

## ХОРА-ТРЕК – новое качество жизни

22 июля 2012 г. в городе Эванстон, штат Иллинойс прошла одиннадцатая международная молодежная антинаркотическая акция «Эволюционное созидание 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, наверное, это и есть ТРЕК. Это выносливость, молодость, жизненная сила и бодрость», - ответила Татьяна Федотова Куратор Практики ХОРА и ведущий ТРАНС-ТРЕК Лидер.

Практика ХОРА основана на эволюционно-медитативном учении и психо-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 энергетике. Благодаря ей можно пробудить и постоянно поддерживать свою молодость. Эта методика помогает увеличить и расширить производительность. Практика ХОРА представляет собой уникальную естественную психо-физическую 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-

зала, что эта методика гораздо эффективнее йоги. Меня это очень впечатлило, и вот я пришел сюда. Это мой первый ТРЕК. И я себя прекрасно чувствую. Эти занятия помогают освободить разум. Я хочу сделать это еще пару раз».

Лиз из Чикаго участвовала уже во втором своем ТРЕКе:

«Впервые я стала участницей ТРЕКа год назад, во время своего визита в Санкт-Петербург, но по методике ХОРА я занимаюсь уже более 1,5 лет, - сказала она. И сегодня... Это просто сказка. Я уже давно мечтала, чтобы ТРЕК прошел на американской земле. Для меня это источник силы. Мне кажется, что все болезни в моем теле просто растаяли, все тревоги будто улетучились».

После каждого ТРЕКа человек заметно преображается, причем это не какой-то эффект самовнушения, эти изменения замечают и окружающие люди, никогда не слышавшие о методике ХОРА.

«Помню, как после прошлого ТРЕКа, я чувствовала себя очень сильной, чувствовала, что ничто не может остановить меня, - сказала Лиз.

-Многие обращали на это внимание и спрашивали, что ты такое делала, чем занималась, что ты так прекрас-

но выглядишь? И я ждала этого ТРЕКа очень сильно. Энергию, которую я здесь получила, я направлю 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 в 3й раз стал участником ХОРА-ТРЕКа.

«Я занимаюсь практикой ХОРА уже 2,5 года, - сказал он. - В 4 года я впервые увидел Мастера. После первого ХОРА-ТРЕКа, 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 особой степени гибкости. Эта методика тренинга покоя в действии. Медитативное состояние с легкостью достигается во время занятий практикой ХОРА. В мире существует более 25 центров практики ХОРА, которые находятся в США, России, Украине и Казахстане.

