

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

**ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

І. А. Усатова, А. Д. Ведмедюк

**КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ
ЗАСОБАМИ ЙОГИ
В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2016

УДК 796.412:378.141.2
ББК 75.656.5+75.116.6
У 74

Рецензенти:

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького
О.Е. Меньших;

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, теорії та
методики початкової освіти ДВНЗ "Переяслав-Хмельницького
державного педагогічного університету імені Г. Сковороди"
Г.М. Черненко

*Затверджено на засіданні вченої ради Черкаського національного
університету імені Богдана Хмельницького
(протокол № 8 від 29 квітня 2015 року)*

Усатова І.А.

У 74 Корекція порушень функціонального стану організму засобами
йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова,
А. Д. Ведмедюк. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. – 56 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуто питання щодо використання йоги та раціонального поєднання нових підходів до педагогічного процесу, сформовано якісно нові схеми організації та проведення занять з фізичного виховання. Наведені найбільш ефективні засоби оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму для використання під час навчальних та самостійних занять фізичними вправами у спеціальних медичних групах.

Видання розраховане для фахівців із фізичної культури, педагогів, студентів для подальшого розширення свого арсеналу і вдосконалення своєї майстерності.

УДК 796.412:378.141.2
ББК 75.656.5+75.116.6

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Історія виникнення йоги	6
РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	9
1.1. Організація навчальної роботи зі студентами спеціального медичного відділення	11
1.2. Основні вимоги до методики проведення занять фізичними вправами зі студентами спеціальних медичних груп.....	12
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	15
2.1. Використання східних нетрадиційних оздоровчих систем як один із засобів проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп	15
2.2. Значення та використання вправ з йоги у фізичному вихованні для студентів спеціальних медичних груп	18
2.3. Гімнастика з елементами йоги для початківців у структурі навчальних занять із фізичного виховання	19
2.4. Статичні вправи (асани)	19
РОЗДІЛ III. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК АДАПТАЦІЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ Й ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	37
3.1. Вплив дихальних вправ на здоров'я студентів, які зараховані до спеціальних медичних груп	37
3.2. Техніка дихання.....	38
РОЗДІЛ IV. ЙОГА ЯК АНТИСТРЕС І ПОШУК ПОЗИТИВНОГО ПОГЛЯДУ НА ЖИТТЯ. ГІГІЄНІЧНІ ПРОЦЕДУРИ ТА ХАРЧУВАННЯ	47
4.1. Особливі вправи на концентрацію уваги.....	48
4.2. Харчування	51
4.3. Йога – спосіб лікування природними методами.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

У вищих навчальних закладах України навчаються сотні тисяч студентів, з яких значний відсоток має певні вади у стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру. Такі вади часто пов'язані із недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. У зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів на основі ефективних науково-обґрунтованих методик з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення. Саме через ці причини протягом багатьох років у вищих навчальних закладах освіти України і за кордоном ведуть пошуки раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання для студентів, яких зараховують до спеціального медичного відділення.

Фізичний стан студентів протягом останнього десятиріччя різко погіршився внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи. Понад 40% дітей дошкільного віку страждають на різні хронічні захворювання, а за час шкільного навчання частка юнаків та дівчат з функціональними й органічними вадами дорівнює 80%, практично здоровими є лише 5% випускників середніх загальноосвітніх шкіл.

Проведені дослідження свідчать, що майже у всіх країнах студентів зараховують до груп підвищеного ризику. Причиною цього є те, що у них значно частіше, ніж у молодих людей інших соціальних груп того ж віку спостерігається істотне погіршення стану здоров'я. У результаті щорічних оглядів студентів різних вищих навчальних закладів України було встановлено, що 70-80% першокурсників мають відхилення у стані здоров'я. Взагалі, майже 90% студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Збільшення вимог до рівня здоров'я підготовки фахівців, інтенсифікація навчального процесу, значні навантаження, виражене і тривале психоемоційне напруження часто призводять до перенапруження і зриву адаптаційних механізмів, розвитку патологічних функціональних відхилень і захворювань.

Тривале використання командно-стройових методів і засобів фізичного виховання в закладах освіти, яке було орієнтоване переважно на виконання певних нормативів фізичної підготовки, призвело до несприйняття студентами наявних форм фізичного виховання. Кожна із цих форм має свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності. Такі форми роботи призвели до ототожнення занять фізичними вправами з фізичною працею. Зміст занять, їхній освітньо-виховний потенціал не впливав належним чином на особистість і соціально-професійну підготовку майбутніх спеціалістів, тобто не впливав на світогляд, формування переконань, настанов, ціннісних орієнтирів на фізичну культуру, активну позицію відносно неї.

Нині назріла криза фізичного виховання у вищих закладах освіти, коли вочевидь постала проблема неефективності впливу процесу фізичного виховання на особистий і професійний розвиток майбутніх спеціалістів.

У 90-ті роки науковцями – фахівцями із фізичної культури і спорту України розроблялася нова концепція фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти. Зокрема, розроблялися наступні напрямки розвитку фізичного виховання як наукової дисципліни і практичної галузі: підвищення гуманістичної спрямованості фізичного вдосконалення методів і форм проведення занять, поліпшення програмно-нормативного забезпечення, збільшення рухової активності студентів шляхом самостійних занять, формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я і подолання шкідливих звичок, посилення професійно-прикладної фізичної підготовки, поліпшення санітарно-гігієнічного забезпечення навчального процесу, зміна системи оцінювання.

Аналізуючи ситуацію, потрібен пошук нових підходів із впровадженням у заняття інноваційних засобів фізичного виховання. Останнім часом викликають все більший інтерес і набувають популярності традиційні східні системи оздоровлення. Починаючи з 1991 року, в Україні з'явилися новітні технології фізичного виховання оздоровчого напрямку, які розвивались поза межами Радянського Союзу. Ці напрямки найбільш ефективно впливають на мотивацію і дають змогу займатися людям з різним станом здоров'я та фізичною підготовленістю. Нині, коли зростає захворюваність, зменшується тривалість життя населення України, люди живуть у ритмі великого міста, у метушні і стресі, потрібно впроваджувати заходи, що ведуть до поліпшення здоров'я населення не лише фізичного, а й духовного.

Здоров'я ж студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Студенти – це також майбутні творці матеріальних і духовних надбань країни, а в теперішній час – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки та матері, а тому вони несуть потенціал здоров'я майбутніх поколінь.

Одним з популярних видом фізичної діяльності на сьогоднішній момент є фітнес, а саме одним з його видів – **йога**. Йога поступово була адаптована і пристосована під спосіб життя людини і відтоді дуже швидко здобула популярність у фітнес-клубах і спортивно-оздоровчих центрах.

Йога – один із найпоширеніших напрямів фітнесу, який популярний не тільки в Україні, а й у світі. Йогою може займатися кожна людина починаючи від раннього віку й до самої старості, оскільки вона є найбільш легким видом фізичної роботи. До того ж займатися йогою можна незалежно від рівня фізичної підготовленості. Йога прийшла до нас із Індії. Це комплекс вправ для розвитку тіла і душі. Звичайно, прадавні йоги займалися не тільки зарядкою, але й філософією, але на заході йога популярна саме як комплекс фізичних вправ різної складності.

Йога – психопрактика зміни свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану. Йога – це система методів і практик роботи з тілом і свідомістю.

Історія виникнення йоги

Йога є складним і комплексним мистецтвом, яке включає в себе як і фізичні вправи, так і тісно з ними переплетені духовні практики. Згадки про йогу зустрічаються в найдавніших джерелах, які дійшли до нас, і вже там йогу називають "стародавньою". Достеменно невідомо, коли виникла йога, ймовірно часом її виникнення можна вважати кам'яний вік. Археологи знаходили різні статуетки і печатки з позами йоги в останніх містах цивілізації Інд-Сарасваті. Тому, з впевненістю можна сказати, що йозі як мінімум 6000 років. Багато вчених знаходять подібність між йогою і шаманізмом. Справа в тому, що шамани також пізнають світ за допомогою внутрішнього зору, проводять різні ритуали для заспокоювання розуму. Тому, можливо, що колись першими йогоями були шамани, але знову ж таки, це тільки припущення. В цілому, історію розвитку йоги можна поділити на п'ять головних періодів: Ведичний період, Докласичний період, Класичний період, Посткласичний період і період Сучасної йоги. Слово йога означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. За уявленнями йогів кожна людини повинна нести відповідальність за своє здоров'я. Причиною хвороб, за йогою, у загальному випадку є порушення законів поведіння, невірні кроки в житті і неправильному напрямку думок.

Ведичний період. Йога існує настільки давно, що ми не знаємо імен тих людей, хто розвивав це вчення у минулому. У Ведах (на санскриті слово "веда" означає "знання") знаходяться найдавніші йогівський вчення, які вважаються божественним одкровенням. У Ведах міститься так звана ведична йога, мета якої возз'єднання матеріального і духовного світу, подолання обмежень розуму, життя в гармонії і розуміння навколишнього світу. Вперше саме слово "йога" зустрічається в "Ріг-веді", яка є давнім індійським пам'ятником літератури. Точно невідомо, коли була створена "Ріг-веда", але вже в 1500 році до нашої ери вона була відома серед населення Індії. "Ріг-веда" – Веда гімнів. У ній описуються різні вірші, гімни і медитаційні практики.

Докласичний період. Даний період тривав близько 2000 років. У цей час були створені Упанішади. Власне, їх створення і ознаменувало початок докласичного періоду. В Упанішадах описані принципи карми, цикл народження і смерті, моральні принципи і взаємозв'язок минулих вчинків з нинішнім станом справ. Також в текстах Упанішад описуються Брахман, Атман і їх взаємовідношення. Ймовірно в 1500 році до нашої ери була створена "Бхагават-гіта" (один із найважливіших священних текстів у багатьох течіях індуїзму). У цих текстах розповідається про розмову між Крішною і принцом Арджуной. У "Бхагават-гіті" об'єднані різні традиції йоги, а також переборення егоїстичних бажань людини і самопізнання. З плином часу йога потрапила в буддизм. Буддисти використовують йогу для лікування найрізноманітніших недуг, як фізичних, так і духовних. Крім того, в буддизмі йога використовується і в різних духовних практиках. Відомий мудрець і упорядник деяких текстів В'яса, розділив Ведичні гімни на 4 частини: "Ріг-веда" (Веда гімнів), "Яджур-веда" (Веда жертвопринесень або релігійних обрядів), "Сама-

веда" (Веда піснеспівів) і "Атгарва-веда" (містить різні пісні й обряди, призначені для лікування хвороб). Варто відзначити, що в "Атхарва-веді" описується побут звичайних людей, їхні потреби і життя. З "Атхарва-веди" ми можемо дізнатися багато інформації про життя людей в різні часи.

Класичний період. Даний період почався відразу після того, як Патанджали створив свої Йога-сутри – індійські тексти, в яких закладено основи йоги. Фактично Патанджали є засновником тієї йоги, яку ми сьогодні знаємо. Патанджали вірив у те, що кожна людина складається з матерії і духу, що метою йоги є звільнення духу від пут матеріального світу. У цьому і простежується велика різниця між класичним і Стародавнім періодом. Адже в докласичному періоді вважалося, що потрібно об'єднати матеріальне і нематеріальне. У Йога-сутри Патанджалі входить 195 сур, які розділені на 8 частин, ступені яких також називають 8 кінцівок йоги:

1. Яма – етичні обмеження
2. Ніяма – духовні принципи
3. Асана – фізична активність
4. Пранаяма – контроль дихання
5. Прат'яхара – утримання стану "тут і зараз"
6. Дхарана – повна концентрація
7. Дхіана – медитативний стан
8. Самадхи – стан просвітлення

Слід зазначити, що дуже довгий час деякі йогіни ігнорували фізичну сторону йоги. У пост-класичний період йоги минулого не завжди приділяли належну увагу своєму тілу, так як вони були повністю сконцентровані на медитаціях. Через кілька століть після Патанджали нове покоління майстрів йоги починає вивчати здатності тіла. Різні фізичні і дихальні вправи отримали назву Хатха-йога. Даний напрямок йоги є лише частиною цілого, і хатха-йога також спрямована на поліпшення фізичного стану. У той період з'являється безліч літератури про йогу, а по всій Індії та Китаю – безліч шкіл і вчителів йоги. Цей період, дійсно, можна вважати розквітом тієї йоги, яка практикується і в наші дні.

Сучасна йога. На схід, в Америку, йога потрапила в кінці 19-го століття і справила велике враження на людей, які дізналися про неї. Завдяки багатьом учителям, в число яких входить і Далай Лама, йога набула такої популярності, що багато людей стали вивчати це давнє мистецтво. Сьогодні в основному люди концентруються на п'яти основних принципах:

- шавасана – правильне розслаблення;
- асани – фізична активність;
- пранаяма – дихальні вправи, правильна дієта, позитивне мислення і медитації.

У наші дні існує кілька основних шкіл йоги. В основному всі займаються хатха-йогою, щоб поліпшити фізичний стан. І слід сказати, що на сьогоднішній день йога є найпоширенішою духовною практикою на планеті і завдяки цьому багато людей знаходять своє місце в житті і продовжують йти своїм шляхом.

Шкіл йоги дуже багато, але всю їхню діяльність умовно можна розділити на три рівні:

1. Робота з тілом і розумом (виконання асан, дихальна гімнастика Пранаяма).

2. Робота з розумом (філософська система).

3. Розвиток відносин з Богом (духовний рівень).

Одні школи спеціалізуються на одному з напрямів, інші займаються комплексно. *Ми говоритимемо про перший рівень.*

Дуже метушливий і швидкий став наш світ. У цій буденності не складно раптом стати бездушним, дратівливим, схильним до стресів. А так хочеться знайти щастя, бути спокійним і урівноваженим.

Саме для пошуку балансу тіла та розуму й необхідна йога. Вона дає все, що потрібно для того, щоб знову відчути себе упевненим та сильним. Йога учить прислухатися до себе, до свого організму. Заняття йогою не дають нам чогось такого, чого у нас не було. Вони не дають якихось чітких вказівок.

Йога всього лише допомагає нам відчути або пригадати те, що у нас було спочатку, тобто те, що ми забуваємо у своєму повсякденному житті. Вона показує напрям, в якому потрібно рухатися.

Заняття йогою необхідні, для того, щоб відчути себе здоровою і повноцінною людиною. Асани (пози) в йозі виконуються лише тоді, коли ти відчуваєш себе під час їхнього виконання комфортно. Не потрібно мучити м'язи, а варто прислухатися до себе. Прийми позу, розслабся і отримай задоволення! *Дотримуючись цих порад, можна знайти прекрасну фізичну форму, а головне здоров'я.*

РОЗДІЛ I

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Очевидно, що методики фізичного виховання студентів з високим рівнем та з низьким рівнем фізичної підготовки, будуть значно відрізнятися одна від одної. Під час ослаблення організму доцільно посилювати його захисно-приспосувальні реакції без надмірної активації функцій, і для цього не підходять традиційні засоби фізичної культури: біг, атлетична гімнастика, спортивні ігри та інші, які надають достатньо виражений стресовий вплив на організм. Створюючи додаткові труднощі в діяльності організму, ці вправи сприяють розширенню його функціональних можливостей за рахунок включення потенційних резервів, тому їх застосування виправдане для фізично і функціонально підготовленого контингенту, що займаються. Одним із способів розширення арсеналу засобів фізичного виховання є використання вправ нетрадиційних оздоровчих систем. Поява нових видів рухової активності та оздоровчих систем є позитивним процесом у сфері фізичної культури. Однак необхідно враховувати ту обставину, що нетрадиційні оздоровчі засоби потребують адаптації до вітчизняного менталітету і вітчизняної системи фізичного виховання.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дієвих чинників оздоровчого впливу на студентську молодь, яка у зв'язку із перенесеними захворюваннями не може повною мірою використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання і за станом здоров'я зарахована до спеціальної медичної групи. Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах вказують не тільки на проблемність їхнього подальшого всебічного розвитку, а й на можливі перспективи зростання кількості молодих спеціалістів із зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю.

Для забезпечення ефективності процесу оздоровлення студентів з вадами у стані здоров'я, потрібно чітко уявити собі завдання, які необхідно при цьому вирішувати. Так, відомо, що та чи інша хвороба сприяє виникненню різних негативних змін в організмі. І найголовніші з них є наслідком обмеженої рухової активності. Це призводить не тільки до порушення функціональної діяльності систем організму, але й до порушення його взаємодії із зовнішнім середовищем. Знижується імунітет, погіршується функціональна діяльність життєво важливих органів, і навіть у молодих людей формуються механізми регуляції, що характерно для зрілого і похилого віку. Не випадково, що за останні роки помітно «омолодилося» багато захворювань, особливо серцево-судинних, захворювань нервової системи, органів зору та опорно-рухового апарату.

Фізична реабілітація – самостійна медична дисципліна, яка навчає науково обґрунтованому унормуванню фізичної активності у комплексному лікуванні захворювань, профілактиці їхніх загострень і ускладнень,

відновленню належної якості життя хворої людини. Фізична активність – це біологічно необхідний компонент життєдіяльності: вона стимулює розвиток дитини, розширює і підтримує на оптимальному рівні функціональні можливості дорослої людини, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значимість особистості.

Як показує класична фізіологія, вплив на організм будь-якого подразника (в тому числі і фізичного навантаження) зумовлений не тільки силою, але й співвідношенням його з початковим станом та рівнем функціональної готовності організму (тренуваності). Тут слід врахувати, що дія різних форм систематичної рухової активності на організм людини має у своїй основі одні й ті ж фізіологічні механізми.

Дослідженнями фізіологів та педагогів доведено, що під дією фізичних вправ виникають функціональні структурні зміни м'язів і відповідних нервових центрів, розміщених на сегментарному рівні у головному мозку. Стимуляція морфофункціональних та енергетичних можливостей тканин, які забезпечують своєю діяльністю м'язові скорочення і на цій основі розширюють діапазон реактивності організму – загальна риса усіх без винятку фізичних вправ.

Оздоровчий вплив занять фізичними вправами реалізується завдяки фізичному тренуванню, в основі якого лежить елементарний факт посилювання відновлювальних процесів під впливом стомлення. Після фізичного навантаження, якщо воно не перевищує можливостей організму, інтенсивно протікають процеси відновлення енергетичних потужностей тканин, які сприяють підвищенню м'язової працездатності на більш високий, ніж у вихідному положенні, рівень. Якщо у цьому періоді – фазі суперкомпенсації – фізичне навантаження повторюється, то відбуваються ті ж зміни, але з однією різницею: ступінь перевищення досягнутої працездатності над її вихідним рівнем значніше збільшується. Подальше повторення навантажень, які здійснюються у фазі суперкомпенсації, призводить до послідовного зростання м'язової працездатності.

Отже, для студентів з вадами у стані здоров'я важливими є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростання дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять фізичного виховання необхідно не тільки від добре відомої (і часто перебільшеної) небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Тому студенти, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи, мають значно більшу потребу у заняттях фізичними вправами, ніж їхні ровесники, які займаються в основному навчальному відділенні та групах спортивного вдосконалення.

Обсяг та зміст програмного матеріалу для студентів спеціального медичного відділення передбачає покращення стану здоров'я та усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку. Оздоровча спрямованість фізичного виховання забезпечується індивідуальним підходом, чіткою організацією занять та їхнім сучасним методичним забезпеченням.

Практичні заняття необхідно якомога частіше проводити на відкритому повітрі протягом навчального року. Цим вирішуються оздоровчі завдання.

Зміст практичних занять з фізичного виховання спрямований на підвищення функціонального стану організму, розвитку у студентів основних фізичних якостей, удосконалення рухових умінь та навичок.

Основний принцип побудови практичного матеріалу – поступовий розвиток та вдосконалення фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму студентів.

Нашу увагу привернули асани і дихальні вправи з хатха-йоги, виконання яких вимагає прояву сили, гнучкості та концентрації уваги на виконуваних діях і внутрішніх відчуттях. Виконання асан може активізувати парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи, тим самим посилюючи захисно-приспосувальні реакції організму. Це відкриває перспективи для застосування засобів йоги на заняттях зі студентами із низьким рівнем фізичної підготовки і, відповідно, тягне за собою необхідність їхньої адаптації до вітчизняної системи фізичного виховання.

1.1. Організація навчальної роботи зі студентами спеціального медичного відділення

Для занять з фізичного виховання студенти вищих навчальних закладів кожного року проходять медичний огляд. На основі інформації про стан здоров'я та фізичний розвиток студентів їх розподіляють на медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну.

У результаті збільшення кількості студентів, які мають різні відхилення у стані здоров'я, в останні роки особливої гостроти набула проблема побудови процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (СМГ). Головним завданням таких груп є зміцнення, збереження, корекція здоров'я.

Студенти з послабленим здоров'ям, хронічними захворюваннями, після травм і гострих захворювань, зі значним відставанням у фізичному розвитку, для яких необхідні незначні фізичні навантаження, займаються в спеціальних медичних групах (групах ЛФК) по особливій програмі.

Заняття фізичними вправами у таких групах є не тільки одним з головних чинників відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та збереження загальної і розумової працездатності, а й могутнім засобом активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя людини. Тому спеціалісту з вищою фізкультурною освітою слід знати особливості застосування фізичних вправ для цього контингенту осіб.

Фізичне виховання здійснюється відповідно до програми зі студентами всіх курсів і проводиться у формі навчальних занять, ранкової гігієнічної гімнастики, самостійних занять фізичними вправами, масових оздоровчих і спортивних заходів. У сприятливий осінньо-весняний період більшість занять у спеціальній групі має проводитися на відкритому повітрі, що сприяє загартуванню організму.

На заняттях використовують загально-розвиваючі, спортивно-прикладні і дихальні вправи, а також вправи на увагу, координацію, рухливі і спортивні ігри, ходьбу, дозований біг. Включають спеціальні вправи, що впливають на окремі ослаблені системи організму.

На початку занять слід навчити студентів правильно набувати вихідних положень, поєднувати рухи із диханням, гарно ходити, розвивати навички. У програмі СМГ широко використовують навчальний матеріал основної групи, але обмежують вправи на швидкість, силу і витривалість. Додатково введений в програму розділ дихальних вправ, спеціальних вправ на виховання правильної постави та корекцію інших захворювань.

На заняттях СМГ доцільного дотримуватись загальноприйнятої структури заняття з фізичного виховання. Але в їхній організації та методиці проведення є особливість: заняття складається не з трьох, а з чотирьох частин. Проте, їхня тривалість, у порівнянні зі звичайним заняттям інша. Так, час основної частини зменшується за рахунок збільшення підготовчої і заключної частин заняття. На підготовчу частину відводиться 30-40% всього часу заняття, на основну – 40-60%, на заключну – 10-20%. Причиною цього є більш тривалий процес, який тягне за собою продовження підготовчої частини, а відновлення – збільшення заключної за рахунок зменшення часу основної частини. Щільність заняття невисока (50-70%), воно проводиться з паузами для відпочинку.

Разом з тим, під час планування та проведення навчально-оздоровчих занять з фізичної культури зі студентами, що мають функціональні порушення організму, існує проблема дозування фізичного навантаження. Її наявність пов'язана з тим, що категорії займаються в основному із протипоказаними вправами, що створюють надмірний тиск на суглоби, такі як біг по жорсткій поверхні, стрибки, деякі ігрові вправи та інші різкі рухи. Найчастіше це призводить до зниження показників інтенсивності фізичного навантаження у процесі занять, що несприятливо позначається на функціональній тренуваності. Ця обставина вказує на доцільність пошуку таких засобів фізичної культури, які надавали б спрямований вплив не тільки на стан здоров'я студентів СМГ, але і на функціональні можливості їхнього організму. Таким засобом, на нашу думку, є гімнастичні вправи з йоги, що включають статичні і динамічні вправи, сприяючи корекції деформації хребта, і дихальні вправи, що сприяють підвищенню функціональної тренуваності.

1.2. Основні вимоги до методики проведення занять фізичними вправами зі студентами спеціальних медичних груп

Методика проведення занять із фізичними вправами визначається завданнями, що постають перед викладачем і студентами та залежить від загального стану хворого студента. Вона може видозмінюватись залежно від загального стану хворого, перебігу захворювання, рухового режиму, відповідних реакцій організму на фізичне навантаження, що поступово

збільшується. Величина його залежить від характеру, загальної кількості вправ і їхніх повторень, вихідних положень, темпу, ритму, амплітуди рухів, складності і ступеня силових напружень, інтенсивності фізичних вправ, щільності і тривалості занять, емоційного рівня проведення вправ.

Застосовуючи фізичні вправи, необхідно дотримуватися основних дидактичних принципів (свідомість і активність, наочність, доступність і індивідуальність, систематичність і поступовість підвищення вимог). Особливо ретельно слід дотримуватися принципу розподілу навантаження між різними м'язовими групами, чергувати напруження з розслабленням м'язів і поєднувати рухи з фазами дихання. Під час дихання звертають увагу на те, щоб вдих відповідав випрямленню чи прогинанню тулуба, розведенню або підняттю рук і моменту найменшого зусилля у вправі, а видих – згинанню тулуба чи ніг, зведенню або опусканню рук і моменту найбільшого зусилля у вправі.

При захворюваннях дихальної та серцево-судинної систем треба особливо ретельно стежити за чистотою і провітрюванням залу, уникати переохолоджень, перенавантажень та протипоказаних вправ. Слід використовувати широке коло засобів і форм фізичної культури з метою швидшого одужання хворого.

Методика передбачає застосування вправ малої, помірної, великої і максимальної інтенсивності, що залежить від рухового режиму, періоду використання ЛФК на етапах реабілітації. Заняття з фізичного виховання базуються на врахуванні індивідуальних психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей кожного студента та реакції його організму на фізичне навантаження.

Головною особливістю занять у спеціальному навчальному відділенні є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання фізичних вправ з метою поліпшення фізичного, психічного здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму за допомогою засобів фізичної культури і спорту. Фізичні вправи мають бути дозованими і не виконуватися з максимальним зусиллям, а на межі своїх можливостей.

З перших занять студенти спеціального навчального відділення опановують прийоми самоконтролю і визначення ступеня втоми, вчать оцінювати частоту серцевого скорочення (ЧСС) після фізичного навантаження. Особливу увагу на заняттях з фізичного виховання потрібно приділяти дотриманню правильної техніки дихання під час виконання вправ і формуванню правильної постави.

Під час занять з фізичного виховання студенти спеціального навчального відділення оволодівають правилами особистої гігієни, пов'язаними, насамперед, із заняттями фізичними вправами і загартуванням (прийняття водних процедур, розумний розпорядок дня, догляд за шкірою), навчанням, харчуванням, одягом, а також навичками правильної поведінки у колективі та суспільстві. Особливої уваги при цьому заслуговує уміння стежити за своєю поставою, швидко і красиво ходити.

Поточний самоконтроль передбачає самостійні спостереження за станом свого здоров'я, фізичною та розумовою працездатністю, функціональним

станом серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, які зазнають найбільшого фізичного навантаження під час занять і у проміжках між ними, відповідно до суб'єктивних та об'єктивних показників.

До *суб'єктивних показників* належать: самопочуття, апетит, сон, бажання займатися фізичними вправами, працездатність, біль у м'язах тощо.

До *об'єктивних показників* належать: частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання (ЧД), спірометрія (ЖЄЛ), артеріальний тиск (АТ), динамометрія тощо.

Під час регулярних і правильно дозованих фізичних навантажень оздоровчо-тренувальний ефект відчувається уже через 5–7 занять. Він виявляється переважно в економізації фізіологічних реакцій серцево-судинної системи на обсяг фізичного навантаження. У зв'язку з цим рекомендується через кожні 5–6 занять здійснювати контрольне тестування із стандартним навантаженням на серцево-судинну систему (проба із 20 глибоких присідань за 30с, тест Руф'є, ортостатична проба). З урахуванням отриманих даних коригують оздоровчо-тренувальну програму, збільшуючи або зменшуючи обсяг та інтенсивність фізичного навантаження. Повніше оздоровчо-тренувальну програму потрібно коригувати через кожні 8–10 тижнів занять після чергового тестування рівня фізичного стану і підготовленості за допомогою визначених тестів.

Під час кожного окремого заняття потрібно здійснювати оперативний контроль. Його завданням є визначення відповідності обсягу та інтенсивності оздоровчо-тренувального навантаження функціональним можливостям кожного студента. Найбільш доступним засобом оперативного контролю є аналіз ЧСС. Максимальна ЧСС у студентів спеціального навчального відділення під час занять оздоровчим тренуванням не повинна перевищувати значення 180 мінус вік.

Для самоконтролю інтенсивності фізичного навантаження можна використовувати й інші показники. Під час виконання аеробних вправ (ходьба та оздоровчий біг) досить інформативним є «розмовний тест». Якщо ви можете вільно розмовляти чи співати під час виконання вправи – це свідчить, що інтенсивність фізичного навантаження відповідає вашим функціональним можливостям. Інший спосіб – це коли під час виконання аеробної вправи дихання відбувається лише носом при закритому роті. Якщо ж під час виконання аеробної вправи ви дихаєте ротом або вам важко дихати під час розмови, то це ознака того, що фізичне навантаження перевищує ваші аеробні можливості. Поява під час виконання вправи стиснутого грудного болю, шуму та пульсації у вухах, відчуття важкості у потилиці є ознакою надмірного фізичного навантаження і сигналом до його зниження.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

2.1. Використання східних нетрадиційних оздоровчих систем як один із засобів проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп

Спортивна гімнастика, художня гімнастика, акробатика, прикладна, лікувальна, виробнича – всі ці види належать до традиційних. Але поряд з традиційними видами гімнастики існують нетрадиційні види.

Одним із способів розширення арсеналу засобів фізичного виховання є використання вправ нетрадиційних оздоровчих систем. Поява нових видів рухової активності та оздоровчих систем є позитивним процесом у сфері фізичної культури. Однак необхідно враховувати ту обставину, що нетрадиційні оздоровчі засоби потребують адаптації до вітчизняного менталітету і вітчизняної системи фізичного виховання. Нашу увагу привернули асани і дихальні вправи з йоги, виконання яких вимагає вияву сили, гнучкості та концентрації уваги на виконуваних діях і внутрішніх відчуттях. Виконання асан може активізувати парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи, тим самим посилюючи захисно-приспосувальні реакції організму. Це відкриває перспективи для застосування засобів йоги на заняттях зі студентками з низьким рівнем фізичної підготовленості і, відповідно, тягне за собою необхідність їхньої адаптації до вітчизняної системи фізичного виховання. У методиці проведення занять основної гімнастики у ВНЗ традиційні засоби (від загально-розвиваючих вправ без предметів, з предметами до вправ у висі і упорах на снарядах і приладах), звичайно ж, залишаються базовими. Проте ряд причин обумовлюють появу нового і нетрадиційного в масовому фізкультурному русі вигляду рухової активності. До таких видів можна зарахувати: ритмічну (аеробіку) і атлетичну (бодібілдинг) гімнастики, їхнє поєднання (шейпінг), стретчінг, ушу, йогу, дихальну гімнастику і гімнастику для очей, а також гімнастику, направлену на зміцнення м'язових груп, що грають велику роль у виконанні функцій материнства у дівчат, і гімнастику, пов'язану з сексуальним здоров'ям чоловіків. Поза сумнівом, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики під час заняття додасть йому нове емоційне забарвлення, сприятиме його поживленню, підвищить інтерес студентів до занять гімнастикою, дасть певні знання й уміння у використанні цих засобів в самостійних заняттях, профілактиці хвороби і поліпшенні здоров'я в цілому.

Проте слід підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні замінювати програмні заняття, а тільки доповнювати їх, давати можливість для оновлення і розширення їхнього змісту. Сьогодні багато хто приходять до висновку, що за своїм здоров'ям необхідно стежити самому, а не перекладати цей обов'язок повністю на лікарів. І справді, останніми роками у всьому світі набирає силу рух за свідоме включення самої людини в систему оздоровлення. У зв'язку з цим використання багатовікового досвіду йоги може дати багато корисного. Природно, при цьому слід виходити з того, що вибирати з йоги необхідно найбільш раціональне, близьке до душі, а також те, що під силу. Типовими для гімнастики йоги є "асани" – канонізовані пози. Назви поз найчастіше зв'язуються з назвами тварин (змія, риба, кобра) або предметів (плуг, колесо). Ступінь важкості вправ різний: від найпростіших – типу нахилу вперед, до складних – стійка на голові і передпліччях. Налічується 8 млн. 400 тис. асан. Зараз використовуються тільки 84 асани, а 32 з них є найбільш важливими для тих, що займаються йогою. Тому було б украй корисним вивчити техніку виконання декількох, найбільш важливих вправ для використання їх під час занять.

Для того, щоб заняття йогою приносили максимум користі, необхідно засвоїти наступні правила:

1. Займатися потрібно з позитивним настроєм, з вірою в очікуваний результат.
2. Перед виконанням асан обов'язково потрібно виконувати легку розминку.
3. Не слід форсувати виконання важких для вас вправ. Тут необхідні помірність, поступовість. Слід починати з освоєння декількох доступніших асан.
4. Початківцям не можна довго перебувати в позі. Число поз і час на їхнє виконання повинні зростати плавно, протягом 3-4 місяців, з додаванням часу потижднево. Не слід піддаватися першому враженню легкості виконання.
5. Заняття повинні проводитися на порожній шлунок (останній прийом їжі мінімум за 3 год. до занять, після виконання асан не рекомендується пити протягом 30 хв.).
6. Всі асани треба прагнути виконувати в змозі найбільшого розслаблення. Необхідно навчитися зосереджуватися на окремих органах і уміти відчувати тіло, оскільки дія майже всіх вправ йоги направлена на внутрішні органи: печінку, залози внутрішньої секреції, серцево-судинну систему, легені, шлунково-кишковий тракт. Тому виконувати їх потрібно обережно, неточності і надмірності можуть понизити позитивний ефект.
7. Будь-якому м'язовому руху обов'язково повинен передувати попередній уявний поклик. Це організовує відповідний енергетичний потік і дає правильний напрям м'язовому руху. Як правило, рух енергії починається від нижньої частини живота. От чому йоги радять перед вправою зробити попередній вдих і видих.
8. Дихати тільки носом.
9. Підвищених результатів від вправ можна чекати лише при регулярних заняттях.

Під час збільшення кута нахилу таза фізичні вправи повинні сприяти видовженню м'язів передньої поверхні стегон, поперекової частини довгих м'язів спини, квадратного м'яза, а також зміцненню м'язів черевного пресу і задньої поверхні стегон.

При зменшенні кута нахилу таза необхідно зміцнювати м'язи поперекового відділу спини і передньої поверхні стегон. Для зменшення занадто виражених і збільшення мало виражених вигинів хребта і створення нормального співвідношення між ними у процесі заняття необхідно:

- 1) уникати дії ваги, голови верхніх кінцівок і тулуба, які сприяють формуванню дефектів постави при надмірному куті нахилу таза;
- 2) уникати дії кута нахилу таза на фізіологічні вигини;
- 3) покращувати в необхідних випадках локальну рухливість хребта, де відхилення від норми більше всього виражені (локальна корекція).

Цим вимогам відповідають, насамперед, вправи, які виконуються в положеннях лежачи, в упорі, стоячи на колінах, у висі (положення розвантаження).

Фахівці вважають, що йога "під силу людям різного віку". Необхідно, правда, відповідно своєму віку вибрати з її арсеналу ті засоби, які будуть посилені для вашого віку і стану здоров'я.

Практичні рекомендації

1. Гімнастику з елементами йоги рекомендуємо для використання у фізичному вихованні студентів з низьким рівнем фізичної підготовки, так як вона полегшує адаптацію студентів до фізичних і навчальних навантажень без значного напруження функцій організму.
2. Застосування гімнастики з елементами йоги за розробленою нами методикою не приводить до значного стомлення, поліпшує стан психічних процесів, тому її можна використовувати протягом дня для підвищення працездатності і самопочуття.
3. Навчання гімнастики з елементами йоги потрібно починати з вивчення техніки асан і дихальних вправ, потім переходити до узгодження статичних і рухових дій з диханням і далі до виконання статодинамічних комплексів асан.
4. На одному занятті слід застосовувати асани з різних вихідних положень, щоб залучити до роботи різні м'язові групи і уникнути значного стомлення не тільки локального, а й загального характеру.
5. Для підвищення резервів потужності дихальної системи та здатності організму протистояти нестачі кисню рекомендуємо дихальні вправи "повне дихання", "капала-Бхатія" і "анулома-вілома".
6. В статодинамічних комплексах асан потрібно узгоджувати рухи з диханням. Наприклад, з початком вдиху (видиху) слід починати рух і продовжувати його протягом усього дихального циклу або окремої фази, а з закінченням вдиху (видиху) закінчувати виконання руху. Збіг за тривалість рухової дії і дихального циклу (фази дихального циклу) дозволяє витримувати рівномірний темп, зберігати плавність і злитість рухів протягом усього комплексу.
7. Для запобігання несприятливих судинних реакцій організму необхідно чергувати статичні дії з рухами і розслабленням, а заняття завершувати розслабленням у положенні лежачи протягом 7-8 хвилин.

2.2. Значення та використання вправ з йоги у фізичному вихованні для студентів спеціальних медичних груп

Що робить йогу такою привабливою для багатьох студентів? Це не отримані в результаті практик сенсаційні результати, а, перш за все, здоровий спосіб життя, поліпшення, відновлення та гармонізація природних процесів у організмі людини.

Проблема оздоровлення студентів сьогодні, як ніколи, є актуальною, а йога – найкращий помічник у цьому. Йога має справу з фізичним, моральним, розумовим і духовним благополуччям людини як єдиного цілого. Вона несе дисципліну інтелекту, розуму, почуттів, волі. Йога означає рівновагу духу, що дає змогу безсторонньо дивитися на життя в усіх його проявах. Вона є джерелом мудрості й досвіду. Для того, щоб напитися з цього джерела, зовсім не обов'язково пірнати в нього з головою. Досить взяти те, що підходить для нашого життя, мислення, фізичного й духовного здоров'я.

Існує чимало систем фізичної культури, призначених для розвитку м'язів. Фізкультурники розвивають їх механічними рухами та вправами. Йогівські ж вправи не тільки розвивають тіло, але й розширюють ментальні здібності. Крім того, йоги (той, хто іде шляхом йоги) вчаться володіти м'язами свого організму.

Основна різниця між йогівськими вправами і звичайною фізичною культурою полягає в тому, що фізична культура надає великого значення інтенсивним рухам м'язів, тоді як йогівські вправи протистоять таким рухам м'язів, оскільки внаслідок цього у тканинах м'язів виробляється велика кількість молочної кислоти і це стає причиною втоми. Дія цієї кислоти і втоми, яку вона зумовлює, нейтралізується основами, що містяться в тканинах м'язів, а також за допомогою вдихання кисню. Цією теорією і керуються сучасні фізкультурники. Вони намагаються збільшити поглинання кисню, щоб послабити втому під час праці. Під час глибокого дихання краще вентилюються легені. Разом із видихуванням повітрям виводиться значна кількість вуглекислоти, і вона не концентрується в крові. Надмірна кількість вуглекислоти призводить до зменшення РН крові (ацидозу). У випадку помірного використання вправ постачання кисню відбувається рівномірно з його витратами, тому не виникає кисневого голоду. Стає зрозумілим, що помірна робота є найефективнішою.

Перевтома від роботи та постійні життєві перенапруження людини у сучасний час – шкідливі для здоров'я людини. Тому йогою може займатися кожна людина, також і студентська молодь – юнаки та дівчата. Використання йогівських вправ у процесі занять з фізичного виховання зі студентами має оздоровчу спрямованість.

Йога покращує стан здоров'я та підвищує функціональні можливості організму. Оздоровчий ефект буде вищим, якщо йогівські вправи будуть поєднуватися з іншими видами фізичної культури: бігом, ходьбою, плаванням, рухливими іграми, гімнастикою, аеробікою, ЗФП та іншим. Заняття буде більш цікавим та захоплюючим, якщо його проводити у формі уроків під керівництвом викладача або в комплексі самостійних занять у домашніх умовах з виконанням комплексу найпростіших йогівських вправ.

2.3. Гімнастика з елементами йоги для початківців у структурі навчальних занять із фізичного виховання

Йога згідно із своїми принципами не носить змагальний характер. Її основною метою є оздоровлення, усунення проблем із зайвою вагою, розкриття можливостей тіла, духовного розвитку, переосмислення системи цінностей та свого місця у світі – тобто можливість змінити себе і своє життя на краще. Друга перевага – це відкритість йоги для людей практично будь-якої вікової категорії, статевої приналежності, оскільки основою будь-якого комплексу вправ є продуманість, безпека і всесторонність.

Студентам краще використовувати елементи йогівських вправ у підготовчій або заключній частинах заняття. У підготовчій частині треба використовувати фізичні вправи для підтримки правильної постави, різні рухи головою, плечима, руками, ногами, тулубом. Також навчатися простим елементам йогівських вправ. У основній частині заняття студентам бажано займатися різними видами спорту. Велике значення для будь-якого заняття має період відновлення. У заключній частині заняття для прискорення процесу відновлення потрібно застосовувати йогівські вправи на дихання, розслаблення, розтягування.

Для того, щоб студентська молодь охоче відвідувала заняття і водночас здійснювався позитивний вплив на їхній організм, ми пропонуємо впровадити у навчальний процес нову оздоровчу систему вправ з елементами йоги для початківців.

Аналізуючи методики різних оздоровчих систем ми дійшли до висновку, що найоптимальнішими для студентської молоді є вправи йоги для нормалізації дихальної функції організму. Йога згідно із своїми принципами не носить змагальний характер. Її основною метою є оздоровлення, усунення проблем із зайвою вагою, розкриття можливостей тіла, духовного розвитку, переосмислення системи цінностей та свого місця у світі – тобто можливість змінити себе і своє життя на краще. Друга перевага – це відкритість йоги для людей практично будь-якої вікової категорії, статевої приналежності, оскільки основою будь-якого комплексу вправ є продуманість, безпека і всебічність.

2.4. Статичні вправи (асани)

Йога складається з асан (вихідних положень), пранаям (дихання), чакри (концентрація на енергії). Згідно із своєю метою і завданнями заняття йогою тотожне за своїми принципами такому соціальному явищу як "спорт для всіх". Отже, для нас вкрай важливим було впровадження в процес ФВ студентської молоді такої оздоровчої системи, яка повинна здійснювати позитивний вплив на процес фізичного вдосконалення студентів. Зазначимо лише найголовніші асани. Почнемо з принципів, без яких йога неможлива або навіть безглузда.

"Лотос"

Лотос – священна квітка у багатьох народів. В Китаї – це знак відкритості світу або чистоти і родючості. Вона також виступає символом мудрості і вищого духовного прозріння. В Індії означає творення сили і процвітання. Лотос вказує на проходження шляху, відновлення людини і зближення світу з духом. Тому квітка служить знаком спокою і абсолютної єдності. Це ще й символ досконалої, розвинутої, ясної свідомості.



Поза Лотоса в практиці йоги – найважливіша.

Те симетричне положення, що займає людина, дозволяє їй правильно розподілити дихання, дотримуватися гармонії, розпочавши з себе. Це поза для справжнього споглядання. Потрібно сісти на підлогу. Ноги витягнуті. Тулуб тримайте прямо. Хребет – вертикальна вісь, від землі до неба. Руки на колінах. Потім зігніть ліву ногу в коліні і поверніть її ступню підошвою вгору, покладіть на стегно правої ноги у паху. Торкатися потрібно верхньою стороною ступні. Далі зігніть праву ногу в коліні, ступню покладіть на стегно лівої ноги в районі паху. Обидва коліна притиснуті до підлоги. Тут важливо не робити насильства над собою. Домагайтеся збігу з лотосом поступово. Тільки коли ви приймете бажане положення з легкістю, ви опинитеся біля мети. Тоді значно підвищиться ефект і дихальних вправ, і ритмічного дихання.

"Алмаз"

Це містичний камінь, у якому зосереджена космічна сила. У різних народів він є символом твердості, міцності і вічності. Положення тіла, при якому імітується кристал, дозволяє зайняти оптимальне положення в просторі перед медитацією. У цій позі найчастіше практикуються і дихальні вправи. Подібне положення передбачає, що тіло стає подібним алмазу по своїй міцності. Але алмаз пов'язаний в Індії з блискавкою, а тому це ще й сила небесного вогню, якому підвладне все земне. Як з графіту утворюється чудовий камінь, немов би містить саму есенцію світла, так і щільне тіло людини допомагає енергії розподілитися і вийти за межі фізичної оболонки, досягнувши злиття з космічною силою. Під час цієї пози ви підтримуєте правильну поставу, що сприяє загальному поліпшенню вашого самопочуття.



Поза "Алмаз" в практиці йоги. Насамперед, станьте на коліна, з'єднавши ноги, ступні паралельні. Потім сідаєте на підлогу, так щоб пальці ніг опинилися за сідницями. Підошви звернені вгору, при цьому вага тіла припадає на п'яти, а великі пальці ніг торкаються один одного. Руки випрямлені, долоні лежать на колінах. При медитації очі злегка прикриті. Якщо ви збираєтеся присвятити час концентрації вашої свідомості, то позу можна займати до півгодини. У цьому положенні, крім зазначеного ефекту, досягається поліпшення під час втоми ніг.

"Досконалість"

Вона допомагає налаштуватися на сприйняття містичного, мудрого знання. Саме слово сіддха, як називається асана на санскриті, означає "мудрець", "присвячений", тобто такий чоловік, який наближається до ідеалу і навчився панувати над собою. Набуття вищого духовного начала, осягнення досконалого світу не може існувати, якщо ваше тіло буде відставати від цього. Поза допомагає налаштуватися на подібне сприйняття. Займаючи цю позу, потрібно думати про тишу, любов, красу, добро. Розум просвітлюється, немов його омив чистий дощ. Це ваше дзеркало, в яке не страшно заглянути.



Поза "Досконалість" в практиці йоги. Сядьте на підлогу, ноги витягніть. Тулуб тримайте прямо. Долоні покладіть на коліна. Потім потрібно злегка відвести ноги одну від одної і згинати ліву в колінному суглобі. Підведіть її підшвою вгору до внутрішньої сторони стегна правої ноги, п'ята тоді буде у паху. Коліно розташоване на підлозі. Після цього також зігніть праву ногу, підведіть її обережно п'ятою до стегна лівої. Пальці правої ноги повинні розташовуватися у просторі між стегном та ікрою лівої ноги. Спину тримайте прямо. Руки або лежать на колінах, вільні, пальці звернені вниз, або ж великий і вказівний пальці рук змикаються в кільце. Дивіться у напрямку променя, що виходить з вашого "третього" ока (духовного ока). Ця точка розташовується між бровами. Повертаючись у вихідне положення, обережно підніміть праву ногу і випряміть її, потім – ліву. Повторіть асану, змінивши положення ніг. Залишайтеся в позі "Досконалість" протягом 1 хвилини.

"Хрест" (сприятлива)

Вона пов'язана з сонцем і його винятковою роллю в житті. Також це відтворення світового цілого, яким виступає і колесо. У цій позі важливо відчувати проходження сьомого променя, який руйнує обмеженість всього фізичного, матеріального, і того, що приводить до сфери абсолютного спокою.

Поза в практиці йоги. Потрібно сісти на підлогу, витягнувши ноги. Потім обережно зігніть праву ногу в коліні, підведіть її до стегна лівої, щоб підшва торкнулася його. Пальці правої ноги слід підняти. Покладіть ліву ногу на стегно правої, причому ступня першої повинна знаходитися в просторі між стегном та ікрою правої ноги. Великий палець залишається вільним. Як наслідок, ноги, ніби перехрещуються. Тримайте пряму спину. Долоні розташовуйте на колінах. Як і поза "Досконалість", це положення служить медитації і споглядання. Асана допомагає вам "влитися" в потік сонячної



енергії, стати її частиною. Розум залишається вільним від цікавих помислів, налаштований на осягнення чистоти і ритму космосу. Лікувальний ефект досягається тим, що кров рясно підступає до тазової області, благотворний вплив виявляється і на хребет.

"Уклін"

Це положення відтворює земний уклін. Багато людей знають, як кланяються в Китаї. До цих пір це відбувається в церкві, зокрема під час молитви.



Поза в практиці йоги. Вам потрібно спочатку прийняти положення "Лотоса", руки зігніть за спиною. Зап'ястя правої руки тримаєте лівою. Тепер нахилийтеся вперед, поки не торкнетесь підлоги лобом. Постарайтеся затримати ненадовго дихання. Потім поверніться у вихідне положення. Завершіть становище повільним видихом. Фіксуйте положення "Уклін" протягом 5 секунд. Поступово, тиждень за тижнем, додавайте секунди, щоб довести цей період до 2 хвилин. Але тільки в тому випадку, якщо ви виконуєте вправу саму по собі. У комплексі з іншими час перебування в цьому положенні обмежується 10 секундами. Колись "життя" і "живіт" були словами одного кореня. У давні часи люди знали щось таке про світ, про що зараз ми тільки здогадуємося, що з подивом відкриваємо. Ось подумайте, наприклад, про пропонуване положення "Уклін". Воно наповнене містичним змістом, проте діє оздоровчим чином якраз на органи черевної порожнини. Справді, де "живіт", там і фізичне "життя". Це положення допомагає поліпшити перистальтику шлунку, очистити організм від шлаків, зміцнює черевну стінку. Корисний її вплив на поперек і на органи статевої системи. Для учня, який осягає таємне знання йоги, "Уклін" – неодмінна складова духовної практики.

"Тронна поза"

Сама назва говорить про те, що в обраному положенні ви схожі на царя, владика. Раніше люди вважали, що влада князів, царів, імператорів, королів обирається згори, і бачили навіть у тому, як вони сидять особливі знаки величного служіння. Це поза стійкості, надійності, ґрунтовності.



Поза в практиці йоги. Сядьте на підлогу. Спиною тримайте прямо, ноги витягніть. Зводите ноги до тазу, при цьому ступні повинні торкатися одна одної. Робіться це на вдиху. Зупиніться, коли п'ятки торкнуться пахової області. Коліна ж слід притискати до підлоги. Зберігайте позу до 10 секунд. Потім (на видиху) поверніться до вихідного положення. Кілька разів повторіть тронну позу. Вона сприяє розтягуванню м'язів тазу і ніг, покращуючи кровообіг у проблемних для багатьох з нас областях тіла.

"Сплячий"

Асана викликає напругу м'язів ніг, в першу чергу стегон, тому спочатку ви можете відчувати певні труднощі під час її виконання.



Поза в практиці йоги. Потрібно прийняти положення "Алмаз". Для цього встаньте на коліна, злегка розставте їх, потім сідайте сідницями вниз. Після цього слід нахилитися, тому руки допоможуть вам не впасти. Зіпріться на лікті і повільно лягайте на підлогу. Руки при цьому просувайте до щиколоток. Торкніться плечима і спиною до опори. Далі можна витягнути руки вздовж тіла і залишитися в такому положенні. Але можливо і ускладнити з часом задачу. Ліва рука відводиться під голову, долоня торкається правого плеча. Права обхоплює ліве плече. Є ще один варіант, коли одна рука знаходиться під спиною, а друга на цій руці, так щоб обхопити лікоть першої пальцями. Дихати необхідно рівно, увага зосереджена на сонячному сплетінні. Як тільки стало незручно перебувати в такому положенні, а спочатку ви відчуєте це практично відразу, повільно поверніться до вихідного положення. Візьміть руками щиколотки, покладіть лікті на підлогу і, допомагаючи тим самим собі, підійміть корпус у вертикальне положення. Асана "Сплячий" допомагає впоратися з недугами нирок, печінки, підшлункової залози, селезінки. Ця вправа допомагає зміцнити м'язи шії. Збудливий вплив виявляється і на нервову систему. Цей стимулюючий ефект означає, що люди, у яких домінують процеси збудження, повинні виконувати асану обережно. Але найголовніше: вся енергія концентрується в області сонячного сплетіння.

"Равлик"

Раковина равликів має форму спіралі. Тому різні народи бачили в равлику символ завершення та починання, кінця і початку, відродження і відновлення. Ця поза додасть вам впевненості і рішучості, нею виховують розум та наполегливість дій. Головний її вплив – на хребет, на нирки і на нервову систему. Досягнення цього відбувається завдяки скручуванню, що дозволяє вигнати шкідливі елементи і відкрити доступ крові до хребців.



Поза в практиці йоги. Сядьте на підлогу. Ноги витягнуті. Хребет тримайте прямо. Руки вздовж тулуба. Долоні торкаються підлоги. Вам потрібно зігнути праву ногу в коліні, так щоб праве коліно підтягнути до грудей. Після цього, піднявши праву ступню, поставте її від лівого коліна ("обхопіть" його). Щоб утворити спіраль, буде потрібно повернути торс вправо (на видиху). Равлик не приховує голову, тому і ви її не нахиляйте. Опорою вам служить права рука. Лівою ж обхопіть ліве коліно із зовнішнього боку, щоб зафіксувати його і не дати йому зігнутися. Долоню правої руки відведіть за поперек. Проробивши цю вправу в одну сторону, повторіть в іншу. Поворот у вихідне положення потрібно робити на вдиху.

"Скручування"

Якщо ви змогли впоратися з позою "Равлик", то спробуйте більш складний варіант вигину. Він добре впливає на хребет. Не секрет, що наші проблеми зі здоров'ям починаються саме із порушень гнучкості хребта. Уявіть собі "віртуальну" земну вісь, навколо якої обертається наша планета. Припустимо, що вона стала на заваді і не дозволяє Землі зробити свій оберт. До чого це призведе? Точно так само відбувається і з людиною.

Поза в практиці йоги. Сядьте на підлогу. Ноги витягнуті вперед. Долоні на підлозі. Спину тримайте прямо. Потім повільно згинайте в коліні праву ногу, заносючи її за коліно лівої. Ліва також згинається в коліні і відводиться до сідниці, притискаючись до неї п'ятою. Права рука – за спиною. Ліва обхоплює праву ступню. На видиху потрібно зробити поворот у праву сторону. Через лічені секунди тулуб повертають назад (на вдиху). Після цього новий вигин роблять в ліву сторону. Не старайтесь встановлювати світові рекорди. Фіксуйте позу протягом 3 секунд. Але якщо ви вже успішно освоїли і складніші асани, тоді поступово доводите час до хвилин (2–3). Робити вправу треба по разі, не більше. Скручування в поєднанні з правильним диханням добре допомагає людям, які страждають захворюваннями дихальних шляхів, що забезпечує приплив крові до легень, а значить – збагачує їх киснем.



"Риба"

У багатьох народів залишилася в пам'яті історія всесвітнього потопу. За стародавніми віруваннями риба є рятівницею праведних людей. Риба не боїться води. Вона вільна у своєму русі, для неї немає перешкод, вона здатна подолати перепони. В Індії на підшвах Будди зображують саме риб, і це означає здатність відмовитися від земних бажань. У китайців риба – символ удачі і достатку, а також сексуальної сили. Не випадково ця асана прямо пов'язана з позою "Лотоса". Тут "Риба" – еквівалент священної квітки. Зазвичай, цю позу приймають з положення "Лотоса".



Поза в практиці йоги. Зробіть все так, як описано в асані "Лотос". Потім вам потрібно вигнутися назад, допомагають в цьому лікті рук. Слід торкнутися потилицею підлоги, але щоб спина була в прогині. Після цього пальцями рук охопите пальці ніг. У зворотному порядку поверніться у вихідне положення. Якщо такий варіант асани важкий, можна спробувати інші.

Наведемо ще два. Ляжте на спину. Ноги прямо. Руки злегка зігнуті в ліктях. Долоні торкаються підлоги. Пальці рук під сідницями. Тепер потрібно

підняти тулуб "над темними водами" – необхідно вигнути спину, щоб груди виявилися злегка випнутими. Утримуйте себе за допомогою ліктів, але на сідницях. Зафіксуйте положення на кілька секунд (не більше хвилини). Поверніться до вихідної пози. Ще раз повторіть зроблене. При такому вигнутому положенні людина дихає вільніше. Недарма ця поза позитивно впливає на стан щитовидної залози. Крім того, вона знімає бронхоспазм. Настільки ж позитивним є її вплив на роботу травного тракту.

Можливі й інші варіанти виконання. Приймаємо вихідне положення. Потім починаємо згинати ноги в колінах, підсуваючи їх до сідниць. Коліна стиснуті, п'яти розставлені. Долоні торкаються підлоги. Обережно підводимо долоні під сідниці. Після цього починаємо вигинатися. Дихання весь час має бути спокійним і повільним. Після прогину знову кладемо руки вздовж тулуба. Фіксуємо позу і повертаємося у вихідне положення.

"Нахил у положенні сидячи"

Європейській людині не завжди приходиться в голову, що багато зі звичних їй вправ, яким вчать ще в школі, як способи поліпшення здоров'я, склалися в країнах Азії. Це одна з найважливіших асан. На перший погляд, не дуже важка. Але



насправді її виконання вимагає напруги м'язів спини, ніг, а тому людині, що втратила гнучкість і еластичність м'язової тканини, прийняти рекомендоване положення буде непросто. Нахил допомагає зняти біль в спині, оскільки максимально розтягується хребет. Також сприяє усуненню зайвого жиру з талії і стегон. Поліпшується травлення. Підвищується апетит. Стимулюється функція підшлункової залози. Позитивно асана впливає і на роботу серця. Крім того, вона активізує дію ендокринних залоз.

Поза в практиці йоги. Ляжте на підлогу. Руки вздовж тулуба. Долоні торкаються підлоги. Зробіть вдих і повільно піднімайте руки, заносючи їх за голову. Витягніться. Потім повільно піднімайтеся, щоб прийняти положення сидячи, після чого потрібно почати згинатися вперед, намагаючись руками схопити щиколотки. Коліна згинати не потрібно. Якщо вийде, притисніть голову до колін. Зафіксуйте положення протягом 10–15 секунд. Також повільно випряміться, сядьте, а потім ляжте на спину, прийнявши вихідну позу. У разі успішного освоєння асани додавайте час її виконання, збільшуйте до двох хвилин. Виконання асани з положення лежачи іноді буває важкою справою.

З положення сидячи. Ви сидите на підлозі. Спина пряма. Нахиляйтеся вперед – до пальців ніг, щоб схопити їх руками. Коліна згинати не можна. П'яти ні в якому разі не відривайте від підлоги. Ви повинні відчувати, як ваше тіло складається удвічі, немов дві половини – права і ліва.

"Лелека"

Лелека на Сході – особливий птах. Вона давно сприймається, як знак довгих років життя і безсмертя. Відомо, що лелеки годують не лише своїх пташенят, а й батьків. Така турбота дуже важлива не тільки для людей, що живуть в Індії та Китаї, а й для інших. Крім того, лелеки завжди прилітають на місця свого проживання навесні. Це птах оновлення і відродження, чистоти і відновлення миру. Асана "Лелека" допомагає мозковій діяльності. Стимулює травлення, знімає втому м'язів ніг. *Однак її треба з обережністю робити тим, у кого гіпертонічна хвороба.*



Поza в практиці йоги. Виконується асана в положенні стоячи. Ноги разом, руки вздовж тіла. Плечі тримайте прямо. На видиху починайте нахил вперед, намагаючись торкнутися колін головою. Руками обхопіть щиколотки. Також можна торкнутися підлоги пальцями. На кілька секунд зафіксуйте положення і повертайтеся у вихідне положення. Зосередитися слід на області сонячного сплетіння.

Деякі з новачків хочуть, щоб ця асана вийшла відразу, а тому не звертають увагу на біль в м'язах. Пам'ятайте, що асани йоги не можна робити на межі сил, просувайтесь поступово, у вас все вийде, якщо ви запасетеся терпінням і зможете сконцентруватися на здобутті космічної енергії життя. На початку час на виконання асани складе кілька секунд, додаючи щотижня по секунді, ви зможете робити її протягом 2 хвилин.

"Дерево"

Немає народу на землі, у якого б не збереглося переказів про дерево, посаджене богами, що сполучає світ видимий і невидимий, людський і божественний. Це так зване "світове дерево", вісь, шлях сходження. Займаючи асану "Дерево", ви подібні цій осі, по якій проходить енергія. Тоді ви ніби на землі і вже за її межами. Ваше тіло стає схожим на антену, що ловить космічні сигнали. Особливо асана "Дерево" розвиває вестибулярний апарат, зміцнює м'язи ніг, скорочує жирові відкладення в області живота.

Поza в практиці йоги. Встаньте прямо. Руки вздовж тіла. Потім зігніть ліву ногу в коліні і підведіть її ступню до правого стегна, як можна ближче до паху. Натискати треба не п'яткою, а боком ступні. Ліве коліно опущено до рівня правого. Руки повільно підніміть над головою, з'єднавши долоні і пальці. Тримайте їх витягнутими вгору. Постарайтеся не гойдатися. Те ж саме виконайте з іншою ногою.



"Піднімання ніг"

Це положення тіла також знайоме майже всім людям, до якої б культури вони не належали. Зазвичай його рекомендують тим, хто хоче зміцнити м'язи живота, прес. Корисно воно і для поліпшення функціонування підшлункової залози. Асана справляє позитивний вплив на нервову систему.



Поza в практиці йоги. Вам потрібно лягти на спину. Ноги витягнуті, руки вздовж тулуба. На вдиху поволі підніміть ноги над рівнем підлоги – на 20–30 см, не більше. Тримайте їх на такому рівні протягом 5–10 секунд. Повільно опустіть ноги на підлогу (на видиху). Відпочиньте трохи і повторіть асану ще 4 рази. Як правило, спочатку більшість приступають до занять йогою і відчувають труднощі з виконанням цієї вправи, але з часом справляються із завданням без проблем. Головне – не поспішати.

"Трикутник"

Число три – містичне. Воно позначає творення, творчість, оновлення і непорушну єдність. У Китаї це число сили могутності, пошани і законності. Трикутник – видима форма священного числа, "фізичне" оформлення "не матеріального" ества.

Поza в практиці йоги. Стійте прямо. Ноги розставлені на ширину плечей. На вдиху потрібно розвести руки в сторони, потім підняти їх на рівень плечей, долоні звернені при цьому вниз – до підлоги. На видиху нахиліться убік, щоб права рука торкнулася пальців ніг. Не порушуйте пряму лінію рук. Ліва рука виявиться спрямована вгору. До неї поверніть голову. Тулуб нахиліть вправо. Повторіть все те ж в інший бік. Ваше становище нагадає піраміду. Ви стаєте місцем скупчення цілющої енергії. Скільки разів вже показували, що за рівнем золотого перерізу у вибудованій піраміді, якої б величини вона не була, сповільнюються процеси старіння. Так і у вашому тілі енергія виявиться збалансованою, що створить запас здоров'я і сил.



Можливі й інші варіанти виконання асани. Займіть положення стоячи. Ноги на рівні плечей. Руки притиснуті до стегон. На видиху повільно зробіть нахил вліво, права рука залишається притиснутою, а от ліва ковзає вниз, до щиколотки. На вдиху підніміть праву руку вгору, а потім, не згинаючи в сторони, щоб вона виявилася паралельна підлозі. Ви відчуєте напругу у всіх м'язах тіла. Затримайтеся в такому положенні на декілька секунд. Після чого прийміть вихідну позу (на вдиху). Повторіть асану в праву сторону.

Існує варіант в положенні сидячи. Сядьте на підлогу. Ноги розставте на максимально зручну для вас відстань. На видиху нахиліться, прагнучи

торкнутися пальцями рук пальців лівої ноги, витягаючи в трикутник. Лобом потрібно дістати лівого коліна. Ви наче приймаєте форму трикутника на площині. Затримайтеся в такому положенні на декілька секунд. На вдиху поволі прийміть вихідну позу. Потім виконайте те ж саме для правої ноги.

Якщо ви розумієте, що впоратися з виконанням асани важко, спробуйте інший її варіант. Для цього станьте прямо, ноги на ширині плечей. Руки вздовж тіла. Ліву ногу постарайтеся повернути так, щоб ступня опинилася вивернута, тобто паралельно тулубу. Праву трішки розгорніть. На видиху зробіть нахил вліво. Права рука і раніше лежить на правому стегні, ліва ковзає вниз, нею обхопіть гомілку. Не треба згинати коліна і згинати тулуб вперед. На вдиху піднімайте праву руку вгору. Дві руки мають складати пряму лінію, яку потрібно утримати перпендикулярно підлозі. Обличчя повернене вгору. Повторіть те ж саме в праву сторону. Все слід робити по два рази.

Нарешті, опишемо ще один спосіб виконання асани. Прийміть положення стоячи. Ноги на ширині плечей, руки опущені уздовж тіла. На вдиху потрібно розвести руки в сторони, піднявши до рівня плечей (долоні спрямовані вниз). На видиху повільно нахиляйтеся в ліву сторону, поки не торкнетеся пальцями лівої руки пальців лівої ноги. Тулуб має бути паралельним підлозі. Тут важливо домогтися того, щоб нахил був саме вбік. Тому не поспішайте і спочатку потренуйте саму техніку асани. Руки також утворюють пряму лінію, але перпендикулярну підлозі. Дивіться вгору – ви готові прийняти енергію космосу, що дає вам здоров'я, ви тепер елемент нового всесвітнього зв'язку. Ця асана допомагає надати хребту еластичність і пружність. Розвиває м'язи кульшового суглоба. Вона виступає додатковим засобом в усуненні прищів, фурункулів, омолодженні шкіри обличчя. Сприяє виведенню токсинів з організму. З обережністю її потрібно практикувати тим, у кого болить попереk, є захворювання нирок і кишкові розлади.

"Кобра"

Змія часто символізує сили, які створили життя. Відомий знак вічності – змія, що кусає себе за хвіст. Але за нею закріплений і інший зміст – небезпека, руйнування. Важливо відкрити позитивну сторону знака, щоб звернути енергію на благо.

Поза в практиці йоги. Ляжте на підлогу, на живіт. Підборіддя і лоб торкаються підлоги. Руки зігнуті в ліктях. Долоні притиснуті до підлоги, розташовані близько грудей під плечима. Ноги випрямлені і стислі. Пальці ніг також треба витягнути. На вдиху поволі піднімайте голову і відводите її назад. Настільки ж повільно піднімайте тулуб, приймаючи положення кобри. Намагайтеся не допомагати собі руками. Тут помічником виступає мускулатура спини. Плечі тримайте прямо. Живіт від підлоги не відривайте. Голову закидати назад не потрібно. Погляд же направте злегка вгору. Ви відчуєте



напругу в попереку і розширення грудної клітки. Крім того, тиск спрямований на хребет і щитовидну залозу. Затримайтеся в такому положенні на декілька секунд (приблизно 10). Потім повільно (на видиху) опустіться на підлогу. Голова повинна торкнутися підлоги. Важливо дотримати в точності зворотний порядок рухів.

Складніший варіант асани, коли підводиться тільки сама верхня частина тулуба, а нижня залишається притиснутою до підлоги. Голова повертається наліво, щоб очима знайти праву п'яту. Після цього поверніться у вихідне положення. Відпочиньте. Знову підніміть верхню частину тулуба, поверніть голову направо і відшукайте поглядом ліву п'яту. Становище слід фіксувати протягом 5 секунд. Асану слід виконувати по 4–5 разів. Коли ви приймаєте позу "Кобри", слід зосередитися на сонячному сплетінні, коли ж ви повертаєтеся в положення лежачи, положення спокою, то сконцентруйтеся на хребті.

Для йогів принциповим має бути свідоме ставлення до вправи. Ваш мозок повинен контролювати, що відбувається, щоб енергія розподілялася правильно і рівномірно. Оскільки під час виконання асани стимулюється діяльність щитовидної залози, то й усуваються її розлади. Витягується весь хребет. Нирки промиваються припливом крові. Корисна вона і при подоланні захворювань легеневої системи. Асана "Кобра" допомагає знайти упевненість в собі, сприяє розвитку кмітливості. Пам'ятайте, що при виконанні цієї пози не можна обмежуватися тільки механічним повторенням порядку рухів. Потрібно зосередитися на виправленні волі. Саме цим досягається позитивний вплив.

"Коник"

У Китаї коник служить емблемою удачі, благополуччя. Тому асана, в якій людина піднімає ноги, нагадуючи тим самим коника, особливо активно впливає на нормалізацію роботи кишечника і нирок (допомагає позбутися від шлаків).



Поза в практиці йоги. Ляжте на підлогу обличчям вниз. Ніс і лоб торкаються підлоги. Руки витягнуті уздовж тулуба. Пальці стиснуті в кулаки і впираються в підлогу. На вдиху вага переноситься на грудну клітку, а ноги піднімаються. Тримайте їх випрямленими і по можливості вище від поверхні. Зафіксуйте позу на 5 секунд і повільно опустіть на видиху ноги вниз. Піднімаючи ноги, не допускайте хворобливих відчуттів. Зосередьтеся на хребті і тазостегновому суглобі. Будьте обережні: чи не здавлюєте шийні хребці. Оскільки в результаті виконання асани різко підвищується тиск у грудях, слід уникати напруження тим, у кого гіпертонічна хвороба, проблеми з серцем і можливі внутрішні кровотечі.

Поза коника (варіант) Існують і інші варіанти виконання асани. Якщо вам важко виконувати її обома ногами, то спробуйте однією. Ляжте на підлогу, плечі притиснуті, руки вздовж тіла, пальці стиснуті в кулаки. Ноги витягнуті. Підборіддя притиснуте до підлоги. На вдиху підніміть ліву ногу вгору (ніби

роблячи мах). Зафіксуйте положення. На видиху повільно опустіть вниз. Виконайте те ж саме з правою ногою. Ця поза – вірний помічник жінок в усуненні різного роду недуг. Асана "Коник" допоможе усунути запори, стимулює нервові закінчення на спині.

"Павич"

В Індії цю птицю шанують як втілення сонця і символ космічних циклів. Павич здавна сприймається як знак величі, ідеального створення, духовної переваги. Крім того, це птах співчуття і вічного життя. Існує китайська династія Мінь. Павич – її емблема.



Поза в практиці йоги. Поза павича виконується у положенні стоячи на колінах. Розведіть їх на невелику відстань один від одного. Долоні розташовуються на підлозі, пальці спрямовані до ніг. Стаємо на коліна на підлогу. Коліна нарізно. Потім зводимо руки так, щоб вони стикалися ліктями і зап'ястями – ніби сховані під живіт. Долоні ставимо на підлогу у напрямку до ніг. З цього положення треба нахилитися вперед, поки лоб не торкнеться підлоги. Утримуючи рівновагу, спираючись на руки (груди лежать на передпліччях), витягніть ноги і все тіло. Повинна вийти одна пряма лінія, паралельна лінії підлоги. Голова піднята. Це дуже важка асана. Відразу її зробити може тільки добре натренована людина, але її користь важко перебільшити. Асана допомагає стимулювати роботу органів травлення, особливо прямої кишки. Впливає вона і на функціонування підшлункової залози, що служить профілактиці захворювання діабету.

"Свічка"

Це положення впливає на стан всього тіла. Його роль особливо велика, тому що завдяки даній асані в організмі змінюється поляризація. Від землі виходять негативні струми, з Всесвіту – позитивні. Перші надходять через ноги, другі – через голову. Та що тут говорити: всім відомий закон земного тяжіння. Як наслідок, приймаючи цю позу, ми міняємо струми, перемикаємо "полюс". В результаті кожна ділянка тіла наповнюється енергією, активізується кровообіг. Стимулюються обмінні процеси. Ви зможете відчувати себе молодше. Асана "Свічка" – хороший засіб зміцнення нервової системи, подолання стресів і безсоння. Вона позитивно впливає на психічний стан людини. Оскільки положення передбачає "переворот", то кров починає надходити до клітин мозку, підсилюючи процеси мозкової діяльності. Послаблюється і дихальна недостатність за рахунок натиску на діафрагму, що сприяє поліпшенню повітрообміну в легенях. Краще стає і серцю, бо кров сама стікає вниз, – воно немов би відпочиває від надмірної



праці, поступово входячи в ритм нормальної роботи. Рясно зрошується кров'ю щитовидна залоза, тим самим організм отримує новий заряд молодості. Максимальний позитивний ефект досягається за умови дотримання правильного дихання і концентрації свідомості. Цим поза відрізняється від звичайної вправи, яка входить у комплекс занять фізичною культурою.

Поза в практиці йоги. Вихідне положення – лежачи на спині, руки розташовуються уздовж тулуба. Долоні на підлозі. Ноги витягнуті. Усі м'язи розслаблені. Потрібно зробити повільний глибокий вдих. Потім напружити пальці обох ніг, на повільному видиху спокійно і повільно підніміть ноги вгору приблизно на 30 см. Після цього можливі різні варіанти виконання асани. Ви піднімаєте ноги і далі, поки не утвориться прямий кут з підлогою. Потім ви переносите вагу тіла на руки і піднімаєте разом з ногами і тулуб угору. Упирайтеся руками в ребра, а не в поперек. Тулуб і ноги створюють пряму. Вас утримують в такому стані руки. Підборіддя притиснуте до грудей.

Або ж використовуйте положення з піднятими на 30 см ногами. Ви, упираючись в поперек і переносючи вагу тіла, починаєте відразу піднімати вгору і тулуб. Ноги тримайте прямими, але не напружуючи їх, ступні разом. Підйом закінчується на видиху. Слід затриматися в такому витягнутому вгору положенні на декілька секунд (спочатку не більше 15, максимум – 3 хвилини, якщо ви будете додавати секунди щотижня). Дихайте животом. Відчувши втому, повільно повертайтеся в розслаблене положення лежачи. Зігніть коліна, покладіть долоні на підлогу. Варто тільки вашій спині торкнутися підлоги, коліна потрібно випрямити і, не кваплячись, опустити ноги. *Дихайте глибоко і рівномірно. Ніяких ривків, кидків, поспішних вставань! Будьте обережні, уважні, зосереджені. Не можна приймати це положення тіла тим, у кого підвищений артеріальний тиск, пошкоджені шийні хребці, стенокардія.*

Поза "Напівсвічка" в практиці йоги. Ляжте на спину. Руки витягнуті уздовж тіла долонями вниз. Зробіть вдих. На видиху піднімайте ноги і повільно заводьте їх за спину. Руки від підлоги не відривайте. Потрібно зробити так, щоб ноги виявилися паралельними підлозі. Дихайте животом. Зафіксуйте положення (від 15 секунд для початку до 2 хвилин, коли воно стане звичайним у вашій практиці йоги). На видиху обережно поверніться у вихідне положення, послідовно опускаючи на підлогу лопатки, сідниці і ноги. Відпочиньте і повторіть ще раз підйом.

"Стійка на плечах"

Ця асана також надає омолоджувальну дію. Тут час, наче повертається назад. У такому положенні стає очевиднішим зв'язок фізичного часу і простору. Перший біжить, прискорюється, скорочується. Надходження космічної енергії і зміна її напрямку проникнення дозволяють подолати біг хвилин. Поза стійки на плечах.



Поза в практиці йоги. Ляжте на спину. Руки вздовж тіла. Зробіть вдих. На видиху піднімайте ноги вгору, підтримуючи стегна руками. Ліктями спирайтеся на підлогу, це допоможе зберегти рівновагу. Поступово заносите ноги за голову, щоб між ними і підлогою утворився кут. Підборіддя виявиться віддаленим від грудної клітки. Дихайте ритмічно животом. М'язи дуже не напружуйте. Фіксуйте позу, поки не відчуєте втому. Потім повільно поверніться у вихідне положення. Не поспішайте, будьте спокійні. Коліна мають бути притиснуті до обличчя, потім ви їх випрямляєте. Відпочиньте. Лежіть. Тільки потім вставайте. Приплив крові до обличчя добре позначається на кольорі шкіри, створюючи рум'янець. Це спосіб боротьби зі зморшками. Якщо вправа асани тривала, то це допомагає при захворюванні дихальних шляхів. Крім того, вона дозволяє відпочити втомленим ногам.

"Плуг"

Плуг – знаряддя землеробів, які обробляють землю. У Азії – це символ родючості, процвітання. Крім того, ми завжди бачимо його зображення, коли піднімаємо очі до зоряного неба. Подивіться, що нагадує вам скупчення зірок Великої Ведмедиці? Придивіться уважніше, і ви упізнаєте плуг. Цей обрис вважають символом небесної енергії.



Поза в практиці йоги. Ляжте на спину. Руки покладіть вздовж тулуба, долоні донизу. На видиху повільно піднімайте ноги вгору, ступні не розводьте. Ні плечі, ні руки від підлоги не відривайте. Заводите ноги за голову, поки не торкнетесь кінчиками пальців підлоги. Ноги потрібно тримати випрямленими. Підборіддя впирається в грудну клітку. Дихання рівне. У вихідне положення повертайтеся повільно, плавно, опускайтеся на підлогу, вберігаючи свій хребет від різких рухів. Як тільки коліна досягнуть рівня голови, зігніть їх і потім опустіть на підлогу. Повернення у положення лежачи відбувається на видиху. Для початку не перестарайтеся. Позу треба фіксувати не більше 5 секунд. Тільки через багато тижнів ви можете довести цей період до 3 хвилин. Спочатку досить одного виконання, в ідеалі асану виконують кожен день 3 рази.

Вкажемо і складніші варіанти положення "Плуг". Один з них такий. Відвівши ноги за голову, зігніть руки і покладіть кисті за голову. Лікті повинні при цьому лежати на підлозі. Або ж руки заведіть за голову прямими і покладіть тильною стороною на підлогу. Вага тіла буде перенесена на верхній відділ хребта. Можна також постаратися приснути коліна до плечей, щоб коліна торкнулися підлоги. Утримуйте позу. Ця асана допомагає зміцнити хребет і стимулює спинні нерви. У результаті поліпшується робота мозку, міцніє пам'ять, більш зосередженою стає увага. Настільки ж потужний вплив асана робить на шийний відділ і внутрішні органи, розташовані в грудній клітці. Поза "Плуг" дуже ефективна під час корекції фігури, оскільки зменшується обсяг талії й стегон, скорочується жировий прошарок на животі. Позитивно позначається ця асана і на відновлення статевої функції як у чоловіків, так і у жінок.

"Лев"

Лев не тільки цар звірів, а й тварина, яка символізує сонячну енергію. Його грива нагадує людям небесне світило. Леву приписують силу, мудрість, справедливість. Будду не дарма величали "левом". Ця асана, як і всі з групи сидячих, служить зарахуванню до області медитації.

Поза "Лева" в практиці йоги. Прийміть положення сидячи. П'яти торкаються сідниць. Руки на колінах – долонями вниз. Потрібно видихнути, кілька разів нахилити тіло вперед, відкрити рот і висунути язик, немов би дихає гігантська кішка. Пальці рук напружені. Особливій напрузі піддаються м'язи шії та обличчя. Зафіксуйте позу на кілька секунд. Потім відпочиньте.



Максимально можливий час перебування в позі "Лева" становить хвилину. Живіт у цій асані втягується, очі ж слід відкрити максимально широко. Ця асана допомагає хорошому функціонуванню щитовидної залози, забезпечує приплив крові до обличчя, покращує слух і підсилює слиновиділення.

"Лук"

Це положення тіла нагадує лук з тятивою, чому воно і було так названо. Його виконання досить просте. Багато, знайомі з ним по урокам фізкультури, навіть не підозрюють про вигоди виконуваної вправи.

Поза в практиці йоги. Спочатку слід лягти на живіт, витягнувши руки вздовж тулуба. Якщо вам робили масаж, то вихідне положення не буде для вас складним. Потім зігніть ноги в колінах і



обхопіть руками щиколотки. Вдихаючи, підніміть тулуб, так щоб ноги залишилися лежати на підлозі зігнутими. Ваш хребет вигинається, як тятива лука. Затримайтеся на кілька секунд в такому положенні, після того (вже на черговому видиху) прийміть вихідну позу. Якщо ви тільки-тільки приступаєте до занять і ваші м'язи не звикли до такого навантаження, не прагніть тримати ноги разом. Можна розвести коліна. Найдосконалішим у цьому випадку варіантом буде той, коли коліна ноги притиснуті один до одного. У прийнятому вами положенні слід зробити кілька розгойдувальних рухів, досягаючи поступового збільшення часу перебування в стані "натягнутої тятиви лука" до хвилини–двох. Енергія в цьому варіанті є зосередженою в районі тазу і шлунково-кишкового тракту, тим самим це положення допомагає людям, що мають порушення в роботі сечостатевої системи і процесів травлення. Крім того, поза дозволяє зміцнювати грудні м'язи. Не слід виконувати його тим, у кого проблеми зі хребтом, щоб уникнути зміщення хребців.

"Лебідь"

Лебідь – птах чистоти і космічної любові.

Поза в практиці йоги. Виконується в положенні лежачи на животі. Долоні знаходяться на рівні плечей. Повільно піднімайте голову, підборіддя, потім груди, живіт – по можливості вище, щоб випрямити руки. Лебідь витягнувши ший, показавши всю красу. Від нього не можна відірвати очей. Кілька разів затримайте дихання, зафіксувавши це положення. Але це ще не все. Тепер вам потрібно підключити ноги. Стегнами упріться в живіт, так щоб сісти на п'яти. Після того опустіть голову на підлогу. Лебідь повертається в стан спокою, світ завмирає. Долоні знаходяться на підлозі. Допомагаючи собі тулубом, просувайтесь вперед і займіть вихідне положення. Ви пливете по безкрайніх просторах світового океану. Краса і спокій – ось що він вам дарує. Завершення має відбуватися на видиху. Повторіть все 5 разів. Ця поза зміцнює м'язи грудей, покращує роботу органів дихання, допомагає розвивати м'язи рук.



"Верблюд"

Верблюд – тварина, що володіє дивовижною витривалістю та вмінням економно розподіляти сили. Положення, що нагадує фігури верблюда, наділяє вас запасом сил на довгий час. Воно тренує гнучкість хребта і еластичність м'язів, а тому запобігає швидкому стомлюванню і втомі. Поза "Верблюд" добре впливає на корекцію дихальної системи, зокрема й на захворювання астмою.

Поза в практиці йоги. Станьте на коліна, які повинні розташовуватися на відстані 20 см один від одного. П'яти також розведені, але не набагато. Руками тримайтеся за пальці ніг або за п'яти. Голова відведена назад. Спина також вигинається назад, а стегна, навпаки – вперед. Це положення треба зафіксувати на кілька секунд. Потім поверніться у вихідне. Асана спочатку може не вийти. Як тільки ви освоїте вправу, може повторювати її три рази.



"Пальма"

Пальми вражають уяву своєю висотою (досягає довжини до 30 м). Це дерево вважають символом довголіття та успіху, асоціюючись із перемогою і торжеством. Крім того, з пальмою порівнювали праведну людину, яка своїм незаплямованим життям заслужила особливої милості небес. Недарма, головна специфіка цієї пози – допомога в рості тіла. Людина немовби тягнеться вгору – до сонця правди, сонця світу, збагачуючись енергією його променів.

Поза в практиці йоги. Розставте ноги на ширині плечей. Піднімайте руку вперед і вгору, вдихаючи при



цьому. Тягніть вгору тіло, піднімаючись на носки. У такому витягнутому положенні (рука теж витягнута) залишайтеся на кілька секунд. Роблячи видих, поверніться у вихідне положення. Те ж саме повторіть з іншою рукою. Можна виконувати вправу з обома руками. Ви, напевно, бачили, як розтягується кішка. Вона ніби приводить в рух саму себе. А що робимо ми, прокидаючись вранці? Поза "Пальма" допомагає не тільки витягуванню хребта, але і збільшенню обсягу легень. Вона дуже корисна під час порушень функції дихання.

"Човен"

Завдяки цьому засобу пересування ми опиняємося на іншому березі – куди хочемо припливти. Човен – це спосіб переходу від матеріального до духовного. Коли ваше тіло приймає форму човна, воно налаштовується на подолання розриву між двома вимірами. Воно все напружене, щоб сприйняти енергію життя.

Поза в практиці йоги. Ляжте на живіт. Підборіддя торкається до підлоги. Ноги тримайте разом, витягнутими. Руки закладіть за спину таким чином, щоб пальці однієї руки охоплювали лікоть іншої. На вдиху поволі піднімайте голову, груди і ноги. Постарайтеся підняти їх на максимально можливу для вас висоту. Ви відчуєте, як працює мускулатура всього тіла. Прогинаючись, зафіксуйте позу (від 5 секунд до півхвилини). На видиху прийміть вихідне положення. Можна дещо ускладнити задачу, вибравши інше розташування рук. Наприклад, не згинайте їх, а схопіть в замок і притисніть до сидниць. Або ж піднімайте зімкнуті в замок руки разом з ногами.

Поза "Човен" дозволяє зміцнити м'язи ніг, перешкоджає утворенню зайвого жирового прошарку. Вона сприяє поліпшенню травлення та статевої функції. Завдяки тому, що вага тіла переноситься на низ живота, активний вплив виявляється на сечовий міхур. Крім того, асана дозволяє поліпшити апетит, вигнати гази.

"Орел"

Орел – птах неба. Символ сонця і володарювання, емблема воїнів і правителів. Відомі оповідання про індійського бога Вішну, який літав на Гаруда – птахові-людині. Орел пов'язаний з повітрям, переміщенням, набуттям духовного шляху. Відповідна асана досить складна у виконанні, тому будьте особливо уважні, обираючи її. Прийміть положення стоячи. Ноги разом, п'яти з'єднані, носочки нарізно. Руки витягнуті уздовж тулуба. Починайте вигинати спину, щоб перетворитися в птицю. Руки мають бути вигнутими назад і відведеними в сторони. Долонями треба дістати колін і утриматися у такому положенні. Пальці рук роз'єднані, немов кігті орла. Голова



закидається назад. Підійміться на кінчики ніг, ніби готуючись до польоту. У такій позі потрібно залишитися хоча б на кілька секунд. На видиху опустіться на повну ступню. Потім випряміться. Звільніться від напруги і поверніться в положення стоячи. Оскільки, орел пов'язаний з повітрям, то і асана діє сприятливо на роботу легенів. Розширюється грудна клітка, кров надходить активніше, дихати стає легше. Також зникає кашель. Знімається мігрень. Ця асана допомагає поліпшити настрій, даруючи вам бадьорість і свіжість.

В одній з книг китайських мудреців сказано: *"Беріться за важке там, де легко. Беріться за велике, поки ще воно мале. Всі важкі справи в світі завжди виникають з легких. Всі великі справи в світі виростають з малих. Мудрець не візьметься за велике – тому він і творить велике"*. Варто вам почати з малого, як найскладніші справи будуть вам під силу.

Потрібно навчитися елементарним правилам дихання, добре їх зрозуміти та досконало вивчити. Всі ці асани, відрізняє одне – це основа, без якої неможливе ваше просування, вдосконалення. Обрані положення тіла корінням сягають у найдавніші часи, коли людина не мислила свого життя без вищого духовного виміру, завдяки якому вона могла не тільки жити, але відкривати для себе вищі перспективи. Відоме європейське твердження: *"У здоровому тілі – здоровий дух"*. Доповнимо його зворотнім: *"Зі здоровим духом – здорове тіло"*. Тоді й складеться необхідне коло нашого існування, всередині якого людина і повинна перебувати, випромінюючи красу, творячи добро і даруючи радісний спокій.

РОЗДІЛ ІІІ

КЕРУВАННЯ ПОДИХОМ ЯК АДАПТАЦІЯ Й ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ Й ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Сучасні досягнення фізіології подиху відкривають широкі перспективи подальшого розвитку теорії й практики довільного керування подихом, що з успіхом можна застосовувати для адаптації й оптимізації розумової й фізичної працездатності студентів з відхиленнями у стані здоров'я.

Під час вирішення завдань лікувальної фізичної культури на заняттях зі студентами спеціального медичного відділення необхідно створити сприятливі умови для кардіореспіраторної системи. Із цією метою ми використовуємо комплекс дихальних вправ.

Познайомившись з асанами, потрібно перейти до практики дихання. Зазвичай починають саме з неї. Всі дихальні вправи проводять після того, як студенти відпрацюють свої вміння виконувати різні положення тіла. Можна вивчати дихальну практику і окремо, і в комплексі.

Довільні дихальні вправи ще мало застосовуються як засіб оптимізації розумової й фізичної працездатності, для тренування уваги, самовиховання, зміцнення здоров'я, ліквідації кисневої заборгованості й відпочинку. На заняттях з фізичного виховання необхідно передбачити формування навичок й умінь довільного керування подихом, що мають важливе гігієнічне, профілактичне й оздоровче значення для здоров'я й працездатності студентів. Після оволодіння повним диханням у стані спокою студентів навчають довільно управляти диханням під час ходьби й бігу.

Перехід довільного повного дихання в мимовільне – показник міцно сформованих навичок. Це створює основу для формування нових дихальних стереотипів. Після того, як студенти опанують навички дихання й навчаться координувати дихальні рухи передньої стінки живота й грудної клітки в момент вдиху й видиху, їх необхідно навчити довільно управляти диханням під час виконання фізичних вправ на місці й у русі.

Під час фізичних навантажень, поєднаних з комплексом дихальних вправ, споживання кисню значно збільшується. Це підвищує вимоги до функції серцево-судинної й дихальної систем. Тому кардіореспіраторна система при м'язовій роботі піддається змінам, які залежать від інтенсивності фізичних навантажень.

3.1. Вплив дихальних вправ на здоров'я студентів, які зараховані до спеціальних медичних груп

Дихання є однією з основних вегетативних функцій організму, що дає енергію для нормальної життєдіяльності, фізичної і розумової праці. З кожним вдихом у кров надходить кисень, що розноситься по всьому організму,

підтримуючи обмін речовин і забезпечуючи організм енергією. З кожним видихом організм очищається, звільняючись від вуглекислого газу. Таким чином, необхідно цілеспрямовано очищати найглибші відділи легень, де є тенденція накопичення "відпрацьованого" повітря. Ефективне використання дихальних вправ також сприяє корекції і збереженню правильної постави.



1. Найголовніший дихальний м'яз – це діафрагма. Діафрагма розташовується всередині грудної клітки і бере участь під час вдиху.

2. Основними дихальними м'язами, які беруть участь у вдиху, є: міжреберні м'язи, грудинно-ключично-соскоподібні м'язи, сходові м'язи, м'язи, що піднімають ребра.

Другорядними м'язами, які беруть участь у вдиху, є м'язи в області шиї, плечового суглоба і плеча, м'язи, розташовані між лопатками, на спині і в області попереку. Основними м'язами, які беруть участь у видиху, є міжреберні м'язи, прямий м'яз живота, зовнішні і внутрішні косі м'язи живота, поперечний м'яз живота.

Не дивлячись на те, що різні м'язи і групи м'язів, впливаючи на характер дихання при рухах різного виду, беруть участь у цьому важливому фізіологічному процесі. Головним дихальним м'язом людського організму була і залишається діафрагма. Використання еластичності діафрагми для здійснення правильного акту дихання є вирішальним моментом під час виконання вправ із розтяжки, а також при виконанні інших видів фізичних вправ.

3.2. Техніка дихання

Серед найбільш істотних складових йоги – тренування дихання, або *пранаяма*. Це вироблення особливих (ритмічних) дихальних способів. У основі цієї практики лежить відмова дихати неритмічно і швидко. Дихання сповільнюється і підпорядковується чіткому і послідовному темпу. Згідно із йогою між диханням і свідомістю існує нерозривний зв'язок. Ритмічне дихання дозволяє концентруватися, фокусувати увагу і свідомість, яка в результаті просвітлюється. Просвітлена свідомість – мета і спосіб існування в духовному вимірі.



У сні людина дихає рівніше, спокійніше, ритмічніше. Але якщо сплячий не усвідомлює видиме, то йога ясно уявляє собі це. Дихання людини мінливе, на нього впливає безліч обставин. Наприклад, коли ми нервуємо, то наше дихання стає частішим. Від гніву "стискає груди". Разом з мінливістю дихання змінюється і розумовий настрій. Необхідно ж досягнути того, щоб наше дихання не було схильним до таких коливань. Це допоможе свідомості очиститися від сторонніх впливів. Ритмічне дихання забезпечується трьома компонентами: *правильним вдихом, довгим видихом і затримкою повітря*. Ці три частини, як три рівних відрізки.

Дихати правильно – значить ритмічно, спокійно, збільшуючи протяжність кожної з трьох частин. Перш за все, дихайте носом. Здавалося б, що тут дивного.

Розрізняються різні способи дихання:

- верхнє,
- середнє,
- нижнє,
- повне.

При верхньому диханні людина розширює ребра і піднімає плечі. Водночас діафрагма залишається незадіяною. Це дихання поверхнєве, при ньому працює тільки верхня частина легенів. Повітрообмін слабкий, вентиляція погана. Людина постійно відчуває брак енергії.



Середнє дихання настільки ж неповноцінне. Це так званий реберний спосіб. Ребра і груди розширюються, однак нижні відділи легень виявляються "ледачими". З перших трьох варіантів найкраще – діафрагмове дихання. В цьому випадку легені більш вільні, тому і повітря вони можуть пропустити більше. Важливо підключити всю легеневу систему. З цим справляється "повне дихання", яке практикують йоги. Йому і треба навчитися.

Повне дихання. Воно активізує весь дихальний апарат, при цьому економиться витрата енергії. Груді рухаються у всіх напрямках, працюють всі м'язи. Діафрагма зовсім вільна, нічим не затиснута, а тому активно допомагає повітрообмінним процесам. Навчитися повному диханню можна, наслідуючи такі рекомендації.

Прийміть будь-яке положення – лежачи, стоячи, сидячи. Видихніть (постарайтеся, щоб видих був максимально повним), вдихніть через ніс (допомагайте собі не дихати ротом). При цьому діафрагму потрібно опустити, живіт злегка випинається, ребра розсуваються в сторону і плечі піднімаються (нижнє, середнє і верхнє дихання разом). Коли верхня частина грудей буде піднесеною, стінки живота будуть вже втягнуті. Вдих відбувається



на 8 ударів пульсу, щоб дотримувалася пропорція 2: 1: 2 (вдих – затримка – видих). У такому положенні затримайте дихання на чотири биття серця. Повітря наче "засмоктується" в легені. Далі починайте видих. Видихати слід повільно, дотримуючись ту ж послідовність, що і при вдиху. Спочатку повітря йде через ніс, стінки живота втягуються, потім стискаються ребра і опускаються плечі. Повне дихання дозволяє накопичити велику кількість енергії в організмі, збільшує корисний об'єм легенів. Воно заспокоює нервову систему і сприяє розвитку волі і рішучості. Крім того, таким чином поліпшується функціонування ендокринної системи, а значить і обміну речовин, що веде до омолодження організму. Крім цього є ще цілий ряд вправ, які допомагають досягти найбільшого ефекту в отриманні енергії життя.

Очисний подих. Серед найважливіших способів дихання йоги – очисне. Як правило, асани працюють, вдаючись саме до такого способу дихання. Станьте прямо. Ноги разом. Долоні притиснуті одна до одної. Зап'ястя рук натискають злегка на живіт, так що долоні опиняються перпендикулярно тілу. Зробіть глибокий вдих через ніс. Затримайте на мить подих і починайте видих. Губи при цьому складаються в трубочку. Далі ритмічно, сильними, але різкими видихами викидайте повітря. Видавайте різкі звуки. Щоки не роздувати. Цей спосіб очищає легені і освіжає організм людини, обдаровує запасом бадьорості і здоров'я.



"Ха" – дихання, яке очищає дихальну систему людини і сприяє поліпшенню кровообігу. Також "Ха" – дихання допомагає зберігати спокій і усунути відчуття пригніченості. Станьте прямо. Ноги разом, носки ніг трохи розставлені. Зробіть глибокий видих. На вдиху поволі піднімайте руки над головою, щоб долоні дивилися вперед. Руки повинні бути розслаблені. Затримайте дихання. Потім стрімко нахиліться вперед, опустивши руки, і зробіть різко видих через рот і скажіть: "Ха!". Голосові зв'язки тут брати участь не повинні. Звук утворюється повітрям, що видихається, який рветься назовні. Ви рятуєтесь від негативної енергії, що минає через руки вниз. Руки практично доходять до підлоги. Сидіть в такому зігнутому положенні декілька секунд – до наступного вдиху. Повільно випряміться на вдиху (руки над головою). З видихом через ніс прийміть вихідне положення. Повторіть ще раз цю вправу.

Дихання, що балансує нервову систему. Воно дозволяє підвищити її стійкість до несприятливих стимулів, посилити захисну функцію, а також сприяє зміцненню волі і духовної витривалості. Вплив тут виявляється на всі нервові центри. Станьте прямо. Ноги на ширині плечей. Видихніть і зробіть повний вдих. Руки при цьому піднімайте перед собою до рівня плечей. Долоні повернені вгору. М'язи розслабте. Потім затримайте дихання. Після цього треба стиснути руки в кулаки і відвести їх з напругою до плечей. Відчуйте тремтіння в руках. Не послаблюючи напруги в м'язах, розкрийте кулаки і знову

стисніть їх. Повторіть цей рух, тримаючи м'язи напруженими. Виконайте це кілька разів. Видихніть різко з легень все повітря через рот, нахиливши тулуб вперед. Випряміться і повторіть цю вправу ще раз.

Дихання на розвиток голосу. Воно допомагає виробити красивий, глибокий, звучний, сильний голос. Це впливає не тільки на милозвучність нашої мови, але й на стан верхніх дихальних шляхів, а також гортані. Зробіть повільний і глибокий вдих через ніс. Затримайте дихання на кілька секунд. Видихніть потужно одним рухом, відкривши широко рот. Завершіть очисним диханням, щоб легені прийшли в спокійний стан. Ця вправа допомагає розвивати дихальні м'язи і легені. Після багаторазового його застосування вдається розширити і грудну клітку, що дуже важливо для повітря і енергообміну процесів. Легені в процесі цієї вправи очищаються, поліпшується їхнє вентилування. Корисно воно і при захворюваннях шлунка, печінки. *Небезпеку становить у випадку гіпертонії, тому гіпертонікам його робити не рекомендується.* Ви можете стояти, сидіти або лежати. Зосередьте вашу увагу на битті серця. Зробіть вдих через ніс – повільний, повний. Затримайте дихання на вдиху, по можливості до півхвилини. Сильно видихніть повітря через рот. Заспокойте легені очисним диханням.

Дихання для порушення клітин легенів. Оскільки далеко не завжди легеневі відділи є задіяними в диханні, легеневі клітини починають атрофуватися. Перешкоджає цим процесам саме запропонована вправа. Однак вона дуже потужно втручається в діяльність дихальної системи, а тому будьте обережні. Не треба чинити насильство над собою, якщо щось не виходить. Може через гіпервентиляцію з'явитися і запаморочення. Тоді припиніть цю вправу і зробіть очисний подих. Стійте прямо. Ноги разом, руки вздовж тіла. Зробіть повільний вдих. Бийте себе по грудях кінчиками пальців у різних місцях. Затримайте дихання після того, як легені наповняться повітрям, і злегка потирайте грудну клітку долонями, або ж постукайте кінчиками пальців. Потім спокійно видихніть через рот. Повторіть цю вправу кілька разів. Для приведення дихальної системи в спокійний стан зробіть очисний подих.

Дихання, що дозволяє розширити ребра. У результаті збільшиться життєва ємкість легень, грудна клітка стане ширшою, та й загальне самопочуття значно покращиться. Станьте прямо. Руки вздовж тулуба. Потім обхопіть грудну клітку руками під пахвами. Великі пальці звернені до спини, решта – до передньої частини грудей. Долоні знаходяться з боків. Зробіть глибокий вдих і затримайте повітря. Здавіть кілька разів грудну клітку руками і починайте повільно видихати. Повторіть ще раз.

Дихання, що сприяє розширенню грудної клітки. Воно також допомагає кращій вентиляції легенів і збільшенню їхнього об'єму. Крім того, вносить позитивну корекцію в поставу. Стійте прямо, ноги на ширині плечей. На вдиху піднімайте руки в сторони. На повному вдиху дихання потрібно затримати. Руки підняті на рівні плечей, долонями вниз. Можна стиснути кулаки. Швидко зведіть руки вперед, щоб вони перетнулися на площині. Знову розведіть. Зведіть руки так, щоб вгорі опинялася то ліва, то права. Видих сильний, через відкритий рот. У підсумку зробіть очисний подих.

Дихання, яке стимулює кровообіг. Суть цієї вправи полягає в тому, щоб перенаправити рух крові. Венозна кров повинна омити серце і легені, що дозволяє поглинути кисень. Для цієї вправи вам знадобиться палиця або тростина. Стійте прямо. Долоні на стегнах. Зробіть повний вдих, затримайте дихання. Потім плавно нахиліться вперед, візьміть руками палицю, напружте руки, щоб з силою стиснути палицю. Відпустіть палицю і поверніться у вихідне положення. Зробіть повільний видих через ніс. Повторіть вправу ще раз. Завершіть все очисним диханням.

Глибоке дихання. В результаті глибокого дихання стимулюються всі ендокринні залози, особливо – щитовидна. Покращиться обмін речовин. Стануть більш розвиненими такі якості, як кмітливість, адекватність реагування на подразники, вміння зосереджуватися. Але не слід виконувати цю вправу, якщо у вас високий тиск. Прийміть положення "Лотоса". Якщо ви ще не оволоділи ним, то можете стояти, сидіти або лежати. Сконцентруйтеся на щитовидній залозі.



Зробіть повний вдих через ніс. Це має відбуватися на 8 ударів пульсу. Затримайте дихання на такий же відрізок часу. Після потрібно повністю видихнути повітря через рот, при цьому лунає свистячий звук. Губи не притискайте щільно. Тривалість видиху вдвічі більше, так що пропорція "вдих – затримка дихання – видих" становить 1: 1: 2. Повторіть вправу 5 разів. Дихання прояснює мислення і звільняє легені. Вправа допомагає поліпшити мозкову діяльність, підвищує чіткість свідомості і активізує розумові процеси. Головна роль тут належить діафрагмі. Все будується на видиху, а не вдиху, тому активним буде саме видих. Прийміть положення "Лотоса". Якщо це важко, прийміть будь-яку сидячу позу. Спочатку треба зробити видих через ніс – різкий, швидкий. Після цього – повний вдих, настільки ж швидкий і сильний. Ніякої затримки дихання не потрібно. Видих робиться завдяки руху черевних м'язів і діафрагми. Він нагадує роботу ковальських міхів. Заповнюється повітрям середня і нижня частина легенів. Після видиху треба розслабити м'язи живота, діафрагма також буде розслабленою, легені зможуть опуститися вниз. Для початку цикл видихів – вдихів не повинен перевищувати 10. Поступово збільшуйте їхнє число, в підсумку доводять до 100. Дихання очищає легені.

Дихання, яке, крім провітрювання легенів, укріплює грудну клітку і м'язи живота. Воно також сприяє очищенню носоглотки. У духовному сенсі це дихання налаштовує на зосередженість. Прийміть положення "Лотоса". Притисніть вказівний палець правої руки до центра чола. Потім потрібно затиснути ліву ніздрю середнім пальцем. Далі дихати слід так, як описано для дихання, яке прояснює мислення і звільняє легені. Але повітря в цьому випадку виходить через праву ніздрю. Після повторіть все те ж саме з лівою ніздрю.

Дихання здорових легень ("ковальські хутра"). Ця вправа дуже сильно активізує роботу легенів, а тому будьте обережні, виконуючи її.

Вона складається з циклів вдиху–видиху і не припускає затримок. Затримується дихання лише після того, як здійснилося 10 вдихів і видихів. Зазвичай для нього обирається положення "Лотоса". Можна вибрати й іншу сидячу позу. Зробіть 10 швидких, сильних вдихів і видихів. Потім зробіть глибокий вдих і затримайте дихання, але не більше ніж на 14 секунд. Для цього можна стиснути ніздрі пальцями рук. Повільно видихніть. Видих глибокий. Повторіть ще 2 рази те ж саме.



Дихання (через ніздрі). Це дихання дозволяє врівноважити струми енергії, всі життєві сили. Воно націлене на заспокоєння організму і збалансованість його елементів. Також таке дихання прочищає тонкі канали, по яких прана надходить в чакри. Прийміть положення "Лотоса". Притисніть вказівний палець правої руки до точки над переніссям там, де розташовується наше "третє око". Зробіть енергійний видих і затисніть праву ніздрю великим пальцем. Вдих здійснюється через ліву ніздрю. Затримайте дихання, після чого відпустіть праву ніздрю і затисніть ліву середнім пальцем. Видихайте повітря через праву ніздрю. Здійсніть ті ж дії, притиснувши ліву ніздрю. Цикл повторюється до 10 разів.

Ритмічне дихання. Це спосіб дихання повторює ритм природи, її вібрації і руху. Ви повинні відчути коливання атомів вашого тіла. Свідоме сприйняття вправи допоможе повноті прани, в результаті чого ви зможете запастися величезною енергією. При ритмічному диханні на вдих і видих розраховується однаковий проміжок часу, а от на затримку вдихання вдвічі менший період, так що пропорція буде така: 2: 1: 2. Вам потрібно сісти зручно, розслабитися. Однак тримайте прямо груди, спину і голову. Бажано кілька разів відвести плечі назад. Руки лежать на колінах. Зробіть повільний повний вдих, рахуючи до шести. Затримайте дихання раз, два, три. Після цього повільно видихнете через ніздрі, порахувавши знову шість ударів серце биття. Зробіть паузу. Знову повторіть цикл, але не перевтомлюйтеся. Як тільки вам стане важко дихати, припиніть ритмічне дихання і завершіть його очисним. Поступово ви будете додавати у величині відрізки циклу. Робіть його 2–3 рази на день, відводячи по 10 хвилин на його виконання. *Ні в якому разі не змушуйте себе «стрибнути» вище голови.* Краще, якщо ви зможете зафіксувати свій ритм і слідувати йому надалі. Ці вібрації космічного темпу можна відчути кожною клітиною. Кожен орган вашого тіла також їх відтворює. Важливо навчитися відчувати їх. Ритмічне дихання допоможе вам впоратися з поганим настроєм, подолати стреси, нервові розлади.

Дихальні вправи – "балон", "сонце", "півмісяця" – допоможуть вам розширити ваші знання про роботу дихальних м'язів. Надалі ви зможете

використовувати ці знання, як забажаєте: під час фізичного тренування, розслаблення, відпочинку і під час виконання стретч-тренування.

Дихальна вправа "Балон"

Цей тип дихання є практичним способом ізольованого діафрагменного дихання, що дозволяє пізнати суть. "Балон-дихання" включає рух діафрагми вниз у напрямку черевної порожнини при вдиху і її пасивний стан при русі вгору, коли повітря виходить назовні. Вихідне положення – лежачи на підлозі на спині із зігнутими колінами, поставте стопи нарізно так, щоб



відстань між ними дорівнювала ширині тазу. Аналогічно розведіть коліна. Тяжкість тіла злегка перенесена на стопи. Покладіть руки вздовж тіла, підніміть таз вгору на 5–13 см, акцентуючи рух куприка у бік пупа. Розслабте м'язи в області грудної клітки і сонячного сплетіння, постарайтеся перенести всю вагу тіла на задню частину ребер між лопатками. Примітка: це положення створює опір під час скорочення діафрагми при виконанні вдиху. Коли ви робите вдих, нахил грудної клітки в бік дихальних шляхів допомагає пасивним шляхом розслабити діафрагму.

Зробіть вдих через ніс, подумки уявіть собі рух діафрагми вниз, у напрямку до черевної порожнини, дозвольте повітрю увійти в легені. Тепер тиск повітря в легенях має розтягнути черевну порожнину, враховуючи і нижній відділ, і роздути її, подібно балону. Примітка: слід переконатися в тому, що цей рух є наслідком роботи діафрагменних м'язів, а не м'язів черевного преса.

Зробіть видих через відкритий рот, розслабляючи діафрагму. Цей рух дозволить повітрю вийти з легенів, живіт опуститься до хребта, а діафрагма повернеться в початковий стан. Примітка: той об'єм повітря, який вийшов з легенів, є показником рівня еластичності вашої діафрагми зараз. Не хвилюйтеся, якщо ця вправа буде даватися вам складно. Це всього лише показник того, що ви не використовуєте свій основний дихальний м'яз досить ефективно. Це явище досить поширене, особливо в тих випадках, коли є порушення постави. Використовуючи спеціальні вправи для зміцнення діафрагми, представлені нижче, ви зможете поступово досягти чудових результатів.

Вправа для зміцнення діафрагми. Виконайте дихальну вправу "балон", а потім покладіть долоні на сонячне сплетіння під грудиною і злегка натисніть. Це створює додатковий опір для діафрагменних м'язів під час дихання, і подолання цього опору зміцнює діафрагму. Повторіть вправу, як описано вище. Після кожного вдиху або видиху робіть паузу.

Дихальна вправа "Сонце"

Ця дихальна вправа призначена для того, щоб ви навчилися дихати верхніми відділами легень.

Вихідне положення – лежачи на спині. За необхідності, покладіть під голову маленьку подушку. Злегка опустіть вниз підборіддя, щоб розтягнути шийний відділ хребта і подовжити шию. Примітка: спробуйте відчути природний вигин хребта всередині в області шиї, аналогічний природному вигину попереку.



Помістіть одну долоню на грудну клітку, підніміть пальці вгору. Іншу долоню розташуйте на задній частині шиї так, щоб пальці були направлені у бік лопаток. Таким чином, вони будуть розташовуватися в області верхньої частини легенів. Це робиться для того, щоб полегшити концентрацію уваги. Якщо концентрація досягається, ви можете прибрати руки.

Зберігаючи це положення, зробіть вдих через ніс, при цьому грудна клітка повинна піднятися, дозволяючи повітрю наповнити легені. Затримайте дихання. Зробіть видих, розслабляючи міжреберні м'язи і грудну клітку. Зробіть паузу, перш ніж почнете наступний цикл дихання. *Примітка: коли легені вільні від повітря, розслаблення грудної клітини відбувається м'яким природним шляхом.* Немає ніякої необхідності тиснути на ребра. Відчуйте, що верхні відділи легень повністю звільнилися від повітря. Ви можете злегка затримати дихання. Тільки після повного видиху ви зможете зробити більш глибокий вдих, збільшивши об'єм легенів. При цьому на вдиху розтягується область спини між лопатками. Якщо вам буде дуже важко робити глибокий вдих і видих в такому положенні, то це означає, що у вас є зайва напруга і скутість м'язів верхньої частини спини.

Дихальна вправа "Півмісяць".

Це дихальна вправа, що призначена для того, щоб навчити вас дихати нижніми відділами легенів. Вона також удосконалює діафрагменне дихання, але при цьому не відбувається роздування черевної порожнини, як при вправі "балон". Дихальна вправа "півмісяця" вимагає включення в роботу всього м'язового корсету черевної порожнини.

Виберіть вихідне положення сидячи або лежачи, в якому ви будете почувати себе комфортно. Якщо ви лежите на спині, то дозвольте собі розслабитись настільки, щоб вся вага вашого тіла тиснула на задню частину ребер і область тазу. Покладіть долоні на нижню частину грудної клітки. Плечі і верхня частина тіла повинні бути розслаблені.

Зробіть вдих. Виконайте його так, щоб ребра натиснули на долоні, розсунуті в сторони. При цьому область сонячного сплетіння підніметься вгору.



Вдих повинен бути глибоким. Після його закінчення затримайте дихання. *Примітка: після затримки дихання ви можете робити видих, або спробувати вдихнути ще трохи повітря.* Зробіть повільний поступовий видих через рот, випускаючи повітря через стиснуті губи для створення опору.

У міру того, як ви робите видих, діафрагма піднімається вгору. Одночасно з видихом підключіть м'язи черевного преса, які зможуть "вичавити" з легенів залишки повітря. Зробіть паузу. *Примітка: рух діафрагми вгору стимулює рух вгору м'язів нижньої частини черевного пресу.* Оскільки м'язи черевного пресу є частково дихальними м'язами, то вони підключаються під час інтенсивного вдиху.

Зробіть ще один вдих. На цей раз відразу м'яко підключіть м'язовий корсет черевного преса, щоб центр ваги тіла не опускався вниз. Контролюйте напругу м'язів черевного пресу протягом всього процесу дихання, роблячи акцент на скорочення м'язового корсет з кожним видихом.

Дихальні вправи використовуються, щоб збільшити глибину розтяжки. Використовуючи діафрагму як імпульс, ви регулюєте час вдиху і видиху. При цьому між вдихом і видихом роблять паузу. Контролюючи стан діафрагми в моменти вдиху і видиху і роблячи затримки дихання, ви можете ще більше розтягнути м'язи.

РОЗДІЛ IV

ЙОГА ЯК АНТИСТРЕС І ПОШУК ПОЗИТИВНОГО ПОГЛЯДУ НА ЖИТТЯ. ГІГІЄНІЧНІ ПРОЦЕДУРИ ТА ХАРЧУВАННЯ

Не втомлюся повторювати, що чисто технічні та механічні повторення тих чи інших правил недостатні. Йога не гімнастика, не акробатика, не забава. У ній все дуже серйозно. Вона діє на свідомість людини, і свідомість також впливає на те, як виконуються ті чи ті вправи. Тілесна гігієна починається з гігієни розуму, правила фізичні – з усвідомлення; духовний світ тут головний. Йога – практика очищення, а тому все, що викликає помутніння тіла і розуму протипоказано, будь-то наркотики, алкоголь, тютюн, галаслива музика міської цивілізації, погані думки, роздратування, гнів тощо.



Всім, хто хоче дізнатися про йогу: "Відмовтеся від злих помислів, від поганих намірів. Суєта народжується миттєво. Тиша є шляхом". Якщо хочете стати господарем своєї свідомості, то не будьте рабами бажань. Щоб ви змогли правильно виконати всі вправи йоги і досягнути максимального ефекту, вам потрібно зосередитися і сконцентруватися. Тоді буде акумулюватися енергія, що є у вас. Кімнату провітрюйте, прибирайте і мийте, але під час вправ намагайтеся уникати переохолоджень. Заняття проходить на голодний шлунок: після останнього прийому їжі повинно пройти не менше двох-трьох годин. Особливо це важливо, коли ви робите бандхи або деякі види дихання. Їсти ви зможете також не відразу, а через годину після завершення занять. Не забудьте звільнити сечовий міхур і кишечник. Шлаки вам ні до чого. Крім того, в йозі дуже багато вправ, які викликають натиснення на низ живота і пах. Одяг краще обирати бавовняний, що не сковує рухи. Єдине, він не повинен бути аж надто просторий, інакше вам важко буде виконувати асани. На підлогу треба стелити килимок. Тканина має бути натуральною, яка має свою позитивну енергетику, а це засіб з'єднання з природним світом. Можна взяти тонку ковдру. Підстилка не повинна бути ні м'якою, ні занадто твердою. Робіть все не поспішаючи, і кожен раз відпочивайте, завершивши ту чи ту асану, дихальну вправу.

Рівномірність, ритм, плавність, спокій – ось ваші друзі в йозі. Не терпіть болю і тяжкості. Йога не насильство і не гноблення. Це важкий, але вдячний досвід. Краще буде обмежитися однією-двома асанами і стількома ж дихальними вправами. Добре займатися йогою 45 хвилин. Однак цілком допустимо скоротити цей час і до третини години, але ніяк не менше 10 хвилин. Часом одна, але дуже точно і послідовно виконана вправа замінює собою п'ять, посередньо зроблених. Поступово ви зрозумієте, що вам безумовно необхідно,

а від чого можливо відмовитися. Йога індивідуальна, хоча і веде до єднання з всесвітом і відмови від особистого "Я". Не думайте, ніби всі вправи без розбору будуть корисні. Енергія сама вкаже на потрібну вам вправу.

Будьте обережні, якщо у вас є хронічні захворювання. Не завдавайте собі шкоди. Йога не панацея, не ліки від ста хвороб. Але вона вірний помічник, якщо ви звернетесь до неї з розумом. Умійте налаштуватися на заняття. Привчайте себе бути безтурботним і спокійним. М'язи особливо не напружуйте, губи не стискайте. Ви спокійні і впевнені в собі. Є й більш жорсткі обмеження для занять йогою. Особливо, якщо ви вирішили звернутися до неї самостійно, без допомоги учителя. Так зазвичай чинять багато, хоча це не кращий варіант. Якщо ви не будете знати, що з практики йоги може вам нашкодити, а що допомогти, то ефект від занять виявиться або мінімальний, або негативний. Сама практика тоді буде неефективною. Не можна практикувати вправи в період загострення хронічних захворювань, при підвищеній температурі, при перегріванні тіла і охолодженні, після операцій, при сильній фізичній втомі і нервовому виснаженні.

Перш за все перед заняттями треба очищати тіло від шлаків, шкідливих елементів, дурної енергії. Це і умивання, прийняття душу, і спеціальні водні процедури, що зрошують носоглотку і гортань. Ми всі звикли до зубної пасти та щітки, і пам'ятаємо, що зуби треба чистити не менше двох разів на день.

Особливі вимоги існують і до сну. Не можна спати ні занадто багато, ні занадто мало. Зазвичай рекомендується спати не більше 6 годин на день, проте географічні умови вносять свої корективи. Якщо ви живете там, де сонячного світла катастрофічно не вистачає, тривалість сну може становити до 9 годин. Перед сном провітрюйте кімнату. Краще всього, якщо ви звикнете спати з відкритим вікном, але це суто індивідуально. Не лягайте пізно. До півночі – найкраще. Спійте в зручному одязі з натуральних тканин. Пам'ятайте і про досить жорсткі матраци, щоб ваш хребет – "вісь" був прямим. Не поспішайте вставати вранці. Для початку потягніться в ліжку. Подивіться, що роблять тварини після того, як прокидаються. Правильно, вони розтягують хребет, даючи імпульс собі на цілий день. Ця проста процедура вже налаштує нервову систему, включає роботу м'язів. Можна витягнути ноги і почати згинати пальці, тільки пальці, не дозволяючи рухатися ступням. Згинайте від себе і до себе. Це викличе напругу в м'язах ніг, на які ви перенесете вагу вашого тіла. Таким чином, ви готові почати робочий день.

4.1. Особливі вправи на концентрацію уваги

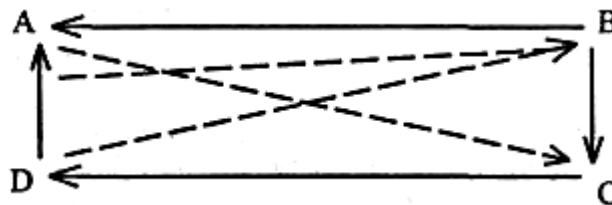
Відомо, що заняття йогою вчать дивитися на речі безтурботно, відпочивати, а не втомлювати очі, віддаватися чарівності світу та оточуючих людей. Щоб дивитися чи бачити, потрібно розслабитися і звільнити свій розум; тіло повинно бути вільним і "належати самому собі". Йога відкриває шлях до

цього звільнення та розкріпачення всього нашого єства. Зрозуміло, це відбувається, якщо йога діє в точності, як наказано: правильно виконує вправи, ретельно контролює дихання, а також якщо вона робить особливі вправи на концентрацію або, простіше кажучи, на увагу.

Вправи на увагу. Ви вже вмієте зосереджуватися. Протягом п'ятнадцяти або двадцяти хвилин, які ви присвячуєте вправам йоги, особливо асанам, ваші душа і тіло тісно пов'язані і діють спільно. Ви змушуєте себе повністю сконцентруватися на своїх рухах тіла, щоб не проробляти їх автоматично. Ви залишаєтеся собою. Таким чином вдається уникнути рутини. Як тільки ви освоїте ті пози, які вже описані, як вони ускладнюватимуться так, що кожен рух буде вимагати повної концентрації. Таким же чином, контроль дихання вимагає повного зосередження. Навчіться свідомо стежити за своїм диханням; супроводжувати повітря, яке ви вдихнули, коли воно проникає у далекі куточки ваших легенів, збагачує, очищає і фільтрує вашу кров. "Я дихаю, я отримую харчування, я вдихаю силу, я вдихаю життя! Чудова вправа на увагу, на дієву концентрацію!" А тепер перейдемо до наступних вправ.

Вправа "Зупинка очей". Виберіть зручне місце, де ви будете на самоті: тінистий куточок, але не надто темний. Спочатку виконайте наступну вправу для очей. Відведіть погляд якнайдалі вліво, потім – вправо: піднімаючи очі, переведіть їх з точки В в А, потім знову поверніться в точку В (верхнім шляхом). З В переведіть погляд в точку С, потім в точку D. Поверніться в А, потім в В, в D, в А і в С. Повернувшись в точку В, почніть спочатку.

Виконуйте послідовно: ABCDA, потім AC, а потім DBC і, нарешті CBAD. Не стомлюйте себе. Коли закінчите, закрийте очі. А тепер відкрийте очі і спробуйте сконцентрувати свій погляд на якомусь об'єкті: галявину перед собою, стовбур дерева, квіти. Нехай ваші очі там відпочивають, нехай на них впливає вид трав'яного покриву, рясного листя або строкатих квітів, так щоб ці образи закарбувалися у вашому мозку, як на кіноплівці. Незабаром ви зрозумієте, що цю, нібито просту вправу, насправді дуже не легко виконати.



Ми звикли бачити, як у нас перед очима все змінюється, як в кіно, одна картинка за іншою, і не приділяємо увагу тому, що бачимо. На нас справляють враження тільки рухомі об'єкти, і то лише тому, що вони переміщуються; таким чином, ми рідко займаємося свідомим спостереженням. Буває, ми бачимо не чіткий контур автомобіля на перехресті. Він виник лише на мить і майже в ту ж мить зник. І все, що з'являється, а потім зникає з нашого поля зору за день, схоже на цей, автомобіль. Таке наше повсякденне життя. Його можна порівняти з кіно. Вам потрібно заново навчитися дивитися, щоб упродовж дня розгледіти як слід, спокійно і холоднокрівно, хоча б кілька предметів. Дайте собі час, щоб хоч що-небудь поспостерігати свідомо. Я не пропоную вам дивитися пильно або аналізувати побачене. Дозвольте погляду блукати скрізь. Достатньо, якщо у

вас є хоча б мінімальне бажання не тільки дивитися, а й помічати. Після декількох тижнів такого перенавчання ви з подивом зрозумієте, що бачите дуже багато і бачите ясно. Ви виявите, що дозволяючи своїм очам спочивати на предметах, ви відпочиваєте.

Вправа "Прислухання". Спокійно дивитися – це мистецтво. Слухати – теж мистецтво. Причому мистецтво, забуте багатьма. Кіно шкодить очам, радіо та міські шуми згубні для слуху. Відновити слух важче, ніж зір. Тиша, на тлі якої можна що-небудь почути, це така рідкість. Бувають хвилини, коли здається, що все навколо завмирає. Скористаємося таким інтервалом, щоб прислухатися до звуків, менш шумних, ніж ті, що зазвичай нас оточують. Наприклад, якщо у вас є сад, ви можете скористатися ним як місцем спогадів і спокою. Спробуйте розчути який-небудь знайомий звук: щєбіт птахів поблизу, дзюрчання струмочка або навіть шуми сусіднього міста – безладний гамір, але у якому можна розрізнити деякі звуки. Прислухаємося, розкриємо вуха, щоб звук проник у них, знайшов там притулок, відбився у нас в мозку. Не потрібно напружувати слух, ніби намагаючись вловити слова лектора в дальньому кінці зали. У будь-якому випадку уникайте напруги, зберігайте пасивність, тоді ви будете чути ясніше. Музика, пісні птахів, бурмотіння струмка, міські шуми повинні просто вливатися у ваші вуха. Будьте уважні, але повністю розслаблені. Така вправа слуху дарує нам справжнісінький відпочинок, а ще дозволяє повернути здатність чути більш ясно і з більшою користю.

Вправа "Тактильні та інші відчуття". Йдеться про розвиток почуттів, так щоб пізнавати навколишній світ без допомоги думки. Нам потрібно налаштувати себе на свідоме сприйняття, на те, щоб отримувати сигнали тільки ззовні, не відволікаючись на те, що вони йдуть зсередини. Витягніть руку, торкніться столу, стільця, шматка тканини і зауважте перше відчуття, яке при цьому виникне. Не думайте про що, крім того, що відчувають ваші пальці. Обережно покладіть руку на вікно і недбало проведіть вгору-вниз. Потім доторкніться до свого одягу, столу, меблів. Зверніть увагу на холод скла, м'який, теплий одяг, на край стола. Працюйте й далі над своїми почуттями. Навчіться насолоджуватися одразу всім. Звертайте увагу на свої відчуття.

Вправа "Ходьба". Немає нічого звичнішого від ходьби. За день ми проходимо пішки не одну милю. Виділимо деякий час, наприклад, п'ять хвилин на свідому ходьбу. Встаньте прямо, плечі відведіть назад (але не сильно), руки повинні звисати вільно, долонями вперед. Ідіть рівномірно, в такт диханню. За час вдиху робіть чотири кроки, видиху – п'ять чи шість кроків. Веліть собі здійснювати рухи свідомо; приділяти увагу контакту ступні з землею; відчувайте, як згинаються коліна; прислухайтеся до звуку своїх кроків. Кожен крок проробляйте вдумливо, погляд фіксуйте на пейзажі перед собою. Скоро ви відчуєте, як зникає важкість. Тіло стає слухняним, прогулянка перетворюється на відпочинок. Якщо ви будете під час прогулянки, приділяти увагу своїм рухам, інші походи стануть для вас відпочинком і в кінці довгого шляху ви не надто втомитися. Ви також будете привчати себе до самоконтролю і надалі станете повним володарем своїх дій.

Вправа "Читання вголос". Точніше, щоб бути уважним під час читання, прислухайтеся до його звучання, незалежно від того вголос ви читаєте або про себе. Візьміть який-небудь текст, простий чи складний – не має значення. Читайте його голосно чи пошепки, намагаючись зрозуміти сенс. У цій вправі важливо слухати своє читання, сприймати звучання букв, складів і слів, усвідомлювати, яку інтонацію вимагає загальний зміст тексту. Отже, слухайте себе, як слухаєте зазвичай кого-небудь іншого. Ви виявите, що розуміння складного тексту значно полегшується, якщо в перший раз прочитати його таким чином вголос. Якщо ви відкладете книгу на добу, а потім прочитаєте, на цей раз вдумуючись у зміст, то виявиться, *що ви стали швидше вловлювати зміст важких уривків*.

4.2. Харчування

Регулярні заняття йогою ведуть до очищення й оздоровлення організму. Однією із головних причин інтоксикації організму є неправильне харчування. Воно, згідно з йогою, повинне бути збалансованим. Не обов'язково ставати вегетаріанцем, хоча більшість йогоїв в Індії дотримується саме цієї системи харчування. Досить буде, якщо ви виключите з раціону жирну, важко перетравлювану їжу й продукти, що сприяють виділенню в кров токсичних речовин (субпродукти, жирну й важку випічку, бобові). Не менш важливим вважають відмову від їжі, що викликає порушення центральної нервової системи, адже це підвищує здатність до концентрації при виконанні асан. Якщо ви вирішили серйозно зайнятися йогою, відмовтеся від надмірного вживання спецій, гострої й кислої їжі, повністю виключите алкогольні напої.

Усе сказане вище не означає, що йога вимагає дуже твердих обмежень у їжі, що межує із голодуванням. Навпаки, харчуватися треба таким чином, щоб організм одержував усі необхідні йому поживні речовини, включаючи білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини. Усі вони, на думку йогоїв, забезпечують людину життєвою енергією (праною), необхідною для існування.

У йогої всі продукти харчування поділяють на 3 групи: чиста їжа, збудлива їжа і нечиста їжа, що наносить шкоду організму. Якщо ви вирішили у всьому дотримуватися законів йоги, віддайте перевагу «чистій їжі». Тільки вона, на думку йогоїв, облагороджує людину, дарує їй ясність розуму, робить тіло здоровішим, а дух – сильнішим. До "чистої їжі" належать такі продукти, як фрукти, овочі, горіхи, мед і злаки. Якщо раніше ви дотримувалися іншої системи харчування, перехід на "чисту" їжу повинен бути поступовим. Не рекомендується різко виключати з раціону м'ясо і яйця, краще послідовно замінити їх рівнозначними з енергетичного погляду, але більш корисними продуктами. Так, достатню кількість білків можна одержати, з'їдаючи замість жирного м'яса птицю чи рибу, замість яєць – сир і інші молочні продукти, горіхи. Надалі, якщо матимете бажання, ви можете повністю перейти на вегетаріанську дієту.

Цікаво, що в процесі тренувань багато помічають, що збалансоване харчування стає не обов'язком, а природною потребою, як і прагнення до здорового способу життя. До того ж, регулярне виконання асан приводить до скорочення обсягу їжі. Йоги вважають, що здоровий спосіб життя не можливий без переїдання. Це не означає, що потрібно обмежувати себе в їжі, просто слід розраховувати щоденну норму їжі відповідно до індивідуальних потреб.

Нижче пропонуємо правила збалансованого харчування, якими рекомендовано користуватися, якщо ви почали займатися йогою:

- дотримуйтеся помірності в їжі (кількість їжі повинна бути такою, щоб заповнювати енергетичні витрати);
- переїдати не рекомендується (привчайте себе вставати з-за столу з легким почуттям голоду);
- не їжте, якщо ви не голодні, а також після заходу сонця;
- споживайте їжу в спокійній атмосфері, намагайтеся не думати під час їжі про проблеми;
- намагайтесь дотримуватися системи роздільного харчування, уникайте неправильної комбінації продуктів.

Йога – найдавніша, перевірена століттями система зміцнення здоров'я й омолодження організму. Заняття нею дають людині безмежну владу над своєю природою й допомагають знайти нові сили й здібності, не тільки фізичні, але й духовні.

Неможливо заперечувати роль занять йогою у поліпшенні здоров'я, нормалізації функцій органів і систем людського організму. Звичайно, вона не є універсальним засобом у боротьбі із хворобами й передчасним старінням, однак ефективно рятує від багатьох недуг. Йога не тільки попереджує захворювання, але й лікує. На відміну від інших систем йога розбудовує в організмі симетрію, координацію й витривалість. Вона стимулює внутрішні органи й обумовлює їхнє гармонійне функціонування.

4.3. Йога – спосіб лікування природними методами

Прогрес у лікуванні відбувається повільно, але правильно. Ніхто не заперечує досягнення сучасної медицини. Медикаменти можуть надати більшу допомогу, однак йога може доповнити їхній ефект і прискорити процес одужання. У той же час йога допомагає усунути побічні згубні ефекти, які дають іноді медикаменти. Йога підсилює природні захисні системи організму, що борються із хворобою. При хронічних захворюваннях практика йоги дає можливість визначити їхню ступінь і інтенсивність.

Заняття йогою необхідні при захворюваннях хребта (остеохондрозі, сколіозі, лордозі, кіфозі, грижі міжхребетних дисків), артритих і артрозах, функціональних порушеннях роботи шлунка, кишечника, печінки, серця й інших внутрішніх органів, вегето-судинній дистонії. Вони ефективні при

лікуванні безсоння, синдрому хронічної втоми, добре справляються з почуттям тривожності, нервової напруги, допомагають впоратися з наслідками пережитого стресу.

У результаті практики асан органи черевної порожнини зміцнюються; виділення травних соків стає вільним, що сприяє кращій діяльності травної системи. Ці асани також добре тонізують печінку й селезінку, знімають болі в шлунку й нормалізують діяльність організму. Під час таких хвороб, як надлишок жовчі, недокрів'я, порушення травлення, запорів, теплових ударів, ожиріння, ці пози надають більшу допомогу. Практика асан поліпшує кровопостачання, вони виявляють коригувальний вплив при зсуві матки, болях у спині, менструальних порушеннях, припливах, а також зміцнюють хребетний стовп.

Йога може допомогти багато в чому, але разом з тим варто розвіяти розповсюджену оману про корисність йоги для всіх без винятку. Незважаючи на те, що почати займатися йогою можна практично в будь-якому віці, існують певні обмеження й протипоказання.

Фахівці виділяють постійні й тимчасові протипоказання до занять йогою.

До постійних протипоказань зараховують:

- важкі захворювання внутрішніх органів;
- деякі захворювання серцево-судинної системи (пороки серця, аневризму аорти, дистрофія міокарда, пароксизмальна тахікардія);
- захворювання крові;
- наявність злоякісних новоутворів;
- інфекційні захворювання костей і суглобів;
- нейроінфекції;
- важкі ушкодження хребта й черепно-мозкові травми;
- психічні розлади;
- прикордонні стани психіки;
- загальний важкий стан.

До тимчасових обмежень відносять:

- загострення хронічних захворювань;
- післяопераційний період;
- проведення курсу медикаментозної терапії;
- сильна фізична втома;
- важка фізична робота;
- професійні заняття спортом;
- перегрів або переохолодження тіла;
- патологічна температура тіла (нижче 36,2 і вище 37°);
- проведення курсу масажу або голковколуювання.

Якщо у вас відсутні перераховані вище протипоказання, то ви можете займатися йогою й використовувати її як для профілактики, так і лікування захворювань. Однак слід пам'ятати кілька важливих моментів. В основі йоготерапії лежить не тільки заняття лікувальними й загально зміцнювальними

асанами, але й ретельне проходження принципів йоги, правильне харчування й відмова від шкідливих звичок.

Навіть за відсутності протипоказань до занять йогою майте на увазі, що деякі асани можуть мати індивідуальні обмеження. Так, стійку на голові не рекомендовано виконувати людям, що страждають гіпертонією або запамороченнями. З іншого боку, навіть при важких захворюваннях, на думку деяких фахівців, можна досягнути позитивного ефекту за умови, що йоготерапія буде проводитися під керівництвом досвідченого вчителя.

Вибравши для себе необхідний комплекс асан, не чекайте миттєвого результату. Практика показує, що для порятунку від більшості захворювань потрібно не менше 2 місяців регулярних занять, а деякі можуть продовжуватися і до 4 місяців. Іноді для лікування досить виконання декількох асан, а в інших випадках їх слід поєднувати з дихальними вправами. При певних захворюваннях можуть бути запропоновані також вправи на концентрацію й медитацію. У будь-якому випадку, прагнучивилікувати захворювання за допомогою йоги, уникайте перевтоми, занепокоєння, намагайтеся обмежити вживання алкогольних напоїв і тютюну, кави, чорного чаю, важкої й жирної їжі.

Однозначно можна сказати одне – йога корисна й просто необхідна для підтримки внутрішньої та зовнішньої краси. Йога вирішує найпоширеніші проблеми зі здоров'ям фізичним і щиросердечним.

Усі ці фізичні, психологічні й емоційні занепокоєння можна легко вирішити й усунути, використовуючи свій природних дарунок – гнучкість і м'якість тіла, – за допомогою простих і регулярних занять йогою. Йога всього лише допомагає нам відчувати або пригадати те, що у нас було спочатку, але ми забули у своєму повсякденному житті. Вона показує напрям, в якому потрібно рухатися. Заняття йогою необхідні для того, щоб відчувати себе здоровою і повноцінною особою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеевец В. У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической реакции. / В. У. Агеевец, Т. В. Састамойнен // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47–49.
2. Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гиг. и санит. – 1985. – №6. – С. 55–58.
3. Апанасенко Г. Л., Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – №4. – С. 29–31.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
5. Батясов Ю. И. Здоровье студентов финансового института / Ю. И. Батясов // Казан. мед. журн. – 1997. – № 4. – С. 289–291.
6. Батясов В. Ю. Комплексное социально-гигиеническое исследование состояния здоровья студентов технического вуза: Автореф. дис. канд. мед. наук.14.02.01 / В. Ю. Батясов. – Казань, 2002. – 22 с.
7. Беляков Р. Н. Дифференцированная программа оздоровление студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р. Н. Беляков, В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Минск, 2001. – 79 с.
8. Виноградов П. А. Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры: Докт. дис. (в форме науч. докл.) / П. А. Виноградов. – Л., 1991. – 66 с.
9. Вишневский В. И. Методологические аспекты разработки и внедрения комплексной целевой программы "Здоровье" в вузе. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты / В. И. Вишневский. – М., 1990. – С. 70–72.
10. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие. / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – Воронеж : Изд-во ВГУ, 1991. – 145 с.
11. Гордон Т. Управление телом по методу Пилатеса / Т. Гордон, Л. Робинсон. – Мн. : ООО "Попурри", 2006. – 93 с.
12. Гребняк Н. П. Руководство по первичной профилактике заболеваний у детей и подростков / Н. П. Гребняк. – Донецк : Либідь, 2000. – 243 с.
13. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 200 с.
14. Олексієнко Я. І. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів ВУЗу: Методичний посібник. / Я. І. Олексієнко. – Черкаси, 2004. – 73 с.
15. Онопрієнко О. В. Організація і методика проведення занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах зі студентами віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних відділень та груп лікувальної фізичної культури: Методичний посібник / О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко, В. Д. Винник, Н. М. Винник. – Черкаси, 2005. – 12 с.
16. Носков В. И. Профилактика гипокинезии студенческого труда / В. И. Носков. – Донецк : Янтра, 2002. – 176 с.
17. Робинсон Л. Путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон. – М. : ООО "Попурри", 2003. – 192 с.

Навчальне видання

**Усатова Ірина Анатоліївна
Ведмедюк Артем Дмитрович**

**КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ
ЗАСОБАМИ ЙОГИ
В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерне верстання
Любченко Л. Г.

Підписано до друку __.02.2016. Формат 60x84/16.
Ум. друк. арк. 3,5. Тираж 50 пр. Зам. № 5__

Видавець і виготівник видавничий відділ
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
Адреса: бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031
Тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 35-44-63,
e-mail: vydav@cdu.edu.ua, <http://www.cdu.edu.ua>
Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №3427 від 17.03.2009 р.