологическое устройство мышцы. По строению каждой отдельно взятой мышцы можно выделить три типа мышц.

Основной тип мышц — скелетные, или поперечно-полосатые мышцы, имеющие характерную форму и строение, типичную архитектуру сосудов и нервов, построенные из пучков поперечно-полосатых мышечных волокон (эти пучки соединяются в группы и образуют более крупные связки), связанные между собой рыхлой соединительной тканью и покрытые снаружи собственной фасцией. Скелетных мышц у каждого из нас более 600. Мышцы этого типа способны произвольно, по желанию человека, сокращаться и вместе со скелетом образуют опорно-двигательную систему. Общая масса этих мышц составляет около 40% веса тела, а у людей, активно развивающих свои мышцы, может быть ещё больше. С помощью специальных упражнений количество мышечных клеток можно увеличивать до тех пор, пока они не вырастут в массе и объеме и не станут рельефными.

ЦЕЛИТЕЛЬНОСТЬ

Схожую структуру имеет второй тип мышц — это особо выделяемая мышца сердца, которая тоже состоит из поперечно-полосатой мышечной ткани, но отличается своеобразием строения и сокращается непроизвольно, не вызывая при этом усталости органа.

И третий тип мышц, который входит в состав клеток внутренних органов, кровеносных сосудов и кожи, — гладкая мышечная ткань, состоящая из характерных мышечных клеток (миоцитов). Медленные и длительные их сокращения происходят непроизвольно, то есть независимо от желания человека.

В процессе сокращения нити актина проникают глубоко в промежутки между нитями миозина — такой способ сокращения мышц называется скользящим. Скольжение актиновых нитей вдоль миозиновых нуждается в энергии, в высвобождении которой участвует все та же молекула АТФ. Кроме нее важную роль в сокращении мышц играет вода, а также ионы кальция и магния. Скелетная мышца состоит из большого количества мышечных клеток — чем их больше, тем сильнее мышца.

Различают два типа мышечных сокращений. Если оба конца мышцы неподвижно закреплены, происходит изометрическое сокращение, и при неизменной длине напряжение увеличивается. Если один конец мышцы свободен, то в процессе сокращения длина мышцы уменьшится, а напряжение не изменится — такое сокращение называют изотоническим; в организме такие сокращения имеют большее значение для выполнения любых движений.

Из гладких мышц (гладкой мышечной ткани) состоят внутренние органы, в частности, стенки пищевода, кровеносные сосуды, дыхательные пути и половые органы. Гладкие мышцы отличаются так называемым автоматизмом, то есть способностью

приходить в состояние возбуждения при отсутствии внешних раздражителей. И если сокращение скелетных мышц продолжается около 0,1 сек, то более медленные сокращения гладких мышц продолжается от 3 до 180 сек. В пищевод, половых органах и мочевом канале возбуждение передаётся от одной мышечной клетки к следующей. Что касается сокращения гладких мышц, находящихся в стенках кровеносных сосудов и в радужной оболочке глаза, то оно не переносится с клетки на клетку; к гладким мышцам подходят симпатические и парасимпатические нервы автономной нервной системы.

Говоря о сердечной мышце, следует отметить, что при нормальной работе она, затрачивает на сокращение, около 1 сек, а при увеличении нагрузки скорость сокращений увеличивается. Уникальная особенность сердечной мышцы — способность ритмично сокращаться даже при извлечении ее из организма.

Физическая нагрузка или тренировка

Пришло время поговорить о том, какие существуют пути развития мышечной массы. Многие, кто только начинает заниматься физическими нагрузками, не учитывают особенностей своего организма, а это очень важно. Физические нагрузки делятся на **два вида**, и до начала тренировок следует определить, какой вид нагрузок подходит именно тебе. Это увеличит эффективность совершаемых упражнений и убережет организм от возможных неблагоприятных последствий.

Аэробная тренировка - вид физической тренировки, которая опирается на способность мышц получать энергию с помощью кислородного окисления. Большинство видов тренировок относятся именно к этому типу. Противоположностью служит анаэробная тренировка.