DOI: 10.17117/na.2017.01.03.178

<http://ucom.ru/doc/na.2017.01.03.178.pdf>

Поступила (Received): 26.01.2017

Борисов А.Н., Евстифеева Е.В., Яковлева В.В., Дудко В.А. Учение Порфирия Иванова

Borisov A.N., Evstifeeva E.V., Yakovleva V.V., Dudko V.A.
The theory of Porphyry Ivanov

Еще древние греки поняли, что хорошее здоровье и закаливание – неотъемлемые части хорошего самочувствия. Древние славяне тоже укрепляли тело и дух с помощью закаливания. Считалось, что холодные обливания или хождение босиком по снегу делают тело невосприимчивым к хворям и перепадам температур, а дух – стойким и уравновешенным. Но самым известным адептом закаливания стал Порфирий Иванов, который в середине прошлого столетия стал проповедовать здоровый образ жизни, основанный на согласии с собой, максимальной близости человека с природой и холодных обливаниях

Ключевые слова: здоровье, закаливание, Порфирий Иванов, оздоровительная методика

The ancient Greeks understood that good health and tempering – integral parts of good health. Ancient Slavs also strengthen body and spirit with the help of hardening. It was believed that pouring cold or walking barefoot in the snow make the body immune to the ailing and temperature extremes, and spirit – a persistent and balanced. But the most famous adept hardening began Porphyry Ivanov, who in the middle of the last century began to preach a healthy lifestyle based on harmony with itself, as close as possible to human nature and the cold drenching

Key words: health, tempering, Porfiry Ivanov, improving technique

Борисов Анатолий Николаевич

Доцент

Самарский государственный технический университет

г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244

Borisov Anatoly Nikolaevich

Associate Professor

Samara state technical university

Samara, Molodogvardiiskaya st., 244

Евстифеева Елена Владимировна

Студент

Самарский государственный технический университет

г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244

Evstifeeva Elena Vladimirovna

Student

Samara state technical university

Samara, Molodogvardiiskaya st., 244

Яковлева Влада Владимировна

Студент

Самарский государственный технический университет

г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244

Yakovleva Vlada Vladimirovna

Student

Samara state technical university

Samara, Molodogvardiiskaya st., 244

Дудко Виктория Алексеевна

Студент

Самарский государственный технический университет

г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244

Dudko Victoria Alekseevna

Student

Samara state technical university

Samara, Molodogvardiiskaya st., 244

Еще древние греки поняли, что хорошее здоровье и закаливание – неотъемлемые части хорошего самочувствия. Древние славяне тоже укрепляли тело и дух с помощью закаливания. Считалось, что холодные обливания или хождение босиком по снегу делают тело невосприимчивым к хворям и перепадам температур, а дух – стойким и уравновешенным. Но самым известным адептом закаливания стал Порфирий Иванов, который в середине прошлого столетия стал проповедовать здоровый образ жизни, основанный на согласии с собой, максимальной близости человека с природой и холодных обливаниях.

Благодаря резкому сильному охлаждению кожных покровов кровеносные сосуды сужаются и сразу же расширяются, чтобы обеспечить прилив крови для согревания тела; мозг получает характерные импульсы, которые заставляют организм включать все свои защитные силы.

Но не каждый организм готов правильно отреагировать на внезапное раздражение. Поэтому рекомендуется применять контрастный душ, что постепенно заставит тело привыкнуть к перепадам температуры, или снижать температуру воды для обливания постепенно.

Сторонники более мощного контрастного воздействия советуют сначала сильно распарить тело, а потом его окунуть в прохладную воду: на этом методе основана и процедура русской бани.

Автор уникальной методики Порфирий Корнеевич Иванов родился 20 февраля 1898 г. под Луганском в селе Ореховка, в очень бедной шахтерской семье, в которой, кроме него, было еще восьмеро детей. Учился в церковно-приходской школе, с 12 лет батрачил, с 15-ти трудился на шахте. В юности слыл хулиганом, но с приходом советской власти исправился, стал ударно работать и учиться. Хотя позже разочаровался в советском режиме.

После 35-ти его жизнь изменилась. Толчком стала собственная болезнь. В 30 лет Порфирий Иванов заболел раком. Никто не брался за лечение, и постепенно он угасал. От отчаяния будущий предводитель моржей решил заболеть еще чем-нибудь, и в мороз вышел на улицу раздетым, чтобы простудиться. Но у него не получилось, и тогда он на себя вылил ведро ледяной воды. Потом снова и снова обливался холодной водой, ходил раздетым по морозу и стал замечать, что болезнь отступает, и силы наполняют его тело.

Иванов продолжил закаливание, и в результате полностью исцелился от рака. Это его поразило, и он решил открыться природе: сначала снял шапку, потом обувь, одежду, остался в одних шортах. Со временем его здоровье стало гораздо крепче, чем до болезни. И тогда Иванов стал делиться своим опытом с другими.

Позже он составил свод принципов своей закалки, «Детку», и даже отослал его в Кремль Леониду Брежневу. Но власть в те времена относилась к нему настороженно, пытаясь всячески помешать. В общей сложности Порфирий Корнеевич Иванов провел в тюрьмах и психиатрических больницах 12 лет.

Умер учитель в 1983 году, оставив людям учение (в народе их называют заповеди Порфирия Иванова), записанное более чем в 250 тетрадях, «Детке», письмах к властям и ученым. Напоследок он обратился к людям: «Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе, оно никем не

занято и не покупается ни за какие деньги, а завоеывается собственными делами и трудом в природе».

Учение Порфирия Иванова «Детка» – это оздоровительная система, которая основывается на закаливании организма, а также тесной связи человека с природой. Иванов был убежден, что наш организм – сложная, но в то же время совершенная саморегулирующаяся система.

Учитель предложил вернуть связь человека с природой, космосом, наладить работу организма в соответствии с природными биоритмами окружающего пространства. Согласно системе Порфирия Иванова, у каждого человека есть три основных качества: разум, совесть, любовь к природе и людям.

Основа системы – закалка, в которую Иванов вкладывает широкий смысл. Это не только обливание холодной водой, но и устойчивость к любым неблагоприятным воздействиям, включая микробов, загрязненный воздух, вредную идеологию. Система Иванова направлена не только на оздоровление тела, но также и нравственности человека [2].

Методика обливания холодной водой заключается в том, что для этой процедуры берут два ведра. Вода в них должна иметь температуру не выше пяти градусов. Обливаться рекомендуется на свежем воздухе, стоя босиком на земле или на снегу.

Прежде чем опрокинуть на себя ведро воды, необходимо подготовиться: не отвлекаться и полностью сосредоточиться на всей процедуре, расслабиться и не бояться ярких ощущений, которые будет испытывать тело, убрать все негативные мысли, глубоко вдохнуть. Можно несколько минут просто настраиваться, делая дыхательную гимнастику.

Суть методики

Учитывая то, что низкие температуры оказывают мощный стресс на организм, обливание холодной водой – отличный стимулятор иммунной, нервной, вегетативной систем. Во время закаливания в организме человека синтезируется гормон стресса – кортизон. В больших количествах он крайне вреден, а в малых – регулирует обмен веществ, улучшает кровообращение, уровень лейкоцитов, эритроцитов и лимфоцитов повышается. Методику Иванова можно считать гармоничной системой обновления организма. Правда, для этого следует выполнять основные заповеди.

Свод «Детка» включает в себя 12 основных советов. Каждый из них сам по себе обладает целительными свойствами, но только выполнение всех двенадцати гарантирует стопроцентный эффект.

12 «заповедей» Порфирия Иванова [1]:

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой – на снег хотя бы на 1–2 минуты. Вдохни воздух через рот несколько раз и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголь и не кури.

4. Старайся хотя бы раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с 18–20-ти часов пятницы до 12-ти часов воскресенья. Если трудно, выдержи по крайней мере сутки.

5. В 12 часов дня в воскресенье выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего тела. После чего можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюй на землю.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь здоровье, желай его другим.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрые мнения о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твой путь к победе.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо. Но главное – действие!

12. Рассказывай, передавай опыт этого ученья, но не возвышайся в этом. Будь скромн.

Проблемы, которые решает закаливание: резкая смена температуры активизирует нервную систему, снимает последствия стресса, помогает сделать психику более устойчивой, усиливается обмен веществ, улучшается усвоение витаминов и минералов, стимулируется работа иммунной системы, поэтому обливания показаны часто болеющим детям и взрослым омолаживаются клетки, выводятся токсины, борется с хроническим бронхитом, ринитом, тонзиллитом.

Противопоказания: Гипертония, болезни сердца, любые воспалительные заболевания (в остром периоде), холодовая аллергия, вызванная заболеваниями печени, желчевыводящих путей или глистными инвазиями.

"Детка" – это 12 простых и одновременно сложных рекомендаций по оздоровлению. Здесь заложена глубокая философия.

1. Быстро вылитая на голову холодная вода (ледяная) в количестве не более двух ведер за один раз благотворно действует на организм человека. Происходит пробуждение всех органов, активируются обменные процессы, усиливается общий иммунитет.

2. Ходение босиком позволяет снять вредное электростатическое напряжение и лишние положительные ионы. Босое хождение стимулирует биоактивные точки на стопе. Постепенно, переходя жить по этой системе, наше тело научится получать из азота воздуха дополнительно энергию и строительный материал.

3. Чтобы избавиться от курения и алкогольной зависимости, Порфирий Корнеевич Иванов учил, что в любой момент, когда хочется выпить или закурить, нужно выйти на улицу босиком, делать "вдохи жизни" и просить, чтобы тебе были посланы силы для избавления от курения и алкоголя.

4. За 42 часа воздержания от пищи и воды организм человека избавляется от шлаков. В начальном этапе время терпения можно держать хотя бы одни сутки. Качество и вид потребляемых продуктов имеет определяющее значение. П. К. Иванов рекомендовал уменьшить количество жирного, мясного и сладкого.

5. Если в процессе терпения без воды и пищи бывает очень трудно, то для преодоления этого состояния можно встать босиком на землю, совершить вдохи воздуха и облиться холодной водой. В то же время воздерживаться надо сознательно, не прилагая сил.

6. Известны многие фактические данные выздоровления людей, занимающихся по системе Иванова, без лекарств от таких заболеваний, как воспаление легких, бронхит, ангина, соблюдая принцип "невыплывывания".

7. Любой из нас ощутит внимание и тепло, если скажут нам "здравствуйте", и проявит ответное действие. Это особенно благотворно для пожилых и больных людей. Начинать можно здороваться с соседями, сослуживцами, знакомыми, постоянно встречающимися по дороге на работу и домой.

8. Надо возродить в себе чувство постоянного желания делать людям доброе дело. Такое отношение к людям ведет к духовному самооздоровлению.

9. Нет нужды выражать недовольство обществом, если каждый из нас не блещет богатством духовного и нравственного. Начинать надо с себя.

10. Необходимо в себе сделать установку на здоровье, развивать уверенность в себе, прогнав прочь всякие мысли о болезнях. Ведь мысль может материализоваться. Это подтверждает и известная система оздоровления словесными формулами Сытина. Система Сытина способна вылечить даже болезни, не поддающиеся официальной медицине.

11, 12. Система "Детка" П. К. Иванова – это кодекс жизни из 12 пунктов, все из которых необходимо осмысленно выполнять, не форсируя и не хвалясь. Только в этом случае наступает здоровый резонанс с матушкой-природой.

Для беременных метод обливания водой в принципе не противопоказан. Особенно если женщина до беременности практиковала закаливание.

Таким образом, метод закаливания, при котором необходимо обливаться довольно холодной водой, дал хорошие результаты в педиатрии: после комплексного применения специалисты отметили значительное укрепление детского иммунитета, особенно по отношению к простудным заболеваниям.

Чтобы быть здоровым человеком физически, стоит позаботиться и о своем духовном существовании. Важно помогать окружающим по своим возможностям. Не поддаваться негативным эмоциям. Жить в гармонии с природой.

Методика Иванова довольно проста, но для следования ей некоторым людям придется полностью поменять весь свой образ жизни [3].

Тем, кто только начинает закаливание, специалисты рекомендуют начинать с частичного обливания и температуру воды понижать постепенно. Весь процесс обливания должен приносить только удовольствие, а ни в коем случае не мучительные ощущения.

Список используемых источников:

1. Иванов П.К. Учение о здоровье.
2. Федотов Д.М. Эффективная медицина – система Порфирия Иванова.
3. Фуки А.А. Надо жить научиться: Сб. тр. Учителя и об Учителе. М., 2010.

© 2017, Борисов А.Н., Евстифеева Е.В., Яковлева В.В.,
Дудко В.А.
Учение Порфирия Иванова

© 2017, Borisov A.N., Evstifeeva E.V., Yakovleva V.V.,
Dudko V.A.
The theory of Porphyry Ivanov