"Я знаю о практике ХОРА уже несколько лет, и с большим интересом читаю статьи, книги, но   
только сейчас посчастливилось попасть на презентационное занятие в Киевском центре   
практики. Что могу сказать после него: я абсолютно не разочаровался в полученном эффекте.   
Как при покупке профессиональной техники - долго выбираешь, сравниваешь все технические   
параметры, читаешь отзывы других людей, потом наконец решаешься на покупку - и получаешь   
именно то, что тебе было необходимо.

Самый неоспоримый и "железный" эффект таков: неутомляемость. Это значит - интенсивно   
проработать весь день, полностью погружаясь в свое дело, а потом вечером обнаружить, что   
сил столько же, как было в самом начале дня. Интересно, что вместе с этим опытом я отследил   
в себе один страх, который оказывается меня периодически посещал: страх быть уставшим,   
боязнь следующего дня и его нагрузок, потому что он может принести усталость... Но стоит   
почувствовать, что возможна такая неутомляемость - и этот страх отступает. В самой   
практике, насколько я понял, чаще используется слово "выносливость" - оно у меня почему-то   
всегда вызывало ассоциацию с чем-то тяжелым, сложным. На деле же оказалось, что   
выносливость от практики ХОРА - это скорее легкость, полет, несмотря ни на какие нагрузки.   
Мне кажется, что многие люди даже не представляют, что выносливость такого типа существует,   
поскольку источник ее не тот, что у привычной нам "спортивной выносливости", после которой   
человек на финише падает, изможденный. А источник такой, что ты мог бы тот же самый марафон   
пробежать еще раз - и может быть тогда ты немного и устанешь, но не очень сильно.

Еще один не менее важный эффект, который я ощутил - это улучшенная координация движений.   
Конечно, это свойство в современном мире не кажется таким уж существенным, если только вы   
не хирург (а хирургами наверное становятся те, кто этим свойством обладают и так в   
достаточной степени). Но не могу не сказать о том чувстве легкой эйфории, которое меня   
охватила, когда я почувствовал, что по-другому беру в руки предметы. Где-то на следующий   
день это ощущение стало затухать, но сразу после занятия оно было очень заметным: такое   
себе ощущение, что попал в трехмерную компьютерную игру.  
Все-таки позволю себе такое сравнение, поскольку многие сейчас играют в компьютерные игры -   
и дети, и взрослые - это было похоже на апгрейд персонажа (т.е. в данном случае - меня) по   
двум характеристикам: "выносливость" и "координация движений". Только в компьютерном мире   
это происходит на экране, в фантазии игрока (и в этот момент его телу, сидящему за компом,   
в этот момент становится все хуже). А на занятиях практики ХОРА - все максимально реально,   
потому что это происходит в твоем собственном теле.  
Я не буду описывать все ощущения, которые получил и как их использовал, поскольку они могут   
быть индивидуальны в каждом отдельном случае. Но важно сказать вот это: у нас всех, при обильном информационном давлении извне (и при нашем   
собственном периодическом желании "забыться"), есть повод сомневаться, реальной ли жизнью   
мы живем, правильно ли все ощущаем, оцениваем. Я надеюсь, что где-то за этим сомнением в   
нас живет и стремление прожить наполненную, интересную, но непридуманную жизнь. Я думаю,   
что именно это стремление привело меня к практике ХОРА.

На первом занятии я ощутил совершенно особенную связь с собственным телом, а через тело - с   
жизнью. Не знаю, можно ли это сказать как-то иначе - но это было именно так: связь через   
тело с жизнью. А что может быть реальнее и "незыблемее" в современном мире, чем сама жизнь   
- я не знаю, поэтому для меня такая связь будет равносильна спасению - "спасению души", о   
чем еще недавно человечество вроде как переживало..."  
  
Владимир Ильин, 28 лет, режиссер