

**В**се большее внимание общественности и специалистов привлекает учение о культуре здоровья. Сегодня эту тему на страницах газеты "Границы" освещает известный ученый, автор около 300 работ по вопросам Йоги, психологии, немедикаментозного оздоровления, доктор медицинских наук, профессор педагогики и психологии, президент-основатель движения "К здоровью через культуру", основоположник учения о культуре здоровья **Виктор Андреевич СКУМИН.**

- Виктор Андреевич, может ли быть здоровым человек среди безнадежно больной природы и такого же больного общества?

- А вы как думаете?

- Думаю, что нет.

**это пособия по хатха йоге.**

- Рекомендации, изложенные в моих книгах, основываются на идеях Агни Йоги, на анализе данных мировой литературы по вопросам Йоги, непосредственном знакомстве с работой отечественных и зарубежных специалистов, личном опыте. В книге есть разделы, посвященные духовной, психической и физической культуре Йоги. Описаны способы укрепления здоровья и самосовершенствования, приведены рекомендации по гигиене, питанию, лекарственным растениям.

- Далеко не всегда, увы, приходится встречать столь ответственный подход к делу. Вы, конечно, знаете, что сейчас развелось много псевдоучителей псевдойоги, не име-

### НАШИ ИНТЕРВЬЮ

## Здоровье надо заслужить

- Все-таки может, если, во-первых, научится сознательно взаимодействовать со здоровыми, светлыми силами Природы и общества, - а они есть, эти силы. Во-вторых, научится нейтрализовывать влияние негативных жизненных факторов. В-третьих, сможет овладеть скрытыми резервами психики и тела, имеющимися у каждого из нас и, конечно же, будет строить жизнь на фундаменте духовности.

- Ваши статьи, интервью в газетах и журналах, в том числе и за рубежом, заинтересовали многих неординарным подходом в решении проблем оздоровления, они ценные своим особым, духовным направлением. Такой подход в наше прагматичное время действительно нестандартный. Расскажите, пожалуйста, подробнее о вашем учении.

- Основывается оно на положениях Живой Этики (Агни Йоги), Рериховском культурно-научном наследии, синтезе современных наук о человеке и его здоровье.

- Обычно здоровье понимают исключительно как благополучное физическое состояние. Правильно ли это?

- Не совсем, действительно человека можно считать здоровым лишь тогда, когда он всегда сохраняет душевное равновесие, желает постичь истину, приобщиться к красоте, когда сознательно, целенаправленно творит Добро. Негативные же эмоции - раздражение, гнев, агрессивность, жестокость - это признаки душевного нездоровья, они буквально сжигают психическую энергию, что приводит к различным заболеваниям.

В учении о культуре здоровья большая роль в деле оздоровления принадлежит достижениям культуры. Имею в виду лечебные свойства специально подобранных лучших образцов музыки, литературы, художественного творчества, хореографии, песен, театрального искусства. Это совсем не означает отказ от достижений медицины, фито-, физио- и психотерапии, других способов оздоровления, которые помогают восстановить гармонию духа, души и тела.

- Мне известно, что наконец изданы ваши книги "Йога: путь самосовершенствования", "Пропедевтика культуры здоровья". Книг по Йоге теперь издается немало, а по сути

ющих глубоких познаний, основательной профессиональной подготовки. Это может принести доверившимся им людям немало вреда. И, наверное, такое положение не может не беспокоить настоящего ученого. Как же обстоит дело с подготовкой высококвалифицированных специалистов по культуре здоровья, например, в медицинских вузах?

- При существующей системе обучения медицинские институты навряд ли смогут справиться с такой задачей. Традиционно во главе угла стоит там изучение различных способов диагностики и лечения внешних, телесных проявлений возникших уже болезней. Что и говорить - это необходимо. Но учение о культуре здоровья ставит и решает вопрос в иной плоскости, доказывая, что подлинной первичной профилактике способствует прежде всего воспитание и формирование навыков духовной, психической и физической культуры у каждого человека, что относится к задачам не только медицины, но и культурологии, психологии, педагогики. Так, впервые в мировой практике разработан мною и внедрен в учебный процесс курс "Воспитание культуры здоровья" в Харьковском институте культуры.

- В последнее время особую популярность приобрела ваша методика медитативного психотренинга. А где можно подробнее ознакомиться с ней?

- Впервые она была опубликована в пятом номере журнала "Знания та праця" за 1979 год. Есть она и в книгах "Психофизическая лечебно-профилактическая гимнастика" (1985), "Психопрофилактика и психотерапия в кардиохирургии" (1985), "Пути повышения эффективности и качества лечебно-диагностической работы" (1986), "Как стать здоровым" (1991), "Искусство психотренинга и здоровье" (1993), "Йога: путь самосовершенствования" (1994) и др., в ряде журналов. С ее помощью можно избавиться от многих недостатков характера, воспитать в себе необходимые качества, способствовать профилактике многих заболеваний, гармонизации всех аспектов жизнедеятельности организма.

**Беседу вела Агния БАТЫРОВА.**

(Окончание следует).