

**Деятельность по программе "Экология человека - экология планеты"
за период с 1988 по 1994 год координационного совета по проблеме
"Экология человека"**

*Нижегородского областного физкультурно-оздоровительного центра "Гармония"
и "Школы йоги Лобанова А.М."*

В настоящее время обозначились два пути в экологическом оздоровлении планеты.

Первый связан с охраной окружающей среды, изменением технологий производств на экологически чистые и т.п. Второй с изменением самого человека, его сознания на экологическое, т.е. воспитание человека с сознанием единства и связи человека и природы. А также выживание человека в неблагоприятных экологических условиях за счет активизации и повышению защитных способностей организма и активной адаптации к изменяющимся природным и социальным условиям.

В 1988 году при НОФОЦ "Гармония" был создан общественный совет по проблеме "экологии человека - экологии планеты". В совет вошли представители различных организаций, групп и частные лица, занимающиеся различными системами самосовершенствования и оздоровления из разных городов бывшего СССР.

Координационный совет разработал концепцию программы "экологии человека" и наметил пути ее практической реализации. Программа включает несколько направлений и разделов по которым проводилась практическая работа.

1. Направление "Единение". Создание дружеской, безконфликтной среды между духовными движениями, религиозными конфессиями, различными философскими школами, и центрами самосовершенствования. Объединение всех здоровых духовных, творческих и научных сил отечества и международных движений для совместной работы по оздоровлению, выживанию, экологии и развитию человека в природе. Проведенна следующая работа.

Информационно-просветительская:

- создан банк данных организаций и частных лиц, занимающихся проблемами экологии человека, установлены с ними контакты (Россия, СНГ, дальнее зарубежье);

Проведение конференций, семинаров, встреч разного уровня:

- семинар-турслет "Экология Алтая - экология человека" (Палаточный лагерь в районе горы Белуха, август 1990 г., участвовало около 60 человек);

- научно-практическая конференция "Йога - экология Волги, экология человека" (г.Н.Новгород, февраль 1991 г., 73 участника);

- практический семинар "Экология Черного моря, экология человека" (г.Сочи, июль 1991 г., около 70 участников);

- научно-практическая конференция "Экология Байкала - экология человека", (оз.Байкал, август 1991 г., 160 участников);

- научно-практическая международная конференция "Экология души - экология Тянь-Шаня" (г.Алма-Ата, август 1992 г., 140 участников);

- международная научно-практическая конференция "Экология человека - экология планеты" (г.Н.Новгород, февраль 1993 г., около 350 участников из США, Чехословакии, Канады, СНГ, России);

- семинар с участием директора Попечительского Совета Международного фонда Д.Кришнамурти Скота Форбза "Д.Кришнамурти и образование. Будущее человечества" (г.Н.Новгород, октябрь 1993 г.);

- семинар с видеопросмотром бесед Д.Кришнамурти "Учение Кришнамурти - новое экологическое сознание человечества" (г.Н.Новгород, 1994 г.);

- разработаны авторские методики, которые использовались на проводимых семинарах и конференциях. В результате совместной работы по ним участники приходили к состоянию расширения сознания, уходило чувство обособленности и избранности, отдельности и конфликтности, реально переживалось состояние единения со всем миром. Это переживание приводило в дальнейшем к изменению взглядов и деятельности этих людей в направлении единения, а не разобщенности людей и исповедуемых ими учений и религий;

- выступление с докладами по программе "Экология человека" на различных конгрессах, конференциях, семинарах:

- Первый всесоюзный практический семинар "Йога - система оздоровления и самосовершенствования" (г.Сочи, май 1988 г.);

- международная научно-практическая конференция "Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека" (г.Москва, 1989 г.);

- научно-практическая конференция "Психологические ресурсы человека" (АН СССР, Философское общество СССР, г.Москва, 1988 г.);

- Первая рабочая спортакиада профсоюзов. Круглый стол (г.Москва, 1989 г.);

- Всесоюзная конференция по проблемам энергоинформационных процессов в природе и обществе "Энио-91" Кубанская народная академия (г.Краснодар, октябрь 1991 г.);

- Первый съезд врачей-валеологов (г.Алушта, апрель 1991 г.);

- научно-практическая конференция "Метод ВЛГД в валеологии" (г.Архангельск, июнь 1991 г.);

- участие в семинарах руководителей неформальных объединений оздоровительной направленности, проводимых Российским республиканским советом ВДФСО профсоюзов в г.Иркутске, Костроме, Москве (1988-1989 гг.);

- участие во Всемирном Конгрессе Духовного согласия (г.Алма-Ата, октябрь 1992 г.);

- участие в разработке Казахской программы развития йоги и экологии человека совместно с Казахской ассоциацией йоги и международной общиной "Мир" (1992 г.);

- участие в разработке сборника ВС ВДФСО профсоюзов "Методическое пособие по нетрадиционным методам оздоровления". Выпуск 3-х брошюр (май 1989 г.)

2. Образовательная деятельность

С 1989 г. в Н.Новгороде работает международная школа нетрадиционных методов оздоровления и самосовершенствования, созданная на базе НОФОЦ "Гармония" с участием облспорткомитета и областного совета ВДФСО профсоюзов. Была разработана программа 3-х годичного обучения, основу которой составили научно-практические разработки и методики директора центра "Гармония" и сотрудников, адаптированная к современной жизни система йоги и других восточных и западных систем самосовершенствования, а также современных достижений науки. Разработана программа заочного обучения специально для педагогов (детских дошкольных учреждений и школ), медиков (врачей и среднемедицинского персонала), инструкторов йоги (специалистов в области экологии человека). Заочную школу закончили 48 человек, которые, получив дипломы, работают во многих городах СНГ. В 12 городах СНГ открыты филиалы и отделения школы (Алма-Ата, Улан-Удэ, Барнаул, Екатеринбург, Волгоград, Самара, Архангельск, Сочи, Нефтекамск, Курган, Миасс, Донецк);

- в г.Н.Новгороде постоянно работают на различных базах группы по оздоровительной системе йоги (10 групп) в том числе специальные для детей разного возраста, пенсионеров, женщин и студентов;

- в начальной школе № 38 г.Н.Новгорода в течение года проводились занятия с первоклассниками по специальной программе;

- разработана программа "Экология детства". В ней даны теоретические и практические подходы и методы воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста в семье и дошкольных учреждениях. С 1994 г. на базе детского сада № 412 начинает работать экспериментальная группа по программе "Экология детства";

- разработан 40 часовой начальный курс "Экология человека" для педагогов дошкольных учреждений и школ, который вошел в программу обучения Нижегородского института усовершенствования учителей. За 1994 год проведено два семинара по этой теме;

- с 1989 г. проведено 26 семинаров для руководителей и воспитателей детских садов с участием около 500 человек и 4 семинара для учителей школ в Н.Новгороде;

- в марте 1990 г. участие в проведении вместе с центральным институтом усовершенствования учителей МНО РСФСР, ЦСЭИ "Комсомольская правда" первого всесоюзного семинара-практикума "Нетрадиционные методы оздоровления детей в школе и семье";

- разработана программа комплексного оздоровления студентов ВУЗов. С 1988 г. по ней проводились факультативные занятия со студентами Нижегородского медицинского института. В настоящее время подобная программа занятий готовится для института иностранных языков.

Эти оздоровительные программы включают в себя обретение физического и духовного совершенства, умение владеть своим телом и психикой, изучение и применение нетрадиционных методов самостоятельного избавления от стрессов и дискомфортных состояний, раскрытие творческих способностей. Эти занятия способствуют повышению эффективности обучения и адаптации к возрастающим психоэнергетическим нагрузкам. В программу также входит приобретение навыков по очистительным процедурам, выполнение специальных комплексов физических и дыхательных упражнений йоги, регулирующих работу организма, восстанавливающих энергопотенциал и оказывающих лечебное воздействие.

3. Направление "Экологическая медицина и реабилитация"

В этом направлении используются для лечения и профилактики заболеваний приемы и методы естественной природной терапии из медицинских систем древности и современности. Основу составляют медицинские программы обучения методам самолечения и профилактики, саморегуляции и активации резервных возможностей организма.

Школой йоги разработаны оригинальные методы лечения и профилактики различных заболеваний, трудно поддающихся лечению традиционной медициной.

- Два года в областной больнице им.Семашко функционировало отделение йоготерапии, где проводилось стационарное и амбулаторное лечение больных с различной патологией.

- Для амбулаторных больных организовано лечение по экологическим методикам в лечебно-диагностическом центре школы йоги Лобанова А.М. по адресу ул.Алексеевская, 41. Здесь принимают врачи йоготерапевты, психотерапевт, психолог, фитотерапевт, гомеопат, рефлексотерапевт, иридодиагност и массажист.

- Четвертый год работает центр материнства. Здесь женщины подготавливаются к сознательному материнству. В этих группах проводится обучение и практические занятия, обследование и лечение будущих мам на основе оригинальных методик с

применением принципов йоги. На занятиях читается курс по гармонизации семейных отношений и психической саморегуляции; проводится обучение практическим навыкам управления своей энергетикой и безлекарственной коррекции своего организма. Будущие мамы овладевают основами медитации и сознательного общения матери с плодом в период беременности.

- Разработаны оригинальные методы лечения бесплодия специальными упражнениями, массажем, травами, психорегуляцией.

- Для женщин разработан курс практических занятий с психотерапевтическим уклоном под названием "Внутренний мир современной женщины".

- В Москве прошла аттестацию в Высшей школе 100 часовая программа курса "Йога и йоготерапия - метод экологической медицины и реабилитации", разработанная Лобановым А.М. для студентов медицинских вузов. С сентября 1994 года курс йоги будет преподаваться сотрудниками "Школы йоги Лобанова А.М." для студентов 3 курса Нижегородского филиала института медико-социальной психологии и реабилитологии.

- Два года проводится работа по программе "Стресс - менеджмент", разработанная для тех людей, профессия которых связана с высокими психоэнергетическими нагрузками - это руководители предприятий, управленцы, предприниматели, педагоги, медики и т.д. В программу входят индивидуальные занятия по психокоррекции и снятию стрессов, а также специальные курсы и 3-х дневные семинары по обучению саморегуляции, снятию хронической усталости и методам ухода от стресс-воздействий. В разработке этой программы участвовали сотрудники "Школы йоги Лобанова А.М." и специалисты из США. В Н.Новгороде в 1993 году проведены 4 практических семинара по "Стресс -менеджменту" совместно с руководителем программы "Стресс-менеджмент" из США Люси Хилл. На базе профилактория А/О "Термаль" в лесной зоне Зеленого города ведется работа по созданию центра реабилитации и экологической медицины и проведению программы "Стресс-менеджмент".

- Разработана оригинальная программа "Прорыв к творчеству", которая включает методики и приемы, способствующие развитию и управлению творческим процессом в решении творческих, конструкторских и научных задач. На семинарах, проводимых по этой программе, используются специальные психотехнологии и медитативные техники.

- По программе "Экология творчества" создан клуб неформального общения "У каминна", куда вошли художники, музыканты, артисты, прошедшие семинары по программе "Прорыв к творчеству". Деятельность по программе "Экология человека" регулярно освещается в прессе; по субботам выходит небольшой информблок по Нижегородскому радио.

- В живописном уголке Дальне-Константиновского района Нижегородской области администрацией выделено 15.5 га земли под строительство базового комплекса-экозоны для работы по программе "Экология человека" для проведения обучения, реабилитации и лечения, творческого отдыха. В настоящее время готов архитектурно-строительный проект комплекса-экозоны.

- Для расширения деятельности по программе "Экология человека - экология планеты" планируется создание специального учебно-образовательного центра - "Академия экологии человека" и специального "Фонда экологии человека - экологии планеты" для расширения возможности выполнять программу на более высоком уровне, используя наработанный опыт и разрабатывая новые формы работы.

- Также планируется создание специализированного журнала, выпуск теле- и радиопрограмм по данной теме.