

ХОРА-Трек – новое качество жизни

22 июля 2012 г. в городе Эванстон, штат Иллинойс прошла однанадцатая международная молодежная антинаркотическая акция «Эволюционное создание против саморазрушения» ХОРА-Трек. Однако не стоит считать, что ХОРА-Трек предназначен только для молодежи или его возможности ограничены лишь восстановлением после наркотической зависимости. На самом деле это лишь малая часть того, что может предложить ХОРА-Трек жителю современного мегаполиса.

Трудно назвать какое-либо социальное явление, которое абсолютно бесконфликтно объединяло бы в себе детей и родителей, в пространстве которого и родителям, и детям было бы одинаково интересно, легко и свободно. Антинаркотические акции ХОРА-Трек сделали именно это. Родители, которые понимают значимость антинаркотического Трека для детей. Дети, которые нашли в родителях опору и поддержку. В эволюционном Треке каждый человек, независимо от возраста, идет своим неповторимым путем индивидуального развития, но это общий поток, в котором ты не один, ты среди своих единомышленников. Дети находят их среди своих родителей, а родители в своих детях.

Что такое ХОРА-Трек?

«ХОРА-Трек – это транспогружение, где свойство транса делает человека пластичным, мягким и одновременно сильным. То есть это возможность внутреннего развития, это освобождение от всех стрессов, это возможность наполнять жизнь там, где она уже угасает. То есть это освобождение и наполнение. Вот, наверно, это и есть Трек. Это выносливость, молодость, жизненная сила и бодрость», - считает Татьяна из Москвы, один из лидеров практики ХОРА.

Акция ХОРА основана на эволюционно-медитативном учении и физической практике, созданной Мастером ХОРА в конце 80-х годов. Эта методика тренировки помогает увеличить личный жизненный потенциал, укрепить физическое здоровье и повернуть вспять часы биологического возраста. Эта методика идеально подходит для совре-

Ведущий трек-лидер
Татьяна Федотова и официальный
представитель практики ХОРА
в США Светлана Бакланова



менных деятельных людей, которым требуется как творческая продуктивность, так и внутренний импульс молодой энергетики. Благодаря ей можно пробудить и постоянно поддерживать свою молодость. Эта методика помогает увеличить и расширить производительность. Практика ХОРА представляет собой уникальную естественную психофизическую систему тренировок, в рамках которой разум и тело развиваются естественно, как одно целое.

В России практика ХОРА известна уже более 20 лет, но только сейчас она официально приходит на территорию Соединенных Штатов. Интересно то, что организаторы ХОРА-Трека в Эванстоне были приятно удивлены хорошей подготовкой местной публики. Среди участников ХОРА-Трека были и те, кто хорошо знаком с этой методикой и участвовал уже не в первом Треке, и те, кто занимается практикой ХОРА несколько лет, но на Трек попал впервые.

«Я как-то ехал на велосипеде, - рассказал Джастин Лондон из Чикаго. - И встретил девушку, которая проводила презентацию этого метода. Мы разговорились, и мне все это показалось очень интересным, и я решил попробовать. Тем более что она ска-

но выглядишь? И я ждала этого трека очень сильно. Энергию, которую я здесь получила, я направляю на свою работу и свою семью, потому что влияние этого Трека распространяется на всю твою жизнь».

Возможно, кто-то подумает, что подобный эффект возможен только после первого Трека, когда, набравшись новых ощущений, человек радуется всему новому. Так есть ли какая-то разница между тем, как человек чувствует себя после первого Трека и, скажем, после второго, когда он уже знает, чего ждать? Вот, что думает об этом Лиз:

«Трудно сказать, потому что сейчас я уже другой человек. Я больше занималась, и мое тело сейчас лучше подготовлено. И я чувствую, что мое тело лучше реагирует, чем это было в прошлый раз. Ты просто впадаешь в транс, который отсекает влияния разума, и ты становишься тем, кем ты являешься на самом деле. И этот эффект всегда одинаков».

Как уже было сказано, ХОРА-Трек – событие семейное, и поэтому возраст его участников практически ничем не ограничен. 10-летний Ваня живет в Чикаго, и 22 июля стал для него особенно запоминающимся днем, так как он впервые стал участником ХОРА-Трека.

«Я занимаюсь практикой ХОРА уже 2,5 года, - сказал он. - В 4 года я впервые увидел мастера. После первого занятия, когда я поговорил с мастером, у меня было очень много сил. Мне жаль, что не все мои друзья смогли прийти. Им бы понравилось. Это удивительно. В середине Трека мне показалось, что я лечу. Это было просто... потрясающе».

Практика ХОРА – методика, основанная на глубоком знании законов природы. Это естественный эффективный медитативный метод, который помогает решить сегодняшние проблемы. Эта методика не требует какой-либо предварительной подготовки или степени гибкости, они также не связаны с продолжительными периодами покоя. И тем не менее, медитативное состояние с легкостью достигается во время занятий практикой ХОРА. В мире существует более 25 центров практики ХОРА, которые находятся в США, Италии, России, Украине и Казахстане.

