

ФЕДЕРАЦИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА РОССИИ

Ш.К. АГЕЕВ

***ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ВОСТОЧНЫХ
ПРАКТИК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРЕБЦОВ***

2013

Цель этой публикации- привлечь внимание спортсменов и тренеров к восточным практикам, позволяющим управлять состоянием организма при выполнении несложных упражнений и определенной системы дыхания и к медитациям . Передо мной не стояла задача дать описание всех восточных практик с целью их использования в подготовке спортсменов, я выбрал для начала, как мне кажется, наиболее эффективные и в то же время относительно простые и не требующие много времени для их выполнения. Главное- «встать с дивана», сделать первый шаг и попробовать их использовать в подготовке гребцов.

Если перед тобой великая цель, а возможности твои ограничены, все равно действуй. Ибо только через действие могут возрасти твои возможности.

Шри Ауробиндо

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ» (повышение уровня свободной энергии).

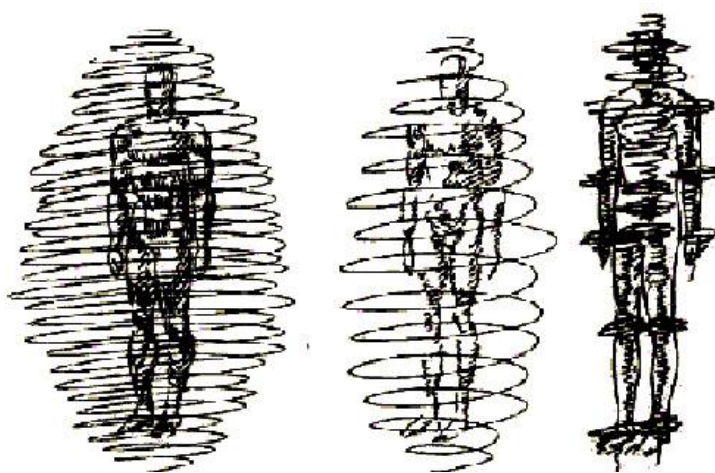
Тысячи лет информация об этой системе хранилась монахами уединенного горного монастыря и стала известна, только когда увидела свет книга Питера Кэлдера «Око возрождения».

Воздействие этой методики на организм достигается с помощью простых, на первый взгляд, упражнений, которые тибетцы называют ритуальными практиками. При их выполнении очень важен правильный эмоциональный и душевный настрой, определенный темп дыхания. Именно дыхание служит связующим звеном между движениями физического тела и управлением энергией. Поэтому дышать при выполнении ритуальных действий необходимо как можно более полно и глубоко. Ключом же к полному и глубокому дыханию всегда служит полнота выдоха. Если выдох выполнен полноценно, столь же полноценным неизбежно окажется естественно следующий за ним вдох.

Принцип действия методики «Око возрождения» основывается на строении энергетического тела человека, которое имеет вихревую структуру. В детстве и молодом возрасте, через свои энергетические центры (вихри или чакры) мы способны пропускать большое количество вселенской энергии (праны),

которая питает, очищает и содержит тело в здоровом состоянии. В здоровом теле все вихри вращаются с большой скоростью, обеспечивая «праной» или «эфирной силой» все системы человеческого существа. Когда же функционирование одного или более из этих вихрей нарушается, поток праны ослабляется или блокируется и... В общем, нарушение циркуляции праны как раз и есть то, что мы называем «болезнью» и «старостью».

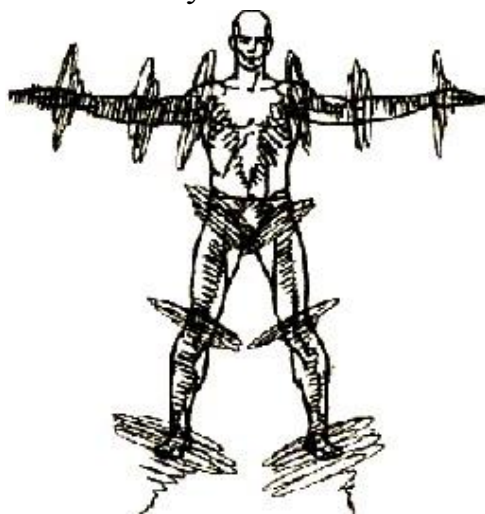
У здорового человека внешние границы вихрей довольно далеко выходят за пределы тела. У особо мощных и развитых во всех отношениях индивидов все вихри сливаются в одно плотное вращающееся полевое образование, по форме напоминающее гигантское энергетическое яйцо.



Обычный человек тоже напоминает яйцо, однако плотность поля в нем различна – сердцевина вихрей по плотности энергии существенно отличается от периферии. А вот у старого, больного или слабого индивида почти вся энергия вихрей сосредоточена вблизи их центров, внешние же границы вихрей зачастую за пределы тела не выходят. Самый быстрый и радикальный способ восстановления здоровья и молодости состоит в придании вихрям их нормальных энергетических характеристик.

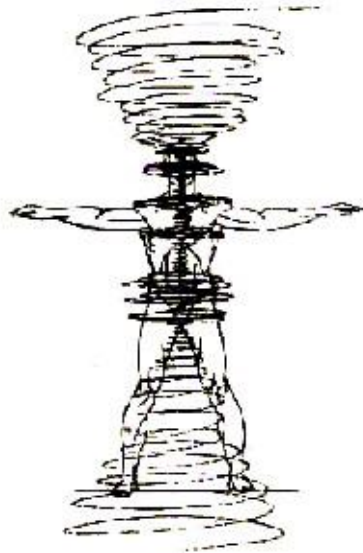
В человеческом теле имеется девятнадцать энергетических центров, именуемых «вихрями». Семь из них являются основными, а двенадцать — второстепенными. Эти вихри — мощные полевые образования, невидимые глазом, но тем не менее вполне реально существующие. Местоположение второстепенных вихрей соответствует положению суставов конечностей: шесть верхних второстепенных вихрей соответствуют плечевым суставам, локтевым суставам и лучезапястным суставам и кистям рук; шесть нижних

второстепенных вихрей соответствуют тазобедренным суставам, коленям и голеностопным суставам со ступнями.



Когда ноги человека разведены не слишком широко в стороны, коленные вихри соединяются, образуя один большой вихрь, по количеству сконцентрированной в нем энергии приближающийся к основным. А поскольку обычный человек крайне редко оказывается в ситуациях, требующих от него выполнения интенсивных широко-амплитудных махов ногами, выполнения “шпагатов” и тому подобных упражнений, коленные вихри его почти всегда представляют собой один вихрь, пространственная форма которого все время изменяется в соответствии с движениями тела. Поэтому иногда коленный вихрь относят к числу главных в качестве дополнительного, восьмого, и говорят не о девятнадцати, а о восемнадцати вихрях.

Местоположение центров семи основных вихрей таково: самый нижний размещается в основании туловища, второй — на уровне самой верхней точки полового органа, третий — чуть ниже пупка, четвертый — посередине грудной клетки, пятый — на уровне основания шеи, шестой — в середине головы; что же касается седьмого вихря, то он по форме напоминает конус с обращенным кверху открытым основанием и располагается в голове над шестым вихрем.



Из-за неправильного образа жизни, недостаточной заботы о физическом теле и его тонких составляющих, сильного утомления, некачественной пищи (которая вместо того, что бы прибавить силы, отнимает их), стрессовых ситуаций у человека уменьшается диаметр чакр, снижается скорость распространения энергии. В результате сокращается приток из окружающего мира, питающий и очищающий энергии и как следствие – происходит старение организма. Практически пожилой человек отличается от молодого только состоянием чакр их диаметром и проводимостью праны через них.

Система «Око возрождения» нормализует энергетическое тело и через него оздоравливает все органы и организм в целом. Энергетические центры взаимосвязаны с железами внутренней секреции. Воздействие на эти энергетические центры с помощью специальных упражнений приводит к активизации функционирования желез внутренней секреции от которого зависит наше настроение, здоровье, красота и молодость.

У человека имеется семь чакр.

Первая – корневая - связана с надпочечниками; вторая чakra – сакральная - связана с половыми железами; третья чakra – пупковая - с поджелудочной железой; четвертая чakra – сердечная - с вилочковой железой; пятая – горловая - с щитовидной железой; шестая чakra – лобная с гипофизом; седьмая – коронная - с эпифизом или с шишковидной железой.

В теле здорового человека все вихри (чакры) вращаются с большой скоростью, обеспечивая человека отличным здоровьем и мощной жизненной силой. У современного человека в силу жизненных обстоятельств имеются

многочисленные искажения и блокировки потоков, по которым движется энергия, что приводит к различным заболеваниям.

Методика «Око возрождения» - один из способов открытия этих каналов, исправления потоков и как следствие – оздоровление организма.

Упражнения "Око возрождения" - это адаптация пяти древних тибетских ритуальных практик, дающих ключ к долгой молодости, здоровью и удивительной жизненной силе. В книге Питера Кэлдера подробно описываются теоретические основы это комплекса упражнений, здесь же мы приводим схемы их выполнения с иллюстрациями.

Перед началом выполнения упражнений Вам необходимо запустить свое намерение на данные физические занятия. Проговорите про себя или вслух примерно такую фразу «Я посвящаю выполнение этих упражнений...» или «Я намерен обрести/получить...» и дальше можно подключить свою душу и фантазию (примеры: физическое здоровье, гармоничное состояние, равновесие, гармонию души, тела и разум и т.п.). Наиболее простым и действенным методом восстановления нормальной работы энергетической системы человека является практика тибетских лам именуемая «Око возрождения», требующая 10-15 минут в день.

Приступая к упражнениям, следует особо отметить: количество повторений надо увеличивать строго постепенно, начиная с 3-5 раз, делая на первых порах значительные перерывы между упражнениями.

Первое упражнение.

Исходное положение для первого упражнения — стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками. Приняв его, нужно начать вращаться вокруг своей оси по часовой стрелке. Ограничиться нужно тремя оборотами. Чтобы остановить головокружение после остановки вращения, нужно зафиксировать взгляд на какой-то неподвижной точке (см. рис. 1). Мы предлагаем фиксироваться на кончиках больших пальцев рук вытянутых перед собой (руки вытянуты горизонтально земле, прижаты друг к другу, пальцы сжаты в кулак, кроме больших пальцев, которые смотрят вверх). Все внимание переносим на ощущения в своем теле.

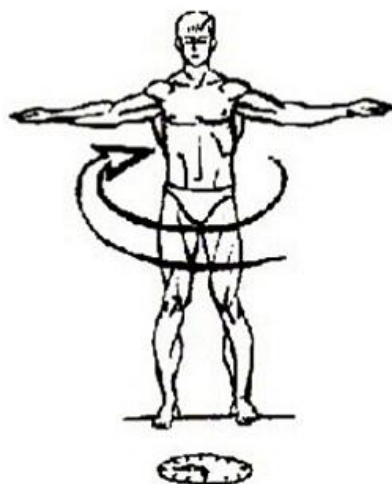


Рис. 1. Схема выполнения первого упражнения «Око возрождения».

Второе упражнение.

Исходным положением для второго упражнения является положение лежа на спине. Лучше всего лежать на толстом ковре или какой-нибудь другой достаточно мягкой и теплой подстилке. Выполняется оно следующим образом. Вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу, нужно поднять голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого — поднять прямые ноги вертикально вверх, стараясь при этом не отрывать от пола таз. Затем медленно опустить на пол голову и ноги (см. рис. 2). В этом упражнении большое значение имеет координация движений с дыханием. В самом начале необходимо выдохнуть, полностью избавив легкие от воздуха. Во время поднятия головы и ног следует делать плавный, но очень глубокий и полный вдох, во время опускания — такой же выдох. Чем глубже дыхание, тем выше эффективность практики. Все внимание во время выполнения упражнения предлагаем переносить на дыхание и на ощущения в своем теле, глаза можно держать закрытыми.

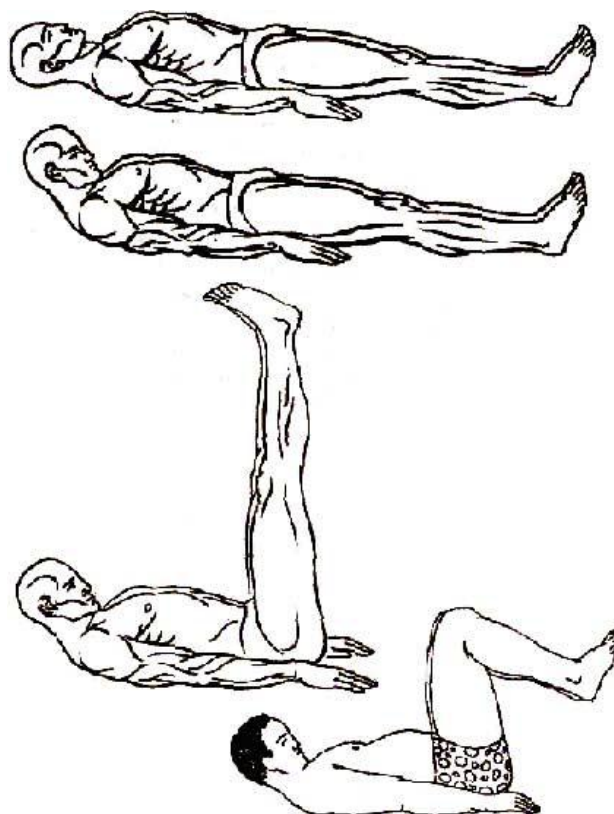


Рис. 2. Схема выполнения второго упражнения «Око возрождения».

Третье упражнение.

Исходным положением для третьего упражнения служит положение стоя на коленях. Колени следует ставить на расстоянии ширины таза одно от другого, чтобы бедра располагались строго вертикально. Кисти рук ладонями лежат на задней поверхности мышц бедер как раз под ягодицами. Затем следует наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Забрасывая голову назад - вверх, выпячиваем грудную клетку и прогибаем позвоночник назад, немного опираясь руками о бедра, после чего возвращаемся в исходное положение с прижатым к груди подбородком (см. рис. 3). Это упражнение требует строгого согласования движений с ритмом дыхания. В самом начале следует сделать глубокий и полный выдох. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, возвращаясь в исходное положение — выдохнуть. Все внимание во время выполнения упражнения предлагаем переносить на дыхание и на ощущения в своем теле, глаза можно держать закрытыми.



Рис. 3. Схема выполнения третьего упражнения «Око возрождения».

Четвертое упражнение.

Для выполнения четвертого упражнения нужно сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги со ступнями, расположенными примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положить ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед. Опустить голову вперед, прижав подбородок к груди. Затем запрокинуть голову как можно дальше назад - вверх, а потом — поднять туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки — располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом — расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Затем — повторить все сначала (см. рис. 4) И здесь ключевым аспектом является дыхание. Сначала нужно выдохнуть. Поднимаясь и запрокидывая голову — выполнить глубокий плавный вдох. Во время напряжения - задержать дыхание, и опускаясь - полностью выдохнуть. Во время отдыха между повторениями - сохранять неизменный ритм дыхания. Все внимание во время выполнения упражнения предлагаем переносить на дыхание и на ощущения в своем теле, глаза можно держать закрытыми.

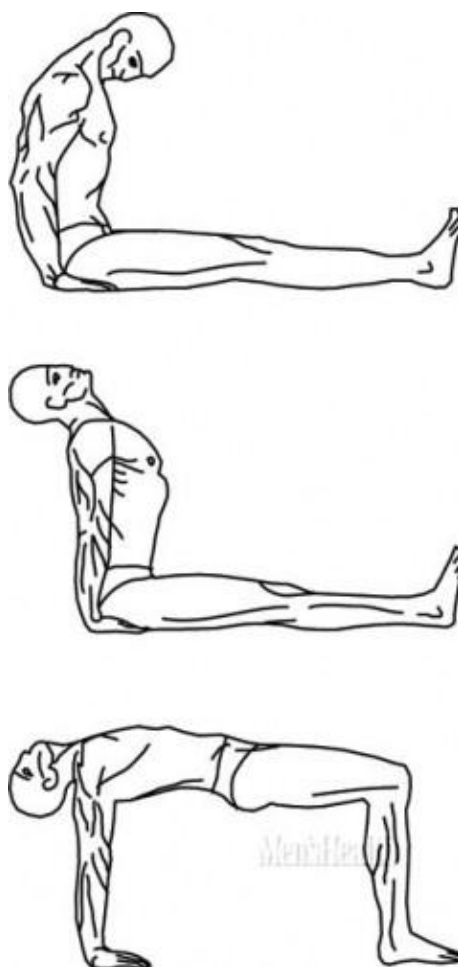


Рис. 4. Схема выполнения четвертого упражнения «Око возрождения».

Пятое упражнение.

Исходным положением для пятого упражнения является упор лежа, прогнувшись. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Колени и таз пола не касаются. Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами. Расстояние между ладонями — немного шире плеч. Расстояние между ступнями ног — такое же. Начинаем с того, что запрокидываем голову как можно дальше назад - вверх. Затем переходим в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх. Одновременно движением шеи прижимаем голову подбородком к груди. Стараемся при этом, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Тогда тело окажется как бы сложенным пополам в тазобедренных суставах. После этого возвращаемся в исходное положение — упор лежа, прогнувшись — и начинаем все сначала (см. рис. 5).

Схема дыхания в этом упражнении несколько необычная. Начав с полного выдоха в упоре лежа прогнувшись, нужно сделать глубокий, насколько это возможно, вдох при “складывании” тела пополам. Возвращаясь в упор лежа прогнувшись, делаешь полный выдох. Останавливаясь в крайних точках для выполнения напряженной паузы, задержать дыхание на несколько секунд соответственно после вдоха и после выдоха. Все внимание во время выполнения упражнения предлагаем переносить на дыхание и на ощущения в своем теле, глаза можно держать закрытыми.

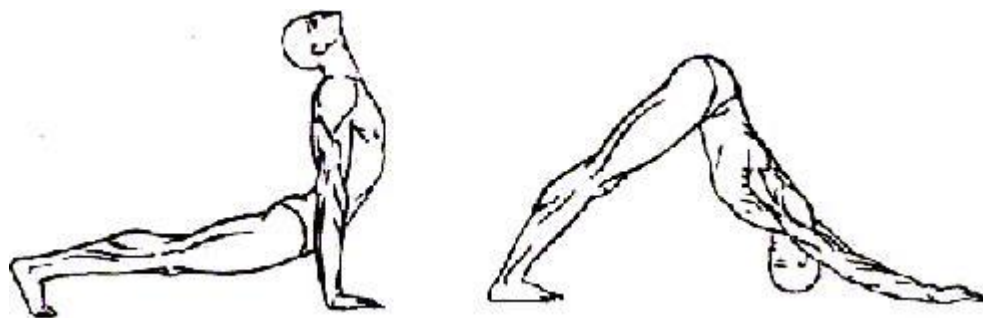


Рис. 5. Схема выполнения пятого упражнения комплекса «Око возрождения».

Заключительный комментарий к комплексу упражнений «Око возрождения».

Каждое из пяти вышеперечисленных упражнений надо выполнять ежедневно. Начать с 3-5 раз. И каждую неделю добавлять по два раза, тогда через 9-10 недель ежедневного выполнения упражнения, Вы достигнете 21 раза. После этого не надо увеличивать количество выполнений, а сохранять достигнутый уровень. Начните делать и Вы почувствуете результат в течение одной-двух недель.

«Око возрождения» только поможет, значительно повысив эффективность Ваших основных тренировок. А благодаря этой практике к этому прибавляется еще и коррекция динамических характеристик вихрей.

В промежутках между повторениями ритуальных упражнений нужно продолжать дышать в том же ритме, что и во время практики. Однако если Вы не чувствуете затруднений, паузы между повторениями одного и того же ритуального упражнения делать ни к чему, Вам следует просто повторять движения в виде одной непрерывной серии. А вот между каждыми двумя ритуальными упражнениями пауза необходима. Причем не просто пауза. Нужно встать прямо, положить руки на талию и выполнить несколько

плавных полных дыханий, внимательно следя при этом за ощущениями, возникающими в теле, и сосредоточив внимание на области тела, находящейся внутри живота на уровне пупка. Раньше или позже Вы непременно ощутите струящиеся по телу во время вдоха потоки праны. А через некоторое время, вероятно, Вам станут видны вихри. Дыша в паузах между действиями, старайтесь во время выдоха максимально расслабиться и ощутить, как «испорченная» прана вместе с тонкими загрязнениями и болезненными блоками покидают тело, вымываемые потоками «свежей» праны, поступившей в тело при вдохе.

Второй момент, который может оказаться достаточно полезным, — это водные процедуры после практики «Око возрождения». Лучше всего принять тепловатую или чуть-чуть прохладную ванну или душ. Можно просто обтереть все тело полотенцем, смоченным в теплой воде, а затем вытереться насухо. Но ни в коем случае **нельзя пользоваться** после практики заметно **прохладной** и тем более — **холодной водой**.

И еще — никогда **не принимайте холодную ванну, душ, обливание или обтирание до состояния, при котором холод проникает глубоко внутрь тела**, поскольку это существенно нарушит эфирную структуру, выстроенную практикой ритуальных действий. Ни перед занятиями, ни после, ни в любое другое время. Причем если до тренировки и в другое время короткие и неглубокие холодные водные процедуры могут быть использованы Вами для общей закаливания, то **непосредственно после занятий они строжайше противопоказаны**, так как способны вызвать патологические изменения, которые при том арсенале средств, которым Вы владеете, окажутся необратимыми. Поэтому, если Вы не имеете возможности сразу после практики принять какую-либо из теплых водных процедур, подождите, пока тело не остынет после тренировки, **выдержав, как минимум, час**, и только после этого пользуйтесь холодной водой.

Необходимо только регулярно практиковать ритуальные действия, начав с трех повторений каждого и постепенно доведя до двадцати одного раза в день. Пропускать допустимо не более одного раза в неделю, но ни в коем случае не больше. Если же отъезд или какая-нибудь иная причина заставит Вас прервать практику хотя бы на два дня, все достигнутые вами результаты окажутся под угрозой. При длительном перерыве возникает опасность того, что тело Ваше начнет деградировать гораздо быстрее, чем это было до того, как Вы начали практику.

Подавляющее большинство тех, кто начинает практиковать «Око возрождения», в очень скором времени обнаруживает, что это не только полезно, но и очень приятно. Ощущение собранности, силы и готовности встретиться во всеоружии с любыми задачами настолько воодушевляют практикующего, что он просто-таки с нетерпением ждет того момента, когда придет время, отведенное им для очередных занятий. В конце концов, на выполнение всех пяти ритуальных действий в полном объеме требуется всего-то на всего пятнадцать-двадцать минут! А человек хорошо тренированный выполняет их все вообще за восемь-десять минут!

Упражнение «Дыхание».

Цель упражнения – вхождение в равновесное состояние, когда тело находится в спокойствии, а в разуме – мысленная пауза. *Выполняется после комплекса «Око Возрождения».*

Вы ложитесь на спину, все тело расслаблено, делаете вдох-выдох. На вдохе представляем, что вдыхаем холодный воздух, на выдохе – теплый. И постепенно начинаем перемещать внимание по телу, каждый раз вдыхая холодный воздух, выдыхая – теплый. Макушка – 5 раз, перемещаем внимание в район межбровья – 1 раз, подбородок – 1 раз, горло – 1 раз, грудь – 5 раз, солнечное сплетение – 5 раз, пупок – 5 раз, яичники – 5 раз, промежность – 5 раз. Перемещаем внимание на правую руку, плечо – 1 раз, локтевой сгиб – 1 раз, ладонка – 5 раз. Перемещаем внимание на левую руку, плечо – 1 раз, локтевой сгиб – 1 раз, ладонка – 5 раз. Перемещаем внимание на правую ногу, соединение паха и ноги – 1 раз, колено 1 раз, подошва – 5 раз. Перемещаем внимание на левую ногу, соединение паха и ноги – 1 раз, колено 1 раз, подошва – 5 раз. Перемещаем внимание на пупок – 5 раз.

И потом зарегистрируйте свои чувства и ощущения в теле, и в этом состоянии можете начинать вершить свою реальность!

СЕМЬ ПРОСТЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ

Описанные ниже упражнения очень просты, но, тем не менее, польза их велика. Каждое из этих упражнений является базовым в йоге, каждое дыхательное упражнение из семи описанных ниже – результат адаптации классической йоги для любого неподготовленного человека.

Внимание, перечисленные ниже упражнения категорически не рекомендуется выполнять:

- заболеваниями крови (лейкемия, тромбозы и тромбофлебиты, гемофилия, нарушение кислотно-щелочного равновесия);
- последствиями тяжелых черепно-мозговых травм;
- остаточными явлениями от тяжелых сотрясений и ушибов;
- повышенным внутричерепным и глазным давлением;
- дефектами диафрагмы;
- отслоением сетчатки;
- хроническим воспалением среднего уха;
- воспалением легких;
- острыми состояниями органов брюшины;
- острых невротических состояниях и срывах адаптации;
- выраженной вегетососудистой или нейроциркулярной дистонии “по гипертоническому типу”;
- нельзя выполнять дыхательные упражнения при сильной физической усталости;
- при температуре тела выше тридцати семи градусов Цельсия;
- при сильных или болезненных месячных.

Дыхательные упражнения:

1. Задержка дыхания

Очень важное упражнение, способствующее развитию дыхательных мышц. Регулярное выполнение упражнения приведет к расширению грудной клетки. Согласно практике йогов, временная задержка дыхания приносит огромную пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, системе кровообращения, нервной системе.

Схема выполнения упражнения по задержке дыхания:

Стать прямо.

Сделать полный вдох.

Задержать воздух в груди, насколько возможно дольше.

С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.

Выполнить очистительное дыхание.

Начинающий может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно увеличит его возможности.

2. Активация легких

Это упражнение предназначено для того, чтобы активировать работу поглощающих кислород клеток. Начиная категорически не рекомендуется злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно прделываться с большой осторожностью. В случае возникновения признаков даже легкого головокружения рекомендуется прервать выполнение упражнения и немного отдохнуть.

Схема выполнения упражнения:

Стать прямо, руки вытянуты вдоль тела.

Сделать медленный очень глубокий вдох.

Когда легкие переполняются воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.

Медленно выдохнуть, выдыхая, медленно ударять по груди кончиками.

Выполнить очистительное дыхание.

Это упражнение активирует поглощение кислорода легочными клетками и повышает общий тонус организма.

3. Растягивание ребер

Ребра очень важны для правильного дыхания, поэтому необходимо выполнение специальных упражнений для придания им большей эластичности.

Схема выполнения упражнения:

Стать прямо.

Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т. е. как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.

Сделать полный вдох.

Задержать воздух в легких на небольшое время.

Медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время, не спеша, выдыхая воздух.

Выполнить очистительное дыхание.

4. Расширение грудной клетки

От недостатка физических нагрузок и гиподинамии объем грудной клетки уменьшается. Это упражнение очень полезно для восстановления нормального объема грудной клетки.

Схема выполнения упражнения:

Стать прямо.

Сделать полный вдох.

Задержать воздух.

Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.

Одним движением отвести руки назад.

Перевести руки в четвертое положение, затем в пятое, повторять быстро несколько раз, все время сжимая кулаки и напрягая мускулы рук.

Резко выдохнуть воздух через открытый рот.

Выполнить очистительное дыхание.

5. Дыхательное упражнение на ходу

Упражнение можно выполнять во время прогулки, и вообще в любое подходящее время.

Схема выполнения упражнения

Идти с высоко поднятой головой, и со слегка вытянутым вперед подбородком, отводя плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.

Сделать полный вдох, мысленно считая до восьми и делая за это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, вдох должен растянуться на время восьми шагов.

Медленно выдохнуть воздух через ноздри, так же считая до восьми и делая за это время восемь шагов.

Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.

Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали.

После перерыва следует продолжить. Повторяйте несколько раз в день.

Если выполнять это упражнение трудно, можно сократить время вдоха, выдоха и задержки дыхания до продолжительности четырех шагов.

6. Утреннее упражнение

Упражнение помогает перейти от сна к состоянию активности.

Схема выполнения упражнения:

Стать прямо, подняв голову, втянув живот, отведя плечи назад, руки со сжатыми кулаками вытянуты вдоль тела.

Медленно приподняться на пальцах ног, очень медленно делая полный вдох.

Оставаясь в этом положении на несколько секунд задержать дыхание.

Медленно вернуться в первоначальное положение, в то же время очень медленно выдыхая воздух через ноздри.

Выполнить очистительное дыхание.

Повторить упражнение несколько раз.

7. Упражнения для активации кровообращения

Схема выполнения упражнения:

Встать прямо.

Сделать полный вдох, задержать дыхание.

Слегка наклониться вперед, взять за два конца в руки палку или трость, постепенно увеличивать силу сжатия.

Выпустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.

Повторить упражнение несколько раз.

Выполнить очистительное дыхание.

Выполнять это упражнение можно и без палки, только представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжатие. Это упражнение быстро нормализует артериальное и венозное кровообращение.

Очистительное дыхание

Это специальное дыхательное упражнение, позволяющее произвести быструю очистку дыхательных путей. Оно выполняется всегда, когда нужно восстановить дыхание, когда дыхание сбилось, либо слишком участилось.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполняется полный вдох, и без задержки дыхания начинается интенсивный выдох мелкими порциями через плотно сжатые губы, которые растягиваются в подобие улыбки. Щеки при этом надувать не нужно. Тело на выдохе максимально напряжено: кисти сжаты в кулаки, руки вытянуты вниз вдоль корпуса, ноги выпрямлены, ягодицы подтянуты и плотно сжаты. Выдыхать надо до тех пор, пока есть что выдохнуть, до самой последней капли воздуха. И снова полный вдох. Повторить до полного восстановления дыхания.

Занятия йогой являются прекрасным средством повышения общей выносливости и работоспособности, а также тренировки остальных физических качеств. *Снять усталость и быстро восстановить силы хорошо помогает Адхо Мукха Шванасана:*



Поза Адхо Мукха Шванасана

Из исходного положения стоя выдохнуть, наклониться вперёд, поставить ладони на пол по обе стороны от ног на одном уровне со стопами.

Согнуть колени и отставить ноги на 120—130 см назад. Расстояние между стопами должно соответствовать расстоянию между ладонями (около 30 см), держать стопы параллельно друг другу, пятки опустить на пол. Сделать 1-2 вдоха и выдоха.

Выдохнуть, вытянуть руки и ноги, толкая бедра и корпус назад.

Давить пятками на пол, опуская темя к земле. Остаться в этом положении до 1 мин (колени не сгибать, грудь развернуть).

Вдохнуть, поднять голову, подвинуть стопы ближе к ладоням, принять исходное положение.

ПОВЫШЕНИЕ СВОЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО УРОВНЯ ПУТЕМ ПРИЖАТИЯ КОНЧИКА ЯЗЫКА К НЁБУ

Свой энергетический уровень можно временно и легко повысить путем прижатия кончика языка к нёбу (в дальнейшем - "прижатие языка к нёбу"). В результате этого улучшается связь между задними и передними энергетическими каналами, что ведет к активизации и повышению циркуляции пранической энергии. Это проявляется в виде увеличения размеров внутренней ауры. Например, при включении выключателя загорается свет. Цепь замкнулась. Выключите его - и света нет. Аналогично, при прижатии языка к нёбу поток пранической энергии увеличивается. Когда язык не прижат к нёбу, циркуляция энергии уменьшается.

Эту технику можно использовать во время видов деятельности, требующих значительных затрат энергии.

Мастер Чоа Кок Суи. Чудеса пранического целительства

«ИНЬ-ЯНСКАЯ» ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПРОКАЧКА (ЧИСТКА) ОРГАНИЗМА.

Задача управления здоровьем на уровне мысли и энергообмена вполне выполнима. Необходимы лишь желание, терпение и, конечно, знание приемов. Один из таких приемов называется «Инь-янская» прокачка организма». Предлагаем вам проделать это упражнение. Оно не требует предварительной подготовки и совершенно не опасно. Единственное, что

необходимо, хорошо сосредоточиться на своих ощущениях и стараться за ними внимательно и не спеша наблюдать.

В первом варианте делаем упражнение на природе.

1. Встать босыми ногами на теплую мягкую землю (или на траву) утром, на восходе солнца. Руки на поясе. Солнце светит в лицо.
2. Прикрыть глаза. Хорошо ощутить теплый воздух, ласковое прикосновение солнечных лучей, влажную землю.
3. Сосредоточиться на подошвах ног, на ощущении теплой мягкой влажной земли.
4. Сделать естественный выдох. На вдохе втягивать мягкую влажность земли внутрь себя. Она потечет вверх по ногам, поднимаясь по внутренним сторонам икр, бедер, прольется в низ живота. Наполнит весь живот, разольется в грудной клетке, приятно расслабит горло, лицо, голову. Здесь закончить медленный (как можно более медленный) вдох.
5. На выдохе ощутить место под ключицами и выпустить теплую влажность земли через руки. Поток потечет по внутренним сторонам рук в ладони. Через кончики пальцев рук выльется из организма, унося с собой любые неприятные ощущения, оставляя чувство наполненности организма новыми свежими силами - силами покоя, уверенности и защищенности.

Это то, что дает нам земля-матушка. Это инь-энергия. Дышим так до получения хотя бы малейшего намека на ощущение комфорта в теле. После этого переходим к энергии ян.

6. Вытянуть руки вверх. Раскрытые ладони направить к солнцу.
 7. Медленный вдох, и тепло солнца полилось через пальцы и ладони, по внешним сторонам рук, разлилось по плечам, осветило затылок и лоб.
 8. На выдохе горячие упругие струйки солнца побежали вниз по спине, заполнили позвоночник, согрели внешнюю сторону бедер, икр. Через кончики пальцев ног вылились из организма в землю.
- Поток солнца великолепно разгоняет в организме все застойные явления, давая ощущение легкости, свободы движений и радостного ощущения своих сил.

Второй вариант возможен дома, в городской квартире. Единственное условие - это хорошее сосредоточение на своем внутреннем состоянии. И ощущения в теле от «прокачки» должны быть теми же, что и на природе, дыхание то же.

Дыхание - едва ли не самое важное в нашем здоровье. Все оздоровительные практики должны в первую очередь изменять способ дыхания человека.

Делать это упражнение можно так часто, как только вам захочется, ничего, кроме пользы, оно не принесет. За один раз желательно заниматься не более получаса.

ГИМНАСТИКА ГЕРМЕСА

По легендам, египтянин Гермес жил в 4 тысячелетии до н. э и прожил 300 лет (лучшей рекламы для собственной гимнастики трудно придумать). Считается, что Гермес был избран первым Верховным жрецом в истории Египта. Некоторые источники сообщают о фактическом подчинении себе всей исполнительной власти этим достойным мужем. К его заслугам также причисляют введение контроля исполнительной власти древнего Египта, формирование устойчивого государственного механизма, который проработал на благо страны Фараонов не одно тысячелетие.

При жизни благодарные соотечественники обожествили Гермеса, как воплощение бога Тота (Тути, бога Луны). Существует также красивая сказка о том-де, что Гермес был сыном бога Тота. Греки же называли его Трисмегистом – «трижды великим» – как царь земной, философ-законодатель и Великий жрец. По другой версии Гермес Трисмегист познал рай (небеса, духовное начало), ад (Землю, материю) и человеческую суть (законы природы).

Авторству Трисмегиста приписывается 42 книги (36 содержат всю философию египтян и 6 медицинских, хотя в некоторых источниках указывается 36000 книг), комплекс энергетической зарядки («гимнастика Гермеса», «Гимн Солнцу»), трансовый метод постижения «слова-света», идущего от космического «начала-огня» (используется в традиции Ордена Розы и Креста «Розенкрейцеров»), точный календарь.

Также Гермес считается творцом многих наук и искусств. Это и медицина, и музыка, и математика и прочие полезные науки.

Легенды наделяли Гермесу способность материализовывать любые вещи, способность управлять любым человеком и массами.

Как и все легендарные личности, Гермес Трисмегист настолько оброс мифами и вымыслами, что теперь трудно дать однозначный ответ на вопрос, кто же и кем он был на самом деле и был ли он?

Когда, вслед за историками, обнаружившими папирусы Гермеса, документы исследовали медики, они были удивлены физиологической обоснованностью и эффективностью упражнений.

Регулярные занятия гимнастикой Гермеса значительно улучшает здоровье. Укрепляется нервная система, излечиваются многие болезни и, что самое главное, сохраняется активное долголетие. Кроме того, в результате большого запаса энергии организм сможет полностью пережигать и выводить все ядовитые вещества, поступающие с пищей и водой.

К тому же комплекс Гермеса является набором упражнений по набору энергии. Исходя из своего опыта занятий Гермесом, могу сказать, что буквально с первых занятий чувствуется энергия, буквально пронизывающая все тело. Работоспособность существенно повышается, а состояние духа всецело пребывает во власти оптимизма.

Однако гимнастика Гермеса предназначена далеко не для всех. ***Заниматься гимнастикой можно в возрасте от 23 до 70 лет.*** Следует отметить, что лучше всего приступать к упражнениям в хорошей физической форме.

Тем, кто серьезно заинтересовался комплексом Гермеса необходимо знать, какие неприятности возможны при слишком рьяном и фанатичном следовании упражнениям:

- слишком резкий переход от мышечного напряжения к расслабленности - разрыв некоторых мышц и растяжение сухожилий
- слишком быстрый переход из прогиба в сгибание туловища — смещение позвоночных дисков с защемлением корешков спинномозговых нервов; худший вариант — перелом позвоночника; особое внимание - пожилым людям!
- форсированный резкий выдох может приводить к последствиям от прогрессирования хронической эмфиземы лёгких («болезнь трубочей») до внезапного разрыва части лёгкого с выходом воздуха в полость грудной клетки - травматический пневмоторакс; особое внимание - курильщикам и пожилым людям.

Два последних осложнения наиболее значимы для жизни.

Единственное НО: людям со второй группой крови всё же лучше от греха подальше заниматься Хатха-йогой.

В молодости и старости резкие напряжения и задержки дыхания могут вызвать перегрузки организма. Нежелательно заниматься такой зарядкой при наличии гипертонической болезни (II–III ст.), тяжелых болезнях сердца, легких и пр.

Самый оптимальный вариант избегания проблем — обратиться к врачу лечебно-физкультурного диспансера. Ведь как говорили древние — полезно то, что в меру.

Предлагаемый комплекс упражнений направлен на зарядку организма энергией и в этом плане имеет то же назначение что и упражнения, даваемые в "Хатха-йоге" по поглощению праны. Комплекс состоит из серии упражнений по подготовке организма к приёму энергии, набора энергии, распределения её по всему телу.

Перед началом комплекса необходимо вывести организм из состояния сна, разбудить его и приготовить к поглощению энергии. В качестве минимальной нагрузки допускается 5 мин. бега на месте. Пробежку лучше всего проводить босиком, обнажённым по пояс.

Гимнастика Гермеса выполняется при максимально обнажённом теле, так как энергия поступает через открытую поверхность кожи. Во время выполнения упражнений необходимо полностью сконцентрировать внимание на их выполнении и на поглощении энергии. В связи с этим выполнять упражнения лучше всего с закрытыми глазами, а перед началом упражнений несколько раз провибрировать мантру **"А-О-УМ"** - это быстро помогает сосредоточиться и отключиться от всех проблем.

Можно использовать и любую другую методику сосредоточения или не использовать вообще ничего, главное - это приступить к выполнению упражнений с отсутствием любых других мыслей и эмоций кроме мысли о выполнении упражнений. Упражнения по равномерному распределению энергии в теле выполняются плавно, дыхание глубокое, ритмичное.

Для стабилизации энергии в теле полезно принятие попеременно холодного и горячего душа продолжительностью по 2 минуты каждый. Контрастность душа постепенно нарастает и после 3-го месяца занятий, достигнув своего максимума, остаётся постоянной, общая продолжительность времени удваивается. Процедура всегда начинается с холодного душа и заканчивается горячим. Комплекс упражнений по набору энергии выполняют 2 раза в день: утром и перед сном, но вечером без разминки. Выполнение комплекса упражнений равноценно одному месяцу практических упражнений по системе «Хатха-йоги».

Увеличение энергетического потенциала организма в ряде случаев уже через полгода систематических занятий позволяет создать вокруг тела мощную энергетическую «шубу», резко повышающую сопротивляемость организма к таким факторам, как повышенная активность солнца, перепады давления, низкие температуры и др.

Значительно улучшается здоровье, укрепляется нервная система, сон становится крепким, излечиваются многие болезни, такие как астма, гипертония, склероз и многое другое, срок выздоровления больных сокращается в 3-4 раза по сравнению с обычными способами лечения, повышается сопротивляемость к заболеваниям и повышается физическая выносливость.

Кроме того, в результате большого запаса энергии, организм сможет полностью пережигать и выводить все ядовитые вещества, поступающие вместе с пищей и питьём. В принципе, выполняющий систему упражнений Гермеса не должен болеть вообще или уж в редких случаях. Значительно возрастает продолжительность жизни. Освоение комплекса открывает широкие возможности к самосовершенствованию.

Некоторые люди уже через 6-7 месяцев занятий начинают видеть энергетическое поле человека, осваивают лечение магнетизмом, овладевают способностью предугадывать действия людей. Современный городской житель может выдержать ритмику упражнений с дыхательными импульсами длительностью в 4 сек.

Некоторые наиболее одарённые люди уже через год систематических занятий могут довести импульс до 6 сек. Повышение импульса до 8-12 сек. может привести к тяжёлым отрицательным последствиям так как организм не сможет усваивать и контролировать такой уровень энергии.

Силовые упражнения построены на ритмических мгновенных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Перед напряжением всей мышечной системы делается короткий резкий вдох с нанесением сильного удара воздушной струёй по носоглотке, но с минимальным пропуском в сами лёгкие.

В результате такого вдоха с последующим напряжением мышечной системы в теле создаётся вакуум эфирной энергии и она начинает быстро поступать через поверхность кожи. ***Выполнение упражнений должно точно совпадать с ритмикой дыхания.***

Гимнастика состоит из двух этапов. На 1-м выполняется 3 силовых упражнения по приёму энергии.

На 2-м этапе выполняются 4 эластичных упражнения для равномерного распределения воспринятой энергии по чакрам, по всему телу и органам. Во время выполнения силовых упражнений должна быть непринуждённость в движениях(смысл всех поз заключается в обеспечении наибольшего напряжения и максимального расслабления определённых групп мышц).

Начинать заниматься нужно с небольших напряжений мышечной системы, чтобы время, затрачиваемое на момент перехода мышц из состояния напряжения в состояние расслабления было как можно меньше. По мере привыкания мышечное напряжение необходимо увеличивать, но при этом не нужно забывать, что переход в состояние расслабления должен быть мгновенным. Все упражнения делать по 4 раза.

ЭНЕРГИЧНЫЕ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ

УПРАЖНЕНИЕ «КРЕСТ»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела и максимально расслаблены, как и всё тело, дыхание свободное.

Мгновенный резкий вдох – «хлопок» носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, руки выбрасываются в стороны на уровень плеч и отводятся за спину, запрокидывается голова, тело максимально прогибается, все мышцы напрягаются до предела.

Задержка дыхания в позе - 4 сек.

Выдох - мгновенный, шумный, всей грудью через рот в виде буквы "О". В это время тело броском сгибается вперёд так что вытянутые руки почти достигают пола. Взмах руками крест-на-крест(для правильного направления потока энергии) и возврат в исходное положение. К этому моменту мышцы должны быть уже полностью расслаблены.

Дыхание свободное. Задержка в позе - 4 сек.

УПРАЖНЕНИЕ «ТОПОР»

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище в полусогнутом состоянии, руки висят, почти касаясь пола. Тело расслаблено, дыхание свободное.

Мгновенный резкий вдох - "хлопок" носом, одновременно распрямляется спина, а руки сцепленные в замок, с силой поднимаются вверх по кругу через правую сторону, за голову. Туловище максимально прогибается назад, запрокидывается голова. Полное напряжение всего тела.

Задержка дыхания в позе - 4 сек.

Выдох мгновенный, шумный, ртом, с облегчением(сброс). Стремительное опускание рук по кругу - с поворотом через левую сторону в исходное положение.

Задержка в позе - 4 сек. Дыхание свободное.

Упражнение выполнять 2 раза подъёмом рук через правую сторону, 2 раза - через левую.

УПРАЖНЕНИЕ «ДИСКБОЛ»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки висят. Тело расслабленно, дыхание свободное.

Мгновенный резкий вдох - "хлопок" носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, правая рука слегка согнута выбрасывается вперед на уровень лба, левая отводится вниз - назад, за спину, корпус разворачивается в сторону воображаемого броска. Принимается поза человека, замершего в момент броска диска. Все мышцы максимально напряжены. Ноги от пола не отрываются.

Задержка дыхания в позе - 4 сек.

Выдох мгновенный, шумный, ртом, с одновременным возвращением в исходное положение, с поворотом по винтовой линии вправо. Тело расслаблено, дыхание свободное.

Задержка в позе - 4 сек.

2 раза бросок правой рукой, 2 раза - левой.

ЭЛАСТИЧНЫЕ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

I

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено, ладони вытянуты вперед и сомкнуты вместе.

Вдох в течение 4 сек., носом, энергично но плавно, как бы накачивая воздух, одновременно руки развести в стороны до уровня плеч, корпус прогибается назад. К концу вдоха достичь максимального напряжения.

Задержка дыхания в позе - 4 сек.

Выдох через рот в течение 4-х сек., плавно, со звуком "Хо" с удовольствием, туловище вперед немного и одновременно возвращая руки в исходное положение.

Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка в позе - 4 сек.

II

Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонить, пальцы рук касаются пальцев ног, колени прямые, всё тело расслаблено. Вдох в течение 4 сек. носом, энергично, как бы накачивая воздух. Одновременно тело распрямляется, руки вытягиваются вперед на уровне груди, дальше поднимаются над головой с прогибанием туловища назад. Всё тело напряжено.

Задержка дыхания в позе - 4 сек.

Выдох в течение 4 сек., ртом, плавно, со звуком "Хо" при возвращении в исходное положение.

Задержка в позе - 4 сек., тело свободное, расслабленное.

III

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, тело расслаблено.

Вдох в течение 4 сек. носом, энергично, как бы накачивая воздух. Одновременно максимально поворачиваться с вытянутыми руками вправо так, чтобы видеть находящиеся предметы сзади. Ноги от пола не отрывать. Тело напряжено.

Задержка дыхания в позе - 4 сек.

Выдох в течение 4 сек., ртом, плавно, со звуком "Хо" при возвращении в исходное положение.

Задержка в позе - 4 сек., тело свободное, расслабленное.

IV

Лёжа на полу на спине, ноги вместе, сложенные ладони за затылком.

Вдох в течение 4 сек. носом, энергично, но плавно, с одновременным поднятием обеих ног вверх под прямым углом к полу. Всё тело напряжено.

Задержка дыхания в позе - 4 сек., одновременно проделываем 2 вращательных движения ногами по часовой стрелке.

Выдох в течение 4 сек., ртом, плавно, со звуком "Хо". Одновременно ноги возвращаются в исходное положение.

Задержка в позе - 4 сек., тело расслаблено, дыхание свободное.

2 раза с вращением ног по часовой стрелке, 2 раза - против.

НАПОМИНАНИЕ: Напряжение при вдохе и задержке дыхания, а также разность температур при контрастном душе увеличивать постепенно. Упражнения не должны приносить усталость. Если спустя некоторое время после выполнения упражнений вам становится тяжело - значит необходимо снижать нагрузки. Естественно на полный желудок комплекс не выполняется.

В начале после первых занятий может наблюдаться сильное возбуждение и очень высокий тонус, в результате чего абсолютно не хочется спать и при этом не чувствуешь усталости - не беспокойтесь, как только организм привыкнет к постоянно увеличивающемуся уровню энергии, сон станет крепким и здоровым.

Если вы не занимались до этого концентрацией внимания и плохо контролируете своё эмоциональное состояние, то необходимо срочно восполнить этот пробел, так как с момента начала занятий ваши слова и мысли приобретут реальную силу и во время злости вы будете причинять людям колоссальный вред.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ (АКУПРЕССУРА).

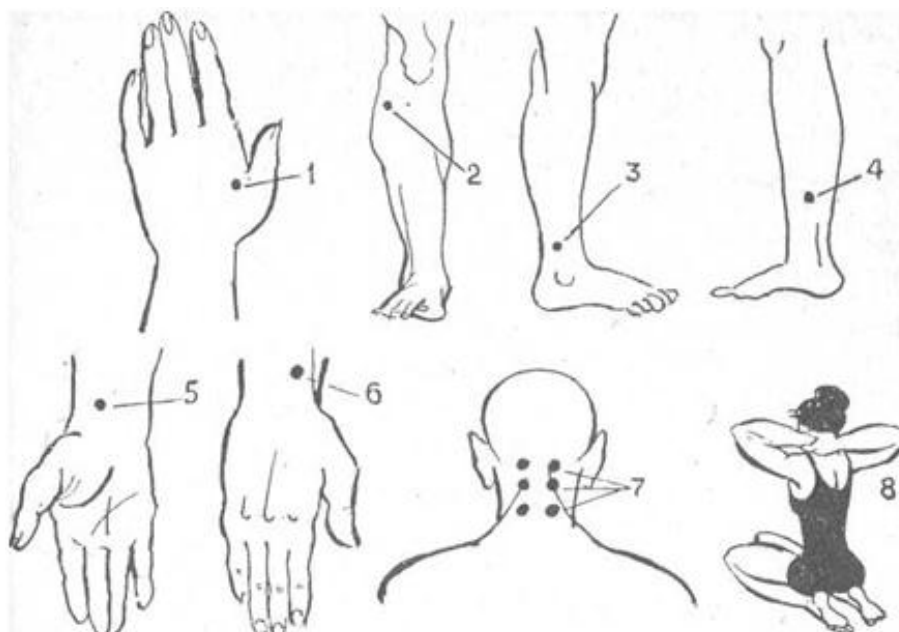
Предлагаемый способ акупрессуры позволяет снять усталость и повысить работоспособность. Его эффект проявляется более выражено в комплексе с восстановительной или тонизирующей физической нагрузкой.

Чтобы быстрее отыскать точки, воспользуйтесь пропорциональными отрезками — цунями. Длина цуня строго индивидуальна и определяется расстоянием между двумя складками, которые образуются на второй фаланге при сгибании среднего пальца правой руки у женщин и левой — у мужчин.



Определение цуня

Для повышения работоспособности используется возбуждающий метод: выполняется сильное надавливание на точку подушечкой большого, среднего или указательного пальца. Надавливание повторяется 2-3 раза в течение 1 мин. Если при надавливании производить вращательные движения по часовой стрелке, то эффект возбуждающего метода акупрессуры усиливается.



Симметричные точки по возможности массируются одновременно. Воздействие на точки производится в следующем порядке. Сначала массируется точка, расположенная между большим и указательным пальцами на тыльной стороне кисти (1). Точку раздражают подушечкой большого пальца, подложив с обратной стороны указательный палец. Затем повторяют это на другой руке.

Следующая точка располагается ниже колена, чуть смещена кнаружи (2). Чтобы найти ее, надо прижать центр ладони (пальцы раздвинуть) к коленной чашечке: кончик среднего пальца укажет на высоту расположения точки, а мизинец — насколько она смещена кнаружи.

Если массаж этих точек не поможет, то приступайте к массажу двух следующих. Одна расположена на расстоянии 3 цуней выше наружной лодыжки (3), а другая соответствует проекции первой на внутреннюю сторону ноги (4). И, наконец, если вам предстоит очень тяжелая работа, то пройдитесь еще по двум точкам. Одна из них располагается на ладонной стороне руки, на расстоянии 1,5 цуня от запястья (5), другая — на тыльной и тоже на расстоянии 1,5 цуня от запястья (6). Все точки симметричны.

Специальный массаж.

Восстановить силы и повысить работоспособность на следующий день помогут следующие приемы, выполненные накануне вечером.

Сядьте в удобное кресло. Пальцами рук помассируйте с усилием область мышцы за ушами, затылок, шею. Отведите на это 2-3 мин.

Заведите руки за спину и, надавливая с двух сторон, большими пальцами промассируйте позвоночник, затем бедра, заднюю сторону колен, икры и

щиколотки. Упражнение выполняйте в указанной и обратной последовательности. Массаж продолжайте, пока не почувствуете, что усталость уходит.

В положении сидя, поджав ноги, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Затем кончиками пальцев помассируйте точки на шее в течение 2-3 мин (поз. 7). Соедините руки на затылке, выпрямитесь, расставьте локти как можно шире (поз. 8). Сделав глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд. Делая вдох через рот, надавите на точки 7. Не изменяя положения рук, повторите упражнение 15 раз.

Общеизвестно, что Родину нельзя унести на подошвах своих сапог... А вот на Востоке уверены, что на подошвах, конечно, не сапог, а наших ног, можно унести собственное здоровье!

Китайцы за свою многовековую историю открыли, что массируя определенные участки на подошвах ступней, можно смягчить или даже снять вовсе болевые ощущения в различных частях организма: суставах, мускулах, внутренних органах... Таким путем вы обеспечиваете беспрепятственный доступ жизненной энергии в любую точку вашего тела.

Более пяти тысяч лет известна акупунктура (иглоукалывание) - китайский метод лечения с помощью золотых игл. В последнее время появился и современный аналог такой методики - электропунктура. Однако не всем известно, что существует еще один метод - акупрессура. В Японии аналогичная методика называется шиацу (ши - пальцы, ацу - надавливание). Акупрессура лечит посредством нажатия пальцами.

Акупрессура является дальнейшим развитием акупунктуры. Она использует те же точки (и меридианы), в которые вводятся иглы при акупунктуре, однако акупрессура отвергает применение металла при лечении. Вместо игл, с тем же эффектом, используется большой и указательный пальцы рук (можно и собственных, при их наличии).

Нажатие пальцами на правильные точки освобождает от многих недугов и расстройств.

Акупрессура не только утоляет боль, но сокращает также и время болезни, устраняет нарушение функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия неврозов (тревоги, беспокойства, боязни).

Каждый, кто знает важнейшие точки на теле и лечебные показания, выполняя легко запоминающиеся правила акупрессуры, сможет помочь себе сам!

Акупрессура снимает боль и лечит те болезни, которые вызваны нарушениями нервной системы, а это в наше лихорадочное время - каждая вторая болезнь. Но прежде всего, акупрессура является надежным, безопасным и действенным методом борьбы с болью - и это без какого-либо побочного действия. Особенно эффективен этот метод, когда удачно подобран и, тем более приятен, носитель воздействия.

Акупрессура не причиняет боли укола иглы, не вызывает кровотечения и исключает внесение инфекции в организм.

Места расположения точек акупунктуры и акупрессуры известны точно. Они расположены на 14 линиях (меридианах), которые давно уже исследованы. Эти меридианы имеют определенные наименования, например, "Большой сердечный" ("Мастер сердца"), "Трехступенной обогреватель" или "Меридиан-гувернер", при этом на каждом меридиане используются три вида точек:

- "Гармонизирующие точки", лежащие в начале и конце меридиана; их акупрессура дает гармоничные отзвуки во всех органах, относящихся к данному меридиану;
- "Возбуждающая точка", только одна на каждом меридиане; ее акупрессура активизирует реакцию и работоспособность относящихся к данному меридиану органов;
- "Успокаивающая точка", также только одна на каждом меридиане; подавляет, успокаивает, снимает нервное состояние; ощущения при ее акупрессуре наиболее приятны.

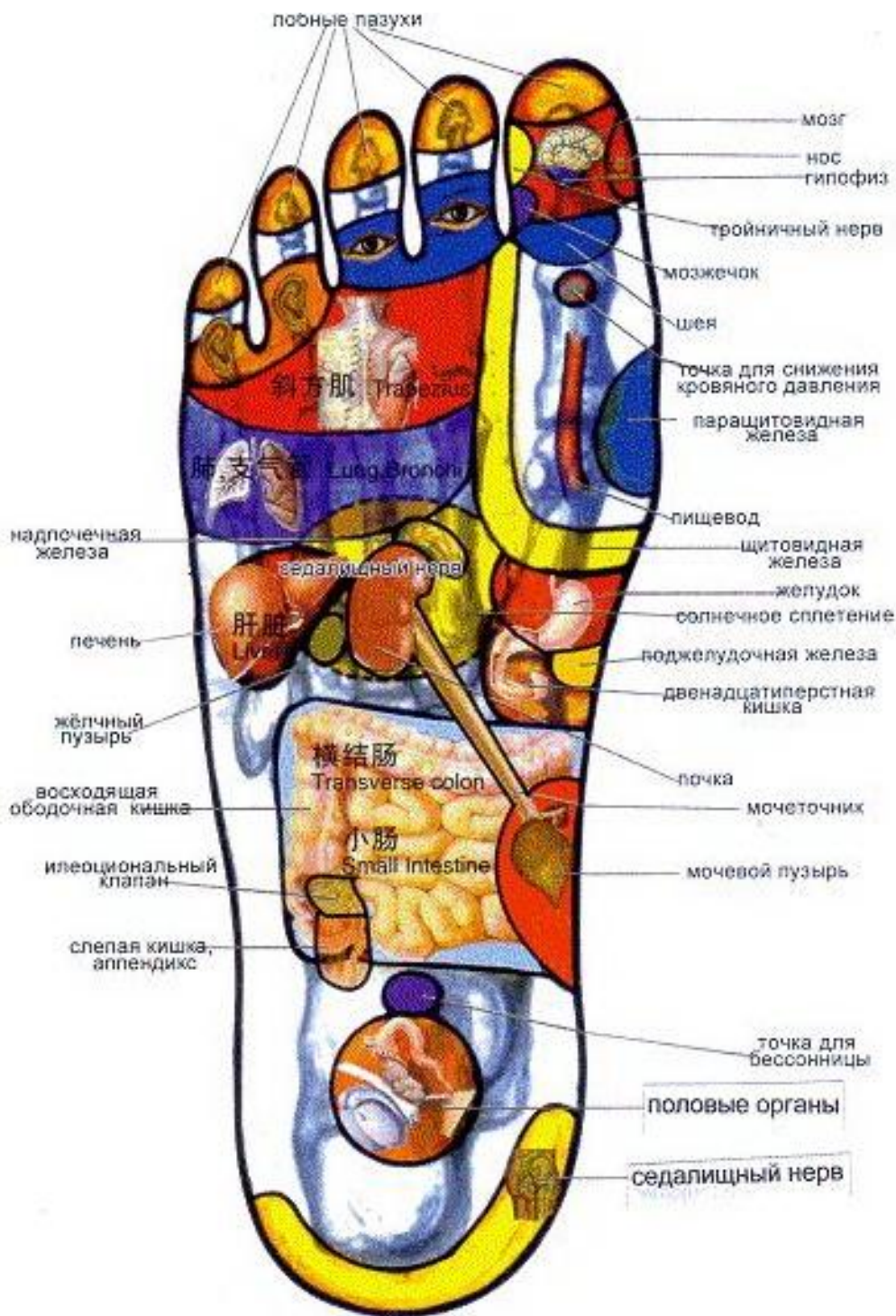
Облегчение приносит усиленная акупрессура системы так называемых "Сигнальных (тревожных) точек ("Му-точек"). Каждый основной орган имеет свою сигнальную точку. Правильная акупрессура этой точки способствует немедленному улучшению состояния человека и в особенности уменьшению боли.

В последние годы был открыт целый ряд "Специальных точек", относящихся к определенным недугам (заболеваниям).

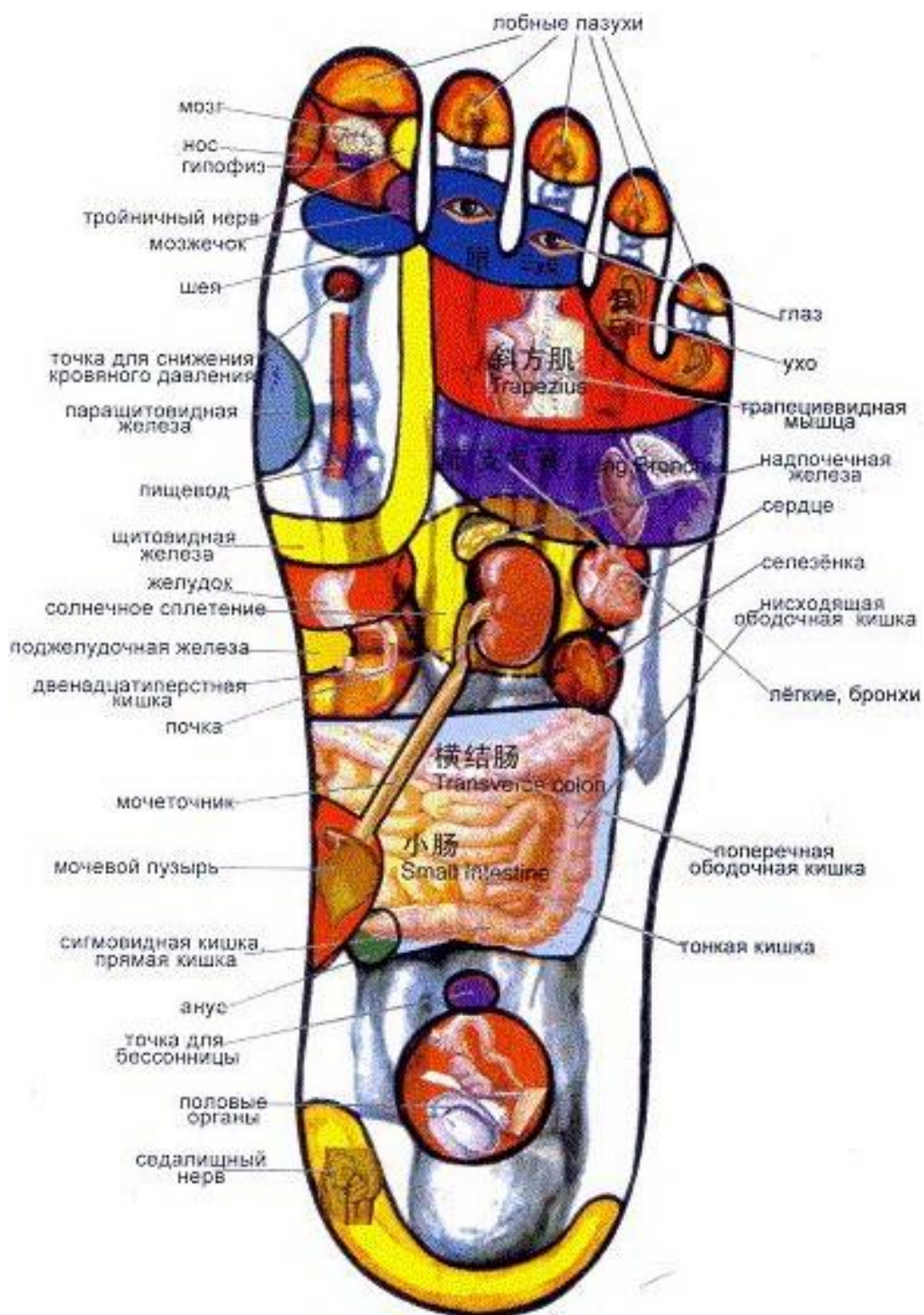
Приведенные рисунки показывают типичные места расположения точек. Ввиду индивидуальных особенностей телосложения места расположения точек могут отклоняться в пределах одного сантиметра. С помощью специального прибора, измеряющего сопротивление кожного покрова, по пониженному значению сопротивления расположение точки определяется с точностью до миллиметра. Однако для акупрессуры такая точность

избыточна (размеры пальца больше). Как правило, точка акупрессуры реагирует на сильное нажатие четким болевым импульсом, что облегчает ее поиск на нужном участке тела.

СТОПЫ

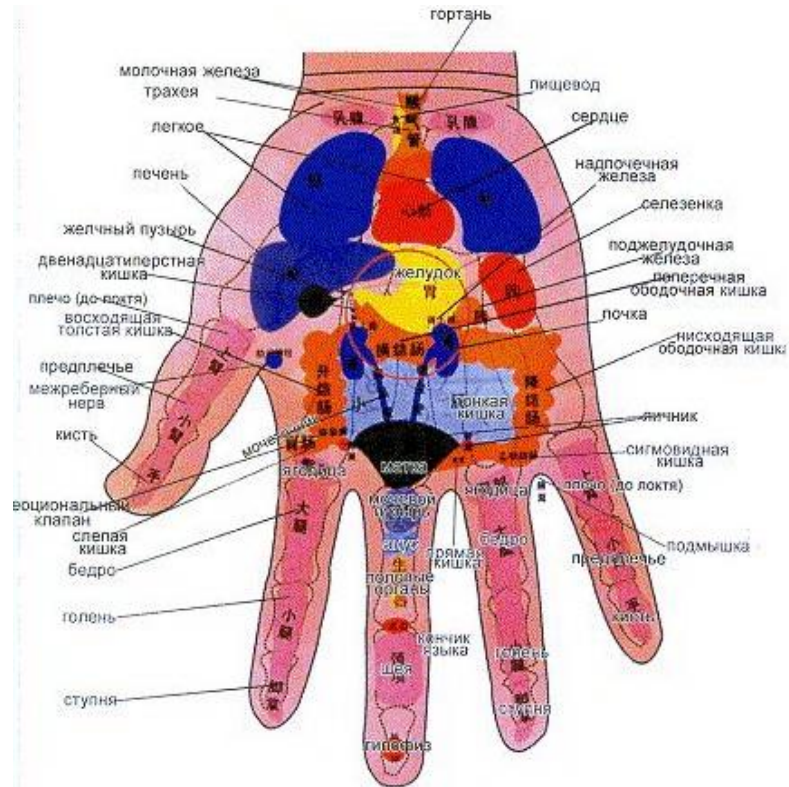


ПРАВАЯ

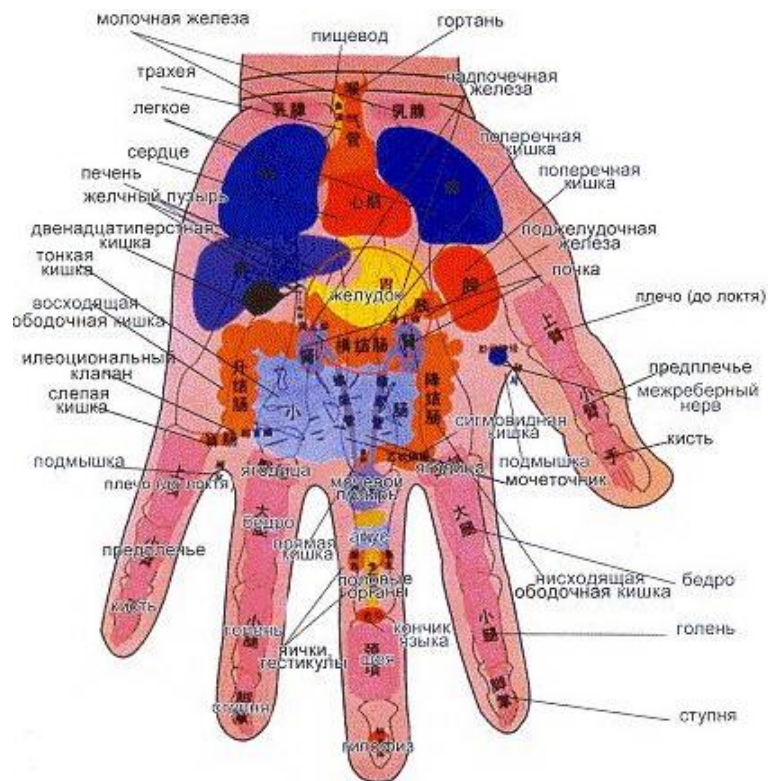


ЛЕВАЯ

ЛАДОНИ



ПРАВАЯ



ЛЕВАЯ

Рефлекторные зоны

рефлекторные зоны на внутренней стороне стопы



рефлекторные зоны на подъёме стопы



рефлекторные зоны на внешней стороне стопы



Как воздействовать на точку акупрессуры?

Китайцы различают три степени воздействия на лечебные точки:

- при острых болях и при первичном лечении показано применение легкого кругового массажа точки, который производится кончиком указательного пальца руки. Продолжительность массажа от одной до пяти минут.
- при хронических заболеваниях, в зависимости от общего состояния пациента, лучше всего и надежнее применять точечный массаж средней силы. Рекомендуется многократный массаж в течение дня, продолжительность акупрессуры - до тридцати секунд.
- сильная прессура производится главным образом с помощью большого пальца руки, однако возможны и другие варианты.

Когда искомая точка найдена на теле, кончиком указательного или большого пальца прикасаются к кожному покрову, затем начинают производить пальцем круговые движения, сдвигающие кожу относительно костной или мышечной ткани в ритме два оборота в секунду. При этом следует обращать внимание на то, чтобы палец постоянно оставался на необходимой точке тела.

При симметричном воздействии на точки акупрессуры следует быть особо внимательным.

Противопоказания

Акупрессура в своей упрощенной форме не может заменить необходимого медицинского лечения, однако она может применяться как дополнительное болеутоляющее лечение, а также для оказания первой медицинской помощи.

Противопоказана акупрессура при:

- тяжелых органических заболеваниях сердца и систем кровообращения;
- в период беременности;
- при сильном переутомлении;
- до излечения кожного заболевания в точке акупрессуры (нагноения, лишая и т.п.)

Как правильно проводить акупрессуру?

- Сядьте или ложитесь на спину.
- Следите за отсутствием внешних раздражителей (разговоры родных, телефонные звонки и т.п.)
- На время отвлекитесь от всего.

- Кончик указательного пальца положите на необходимую точку тела (точку акупрессуры).
- Легко надавите на кожу и одновременно начинайте производить круговые движения пальцем, следя при этом, чтобы палец при движении не сходил с данной точки тела.
- Продолжительность акупрессуры - от полминуты до пяти минут.

Действие всегда наступает быстро и ощущается долгое время. Акупрессуру можно многократно повторять в течение дня!

МЕДИТАЦИИ

Вы много слышали о медитации, интересуетесь ею, или уже приступили к занятиям. Но имеете ли вы четкое представление, что это на самом деле и для чего она нужна?

В умах западного человека укоренилось неправильное представление о медитации. Это связано с тем, что все техники и практики, подводящие собственно к медитации называются медитациями. Эти техники хорошо снимают стресс, используются в лечебных целях и при достаточной созерцательности начинают трансформировать личность. Но это еще не медитация (трансцендентальное состояние, состояние Не-ума, осознанное восприятие непроявленного и т.д.). Это не делается, это случается. Цитирую Ошо (Бхагаван Шри Раджниш, 1931-1990):

«Техники медитации перекинут через пропасть мост (от обычного состояния к медитации); они как раз и предназначены для того, чтобы перебросить мост. Так что на первых порах техники - это разновидности медитации; но в конце вы будете над ними смеяться: техника - это вовсе не медитация. Медитация - это абсолютно новое качество вашего бытия, медитация ни с чем не имеет ничего общего. Но случится она только в конце; не думайте, что она уже случилась, иначе мост через пропасть вам не перебросить».

Для перехода по этому мосту необходим ряд условий, о чем многие практикующие не знают или забывают. А необходимо следующее: технику нужно выбрать свою, чтобы она делалась без усилий и с удовольствием; научиться осознанности и прибывать в осознанности; научиться свидетельствовать и применять это; накапливать личную силу (энергию) не

нарушая Вселенских законов. Все это должно стать образом жизни, а не занятиями от случая к случаю. И тогда..., и тогда случится Чудо.

Медитация – не просто релаксация и средство от переутомления, не просто терапия и лекарство от недугов, приобретенных от жизненного бега «по кругу», хотя и снимает стресс, и способствует выздоровлению, а нечто – значительно большее.

Настоящая медитация это процесс изменения сознания, средство трансформации личности, средство познания самого себя и один из путей самосовершенствования. Настоящую медитацию нельзя сделать, она случается. Но, если человек однажды, хоть на пару минут в нее окунется, то следующие входы будут происходить все легче и легче.

Пополнить свои знания вы можете, прочитав книгу Ошо «Медитация – первая и последняя свобода» http://www.koob.ru/osho/meditation_freedom

Медитация и физиология

Наоми Озанец

<http://esotericpl.narod.ru/articles/article1-Dateien/Page286.htm>

Медитацию обычно выставляют как противоядие от стресса. Такая идея была принята и утвердилась в 90-е годы. Но какие-то двадцать лет назад подобное заявление было ново и звучало вызывающе. Именно в 70-е годы к медитации впервые применили научный подход. Исследования показали, что она производила заметные физические изменения в ряде наблюдаемых параметров.

Было обнаружено, что медитация приводит к замедлению обменных процессов: **уменьшается потребление кислорода и сокращается выделение углекислого газа, снижается уровень молочной кислоты в крови.** Это стало знаменательным открытием, поскольку уровень молочной кислоты в крови связан с состоянием беспокойства и напряжения у человека. Другим потрясением стала обнаруженная взаимосвязь между медитативной практикой и формой определенных мозговых волн. Знакомство ученых с опытными медитаторами показало, что сознание превосходит наши способности измерить его.

Книга „The Relaxation Response“ опубликованная Гербертом Бенсоном (Herbert Benson) в 1975 году, высветила терапевтическую пользу глубоко расслабленного состояния организма. Это открытие привело к новым подходам в разработке программ по психосоматическому лечению. Релаксация стала использоваться для помощи пациентам, страдающим высоким кровяным давлением, и в лечении связанных со стрессом расстройств.

Исследовательская работа продолжалась в 80-е годы, и в 1984 году Национальный институт здоровья выпустил отчет, который рекомендовал использовать медитацию в качестве первоочередной меры для снижения гипертонии наряду с диетой и предписанными лекарствами. Исследователи обнаружили, что медитация уменьшает чувствительность организма к гормону норадреналину, основному проводнику нервной системы, вызывающему общее сужение мелких артерий, повышающему кровяное давление, появляющемуся в крови при сердечно-сосудистой недостаточности.

Оказалось, что релаксация помогает при ангине и аритмии, а также способствует уменьшению уровня холестерина в крови. Но еще многое предстоит узнать о теле и разуме. Запад собирал такие данные двадцать лет, что ничтожно мало по сравнению с знанием, накопленным веками тихой восточной практики.

И все же проведенные исследования вполне убедительно доказывают, что медитация оказывает ощутимое физическое воздействие. Несомненно, будущие изыскания обогатят наши знания. Новые направления исследований позволят нам глубже проникнуть в существующую между мозгом и отдельными видами умственной деятельности связь. Физические результаты обещают быть полезными, если мы взглянем на медитацию как противовес стрессу. Однако мы остаемся приверженцами восточного взгляда, считая медитацию средством духовного преображения и путем к просветлению.

Медитация в спорте

Медитацию можно рассматривать в качестве важного психолого-педагогического резерва совершенствования духовной практики самовоспитания в спорте высших достижений. Было отмечено, что

спортсмены, практикующие медитацию, существенно отличаются от не практикующих стилем и особенностями своего личного влияния на окружающих, характеризуются более высокой психической активностью и работоспособностью, уверенностью в своих силах и возможностях, более высоким уровнем интеллектуальной и эмоционально-волевой саморегуляцией состояний во время соревнований, более развитым коммуникативным потенциалом и гуманистической направленностью личности (И.П. Волков, 1999).

В процессуальном плане медитация рассматривается как длительное и систематическое размышление о каком-то предмете или объекте, явлении или процессе, происходящее в состоянии полной психической и физической релаксации, устойчивой произвольной концентрации внутреннего внимания на каком-либо предмете, в результате чего поле сознания субъекта сужается настолько, что все другие посторонние предметы или объекты мысли выводятся за границы этого поля и не проявляются в сознании медитирующего. Психологическим результатом этого процесса является очищение сознания от информационных шумов, насильственных и мешающих мыслей. В результате систематического медитирования у человека возникает качественно новый уровень мышления, максимально обостряющий интуицию и экстрасенсорику субъекта (В.Б. Коробов, 1990; Л.С. Качанов, 1990; Ю.М. Иванов, 1990; Д.Чопра, 1990; Ю.Л. Каптен, 1991).

Педагог, обучающий своих учеников, должен быть не столько теоретиком, сколько мудрым практиком психологического воздействия. Основное требование к ученику - абсолютное доверие к личности и компетентности учителя. Любые сомнения во взаимоотношениях учителя и ученика вредят обучению медитации. "Если есть сомнение, - указывает С.Г. Гагонин (1997), - то не может быть содружества, особенно в спорте высших достижений, когда **тренер и спортсмен должны составлять единое целое...** Сотрудничество должно быть творческим. Это значит, что тренер и ученик должны идти своим путем, никого не имитируя, так как оригинал всегда лучше копии".

Инструкция занимающимся медитацией рекомендует: развивать беспристрастное самонаблюдение за собственной психикой, делать во время медитирования так называемые "ментальные отметки" - фиксировать в сознании только доминирующие образы, концентрировать внимание на состоянии осознанности медитирования, стараться по возможности осознавать процесс дыхания, не пытаться оценивать свое эмоциональное

состояние в терминах "хорошо - плохо", переживая его по гештальтскому принципу какое оно есть, т.е. "здесь и теперь". (И.П. Волков, 1999). Осознанность ритмического дыхания во время медитирования - важнейший элемент достижения медитативного состояния. Оно достигается путем удержания внимания на ритмичных движениях передней брюшной стенки живота в такт фазам дыхания (вдох, выдох, пауза).

При занятиях спортом, особенно в тех случаях, когда необходима мобилизация сил на протяжении продолжительного времени концентрация сознания на достижении поставленной цели так же может приводить в действие механизмы медитации.

Медитация - магистраль с двусторонним движением, связывающая сознание и мышцы. Это значит, что концентрируясь на работе мышц можно добиться изменения состояний сознания и, наоборот, определенные состояния поразительно повышают эффективность мышц, позволяют устанавливать рекорды. В большом спорте, как Вы понимаете, заинтересованы именно во втором направлении движения.

<http://www.way-s.ru/ezoterika/4/6.html>

Шведский психолог Ларс-Эрик Унесталь, обследовавший спортсменов сборных команд своей страны, приводит такие вот отчеты участников о выступлениях на соревнованиях.

«Предельно сконцентрировался на том, что делаю. Все окружающее перестало для меня существовать» (пловец).

«Ничего не существует, кроме игры. Я - единое целое с мячом и не думаю ни о результатах, ни об очках» (теннисист).

«Тело работало само, без усилия и какого-либо чувства утомления и боли» (лыжник).

Японский тренер Кийоски Накамура объясняет успехи своего ученика, одного из сильнейших марафонцев мира Тошихико Секо так: «Посмотрите, как свободно он бежит. Обратите внимание на бесстрастное выражение его лица. Здесь разгадка его необычайной выносливости. Это дзэн. Главное заключается в том, чтобы освободить ум от всего и позволить телу работать

естественно, без помех в виде мыслей. Этого не понимает большинство американцев и европейцев».

Но Кийоски Накамура не вполне прав: тренеры и психологи ряда стран, преодолевшие косность мышления, охотно берут на вооружение основывающиеся на медитации психотехники, методику восточных боевых искусств. Боксеры Кубы, добившиеся вначале 70-х годов больших успехов и потеснившие нашу сборную, готовились под руководством не только специалистов бокса, но и тренера по каратэ.

Серьезный спортсмен тренирует не только свое тело, но и свой характер. Всякий тренировочный процесс требует дисциплины: подъем ранним утром, тренировки по вечерам в свободное время, твердое следование тренировочному плану - вот примеры того, как у спортсменов укрепляется сила воли. Эта сила - неотъемлемая часть самого спорта: физическая выносливость непосредственно зависит от внутренней выдержки и стойкости.

Все эти качества, развиваемые спортом: дисциплинированность, сила воли, терпение, выдержка, решимость, преодоление себя - являются необходимыми для хорошего спортсмена. Однако, точно такие же качества необходимы и в медитации, на пути к себе. Вначале здесь также нужна дисциплина в виде ежедневной практики. Если кто-то желает научиться медитировать, он должен развивать способность прислушиваться к себе, ощущать внутренний голос и затем следовать ему. Эту способность нужно развивать подобно тому, как мы тренируем мышцы. Но растет она медленнее. Здесь также необходимы выдержка и терпение. Никто не обратится внутрь себя без всякой на то причины. Те, кто погружаются внутрь, ощущают в себе присутствие чего-то более глубокого и обширного. Даже не представляя себе точно цели, они ясно видят направление: от стрессов, разочарований и обыденности - к покою, гармонии, радости и самопознанию. Чем сильнее у человека желание идти вглубь, тем больше у него решимости продолжать этот путь. Так что основной точкой соприкосновения спорта и медитации является их способность влиять на формирование личности.

Духовное самораскрытие не происходит беспрепятственно. Усталость, апатия, нервозность, атаки разрушительных мыслей, скопившиеся эмоции, страхи и так далее, ежедневными преградами встают на пути самопознания.

В конце концов становится ясным, что всегда существует необходимость в таких преградах: в их преодолении развивается сила воли.

Приобретая в ходе медитации способность к отключению негативных, снижающих работоспособность мыслей и переживаний, спортсмен избегает излишних рефлекторных мышечных напряжений, что повышает его возможности переносить длительные интенсивные нагрузки.

С помощью медитации улучшаются спортивные результаты, так как медитация приводит в гармонию взаимоотношения между телом и духом. Это также касается и релаксации, восстановления после нагрузок, которая сегодня играет важную роль в спортивных соревнованиях. Сегодняшний спортсмен высшей категории должен не только тренировать свое тело, приводя его к оптимальному состоянию, но и уделять внимание своему духу.

Такова роль медитации в циклических видах спорта, где почти все зависит от выносливости, умения терпеть. И еще об одном свойстве медитации необходимо сказать, завершая тему об ее месте в спорте. Она - прекрасное восстановительное средство после физических нагрузок. Наглядным показателем интенсивности проделанной работы служит, как известно, концентрация молочной кислоты (лактата) в крови тренирующегося, а по уменьшению этой концентрации судят о ходе процесса восстановления. Г. Рикерт (ФРГ) установил, что в первые 10 минут трансцендентальной медитации содержание лактата в крови уменьшается почти в четыре раза быстрее, чем у человека, отдыхающего в положении лежа.

На основании личного опыта могу рекомендовать в качестве эффективного средства восстановления после тренировочных занятий медитацию с концентрацией на дыхании (длинный выдох, примерно в два раза превышающий по продолжительности вдох) в течение 10-15 минут.

Есть более 700 различных техник медитации, но никаких письменных правил, какую из них выбрать. Правило, которое работает безупречно, одно - послушайте свой внутренний голос и отдайтесь собственным ощущениям.

*Я поставил для СЕБЯ цель- оказывать всемерную помощь тренерам и спортсменам, **горящим целью**- переломить нынешнюю ситуацию и вернуть былую славу российской гребле на международной арене.*

Надеюсь, что приведенные в данной публикации материалы помогут таким тренерам и спортсменам вдумчиво и творчески подходить к тренировочному процессу и буду благодарен за критические замечания, дополнения и пожелания.

*Шамиль Кашафович Агеев,
кандидат педагогических наук,
член комплексной научной группы
при сборной команде России по академической гребле*

моб. тел. Казань: +7(987)232-32-52

моб. тел. С-Петербург: +7(911)795-23-45

e-mail: shamag@inbox.ru

Skype: rowing-shamil

5 февраля 2013 г.