

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра фізичної реабілітації
Факультет фізичного виховання і спорту**

**Кафедра курортології, медичної реабілітації та фізіотерапії
Інститут післядипломної освіти та доуніверситетської
підготовки**

Б.В. Дикий

**ЗАСТОСУВАННЯ
ІНДІЙСЬКОЇ ГІМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГИ
У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЛФК**

Методичні рекомендації

Ужгород — 2013

УДК 615.851. 8 (076)

ББК Р 359.121 я73

Д 45

Дикий Б.В.

Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: Методичні рекомендації. – Ужгород, 2013. – 89 с.

Методичні рекомендації присвячені одній з актуальних проблем фізичного виховання та оздоровчої лікувальної фізичної культури – широкого застосування немедикаментозних методів лікування з використанням системи ХАТХА-ЙОГИ, оскільки в медицині виникла проблема лікування від ліків. Фізична реабілітація є дієвим інструментом підвищення адаптаційних можливостей та оздоровлення організму. Викладені методичні прийоми розроблені на основі спостережень, узагальнень та комплексних наукових досліджень, проведених Асоціацією здорового способу життя «Закарпатський морж» у Закарпатській області.

Рекомендації призначені для спеціалістів з фізичної реабілітації, ЛФК, а також для студентів, аспірантів та інших спеціалістів у галузі фізичного виховання та курортології, а також як навчально-методичний матеріал до вивчення курсу «Нетрадиційні системи оздоровлення».

Автор:

Б.В. Дикий – доцент кафедри курортології, медичної реабілітації і фізіотерапії ІПОДП, кандидат наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.03 – Фізична реабілітація.

Рецензенти:

1. Добра Петро Петрович – кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри курортології медичної реабілітації і фізіотерапії ІПОДП.

2. Кручаниця Марія Іванівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації ФФВіС.

Відповідальний за випуск:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Бондарчук Наталія Яківна

Рекомендовано до друку методичною комісією Інституту післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки від 26 березня 2013 року, протокол №8.

Рекомендовано до друку методичною комісією факультету фізичного виховання і спорту від 1 березня 2013 року, протокол № 2.

© Б.В. Дикий, 2013

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ВПЛИВ СИСТЕМИ ХАТХА-ЙОГА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЇЇ СТРУКТУРА	5
2. ОСВОЄННЯ СИСТЕМИ ХАТХА-ЙОГА	9
2.1. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА (ПРАНАЯМИ)	11
2.2. ОСНОВНІ ПІДГОТОВЧІ (АСАНИ) ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ	16
2.3. УСКЛАДНЕНІ ВПРАВИ (АСАНИ) ХАТХА-ЙОГИ	29
3. МЕДИТАЦІЙНА ПРАКТИКИ ХАТХА-ЙОГИ	55
3.1. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ (РЕЛАКСАЦІЯ)	55
3.2. ВПРАВИ НА РОЗИТОК ЗОСЕРЕДЖЕННЯ ТА КОЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ	58
3.3. МЕДИТАЦІЯ (ПСИХОФІЗИЧНІ ВПРАВИ)	60
4. МЕТОДИКИ ПРОВІЛАТИ ЛОР ОРГАНІВ ТА ОРЗ ЗА СИСТЕМОЮ ХАТХА-ЙОГИ	66
5. ФІЗІОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ВПЛИВУ СИСТЕМИ ХАТХА-ЙОГИ НА ЛЮДСЬКИЙ ОРГАНІЗМ	69
5.1. ПСИХОФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ	69
5.2. ПРАВИЛЬНЕ ДИХАННЯ ОСНОВА ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ	74
6. МЕТОДОЛОГІЯ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ХАТХА-ЙОГИ (АСАН)	81
7. ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСУ ХАТХА-ЙОГИ	83
УЗАГАЛЬНЕННЯ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	86
ДОДАТОК	88

ВСТУП

Проблема погіршення стану здоров'я дітей в Україні є взагалі однією з найгостріших у соціальній програмі суспільства. За матеріалами Міністерства освіти України близько 60% дошкільників і школярів мають різні порушення у стані здоров'я. За даними статистики стан здоров'я кожного четвертого школяра має відхилення, а на момент закінчення школи тільки 5% школярів є практично здоровими (Здоров'я України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.health-ua.com>). Захворювання органів дихання, особливо хронічні, завдають великої шкоди організму дітей і підлітків. Одними з найбільш поширених захворювань у цьому віці є хронічні неспецифічні захворювання легенів.

На Заході був розроблений цілісний, так званий холистичний підхід до здоров'я людини. Холізм - це, як писалося в довідниках, "одна з форм сучасної ідеалістичної філософії, яка відкидає закон збереження матерії". Або іноді просто якийсь принцип цілісності. Але оскільки Йога виникла і розвинула ся дещо раніше холізму, то холистичний підхід необхідно розглядати як окремий випадок Йоги, яка є універсальним методом адаптації людини до зовнішнього, "об'єктивного", і внутрішнього, "психічного", світам.

Дихальні вправи та асани системи Йогів якраз і направлені для стимуляції активізуючої та гальмівної дії вегетативної системи організму. В асанах це відбувається за рахунок м'язового напруження та розслаблення при їх виконанні. Пранаями – дихальні вправи направлення на активізацію всієї нейрогуморальної системи організму за рахунок штучної гіпоксії створеної при фазі затримки дихання. Йогівські методи психофізичного виховання людини направлені на цілеспрямований розвиток або нормалізацію певних функцій організму. Староіндійські Йоги емпірично встановили дуже важливе положення про єдність психічного і фізичного і провідну роль кори головного мозку відносно всіх інших регуляторних систем організму та широкого використали це в практиці фізичних, дихальних і психофізичних вправ своєї системи.

1. ВПЛИВ СИСТЕМИ ХАТХА-ЙОГА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЇЇ СТРУКТУРА

Хатха-Йога - це система самовдосконалення, яка дійшла до нас з давнини. Вона не тільки тренує тіло, але і допомагає розкриттю нашої внутрішньої сутності. Хатха-Йога являє собою практику єднання тілесних потреб і душевних поривів, що допомагає нам позбавитися від стресу і суєти. Хатха Йога - це можливість подивитися всередину себе і зануритися в світ відчуттів, пізнаючи нюанси в процесі навчання.

Чому бажано практикувати Хатха-Йогу:

1. Ця система, на відміну від стандартних спортивних тренувань, не викликає м'язових спазмів. З плином часу у практикуючих Хатха-Йогу підвищується тонус м'язів і укріплюються зв'язки, що, в свою чергу, сприятливо позначається на формуванні правильної постави.

2. Йога допомагає привести до норми рівень кортизолу, за рахунок якого регулюється вага. Регулярні заняття Хатха-Йогою сприяють утриманню в кістках кальцію, покращують обмінні і біохімічні процеси в тканинах, запобігають розвитку остеопорозу.

3. Асани Хатха-Йоги допомагають повернути тілу колишню рухливість, розвинути гнучкість і сприятливо позначаються на зміцненні м'язів торса. За допомогою Хатха-Йоги можна позбутися від хронічних больових відчуттів в нижній частині спини, які з віком починають турбувати практично кожного. Якщо ж ви почнете активно практикувати цю систему ще до появи перших неприємних симптомів, то радикуліт вам точно не загрожує!

4. При виконанні асан ви фактично робите своїм внутрішнім органам масаж. В результаті ви отримуєте здорове травлення і безперебійну роботу печінки і нирок (життєво важливих органів, призначених у тому числі для очищення і фільтрації крові від токсинів і шлаків).

5. Хатха-Йога допомагає попередити розвиток хвороб серцево-судинної системи. Вона є гарантом стабільної роботи всіх систем організму і його органів, оскільки сприяє поліпшенню крово і лімфообігу. Йога позитивно впливає на функціонування серця (вона нормалізує серцевий ритм і в цілому зміцнює роботу серця), сприяє зниженню артеріального тиску.

6. Коли ви навчитеся слухати своє внутрішнє «я», вам буде простіше зрозуміти, які продукти харчування сприятливо впливають на вас, зміцнюють організм, а які, навпаки, надають руйнівну дію.

7. Йога сприяє поліпшенню пам'яті, розвиває розумові здібності, стимулює діяльність головного мозку, допомагає встановити баланс в роботі двох півкуль.

8. Стреси, які нам доводиться випробовувати кожен день, а вже тим паче психологічні травми не проходять безслідно для нашого тіла, вони залишають на ньому свій відбиток. Виконуючи вправи з курсу Хатха-Йоги, ви навчитеся стежити за власними емоціями, станете менш дратівливими й запальними, зможете зберігати спокій у будь-якій ситуації.

9. Хатха-Йога сприятливо впливає на сон.

10. Ви зможете переносити себе в стан, коли вашу увагу звернено не на зовнішній світ, а всередину себе, таким чином зможете відволіктися від недороблених справ і проблем. З самого першого заняття на власному прикладі зможете випробувати, що таке одночасно перебувати в розслабленому стані і бути при цьому сконцентрованим. А коли освоїте систему Хатха-Йоги, навчитеся використовувати цей навик, що називається, «в побуті», так, що навіть самий страшний скандал не зможе позбавити вас внутрішньої рівноваги.

Що включає в собі метод Хатха-Йоги:

Пози (асани), які покликані допомогти вам зберегти тіло красивим, здоровим і сильним. Асана являє собою вправу, в якому вплив на фізіологічні процеси, що протікають в організмі, і управління енергією здійснюється шляхом перерозподілу в тілі стиснень, натягів і напруг. Послідовність входу і виходу у асану може бути спеціально обумовлений, проте незмінним залишається вимога статичного перебування в позі протягом певного проміжку часу.

Дихальні вправи (пранаями), які навчать вас контролювати емоції і управляти диханням.

Концентрація уваги, яка сприяє заспокоєнню розуму і направляє енергію в конструктивні напрямки, що допомагає людині духовно зростати.

Релаксація та розслаблення, за рахунок яких людина зможе прислухатися і пізнати власне «я» (медитація).

Якщо завзято і наполегливо, з жаром пізнання і ентузіазмом підійти до виконання всіх перерахованих вище вправ, то кінцевою точкою вашого шляху стане досягнення гармонії тіла і душі.

Класифікація асан:

За типами виконання асани підрозділяються на:

пози рівноваги; лежачі пози; сидячі пози; скорочення пози; перевернуті пози; пози з нахилами в різні боки.

Залежно від типу впливу асани бувають:

пози на скручуючи; пози на розтягнення; перевернуті пози; пози на стискання; силові пози; комбіновані.

По призначенню:

- медитативні, тобто тими, які допомагають або готують до практики вищих ступенів йоги;
- терапевтичні - це такі, які володіють певним психо-фізіотерапевтичним впливом на організм.

У практиці Хатха-Йоги існує список з одинадцяти асан, призначених для зміцнення тіла, і чотирьох асан медитативного типу. Така сувора кількість вправ зовсім не свідчить про нерозвиненість системи. Навпаки, це говорить про те, що йога не є технікою, яка існує тільки для розвитку фізичного тіла, асани не є самоціллю, вони всього лише проміжний інструмент, який йога пропонує в якості елемента духовного розвитку індивідуума.

Сучасні послідовники Хатха-Йоги часто сприймають цей напрямок як набір вправ, що сприяють розвитку розтяжок і гнучкості. У дійсності ж справжнє призначення Хатха-Йоги - робота з людською енергією, з тонкими тілами людини.

Найголовніше при виконанні асан не забувати, що надмірні зусилля, такі, щоб по тілу пробігали дрижаки, тут не потрібно. Перебування в асанах має бути приємним і комфортним. Якщо ви відчуваєте приємні відчуття при знаходженні в асан, це є свідченням того, що по вашому тілу вільно протікає енергія, діючи на нього омолоджуючи і оздоровляюче.

На сьогоднішній день Хатха-Йога представлена як у чистому вигляді, так і у вигляді авторських методик.

Нижче перераховані авторські стилі Хатха Йоги, які з'явилися на початку і середині минулого століття: школа йоги «Аштанга віньяса»; школа йога Айенгара; школа йоги Сарасваті; школа йоги Шівананди.

Авторські стилі йоги, які з'явилися за останні два десятиліття: універсальна йога А.Лапи; школа класичної йоги В.Бойко; Бікрам йога; йога А.Сидерського; Шедоу Йога; віні Йога; Трай Йога; Джівамукті Йога; Пауер Йога; Кріпалу Йога; Шрі Шрі Йога; Ішвара Йога.

Контрольні питання:

1. *Що собою являє практика Хатха-Йоги?*
2. *На чому базується основна відмінність системи Хатха-Йоги від стандартних спортивних тренувань?*
3. *Що включає в себе метод Хатха-Йоги?*
4. *Що тренує практика **концентрація уваги в системі Хатха-Йоги?***
5. *Що тренує практика **релаксації та розслаблення в системі Хатха-Йоги?***
6. *Що є найголовнішою умовою при виконанні асан Хатха-Йоги?*

2.ОСВОЄННЯ СИСТЕМИ ХАТХА-ЙОГА

Хатха-Йога - це розділ восьмиступінчастої Йоги, в яку входять Яма, Ніяма, Асани, Пранаями. Хатха-Йога - це комплекс тілесних і дихальних практик в сукупності з дотриманням принципів психічної саморегуляції і очисних методик, що усуває як внутрішні, так і зовнішні забруднення людини. Одним словом, Хатха-Йога - це Йога тіла.

В багатьох першоджерелах з Йоги написано, що бог Шива дав 84 основних вправи Йоги. Мається на увазі асани, дихальні вправи, мудри. Але ніде немає повного списку цих вправ. Освоєння початківцями самотужки такого великого вчення є складною задачею. Окрім того наш менталітет, спосіб життя, та вплив навколишнього середовища в корні відрізняється від життя індуся в Індії.

Отже, Вам пропонується авторська система Хатха-Йоги для початківців, яка вже на протязі тридцяти років успішно практикується і не вимагає великої гімнастичної підготовки. Окрім того, в ній так викладена послідовність асан від простого до складного, що їх легко виконувати, а з часом і ускладнювати.

Хатха-Йога для початківців - це гармонійно складена суглобова гімнастика, плюс комплекси не складних асан і пранаям. Складність виконання вправ в ній йде від простих вправ до більш складних. На підтвердження своїх слів ми можемо проаналізувати, які техніки даються у великих школах Йоги. У Школі Йога Гуру Ар Сантема дається суглобова гімнастика на 50 вправ, опрацьовуються всі великі й дрібні суглоби. Основою відомих всім 10-денних семінарів Норбекова по відновленню зору є суглобова гімнастика. Українська Федерація Йоги, створена колишнім учнем Ар Сантема Сафроновим А.Г., теж дає на початку своїх занять спрощений синтез цих двох гімнастики. Популярна на даний час гімнастика Хаду Звіада Арабулі також є різновидом суглобової гімнастики, що робить акцент на роботу м'язів антагоністів. Відомим варіантом суглобової гімнастики для великих суглобів і хребта є комплекс Око Відродження. Її відмінність у виконанні вправ на парадоксальному подиху. Якщо ви прийдете на будь-яке тренування єдиноборств, будь то Айкідо, Карате, завжди є розминка, що розігріває тіло й розминає основні суглоби. І займає вона від третини до половини часу тренування.

Тому ще раз скажемо, що Хатха-йога для початківців - це вправи, які поновлюють рухливість суглобів, зв'язкового апарату, гармонійно розвиває м'язи антагоністи (згиначі - розгиначі). Так як вправи суглобної гімнастики досить прості, то починати Хатха-Йогу з виконання суглобової гімнастики може людина будь-якого віку, будови тіла, фізичної підготовки. І при цьому вона може мимохідь навчитися багатьом навичкам, які використовуються у складних і більш витончених техніках Хатха-йоги. Так чого ж може

навчитися людина, що практикує суглобову гімнастику? Концентрації та утримання уваги на різних частинах свого організму. Навичці набору енергії і ведення її в різні ділянки тіла. Вмінню під час виконання вправ розслаблювати всі м'язи, не задіяні для його виконання. Вмінню регулювати ритм дихання та поєднувати його з виконанням вправи. Вмінню поєднувати ритм вимови мантр (психологічних настанов) з ритмом виконання вправи.

Контрольні питання:

1. *З яких розділів складається система Йоги?*
2. *Що собою уявляє комплекс Хатха-Йога?*
3. *Що собою уявляє Хатха-Йога для початківців?*

2.1. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА (ПРАНАЯМИ)

Дихальна гімнастика є могутнім чинником оздоровчої дії на організм. Заняття різними видами дихальної гімнастики сприяють адаптації організму хворого, його серцево-судинної системи і органів дихання до фізичних навантажень, підвищують його імунологічну реактивність відносно вірусної і бактерійної інфекції. Активне заняття дихальними вправами ведуть до оптимізації стану співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, сприяють усуненню функціональних порушень з її сторони. Все це разом з постановкою правильного дихання покращує екскурсію грудної клітки і укріплює дихальні м'язи, сприяє усуненню порушень у сфері нейроендокринної регуляції, зниженню підвищеної лабільності бронхів, відновленню нормального механізму дихання, нормалізації діяльності інших внутрішніх органів.

Важливе значення мають дихальні вправи, направлені на усунення патологічних змін з боку бронхолегеневого апарату. Регулярні заняття

дихальними вправами сприяють розвиткові дихальних м'язів, покращують рухливість грудної клітки, розслабляють гладкі м'язи бронхів.

Завдання ЛФК – зняти бронхоспазм, нормалізувати механіку дихання, збільшити силу дихальної мускулатури і рухливість грудної клітини, попередити розвиток емфіземи легких, нормалізувати функцію зовнішнього дихання, зняти патологічні кортиковісцеральні рефлекси й навіть зміцнити вегетативну нервову систему.

Правильне дихання є засобом оздоровлення та профілактики багатьох захворювань. Усі сучасні рекомендації щодо правильного дихання ґрунтуються на правилах Хатха-Йоги. У книзі Патанджалі «Йога-сутра» практику дихання наведено у розділі «Пранаяма». Термін «прана» визначає життєву енергію, яка існує в оточуючому людину світі, а «яма» визначає здатність до управління. Таким чином, «прана яма» - це процес регуляції життєвої енергії через управління диханням. Займаючись вправами дихання, Йоги уявляють собі енергію прани у вигляді срібних або золотих течій, які надходять до організму та звільняють його від усіх непотрібних речовин, що сприяє фізичному та психічному розвитку людини.

Виконання спеціальних дихальних вправ (дихання, що контролюється), пов'язаних із затримкою дихання, крім нервово-рефлекторного впливу на організм сприяє збільшенню життєвої ємності легких і підвищує стійкість організму до гіпоксії.

Дихання – це єдина вегетативна функція, яка підлягає вольовому керуванню. Причина цього полягає в тому, що попереочносмугаста скелетна мускулатура є водночас і дихальною. Отже, ми маємо змогу керувати водночас дихальними м'язами і розширяти або стискати грудну клітку чи окремі її частини і, таким чином здійснювати певний вид дихання. Саме дихання, як процес обміну газів, є вегетативною функцією. Рефлекторно через нього можемо впливати на такі функції: серцево-судинну систему,

кровообіг, вегетативну нервову систему і через неї свідомо міняти функцію серцево-судинної системи і кровообігу. Річ у тому, що вольова гіпоксія при затримці дихання призводить до розширення судин мозку й серця і звуженню периферійних кровоносних судин. При достатньому тренуванні, це може опанувати кожен. Цей факт засвідчує величезні можливості свідомого керування тілом – Йоги володіють ним досконало.

Перша і основна умова регулювання дихання – це контроль його ритму. Міркою для ритмічного дихання за Хаха-Йогою є нормальне биття серця. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у різних людей неоднаковий, кожна людина повинна знати свій пульс. Час від одного удару пульсу до другого беруть за одиницю часу. Такою одиницею вимірюють вдихання, затримку і видихання повітря. Коли цього досягається то ми робимо наше дихання свідомим та контрольованим. Це є перший і найголовніший крок в освоєнні пранаям.

І ще одна з важливих передумов такого дихання: дихати лише через ніс. Багато людей дихають ротом, не підозрюючи, на які небезпеки наражають свій організм. Звичайний наслідок дихання ротом для дітей – це недорозвиненість щитовидної залози і затримка розумового розвитку.

І слід, насамперед, добре пам'ятати: будь - яке дихання починається з енергійного видиху.

Техніка виконання дихальних вправ за системою Хатха-Йоги.

Ритмічне дихання. Кожен видих виконується протягом стількох пульсових одиниць (ударів пульсу), як і видих. Будь яка зміна цих одиниць, як і затримку дихання про, що буде вказано пізніше, треба здійснювати поступово. Ритмічне дихання добре засвоюється, коли людина добре відчуває удар серця. Початковий ритм з 1 удару і доведення його до 8 ударів серця.

Верхнє дихання (ключичне) здійснюється за рахунок руху верхніх ребер, плечей і ключиць, що забезпечує наповнення повітрям тільки верхньої частини легенів. Під час такого вдиху грудна порожнина розширюється вперед і вгору. Слід відзначити, що за допомогою верхнього дихання, виконаного правильно, здійснюється хороша вентиляція верхівок легенів. У цьому і виявляється позитивний вплив верхнього дихання на організм людини. Після кожного вдиху робиться затримка дихання і після видиху теж, ритм їх починаючи з 1 удару і доведення його до 8 ударів серця.

Середнє дихання (реберне, або грудне) здійснюється за рахунок руху ребер. Грудна порожнина розширюється під час наповнення повітрям переважно середньої частини легенів. Повітря надходить більше, ніж під час верхнього дихання. Йоги вважають, що середнє дихання дає хороший терапевтичний ефект. Воно покращує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунка, селезінки, нирок, серця. У поєднанні з верхнім диханням середнє дихання забезпечує достатню вентиляцію легенів. Після кожного вдиху робиться затримка дихання і після видиху теж, ритм їх починаючи з 1 удару і доведення його до 8 ударів серця.

Нижнє дихання (черевне, або діафрагмальне) здійснюється внаслідок опускання під час вдиху діафрагми і роздування живота. Завдяки цьому нижня і середня частини легенів добре наповнюються повітрям. У дихальному русі бере участь тільки живіт. Черевне дихання дуже корисне і є своєрідним самомасажем внутрішніх органів. Воно забезпечує найбільший дихальний об'єм (порівняно з грудним і ключичним диханням), позитивно впливає на роботу серця, стимулює процеси травлення. Після кожного вдиху робиться затримка дихання і після видиху теж, ритм їх починаючи з 1 удару і доведення його до 8 ударів серця.

При **повному диханні** перед вдихом виконується повний видих з напруженням черевного преса. Потім по чергову здійснюються елементи

нижнього, середнього та верхнього дихання, а видих проводиться у зворотному порядку. Оздоровчий ефект пов'язаний із збільшенням об'єму легень, виведенням з організму непотрібних речовин, масажем діафрагмою органів черевної порожнини, поліпшенням стану серцево-судинної та травної систем. Після кожного вдиху робиться затримка дихання і після видиху теж, ритм їх починаючи з 1 удару і доведення його до 8 ударів серця.

Послідовностей ритму дихання в системі Хатха-Йога.

1. Енергійний видих;
2. Вдих
3. Затримка вдиху;
4. Видих;
5. Затримка видиху.

Особливістю ритму дихальних вправ є співвідношення вдиху, затримки і видиху. Для чоловіків у співвідношенні 1:2:2. Для жінок - 2:2:1 ударів пульсу. Вправи можна виконувати стоячи або сидячи.

Так як через дихальну систему ми можемо свідомо змінювати стан, управляти роботою організму та його систем, практика дихальних вправ проводиться без насильства, в стані комфорту (посильного зусилля).

Наприклад, якщо ви розвиваєте переважно силові аспекти практикою Хатха-Йоги, то акцент у затримках дихання робиться на вдиху. Якщо ж ви тренуєте більше витривалість, то акцент робиться на видиху.

При динамічному спостереженні за молодими людьми, що займаються за системою «Хатха-Йога», виявлений ряд позитивних змін в організмі. Так, відмічене зниження ЧСС і артеріального тиску в спокої, збільшення ЖЄЛ (в середньому з 4,3 до 4,8 л), а також збільшення вмісту в крові еритроцитів і гемоглобіну і часу затримки дихання.

Контрольні питання:

1. Яка є перша і основна умова регулювання дихання у системі Хатха-Йога?
2. Що є міркою для ритмічного дихання за Хаха-Йогою?
3. Як виконується **ритмічне дихання** у системі Хатха-Йога?
4. Послідовність виконання **верхнього дихання** у системі Хатха-Йога?
5. Послідовність виконання **середнього дихання** у системі Хатха-Йога?
6. Послідовність виконання **нижнього дихання** у системі Хатха-Йога?
7. Послідовність виконання **повного дихання** у системі Хатха-Йога?
8. З чого складається послідовність ритму дихання у системі Хатха-Йога?

2.2. ОСНОВНІ ПІДГОТОВЧІ (АСАНИ) ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ

Комплекс. "Привітання сонцю" (Сурья намаскадр). З цього міні комплексу необхідно починати заняття йогою. Якщо у вас на заняття відведено мало часу, можете обмежитися тільки комплексом "Привітання сонцю". Можна робити один цикл або декілька.

Сурья Намаскар (привітання сонцю)

Даний комплекс вправ призначений для розвитку еластичності хребта, м'язів передньої і задньої частин тіла. Він поєднується з дихальними вправами, що тонізуюче впливає на внутрішні органи. Як і всякий комплекс вправ, Сурья Намаскар починається з короткої медитації, що має на меті підготувати людину до фізичного тренування, створити приємний емоційний фон, радісний настрій, досягти повної відчуженості від повсякденних турбот і печалей. Вимовляється коротке звернення до сонця "Гайятрі-мантра", яке в українському перекладі звучить так:

Сонце, ти джерело світла та енергії на Землі!

Зі своїх незліченних променів

Даруй мені один, щоб в житті

Щоб я міг на мить

Засвітитися так само яскраво, як ти!

Початкове положення у позі Тадасана.

Техніка виконання.

Скласти руки разом (як при молитві). Зосередити увагу на думках про те, яку величезну користь приносять вправи Сурья Намаскар. З вдихом підняти руки і обличчя вгору і відвести їх назад, злегка прогнувшись у попереку. Затримати дихання і перебувати в цій позі кілька секунд. З видихом нахилити корпус вниз до прямих ніг і покласти долоні рук до стоп ніг. Затримати дихання і перебувати в цій позі кілька секунд. З вдихом опустити таз вниз, зігнувши ноги в колінах. Залишити праву ногу на місці, а ліву відвести назад (при повторенні комплексу ноги змінюються), пальці і коліно доторкуються до килима на якому проводять вправи. Прогнутися в попереку, дивитися прямо перед собою. Зробити глибокий вдих і відвести другу ногу назад. Коліна підняти, тіло випрямити. З видихом опустити тіло так, щоб груди, живіт, ноги були на килиму. З вдихом підняти голову і верхню частину корпусу вгору, прогнувшись наскільки можливо в попереку.

Затримати дихання, потім з видихом прогнути спину вгору. П'яти опустити, ступні повністю стосуються килима. Затриматися в цьому положенні. З видихом зігнути праву ногу в коліні і витягнути її вперед до грудей. Затримати дихання. З вдихом підтягти вперед ліву ногу. Після паузи видихнути і випрямити ноги, притиснувши груди до колін. З вдихом випрямити корпус, підняти руки вгору і прогнутися в попереку. Опустити руки вздовж тіла, видихнути, розслабитися.

Увага послідовно прямує на місця м'язових напружень.

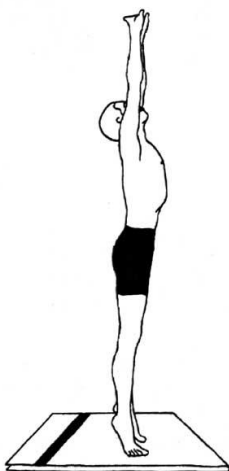
Повторити комплекс вправ 2-3 рази.

На закінчення циклу «Вітання Сонцю» виконати позу *Шавасана*.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ (АСАНИ).

В даному розділі пропонується п'ятнадцять підготовчих вправ. Вони направленні для підготовки людини до успішного виконання ускладнених асан системи Хатха-Йоги.

1. Тадасана (поза сильного потягування)



Станьте прямо. Ноги розташуйте на відстані приблизно 10-15 см одна від одної. Закиньте голову. Прямі руки з переплетеними пальцями підніміть над головою долонями вгору; дивіться на руки. Підніміться на кінчиках пальців ніг і уявіть, ніби вас тягнуть за руки вгору. Потягніться всім тілом. Потім повільно опустіть п'яти на підлогу.

Повторіть це 10 раз.

Варіанти Тадасани.

1. Виконайте Тадасану. Балансуючи на пальцях ніг, підніміть одну ногу і витягніть її вперед або назад. Опустивши першу ногу, повторіть те ж рух іншою ногою. Цим завершиться один цикл вправи.

Проробіть 10 циклів.

Дихання: Піднімаючись на кінчики пальців ніг, робіть вдих, перебуваючи на кінчиках пальців ніг - затримуйте дихання. Опускаючись на п'яти, видихайте.

Пояснення: Тадасана є контр позою перевернутих асан.

Користь практики: Тадасана розвиває прямі м'язи живота і зміцнює кишечник. Вона забезпечує правильний ріст хребетних кісток і усуває

скупченість спинних нервів у місцях їх виходу з хребетного стовпа. Якщо ви вип'єте 6 склянок води, а потім зробите 100 вправ в тадасані, ви зможете позбутися від нехронічного застою в кишечнику. Практика цієї асани корисна протягом перших шести місяців вагітності.

2. Станьте прямо, руки витягніть вгору, зап'ястя схрестіть над головою. Нахиліться, згинаючись у талії так, щоб спина виявилася в горизонтальному положенні. Одним рухом підніміться на кінчики пальців ніг, випряміть спину і поверніть обличчя вгору. Потім широко розведіть руки в сторони, щоб вони утворили горизонтальну пряму лінію на рівні плечей. Знову підніміть їх над головою і схрестіть зап'ястя. Після цього опустіть п'яти на підлогу, а руки-по сторонах тіла.

Виконайте 10 циклів.

Дихання: Вдихайте, коли випрямляєтеся, піднімаючись навшпиньки і витягаючись вгору. Коли опускаєтеся і нахиляєтеся, видихайте.

Користь практики: Обидва варіанти мають те ж дію на організм, що і основна форма асани.

2. Меру-приштхасана (поза для спини та хребта)

Станьте прямо, ноги поставте на відстані ширини плечей один від одного. Руки розведіть в сторони, зігніть їх у ліктях, а кінчики пальців упріть в плечі.



Поверніть верхню частину тулуба якомога сильніше вправо і поверніться у вихідне положення.

Зробіть 10 поворотів вправо. Потім зробіть 10 поворотів вліво.

Дихання: Вдихайте, підносячи кінчики пальців до плечей, а також при кожному поверненні в

початкове положення. Видихайте, повертаючись в сторони. Під час практики зосереджуйтеся на вдиху. Видих повинен здійснюватися автоматично.

Варіант меру-приштхасани



Станьте прямо, ноги поставте як в основному варіанті. Кінчики пальців рук упираються в плечі. Максимально поверніть тулуб вправо і нахиліться так, щоб верхня частина тіла утворила з ногами прямий кут. Спину тримайте прямо, на одному рівні з головою - паралельно підлозі. Потім підніміть тулуб і повернетесь у вихідне положення. Опустіть руки. Виконайте те ж саме в протилежну сторону.

Дихання: Вдихайте, піднімаючи руки до плечей, а також при підйомі тулуба. Затримуйте дихання, повертаючись в сторони. Видихайте, опускаючи тулуб або руки. Тривалість практики: Виконуйте вправу не більше 5 разів в кожную сторону. Користь практики: Ця асана зміцнює хребет і спину взагалі, а також зменшує жирові відкладення на талії.

3. Уттхита-лоласана (нахили в положенні стоячи)



Станьте прямо, розставивши ноги в сторони на ширині плечей. Витягніть руки вгору над головою, злегка зігнувши зап'ястя вперед. Потім, зігніться в талії, нахиливши тулуб вперед і вниз. Розгойдуйте (без напруги) руки, тулуб і голову вперед і назад. Зробивши 5 розгойдувань, поверніться у вихідне положення з

піднятими руками. Цим завершиться один цикл вправи.

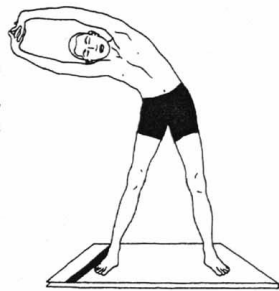
Зробіть 10 циклів.

Дихання: Вдихайте, піднімаючи руки, а також при кожному з 5 хитань вперед-вгору. Видихайте при кожному гойданні назад-вниз, а також в кінці циклу.

Застереження: Вправа не рекомендується виконувати людям, що страждають запамороченнями або мають високий тиск крові.

Користь практики: Ця асана знімає втому, стимулює кровообіг і спинні нерви, тренує підколінні сухожилля, бічні м'язи живота, м'язи спини, а також масажує внутрішні органи.

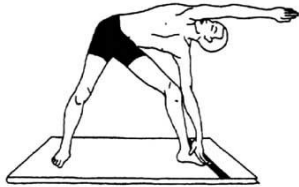
4. Тир'яка-тадасана (поза дерева, яке гнеться під натиском вітру)



Стати в Тадасану. Нахиліться, згинаючись у талії, спочатку вправо, а потім вліво. Зробіть по 10 нахилів в кожную сторону; розслабтеся, опустіть п'яти на підлогу. Примітка: Якщо вам буде важко балансувати на пальцях ніг, ви можете робити цю асану, опустивши п'яти на підлогу, поки не освоїте балансування на пальцях ніг. Однак ви повинні намагатися балансувати на пальцях хоч би протягом декількох секунд всякий раз, коли виконуєте цю асану. Так ви поступово розвинете здатність балансувати на пальцях ніг. Інші деталі виконання даного варіанту залишаються такими ж, як і у випадку основної форми Тадасани.

5. Триконасана (поза трикутника)

Станьте прямо. Ноги поставте на відстані близько 90 см одна від одної. Підніміть руки в сторони так, щоб вони утворили одну пряму лінію на рівні плечей. Це вихідне положення. Нахиліть тіло вправо, злегка згинаючи



коліно. Кінчиками пальців правої руки торкніться пальців правої ноги, утримуючи обидві руки на одній лінії. Погляд спрямований на ліву (верхню) руку. Зберігаючи руки на прямій лінії, поверніться у вихідне положення. Повторіть ті ж рухи в протилежну сторону. Це один цикл вправи.

Виконайте 5 циклів.

Дихання: Вдихайте, піднімаючи руки. Видихайте, нахилиючись. Вдихайте, повертаючись у вихідне вертикальне положення.

6. Паріврітта триконасана (поза трикутника з поворотом)

Паріврітта означає «обертається» або «повернений».

Початкове положення.

ВАРИАНТ ПОЗИ ТРЕУГОЛЬНИКА (С ПОВОРОТОМ)



У позі Тадасана.

Техніка виконання.

Глибоко вдихнути і стрибком поставити ноги нарізно ширше. Повернути праву ступню направо на 90 градусів, а ліву на 60 градусів. З видихом нахилити корпус вправо, розвернути його так, щоб покласти ліву долоню на килим біля зовнішньої сторони правої ступні. Витягнути праву руку вгору на одну лінію з лівою рукою. Дивитися на великий палець правої руки. Ноги в колінах не згинати, плечі розправлені. Знаходитися в позі 30-60 сек. З вдихом повернутися у вихідне положення. Повторити позу в ліву сторону.

Концентрація уваги.

На попереку.

Терапевтичний ефект.

Тонізує роботу органів черевної порожнини, підсилює кровообіг, знімає болі в нижній частині спини, стегон, литок, зміцнює м'язи спини, стегон литок, підколінні сухожилля.

7. Аштанга-намаскара (привітання 8-ю частинами)



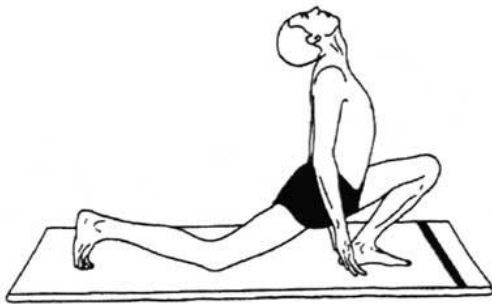
Опустіть тіло на підлогу так, щоб в кінцевому положенні тільки пальці ніг, коліна, груди, долоні і підборіддя торкалися підлоги. Стегна і живіт повинні бути трохи підняті.

Дихання: повинне бути затримано на видиху. Ніякого дихання.

Зосередження: на Маніпура-чакрі (область пупка) (Чакри подані в додатку).

Користь практики: Ця асана зміцнює м'язи рук і ніг а також розвиває груди.

8. Ардха-чандрасана (поза місячного серпа)



Стати на коліна, ноги тримайте вкупі, руки опустіть по боках тіла. Поставте підшву лівої ступні на підлогу спереду від тіла (ліве коліно зігнуто і направлено вперед). Нахиліться і упріть кінчики пальців в підлогу по сторонах лівої ступні.

Витягніть назад праву ногу, прогніть спину і закиньте голову. У кінцевому положенні тільки ліва ступня, права гомілка і кінчики пальців рук торкаються підлоги. З кінцевого положення поверніться у вихідне і повторіть те ж саме, помінявши ноги.

Виконайте 5 циклів.

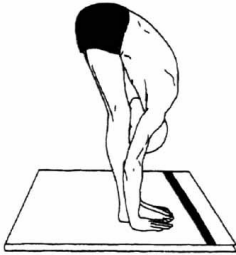
Дихання: Нахилиючись вперед, видихайте. Вигинаючи спину, вдихайте. Повертаючи назад витягнуту ногу, видихайте.

Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Свадхіштхана чакрі або на Вішудха-чакрі. Для фізичного розвитку - на спині або диханні.

Послідовність: Цю асану слід практикувати після асан з нахилом вперед.

Користь практики: Ардха-чандрасана зміцнює скелет і кінцівки.

9. Пада-хастасана (поза - руки до ніг)



Нахиліться вперед так, щоб долоні лягли на підлогу перед ногами. Намагайтеся торкнутися до колін лобом. Але не перенапружуйтеся. Ноги тримаєте прямими.

Дихання: Видихайте, нахилиючись вперед. Постарайтеся в кінцевому (зігнутому) положенні втягнути живіт, щоб видихнути максимальну кількість повітря.

Зосередження: на Свадхіштхана-чакрі (область крижів).

Користь практики: Ця асана усуває захворювання шлунка та органів черевної порожнини. Крім того, вона зменшує жирові відкладення на животі, покращує травлення і перистальтику.

Пада-хастасана покращує кровообіг, робить спину гнучкою і тонізує спинні нерви.

10. Урдхва мукха шванасана (поза собаки)

Початкове положення.

Лежачи на килимку обличчям вниз. Ноги разом, пальці ніг на підлозі.

Поза собаки — Урдхва мукха Шванасана



Руки зігнуті в ліктях і лежать долонями на підлозі біля тазу.

Техніка виконання.

З видихом, спираючись долонями об килим, підняти тулуб вгору. Потім подати груди вперед, відкинути голову якнайдалі

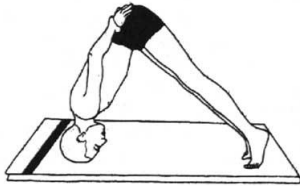
назад і прогнутися в попереку. Знаходитися в позі 30-60 сек.

Концентрація уваги.

На хребті.

Терапевтичний ефект. Такий же, як при виконанні вправи Бхуджангасана.

11.Бхумипада-мастакасана (напівстійка на голові)



Верхівкою голови упріться в підлогу між руками. Підніміть сідниці і випряміть коліна; руки зімкніть за спиною, взявшись однією рукою за зап'ястя іншої. Балансуйте на голові і ногах.

Утримуйте це положення до тих пір, поки не відчуєте деяку втому. Після цього опустіть руки і, зігнувши коліна, поверніться у вихідне положення. Повторіть те ж саме ще раз.

Примітка: При виконанні асани під голову необхідно покласти м'яку підстилку.

Дихання: Виконуйте вправу з нормальним диханням, без затримок.

Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Сахасрарі-чакрі. Для фізичного розвитку - на диханні, голові або підтримці рівноваги.

Послідовність: За цією Асаною повинна слідувати Тадасана, що є її контр позою.

Обмеження: Виконувати асану не рекомендується людям, що страждають гіпертонією чи запамороченнями.

Користь практики: Ця асана допомагає при зниженому тиску крові. Вона заспокоює нервову систему, зміцнює м'язи шиї і підсилює постачання мозку кров'ю.

12.Ваджерасана (поза блискавки)

Стати на коліна; ступні направлені назад, великі пальці схрещені, п'яти розведені, коліна тримати разом. Опустіть сідниці на внутрішні поверхні гомілковостопних суглобів. Покладіть долоні на коліна.



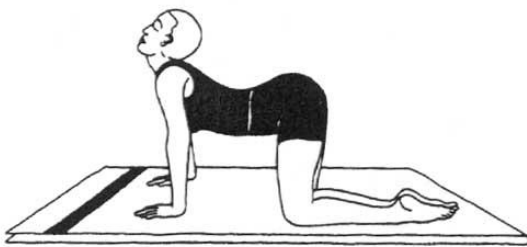
Тривалість практики: Практикуйте Ваджрасану якомога частіше і довше. Особливо корисна практика Ваджрасани (хоча б 5 хвилин) відразу після їжі - це посилює травні процеси.

Зосередження: При виконанні цієї асани зосереджує увагу на природності дихання. Якщо асана виконується із закритими очима, вона сприяє заспокоєнню розуму.

Примітка: Ваджрасана - це молитовна поза мусульман, а також медитативна поза японських буддистів.

Користь практики: Ваджрасана інтенсифікує кровопостачання тазово-крижової області і тонізує її нервові тканини. Це особливо корисно людям з порушеннями травлення. Ваджрасана сприяє зменшенню притоку крові до статевих органів і масажує їх нервові тканини. Це особливо корисно чоловікам із збільшеними яєчками. Асана зміцнює м'язи тазу, що запобігає виникненню грижі і допомагає жінкам при пологах. Ваджрасана є єдиною позою, яку можна рекомендувати для медитації людям з попереково-крижового радикуліту та порушеннями, локалізованими в області крижів. Ваджрасана - дуже ефективний профілактичний засіб, застережливий і усуває такі захворювання шлунка, як виразка або підвищена кислотність.

13. Марджаріасана (поза кота, що потягується)



Стати на коліна; ступні направлені назад, великі пальці схрещені, п'яти розведені, коліна тримаєте разом. Нахиліться вперед і поставте долоні на підлогу на ширині плечей. Вдихаючи,

прогніть спину вниз і закиньте голову. Видихаючи, нахиліть голову до грудей і вигніть спину вгору. Руки повинні весь час залишатися у вертикальному положенні і упиратися в підлогу.

Зробіть 10 циклів.

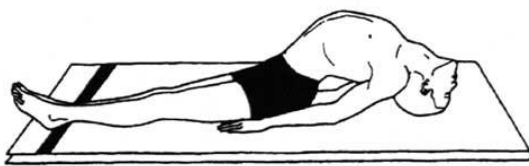
Варіанти марджаріасани



Користь практики: Марджаріасана робить шию, плечі і спину дуже гнучкими. Вона м'яко тонізує жіночу статеву систему і незамінна для вагітних жінок (до трьох місяців). Ця асана корисна при менструальних розладах і болях. Її можна практикувати і під час менструацій для звільнення від згустків.

Примітка: Дія цієї асани буде набагато більш ефективним, якщо живіт при видиху буде втягуватися.

14. Матсіасана (поза риби)



Сидячи на підлозі, витягніть ноги вперед. Відхилитися назад і опустіть верхівку голови на підлогу. Прогніть спину і покладіть обидві долоні на стегна. Витримавши кінцеве положення протягом деякого часу, поверніться у вихідне положення.

Дихання: У кінцевому положенні дихайте повільно і глибоко. Зосередження: При духовному вдосконаленні - на Маніпура-або Анахата-чакрі. Для фізичного розвитку - на животі, грудях або диханні.

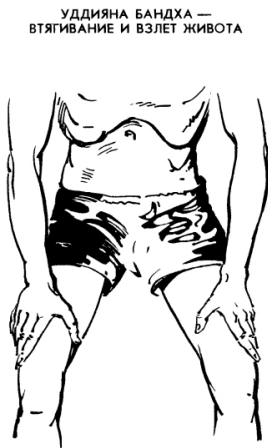
Користь практики: Ця асана зміцнює кишечник і органи черевної порожнини, її практика дуже корисна при будь-яких захворюваннях,

локалізованих в цій області тіла. При запорі випийте три склянки води і виконайте цю асану.

Примітка: Матсіасана - дуже хороша профілактика легеневих захворювань, таких, як астма або бронхіт. Для людей, у яких нездорові мигдалини або горло, Вона забезпечує глибоке дихання, а також допомагає активізувати кровообіг в спині і регулює роботу щитовидної залози.

15. Уддіяна бандха (втягування живота)

Виконується тільки на порожній шлунок.



Початкове положення.

Стоячи, ноги нарізно, тулуб злегка нахилити вперед, покласти випрямлені руки на злегка зігнуті коліна.

Техніка виконання. 1. Повний вдих йогів.

2. Повільний видих і до відмови втягуємо черевну стінку, піднімаючи якнайвище діафрагму (так, як ніби всі внутрішні органи випарувалися).

Ще більше втягування живота досягається, якщо вигнути поперек і впертися обома руками в коліна (в цьому положенні прямі м'язи живота розслаблюються).

Концентрація уваги.

На нижній і ворітної венах.

Терапевтичний ефект.

Хороший засіб проти млявості товстої кишки, проти провисання шлунка, кишковика, матки.

Після освоєння основних підготовчих вправ Хатха-Йоги у практикуючого появиться гнучкість в суглобах, спина стане гнучкою і зміцниться хребет, покращиться кровообіг та зросте м'язова сила і витривалість.

Контрольні питання:

1. Призначення комплексу вправ *Сурья Намаскар* (привітання сонцю)?
2. Призначення *основних підготовчих вправ Хатха-Йоги*?
3. Яка основна умова виконання *основних підготовчих вправ Хатха-Йоги*?
4. На що впливає освоєння *основних підготовчих вправ Хатха-Йоги*?

2.3. УСКЛАДНЕНІ ВПРАВИ (АСАНИ) ХАТХА-ЙОГИ

В даному розділі пропонується двадцять сім ускладнених вправ.

1. *Віпаріта карані* (на пів свічка)

Початкове положення.

Лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

Техніка виконання.



1. Робимо повільний вдих і піднімаємо вгору ноги; підтримуючи стегна руками, поступово піднімаємо тулуб, поки він не опиниться на лопатках. П'яти на рівні очей. Руки впираються в стегна (а не в тулуб).

2. Зміна припливу крові стримується повільним черевним рухом (диханням).

Перебуваємо в цій позі до настання стомлення (в позі можна перебувати 3-4 рази, виконувати втягування проміжності - область ануса). Спочатку в позі знаходитись 15-20 сек.

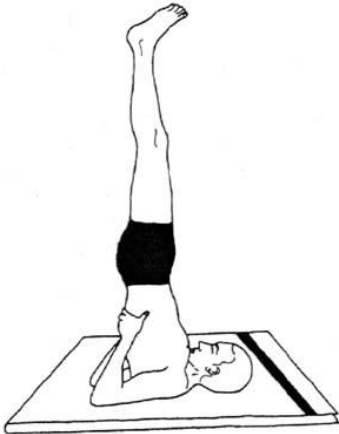
3. Поволі повертаємося у вихідне положення і розслабляємося. Перед тим як встати, потрібно для заспокоєння зробити кілька подихів Йогів Надалі поступово збільшуємо час знаходження в позі.

Концентрація уваги. На ділянці таза і обличчі.

Терапевтичний ефект. Як і інші перевернуті пози, робить сприятливий вплив на мозок і органи тазу. Згладжує зморшки на обличчі.

2. Сарвангасана (свічка)

Початкове положення.



Лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

Техніка виконання.

1. Робимо повільний вдих і піднімаємо прямі ноги, не згинаючи їх у колінах, до положення вертикально вгору. Як тільки підняли ноги, відразу ж піднімаємо тулуб, підкладаючи під ребра долоні рук (підтримуючи тулуб у вертикальному положенні), потім ще більш піднімаємо тулуб вгору, підкладаючи під нього долоні рук, поки вони не складуть з витягнутими догори ногами вертикальну лінію.

2. При цьому підборіддя міцно притискаємо до грудей. Дихати потрібно животом. Залишатися в такому положенні до тих пір, поки не з'являться перші ознаки втоми.

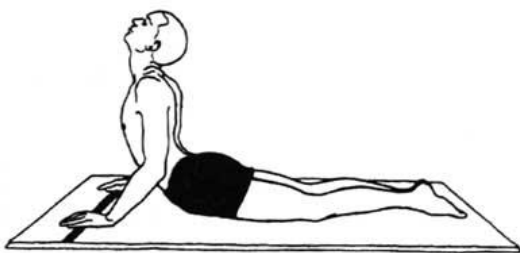
3. Для завершення вправи повільно опускаємо тулуб, а потім ноги на підлогу.

4. Лежачи, кілька секунд повільно рівномірно дихаємо, щоб відновити правильний кровообіг. Початківці повинні залишатися в цій позі дуже недовго і поступово збільшувати час її виконання.

Концентрація уваги. На щитовидній залозі.

Терапевтичний ефект. Сприятливо впливає на мозок, серце, систему кровообігу, попереджає розширення вен, покращує роботу органів тазу, поліпшуються зору, слух.

3. Бхуджангасана (поза змії або кобри)



Ляжте на живіт. Долоні покладіть на підлогу під плечима. Торкніться лобом підлоги і розслабтеся. Потім повільно підніміть голову і плечі від підлоги, відхиляючись назад якомога більше. Намагайтеся підняти верхню частину тіла,

користуючись тільки м'язами спини, не допомагаючи руками. Нарешті пустивши в дію руки, повільно прогніть спину до упору назад, але не перенапружуйтеся. В результаті руки повинні повністю випрямитися. Пупок намагайтеся тримати якомога ближче до підлоги. Залишіться в цьому положенні як можна довше. Опустіть голову і груди на підлогу і розслабтеся.

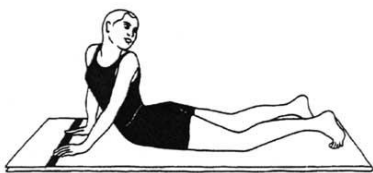
Виконайте це 5 раз.

Дихання: Піднімаючи тіло, вдихайте. У кінцевому положенні дихайте нормально. Якщо кінцеве положення виконується недовго - затримайте дихання на виху. Опускаючи тіло, видихайте.

Обмеження: Не рекомендується виконувати цю асану людям з виразкою шлунка і дванадцятипалої кишки, грижею, туберкульозом кишечника або збільшеною щитовидною залозою.

Користь практики: Асана усуває розлади жіночої статеві системи - такі, як лейкорей (білі), дисменорей та аменорей. Вона також впливає на яєчники і матку, стимулює апетит і усуває запор. Бхуджангасана нормалізує роботу всіх органів черевної порожнини (особливо печінки і нирок). Нарешті, вона вирівнює і зміцнює міжхребетні диски, знімає болі в спині, робить спину гнучкою і здоровою.

4. Тир'яка-бхуджангасана (поза кобри з поворотом голови)

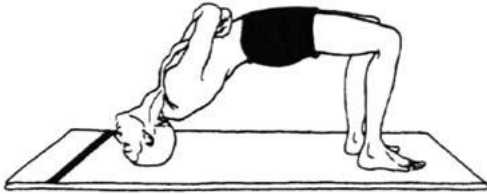


У кінцевому положенні основної форми Бхуджангасани поверніть верхню частину тулуба вліво і подивіться на п'ятку правої ноги. Потім повторіть те ж саме в інший бік.

Виконайте 10 циклів.

Користь практики: Така ж, як і від Бхуджангасани, з більш акцентованим впливом на кишечник.

5.Гривасана (поза для шиї)



Ляжте на спину, зігніть коліна, п'яти підтягніть ближче до сідниць. Долоні покладіть на підлогу з боків від голови, повернувши їх пальцями в бік ніг. За допомогою ніг і рук підніміть тіло вгору і упріться верхівкою в підлогу. Руки схрестіть на грудях. Балансуйте на голові і ступнях. Затримайте дихання.

Тривалість практики: Утримуйте кінцеве становище тільки протягом того періоду часу, на який можете затримати дихання; можна не затримувати дихання і перебувати в кінцевому положенні більш тривалий час, нормально дихаючи, що рекомендується в лікувальних цілях.

Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Маніпура-чакрі. Для фізичного розвитку - на щитовидній залозі, шиї або області таза.

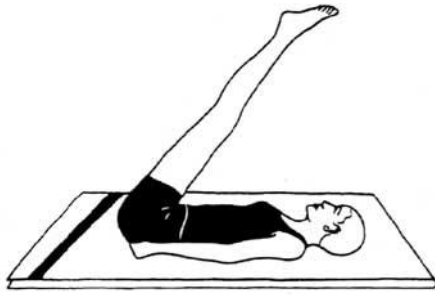
Послідовність: При виконанні комплексу асан Гривасана повинна слідувати за асаною з нахилом вперед.

Обмеження: Гривасану не рекомендується виконувати людям, страждаючим гіпертонією, коронарними захворюваннями (тромби в судинах серця), аменореєю, а також тим, у кого не розвинена шия.

Користь практики: Ця асана вирівнює і зміцнює верхні хребці. У разі пізнього заміжжя асана коригує гормональну діяльність. Усуває лейкорей та інші жіночі недуги.

6.Пурва-халасана (попередня поза плуга)

Ляжте на спину, підклавши під сідниці кулаки. Витягніть ноги так, щоб вага сідниць припадав на кулаки. Це вихідне положення. Підніміть ноги у вертикальне положення, а потім нахиліть їх до голови так, щоб вони



утворили кут в 45° з підлогою. Розведіть ноги якомога ширше в сторони. Утримуйте це положення протягом деякого часу, потім зведіть ноги разом і повільно поверніться у вихідне положення.

Виконайте вправу 10 раз.

Дихання: Лежачи на спині, вдихайте. Піднімаючи, розсовуючи і опускаючи ноги, затримуйте дихання на вдиху. Повернувшись у вихідне положення, видихайте.

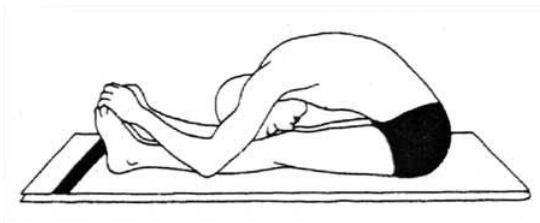
Зосередження: Для духовного вдосконалення – на Вішудха-чакрі. Для фізичного розвитку - на щитовидній залозі, черевній області або диханні.

Послідовність: Виконуйте після цієї асани контр позу з прогином назад.

Обмеження: Цю асану не рекомендується виконувати літнім і нетренованим людям, а також страждаючим попереково-крижовим радикулітом або зрушенням між хребцевих дисків.

Користь практики: Ця асана зміцнює таз, регулює функцію нирок, активізує кишечник і видаляє жирові відкладення в області живота. Пурва-халасана повинна виконуватися перед Халасаною.

7. Паишчимотанасана (поза розтягування спини)



Сядьте на підлогу, витягнувши ноги вперед, руки покладіть на стегна. Розслабте все тіло, особливо м'язи спини. Повільно нахиліть тулуб вперед, ковзаючи руками по ногах. Спробуйте

виконати захоплення великих пальців ніг кільцями з вказівних, середніх і

великих пальців рук. Якщо це неможливо, візьміться за п'яти, щиколотки або за гомілки, якомога ближче до ступень.

Спробуйте подумки розслабити м'язи ніг і спини. За допомогою рук нахиліть тулуб до ніг (не згинаючи їх). Це рух повинен бути плавним, без ривків і зайвого напруження. Якщо можете, торкніться колін лобом. Початківці повинні нахилитися вперед настільки, наскільки їм дозволяє еластичність їх спинних м'язів, і ні в якому разі не робити надмірних зусиль. Залишайтеся в кінцевому положенні стільки, скільки ви зможете, але без відчуття дискомфорту; намагайтеся розслабити тіло. Потім повільно поверніться у вихідне положення.

Примітка: Намагайтеся не згинати ноги в колінах, так як одне із завдань цієї асани - поступове розтягнення м'язів задньої поверхні ніг. Не перенапружуйтеся. З часом ці м'язи розтягнуться. По закінченні декількох тижнів або місяців регулярних занять ви будете в змозі торкнутися колін лобом або навіть підборіддям.

Дихання: У положенні сидячи дихайте нормально. Нахилиючись вперед, повільно видихайте. Утримуючи тіло в нахиленому положенні, вдихайте. Коли намагаєтеся нахилити тіло ще сильніше вперед за допомогою рук, видихайте. У кінцевому положенні дихайте повільно і глибоко. Повертаючись у вихідне положення, вдихайте.

Тривалість практики: Треновані люди можуть перебувати в кінцевому положенні до 5 хвилин, не відчуваючи незручності і напруженості. Початківці повинні виконувати асану кілька разів протягом одного заняття, залишаючись в кінцевому положенні лише на короткий час.

Особам, практикуючим цю асану з метою духовного вдосконалення, рекомендується тривале перебування в кінцевому положенні в повністю розслабленому стані.

Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Свадхіштхана-чакре. При фізичному і психічному тренінгу - на ділянці живота, розслабленні м'язів спини або на диханні.

Послідовність: В комплексі асан Пашчимотанасана є контр позою по відношенню до асанам з прогином назад.

Обмеження: Цю асану не рекомендується виконувати за наявності зрушених хребетних дисків, при хронічному артриті і попереково-крижовому радикуліті.

Користь практики: Практика асани зміцнює ахіллесове сухожилля і розслаблює суглоби стегон. Вона ефективно сприяє видаленню надлишкових жирових відкладень в області живота. Асана тонізує всі органи черевної порожнини, сприяє усуненню діабету. Крім того, Пашчимотанасана активізує нирки, печінку, надниркові залози і підшлункову залозу; тонізує органи тазової області, у зв'язку з чим особливо ефективно усуває розлади жіночої статевий системи; забезпечує потужний приплив свіжої крові по спинним нервам та м'язам, що призводить до їх оздоровлення. Пашчимотанасана величається древніми текстами, присвяченими йоги, як потужний засіб духовного пробудження.

8.Навасана (обернена поза човна)

Початкове положення.

ОБОРОТНАЯ ПОЗА ЛОДКИ — НАВАСАНА



Лежачи на спині, ноги разом, долоні в замку на потилиці.

Техніка виконання.

Підняти прямі ноги на висоту 10-20 см від килима. Чим ноги нижче, тим напруга більше. Пальці ніг відтягнуті, ноги в колінах не згинати. Одночасно підняти на ту ж висоту верхню частину тіла. Знаходитися в позі до відчуття втоми.

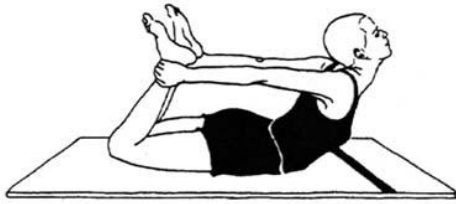
Концентрація уваги.

На м'язах живота.

Терапевтичний ефект.

Зміцнює м'язи живота, запобігає появі грижі, активізує роботу шлунково-кишкового тракту і зменшує жирові відкладення на животі.

9. Сарал-дханурасана (полегшена поза лука)



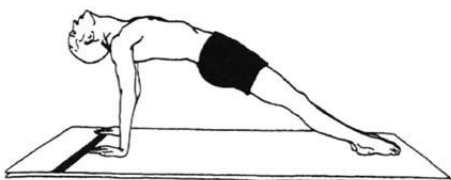
Займіть вихідне положення лежачи на животі. Розслабте все тіло. Потім напружте ноги, намагаючись розігнути їх в колінах, одночасно підніміть голову і груди (стегна не піднімайте). Затримайтеся в цьому положенні протягом зручного для вас часу, а потім повільно поверніться у вихідне положення. Коли дихання відновиться до нормального, повторіть вправу.

Дихання: Лежачи на підлозі, вдихніть. Затримуючи дихання на вдиху, підніміть тіло. Повертаючись на підлогу, видихніть. Повернувшись у вихідне положення, дихайте повільно і глибоко.

Примітка: Це гарна поза для початківців, а також для людей з нерозвиненою спиною, які не можуть практикувати Дханурасану.

Користь практики: Та ж, що і від Дханурасани, але в меншому ступені. Всі інші деталі виконання ті ж, що і у випадку Дханурасани.

10. Сетуасана (міст)



Сядьте, витягнувши ноги вперед. Упріться долонями в підлогу позаду тіла, на відстані приблизно 30 см від сідниць. Руки повинні бути витягнуті прямо, пальці направлені

назад; торс відхиліть трохи назад. Тепер підніміть сідниці й вигніть вгору середню частину тулуба. Голову закиньте назад і вниз. Ступні і долоні впираються в підлогу всією поверхнею. Ноги і руки прямі і витягнуті. Затримайтеся на деякий час у цьому положенні, і поверніться у вихідне. Відпочиньте лежачи на спині.

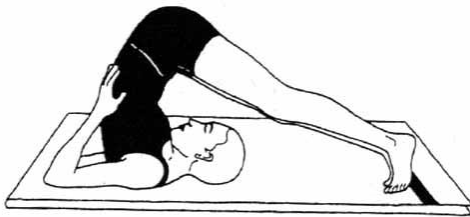
Виконайте вправу 10 разів.

Дихання: Перебуваючи у вихідному положенні (сидячи) вдихніть. Займаючи кінцеве положення і в самому кінцевому положенні - затримайте дихання. Повернувшись у вихідне положення, видихніть.

Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Маніпура-чакрі. Для фізичного розвитку - на спині або животі.

Користь практики: Сетуасана тонізує поперекову ділянку спини і ахілове сухожилля.

11.Халасана (поза плуга)



Ляжте на спину, руки витягніть уздовж тіла, долоні поверніть до підлоги. Повільно підніміть прямі ноги у вертикальне положення, користуючись тільки м'язами живота (без допомоги рук). Підніміть вгору нижню частину тулуба. Просуньте ноги далі над головою, повільно опустіть їх вниз і торкніться підлоги пальцями обох ніг; ноги тримаєте прямими. Зігніть руки і підпріть долонями спину, як у Сарвангасані. Розслабтеся. Залишайтеся в кінцевому положенні протягом зручного для вас часу. Потім або поверніться у вихідне положення, або виконайте такі доповнення до основної форми:

1. Подайте ноги ще далі від голови так, щоб спина до межі зігнулася, а підборіддя уперся в грудну клітку.

2. Наблизьте коліна до голови так, щоб спина максимально напружилася. Тримайте ноги прямими. Візьміться руками за пальці ніг. Перебуваєте в цих положеннях протягом зручного для вас часу (без незручностей і перевтоми), а потім поверніться в кінцеве положення основної форми Халасани.

Дихання: Приймаючи додаткові положення або повертаючись з них в основну форму, затримуйте дихання на вдиху. У кінцевому положенні кожного варіанту доповнення дихайте повільно і глибоко.

Тривалість практики: Треновані люди можуть утримувати кінцеве положення Халасани і двох її доповнень більше 10 хвилин. Початківцям рекомендується утримувати кожну позу по 15 секунд, протягом першого тижня практики, виконуючи їх по черзі 4 рази, і додавати щотижня по 15 секунд - до тих пір, поки кожна поза не буде утримуватися протягом однієї хвилини.

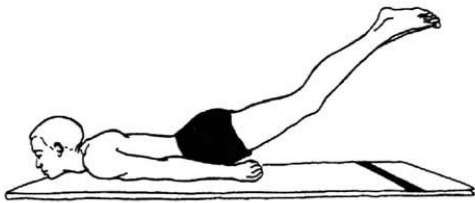
Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Вішудха-або Маніпура-чакрі. При фізичному і психічному тренінгу - на животі, розслабленні м'язів спини, диханні або на щитовидній залозі.

Застереження: Початківці повинні практикувати Пурва-халасану до тих пір, поки м'язи спини не стануть достатньо еластичними для практики основної форми Халасани.

Обмеження: Асану і її варіанти (доповнення) не рекомендується виконувати нетренованим і літнім людям, а також страждаючим високим тиском крові, попереково-крижовим радикулітом або іншими захворюваннями спини.

Користь практики: Халасана нормалізує функціонування органів черевної порожнини, особливо нирок, печінки та підшлункової залози; стимулює травлення, усуває запор і зменшує жирові відкладення в області талії. Асана нормалізує діяльність щитовидної залози, гармонізуючи таким чином всі обмінні процеси організму. Практика халасани сприяє лікуванню діабету, усуває геморой, зміцнює хребці і тонізує спинні нерви, покращуючи тим самим здоров'я в цілому.

12.Шалабхасана (поза саранчі)



Ляжте на живіт, ноги витягніть, прямі руки знаходяться під стегнами, долоні звернені донизу. За допомогою рук підніміть ноги і живіт якомога вище, не згинаючи ніг.

Виконайте це 5 разів.

Дихання: Глибоко вдихніть, лежачи на підлозі. Піднімаючи ноги й живіт, затримайте дихання на вдику. Повертаючись у вихідне положення, видихайте.

Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Вішудха-чакрі. Для фізичного розвитку - на животі, нижній частині спини або серце.

Обмеження: Не рекомендується виконувати людям, що страждають виразкою шлунка або дванадцятипалої кишки, грижею, туберкульозом кишечника або слабким серцем.

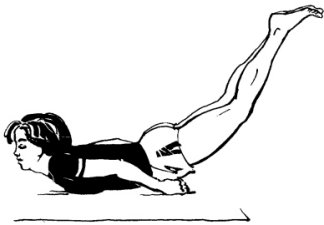
Користь практики: Ця асана тонізує і регулює роботу органів черевної порожнини особливо кишечник, підшлункову залозу, печінку і нирки; усуває захворювання шлунково-кишкового тракту; стимулює апетит; зміцнює нижню частину спини і серце; тонізує сідничні нерви.

13. Салабхасана (поза коника)

Початкове положення.

Лежачи обличчям вниз, причому лоб і ніс доторкаються килима.

ПОЗА КУЗНЕЧИКА — САЛАБХАСАНА



Техніка виконання

1. Кладемо кулаки на підлогу поруч зі стегнами.
2. Робимо повний вдих, затримуючи дихання і впираючись кулаками в підлогу, піднімаємо якомога вище випрямлені ноги.
3. Після деякої паузи повертаємося в початкове положення і робимо видих.

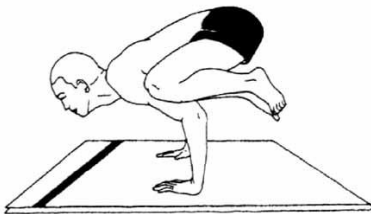
Концентрація уваги.

На попереку і нижній частині хребта.

Терапевтичний ефект.

Долає скутість хребта і його деформації, корисно для глибоко лежачих м'язів живота і спини, розвиває впевненість у собі.

14. Бака-дхьянасана (поза журавля)



Сядьте навпочіпки, ноги поставте якомога ширше. Підніміться на кінчики пальців ніг і поставте долоні на підлогу прямо перед ступнями. Руки трохи зігніть в ліктях. Коліна повинні стосуватися зовнішніми поверхнями рук, як можна ближче до плечей. Повільно нахиліться вперед і відірвіть ноги від підлоги, балансуючи на руках; коліна при цьому спираються на руки вище ліктів. Дивіться вперед.

Дихання: У кінцевому положенні затримаєте подих на вдиху.

Тривалість практики: Утримуйте кінцеве положення протягом того періоду часу, на який ви зможете затримати дихання. Виконуйте асану не більше 10 разів протягом одного заняття.

Зосередження: Всі увагу направляйте на підтримку рівноваги в кінцевому положенні.

Обмеження: Цю асану не рекомендується практикувати людям з високим тиском крові, а також страждаючим церебральним тромбозом.

Користь практики: Асана зміцнює руки і зап'ястя, тонізує нервову систему, знімає напруженість і неспокій, розвиває почуття рівноваги. Для виконання цієї асани потрібна більша ступінь координації рухів, ніж м'язового зусилля.

15.Врішчикасана (поза скорпіона)



Прийміть кінцеве положення Шіршасани. Зігніть ноги в колінах і прогніть спину. Обережно посуňte передпліччя так, щоб вони лежали по обидві сторони голови паралельно один одному. Долоні поверніть до підлоги. Опустіть ноги за головою якнайнижче і прогніть спину. Повільно закиньте голову назад і вгору. Обережно підніміть верхні частини рук (від ліктів і вище) так, щоб вони зайняли вертикальне положення. Спробуйте розслабити все тіло. Затримайтеся в кінцевому положенні на деякий час, але не перенапружуйтеся. Поверніться в положення Шіршасани і опуститесь на підлогу.

Примітка: Можна вийти з кінцевого положення інакше: опустити ноги на підлогу за головою і потім перейти в положення стоячи.

Дихання: Затримайте дихання на вдиху, приймаючи кінцеве положення. У кінцевому положенні дихайте нормально.

Тривалість практики: Врішчикасану важко утримувати тривалий час. Утримуйте кінцеве становище близько 5 хвилин, якщо це можливо.

Зосередження: Направляйте увагу на підтримку рівноваги.

Послідовність: Цю асану треба виконувати в кінці програми. Після Врішчикасани слід зафіксувати на кілька секунд кінцеве положення асани з

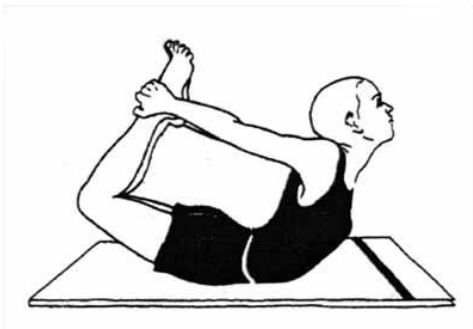
нахилом вперед, потім виконати Тадасану (протягом півхвилини), після чого лягти в Шавасану.

Запобіжні заходи: До тих пір, поки ви не навчитеся виконувати цю асану досконало, тренуйтеся біля стіни. Не практикуйте Врішчикасану поряд з меблями.

Обмеження: Цю асану не рекомендується робити людям, страждаючим від високого тиску крові, запаморочень, церебрального тромбозу, хронічного катару або яких-небудь серцевих захворювань, Врішчикасану можна виконувати лише тим, хто вільно виконує всі перевернуті пози, не відчуваючи ні найменших труднощів.

Користь практики: Врішчикасана перетворює життєву енергію тіла, зупиняючи процес старіння; стабілізує і оживляє всі системи організму; збільшує приплив крові до мозку і гіпофізу, що допомагає позбавитися від нервових розладів і дисфункції ендокринної системи; відводить застою кров з нижніх кінцівок в абдомінальній області; корисна при лікуванні геморою і варикозного розширення вен. Практика Врішчикасани усуває порушення статевої системи і нормалізує функціонування статевих залоз. Прогин спини тонізує її нерви; робить еластичними м'язи цієї частини тіла і збільшує рухливість хребта. Врішчикасана добре розвиває руки і відчуття рівноваги.

16.Дханурасана (поза лука)



Ляжте на живіт і зробіть повний вдих. Підніміть ноги вгору, зігнувши їх в колінах, і візьміться руками за щиколотки. Це вихідне положення. Напружте м'язи ніг і прогніть спину. Одночасно підніміть голову, груди і стегна якомога вище. Руки повинні бути

прямими і напруженими. Утримуйте це положення зручне для вас час, потім поверніться у вихідне положення і відпочиньте.

Повторіть 5 разів.

Примітка: У кінцевому положенні можна при бажанні розгойдуватися вперед-назад. Між повторами дихання повинно бути відновлено до нормального.

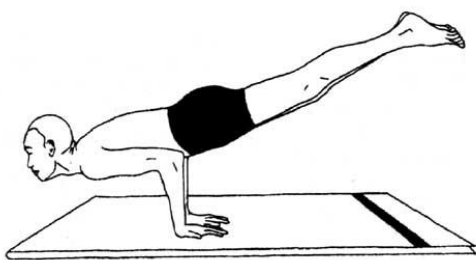
Дихання: У кінцевому положенні можна затримати дихання або дихати повільно і глибоко.

Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Вішудха-чакрі. Для фізичного розвитку - на животі або спині.

Обмеження: Асану не рекомендується виконувати людям, що страждають грижею, виразку шлунка або дванадцятипалої кишки, туберкульозом кишечника або викривленням хребта.

Користь практики: При виконанні асани масажуються органи і м'язи черевної області, усуваються порушення травлення, диспепсія, хронічний запор і інертність печінки. Практика асани сприяє швидкому видаленню надлишкових відкладень жиру в області живота.

17.Маюрасана (поза павича)



Стати на коліна. Ступні поставте поруч один з одним, коліна розведіть нарізно. Нахиліться вперед і упріться долонями в підлогу між колінами; пальці рук повинні бути спрямовані до ніг. Щільно притисніть передпліччя один до одного. Нахиліться ще більше вперед і зіпріться животом на лікті, а грудною кліткою - на верхні частини рук. Витягніть ноги

назад. Напружте м'язи і повільно піднімайте тулуб і ноги до тих пір, поки вони не опиняться паралельними підлозі. Тіло повинне тепер балансувати тільки на руках. Утримуйте кінцеве становище лише невеликий період часу, не допускаючи надмірних зусиль. Обережно поверніться у вихідне положення. Коли дихання заспокоїться, асану можна повторити.

Примітка: Намагайтеся піднімати ноги якомога вище. У кінцевому положенні вага тіла повинен утримуватися тільки животом, а не грудною кліткою

Дихання: Відриваючи тіло від підлоги, видихайте. У кінцевому положенні затримаєте подих на видиху. Опускаючись на підлогу, вдихайте. Дихайте нормально, якщо кінцеве положення утримується тривалий період часу.

Тривалість практики: Утримуйте кінцеве положення протягом того періоду часу, на який ви можете затримати дихання. Ті, хто утримують кінцеве положення більш тривалий час, повинні уникати перенапруження м'язів.

Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Маніпура-чакрі. Для фізичного розвитку - на підтриманні рівноваги в кінцевому положенні.

Послідовність: Цю асану слід виконувати в кінці програми. Вона ні в якому разі не повинна передувати перевернутим позам.

Обмеження: Асану не слід практикувати людям, що страждають від високого тиску крові, грижі або виразки шлунку.

Користь практики: Ця асана стимулює обмін речовин в організмі і секреторні виділення різних органів. Кишечник і сечовий міхур звільняються від відпрацьованих речовин. З крові виганяються токсини. Це сприяє лікуванню шкірних захворювань, наприклад фурункульозу. Ця асана

рекомендується як лікувальний засіб при більшості захворювань шлунка, і при діабеті.

Люди, яким рекомендовано прискорювати процеси обміну в організмі і видаляти з нього токсини, повинні дотримуватись наступних правил:

1. Виключити з раціону молочні продукти, жири, м'ясо та іншу важко перетравлювати їжу. Намагатися не вживати спеції.

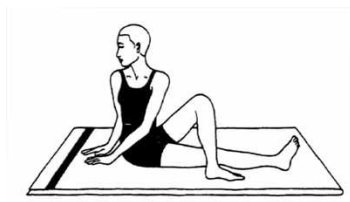
2. Харчуватися фруктами, овочами, рисом та іншої простою їжею. Дотримуватися цієї дієти протягом місяця.

3. По закінченні двох тижнів розвантажувальної дієти почати практику Маюрасани.

Якщо Маюрасана занадто важка, замість неї можна виконувати Халасану. Практикуйте асану як можна більшу кількість разів протягом дня. Через місяць тіло очиститься як внутрішньо, так і зовнішньо. Якщо цього не відбудеться, розвантажувальну дієту і практику Маюрасани слід продовжити.

18.Меру-вакрасана (поза - поворот спини)

Сядьте на підлогу, витягніть ноги вперед. Поверніть тулуб вправо і покладіть праву руку позаду тіла, поряд з лівою сідницею, пальці направлені назад. Помістіть ліву руку позаду і трохи в стороні від правої сідниці, як можна ближче до правої руки. Зігніть ліву ногу і поставте її ступню із зовнішньої сторони правого коліна. Це вихідне положення. Поверніть голову і корпус вправо якомога сильніше, використовуючи руки як важелі (але без відчуття незручності); під час повороту хребет тримаєте прямим, спрямованим вертикально вгору. Сідниці не повинні відриватися від підлоги. Правий лікоть можна злегка зігнути. Затримайтеся в кінцевій позиції, розслабивши спину. Погляд направте за



праве плече. Поверніться у вихідне положення. Відпочиньте протягом декількох секунд і повторіть поворот.

Виконайте до 5 поворотів, після чого виконайте те ж саме в інший бік.

Дихання: Перед поворотом тіла вдихніть. Повертаючись, затримайте дихання на вдиху. Повертаючись у вихідне положення, видихайте.

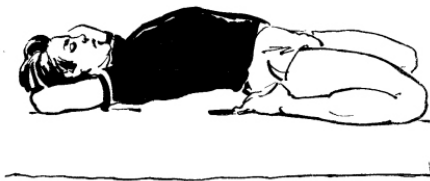
Зосередження: На розслабленні м'язів спини.

Користь практики: Ця асана зміцнює хребетний стовп і є прекрасним засобом для зняття болю в спині.

19. Супта ваджрасана (голого колінна поза)

Початкове положення.

СУПТА ВАДЖРАСАНА



Ноги нарізно, опускаємося на коліна і сідаємо на підлогу між п'ятами.

Техніка виконання.

1. За допомогою рук і ліктів опускаємо тулуб до тих пір, поки потилиця не торкнеться

підлоги.

2. Руки закладаємо за шию. Дихаємо без напруги і залишаємося в цьому положенні до тих пір, поки можемо витримати його без зайвої напруги.

Концентрація уваги.

На сонячному сплетінні.

Терапевтичний ефект.

Зміцнює спинні м'язи, сприятливо впливає на органи тазу.

20. Наулі (напруження м'язів живота)

Основним елементом вправи Наулі є виділення і керування рухом двох сильних м'язів живота, розташованих ліворуч і праворуч від центру передньої частини живота. Людям зі слабким черевним пресом і великими жировими відкладеннями вправа буде даватися нелегко, тому важливе

значення мають тренування цих м'язів більш простими асанами. Необхідна для її освоєння знизити ваги тіла за допомогою раціональної дієти і дозованого голодування.

НАУЛИ



Початкове положення.

Як при виконанні вправи Уддіяна Бандха.

Техніка виконання.

Виконати вправу Уддіяна Бандха. Надавити руками на стегна і, скорочуючи прямі м'язи живота, поштовхом подати їх вперед і вниз. Таким чином забезпечується відділення їх від інших м'язів, які повинні знаходитися в розслабленому стані. Повне скорочення їх буде видно по м'язовому джгуту, що йде від лобка до грудини. Це так звана Мадьяхама Наулі.

А тепер злегка відхилитися в ліву сторону і, натискаючи лівою рукою на ліве коліно, скоротити і виштовхнути поштовхом лівий прямий м'яз живота. Це Вама Наулі. Те ж саме зробити з правим прямим м'язом живота. Це - Дакшіна Наулі. І нарешті, йоги розрізняють ще Крийя Наулі. Це обертальний рух прямих м'язів живота, що нагадує танець індійських танцівниць. Для цього необхідно виділити обидва прямі м'язи живота, а потім скорочувати і розслабляти їх ритмічно, що створює видимість повторюваних хвилеподібних рухів зліва направо або навпаки. Далі можна скорочувати прямі м'язи живота по черзі - зліва направо і відразу ж справа наліво.

Вправа виконується на порожній шлунок. Повторюється 2-3 рази.

Концентрація уваги.

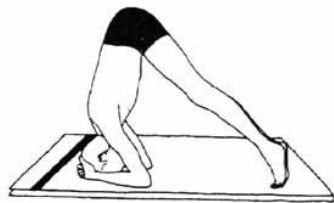
На животі.

Терапевтичний ефект.

Запобігає та сприяє лікуванню захворювань печінки, нирок, підшлункової залози, шлунково-кишкового тракту. Йоги рекомендують його жінкам при розладі менструального циклу.

Наулі потрібно дуже обережно виконувати людям, що страждають на хронічний коліт, апендицитом і гіпертонією. Протипоказано цю вправу хлопчикам і дівчаткам, яка не досягла статевої зрілості.

21.Ширшасана (стійка на голові)

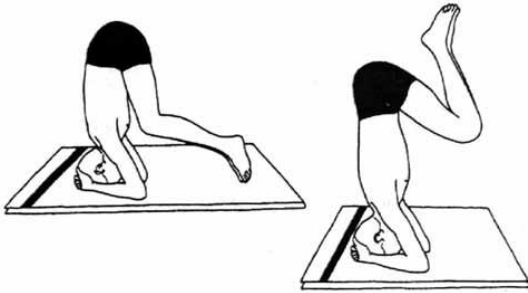


Сядьте в Ваджрасану. Нахиліться вперед і покладіть передпліччя на підлогу перед колінами. Пальці рук переплетіть (мізинці стосуються). Нахиліть голову вниз і упріться верхівкою в підлогу так, щоб долоні виявилися на потилиці. Переконайтеся в тому, що голова утримується руками досить міцно і що вона не зрушиться назад, коли на неї буде чинитися тиск. Підніміть сідниці вгору і розігніть коліна так, щоб ноги повністю випростались. Далі плавно, маленькими кроками наблизьте ступні до голови, тулуб злегка відхиліть назад так, щоб спина виявилася у вертикальному положенні, а стегна притиснулися до живота і нижньої частини грудей. Повільно перенесіть вагу тіла з пальців ніг на голову і руки; підніміть одну ногу на кілька сантиметрів над підлогою, потім підніміть другу ногу і балансуйте на голові і руках. Балансуючи, підніміть стегна так, щоб вони виявилися вище тулуба; ноги хай поки залишаються зігнутими в колінах. Випрямити ноги. У кінцевому положенні тіло має бути абсолютно прямим. Бажано, щоб хтось перевірів правильність кінцевого положення і в разі необхідності поправив практикуючого. Затримайтеся в кінцевому положенні на деякий час, а потім повільно зігніть ноги і поверніться у вихідне положення.

Дихання: Піднімаючи тіло і опускаючись на підлогу, затримуйте дихання на вдиху. У кінцевому положенні дихайте нормально. Коли практикуючий цілком освоїв асану, його подих в кінцевому положенні повинно стати ледь вловимим.

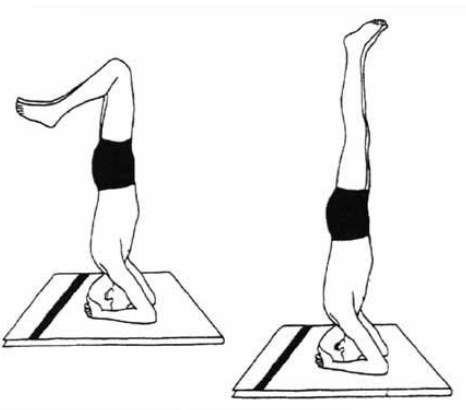
Тривалість пози: Треновані люди можуть утримувати Шіршасану до 50 хвилин. Новачкам слід починати з 30 секунд і додавати по одній хвилині на тиждень. Для підтримки гарного здоров'я достатньо утримувати кінцеве положення асани протягом 3-5 хвилин.

Зосередження: Для духовного вдосконалення - на Сахасрара-чакрі, для фізичного розвитку - на головному мозку, диханні або підтримці рівноваги.



Феєричне продовження пози:
Послідовність: Початківцям слід практикувати Шіршасану в кінці програми асан, після її контрпозити - Таласани, а

відразу слідом за Шіршасаной виконувати Шавасану. Досвідчені практикуючі можуть виконувати Шіршасану як спочатку, так і в кінці



програми. Обов'язково дотримуйтесь тим вказівкам, які були дані у введенні до перевернутим асанам.

Обмеження: Шіршасану не слід практикувати людям, що страждають від високого тиску крові, запаморочення, прискорене серцебиття,

тромбозу, хронічного катару і запору, а також при будь-якому натяку на нечисту кров або в разі сильної короткозорості. Не слід намагатися виконувати цю асану до тих пір, поки не будуть повністю освоєні більш легкі перевернуті асани.

Користь практики: Шіршасана збільшує приплив крові до головного мозку і гіпофізу (найважливішою залозі внутрішньої секреції), що допомагає лікуванню багатьох нервових і ендокринних розладів, особливо пов'язаних зі статевою системою. Асана підсилює зворотний потік крові з ніг і внутрішніх органів, що допомагає відновленню тканин. Вона допомагає при психічних

розладах, головних болях, астмі, сінній гарячці, занепаді сил і т. п. Це найкраща з перевернутих поз, вона повністю оживляє і розум, і тіло.

22. Ека-пада-пранамасана (поза людини яка молиться на одній нозі)



Станьте прямо, ноги разом, руки опустіть по боках тіла. Зігніть одну ногу і покладіть її ступню на внутрішню поверхню стегна іншої ноги, п'ята повинна бути якомога ближче до проміжності. Складіть долоні перед грудьми, фіксуючи погляд на одній точці попереду себе.

Тривалість практики: Утримуйте позу якомога довше.

Зосередження: На вибраній точці попереду.

Користь практики: Ця асана розвиває емоційну рівноваженість і почуття рівноваги, зміцнює м'язи ніг, ступні і коліна.

23. Сімхасана (поза лева)



Сядьте в Ваджрасану, розсуньте коліна і, якщо можливо, поверніться обличчям до сонця. Покладіть долоні на підлогу між колінами (пальці спрямовані назад). Нахиліться вперед, спираючись на випрямлені руки. Закиньте голову назад, відкрийте рот і, як можна сильніше висолопивши язика, спробуйте торкнутися їм підборіддя. Широко відкрийте очі і направте погляд в крапку між бровами. Вдихніть через ніс. Потім повільно видихніть зі звуком: "а-а-х".

Варіант Сімхасани: Промовляючи звук "а-а-х", повільно рухайте язиком з боку в бік.

Дихання: Вдихніть, а потім повільно видихайте зі звуком "а-а-х".

Тривалість практики: Для підтримки загального здоров'я достатньо перебувати в позі лева протягом 10 дихальних циклів щодня.

Зосередження: зосереджувати увагу на вимовленому звуку.

Користь практики: Поза лева є прекрасною асаною для усунення недуг глотки, очей і рота. Вона також корисна для заїкуватих людей. Практика Сімхасани розвиває сильний і красивий голос.

24. Сукхасана (легка поза)



Сядьте на підлогу, витягнувши ноги перед тілом. Зігніть праву ногу, поклавши праву ступню під ліве стегно. Зігніть ліву ногу і покладіть ліву ступню під праву гомілку. Покладіть долоні на коліна. Тримайте голову, шию і спину прямо і вертикально.

Варіант Сукхасани: Можна перебувати в Сукхасані більш тривалий період часу, якщо спину і коліна обв'язати шматком матерії. Цей варіант буде ідеальною медитативною позою для початківців і тих, кому важко перебувати в будь-якій з класичних медитативних поз.

Примітка: Коли практикуючий зможе спокійно перебувати в будь-якій іншій медитативній асані достатня кількість часу, Сукхасану можна більше не практикувати.

25. Ваджрасана - поза алмаза

Ця поза - вихідне положення для деяких поз Хатха-йоги. Використовується для тренування дихання, концентрації уваги і споглядання.

ПОЗА АЛМАЗА — ВАДЖРАСАНА



Активує травні процеси, розвиває еластичність колінних суглобів і гомілковостопних зв'язок.

Техніка виконання.

Встати на коліна, потім сісти на п'яти так, щоб ноги від кінчиків пальців до колін доторкались до килима і на них припадала вся вага тіла. Коліна тримати разом, голова, шия, тулуб утворюють пряму лінію. Долоні покласти на коліна. Знаходитися в позі 1 хвилину.

26. Падмасана - поза лотоса

Падма означає «лотос».

ПОЗА ЛОТОСА — ПАДМАСАНА



Початкове положення.

Сидячи на підлозі.

Техніка виконання.

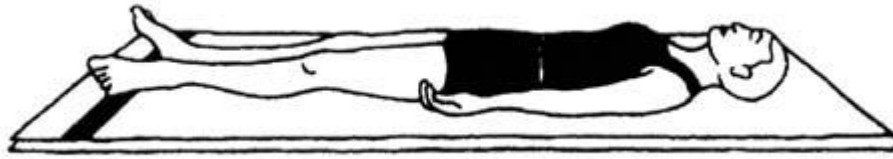
Кладемо праву ступню на ліве стегно і ліву ступню поверх правої на праве стегно. Чим ближче до живота кладемо ступні, тим легше виконувати. Правильно дихаючи і сидячи нерухомо, не дозволяємо думкам вільно гуляти, а змушуємо їх підкоритися нашій волі (видима бездіяльність, але дисциплінуємо думки). Йоґ контролює, утримує і накопичує енергію.

Подмасана - одна з кращих поз для всіх дихальних вправ, концентрації уваги і медитації.

Терапевтичний ефект.

Таке ж, як при виконанні Сукхасани.

27.Шавасана



Ляжте на спину, руки витягнуті уздовж тіла, долоні звернені вгору. Ноги для зручності злегка розсуньте. Закрийте очі. Розслабте все тіло. Не рухайтесь, навіть якщо відчуєте якусь незручність. Нехай подих стане природним і ритмічним. Спостерігайте ваше дихання. Слідкуйте за вдихом і видихом: 1 вдих, 1 видих і т. д. протягом хоча б декількох хвилин. Якщо ваш розум відволікається, повертайте його знову до підрахунку дихання. Якщо ви зможете протягом декількох хвилин зосереджувати свій розум на диханні, - ви досягли успіху в розслабленні розуму і тіла.

Тривалість: Чим триваліше практика цієї асани, тим краще.

Зосередження: На диханні і підрахунку вдихів і видихів.

Користь практики: Шавасана розслабляє всю психофізіологічну систему в цілому. Найкраще виконувати цю асану перед сном, до або під час виконання індивідуальної програми занять йогою і після динамічних вправ (наприклад, після сурья-намаскар).

Основні зауваження до виконання асан.

Під час виконання асан неприпустимі напруження м'язів, незручність. Увага концентрується на диханні тільки через ніс. Характерною особливістю Хатха-Йоги є уповільнення швидкості виконання вправ, що веде до збільшення навантаження, сприяє вихованню сили, м'язового відчуття і, як наслідок, удосконалюється управління руховою діяльністю. Швидке виконання асан перешкоджає концентрації крові у визначених ділянках тіла.

У процесі заняття навантаження повинні бути низької інтенсивності з пульсом 110-130 уд/хв. Процес відбору фізичних навантажень містить визначення основних складових: кількість повторень вправи; тривалість кожної вправи; швидкість виконання вправ; тривалість перерв і зміна їхнього характеру; ускладнення вправ; вихідне положення.

Контрольні питання:

1. *Що неприпустимі під час виконання асан?*
2. *На чому концентрується увага під час виконання асан?*
3. *Яка характерна особливість виконання вправ Хатха-Йоги?*
4. *Які повинні бути навантаження у процесі заняття?*

3. МЕДИТАЦІЙНА ПРАКТИКИ ХАТХА-ЙОГИ

В ході медитації врівноважується активність півкуль головного мозку. Процес медитації включає три стадії:

- розслаблення;
- зосередження, концентрації;
- власного медитаційного стану, глибина якого залежить від досвіду.

3.1. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ (РЕЛАКСАЦІЯ)

Напруга - основа багатьох хвороб. Вона повільно, але невідворотно вбиває людину. Швидкий ритм, висока інтенсивність сучасного життя і невміння управляти собою призводять до того, що людина постійно перебуває в напрузі. Напруга - головний недолік в культурі сучасної людини. Тому розслаблення - головна умова його зцілення. У тибетських монастирях учнів навчають розслабленню (ментальної релаксації), і перш за все - мистецтву падати. Потрібно вміти падати так, щоб вставати красиво і без переломів. Чому маленька дитина падає дуже часто, але в більшості випадків обходиться без переломів? Дорослі не можуть так планувати. Чому діти падають боляче, а встають майже завжди здоровими? Тому що вони розслаблені. Порада для всіх: будьте розслаблені як діти!

Існує тісний взаємозв'язок між станом скелетної мускулатури, нервової системи та психіки. Підсилення або послаблення м'язової напруги відповідно збільшує або зменшує психічну напругу, тривожність і емоціональні порушення. Надмірна нервово-психічна активність і напруженість людини знижується при допомозі прийомів релаксації. Дані прийоми сприяють посиленню м'язового розслаблення, а значить активно впливає на діяльність центральної нервової системи (ЦНС), допомагає знизити наслідки психоемоційних стресових станів.

Отже поєднання фізичних вправ (асан) з вправами на концентрацію уваги на відповідні органи є дуже цінний комплекс психофізичних вправ у системі Хатха-Йоги.

Існує декілька видів м'язового розслаблення. Але ми будемо розглядати тип загального психофізичного розслаблення або релаксацію. Загальне психофізичне (статичне) розслаблення - релаксація, може природно або штучно створюватися у вільний від фізичних навантажень час.

Медитація є потужним засобом боротьби зі стресом. Хатха-Йога рекомендує медитацію, як спосіб боротьби із стресом ще й тому, що це просто і дешево і не вимагає ніякого спеціального устаткування. Внаслідок чого медитацією можна займатися практично всюди. Емоційні вигоди від занять медитацією включають в себе зменшення негативних емоцій, підвищення самосвідомості, здатність управляти стресом і новий погляд на подолання стресу.

Наукові дослідження показали, що медитація приносить користь здоров'ю і може допомогти в нормалізації стану організму при астмі, алергії, раку, високому артеріальному тиску, депресії і хворобах серця. Хвороби, пов'язані зі стресом також піддаються лікуванню за допомогою медитації.

У стані релаксації, розслаблення м'язів тіла поєднується з відсутністю психічної напруженості, низьким рівнем емоційного збудження, активності фізіологічних і психічних процесів. Релаксація досягається за певних положень (поз) тіла і є основою, а також відправним етапом для різних

різновидів психічної саморегуляції (ауто генного тренінгу), яка дозволяє довільно керувати психічним станом і реалізувати свої фізичні резерви.

Техніка виконання вправ для освоєння релаксації :

1. Стоячи.

- встати, ноги на ширині плечей, голову злегка опустити, руки вільно спущені вздовж тулуба;

- ритмічно спокійно неглибоко дихати носом (вдих і видих) з ритмом на три удари пульсу;

- відкинути всі думки, зосередитись лише на ритмі дихання;

Момент повного настання релаксації відбувається коли в тілі буде відчутно прилив тепла.

2. Медитація на впорядкування думок.

Новачки можуть спробувати наступний простий метод: сядьте на подушку зі схрещеними ногами, спину тримайте прямо. Якщо вам так незручно, то можете на щось опертися ліктем. Розслабте тіло, закрийте очі. Дихаєте повільно. Якщо безладні думки продовжують з'являтися, то не звертає уваги на них, намагайтеся уникнути ваших порушених відчуттів. Якщо виявите, що не можете зосередитися, то це не має значення. Не втрачайте надію. Будьте щасливі, що вже помітили ситуацію впорядкування хоч на мить ваших думок. Продовжуйте спостерігати думки, але не слідуйте за ними. Завдяки щоденній практиці, ваші думки більше не будуть настільки безладні, вони стануть яснішими.

Вправи на зняття психоемоційної напруги:

Вправа 1. Мобілізація. Час: 5 хвилин.

Зробіть глибокий вдих - видих. Повторите 5 разів. У думках повторите наступні словесні формули:

1. Я добре відпочив.
2. Мої сили відновилися.
3. У всьому тілі відчуваю прилив енергії.
4. Думки чіткі, ясні.

5. М'язи наповнюються життєвою силою.
6. Я готовий діяти. Я немов прийняв освіжний душ.
7. По всьому тілу пробігають приємний озноб і прохолода.
8. Роблю глибокий вдих. Різкий видих.
9. Піднімаю голову (або встаю). Розплющую очі. Час: 15 хвилин.

Прийміть зручне положення. Глибоко вдихнувши, затримаєте ненадовго дихання. Видихніть. Знову глибоко вдихніть і затримайте дихання. Цього разу видих супроводжуйте звуком «хаааааааа». Тепер дихаєте нормально, зосередивши на ньому увагу. При вдиху говорите собі: «Я», при видиху - «розслаблений(а)». Повторите вправу 5 разів.

Вправа 2. Протягом дня ви витрачаєте величезну кількість енергії. Дайте можливість кожному м'язу, кожній клітинці відпочити. Ляжте, або сядьте відчуйте, як сповільнюється свідомість, немає поспіху, немає суєти. Вам нікуди не треба йти, нічого не треба робити. Напруга і засмучення поступово покидають вас.

При кожному вдиху уявляйте, що вбираєте в себе красу природи при розслабленні, а кожен видих уявіть собі як позбавлення від напруги, втоми, тривоги. Вас охоплює відчуття заспокоєння і спокою. Все так тихо, так спокійно. Тиша народжує відчуття тепла, упевненості. Ви свободні не напружені, ви у цілковитій згоді з самим собою і всім навколишнім світом.

Примітка: ці вправи краще використовувати в груповій формі роботи під контролем ведучого. Частота пульсу до і після вправи повинна відрізнятися на 10 ударів.

Контрольні питання:

1. *На розвиток яких якостей направлене аутогенне тренування?*
2. *Що викликає підсилення м'язової напруги?*
3. *Що викликає послаблення м'язової напруги?*
4. *Що поєднується у стані релаксації?*
5. *Для чого потрібна медитація на впорядкування думок?*
6. *Для чого потрібні вправи на зняття психоемоційної напруги?*

3.2.ВПРАВИ НА РОЗИТОК ЗОСЕРЕДЖЕННЯ ТА КОЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ

Концентрувати увагу на якомусь предметі буває дуже трудно. Поміхи повсякчасні та і з розряду «вічних» (турботи та проблеми) – не дають зосередитись.

Регулярні вправи на концентрацію уваги зроблять вас спокійними та життєрадісними, допоможуть управляти собою.

Медитація – це концентрація уваги на всьому, що пов'язано з духовним світом.

Спочатку необхідно при освоєнні вправ Хатха-Йоги навчитись концентрувати свою увагу, направлену на виконання тої чи іншої вправи, а значить і на виконанні всієї вправи в цілому.

Окрім того вправи концентрації допоможуть при освоєнні медитації впливати на зміну вегетативних функцій (понижити температуру тіла, змінити пульс, заспокоїти нервову систему) і таким чином забезпечити оздоровлюючий вплив на організм вправ.

При виконанні цих вправ старайтесь ні на що не відволікати свою увагу, плин думок повинен бути свободним.

Перша вправа по мимо основної задачі – зосередження уваги - направлена на набуття специфічних навиків, які необхідні в Хатха-Йозі.

1.Концентрація уваги на рухомих предметах.

Без напруження розсунути пальці правої руки. Дуже поволі кінчиком великого пальця дотягнутись до основи мізинця, потім так же поволі розігнути його.

Після цього вказівний палець, середній, безіменний та мізинець згинати по черзі, стараючись доторкнутись кінчиком кожного пальця зап'ястя і розгинати їх також по черзі.

Теж саме провести з пальцями лівої руки

Якщо, згинаючи вказівний палець, ви мимовільно почнете згинати середній та вказівний то необхідно моментально розігнути. Вправу виконувати 3-5 хвилин на протязі 2 тижнів по 2-3 рази на день.

Запам'ятайте:

- 1) Кожний палець(лівої та правої руки) за одне заняття проробляє тільки одне згинання і тільки одне розгинання – це призводить до автоматичного виконанню асан та пранаям.
- 2) початок та кінець уху кожного пальця повинні знаходитись під постійним контролем свідомості. Ви подумки говорите собі: «Починаю», і в той же момент починаєте рух пальця, разом з командою думки «Закінчую» перериваю рух пальця. Таким чином свідомість повністю концентрується на пальці. Ця вправа розвиває координацію рухів.

Не страшно, якщо спочатку буде порушено той чи інший принцип. Необхідно знайти помилку у виконанні, запам'ятати її та постаратись більше не помилятись.

Тепер можна перейти до іншої вправи. Візьміть годинник з секундною стрілкою і уважно слідіть за її рухом на протязі 2-3 обертів, Цю вправу виконуйте 2-3 рази в день на протязі 2 тижнів.

2. Концентрація уваги на нерухомих предметах.

Для цього потрібно взяти якийсь не будь годинник і зосередити свою увагу на стержні, на який насаджені стрілки. Робіть це на протязі 2-3 хвилини.

Таким чином можна концентрувати увагу на будь-якому нерухомому предметі. Умова тільки одна: він не повинен представляти для вас ніякого інтересу.

Із наведених нами асан для подальшого проведення та вдосконалення в концентрації найбільш підходять – Ваджрасана та Сукхасана.

Контрольні питання:

- 1. На розвиток яких якостей направлені регулярні вправи на концентрацію уваги?*
- 2. Для чого потрібна концентрація уваги на рухомих предметах?*
- 3. Для чого потрібна концентрація уваги на нерухомих предметах?*

3.3.МЕДИТАЦІЯ (ПСИХОФІЗИЧНІ ВПРАВИ)

Медитація - процес самозаглиблення з метою самовдосконалення, при якому людина залишається на самоті зі своєю свідомістю. Медитація часто, але не обов'язково, є частиною релігійного ритуалу.

Слово медитація походить від індо-європейського кореня мед -, що означає вимірювати. Латинське слово *meditatio* спочатку позначало будь-які фізичні або розумові вправи, а пізніше набрало специфічного значення споглядання.

Людство виробило дуже багато специфічних форм медитації, спільними рисами яких є усамітнення, розслаблення, зосередження.

Медитація - це уміння на деякий час звільнити свою свідомість від проблем, планування, спогадів та зупинити нескінченний потік думок. Коли людина багато думає, планує, витрачається велика кількість енергії, яка не може відновитися тільки завдяки фізичному відпочинку. Під час медитації досягається максимальна енергетична рівновага, яка супроводжується глибокою фізичною та психічною релаксацією. В медитації створюються умови для саморегуляції організму, для відновлення душевного спокою, гармонії, для концентрації розуму та волі. Досвід тисячоліть свідчить про медитацію як про ефективний засіб впливу на власну психіку та управління нею для вирішення багатьох задач, таких як :

- зміцнення нервової системи, покращення психічного та фізичного здоров'я;
- підвищення працездатності;

- встановлення рівноваги лівої та правої півкуль головного мозку і тим самим досягнення гармонічної взаємодії свідомості й підсвідомості;
- набуття впевненості в собі;
- розкриття прихованих можливостей;
- пробудження творчого натхнення;
- сприяння самоконтролю, самоорганізації, самопізнанню тощо.

Стан розслаблення, який настає в процесі медитації, сприяє регуляції різних фізіологічних процесів, що дозволяє організму здійснити обмін енергій із зовнішнім середовищем. Таким чином, у стані медитації визволяються закладені потенційні можливості людини.

Поради по проведенню медитацій.

Медитацію рекомендується проводити щодня вранці і перед сном. При пробудженні за 30-40 хвилин до сходу сонця відбувається насичення організму Космічною енергією, яка дає заряд бадьорості на цілий день. Цей час є періодом активності каналу легень. Згідно китайської медицини канал легень досягає своєї максимальної активної дії з 3 до 5 годин ранку. Тому встаньте рано вранці, вмийтесь, приведіть себе в порядок, не розмовляйте. Займіть зручне положення у відведеному для медитацій місці. Спину, шию і голову тримайте рівно. Зігнута спина викликає бажання спати. Корисно проводити процес медитації на землі, яка має здатність видаляти з нас негативну енергію.

Увагу концентруйте над тіменем голови. Намагайтесь відчути прохолоду, яка виходить із Сахасрари. Станьте свідком своїх думок, коли вони з'являються не розвивайте їх, а дайте можливість їм піти. Тепер слідкуйте за своїм диханням. Повільне, не часте дихання активізує діяльність парасимпатичної нервової системи, що приводить організм у баланс, знімає стресовий стан, дає внутрішню рівновагу. Дихайте животом. Перед вдихом і видихом робіть паузи. Поступово зменшуйте частоту дихання, із часом ви помітите, що зовсім не будете дихати. Це відбувається за рахунок розслаблення м'язів живота, замість вдиху – розслаблення

Ми повинні знати, що медитація не досягається через зусилля, ми її не "проводимо". Медитація - це стан свідомості, в який ми спонтанно входимо, коли енергія проходить через Сахасрару.

Корисно під час медитації сидіти перед вогнем свічки, або перед бажаними вами образами, що викликають у вас гармонію душі. Живий вогонь знешкоджує негативну енергетику. Під час медитації може звучати класична музика або музика вашої душі, яка вас заспокоює.

Предметом процесу медитації (можуть бути вірші філософського змісту, в якому автор передає свої глибокі роздуми про деякі важливі проблеми, інколи глобального значення (життя і смерть, дружба і кохання, людина і природа). Особливого поширення цей жанр набув у поезії сентименталістів і романтиків. Медитативний характер мали чимало віршів Є. Гребінки, М. Костомарова, Т. Шевченка, П. Куліша, О. Олеся, В. Самійленка, Лесі Українки. У літературі останніх десятиліть медитації писали М. Рильський, В. Сосюра, А. Малишко. Прикладами медитації можуть бути вірші «Дивлюсь я на небо» І. Муратова, «Знову літо пролетіло» П. Осадчука, «О власну стріти смерть — як щастя засягнути» В. Стуса. Інколи у творчості поетів медитації складають цілі цикли. Так, у С Крижанівського є цикл «Медитації», що об'єднує шість віршів («Вночі моя уява ожива », «Мені чужа бундючність пишних поз», «Юних літ казки обворожили», «Про смерть», «Звернення до моря», «Ні пишним лугом, ні затишним лісом»). У Ю. Сердюка подібний цикл складається з двох віршів («Природа. Гармонія», «Слово»).

Наводимо приклад проведення медитації.

Лягти в позу Шавасана, чи сісти в пози Ваджрасана або Сукхасана.

Найкращий спосіб навчитися медитувати - це концентрація на своєму диханні. Якщо Ви зможете протягом хвилини-двох (хоча б) простежити за своїм диханням, значить, Вам буде легко освоїти медитацію. Якщо ж у Вас не виходить, значить, необхідно почати з 10-25 секунд на день.

Як сконцентруватися на диханні? Бажано сісти, тому що лежачи Ви можете непомітно заснути. І спочатку просто слухати себе, а вірніше, своє дихання. Як Ви дихаєте? Секунд п'ять Ви "спостерігаєте" за своїм диханням, аналізуєте його (яке воно - швидке або повільне, глибоке або не дуже). Потім, поступово, Ви зможете регулювати дихання. Тобто зробити його таким, як Вам необхідно - спокійним, рівним і глибоким.

Які ще бувають способи освоєння медитації?

Звичайно ж, це може бути спеціальна музика (просто слухати мелодії без слів, проникаючи в саму музику). Але тут необхідно музику підбирати. Це можна зробити в спеціалізованих магазинах (там підкажуть, що краще використовувати, наприклад, звуки флейти).

Також для медитації можна використовувати мантри. Слова (... я спокійний, я розслаблений ...) або склади (... ом-м-м), які допоможуть зосередитися на них, і, відповідно, розслабити свідомість.

І ще один спосіб: концентрація на вогні (для цього можна використати камін, свічки, багаття на вулиці). Також важливо зосередитися на самому полум'ї, так, щоб бачити тільки вогонь.

Що необхідно, щоб розпочати медитацію?

Фактично, особливі інструменти для цього не потрібні. Однак необхідно врахувати деякі моменти.

1. Якщо Ви визначите для себе одне місце для медитацій, то з кожним наступним разом Ви зможете набагато легше і швидше поринати в медитацію.

2. Дуже важливо, щоб Вас ніхто не відволікав. Забезпечте собі 5-10 хвилин спокою (можете навіть обговорити це з близькими, або провести медитацію разом - це дуже зближує). Причому, якщо Ви навчитеся медитувати самотійно, тоді зможете "вести" до медитації і інших.

3. Вас ніщо не повинно напружувати, сковувати. Місце повинно бути максимально зручним - якщо Ви любите тверді поверхні - сядьте на землю,

коли любите м'які, використовуйте диван або крісло. Одяг - максимально комфортною. Ніщо не повинно тиснути, сковувати, стискати Вас.

4. Неважливо, в якій позі Ви будете медитувати. Адже завдання не сісти правильно, а навчитися "відключатися" від зовнішнього світу для того, щоб зосередитися на своєму внутрішньому світі.

Медитацію можна перетворити на барвистий ритуал, але це залежить вже від Вашого бажання. Насправді, саме ритуал сприяє кращій підготовці до чого-небудь. Адже якщо Ви, наприклад, кожен вечір розповідаєте дитині казку перед сном, Ви робите певний ритуал. І починаючи слухати казку, дитина усвідомлює, що можна розслабитися і заснути. Також і тут - поки Ви готуєте все необхідне для медитації, Ви вже інтуїтивно налаштовуєтеся на саму медитацію.

Що ще можна використовувати?

1. Освітлення. Ви можете пригасити світло. Або прикрити штори, або зробити менш яскравим освітлення в кімнаті.

2. Музика. Найкраща в даному випадку - звуки природи. Такі як поточна вода, спів птахів (якщо Ви це любите), або взагалі звуки усього лісу.

3. Свічі. Ви можете використовувати ароматичні свічки, палички або ароматичну лампу. Бажано вибирати той запах, який, перш за все, подобається Вам, і, звичайно ж, він повинен сприяти розслабленню. Для цього можна використовувати такі запахи: троянда, ладан, жасмин.

4. Можна включати в практику вимовляння у виді вібрацій звуків «ОМ», «АУМ», вірші, або молитви які вам до душі.

Медитація ґрунтується на розумінні того, що природний стан розуму спокійний і чистий. Це дає нам змогу тренувати розум, аби він перебував у такому стані. Першою причиною для проведення медитації може бути те, що ми прагнемо звільнитися від схвильованості чи перезбудження нашого розуму, віднайти його природне первинне добро.

Для цього нам потрібно насамперед трохи уповільнитися й відчути наш розум, який він є. У процесі ми довідуємось, як він працює. Ми

зауважуємо: де перебуває розум — у злості, жаданні, ревнощах, заздрості чи у спокої — там само перебуваємо і ми. Починаємо помічати, що маємо, по суті, вибір: ми не повинні обов'язково діяти на вимогу кожної думки. Ми можемо залишатися спокійними. Медитація — це спосіб уповільнитися й побачити, як працює наш розум.

Практика медитації дійшла до нас крізь віки тому, що вона є безпосередньою, сильною та ефективною. Якщо медитація стає частиною вашого життя, зверніться, будь ласка, до людини з досвідом проведення медитацій за дальшими інструкціями. Також було б доцільно приєднатися до групи, в якій практикують медитацію.

Контрольні питання:

1. *Що собою уявляє медитація?*
2. *Які якості досягаються під час медитації?*
3. *Коли бажано проводити вправи на медитацію?*
4. *Які основні умови проведення вправ на медитацію?*
5. *Що можна використовувати при проведенні вправ на медитацію?*

4.МЕТОДИКИ ПРОФІЛАКТИ ЛОР ОРГАНІВ ТА ОРЗ ЗА СИСТЕМОЮ ХАТХА-ЙОГИ

Гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) викликаються великою кількістю вірусів. З урахуванням окремих серотипів їх налічується близько 300 видів. До цієї групи захворювань відноситься грип, парагрип, аденовірусна інфекція, респіраторно-синцитіальна інфекція (ГРВІ), рино,- рео,- корона,- ентеро- та деякі інші вірусні інфекції. Захворювання приносних пазух є частою вірусно-бактеріальною інфекцією, пов'язаною з ГРВІ. При ГРВІ виникають структурні зміни слизової оболонки дихальних шляхів, зрив адаптаційних механізмів захисту і формування ранньої хронічної патології ЛОР-органів, бронхо-легеневої системи, а також інших соматичних захворювань (міокардит, гломерулонефрит та інші).

При ГРВІ спостерігаються порушення носового дихання з розвитком гіперсекреції і набряку слизової оболонки носоглотки, включаючи приносіві пазухи. Створюються сприятливі умови для активізації умовно патогенної мікробної флори. При ГРВІ спостерігаються порушення носового дихання з розвитком гіперсекреції і набряку слизової оболонки носоглотки, включаючи приносіві пазухи. Створюються сприятливі умови для активізації умовно патогенної мікробної флори.

В Індійській культурі де система Хатха-Йога є широко вживаною використання носового душу з сольовим розчином (Джала неті) — це старий домашній засіб, що використовують для полегшення симптомів нежиті (риніту), тобто промивання носу застосовується нами не як систематичний профілактичний засіб гігієни, а з метою лікування.

Носовий душ має такі лікувальні ефекти:

- очищення від в'язкого, густого, стійкого слизу;
- ліквідація застійних явищ у носовій порожнині;
- очищення слизової оболонки носа від пилку рослин та інших аероалергенів, а також шкідливих речовин (смог, різноманітні виробничі викиди тощо);
- зменшення сухості слизової оболонки носа;
- поліпшення носового дихання;
- усунення кашлю, викликаного попаданням слизу до носоглотки та гортані.

Носовий душ сольовим розчином один чи два рази на день забезпечує значне поліпшення стану, особливо у хворих, які страждають на хронічний

риніт алергічної чи іншої етіології. Промивання носа сольовим розчином зі збалансованим складом мінеральних солей видаляє пил, секрет, алергени.

Варто пам'ятати, що слизова оболонка порожнини носа має величезну всмоктувальну здатність, а ендоназальний шлях надходження медикаментів до організму за швидкістю подібний до внутрішньовенного. Тому необхідно дуже зважено рекомендувати рослинні препарати для промивання порожнини носа, особливо хворим на поліноз.

Техніка виконання промивання порожнини носа теплим фізіологічним розчином:

- необхідно взяти склянку води з фізіологічним розчином, підігрітим до температури тіла (32-36 °С);
- налити в миску так, щоб вода заповнила її на 2/3 (рис. 1);
- видихнути повітря, закрити пальцем праву ніздрю і занурити ніс, нахиливши його на 30 градусів вліво, у фізіологічний розчин;
- повільно втягувати протягом трьох секунд розчин крізь ліву ніздрю в ротоглотку, а потім виплюнути її з ротоглотки;
- видихнути повітря, закрити пальцем праву ніздрю і занурити ніс, нахиливши його на 30 градусів вправо, у фізіологічний розчин;
- повільно втягувати протягом трьох секунд розчин крізь праву ніздрю в ротоглотку, а потім виплюнути її з ротоглотки;
- дану процедуру проводити три рази;
- потім закрити пальцем праву ніздрю і різко видихнути повітря, висушуючи таким чином ліву частину носової порожнини від розчину;
- потім, закрити пальцем ліву ніздрю і різко видихнути повітря, висушуючи таким чином праву частину носової порожнини від розчину;

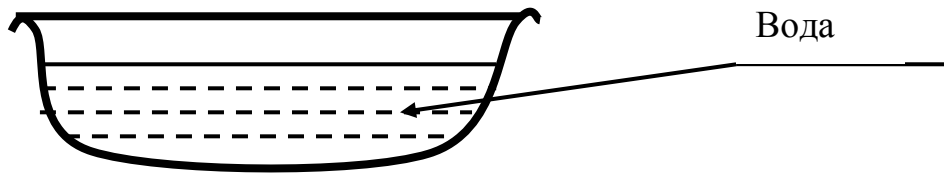


Рис.1. Схема заповнення миски фізіологічним розчином.

Далі необхідно виконати очищувальну дихальну вправу Каналабхаті (ковальський міх).

Станьте або сядьте як вам зручно, добре хребет випряміть. Починайте з видиху. Відчувши, що видихнули повітря починайте його вдихати. Найголовніший тут момент видих. Виконуйте його швидко не затримуючи повітря після вдиху. Видих виконуйте через ніздрі. При цьому повітря фронтальних повітряних пазух. Вдихайте в середньому темпі В цій вправі вдих триваліший. Ніж видих, це особливість в цій вправі. У цій вправі удари пульсу не підраховуються, видих виконують різко, вдих якомога повільніше. Увесь процес нагадує ковальський міх. Відчувши втому відпочиньте. За один цикл робіть 1- 15 циклів, подальше можна довести і до 60 циклів.

Профілактика захворювань горла

Вправа ***Сімхасана*** «поза лева» — поза з Хатха-Йоги. Опустіться на коліна, п'яти розведіть і сядьте між ними. Руки на стегна, витягніть шию. Зробіть видих, напружте всі м'язи обличчя і шиї, широко розкрийте очі, язик висуньте як можна далі, заричить, як би наслідуючи царя звірів.

Вона приводить до сильного приливу крові до горла, а значить відбувається інтенсивний обмін речовин в горлі, що є позитивно при таких захворюваннях як: Тонзиліт — запалення піднебінних мигдалин, Ларингіт — запалення гортані при якому голос сідає, Фарингіт — запалення слизової оболонки глотки при якій боляче ковтати, Ангіна — інфекційне захворювання, вражає піднебінні мигдалини..

Окрім того корисно проводити різні інгаляційні процедури та полоскання горла за рекомендацією лікаря.

На замітку: при гнійній ангіні категорично протипоказано проводити цю процедуру, звернутись до лікаря.

Контрольні питання:

1. *Що спостерігаються при порушенні носового дихання?*
2. *Як проводиться виконання процедури Джала- неті?*
3. *Якою вправою проводиться профілактика захворювань горла?*

5. ФІЗІОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ВПЛИВУ СИСТЕМИ ХАТХА-ЙОГИ НА ЛЮДСЬКИЙ ОРГАНІЗМ

5.1. Психофізичне тренування

Психофізичне тренування – це метод само впливу на організм при допомозі зміни м'язового тону, регульованого дихання, образного уявлення нормального функціонування органів, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання уваги, волі розвитку пам'яті, формування володіння собою і адекватної реакції на подразники.

Для придбання найпростіших навиків психічної саморегуляції і встановлення психоемоційної рівноваги, по нашим даним 8 – 12 раз в місяць необхідно займатися по запропонованій системі психофізичного тренування.

Навіть короткий курс допоможе створити бадьорість духу і хотіння займатися фізичною культурою. Згідно спостережень кандидата медичних наук Н.П. Норбут, групові заняття психофізичними тренуваннями дають позитивні результати. Виконуючи психофізичні настанови за системою Хатха-Йоги практиканти оволодівають основними навиками володінням собою і регуляцією функцій організму. Ефект збільшується, якщо психофізичне тренування поєднується з прийомом мінеральних ванн і циркулярного душа.

Роль психофізичного тренування особливо велика в умовах різкого зменшення рухової активності. В зв'язку з не достатком рухів організм людини відчуває на собі вплив дисгармонії нервових і фізичних функцій.

Встановлено, що переживання і довготривалі психотравмуючі стани, особливо на фоні відхилень в стані здоров'я (хвороба, перевтомлення, стресові стани), провокують порушення діяльності вегетативної нервової системи, залоз внутрішньої секреції і внутрішніх органів. Все це викликає загострення і ускладнення хронічних захворювань, особливо серцево-судинної системи, а також зміни в м'язах і з'єднуючої тканини.

Тренування емоційної стійкості та адекватної реакції на різні життєві ситуації посилює опірність організму стресовим діям і сприяє загальному оздоровленню. Емоційна діяльність тісно взаємопов'язана з функцією кори головного мозку. Цей зв'язок діє і закріплюється під впливом психофізичного тренування. Таке тренування дає можливість тому хто займається не тільки на деякий час позбавитись від надмірної нервово-фізичної напруги, але й створює необхідні передбачення для пасивного віддиху для відновлення нервових процесів.

Основні принципи психофізичного тренування.

Важливою умовою при оволодінні психофізичним тренуванням являється вміння регулювати процеси дихання, м'язовий тонус і стан психіки. Спеціальні дихальні вправи не тільки підвищують стійкість організму до кисневої недостатності, але й сприяють врівноваженню нервових процесів і що важливо підвищує ефективність ідеомоторних актів.

Від ступеню м'язової напруги, як відомо, залежить потреба організму в кисні, а під впливом розслаблення м'язів (релаксації) знижується потік імпульсів, які ідуть від рецепторів м'язів, зв'язок і суглобів в центральну нервову систему. М'язова релаксація, в багатьох варіантах, підвищує рівень протікання нервових процесів. Перехід від напруження до релаксації і знову до напруження м'язів сприяє гімнастиці нервових центрів в частковості вегетативної нервової системи.

Правильне застосування дихальних вправ і оптимальних короткочасних затримок дихання після видиху, а інколи і на висоті вдиху підвищує стійкість організму до кисневої недостатності, що добре впливає на ферментні системи, кровопостачання серця і мозку. Пропонована система вправ допомагає регулювати артеріальний тиск, розширювати кровоносні судини і сітку капілярів, покращувати забезпечення організму киснем, урівноважувати нервові процеси.

Психофізичне тренування сприяє також усунення зайвих, неконтрольованих рухів. Спеціальні вправи знімають спазми, нав'язливі стани, думки і таке інше. Зміна напруги і розслаблення м'язів в поєднанні з спеціальними дихальними вправами здійснює регулюючий вплив на гладку мускулатуру внутрішніх органів і судинної системи.

Велике значення в психологічному тренуванні, має зниження больового синдрому, що досягається застосуванням самомасажу, створюваного натискуванням пальцями на біологічно – активні точки. Ці точки сприяють вторинним змінам в з'єднувальних і м'язових показниках, викликані тими чи іншими захворюваннями. Самомасаж активних точок, як вібрація, викликана звуковими руховими вправами, сприяє нормалізації місцевого постачання мікроелементами тканин.

Між м'язовою активністю і психічним тонусом існує виявлена взаємозалежність. Було встановлено, що дихальні і рухові реакції розслаблюють стан тривоги. Особливо на цьому спрямована цілеспрямованість застосування психофізичного тренування при комплексному лікуванні і профілактиці неврозів.

Ведучим принципом тут являється цілісність тілесного і психічного. психіка керує рухами, а цілеспрямованість спеціальних вправ впливаючи на центральну нервову систему, виховують навпаки необхідні для стійкої поведінки в незвичайних, екстремальних повсякденних умовах. Такий психологічний підхід підвищує ефективність фізичного виховання і

лікувальної фізкультури, а також автотренінгу, що якраз і яскраво виражено при виконанні вправ по системі Хатха-Йоги.

Багаторічний досвід показує, що психофізична дія занять на людину, особливо при функціональних розладах нервової системи і неврозах, незрівнянно сприятливо збільшується в тих випадках, коли лікувальна фізкультура свідомо і цілеспрямовано застосовується з самонавіюванням.

Відомо, що в психофізичному тренуванні суттєва роль відводиться психіці, тобто свідомості і емоціям. Пригадаємо, що свідомість – це вища, властива тільки людині форма відображення об'єктивної реальності. Як вища регулювальна функція нервової системи свідомість стимулює біоритми мозку і стриміння людини до гармонійного розвитку.

Значення активної свідомості.

В фізичній культурі і медицині цілеспрямована свідомість розуміється як фактор сприяючий мобілізації захисних сил організму, як здорової так і нездорової людини. Свідомими діями людина може передбачити розвиток патологічного вогнища збудження, називаючи домінантною.

Особливо на основі активної свідомості застосовується так зване автогенне тренування, любий вид психотерапії тим результативніше, чим краще сам той хто займається усвідомлює принцип механізму одужання чи збереження здоров'я.

Ще Павлов оцінюючи фізичні вправи як потужний лікувальний фактор, віддавав велике значення слову. Людина так само реагує на слово, як організм реагує, наприклад, на теплові, хімічні і інші подразники.

А.А. Ухтомський розробив одну із фундаментальних теорій фізіологічного вчення про домінантну. Тут відмітимо такі моменти:

- домінуючий нервовий центр підсилює своє збудження по сторонніми імпульсами як і в нормальних так і в патологічних умовах;
- по мірі розвитку збудження в ньому він гальмує інші процеси.

Принцип домінанти – загальний принцип діяльності центральної нервової системи. Домінанти можуть бути різними в залежності від професії людини

його характер, темперамент, захоплення, загальної чутливості організму до заперечних впливів неприємних ділових і побутових ситуацій, а також до зміни клімату.

Щоб не стати жертвою домінанти, треба підкорити її своїй волі. Свідоме керівництво домінантами, це шлях до зміцнення здоров'я.

Окремі розділи психологічного тренування.

Психофізичний напрямок пропонує введення елементів психогігієни і психотерапії в повсякденне життя як здорових так і не здорових людей. Ми розглядаємо цілий комплекс рекомендованих вправ як режим сприятливого збудження з метою виконання у кожної людини віру в силу своїх захисних сил організму.

Багатолітня практика говорить про добрі результати, особливо в тому випадку, коли індивідуальна і колективна психотерапія поєднувалась з лікувальною фізкультурою та загартуванням. Особливо цінним, як показав досвід являється поєднання фізичних вправ з тренуванням уваги, реакції, пам'яті, а також чергування силових навантажень з м'язовим розслабленням.

Психофізичне тренування поступово веде до закріплення віри в резервні сили мозку і організму їх збільшення; до усвідомлення принципу: лікар лікує, а природа зцілює налаштовуючи втрачені сили.

Контрольні питання:

- 1.Що собою являє психофізичне тренування?*
- 2. В яких умовах способу життя роль психофізичного тренування особливо велика?*
- 3. Які якості розвиває тренування емоційної стійкості?*
- 4. Що собою являють основні принципи психофізичного тренування?*
- 5.На мобілізацію яких якостей направлено значення активної свідомості?*
- 6. Що собою являє принцип домінанти Ухтомського?*
- 7. Що необхідно робити щоб не стати «жертвою» домінанти?*

5.2. Правильне дихання основа психофізичного тренування

Основою успіху психофізичного тренування являється правильне дихання, яке забезпечує організм киснем у відповідності з потребами, а також тренуванням дихання і м'язів з метою дії на психічний тонус і функцій внутрішніх органів, хоча останні не підкоряється безпосередньо вольовим зусиллям.

Перш, ніж приступити до занять, необхідно навчитися дихати гармонійно новим типом дихання: вдих – одночасна діафрагмою (животом) і грудьми, видих – опускаючи і поступово втягуючи живіт. Чим більша потреба організму в кисні, тим найактивніший повинен бути видих. Видихати треба старатися завжди через ніс, безшумно і плавно.

Після засвоєння правильного дихання в комплекс психофізичного тренування вводиться розслаблення м'язів, яке ґрунтується на здатності людини при допомозі образного представлення відключати м'язи від імпульсів, які йдуть від рухових центрів головного мозку. В результаті, м'язи всього тіла робляться ніби в'ялими, появляється приємне відчуття легкості.

Зовнішні фактори і резерви здоров'я.

Природа подарувала людині дійсно безмежні можливості, яка не тільки зобов'язана дотримуватись законів природи, пізнаючи їх, підчиняючи себе і керуючи себе цими законами.

Доречно згадати, що ритм фізіологічних процесів організму взаємопов'язаний з ритмом явищ природи, із яких особливо суттєвий вплив на людину здійснює сонячна радіація і магнітне поле Землі.

Зміни фізіологічних функцій викликаються і іншими факторами зовнішнього середовища і залежить від пори року, склад в продуктах харчування вітамінів і мінеральних солей. Сукупність всіх цих факторів стимулюють гнітючу дію на самопочуття людини і протікання життєво важливих процесів в її організмі. Само собою, що людині треба пристосуватись до явищ природи і режиму їх коливань. Психофізичні вправи і загартовування організму допоможе людині зменшити залежність від

метеорологічних умов і перепадів погоди, сприяють її гармонійного поєднання з природою.

Для нормального функціонування мозку потрібні не тільки кисень і харчування, але інформація від органів чуття (сенсорна система). Особливо стимулює психіку новизна вражень, які визивають позитивні емоції.

Процес старіння і можливості оновлення організму.

Проблема профілактики старіння в останні роки становить особливо злободенною. Дякуючи спостереженням геронтологів встановлено наступне:

- ріст середньої довго тривалості життя майже закінчився;
- смертність в найбільш продуктивному, цвітучому віці (30 – 45р.) суттєво збільшилась;
- почався процес омолодження хвороб, особливо серцево-судинних захворювань серед чоловіків в віці 35 – 45р.;
- ознаки атеросклерозу і гіпертонії відмічають навіть у школярів;
- збільшується кількість хворих;
- росте вживання алкоголю і тютюну.

Вчені рахують, що в протистоянні надмірним нервово-емоційним напруженням і покращенню загального стану здоров'я та працездатності, а значить перешкоджати ранньому старінню організму допомагає оздоровче направлення психофізичних вправ. Вони встановлюють взаємні двосторонні зв'язки між всіма системами організму і зовнішнім середовищем. Необхідно підкреслити, що старіння залежить не тільки від зовнішніх але і від внутрішніх факторів, цілком керованих і вони дозволяють продовжити той період життя, коли всі можливості організму реалізуються найбільш повно. Фізична культура і психофізичне тренування здійснюють такий вплив на організм який сприяє активному довголіттю.

Щоб продовжити період творчого довголіття необхідно відмовитися від всіх поганих звичок. Необхідно дотримуватись усіх гігієнічних принципів:

- дихати гармонійно повним диханням в спокої і рухах (тільки через ніс);

- закалятися, приймати повітряні і прохолодні водні процедури, дякуючи цьому домінує терморегуляція, зменшуються простудні захворювання;
- засипати до настання опівночі, спати в провітреній кімнаті;
- не переїдатись, в раціон вводити більше овочів і фруктів;
- не вживати алкогольних напоїв, не курити.

Не слід забувати, що бадьорість духу, оптимізм, воля до життя має особливо важливе значення в процесі оновлення життєвих сил організму.

Встановимо дійсний тип дихання.

Основа життя людини – ритм, даний кожному його природою, диханням.

Сядьте зручно, що м'язи не напружувались. Закрийте очі, уявіть собі, що все в організмі працює ритмічно, рівномірно чергується в часі.

У здорової людини серце стукає рівномірно, а скорочення і розслаблення передсердь і шлуночків проходить ритмічно.

Щоб встановити дійсний тип дихання необхідно зрозуміти, що діафрагма – самий сильніший м'яз для вдиху, а черевний прес – для видиху. Якщо ці м'язи функціонують правильно, то при вдиху живіт трохи витягується (діафрагма ущільнюється і нажимає на нутрощі, масажуючи їх), а при видиху живіт зменшується (скорочуються м'язи черевного пресу і діафрагма приймає куполоподібне положення. Таке дихання називається діафрагмальним.

Діафрагмальне дихання проводити легше всього на спині, зігнувши ноги в колінах. Однак цьому типу дихання треба навчитися в положенні сидячи і стоячи.

Ритм дихання даний природою, тому у кожного він індивідуальний і залежить від загального стану здоров'я, зміни емоцій. Нагадаємо, що ритму дихальних рухів велике значення надавав Сеченов. Один із основоположників вітчизняної фізіології. Він встановив, що від ритму дихальних рухів залежать ритми електричних потенціалів в довгугватому мозку.

Зміна циклів дихання супроводжується зміною кровообігу: під час вдиху прискорюється скорочення м'язів серця: швидкість розповсюдження пульсової хвилі під час вдиху збільшується, під час видиху – зменшується, наповнення периферичних судин кров'ю під час вдиху збільшується, а під час видиху зменшується.

Загальновідомо, що дихальну гімнастику можна успішно використовувати з метою регуляції нервових процесів, що досягається свідомим і вибірконим регулюванням ритму дихання в спокої. Відмітимо, що у тих хто займається, формується навик, який допомагає поєднувати навантаження з найкращим навантаження з найкращим дихальним ритмом.

Коли буде встановлений діафрагмальний тип дихання, слід перевірити повний тип дихання, коли в процесі вдиху чи видиху беруть участь всі дихальні м'язи (діафрагма, міжреберні м'язи і черевний прес).

Найкращим способом придбанням навиків гармонійного повного дихання являється такий. Сидіти не напружено, триматись вертикально. Видихати так, щоб одночасно опускались груди і зменшувався об'єм живота. Не дихати, поки не з'явиться неприємне відчуття.

Потім почали думати, що при неглибокому вдиху вип'ячується живіт і розширюються груди, а при видиху груди опускаються і трохи пізніше втягується живіт.

Можна уявити процес повноцінного вдиху і видиху інакше, а саме: відчувати, як при вдиху послідовно поповнюються нижні долі легень, потім середні і верхні, а при видиху навпаки, опускаються груди і потім втягується живіт.

Дійсний тип дихання встановлюється на протязі 3 – 7 днів, але при умові, якщо 3 – 4 рази до їди цим займатися хоч би 2 – 3 хвилини, а на протязі дня декілька раз про це згадувати. Не забуваймо, що ще Арістотель казав, що дихання – це життя.

В спокої зручніше всього дихати діафрагмальним типом дихання, при цьому ритм дихання зменшується до 6 – 10 раз на хвилину, що здійснює

сприятливий вплив на врівноваження нервових процесів (збудження і гальмування).

Якщо приходить довго сидіти, то слід кожні 2 – 3 години провітрювати легені особливим видихом 2 – 3 рази під час продовженого видиху треба говорити „фу – фу”, кожен раз сильно втягуючи живіт.

Якщо не має можливості здійснювати прогулянки (3 – 4 – 5 км), то в край необхідно три рази подихати біля відкритого вікна 10 – 12 раз особливим способом. Цей спосіб складається з того, що ви дихаєте гармонійним повним типом дихання, але здійснюєте вдих якби позіхаючи з закритим ротом. Після довгого видиху слід не дихати, доки це приємно і легко. Збільшувати кількість таких вдихів до 20 можна тільки при умові, що дана кількість повторень не викликає голово кружіння. Якщо таке відчуття виникає, то це значить, що мозок довгий час не отримував в достатній кількості кисень. Нормальне забезпечення киснем мозку встановлюється через 5 – 12 днів після володіння вказаним типом дихання.

Як навчитися регулювати дихання.

Будемо рахувати, що ми вже навчилися свідомо регулювати дихання, застосовуючи діафрагмальне і повне дихання, і кожен день робити видихи ривками і вдихи при позіханні.

Нагадаємо, що ці вправи виконуються в стані спокою. Основна мета їх складається з того, щоб забезпечувати нормальне відношення вуглекислого газу і кисню в крові і тканинах. Для визначення, досягнутим цієї мети, необхідно керуватися відчуттям, що дихається легко. Якщо після видиху є затримка дихання, то для тренування стійкості організму до гіпоксії слід орієнтуватися на відчуття, що застосована доза (2 – 3 секунди) не потребує вольових зусиль, а сприймається в спокої і вірусі як приємне, комфортне відчуття і не викликає навіть натяку на задухи.

Нормальне відношення кисню і вуглекислого газу в крові сприятливе для організму. Відмітимо, що для збереження здоров'я і підвищення працездатності дуже важливо розвивати стійкість організму до кисневої

недостатності і тому його треба підвищувати вольовою затримкою дихання. Самим неприємним способом для досягнення цієї мети являється вольова затримка дихання до межі можливості і поверхнєве дихання під час фізичного навантаження. Так як вольова затримка дихання в цих випадках включає дійсний спосіб контролю реакції організму на неї.

Показники стійкості організму до кисневої недостатності.

Підрахуйте пульс на протязі однієї хвилини. Потім, після вдиху, видихніть і затримайте дихання до тих пір, доки не стане важко.

Дані пульсу і апное (затримку дихання) в секундах запишіть у вигляді дробу. Чим менший показник, тим стійкіший організм до кисневої недостатності.

Оскільки киснева недостатність негативно впливає на всі функції нервової системи, необхідно покращувати показник стійкості, тренуючи дихальні м'язи, встановлюючи механізм нормального, дійсного дихання і регулярно виконуючи відповідні фізичні навантаження.

В подальшому зробіть присідання і десять раз встаньте з крісла (в залежності від загального стану здоров'я). Темп рухів середній: на протязі секунди зробити присідання: і наступну секунду встати. Видихати під час присідання. Виконуючи завдання, віддихніть стидячи на протязі 4 хвилин, спокійно подихайте. Потім підрахуйте тиск і встановіть апное. Якщо розрахований по формулі показник буде менший першого, зафіксованого в спокої, то це означає, що стійкість організму до кисневої недостатності під впливом тренувань росте.

Якщо ж показник збільшується, слід тимчасово зменшити навантаження, а іноді порадитись з лікарем.

Зменшення показника стійкості організму до кисневої недостатності залежить в основному від покращення роботи серцево-судинної і дихальної системи, що необхідно і для підтримки відносної постійності життєво важливих фізіологічних функцій організму (гомеостазу) .

Рекомендуємо перевірити даний показник два рази в місяць. Під впливом регулярних занять дихальними і фізичними вправами цей показник буде покращуватися. Відмітимо що, якщо дійсна затримка дихання після неглибокого видиху досягає 40 – 60 секунд, це значить, що відношення кисню і вуглекислого газу в організмі в межах норми (ефект Веріго-Бора).

При глибокому диханні надмірно видаляється з організму вуглекислий газ (CO₂) і створюється, тим самим, дефіцит цієї речовини в організмі. Це викликає зрушення внутрішнього середовища організму в лужну сторону. В результаті порушується обмін речовин в організмі, що, зокрема виражається в появі алергічних реакцій, схильності до застуд, розростанні кісткової тканини (іменованої в побуті відкладенням солей).

Організм захищається від надмірного видалення CO₂, звужуючи, зменшуючи просвіт каналів, по яких виділяється CO₂ з організму. У хворого закладений ніс, утворюються поліпи, спазмуються бронхи, гладка мускулатура кишківника і жовчних шляхів, звужуються артеріальні судини і т.д. Оскільки по бронхах надходить кисень у легені, а по артеріях кисень надходить до органів і тканинам, чим менше їх просвіт, тим менше кисню надходить до клітин мозку, серця, печінки та ін.

Таким чином, тут діє чіткий фізіологічний механізм: чим глибше дихати, тим менше кисню надходить у тканини організму! Кисневе голодування викликає появу помилкового відчуття нестачі повітря, що викликає у хворого бажання ще більше поглибити дихання, і чим глибше хворий дихає, тим сильніше задихається, тобто замикається порочне коло. Кисневе голодування викликає підйом артеріального тиску (гіпертонію) для поліпшення постачання тканин киснем через звужені судини. Затримки дихання за системою Хтха-Йога якраз і сприяє тренуванню організму до гіпоксії.

Контрольні питання:

1. *Що є основою успіху психофізичного тренування?*
2. *Які зовнішні фактори впливають на людський організм?*
3. *Які фактори впливають на процес старіння?*

4. *Що сприяє активному довголіттю?*
5. *Як правильно регулювати дихання?*
6. *Що собою являє ефект Веріго-Бора?*
7. *Чим визначається стійкість організму до кисневої недостатності?*

6. МЕТОДОЛОГІЯ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ХАТХА-ЙОГИ (АСАН)

Подумки уявіть собі Асани, які Ви будете виконувати.

Далі закрийте очі і ввійдіть у вихідне положення першої асани.

Повністю тіло зробіть нерухомим, замріть; розслабте обличчя, очі, живіт

Далі заспокоюємо розум, як було розглянуто вище - причаївшись, сконцентруйтеся на диханні на зручному для вас ділянці (по можливості слухайте одночасно ментальну тишу).

Після цього, повільно входимо в асану, точніше сказати, ми в неї «Запливаємо» з повністю розслабленим тілом і тишею в голові, контролюючи дихання.

Далі «Допливу» до межі в даній асані.

За визначенням асана - є стійка, нерухома поза. Тому, повністю тіло зробіть нерухомим, замріть і причаївшись, продовжуйте концентрувати увагу на диханні.

Якщо увага стала чітким і глибоким, то свідомість може почати «плисти», як в процесі засипання - тіло ще більше розслабляється і може зігнути прогнутися ще далі (якщо є куди). Якщо це так, то тягніться до наступної межі і залишайтеся там, знову завмираючи й тіло зробіть нерухомим і т.д. Таким, чином, досягнувши свого максимального краю, ви перебуваєте в цьому кінцевому положенні.

Далі, не втрачаючи концентрації уваги і «розпливчастого» стану свідомості (якщо такий є), повільно виходимо з пози в початкове положення.

Якщо при всіх цих рухах загубилася концентрація уваги, то, без будь-яких суджень, знову повертаємося до тиші в голові і усвідомленню дихання.

Після цього, не відкриваючи очі, по пам'яті, виконується друга асана і так далі поки, не виникне потреба подивитися на фото наступних асан комплексу.

Не втрачаючи тиші в голові, дивимося на наступні 3-4 асани, запам'ятовуємо їх і відповідно виконуємо по вищевикладеним етапам.

Загальні зауваження по виконанню вправ.

Час перебування в асан визначається вашими відчуттями. В середньому, всі вправи Хатха-Йоги виконувати не більше 3 хв. - Це загальна рекомендація, але вона може змінюватися в залежності від вправи і стану практикуючого. Якщо відчуваєте, що треба виходити з асани, то нічого не чекайте і виходите з пози. Прості вправи йоги, такі, як Вірасана і Сіддхасана, можна виконувати і по 5 хв. Такі асани, як Врішчикасана, Салабхасана, Навасани, Майюрасана, можуть виконуватися за 5-10 секунд в залежності від фізичного та ментального стану, в подібних асанах позу потрібно спростити до комфортного стану. Якщо ви відчуваєте втому після виконаного вправи або якісь неприємні відчуття (чого бути не повинно), відразу лягайте в Шавасану на пару хвилин.

Контрольні питання:

1. *Який порядок виконання вправ Йоги?*
2. *Які основні загальні зауваження з виконання вправ Йоги?*

7. ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСУ

ХАТХА-ЙОГИ

Нами рекомендується наступна послідовність виконання вищезгаданих вправ Хатха-Йоги:

1. У ранішню гімнастику після сну, якщо у вас на заняття відведено мало часу, обов'язково виконувати комплекс вправ **Сурья Намаскар (привітання сонцю)**. З цього міні комплексу необхідно починати заняття йогою. Можна робити один цикл або декілька.

2.В подальшому після освоєння комплексу *Сурья Намаскар (привітання сонцю)* і доведеного до автоматизму дій при їх виконанні, необхідно почати виконання та освоєння вище наведені нами *Підготовчі вправи (асани)*. Послідовність та величина повторень для початківців викладена в таблиці 1.

Таблиця 1

Послідовність та величина повторень цикл підготовчих вправ для початківців

№ п/п	Асана	Кількість повторів	Зауваження
1	<i>Тадасана (поза сильного потягування)</i>	2 рази	1 варіант
2	<i>Меру-приштхасана (поза для спини та хребта)</i>	3 рази в різні боки	
3	Варіант <i>Меру-приштхасана</i>	3 рази в різні боки	
4	<i>Уттхита-лоласана (нахили в положенні стоячи)</i>	Зробити 3 розгойдувань	
5	<i>Тирьяка-тадасана (поза дерева, яке гнеться під натиском вітру)</i>	2 рази в різні боки	
6	<i>Триконасана (поза трикутника)</i>	По 1 разу в кожний бік	
7	<i>Паріврїтта триконасана (поза трикутника з поворотом)</i>	По 1 разу в кожний бік	
8	<i>Аштанга-намаскара (привітання 8-ю частинами)</i>	1 раз	
9	<i>Ардха-чандрасана (поза місячного серпа)</i>	по 1 разу змінюючи ноги	
10	<i>Пада-хастасана (поза - руки до ніг)</i>	2 рази	
11	<i>Урдхва мукха шванасана (поза собаки)</i>	1 раз	
12	<i>Бхумипада-мастакасана (напівстійка на голові)</i>	1 раз	
13	<i>Ваджерасана (поза блискавки)</i>	1 хвилину	
14	<i>Марджарїасана (поза кота, що потягується)</i>	1 раз	
15	Варіант <i>марджарїасани</i>	1 раз	
16	<i>Матсіасана (поза риби)</i>	1 хвилину	
17	<i>Уддіяна бандха (втягування живота)</i>	5 втягувань	
18	<i>Шавасана</i>	На протязі 3-х хвилин	

У подальшому, після освоєння комплексу підготовчих вправ і доведеного до автоматизму дій при їх виконанні, можна їх виконувати згідно повного об'єму, який викладений при їх описанні.

І в подальшому, після освоєння комплексу підготовчих вправ можна приступити до освоєння та виконання вище наведені нами **УСКЛАДНЕНІ ВПРАВИ**.

Тільки пр. и їх виконанні необхідно дотримуватись наступних умов:

- Пурва-халасана повинна виконуватися перед Халасаною.
- Гривасана повинна слідувати за асаною з нахилом вперед.

Послідовність: Халасану бажано виконувати відразу ж після Сарвангасани. Після Халасани слід виконувати або Матсіасану, або Уштрасану, або Супта-Ваджрасану, час утримання яких повинно дорівнювати половині сукупного часу утримання Сарвангасани і Халасани.

Після Врішчикасани слід зафіксувати на кілька секунд кінцеве положення асани з нахилом вперед, потім виконати Тадасану (протягом півхвилини), після чого лягти в Шавасану. Цю асану треба виконувати в кінці програми.

Маюрасана - її слід виконувати в кінці програми. Вона ні в якому разі не повинна передувати перевернутим позам. Якщо Маюрасана занадто важка, замість неї можна виконувати Халасану.

Початківцям слід практикувати Шіршасану в кінці програми асан, після її контрпозити - Таласани, а відразу слідом за шіршасаною виконувати шавасану. Досвідчені практикуючі можуть виконувати шіршасану як спочатку, так і в кінці програми.

УЗАГАЛЬНЕННЯ

Незважаючи на незаперечні переваги нетрадиційних системи реабілітації та оздоровлення, профілактика, лікування та реабілітації загострення хронічних захворювань, особливо з використанням дихальної гімнастики, асан та вправ психофізичного тренування та аутогенного тренування, системи Хаха-Йоги, вона ще не одержала належного поширення і масового використання у школярів, молоді та дорослого населення. Це пов'язано з неінформованістю суспільства її переваг, а також відсутністю державної дієвої політики у впровадженні здорового способу життя населення, де система Хатха-Йоги повинна зайняти своє місце не як містична практика, а дієва методика реабілітації та оздоровлення населення.

Особливо важливо, що оздоровче направлення системи Хатха-Йоги з використанням дихальної гімнастики направлене на корекцію легеневої недостатності, що формує «легеневе серце», яке знижує фізичну активність людини.

Застосування системи Хатха-Йоги не вимагає великих матеріальних затрат. Необхідно мати лише невеликий килимок для занять приміщення або місце з чистим повітрям.

Економічна сторона та висока ефективність процедур, особливо в наш фінансово критичний період, є дуже важливим фактором для широкого впровадження запропонованих методів в життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арешина Ю. Б. Обґрунтування необхідності відновлення носового дихання у дітей з рецидивним обструктивним бронхітом у стадії загострення / Ю. Б. Арешина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №2/3. – С. 208-211
2. Аюрведа: руководство по практическим методам/ Под ред. В.И. Бородкина. – Минск: Вида-Н, 2000. – 197 с.

3. А. Миланов, І. Борисова Вправи Йоґів. Київ: Здоров'я, 1971 – 144 с.
4. Васильев Т.Э. Начала хатха-йоги. – М.: Прометей, 1990. – 230 с.
5. Вивекананда Суоми. Карма Йога, Джани Йога, Раджа Йога. – Спб., 1914.
6. В. Г. Верещагин Физическая культура индийских Йоґов. – Минск: Полімя, 1982. – С. 120-131.
7. Джанараджа к. Учебное пособие для занятий Йоґой. М. : Физкультура и спорт, 1980. – 95 с.
8. Жуков Е. К. Исследование о тонусе скелетных мышц. М., 1965.
9. Клейнзорге Х., Клюмбиес Т. Техника релаксации. М., 1965.
10. Л. Каганов Медитация путь к себе, М., 1990 – 54 с.
11. Кузнецова Т. Д., Левитский П. М., Язловецкий В. С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. К: Здоровя, 1971 – 144 с.
12. Дьяченко В.В. Восточная медицина. – М.: Знание, 1991. – 62 с.
13. Зубков А.Н., Очаловский А.П. Хатха-Йога для начинающих. – М.: Медицина, 1991. – 192 с.
14. Йога-терапия/ Под ред. Зубков А.Н. – СПб.: Невский проспект, 1999. – 119 с.
15. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физическая культура в реабилитации больных с заболеваниями лёгких. – М.: Медицина, 1987. – 144 с.
16. Немедикаментозні методи лікування неспецифічних захворювань легенів/ Дзюблик О.Я., Мухін А.А., Недлінська Н.М. та ін.// Укр. пульмонол. журн. – 1993. – №1. С.30-33.
17. Маршак М. Е. Регуляция дыхания у человека. – М., 1961..
18. Могендович М. П. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем. – М., 1957.
19. Ромен А. С. Самовнушение и его влияние на организм человека. – «Казахстан», Алма-Ата, 1970.

20. Клячкіна Л.М. Медична реабілітація в пульмонології. // Журнал "Фізіотерапія.Бальнеологія і реабілітація". Вид - у "Медицина", 2003, № 1,с.42 - 46.
21. Малявін О.Г. Фізичні чинники в комплексної терапії хворих на астму. // Журнал "Фізіотерапія.Бальнеологія і реабілітація". Вид - у "Медицина", 2005, № 1,с.8 - 15.
- 22.Традиційні і нетрадиційні методи оздоровлення дітей. Матеріали конф.- Дубна, 1992. - С. 115.
23. Медична реабілітація. Підред.В.М. Боголюбова.Т.3.М., 1998.
- 24.Свядош А. М. Неврозы и их лечение. М., -Медицина, 1971.
- 25.Чатерджи С., Датта Д. Введение в индийскую философию. М., 1955.
- 26.Голенкова Ю. В. Вплив аутогенного тренування на здібність студентів – спортсменів протистояти психотравмуючим факторам / Голенкова Ю. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 23. – С. 8-13.
- 27.Мусієнко О. В., Санагурська Д. І. Вплив занять Хатха-Йогою на сезонні коливання функціонального стану деяких систем організму. / Мусієнко О. В., Санагурська Д. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми
- 28.фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – Х., 2002. – № 11. – С. 28-39.
29. Мусієнко О. В., Санагурська Д. І.Вплив статичних вправ йоги на регуляторні процеси в організмі людини. / Мусієнко О. В., Санагурська Д. І.// Теорія і методик фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – № 2-3. – С. 90-91.
- 30.Чепурна В. С. Використання асан Хатха-Йоги для дітей з хронічними бронхітами та пневмоніями./ Чепурна В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – Х., 2002. – № 19. – С. 13- 17.

31. Чепурна В. С. Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної системи школярів під впливом елементів оздоровчої гімнастики Хатха-Йога./ Чепурна В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 19. – С. 73- 77.

ДОДАТОК



Навчально-методичне видання

Б.В. Дикий

**ЗАСТОСУВАННЯ
ІНДІЙСЬКОЇ ГІМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГИ
У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЛФК**

Методичні рекомендації

Редагування – авторське
Коректура – авторська

Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.
Формат видання 60x84/16.
Умов. друк. арк.4,04 Зам. № 14. Наклад 100 прим.

Видруковано ПП «АУТДОР - ШАРК»
88000, м. Ужгород, пл. Жупанатська, 15/1. Тел.: 3-51-25. E-mail: office@shark.com.ua

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції
Серія 3т № 40 від 29 жовтня 2012 року*