

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

О.Л. Постол

**ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ**

Учебное пособие

Москва – 2020

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

Кафедра «Физическая культура и спорт»

О.Л. Постол

**ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ**

Учебное пособие
для студентов всех специальностей
и профилей подготовки

Москва – 2020

УДК 796

П 63

Постол О.Л. Восточные оздоровительные практики в системе физкультурного образования студентов транспортных вузов: Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2020. – 55 с.

В учебном пособии рассматриваются наиболее эффективные методы, пути и средства физической культуры, способствующие формированию здорового образа жизни, укреплению, как физическому здоровью студентов транспортных вузов, так и духовному. Разработанная автором программа оздоровления студентов транспортного вуза с применением восточных оздоровительных практик (хатха-йога, тибетская гимнастика до-ин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми, китайская гимнастика бадуаньцин, комплексы интенсивных упражнений по системе японского доктора Идзуми Табата и массаж су-джок), в сочетании с традиционными средствами отечественной физической культуры, способствует улучшению самочувствия студентов, снятию усталости и стресса, умственного и психического напряжения, улучшению физического состояния, повышению уровня здоровья, психофизических качеств, а также формированию положительной мотивации к занятиям.

Учебное пособие соответствует следующим разделам рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» – № 5 «Основы здорового образа жизни студентов», №6 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности», № 8 «Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее № 9 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений», № 13 «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов». Предназначено для студентов всех курсов, специальностей и профилей обучения РУТ (МИИТ).

Рецензенты:

Г.Г. Слышкин – доктор филологических наук, профессор, заведующий кафедрой «Методология права и юридическая коммуникация» Юридического института РУТ (МИИТ).

А.К. Зокоев – доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделом трансплантации органов ГУ РНЦХ им. акад. Б.В. Петровского РАМН.

© РУТ (МИИТ), 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Введение | 4 |
| 1. Восточные оздоровительные практики в системе физкультурного образования студентов. Характеристика восточных оздоровительных гимнастик, как нетрадиционных оздоровительных средств физической культуры в транспортных вузах | 6 |
| 1.1. Уникальность нетрадиционных оздоровительных практик | 6 |
| 1.2. Хатаха-йога | 8 |
| 1.3. Китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцин (облегченный вариант тайцзи-цюань) | 11 |
| 1.4. Гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми | 13 |
| 1.5. Гимнастика «Бодифлекс» | 14 |
| 1.6. Энергетическая гимнастика Кацудзо Ниши | 18 |
| 1.7. Интенсивные упражнения по системе японского доктора Идзуми Табата | 23 |
| 2. Применение восточных оздоровительных практик на занятиях по физической культуре в транспортных вузах | 25 |
| Заключение | 31 |
| Список литературы | 32 |
| Приложения | 33 |

Введение

В настоящее время сохранение и поддержание здоровья студентов Российского университета транспорта (будущих специалистов транспортной отрасли) представляется весьма актуальным.

Сегодня в Российской Федерации существует хорошая законодательная основа, которая направлена на профилактику и улучшение здоровья жителей страны, формирования их здорового образа жизни.

Так, в первой половине 2020 г. в г. Сочи планировался (был перенесен на другую дату, в связи с пандемией) уже второй форум «Здоровое общество. На пути к цели 80+», где разными представителями органов власти будут рассматриваться серьезные национальные проекты, с помощью которых будут решены задачи по увеличению здоровой и активной продолжительности жизни граждан Российской Федерации. В наше время, в эпоху информационных технологий, с каждым годом возникает все больше задач в решении новейших проблем, связанных с недостатком двигательной активности молодого поколения, избыточной массы тела, понижением уровня физической подготовленности. Все это приводит к ухудшению здоровья молодежи, и в результате может весьма неблагоприятно повлиять на успешную профессиональную карьеру, и на дальнейшее качество жизни.

На форуме также будут поднимать вопросы внедрения в учебные заведения России новейших программ по повышению уровня здоровья учащихся, роли преподавателя в процессе формирования здорового образа жизни, культуры здоровья у молодого поколения. Ведь забота о здоровье подрастающего поколения и всего населения Российской Федерации стало одним из приоритетных целей государства. Ключевая роль в единой системе сохранения физического и психического здоровья жителей нашей страны является профилактика и поддержание, а также повышение уровня здоровья, непосредственно в учебных заведениях, на рабочих местах.

С каждым годом увеличиваются требования к будущим специалистам транспортной отрасли, их психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности, которая характеризуется, как особо экстремальной.

Все это вызвано комплексным влиянием отрицательных воздействий атмосферы на производстве. К таковым относятся - электромагнитное излучение, особенные звуковые режимы, постоянная механическая вибрация, неблагоприятные экологические условия, загрязнение окружающего воздуха химическими выбросами транспортом, которые в конечном итоге приводят к негативному воздействию на организм работника транспортной отрасли, особенно на его нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы.

В связи с этим, и весьма жесткие требования, которые предъявляются к здоровью и функциональному состоянию будущих специалистов транспортной отрасли, которые должны быть прежде всего стрессоустойчивыми, с высокой концентрацией внимания и очень хорошей работоспособностью, ведущим здоровый образ жизни.

Необходим поиск новых, более конструктивных методов и средств в системе физического воспитания транспортных вузов Российской Федерации, с помощью которых повысится психофизиологическое, духовное и физическое здоровье студентов.

В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» от 21.01.2015 г. отмечается, что одними из главных целей социальной и экономической политики государства являются распространение стандартов здорового образа жизни, создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом.

Предполагается повысить долю россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 38% в 2019 г., и до 45% к 2025 г. в приоритетном проекте «Формирование здорового образа жизни», одобренном правительством Российской Федерации 26.07.2017 г.

Как известно, требования, предъявляемые к физическому состоянию машинистов высокоскоростных поездов, очень жесткие. Здоровье у таких машинистов должно быть, как

у космонавтов! Каждый день они, не отрываясь от земли, «летают», так как на отдельных участках состав такого поезда развивает скорость равную со скоростью современного самолета. Машинисты испытывают огромную нагрузку (это и влияние электромагнитного поля, и звуковой режим, и механическая вибрация, и постоянные стрессы, связанные с ситуациями на дорогах, в пути). У них должно быть стопроцентное зрение, отличные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также машинисты высокоскоростных поездов должны вести здоровый образ жизни, быть стрессоустойчивыми и крайне внимательными (перед устройством на работу они проходят психологическое тестирование), полностью отказаться от вредных привычек.

Машинисты высокоскоростных поездов постоянно испытывают стрессовые ситуации, огромный уровень психоэмоциональных нагрузок. Часто они не всегда могут справиться с этими проблемами самостоятельно.

Восточные оздоровительные практики, обладая хорошими интегративными и адаптационными возможностями, являются феноменом в системе физкультурного образования.

Необходим поиск новых, более конструктивных методов и средств в системе физического воспитания транспортных вузов Российской Федерации, с помощью которых повысится психофизиологическое, духовное и физическое здоровье студентов.

В связи с этим, разработанная автором программа оздоровления студентов транспортных вузов с применением восточных оздоровительных практик (хатха-йога, тибетская гимнастика до-ин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми, китайская гимнастика бадуаньцин, комплексы интенсивных упражнений по системе японского доктора Идзуми Табата и массаж су-джо и др.), в сочетании с традиционными средствами отечественной физической культуры в настоящее время весьма актуальна.

1. Восточные оздоровительные практики в системе физкультурного образования студентов. Характеристика восточных оздоровительных гимнастик, как нетрадиционных оздоровительных средств физической культуры в транспортных вузах

1.1. Уникальность нетрадиционных оздоровительных практик

В настоящее время одной из наиважнейших задач в нашей стране является повышение уровня здоровья студенческой молодежи. Студенты, проживающие в разных регионах Российской Федерации, отличаются по уровню физического состояния. Это связано с тем, что различные климатогеографические условия играют большую роль в ухудшении качественных характеристик здоровья, снижают резервные возможности организма.

Наиболее существенно влияют на функциональное состояние организма сезонные метеорологические колебания. Реакция организма на изменения окружающей среды зависит от приспособления к погодно-климатическим условиям. Эффективность процесса физического воспитания повышается на 15 – 20% при разумном использовании природно-климатических факторов.

За последнее пятнадцатилетие, благодаря высоким стрессогенным социально-экономическим факторам, современному стилю жизни, экологическим условиям, наблюдается значительное снижение психосоциального здоровья и психофизического состояния населения России. Здоровье человека является показателем качества жизни, мерой духовной культуры. Несмотря на положительное осязаемое влияние научно-технического прогресса на состояние здоровья людей возросло и негативное воздействие современных технологий.

В России создана нормативно-правовая база в виде федеральных законов, нормативных актов, направленных на формирование здорового образа жизни, укрепление и профилактику здоровья людей. Одними из наиболее значимых являются: Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 г. (№ 329-ФЗ от 4.12.2007 г.), Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (№323-ФЗ от 21.11.2011). Согласно этим правовым актам, укрепление здоровья, особенно детей и молодежи, формирование здорового образа жизни являются одной из главных приоритетов государственной политики в отношении населения России.

В Федеральном законе от 21.11. 2011 №323 ФЗ (ред. от 27.12. 2018) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», статье 30 «Профилактика заболеваний и формирования здорового образа жизни» говорится о большой роли формирования мотивации населения, особенно подрастающего поколения, молодежи, к ведению здорового образа жизни, а также для занятий физической культурой и спортом.

В повышении уровня физической подготовленности студентов в высших учебных заведениях значительная роль отводится учебной дисциплине «Физическая культура». В основу преподавания этой дисциплины должны быть внедрены такие методы и средства преподавания, которые в совокупности выстроятся в отлично организованные методики воспитания и обучения учащихся.

В связи с этим очень актуальным является поиск наиболее эффективных путей, методов и средств для оздоровления и повышения физического и психофизического состояния студенческой молодежи, а также разработки оздоровительных методик на формирование здорового образа жизни.

В практику физического воспитания России за последние годы успешно внедряются нетрадиционные оздоровительные гимнастики (хатха-йога, цигун, ушу, аква-йога и т.д.), что позволяет расширить возможности студентов в достижении оздоровительного эффекта. Занятия восточными оздоровительными гимнастическими очень благотворно воздействуют на

психику занимающихся, повышают уровень функциональной подготовленности и физического состояния, а также помогают снять стресс

В последнее время приобрели популярность зарубежные системы физических упражнений различной направленности. Наибольшей популярностью среди студентов пользуются комплексы физических упражнений из восточных систем тайцзи-цюань, йоги.

В.И. Ильинич рекомендовал использовать нетрадиционные системы физических упражнений в вузах в качестве вспомогательного средства.

Отечественная школа физического воспитания имеет богатый опыт. В то же время не меньшими, а иногда и большими знаниями и методами их реализации обладают зарубежные системы. Поэтому естественный процесс взаимодополнения их расширяет возможности в достижении оздоровительного эффекта, рационализации всей оздоровительной системы.

Однако, при этом важно не прямое заимствование зарубежных национальных систем физических упражнений, а их адаптация к отечественному менталитету и исторически сложившейся отечественной системе физического воспитания.

Россия лежит между Западом и Востоком, она и Запад и Восток одновременно. Именно поэтому, как отмечал Ф.И. Достоевский, ей принадлежит историческая миссия интеграции ценностей Востока и Запада. Она призвана внести наибольший вклад в процессы интеграции подлинных ценностей, выработанных в рамках восточной и западной культур.

Проблема «Восток – Запад» в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая традиционных предпочтений, включает в себя разумное заимствование наиболее ценного. В конкретном выражении – это исторически оправдавшие себя средства – упражнения, их комплексы и все, что связано с осмыслением их сути в свете современных представлений о социальной и психофизиологической природе человека.

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические качества в гармонии с окружающей средой.

Здоровый образ жизни, правильная гимнастика – вот три «кита», на которых строится восточная наука и здоровье. Все восточные оздоровительные системы основаны на использовании внутренней энергии «ци». Энергия «ци» циркулирует внутри позвоночника. Восточные оздоровительные системы бесконечно разнообразны. Они включают и гимнастические, и биоэнергетические упражнения, упражнения по саморегуляции и развитию психики и многие другие. Любая система позволяет не только развивать силу и ловкость, но и излечивать многие заболевания.

Методика оздоровления включает комплексы упражнений нетрадиционных оздоровительных гимнастик в сочетании с традиционными физическими упражнениями (выполнение легкоатлетических упражнений рекомендуется сочетать с китайской оздоровительной гимнастикой бадуаньцин, с комплексами упражнений гимнастики хатха-йоги; тибетскую гимнастику до-ин, комбинации общеразвивающих упражнений – с дыхательной гимнастикой; комплекс упражнений «Сурья Намаскар» и суставную гимнастику применяют на занятиях по физической культуре как вспомогательные средства в подготовительной и заключительной частях).

Разработанная авторами программа оздоровления студентов транспортных вузов на занятиях по физической культуре с использованием восточных оздоровительных гимнастик способствует повышению оздоровительного эффекта занятий, улучшению физического состояния студентов, а также повышению адаптационных возможностей организма к неблагоприятному экологическому состоянию регионов, в которых проживают.

1.2. Хатха-йога

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические качества в гармонии с окружающей средой.

Различные системы имеют, между тем, специфические особенности (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002)

Йога – это древнейший из известных учений о саморазвитии. Это умственный, физический и духовный контроль, осуществляемый человеком прежде всего по отношению к самому себе. Разработанная тысячи лет назад в Индии, «йога» буквально означает «соединение» - соединение своей сущности с универсальной сущностью. Это соединение достигается с помощью упражнений и доведения до мастерства специальных поз тела, называемых асанами, дыхательных упражнений, называемых пранаямами, а также с помощью медитации (Аладар Коглер, 2001).

Слово йога происходит от санскритского слова YUJ, означающего «единение», «сочетать», «сосредотачивать», «усилие» (вообще же слово йога имеет в санскрите до 20 значений). Йога – это глубокий, действенный подход к жизни, через осознание того, что тело взаимосвязано с разумом, и ум с душой. Возраст индийской йоги оценивается в 4 тысячи лет. Йога не является религией, она основана на опыте людей, передаваемом от учителя к ученику. Йога – учение практическое (А. Конратов, 1975).

Основоположником учения йогов считают древнеиндийского мудреца Патанджали, жившего во 2-1 вв. до н. э. Разумеется Патанджали выделил йогу в самостоятельную систему на основе уже существовавшего опыта занятий отдельных йогов. Он излагает философию и практику классической йоги в своих 185 афоризмах, названных «йогасутра».

Суть йоги – достижение гармонии внутри себя и с окружающим миром.

Йога – это древняя и в то же время молодая система, потому что интерес к ней не затухает, а все более и более растет.

Сейчас йогу применяют в 105 странах мира. В Индии йогу изучают в школах армии, специальных йоговских школах. Во многих странах, и в частности в США, йогу используют в армии в качестве зарядки. Йога признана официально во многих странах Западной Европы и Восточной Европы. В России йога официально признана с 1988 года.

Йога имеет несколько направлений:

Крия-йога – морально-этический аспект йоги, который предусматривает внутреннее и внешнее очищение, отказ от плохого и развитие хорошего, воспитание морали, совести и этики в человеке. Дисциплина нравственности.

Хатха-йога – ха – солнце (мужское начало), тха – луна (женское начало), динамическое единство этих начал, которое достигается посредством физических упражнений (асана), дыхательной гимнастики (пранаяма), гидропроцедур, очистительных средств, питания и дозированного голодания. Дисциплина тела.

Раджа-йога – царственная йога. Дисциплина ума, психики и сознания.

Карма-йога – постижение совершенства посредством труда и активных действий, улучшение судьбы (кармы) добросовестным выполнением своей миссии, не требуя награды.

Джани-йога – совершенство через знания. Кропотливое изучение всего того, что способствует мудрости и духовному развитию.

Бханти-йога – любовь и преданность высшим идеалам.

Лая-йога – использование звуковых вибраций, получаемых путем произнесения различных (строго определенных) гласных, слогов и слов. (В.К. Волков, 1996).

В труде Патанджали «Йога-сутра» изложена йога, делящаяся на 8 ступеней, составляющий «восьмеричный путь» йоги:

- Яма – моральные заповеди;
- Нияма – кодекс личного поведения на основе самодисциплины;

- Асаны – позы;
- Пранаяма – учение о дыхании;
- Дхарана – сосредоточение;
- Дхияна – созерцание;
- Самадхи – высший экстаз.

«Очищение» и «совершенствование» - эти два понятия лежат в основе учения йогов, которое кроме того, предусматривает выполнение комплекса физических упражнений, контроль над дыханием, соблюдение гигиены питания, а также соответствующим нормам этики.

Ю.А. Мерзляков (1994) считает, что йога – это образ жизни, ведущий к физическому здоровью, психической уравновешенности, спокойному и доброму взгляду на окружающий мир. Йога – это не застывшее учение, оно динамично, и в своей современной ипостаси все больше отходит от религиозно-мистических толкований и приближается к чисто практическим целям. Она не предназначена для какого-то узкого круга лиц, практические знания йогов не означают, что человек должен стать отшельником и жить уединенно в горах. Это самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Для занятий йогой не имеет значения социальный статус.

В последнее время йогу стали признавать как научный метод физического и психического развития. Она служит не только искателям духовного знания, но и помогает каждому, кто хочет вести здоровую и разумную жизнь.

Ученые сходятся во мнении, что система йогов имеет рациональное зерно, а элементы ее, прежде всего методы физического воспитания, при умелом и грамотном использовании могут применяться для укрепления здоровья.

Хатха-йога – это практические методы создания здорового тела и здоровой психики с помощью специальных упражнений, специальных процедур, релаксации, образа жизни, питания.

Состав упражнений и процедур хатха-йоги:

Упражнения – это асаны, динамические упражнения и дыхательные упражнения.

Асаны – позы, с помощью которых мы воздействуем на нервные центры. С помощью определенных асан осуществляется воздействие на отдельные нервные центры. С помощью определенного комплекса асан мы воздействуем на группу нервных центров.

С помощью системы комплексов асан мы воздействуем положительно на все нервные центры, всю эндокринную систему, тем самым оживляя каждую клетку тела, каждый орган тела.

Динамические упражнения – это упражнения, ускоряющие вывод токсинов, создающие красивое, сильное тело.

Дыхательные упражнения позволяют накапливать необходимое количество жизненной энергии – праны. С помощью дыхательных упражнений занимающиеся йогой заряжают себя энергией, чтобы быть бодрым и жизнерадостным и очищать дыхательную систему от токсинов и слизи (Ю.М. Иванов, 1991).

Крупнейший специалист в области физиологии спорта, доктор биологических наук В.С. Фарфель констатирует: «... мое знакомство с гимнастическими упражнениями позволяет утверждать, что асаны – статичные упражнения йогов – хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии». В хатха-йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и самосовершенствование главного – духа («тренированное тело способствует тренировке ума»).

Особенность упражнений гимнастики хатха-йоги проявляется в том, что каждая поза целенаправленно воздействует на определенный орган или систему. При правильной последовательности поз (комплексность) происходит сочетанное воздействие и, как следствие, повышаются адаптационные резервы организма (адаптивность) (Т.П. Игнатьева, 2002).

Систематические занятия асанами помогают укрепить здоровье, приобрести красоту, душевное спокойствие, уверенность и жизнестойкость. Каждая поза избирательно воздействует на тот или иной орган или даже на весь организм. Правильный подбор упражнений позволяет устранить то или иное заболевание без медикаментозных средств. Регулярное выполнение асан способствует гармонии организма, уравнивает деятельность всех систем и органов, помогает человеку оставаться здоровым духовно и телесно, уметь противостоять стрессовым ситуациям, сохранять жизнерадостное настроение и доброе отношение к окружающим. Насчитывается 8 млн. 400 тыс. асан. В настоящее время используется только 84 асаны, 32 из них являются наиболее важным для занимающихся йогой (Е.А. Крапивина, 1991).

Патанджали в своей «Йога-Сутре» говорит: «Контроль дыхания (пранаяма) и устойчивые позы (асаны) тесно связаны с деятельностью ума».

Этимологическое слово «пранаяма» можно рассматривать как производное от слияния слов «прана и яма». Прана – энергия вакуума. Термин «аяма» означает напряжение, удлинение, расширение, увеличение, ширину, регуляцию, продление, обуздание или контроль. Таким образом «пранаяма» означает продление дыхания и овладение им с тем, чтобы получать, накапливать энергию вакуума и управлять ею.

В системе йоги дыхательным упражнениям уделено особое внимание. Научившись правильно дышать, можно излечить практически любое заболевание, очистить легкие и бронхи от застоявшегося воздуха и обрести способность управлять своими эмоциями. Более того, считается, что регулярно выполняя дыхательные упражнения, удлиняется жизнь человека (А.А. Левшинов, 2001).

Пранаяма вызывает ритмичное расширение легких, создавая надлежащую циркуляцию жидкостей организма в почках, желудке, печени, селезенке, кишечнике, коже и других органах, а также на поверхности туловища (Б.К.С. Айенгара, 1995).

Йога – единственная система, которая уделяет особое внимание отдыху как физическому упражнению.

Йоги полагают, что все органы человека нуждаются в отдыхе так же сильно, если не более, как в упражнении. Даже машины, предназначенные для постоянной работы, «устают» и изнашиваются. После упражнений и напряжений тело нуждается в отдыхе для достижения гармонии.

Расслабление, психофизическая релаксация – острейшая необходимость в современной жизни (Мэксин Тобиас, Мэри Стюар, 1994).

Для того чтобы быть здоровым, необходимо делать физические упражнения. Но не менее важно расслабляться. Несколько минут релаксации замечательно освежают и восстанавливают силы. Расслабляться можно и тогда, когда человек бодрствует и даже работает. Не все части тела работают одновременно. Пока работают одни ткани, можно дать другим отдых. Релаксация приходит как результат дисциплинированности. Знать науку релаксации должны знать люди всех профессий. Релаксация полностью освежает человека. Релаксация бывает двух видов: психическая и физическая. Если расслаблять только некоторые мышцы в некоторых частях тела – это частичная релаксация. Если расслаблять мышцы всего тела, это полная релаксация (Свами Шивананда, 2000).

По словам Вивеканды: «Тело есть то, что сделала из него мысль».

Релаксация – расслабление ума и тела (В. Востоков, 1997).

Исследования врачей показывают, что ежедневное пребывание в позе шавасана в течение пяти минут приводит к тому, что через три недели у всех занимающихся улучшается самочувствие. Шавасана снижает артериальное давление, уменьшает частоту сердечных сокращений, улучшает сон, успокаивает нервы (А.А. Левшинов, 2001).

Способность к устойчивой психической концентрации и связанное с ней умение управлять своим психическим состоянием жизненно важный навык современного человека. Если характер физической тренировки позволяет концентрировать внимание на определенных мышечных группах и областях тела, активных в данный момент, то тем

самым формируется условно рефлекторный навык, позволяющий не только устойчиво фиксировать внимание на объекте, но и вызывать требуемые вегетативные реакции в организме (это – основа психофизиологического аутотренинга). Этот навык является основой любой психорегулирующей тренировки. Кроме того, тренировка в фиксации внимания на глубоких мышцах тазового дна и брюшной полости вырабатывает способность к произвольному управлению их работой, что является важнейшим условием их регулярной тренировки и, как следствие, их здорового состояния.

Если обратиться к практике, то оказывается, что многие элементы йоги в отдельности давно нашли применение в современной спортивной тренировке и лечебной физической культуре.

Современная аутогенная тренировка основана на методах концентрации внимания и расслабления, для развития силы мышц применяются «стато-изометрические упражнения, используемые йогой испокон веков, для создания стимулирующих гипоксических режимов деятельности применяются специальные двигательные задания с дозированной задержкой дыхания, которые являются неотъемлемой частью йоги.

Необходимо добавить, что йога – это система двигательной активности, которая несет в себе еще и профилактическую функцию.

И, может быть, главное: в физическом воспитании выделяются как самостоятельные понятия «физическое развитие», «физическая подготовленность», «психические характеристики личности», «психический статус» и т.п. – что оправдано лишь в анатомическом аспекте.

Однако лишь в системе физической тренировки йогов органически слиты воедино психические и физические процессы, присущие человеку как единой субстанции.

Это тот случай, когда анатомическое воздействие (на разные системы и не одновременно) приводит к синтезированию разных эффектов, сливающихся в обобщенный результат, соответствующий нацеленности всей сложной системы.

Опыт йоги (применяемый иногда даже без учета менталитета занимающегося) свидетельствует, что йога полезна в психофизиологическом развитии и совершенствовании, а при избирательных воздействиях может играть роль эффективного средства оздоровления людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и даже некоторые заболевания (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2002).

Не вызывает сомнения эффективность использования специальных корригирующих упражнений системы хатха-йоги. Эта индийская система отработывалась на протяжении многих веков и на деле доказала свою эффективность. Считается, что крепкое физическое здоровье можно приобрести, если использовать два направления йоги – статистические «позы» системы хатха-йоги и дыхательную гимнастику – «пранаяму». Это уникальный в мировом наследии способ укрепления здоровья, который еще не нашел своего места в системе физического воспитания в нашей стране (Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.И. Вапиев, 1995).

Здоровый образ жизни, правильная гимнастика – вот три «кита», на которых строится восточная наука и здоровье.

1.3. Китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцин (облегченный вариант тайцзи-цюань)

Все восточные оздоровительные системы основаны на использовании внутренней энергии «ци». Энергия «ци» циркулирует внутри позвоночника.

Восточные оздоровительные системы бесконечно разнообразны. Они включают и гимнастические, и биоэнергетические упражнения, упражнения по саморегуляции и развитию психики и многие другие. Любая система позволяет не только развивать силу и ловкость, но и излечивать многие заболевания.

Все системы оздоровления основаны на аккумуляции жизненной энергии «ци» или праны. В процессе выполнения упражнений включаются древние механизмы самолечения, раскрываются (тонизируются) точки акупунктуры и стимулируются и излечиваются внутренние органы

Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, мы понимаем как оздоровительные системы. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества.

Поскольку занятия китайской оздоровительной гимнастикой тесно связаны с теорией китайской медицины – вспомним инь и ян, пять элементов, систему потоков ци, – неудивительно, что каждое упражнение обладает специфическим воздействием и может помочь в лечении определенных заболеваний.

Бадуаньцин (восемь кусков парчи) – широко известный базовый комплекс мягкого цигун. Как облегченный вариант тайцзицюань, этот комплекс довольно прост для исполнения (хотя при начальном ознакомлении и остается сложным), но весьма эффективен как с точки зрения поддержания и укрепления здоровья, так и для целей психической саморегуляции. В свою повседневную жизнь его следует включать как практикующим любые формы восточных боевых искусств, оздоровительных и медицинских практик, так и людям, никогда ничем подобным не занимающимся. Первые получают отличную возможность практики медитации в процессе движения, увеличивающей их профессиональные возможности и уравнивающей области их тренинга. Вторые – смогут поправить здоровье и избавиться от напряженности ума и тела, регулярно выполняя эти плавные красивые движения.

Бадуаньцин – одна из наиболее популярных китайских гимнастик. Это древняя, достаточно простая и в то же время эффективно действующая система оздоровления. В ее восьми упражнениях кристаллизован богатейший опыт китайской народной медицины. «Ба» означает восемь, «дуань» – кусок и «цин» – парчу, или красивый материал, вручную затканый узорами. Поэтому бадуаньцин переводится обычно как «восемь кусков парчи». Этим названием подчеркивается высокая ценность и уникальность данной системы упражнений, способной вернуть человеку здоровье, которое может быть уподоблено драгоценной парчовой одежде.

Движения бадуаньцин построены так, чтобы посредством растягивания конечностей и всего тела позитивно воздействовать на биологически активные точки организма. Считается, что благодаря комплексности такого рода «акупрессуры» эта система гимнастики может быть эффективно использована при высоком кровяном давлении, язве желудка, сердечных болезнях и нервных расстройствах. Выполнение комплекса с повторением каждого упражнения 3-5 раз занимает немного времени, но тем не менее эффективно улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Все движения следует выполнять мягко, без напряжения, плавно и медленно, делая акцент на растягивании связок и мышц.

Несколько принципов, общих для практики бадуаньцин:

- Легкость и расслабленность. Избавляйтесь от любого сковывающего напряжения.
- Ровность и точность
- Удобство дыхания
- Соответствие позы
- Целостность
- Состояние цигун, ясность и отрешенность

Бадуаньцин – одна из самых древних китайских оздоровительных гимнастик, ее возраст около 2000 лет, в переводе означает – «Восемь кусков парчи», это облегченная гимнастика тайцзицюань, имеет оздоровительную направленность, являясь настоящей жемчужиной имеющихся оздоровительных восточных практик. При выполнении упражнений комплекса бадуаньцин происходит чередование движений с глубоким

дыханием и психической саморегуляцией. Все упражнения этой гимнастики построены таким образом, что происходит мягкое растягивание, потягивание тела, рук и ног занимающегося, благодаря чему происходит воздействия на его БАТ (биологически активные точки). В результате такому воздействию акупунктуры на организм человека, создается очень хороший оздоровительный эффект, благотворно воздействующий на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную системы.

1.4. Гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми

В последние годы в Японии получили широкое распространение упражнения для пальцев рук, разработанные Йосиро Цуцуми. Используя богатый трех тысячелетний опыт учения китайской медицины о системе меридианов и расположенных на них активных точках, а также собственный многолетний научно-практический опыт, Йосиро Цуцуми предложил оригинальную методику пальцевых упражнений, способствующих укреплению здоровья и полноценной жизнедеятельности организма.

В детстве Йосиро Цуцуми был слабым и болезненным ребенком, и врачи считали, что он вряд ли дотянет до тридцатилетнего возраста. Но он не сдался, а принялся искать способ помочь себе и, возможно, еще многим людям. В течение тридцати лет Йосиро Цуцуми изучал опыт трех тысячелетий китайской медицины, биоэнергетику. И в результате разработал комплекс упражнений для пальцев, с помощью которого преодолел свои болезни, живет и здравствует до сих пор.

Его девиз: «Свою болезнь можно излечить собственными силами». И это не просто слова. Упражнения Йосиро Цуцуми основываются на энергетике нашего тела и направлены на то, чтобы воскресить способности нашего тела к естественному излечению от болезней.

Если Вы попали в сложную ситуацию, то для снятия психической напряженности, нервной усталости, стресса советуем сделать несколько упражнений для рук, рекомендованных Йосиро Цуцуми – автором пальцевого самомассажа.

Все восточные оздоровительные системы основаны на использовании внутренней энергии «ци». Энергия «ци» циркулирует внутри позвоночника. Позвоночный столб – антенна, которая связывает человека с космосом, с космической энергией. Человек должен набирать, аккумулировать жизненную энергию, чтобы долго жить и не болеть.

Все системы оздоровления основаны на аккумуляции жизненной энергии «ци» или праны. В процессе выполнения упражнений включаются древние механизмы самолечения, раскрываются (тонизируются) точки акупунктуры и стимулируются и излечиваются внутренние органы.

Йосиро Цуцуми – японский специалист, добившийся немалых успехов в своей многолетней научно-практической работе. Опираясь на тысячелетние традиции китайской медицины – они играли важную роль и в Японии, – прежде всего в области акупунктуры и восточного массажа, Й. Цуцуми разработал комплекс выполняемых пальцами упражнений, позволяющих добиться улучшения самочувствия. Однако это только часть системы. Он также учитывал практики оздоровительного дыхания, благоприятное воздействие на организм поз йоги и мышечных сокращений, активизирующих прохождение энергии жизни. Все это вместе взятое и образует методику Й. Цуцуми. Именно поэтому ее автор прежде всего предлагает понять специфику проходящих в теле человека меридианов, на точки которых нужно воздействовать. Согласно различным традиционным учениям Востока в организме человека имеется 5 основных и 12 важнейших органов. К первым причислены сердце, селезенка, почки, легкие, печень.

Кроме того, органы подразделяются на группы по принципу Ян-Инь. Система Ян – полые органы: желудок, тонкий и толстый кишечник, желчный пузырь, мочевой пузырь и «тройной обогреватель» (трех полостей тела). Они расходуют жизненную энергию. К системе Инь относятся легкие, сердце, почки, печень, селезенка и поджелудочная железа.

Эти органы аккумулируют и вырабатывают энергию. Меридианы и находящиеся на них точки воздействия У каждого из 12 органов свой меридиан, на котором находится различное число точек воздействия, известных нам как акупунктурные. Давным-давно выработаны правила выбора и стимулирования этих точек при различных заболеваниях, что позволяет регулировать процессы, происходящие в организме человека, приводить к балансу соотношение начал, влиять на энергетическую деятельность. Цуцуми выделяет на каждом меридиане самые главные точки, на которые и предлагает воздействовать. Они аналогичны тем, которые известны в рамках китайской традиции акупунктуры.

В предлагаемой Йосиро Цуцуми гимнастике для рук и ладоней есть упражнения, которые можно назвать основными, даже основополагающими. Они пробуждают в человеке силу энергии, благодаря которой он чувствует себя устойчивее и увереннее в современном мире. Все упражнения этой гимнастики позволяют без особых усилий настроиться на сопротивление негативному, оставаясь при этом совершенно спокойным. Известно, сколь велика роль душевного равновесия, благодаря которому человек оказывается защищенным от всего раздражающего извне и тревожащего изнутри.

1.5. Гимнастика «Бодифлекс»

Дыхательная гимнастика бодифлекс - сочетание особенных дыхательных упражнений с определенными видами нагрузки. Аэробное дыхание (на его основе и разработана дыхательная гимнастика бодифлекс) обогащает организм кислородом, который расщепляет жиры. Упражнения бодифлекс способствуют развитию мускулатуры, возвращают упругость мышц, подтягивают кожу. Несмотря на медленный и спокойный темп, занятия этой дыхательной гимнастикой дают аэробный эффект во многом раз больше, чем интенсивные занятия силовыми упражнениями или бегом.

Бодифлекс (BodyFlex) является одной из наиболее эффективных дыхательных гимнастик, которые способствуют быстрому похудению. Эту необычную дыхательную гимнастику разработала американка Григ Чайлдс, которая после рождения троих детей вернула себе желанный 44-й размер одежды вместо 56-го.

Сами упражнения дыхательной гимнастики бодифлекс делятся на три группы: изометрические, изотонические и растягивающие. Изометрические задействуют в работу одну группу мышц, изотонические - несколько, а растягивающие развивают эластичность мышц. Но основным условием этой дыхательной гимнастики является аэробное дыхание, на основе которого и делают все упражнения. Дыхательная гимнастика бодифлекс вызывает обогащение организма кислородом, который способствует быстрому сжиганию липидов и жиров. Для обычного человека такой способ дышать необычен, в результате чего организм получает кислород. Это так называемое диафрагмальное дыхание, вдохи делаются через нос, а выдохи – через рот. Уже после первого занятия по системе бодифлекс отмечается улучшение общего самочувствия, жизненной энергии и подъем настроения.

Дыхательная гимнастика бодифлекс – это комплекс упражнений, основанный на правильном дыхании, и направленный на растяжку определённых групп мышц. По мнению Григ Чайлдс многочисленные проблемы организма человека, связанные с нездоровым состоянием, происходят от недостатка кислорода в тканях. Восполнить же запас кислорода и насытить им организм можно, создав временную искусственную задержку вентиляции – то есть, задерживая дыхание (на этом основывается дыхательная гимнастика бодифлекс).

С помощью гипервентиляции легких, которая позволит организму усваивать больше кислорода за последующий после задержки дыхания вдох, можно вернуть здоровье, улучшить фигуру.

Кислорода не хватает современным людям, живущим в условиях городской экологии. Дополнительный кислород, вводимый в организм с помощью выполнения комплекса дыхательных упражнений бодифлекса, способствует сжиганию жиров, который является высококлассным топливом, и за счет этого происходит оздоровление и излечение многих болезней. При дыхании бодифлекс клетки организма обогащаются кислородом и работают эффективнее, а разнообразные вирусы и микробы – погибают. Кроме того, основное, что привлекает внимание большинства женщин к дыхательной гимнастике бодифлекс – это относительно быстрое похудение тела и обретение красивых форм. Дыхательные упражнения оказывают общее тонизирующее и оздоровительное действие на организм человека в целом. Гимнастика бодифлекс может быть рекомендована широкому кругу желающих. В результате занятий подтягиваются не только мышцы, но и кожа, ведь происходит насыщение организма кислородом. В отличие от аэробики, бега и прочих похожих видов спорта усталость после занятий наименее ощутима. При занятиях бодифлексом важна очень систематичность. Выполнение дыхательных упражнений бодифлекс не требует большой физической нагрузки, так как основное место в этой гимнастике занимает дыхание, и поэтому, чтобы достичь результатов потребуется время.

Преимущества системы бодифлекс заключаются в том, что занятия не занимают много времени, достаточно 15-20 минут в день. Дыхательная гимнастика бодифлекс – одна из единственных систем дыхательных и физических упражнений, которая тренирует не только тело, но и имеет упражнения на омоложение лица и шеи (упражнения «Лев», «Уродливая гримаса»). Заниматься бодифлексом можно в любом возрасте и в любых условиях: с тренером на групповых тренировках, самостоятельно дома или на работе.

Дыхательная система бодифлекс имеет свои особенности: с помощью аэробного дыхания в организм человека поступает большое количество кислорода, которое насыщает кровь и вместе с ней доставляется к тканям и мышцам, что способствует быстрому расщеплению жиров и ускоряет процесс метаболизма. Во время занятий системой бодифлекс усиливается лимфоток, что способствует интенсивному выводу токсинов, шлаков и других вредных веществ из организма человека. Также занятия дыхательной гимнастикой бодифлекс благотворно влияет на интенсивность сокращения мышц желудка, влияя на его уменьшение в размерах, что приводит к снижению аппетита, и в результате масса тела занимающихся уменьшается. Именно поэтому система бодифлекс так стала любима женщинами. Уникальность дыхательной гимнастики бодифлекс заключается в том, что она может эффективно работать в нескольких направлениях: способствовать уменьшению общих объемов и моделировать отдельные проблемные зоны (талию, бедра, ягодицы и т.д.).

Результаты тренировок по системе бодифлекс:

- Потеря лишнего веса, уменьшение объемов в проблемных зонах, уменьшение целлюлита;
- Снижение нервного напряжения, обретение спокойного состояния, жизнерадостности;
- Улучшение состояния кожи;
- Улучшение общего самочувствия (избавление от многих болезней);
- Общее омоложение организма;
- Развитие гибкости, приобретение грациозности;
- Улучшение работы системы кровообращения, ускорение пищеварительных и очистительных процессов.

Основные моменты, которые потребуются при освоении дыхательной гимнастики бодифлекс:

- всегда вдыхать через нос и выдыхать через рот;

- во время первого этапа необходимо сильно выдохнуть для освобождения места для воздуха, который занимающиеся будут вдыхать в себя на втором этапе. Если на третьем этапе они будут выдыхать недостаточно сильно, то не смогут достаточно хорошо втянуть живот;

- когда занимающиеся будут произносить “пах!” во время выдоха, то они могут закашляться. В этом не должно быть ничего неожиданного. Они прочищают свои легкие. Такое продлится всего день-два. Однако, учитывая загрязнение атмосферы, пассивное курение и другие раздражители в воздухе, легким требуется основательная прочистка. - когда вы будете в первый раз выполнять бодифлекс упражнения, возможно, у вас немного закружится голова. Это совершенно нормально – вашему организму нужно привыкнуть к возросшему количеству кислорода. Если голова кружится слишком сильно, остановитесь и присядьте. Дышите ровно, пока это не пройдет. Мне не нужно, чтобы вы падали!;

- вначале занимающиеся не смогут задержать дыхание надолго. Одни продержатся две-три секунды, другие – пять или всего одну. Но с каждым днем они начнут все дольше задерживать дыхание. Через две-три недели это время увеличится до 15-20 секунд. Когда занимающиеся только начнут выполнять комплекс упражнений бодифлекс, то у них может появиться одышка. Это совершенно нормально, надо продолжать делать дыхательные упражнения бодифлекс, чтобы выработать выносливость. И далее они смогут выполнять весь комплекс без остановки;

- когда занимающиеся начнут осваивать позы, которые сочетаются с дыханием бодифлекс, то обнаружится, что лежа им дышать немного труднее. Чем сложнее поза, тем труднее выполнять дыхательную часть, так как это взаимосвязано;

- самое лучшее время для занятия дыхательной системой бодифлекс – утро, сразу после подъема, так как желудок был пуст в течение наибольшего периода времени. Когда человек поел, то вся кровь (которая переносит сжигающий жир кислород) направляется в пищеварительную систему. Поэтому дыхательные упражнения необходимо делать до еды. Кровь идет туда, куда надо, не отвлекаясь на переваривание пищи.

Дыхательная гимнастика бодифлекс использует изотонические, изометрические и растягивающие позы для дыхательных упражнений, чтобы можно было подтягивать мышцы одновременно со сжиганием жира. Изометрические бодифлекс упражнения подтягивают одну группу мышц относительно другой группы или неподвижного предмета. Изотонические упражнения используют собственное сопротивление тела. Эти виды упражнений уже много раз доказывали свою эффективность и безопасность.

Технику дыхания системы бодифлекс нужно полностью освоить до того, как занимающиеся приступят к выполнению упражнений. Для того чтобы научиться правильно дышать по системе бодифлекс, рекомендуется принять начальную позу: и. п. – стоя, ноги врозь на расстоянии 30-35см, ладонями опереться на 3 см выше коленей. Получится поза, будто занимающиеся собираются присесть. Голову держать прямо, подбородок - горизонтально полу, смотреть вперед. Именно из такой позы можно научиться правильному дыханию.

Первый этап диафрагмального дыхания. Выдох через рот. Первое, чему надо научиться, так это уметь правильно выдыхать воздух из легких. Очень важно, чтобы из легких уходил полностью весь воздух. Поэтому нужно не просто выдыхать его, а выдавливать – примерно так ногой выдавливают воздух из мячика. Чтобы получился такой выдох, надо округлить губы и немного вытянуть их вперед, будто собираются свистеть. Далее медленно выпустить воздух через рот. Когда занимающиеся поймут, что больше не могут выдыхать воздух, то надо сомкнуть губы.

Второй этап диафрагмального дыхания. Быстрый вдох носом. Все внимание носу. Представить, что рта вообще нет или его зашили нитками. Сделать резкий вдох через нос: вдохнуть как можно резче и полнее, подобно пылесосу, втягивающему воздух. Легкие должны заполниться воздухом до отказа. При подобном вдохе обязателен шумовой эффект, чем громче издаваемый звук, тем лучше. Если вдыхают совсем бесшумно, это означает, что вдох выполняется неправильно. Сильный и быстрый вдох через нос не должен быть тихим и негромким. Надо стараться изо всех сил тянуть воздух: представить, что находились безвоздушном пространстве, а затем дали вдохнуть воздуха. После того, как легкие заполнятся воздухом до отказа и не больше не смогут вдыхать воздух, необходимо остановится. Далее переключать внимание на губы: они сильно сомкнуты и воздух не выпускают. Голова чуть-чуть приподнята. А нос просто не дышит. Весь воздух удержать в себе.

Третий этап диафрагмального дыхания. Сильный и резкий выдох ртом из диафрагмы. Следующая задача – выдохнуть весь втянутый воздух через рот. Но нужно не просто выдохнуть, а сделать это напрягая живот, как бы выталкивая воздух из легких мышцами живота. Для этого надо открыть широко рот, приготовиться, а затем резко сожмите мышцы живота и диафрагмы – в результате чего легкие тоже сожмутся и вытолкнут весь воздух. Такой выдох должен сопровождаться свистящим звуком, типа или «па-ах» «пы-ых». На этом этапе все внимание должно быть уделено диафрагме – так как диафрагма выталкивает воздух наружу. Даже если мышцы живота слабые, диафрагма все равно развита нормально. Старайтесь, толкайте воздух как можно быстрее.

Четвертый этап диафрагмального дыхания. Задержка дыхания. Этот этап является самой сложной частью дыхательного упражнения. Надо сомкнуть губы как можно сильнее, не пытаясь втянуть воздух носом. Вообще забыть о том, что имеется нос и рот. Вдыхать воздух нечем. Слегка наклонить голову к груди. Все внимание на живот. Начинать постепенно подтягивать живот, одновременно считая (про себя). Живот уходит внутрь, превращаясь в плоскую доску. Внутренние органы начинают уходить под ребра. Все, что находится в животе, поднимается и уходит под ребра. Теперь живот не плоский – он стал вогнутый, похожий на впадину, которая всегда образовывается в проколотом мяче. Живот надо втягивать медленно, считать до 8. Считать нужно следующим образом: 1-1-1, 2-2-2 ... Скорее всего сразу не получится удерживать дыхание все 8 тактов – обычно начинают с 3-4, а далее в процессе тренировок достигается способность до 8. Как только будет получаться удерживать дыхание все 8 тактов, можно считать, что подготовительный этап практически освоен. Именно на этом этапе задержки дыхания с одновременным втягиванием живота выполняются все упражнения системы бодифлекс.

5 этап диафрагмального дыхания. Вдох через нос. После того, как досчитали до 8 и почувствовали свой живот в районе позвоночника, можно вдыхать. Просто надо расслабить все мышцы и позволить воздуху наполнить легкие. После задержки дыхания легкие накапливаются воздухом в сопровождении звука, напоминающего всхлип – «вс-с-ш-ш».

Следует понимать, что если речь идет о диафрагмальном дыхании в системе бодифлекс, важны все 5 этапов. Нельзя тренировать первый или третий и забыть об остальных. Или полностью освоить правильный вдох, но не освоить выдох. Поэтому нужно строго контролировать себя на протяжении всего занятия. Таким дыханием следует тренироваться утром, натощак. Выполнение дыхательных упражнений после принятия пищи может привести к тошноте и рвоте. Поэтому следует приступать к занятиям сразу после пробуждения. Желательно вначале тренироваться перед зеркалом. Так видно сразу, на каком этапе не работают в полную силу и где отклоняются от наиболее правильного положения тела. Не забыть перед занятиями проветривать комнату: нельзя делать дыхательную гимнастику в помещении с затхлым после ночного сна воздухом.

Непосредственно к физическим упражнениям рекомендуется переходить только после окончательного освоения всех 5 этапов диафрагмального дыхания. На освоение техники диафрагмального дыхания потребуется 3-4 недели постоянных ежедневных занятий. Когда

освоится это дыхание, можно приступать к выполнению упражнений основного комплекса. Начинать можно с пятиминутной тренировки и затем постепенно увеличивать ее продолжительность. Гимнастика бодифлекс применяет изотонические, изометрические и растягивающие позы для дыхательных упражнений, чтобы можно было подтягивать мышцы одновременно со сжиганием жира. Изометрические бодифлекс упражнения подтягивают одну группу мышц относительно другой группы или неподвижного предмета. Изотонические упражнения используют собственное сопротивление тела. Эти виды упражнений уже много раз доказывали свою эффективность и безопасность.

1.6. Энергетическая гимнастика Кацудзо Ниши.

В настоящее время японские дыхательные упражнения Кацудзо Ниши пользуются большой популярностью, так как они позволяют не только решить отдельные проблемы тела, но и привести к норме все системы организма человека. Отдельно Кацудзо Ниши дыхательную гимнастику не разрабатывал – она входит в комплекс из шести правил здоровья, которые он вывел. Первые два правила – твердая постель и твердая подушка, а остальные четыре представляют собой упражнения. Дыхательные упражнения рекомендуется выполнять ежедневно (утром и вечером).

Кацудзо Ниши – знаменитый японский ученый создавал свою систему здоровья на протяжении нескольких десятилетий. Он пришел к выводу на своем примере, что нельзя излечиться от какой-то конкретной болезни. Необходимо проводить комплексное оздоровление, в котором большое место отводится правильному дыханию, для того, чтобы быть здоровым,

Кислород является самым мощным носителем жизненной силы. Кислород очень необходим человеческому организму именно потому, что он несет с собой жизненную силу, энергию без которой здоровья и жизни. Более 90 % всей энергии, необходимой организму человека, он получает из кислорода. Именно кислород является той составной частью воздуха, которая более всего насыщена жизненной силой (или праной), энергией («ки»). Кислород, если человек получает его в необходимом количестве – это наилучшее лекарство от головной боли, переутомления, нервных расстройств, болей в мышцах, пониженного зрения и слуха, и многих других болезней.

Современный человек не всегда получает достаточное количество кислорода.

Одной из причин является загрязнение окружающего воздуха в городах, душные помещения, в которых многим людям приходится проводить огромное количество времени. Далее – это неумение дышать правильно (привычка к дыханию, когда легкие не работают в полную силу и получают небольшое количество воздуха, в результате чего в организме человека получается недостаток кислорода, так как это небольшое количество кислорода не может доходить до всех клеток и тканей организма человека).

Вместе с кислородом организм человека не получает жизненную силу, и в результате этого образуются застои энергии, а далее – болезни. От недостатка кислорода могут начинаться процессы преждевременного старения.

Кацудзо Ниши жил в Японии, в которой тогда только начиналось освоение европейской медицины. Исходя из постулатов традиционной восточной медицины, организм человека во сне восстанавливает энергию, которую затратил днем, и поэтому полноценный отдых так важен для здоровья.

Далее, с точки зрения традиционной восточной медицины для здоровья очень велика роль позвоночника – так как на нем расположены "особые сигнальные точки", информирующие человека о болезни того или иного органа, и "точки-пособники", раздражение которых очень усиливает лечебное воздействие на определенный орган.

Опираясь на эти постулаты, Кацудзо Ниши создал собственную систему оздоровления и сохранения здоровья и кратко сформулировал в виде "системы четырех правил":

ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ;
ПРАВИЛЬНО СПАТЬ;
ПРАВИЛЬНО ДВИГАТЬСЯ;
ПРАВИЛЬНО МЫСЛИТЬ.

Комплекс дыхательных упражнений, разработанный японским врачом Кацудзо Ниши создает "мост" между сознанием и телом. В основе дыхательных упражнений Кацудзо Ниши лежит полное дыхание йогов и целительные вибрационные методики, похожие на комплексы дыхательных упражнений восточной гимнастики цигун. Методика выполнения дыхательных упражнений, очень рациональная, способствовала огромной популярности системы К. Ниши среди европейцев в начале XX века. Но и в XXI веке оздоровительная система Кацудзо Ниши не потеряла своей актуальности и пользуется большой популярностью во многих странах. На Гавайях есть несколько больниц для тяжелобольных людей, которые не признают других методов лечения, кроме полного и всестороннего применения системы Кацудзо Ниши.

Методика выполнения дыхательных упражнений системы Кацудзо Ниши

Рациональное дыхание

Кацудзо Ниши говорил: "Полному дыханию меня научили йоги. Полное дыхание йогов – самый рациональный способ дыхания, основа всего правильного дыхания".

Прежде чем приступать к освоению полного дыхания, он рекомендовал своим ученикам укрепить мышцы живота и диафрагму, регулярно делать упражнения для капилляров. Только здоровые капилляры и тренированная диафрагма и смогут обеспечить хороший обмен веществ в организме. Для тренировки диафрагмы Кацудзо Ниши предлагал хорошо известные упражнения Хатха-йоги – "Кузнечик" и "Лодка", а также "Очистительное дыхание" и "Кузнечные меха" (бхастрика).

Упражнение для капилляров – это авторское изобретение К. Ниши. Это упражнение носит название "Вибрация".

Кроме того, Кацудзо Ниши рекомендовал упражнение "Осознание дыхания", которое помогает занимающимся быстрее получить психологический настрой осознанного управления своим собственным дыханием.

Подготовительные упражнения

"Вибрация" – упражнение для капилляров.

Это упражнение оказывает очень хорошее воздействие на сосуды нижних и верхних конечностей (рук и ног) – особенно на их венозную систему. Улучшается упругость сосудов, повышается капиллярное кровообращение, выводится лишняя жидкость из организма, отеки исчезают.

Механизм действия этого упражнения тот же, что и при выбивании пыли из ковра. За счет резких вибрационных и одновременных движений ног и рук, создается дополнительная пульсовая волна, являющаяся для периферических сосудов "динамической гимнастикой".

Выполнение упражнения:

В положении лежа на спине поднять руки и ноги так, будто на них лежит большой мяч. Движения выполняются таким образом, будто пытаются подбросить этот мяч вертикально вверх. Руки (особенно пальцы) при этом расслаблены, а движения резкие и быстрые. Остановка происходит не за счет торможения движения ног и рук в результате распрямления, а потому, что полностью распрямляются коленный и локтевой суставы. Каждое движение полностью имитирует бросок большого мяча. Во время "броска" появляется ощущение отлива крови от кончиков пальцев. Движения выполняются с частотой примерно один "бросок" в секунду, как бы отряхивающие движения. После выполнения упражнения следует принять "позу отдыха" (опускаем руки и ноги) и затем восстановить дыхание.

Дозировка. Упражнение следует выполнять в течение 1–3 минут, что создаст хорошую физическую нагрузку. Выбрать "личную дозировку" достаточно просто – нужно ориентироваться на свое самочувствие. Оно, как обычно, зависит от возраста и состояния сосудов организма.

Чаще всего выполнение этого упражнения прекращают из-за его "монотонности", так как занимающемуся просто может надоест делать упражнение в течение, более чем 20–30 секунд. Это совсем правильно. Нужно заставить себя продолжить выполнение этого упражнения. "Утешением" в данном случае может послужить мысль о том, что, заставляя себя делать однообразные движения, тем самым тренируется и укрепляется способность к концентрации внимания.

Упражнение "Осознание дыхания".

Исходное положение: лежа на жесткой поверхности, глаза закрыты.

Выполнение упражнения: расслабить мышцы как можно больше, дальше внимательно "осматриваем" свое тело, уделить мысленно внимание внутренним органам организма. Обратит внимание на процесс дыхания. Вначале сконцентрироваться на выдохе. Воздух должен мягко и плавно освобождает легкие, идет по трахее, наполняет ее теплом и выходит наружу. Сделав, таким образом, 5 выдохов, переключаем внимание на вдох, следя за поступающим воздухом на протяжении всего его "пути" прохождения в легкие организма. Упражнение следует выполнять 1–2 раза в день, продолжительность - не более 1 минуты. Это упражнение подготавливает к осознанному контролю дыхательных упражнений "полного дыхания".

Рациональное дыхание – это полное дыхание

Полному дыханию Кацудзо Ниши научился у йогов. Полное дыхание — самый рациональный способ дыхания, является основой всего правильного дыхания. Полное дыхание способствует наибольшей вентиляции легких, кислородному обмену в организме и движению энергии. Такое дыхание дает отличный эффект, оздоравливая весь организм в целом. Но для того, чтобы это дыхание стало действительно целительным, необходимо несколько составляющих: здоровые капилляры и тренированная диафрагма, способная хорошо работать.

Подготовительные упражнения

Прежде чем начать освоение выполнения методики полного дыхания и одновременно его освоение, нужно выполнять упражнения для диафрагмы и капилляров. Это золотые правила здоровья. Так как только эластичные и здоровые капилляры смогут полноценно донести кислород и жизненную силу до всех тканей и органов без исключения. И только тренированная диафрагма сможет правильно воздействовать на грудную клетку, чтобы легкие организма растягивались естественным путем. Часто Люди дышат плохо именно от недостаточно хорошей работы диафрагмы. Тренировке диафрагмы и наибольшему эффекту выполнения полного дыхания могут способствовать следующие упражнения.

Упражнение «Лодка»

Это упражнение отлично тренирует диафрагму и подготавливает ее к более полноценному выполнению упражнения полного дыхания. Это упражнение способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта и уменьшению жировых отложений в области живота.

Исходное положение: лежа на спине (лежать только на жесткой поверхности, можно на полу), ноги вместе, руки - вдоль тела. Сосчитать до четырех, затем приподнять прямые ноги с вытянутыми носками на высоту примерно 10–15 сантиметров от пола, одновременно примерно на ту же высоту приподнять, и верхнюю часть тела. Руки прямые, ладонями коснуться с боков области колен. Находиться в таком положении до ощущения усталости. Вернуться в исходное положение, расслабить все мышцы и отдохнуть.

Первый раз можно выполнить это упражнение 1 раз. На следующий день выполнить его 2 раза, через день — 3, и так далее, до того количества, которое окажется для вас

доступным, но не более 10. Следить, чтобы не было перенапряжения, не перетруждать свой организм, так как излишнее напряжение опасно.

Упражнение «Кузнечик»

Исходное положение: лежа на животе, на жесткой поверхности, можно на полу. Ноги вместе, руки - вдоль тела, пальцы рук сжать в кулаки. Сделать глубокий вдох и завести кулаки под нижнюю часть живота, затем задержать дыхание и, опираясь на кулаки, поднять прямые ноги как можно выше (если это сделать окажется очень трудно, попробуйте сначала выполнить упрощенный вариант упражнения: поднимать поочередно сначала одну, затем другую ногу). Выполняя это упражнение, попробуйте находиться в таком положении столько времени, сколько сможете. Далее вернуться в исходное положение, расслабиться, отдохнуть. Для первого раза достаточно 1 раза. На следующий день можно попробовать сделать его 2 раза и так далее, увеличивая число упражнений до тех пор, пока выполнение этого упражнения не будет вызывать у вас большого напряжения.

Подготовив диафрагму к освоению полного дыхания, надо настроиться на предстоящую работу и дыхательную систему. Дыхание чаще всего происходит как бессознательный процесс. Но для того чтобы научиться дышать правильно, нужно взять контролировать дыхание своим сознанием. Поэтому, прежде чем приступать к освоению выполнения упражнения полного дыхания, необходимо научиться осознавать сам дыхательный процесс.

Упражнение "Энергетическое брюшное дыхание".

Исходное положение: сидя или стоя, спина прямая. Сконцентрировать внимание на области живота, находящейся под пупком. Представить себе, что там находится мощный источник энергии, своего рода прожектор, который излучает мощный яркий желтый луч света. Можно играть этим лучом так, как хочется, он должен подчиняться воле человека, и необходимо его направлять туда, куда захочется. Сконцентрироваться на ощущении этого излучения. Сделать вдох, представить себе, что развернули прожектор внутрь живота и направляете луч прожектора к пояснице. Энергия должна растекаться внутри живота, вдоль поясницы, затем спускаться вдоль позвоночника к области копчика – все должно происходить одновременно со вдохом, живот выпятить.

Энергию надо представлять себе в виде яркого желтого свечения. Нужно постараться добиться ощущения перенаполнения нижней части живота энергией и воздухом. Пусть живот надуется максимально. Задержать на несколько секунд дыхание. Далее очень медленно выдохнуть, следя за тем, чтобы живот втягивался, а грудь оставалась неподвижной. Во время выдоха представьте себе, что развернули прожектор снова извне, и луч энергии выходит наружу через живот.

Такой тип дыхания не только быстро и мощно наполняет весь организм энергией, но и успешно лечит заболевания желудочно-кишечного тракта.

Нельзя переходить к освоению полного дыхания до тех пор, пока не освоили нижнее (брюшное) дыхание в его обычном и энергетическом вариантах и пока такое дыхание не станет самым обычным и естественным способом дыхания.

Если, проделав все упражнения, заметили, что уже не думаете о дыхании, но все равно продолжаете дышать нижним (брюшным) дыханием, даже без постоянного контроля сознания, то это значит, что готовы к освоению полного энергетического дыхания.

Медитативное дыхание

Слово "медитация" в системе Кацузо Ниши несет несколько смысловых нагрузок: это и успокоение эмоций, и размышление, и управление Праной.

Для управления Праной К. Ниши рекомендовал специальное упражнение – "Контроль Праны".

Контроль Праны.

Сознательно нести Прану к различным частям и органам тела –требующее тренировки искусство. Но К. Ниши считал, что оно доступно каждому, кто освоил выполнение упражнений энергетического брюшного дыхания и полного дыхания.

Исходное положение: лежа на спине, глаза закрыты. Тело максимально расслабить.

Выполнение упражнения: Начать дышать полным дыханием. Войдя в непрерывный дыхательный ритм, сосредоточиться на таком образе: представить, что вместе с воздухом в легкие входит яркий желтый светящийся луч. Он проходит через дыхательные пути и распространяется по всему организму. Во время выдоха часть этой энергии освобождает тело, вынося все шлаки, остатки пагубной и грязной энергии. Сделайте 5 - 6 таких вдохов и выдохов.

Далее сосредоточить внимание на кончике указательного пальца правой руки. Основательно изучить все ощущения в этом пальце. Когда концентрация внимания на пальце достигнет максимума, представить себе, что направляете выдыхаемый воздух прямо в этот указательный палец. И вот уже в пальце так много энергии, что она начинает выходить наружу, "хлестать" как вода из шланга.

Научившись направлять энергию в палец, можно попробовать втягивать эту энергию через кисть руки, а затем и через всю руку – представить, что дышите не носом, а всей рукой, втягивая и выпуская через нее вместе с энергией воздух.

После этого нужно сосредоточиться в области солнечного сплетения и представить, как воздух вместе с энергией входит в организм через солнечное сплетение, а затем так же через солнечное сплетение выходит из него. Вдох должен насыщать свежей энергией, а выдох очищать и выводить все энергетические отходы.

Освоение этой техники позволит производить контроль над потоками Праны в теле и даст возможность самоисцеляться при помощи энергетического дыхания, направляя энергию в различные органы.

Однако есть предостережение – болезни и патологические состояния, вызываются не только недостатком, но и избытком энергии. Если не можете различить эти состояния, то лучше не пытаться лечить что-либо более серьезное, чем усталость в конце рабочего дня.

Медитативное дыхание

Исходное положение: сидя или лежа, расслабить мышцы

Сконцентрировать внимание на дыхании. Дышать ритмично и естественно, внимание только на дыхании.

Когда получится достичь полного сосредоточения на дыхательном процессе, то заметите, что в голове не осталось, ни одного слова, ни одной мысли. Это и есть то мгновение слияния с природой – когда человека ничто не отделяет от нее. "Остановить мысли – это не значит перестать думать вообще. Остановить мысли – это не значит стать глупым. Наоборот, остановив пустую суету и толчею пустых, ненужных мыслей, мы открывает для себя доступ к нашему истинному, глубинному, природному уму, который начинает действовать только тогда, когда остановлена суета мелких мыслишек".

Освободив ум ненужных мыслей и от суеты, сосредоточить внимание на животе (в области пупка) и представить, что сознание переместилось в эту область. Наблюдать, как бы глядя из этой точки, за своим дыханием и окружающим миром.

"Начинайте мысленно из этой области наблюдать за дыханием, стараясь смотреть на свое дыхание как бы со стороны, как простой созерцатель, сторонний наблюдатель. Вы почувствуете, что в вас есть как бы два "я": один дышащий и один созерцающий.

Теперь представьте, как вдыхаемый вами воздух приближается все ближе и ближе к области пупка, куда вы сейчас поместили свое сознание. Когда воздух войдет в эту область, ваши два "я" соединятся в одно и как бы растворятся в дыхании. Вы сами станете дыханием, вы сами станете всем миром вокруг себя, вы испытаете ощущение единства со всем вокруг, со всей Вселенной. Вы почувствуете себя частью огромного мира, который дышит, – и вы дышите вместе с ним, как его часть, как его клетка».

Теперь начинайте выходить из этого состояния. Опять переключить свое внимание на прохождение воздуха по дыхательной системе. Затем ощутить пальцы ног и рук, пошевелить ими. Сжать кулаки. Напрячь свое тело, потянуться и расслабиться. Открыть глаза.

На этом этапе занимающийся уже умеет дышать через солнечное сплетение, кончик пальца, руку и наполнять праной эти части тела. Теперь нужно научиться насыщать праной организм, что означает исцелять, больные органы.

Лечебное медитативное дыхание

Исходное положение: лежа на спине, тело расслаблено.

Выполнение упражнения: Войти в состояние медитативного дыхания. Правую руку положить ладонью вниз на место проекции больного органа, далее перейти на "полное дыхание". Представить, как больной орган наполняется ярко-желтой энергией. Вдох должен принести эту энергию через руку к месту ее наложения, а выдох - унести "энергетическую грязь" – тоже через руку.

Выполнять это упражнение в течение 10 циклов "полного дыхания", далее рукой 3 круговыми движениями по часовой стрелке гладить больное место.

"Это очень сильное средство исцеления! Не злоупотребляйте им. Обязательно прислушивайтесь к реакции своего организма. Выполняйте это упражнение тогда, когда вам захочется этого, когда почувствуете, что больной орган просит такого промывания энергией, что это принесет ему облегчение. Облегчение действительно должно наступить достаточно быстро, если вы будете настойчивы и непреклонны в своем желании исцелиться и в своей вере, что это непременно произойдет".

1.7. Интенсивные упражнения по системе японского доктора Идзуми Табата

Один из известнейших тренеров мира по конькобежному спорту из Японии доктор Идзуми Табата – декан высшей школы спортивной подготовки, вместе со своей исследовательской группой в 1996 году описал эффективность интервальных тренировок высокой интенсивности с максимальным потреблением кислорода, а также метаболический профиль высокоинтенсивных интервальных упражнений, опробовав данный метод на своих подопечных (сборная Японии по конькобежному спорту) Данная методика тренировок сегодня названа: «Табата протокол» - одна из самых эффективных методик миру подготовки спортсменов.

Описание системы тренировок по протоколу Табата выглядит так – много различных движений за очень маленький промежуток времени и включает в себя постоянно меняющиеся короткие интервалы интенсивных физических упражнений с трехминутными перерывами на отдых. В систему тренировок могут быть включены как аэробные (плавание, бег, гребля, лыжные гонки и т.д.) так и анаэробные упражнения (с гирей, штангой, гантелями и др. упражнениями с утяжелениями). Одним из преимуществ тренировок по протоколу Табата является укрепление мышечного корсета, которое позволяет нагрузить мышцы так, что организм воспринимает тренировки как сигнал к их наращиванию. Все это приводит к росту мышечной ткани и снижением жировой, а различные упражнения, направленные на максимальное вовлечение в работу мышц, позволяют существенно нарастить их там, где это особенно необходимо.

Занятия по протоколу Табата повышают как аэробную, так и анаэробную выносливость организма и способствуют увеличению максимального количества кислорода, который потребляет организм во время физических нагрузок, вследствие чего повышенная аэробная емкость способствует и повышению энергии, которая может быть получена организмом в случае дефицита кислорода.

Протокол Табата — принцип построения интервальной тренировки. Состоит из серий коротких 30-секундных интервалов: 20 секунд максимальной нагрузки через 10 секунд отдыха. 8 таких повторений занимают 4 минуты — это один цикл Табата. Между циклами отдых 1-2 минуты. Подготовленные спортсмены могут выполнять несколько циклов за одну

тренировку, новичкам может хватить одного цикла. В протокол Табата можно включать динамичные упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, велоспорта, бокса, плавания, тяжелой атлетики.

Для Табаты подходят любые динамические упражнения, статические вроде планки не подойдут. В тренировке можно комбинировать разные упражнения, в зависимости от целей и основного вида спорта: бег, велоспорт, плавание, лыжные гонки. Спортсменам лучше подойдут специфические упражнения, а для поддержания формы и похудения — общеразвивающие.

Для поддержания формы в Табата-тренировках используйте комплексные упражнения на разные мышцы: подтягивания, прыжки, отжимания, скручивания, берпи, выпады. Тренировку Табата можно составить по-разному: повторять 1 упражнение весь 4-минутный цикл, чередовать 2 или 4 упражнения.

Комплекс для Табата из 10 базовых упражнений:

- Приседания
- Отжимания
- Прыжки на скакалке или выпрыгивания с места
- Упражнение «Велосипед»
- Берпи
- Выпады
- Запрыгивания на тумбу
- Упражнение «Скалолаз»
- Скручивания
- Быстрый бег на месте с высоким подниманием бедра

При выполнении комплекса протокола Табата необходимо следовать следующим рекомендациям, чтобы получить от тренировок максимальный эффект и не травмироваться:

Разминка. Перед тренировкой обязательно разомните суставы, разогрейте мышцы, подготовьте сердечно-сосудистую систему. Подойдет бег трусцой и гимнастика.

Постепенность. Долгие тренировки на максимальном пульсе опасны для здоровья неподготовленного человека. Если вы не занимались спортом — начинайте с 1 цикла на 4 минуты, постепенно увеличивая их количество. Чередуйте тренировки Табата с днями отдыха или легких пробежек/прогулок.

Соблюдайте принцип Табата: 20 секунд работы на максимальной мощности, 10 секунд спокойного отдыха, и так 8 раз. Цикл занимает 4 минуты. Для новичка достаточно 1 цикла, подготовленные спортсмены могут выполнять несколько циклов за тренировку.

Таймер. Чтобы не отвлекаться на отсчеты времени, используйте специальный Табата таймер. Есть бесплатные приложения и онлайн таймеры.

Использование программы оздоровления с применением восточных оздоровительных практик, а также комплексов интенсивных упражнений по системе Табата на занятиях по физической культуре в вузах способствует улучшению функциональной подготовленности, физических качеств и физического состояния студенческой молодежи транспортных вузов, повышению их уровня здоровья, а также формирует положительную мотивацию к занятиям, к ведению здорового образа жизни.

2. Применение восточных оздоровительных практик на занятиях по физической культуре в транспортных вузах.

В настоящее время в результате активизации научно-технического прогресса изменились роль и место человека в системе современного производства, характер труда. В 21 веке большую роль играют не физические усилия людей, а их способность решать сложнейшие эвристические задачи, находить верные варианты организационных структур и технологических процессов. Современным студентам, будущим специалистам, необходимо владеть способностью прогнозировать резкую изменчивость и развитие ситуации, уметь очень быстро реагировать на изменения окружающей среды, осуществлять наилучшие действия в условиях дефицита времени, быть способными к принятию правильных решений и их реализации в экстремальных и необычных условиях, обладать эмоциональной устойчивостью и работоспособностью на пределе возможностей человека.

За последнее десятилетие в России создана нормативно-правовая база в виде федеральных законов, нормативных актов, направленных на формирование здорового образа жизни, укрепление и профилактику здоровья людей. Одними из наиболее значимых являются: Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 г. (№ 329-ФЗ от 4.12.2007 г.), Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (№323-ФЗ от 21.11.2011). Согласно этим правовым актам, укрепление здоровья, особенно детей и молодежи, формирование здорового образа жизни являются одной из главных приоритетов государственной политики в отношении населения России

Как отмечается в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» от 21.01.2015 г., распространение стандартов здорового образа жизни, создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом – одни из основных целей социальной и экономической политики государства.

В приоритетном проекте «Формирование здорового образа жизни», одобренном правительством Российской Федерации 26.07.2017 г., предполагается повысить долю россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 38% в 2019 г., и до 45% к 2025 году.

Авангардом в формировании здорового образа жизни должна стать социальная группа студенческой молодежи, так как она является самым ценным капиталом общества.

Однако, по мнению специалистов, в результате проведенных исследований уровня физического состояния студентов, молодежь нашей страны можно отнести к «группе риска».

В связи с этим, студенческая молодежь должна обладать разнообразными способностями, навыками, которые помогут многосторонне подготовиться к профессиональной деятельности интеллектуально, эмоционально, психически и физически.

Таким образом, содержание показателей сформированности в системе физкультурного образования студентов вузов должно включать в себя единство интеллектуальных, эмоциональных, функциональных, психических и оздоровительных характеристик.

В арсенале испытанных основных средств отечественной физической культуры остаются хорошо зарекомендовавшие себя и известные в многолетней практике формы и виды физических упражнений. Естественным процессом интеграции, характерным для прогресса во всех сферах деятельности и культуры человека является взаимопроникновение достижений отечественной традиционной физической культуры и новых нетрадиционных методик оздоровления, которое наблюдается в последние годы.

Основными причинами всего этого являются неудовлетворенность традиционными средствами физических упражнений, поиск нового в данной сфере для улучшения

физического состояния студентов и формирования положительной мотивации к занятиям по физической культуре.

Все вышеизложенное свидетельствует о необходимости новых программ по физической культуре для формирования профессионально наиважнейших качеств студенческой молодежи.

Также в создании предпосылки необходимости пересмотра авторами содержания учебных программ по физической культуре явились низкий уровень теоретических знаний в области физической культуры и физической подготовленности студентов.

Специфика Российского транспортного университета (МИИТ) и специальностей всех институтов РУТ (МИИТ), анализ программ позволяют основательно разнообразить учебную программу по физической культуре внедрением методики применения нетрадиционных оздоровительных средств.

Особенностью программы являлось комплексное использование традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств на занятиях по физическому воспитанию в вузах, применение для практических занятий упражнений, комплексов, непосредственно входящих в состав тех или иных нетрадиционных оздоровительных гимнастик (элементы гимнастики хатха-йоги, китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцин, энергетическая гимнастика Кацудзо Ниши, комплексы упражнений по протоколу Табаты, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми и др.).

Задачами программы является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекции;
- обучение рациональному дыханию;
- ознакомление с нетрадиционными оздоровительными средствами, с вопросами медитации, психотренинга, биоэнергетики;
- формирование и закрепление практических навыков выполнения основных движений, входящих в состав наиболее распространенных нетрадиционных оздоровительных гимнастик для дальнейшего применения на практике в форме индивидуальных самостоятельных занятий;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культуры;
- повышение устойчивости организма студенток к неблагоприятным внешним воздействиям, овладение приемам психорегуляции, релаксации, медитативных техник.

В.И. Ильинич рекомендовал использовать нетрадиционные оздоровительные средства на занятиях физическим воспитанием в качестве вспомогательного средства.

Бег необходимо сочетать с физическими упражнениями, развивающими физические качества, которые недостаточно совершенствуются при занятиях бегом (сила, гибкость, координация движений) в данном случае, с упражнениями хатха-йоги.

Шри Свами Шивананда (великий практик и выдающийся мастер во всем, что касается тысячелетней традиции классической йоги) рекомендует помимо гимнастики хатха-йоги заниматься бегом, т.к. «для дыхания и кровеносной системы нет лучше упражнения, чем бег, открытый воздух чист и полезен».

Совместное выполнение йогических асан с некоторыми типами аэробных «западных» упражнений, таких как бег, плавание, ходьба, езда на велосипеде и так далее, очень полезно, хотя также можно пользоваться некоторыми йогическими асанами для отработки аэробных упражнений.

Регулярное применение упражнений из гимнастики йогов позволяет сохранять на достаточно высоком уровне показатели силы, гибкости, в какой-то степени – скоростно-силовые возможности, способствуя улучшению самочувствия и психологически хорошо

воспринимаются занимающимися. Комбинация упражнений йогов и спортивных игр оказывают наибольший эффект.

Программа представлена теоретическим и практическим разделами.

Теоретические сведения излагались на теоретических и на практических занятиях в форме лекций, бесед, индивидуального общения со студентками.

Комплексная программа разрабатывалась с учетом двух разовых в неделю занятий по 90 мин.

Программа представлена теоретическим и практическим разделами.

Суставная гимнастика (динамическая разминка) использовалась в подготовительной части занятия. Длительность комплекса составила 10 мин. Гимнастика обладает тонизирующим воздействием.

Все упражнения, кроме упражнений на шейный отдел позвоночника, выполняются в быстром темпе и с максимальной амплитудой, так, чтобы в крайних положениях в определенной группе мышц возникла легкая растяжка.

Дыхательная гимнастика.

Комплексы дыхательной гимнастики йогов применяли и в подготовительной, и в основной, и в заключительной частях занятий в течение всего учебного года. Основными задачами, решаемыми данными комплексами были:

Повышение функциональной подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Повышение аэробной производительности организма;

Профилактика простудных заболеваний и мобилизация защитных сил организма;

Поднятие общего уровня энергии;

Повышение общей сопротивляемости организма.

Дыхательная гимнастика в подготовительной части занятия применяли для повышения общей возбудимости ЦНС и активизации внешнего дыхания.

В основной части дыхательные упражнения использовали, чтобы обеспечить быстрое восстановление после нагрузки. Дыхательную гимнастику в заключительной части использовали с целью ускорить восстановительные процессы. Эти дыхательные упражнения носят успокаивающий характер.

Длительность комплексов составила 5 – 10 мин.

Дыхательные упражнения, применяемые на занятиях довольно просты в исполнении (Сахаджа-пранаяма – упрощенные дыхательные упражнения, Ваджрана-пранаяма – дыхательные упражнения при ходьбе, Пашчатья-пранаяма – дополнительные дыхательные упражнения, которые рекомендуют применять даже для работы с детьми).

Дыхательную гимнастику применяли на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, если позволяли погодные условия, то с открытыми окнами.

Дыхательная гимнастика, снимающая напряжение:

- Полное йоговское дыхание;

- Очистительное дыхание;

- Брюшное дыхание.

Дыхательные упражнения, применяемые в основной части:

- Ваджрана-пранаяма – дыхательные упражнения при ходьбе – вдох на 4 шага, а выдох на 6 шаге;

- «1-2-3» - выдох, на 4 – вдох;

- Дыхательные упражнения йогов для развития различных групп мышц.

Комплексы упражнений гимнастики хатха-йоги использовали в течение года.

Главное правило йоги – все асаны – это прежде всего гимнастика сосудов и дыхательных путей. Поэтому выход в позу выполняется на выдохе, фиксация упражнения производится на задержке дыхания. Задержка дыхания в асане обязательно сопровождается самым сильным мышечным напряжением в течение 4 с или 8 с. При сильном напряжении

мышц в кровь выделяется большое количество углекислоты, которая воздействует на черепно-мозговые центры саморегуляции всего организма. Выход из асаны производить медленно, с мелкими выдохами и вдохами. Длительность каждой асаны составляет от 30 с до 1 мин. Небольшой отдых в позе «шавасана» в исходном положении, и снова асана. Количество повторений асаны 4 или 8 раз. Сложность упражнений возрастает от первого к последнему. Все асаны выполняются с закрытыми глазами, во избежание энергетических потерь через зрение. Перевернутые позы – самые последние. Они универсально действуют на тело, меняя направление гравитационных сил в теле на противоположное. Это отдых сосудам и встряска всем клапанам. После окончания асан (особенно перевернутых поз) выполнить «шавасану» - позу «мертвого человека».

Длительность комплекса составляет 20 – 25 мин. Начинается и заканчивается комплекс «шавасаной» - позой «мертвого человека».

Комплекс упражнений Свами Шивананда, «дающий здоровье, силу, долгую жизнь и делающий людей счастливыми» применялся в основной части занятия. Длительность комплекса – 10 – 15 мин. (Приложение 1).

Комплекс упражнений йогов «Приветствие солнцу» или «Сурья Намаскар» выполнен в подготовительной части занятия. Длительность комплекса – 7 – 10 мин. Комплекс включает 12 поз. Число повторений комплекса (серий) – 4 – 8 раз.

Особенность этого комплекса заключается в том, что он состоит из нескольких статических поз древней физической культуры индийских йогов и представляет собой сочетание классических поз, способствующих развитию гибкости позвоночника и стимулирующих дыхание. Все позы органически переходят одна в другую, составляя динамическую цепочку упражнений с оптимальной нагрузкой на позвоночник и конечности. Эта гимнастика обеспечивает деятельность и очищение легких за счет полного вдоха – выдоха во время статических поз. В зависимости от цели комплекс можно выполнять в различном темпе, с разной степенью напряжения, неограниченное число раз. Данный комплекс упражнений выполняется постоянно. Комплекс оказывает полное (на все тело) влияние. Воздействию подвергаются все нервные сплетения тела, кровеносная, дыхательная и нервная системы, органы пищеварения и большие группы мышц. Он воздействует на все части позвоночника и все суставы. Более всего он подходит для растяжки, разогрева мышц и суставов и для нагрузки сердечно-сосудистой системы (Аладар Коглер, 2001).

Выполняется «Сурья Намаскар» без остановок, плавно и неторопливо, сочетаются движения с дыханием.

Гармонизирующий комплекс упражнений гимнастики хатха-йоги. (Приложение 1)

Длительность комплекса – 30 мин. Выполняется в основной части занятия.

Гармонизирующий комплекс был составлен на основании имеющихся в литературе рекомендаций Аладара Коглера, 2001; Т.П. Игнатъевой, 2002; Н.А. Семеновой, 2002; Г.П. Малахова, 2002; Н.Н. Исмукова, 2002; Э. Дилман, 2002.

Комплексы упражнений гимнастики хатха-йоги можно сопровождать специально подобранной музыкой (произведения Рахманинова, Шопена, Чайковского, Баха, Китаро, космическая медитативная музыка), которая создавала соответствующий эмоциональный настрой.

Китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцин (Приложение 2) – комплекс упражнений был составлен на основании имеющихся в литературе рекомендаций В.Елисеева, 1987, Джавэн Мао, 2001 и др. Длительность комплекса составляет 10 мин. Число повторений каждого упражнения 3 – 8 раз. Всего в комплексе 8 упражнений.

Движения бадуаньцин построены так, чтобы посредством растягивания конечностей и всего тела позитивно воздействовать на биологически активные точки организма.

Комплекс китайской оздоровительной гимнастики выполнялся в подготовительной или заключительной частях занятия.

Все движения выполняются мягко, без напряжения, плавно и медленно, делая акцент на растягивании связок и мышц. Дыхание через нос.

Комплекс упражнений гимнастики для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми (Приложение 3) был составлен на основании имеющихся в литературе рекомендаций Э.Т. Булич, 1989, А.А. Левшинова, 2001 и др. Длительность комплекса составляет 5 – 10 мин. Комплекс рекомендуется использовать в заключительной части занятия для снятия напряжения и расслабления.

Комплексы интенсивных упражнений по системе японского доктора Идзуми Табата на занятиях по физической культуре применяют в основной части. Один комплекс упражнений длится четыре минуты (20 секунд интенсивно выполняются упражнения, далее 10 секунд отдыха; количество повторений – 8 раз; далее 1 минута отдыха и т.д.). Студенты выполняют 5 таких циклов по 4 минуте в течение занятия. Для комплексов подбирались различные простые упражнения, легкие при выполнении (упражнения на пресс, различные приседы, прыжки через скакалку, прыжки на гимнастическую скамейку, выпады, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, планку, берпи и др.)

Примерное содержание (структура) учебных занятий с применением восточных оздоровительных практик:

Занятие 1.

Состоит из трех частей.

Подготовительная часть:

Разминка:

- Ходьба, медленный бег – 8 мин.
- Дыхательные упражнения – 5 мин.
- Суставная гимнастика йогов – 7 мин.

Основная часть:

- Беговые нагрузки равномерной интенсивности – 40 мин.
- Комплекс китайской оздоровительной гимнастики бадуаньцзин – 7 мин.
- Прыжковые упражнения – 13 мин.

Заключительная часть:

- Дыхательная гимнастика – 5 мин.
- Гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми – 5 мин.

Занятие 2.

Состоит из 3-х частей.

Подготовительная часть:

Ходьба, медленный бег – 5 мин.

Дыхательная гимнастика – 5 мин.

Суставная гимнастика – 5 мин.

Комплекс упражнений Сурья Намаскар – 5 мин.

Основная часть:

Беговые нагрузки переменной и равномерной интенсивности и переменной интенсивности (чередование ходьбы с медленным бегом. Длительность бега постепенно доводится до 45 мин.).

- Комплекс китайской оздоровительной гимнастики бадуаньцзин – 10 мин.

Заключительная часть:

- Дыхательные упражнения – 5 мин.
- Гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми – 5 мин.
- Дыхательная гимнастика Кацудзо Ниши – 5 мин.

Занятие 3.

Состоит из 3-х частей:

Подготовительная часть:

- Ходьба, медленный бег – 8 мин.
- Дыхательная гимнастика – 7 мин.

Основная часть:

- Комплекс упражнений по системе Идзими Табата – 20 мин.
- Гармонизирующий комплекс гимнастики хатха-йога – 40 мин.

Заключительная часть:

- Дыхательная гимнастика йогов – 5 мин.
- Дыхательная гимнастика Кацудзо Ниши – 10 мин.

На занятиях по экспериментальной программе применяли методы:

Метод наглядности применяют на начальном этапе разучивания упражнений нетрадиционных оздоровительных средств (элементы гимнастики хатха-йоги, китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцин, энергетическая гимнастика Кацудзо Ниши, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми, комплексы упражнений по протоколу Табата и др.).

В процессе выполнения нетрадиционных оздоровительных гимнастик использовался фронтальный метод.

Равномерный, переменный-непрерывный методы применяют для совершенствования дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, а также для развития выносливости.

Повторный метод использовали для развития гибкости и подвижности в суставах.

Метод повторных усилий применяют для развития скоростно-силовых способностей, мотивации, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также для создания соответствующего эмоционального настроения.

Теоретический раздел – 16 ч.

Изучение разделов гигиены, валеологии, физиологии и анатомии, методов и принципов спортивной тренировки осуществлялось на лекциях по физической культуре.

Теоретический курс нетрадиционных оздоровительных гимнастик был представлен как на практических занятиях (в форме бесед, индивидуального общения со студентками), так и на теоретических занятиях в форме лекций.

Темы лекций:

1. Нетрадиционные оздоровительные гимнастики – 2 ч

Краткая характеристика основных направлений оздоровительных гимнастик. История возникновения. Комплексы оздоровительных упражнений (тайцзи-цюань, ушу, бадуаньцин)

2. Индийская йога: виды и разновидности – 2 ч

Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования. История возникновения и развития. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги. Восемь ступеней постижения йоги. Пранаяма – углубление, продление и расширение жизненного дыхания или наполнения силы. Определение медитации. Дыхание и позы при медитации. Основные правила при проведении занятий. Повышение уровня работоспособности и самочувствия с помощью дыхательной гимнастики и др. медитативных техник. Энергетические центры – чакры. Методы саморегуляции, аугенной тренировки.

3. Оздоровительные средства восточной медицины – 2 ч

Медико-биологические аспекты влияния восточных оздоровительных гимнастик на функциональное состояние организма. Средства восточной медицины: акупунктура, рефлексотерапия, иглотерапия, прижигание БАТ, шиацу, корейский оздоровительный массаж су-джок, китайский массаж ушу, снятие нервного напряжения, усталости, наполнение энергии с помощью приемов восточного массажа.

Заключение

Будущим специалистам транспортной отрасли очень важным является умение управлять состоянием здоровья путем регулирования нервной системы, ее стрессоустойчивости. Согласно отечественному и мировому опыту, немаловажное место в образовательном процессе высшего учебного заведения составляет обучение студенческой молодежи жизненно необходимым знаниям и умениям в области физической культуры и спорта, способствующим формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья, как физического, так и психического. Ведь расходы, потраченные на профилактику заболеваний, существенно уступают затратам на лечение приобретенных заболеваний.

За последние 10 лет отмечается рост интереса студенческой молодежи РУТ (МИИТ) к занятиям восточными оздоровительными практиками. Нетрадиционные оздоровительные средства – это древнейшие, испытанные веками, упражнения восточных гимнастик, которые направлены на значительное улучшение эмоционального состояния занимающихся, помогают снятию стрессов и осуществлению душевного равновесия.

Кроме того, занятия восточными оздоровительными гимнастическими практиками помогают развивать и использовать психофизические качества человека, применить его скрытые резервы, находиться в гармонии с собой и окружающим миром.

В связи с этим, разработанная автором программа оздоровления студентов транспортных вузов с применением восточных оздоровительных практик (хатха-йога, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми, китайская гимнастика бадуаньцзин, комплексы интенсивных упражнений по системе японского доктора Идзуми Табата, энергетическая гимнастика Кацудзо Ниши и др.), в сочетании с традиционными средствами отечественной физической культуры в настоящее время весьма актуальна.

Список литературы

1. Булич, Э.Г. Секреты молодости /Э.Г. Булич Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физ-ра и спорт», № 5. – М.:Знание, 1989. – 87 с.
2. Васильев, Т.Э. Начала Хатха – Йоги /Т.Э. Васильев. – М.: Прометей. 1990. – 232 с.
3. Васильева, И.А. Целитель обретает силу /И.А. Васильева. – Спб.: ТОО «Диамант», 1998. – 320 с.
4. Востоков, В.Ф. Сокровища Тибетских монастырей /В.Ф. Востоков. – СПб.: «Диля», 2000.- 224 с.
5. Гагонин, С.Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: Автореф. дис... доктор. Пед. Наук /С.Г. Гагонин [13.00.04 – ТМФВ]. – Санкт-Петербург, 1999. – 41 с.
6. Джавэн Мао Оздоровительная китайская гимнастика /Мао Джавэн. – Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2001. – 176с.
7. Диллман, Э. Самоучитель йоги /Э. Диллман. – М: Изд-во Эскмо, 2002. – 192 с.
8. Иванов, Ю.М. Йога и здоровье. Практическое руководство /Ю.М. Иванов. – М., 1991. – 230 с.
9. Игнатьева, Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. 2-е изд. /Т.П. Игнатьева. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2003. – 128 с.
10. Исмуков, Н.Н. Адаптированная йога для всех /Н.Н. Исмуков. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2002. – 192 с.
11. И-шен, Пальцевой самомассаж Йосиро Цуцуми. Начинаем с нуля. - – СПб: «Невский проспект», 2007. – 96 с.
12. Коглер Аладар Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера /Аладар Коглер. – Пер. с англ. В. Кашникова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
13. Крапивина, Е.А. Физические упражнения йогов /Е.А. Крапивина //Физкультура и спорт. – М.: Изд-во «Знание». – 1991, № 3. – 85 с.
14. Левшинов, А.А. 12 сторон ладони /А.А. Левшинов. – СПб.: «Питер», 2001. – 128 с.
15. Малахов, Г.П. Оздоровительные системы и практики /Г.П. Малахов. – СПб.: «Генеша», 1999. – 188 с.
16. Ниши Кацудзо Золотые правила здоровья – СПб: «Невский проспект», 2003. – 123 с.
17. Постол, О.Л. Методика использования нетрадиционных средств на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие //О.Л. Постол – М.: МИИТ, 2008. – 64 с.
18. Рамачарка Наука о дыхании индийских йогов /Рамачарка //Репринтное воспроизведение издания. – С.- Петроград, 1916. – 94с.
19. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. /М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.
20. У Вэйсинь Секреты цигун-терапии – СПб: Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА – ПРЕСС», 2000. – 88 с.
21. Чжун Юань Цигун: Введение в систему практ. Руководства по 1-й ступени – К.: «София», Да-ю, 2001. – 104 с.
22. Шивананда, Свами Йога-терапия /Свами Шивананда. – Пер. с англ. – К.: «София», 1997. – 256 с.
23. Шивананда, Свами Йога-терапия /Свами Шивананда. – Пер. с англ. – К.: «София», 1997. – 256 с.

Приложения

Приложение 1

Комплекс упражнений хатха-йоги

1. Поза «Мертвого человека».

Это поза истинного настоящего отдыха. Задача ученика — расслабить по возможности все мышцы, отключить свое сознание от окружающей среды. Расходованная ранее энергия и задержанная в зонах застоя станет беспрепятственно циркулировать и стремиться к максимальному проявлению. Так больные и ослабленные участки тела получают дополнительную силу. Систематические тренировки позы «Мертвого человека» даруют полное успокоения всего организма и извлечение резервов энергии для оздоровления и труда.

И.п.: Лежа на спине, определите самое удобное для вас положение. Руки вдоль туловища, глаза закрыты. Уйдите в себя. Представьте себя с ног до головы. Дыхание ровное, спокойное (рис. 1).



Рис. 1

Учитель может проверить технику выполнения расслабления: поднять руку, ногу, опустить. По свободному падению, как у мертвого, можно судить о качестве выполнения позы «Мертвого человека», позы полного расслабления.

2. «Трость».

И.п.: Из положения лежа на спине вытяните ноги, руки над головой «в замок», чтобы тело было в одну линию. Вдох (рис. 2).



Рис. 2

Вход в асану: на счет 3—4 выдох, натяните руки в замке по линии, пятки вперед, носки на себя, растяните тело до боли в пупке (рис. 3).



Рис. 3

Асана: Задержка дыхания на четыре удара сердца.

Выход из асаны. Ослабьте напряжение, отпустите носки и «замок», довыдохните, свободное дыхание.

Эффект: Вытяжение позвоночника, улучшение кровообращения межпозвоночных хрящей, профилактика и восстановление иннервации органов, и предупреждение грыжи дисков. Излечивает паховую и пупковую грыжи.

3. Закрут «Разбудим кишечник».

И.п.: из положения лежа на спине согните ноги в коленях, обопритесь ступнями на коврик. Вдох (рис. 4).



Рис. 4

Вход в асану: На счет 3—4 выдох. Голову поверните направо (ложитесь на ухо), ноги — влево, прижав колени к полу (рис. 5).

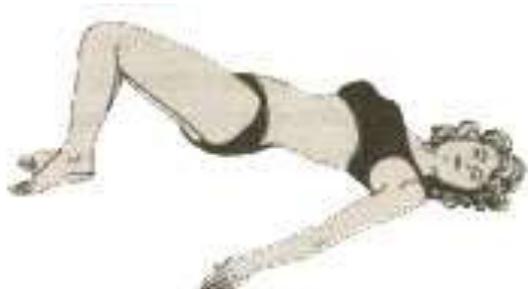


Рис. 5

Асана: Задержка дыхания на четыре удара сердца. *Эффект:* О нем говорит само название «Разбудим кишечник». Усиливает кровообращение, стимулирует пищеварение, перистальтику кишечника.

Примечание: Все закруты, повороты, захваты и другие изменения в положении головы, конечностей начинайте с правой стороны (это связано с порядком циркуляции энергии в теле человека).

4. Поза «Плода» — самообхват сидя.

И.п.: сидя, согните ноги в коленях. Ладони соедините в замке над голеньями ног. Вдох (рис. 6, а).

Вход в асану: На счет 3—4 выдох. Обхватите колени руками (ладони на локтях), голову нагните к коленям, касаясь глазницами (рис. 6, б).

Эффект: Растяжка позвоночника, выброс из кишечника газов, активизация перистальтики, улучшение кровообращения и дыхания. Эта поза может помочь «науглекислородить» кровь продлить время пребывания в парной. Она не зря называется позой плода, т. к. в ней тело занимает положение очень экономно в пространстве и способствует самым эффективным режимам процессов жизнеобеспечения.



а

б Рис. 6

5. «Катушка».

И.п.: как в позе «Плода» (см. рис. 6, а).

Вход в асану: Притяните голову к коленям. *Динамичное исполнение:* На счет 3—4 сильно качнитесь назад, голова по-прежнему прижата к коленям. Качание назад — вперед проводите на свободном дыхании (рис. 7).

Эффект: «Катушка» усиливает эффект предыдущей асаны. Она «утюжит» позвоночник, увеличивает его подвижность, тонизирует мышцы спины, увеличивает подвижность грудной клетки.

После «Катушки», как динамичного упражнения, успокойте дыхание, примите позу «Мертвого человека».



Рис. 7

6. Сед на пятках. Поза «Ученика».

Вход в асану: Медленно опуститесь на колени, и спокойно сядьте на пятки. Ступни, колени, бедра сомкнуты по всей длине, от колен до кончиков пальцев полностью соприкасаются с полом. Ладони спокойно лежат на коленях. Туловище держите прямо. Мышцы по возможности расслабьте. Дыхание ровное, ритмичное, спокойное. Глаза закрыты.

Если начинающему трудно сразу сесть на пятки, то можно слегка наклониться вперед и поддерживать туловище руками. Носки вместе — пятки врозь. Ноги можно слегка разомкнуть (рис. 8).

Эффект: Хорошо развивает подвижность в голеностопных суставах. Улучшает внимание. Это поза сосредоточения, отключения от посторонних мыслей.



Рис. 8

7. Сед на пятках. Вращение глазами.

И.п.: сед на пятках (см. рис. 8).

Асана: На счет 3—4 закройте глаза. На счет 3—4 откройте глаза. Спокойно смотрите перед собой.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4, не поворачивая головы, посмотрите вправо до боли в глазах.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

На счет 3—4 посмотрите влево.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4 посмотрите вверх.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

На счет 3—4 посмотрите вниз.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

Повторите 4 раза.

На счет 3-4 круговые вращения глазами вправо.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

На счет 3—4 круговые вращения глазами влево.

На счет 3—4 посмотрите прямо.

Повторите 4 раза.

Эффект: Асана усиливает кровообращение, укрепляет мышцы оптического аппарата.

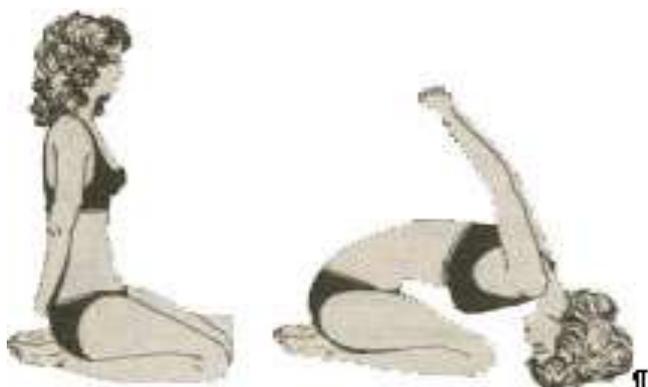
Помогает избавиться от дефектов зрения, дальновзоркости, близорукости, косоглазия и др.

8. Низкий поклон «Йога мудра».

И.п.: сед на пятках. Руки за спиной в замке. Туловище прямое. Вдох — выдох. Вдох на каждые 3—4 счета (рис. 9,а).

Вход в асану: Плавно наклонитесь вперед, выдыхая, не отрывая ягодиц от пяток, коснитесь лбом пола. Руки в замке поднимите за головой (рис. 9,б).

Асана: Задержите дыхание на 3—4 удара сердца. Внимание сосредоточьте на позвоночнике и мышцах живота.

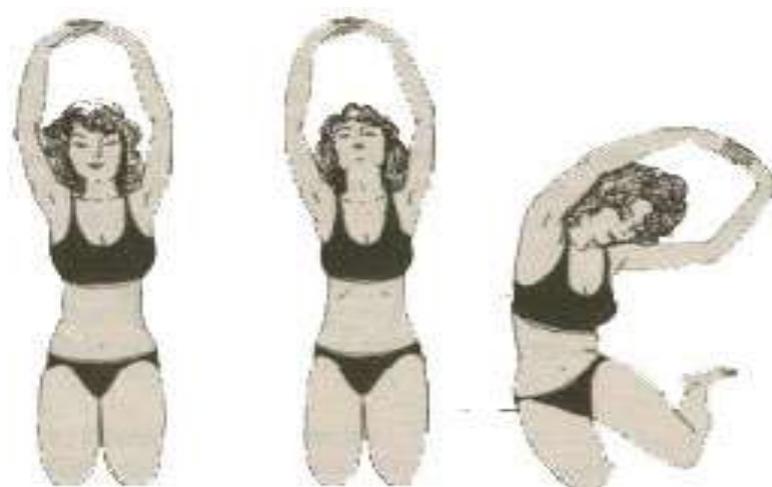


а

б

Рис. 9

Выход из асаны: Медленно выпрямитесь, одновременно вдыхайте. После вдоха, в исходном положении резко выдохните. Повторите 4 раза.



а

б

в

Рис. 10

Эффект: Эта асана во всех комплексах известна под названием «Йога мудра». Она помогает укрепить мышцы живота и спины. Стимулирует деятельность поджелудочной железы, печени, селезенки. Нормализует пищеварение и дает мощный энергетический импульс к преодолению самых тяжелых пороков сознания — зависть, ревность, ненависть и страх.

9. Дренаж печени и селезенки.

И.п.: сед на пятках. Руки в замок над головой. Поднимите голову, посмотрите на руки, закройте глаза. Вдох (рис. 10, а,б).

Вход в асану круговые вращения глазами: На счет 3—4 выдыхайте, сядьте "вправо от ног, пружиня наклоняйтесь влево до полного выдоха (рис. 10, в).

Асана: На счет 3—4 задержите дыхание. Внимание на селезенке и поджелудочной железе.

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вернитесь в исходное положение, вдыхая.

Повторите то же самое с седом влево и наклоном вправо. Внимание на работе печени.

Эффект: Асана улучшает кровообращение и работу эндокринно-ферментной системы. Усиливает отток желчи и сока поджелудочной железы, нормализует жировой обмен и перистальтику.

10. Захват руками за спиной.

И.п.: сед на пятках (см. рис. 11). Вдох на счет 3—4. Вход в *асану*: На счет 3—4, выдыхая, сведите руки за спиной, правая — ладонью снаружи вдоль позвоночника, левая — через плечо, голову и локоть отведите назад, соедините пальцы в замок (рис. 11).

Асана: Задержите дыхание на счет 3-4.

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вдыхая вернитесь в исходное положение «Сед на пятках».



Повторите 4 раза.

Рис. 11

11. Поза «Крокодила».

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот, согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (рис. 12).



Рис. 12

12. Поза «Змеи».

И.п.: лежа на животе, выпрямите и соедините ноги: бедро, голень, голеностоп — одна линия. Ноги плотно прижаты к полу. Лицом вниз, касаясь лбом пола. Руки в локтях согните, прижмите к туловищу ладонями вниз на уровне щек. Вдох на счет 3—4 (рис. 13).



Рис. 13

Вход в *асану*: На счет 3—4, выдыхая, медленно прогнитесь назад на вытянутых руках (рис. 14).



Рис. 14

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Сосредоточьте внимание на щитовидной железе и позвоночнике, мысленно проходя по нему сверху вниз. Если Вы хорошо освоили позу и можете выдержать задержку дыхания больше на счет (8—16—32), переведите внимание на солнечное сплетение.

Выход из асаны: На счет 3—4, вдыхая, вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

Эффект: Асана нормализует работу щитовидной железы, нервной системы, тонизирует глубокие и поверхностные мышцы, убирает деформации в позвоночнике, активизирует работу почек.

13. Поза «Кузнечика».

И.п.: лежа на животе, лицом вниз, лбом касаясь пола, руки вдоль туловища, ладони под бедра. Вдох (рис. 15).



Рис. 15

Вход в асану: На счет 3—4 выдыхайте и поднимите ноги как можно выше, не сгибая колен. Помогайте себе прогнуться, поднимая бедра ладонями. По мере тренировки можно выполнять наиболее трудный вариант позы «Кузнечик». Отрывать одновременно от пола и ноги, и туловище, и голову. В этом случае основное усилие приходится на мышцы живота вокруг пупка (рис. 16).



Рис. 16

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание сосредоточьте на пупке.

Эффект: Хорошо развивает мышцы живота, спины, активизирует работу почек, оздоравливает нервы позвоночника, увеличивает диафрагму.

Повторите 4 раза.

14. Поза «Обруч».



Рис. 17

И.п.: лежа на животе, лицом вниз, лбом касаясь пола. Согнутые в коленях ноги широко разведите, возьмитесь ладонями за голеностоп. Вдох (рис. 17).

Вход в асану: На счет 3—4 выдыхая, прогнитесь назад, одновременно поднимая ноги (помогите себе руками), широко раздвиньте ноги. Голову отведите назад (рис. 18).

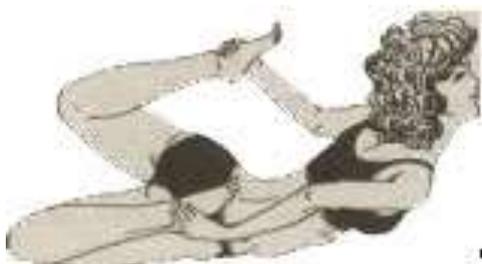


Рис. 18

Асана: Задержите дыхание на счет 3~4. Внимание на позвоночнике, пищеварительных органах.

Эффект: Асана улучшает кровообращение органов брюшной полости.

Повторите 4 раза.

Если вы хотите укрепить брюшную стенку, никогда не знать грыжи, значительно помолодеть, расстаться с лишним весом и животом в частности — научитесь ходить в «Обруче». 20 метров ходу в «Обруче» — это средняя норма здорового человека. Счастливого пути! Отдохните и расслабьтесь.

15. Поза «Крокодила».

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот. Согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как Вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (см. рис. 12).

16. Сед между пяток.

Из позы «Крокодила» согните колени, широко раздвинув ноги, встаньте на колени. Голень и голеностоп — прямая линия, прижаты к полу. Медленно сядьте между пяток. Руки на коленях, пальцы выпрямлены. Закройте глаза. Дышите ритмично, спокойно. Внимание на мочеполовой системе и анусе (рис. 19).

Эффект: Хорошо растягивает связки коленных и голеностопных суставов, увеличивает подвижность коленных, голеностопных и тазобедренных суставов. Формируется правильный изгиб стоп.



Рис. 19

17. Зажим «Анус».

И.п.: сед между пяток (см. рис. 19). Вдох.

Вход в асану: На счет 3[^]4, выдыхая, закройте глаза, сожмите промежность.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на анусе.

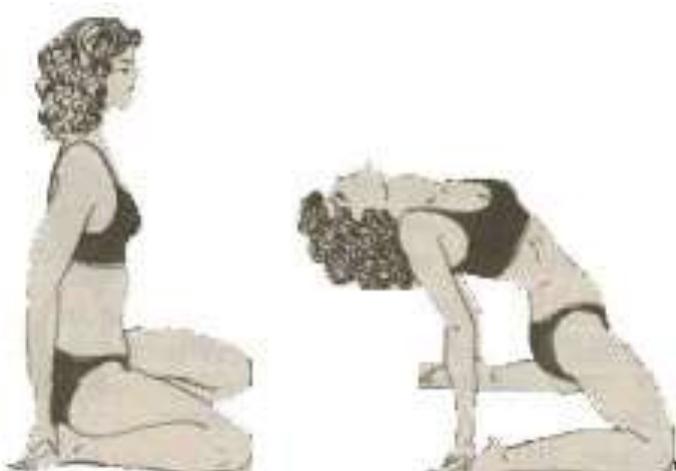
Выход из асаны: На счет 3—4, медленно вдыхая, расслабьте мышцы промежности.

Эффект: Асана укрепляет мышцы прямой кишки, геморроидальную зону, мышцы промежности, влагалища, мочеиспускательный и заднепроходный клапаны.

18. Поза «Верблюда».

И.п.: сед между пяток, ладони на пятках. Вдох (рис. 20, а).

Вход в асану: На счет 3—4 медленно выдохните, приподнимите таз, прогните голову назад, ладони не отрывайте от пяток (рис. 20, б).



а

б

Рис. 20

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на органах дыхания.

Выход из асаны: На счет 3-4 медленно вдыхая, опустите таз, вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

19. Растяжка. Поза «Молящегося».

И.п.: сед между пяток. Вдох (рис. 21, а). *Вход в асану:* На счет 3—4, медленно выдыхая, наклоняйтесь вперед, вытянув руки, скользя ими по полу вперед. Таз не отрывайте от пола. Голова опущена.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на половую систему и кости таза (рис. 21, б). *Эффект:* Оздоровливает органы половой системы, способствует усилению кровообращения в тазовой области.

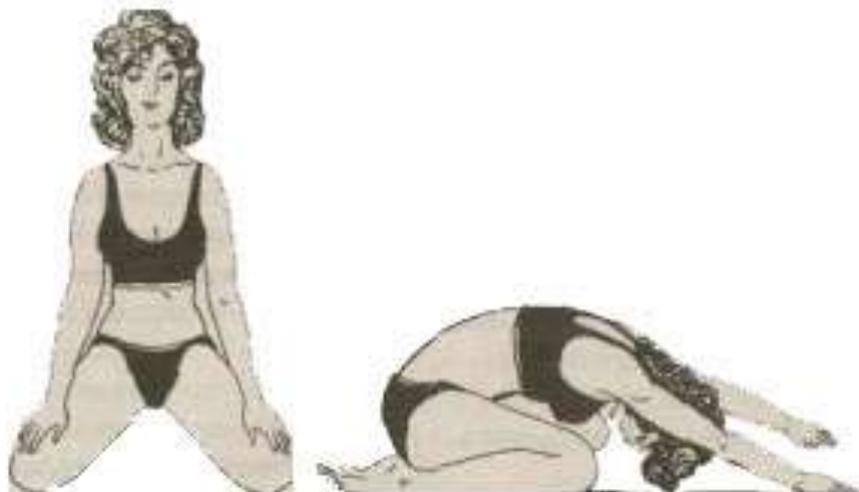
20. Поза «Рыбы».

Исходное положение: Сед между пяток (см. рис. 19).

Вдох.

Вход в асану: На счет 3—4 медленно выдыхая, переведите руки в упор под поясницу и медленно лягте на спину, ладони переведите на голеностоп (рис. 75).

Эффект: Оздоровливает органы половой системы, способствует усилению кровообращения в тазовой области.



а

б

Рис. 21



Рис. 22

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на органы малого таза, мочевой системы.

Выход из асаны: Медленно вдыхайте на счет 3—4, положите руки под поясницу и выпрямитесь. Руки на коленях.

Эффект: Асана улучшает кровоснабжение органов малого таза.

21. Поза «Крокодила».

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот. Согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как Вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (см. рис. 12).

22. Поза «Полулотос».

И.п.: сидя на полу, широко раздвинув ноги.

Вход в асану: Правую ногу согните в колене и прижмите ступню правой ноги к левому паху. Руки на коленях. Вдох на счет 3—4. Выдох на счет 3—4.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4.

Выход из асаны: Вдох на счет 3—4. Меняем положение ног. Повторите 4 раза (рис. 23).

Эффект: Поза универсальная. Нормализует работу нервной системы и обмен веществ.



Рис. 23

23. Растяжки в «Полулотосе».

И.п.: «Полулотос». Правая ступня прижата к левому паху. Вдох (см. рис. 23).

Вход в асану: На счет 3—4 медленно выдыхайте и наклоняйтесь к левой ноге, ладонями дотягивайтесь до пальцев ног. Голова наклонена и скользит по бедру (рис. 24).

рис. 77

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на эндокринную систему и солнечное сплетение.

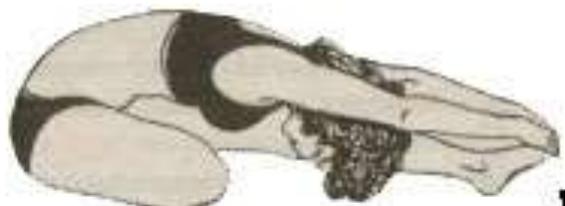


Рис. 24

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вдыхая, поднимитесь, выпрямитесь и поменяйте положение ног.

Повторите 4 раза.

Эффект: Тот же, что и в «Полулотосе». Кроме того, усиливает кровообращение мышц спины, рук, ног, развивает подвижность опорно-двигательного аппарата. Способствует освобождению суставов от солей.

24. Перекрут «Коровья морда».

И.п.: «Полулотос». Правая ступня прижата к левому паху. Вдох (см. рис. 23).

Вход в *асану*: На счет 3—4, медленно выдыхая, левую ногу поставьте за правое бедро. Правую руку согните в локте и обнимите ею левое колено. Правую ладонь положите на левое бедро, обнимая себя за талию сзади. Голову и корпус поверните до упора влево (рис. 25, а,б,в).

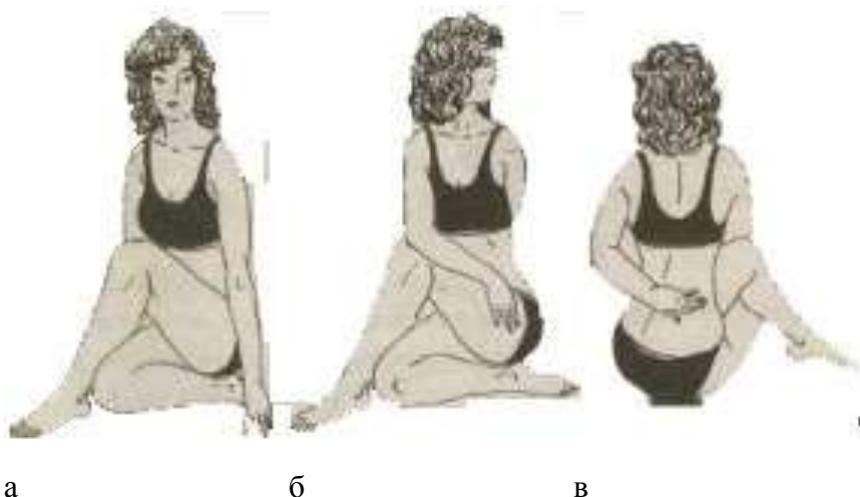


Рис. 25

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на позвоночнике.

Выход из асаны: На счет 3—4, медленно вдыхая, возвратитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног.

Повторите 4 раза.

Эффект: Асана оказывает благотворное влияние на нервную систему, нормализует работу органов брюшной полости. Хорошо развивает подвижность позвоночника.

25. Поза «Кот» (динамичная).

Из основной стойки медленно опуститесь на четвереньки, колени и руки на ширине плеч. Голову опустите вниз. Дыхание произвольное. Выгните спину и подтяните живот. Раз — вдох. Резко прогнитесь, опустите живот, голову отведите назад. Два — выдох.

Повторите 4 раза.

Эффект: Способствует очищению органов дыхания и улучшает их иннервацию.

26. Поза «Кошка под забором».

И.п.: сед на пятках. Поза «Ученика» (см. рис. 8).

Вход в *асану*: На счет 3—4, медленно выдыхая, переведите руки вперед, опустите голову так низко, чтобы слегка коснуться лицом коврика, и продвигайте туловище вперед между рук на полную их длину, скользя лицом по ковру, прогнитесь, голову поднимите и отведите ее назад (рис. 26).



Рис. 26

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на позвоночнике и суставах.

Выход из асаны: На счет 3—4, вдыхая, наклоните голову и так же скользя по полу, вернитесь в исходное положение.

Эффект: Растяжка рук, позвоночника. Улучшение кровообращения кишечника, корсетных мышц позвоночника, пищеварения.

Повторите 4 раза.

27. «Треугольник» сидя.

И.п.: сидя на полу, широко расставив ноги. Возьмитесь руками за пальцы ног, согнутые в коленях. Вдох (рис. 27).



Рис. 27

Вход в асану: На счет 3—4, медленно выдыхая, поднимите руками ноги, выпрямляя колени, упор на ягодицы. Держите равновесие.

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4, поддерживая равновесие. Внимание на связки рук и ног.

Выход из асаны: На счет 3—4, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Согните ноги в коленях, расслабьте руки.

Повторите 4 раза.

Эффект: Тренирует связочный аппарат и избавляет от гордыни.

28. «Треугольник» стоя.

И.п.: ноги врозь, руки в стороны на ширине плеч, ладони вниз. Вдох.

Вход в асану: На счет 3—4 медленно поворачивайте туловище в правую сторону и наклоняйтесь к правой ноге, стараясь пальцами левой руки коснуться правой ступни (рис. 28).

Асана: Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на мышцах тела.

Выход из асаны: Медленно вдыхая, на счет 3~4 вернитесь в исходное положение.

Повторите то же самое с поворотом туловища влево-

Эффект: Укрепляет мышцы всего тела. Способствует усилению кровообращения в мышцах.

Развивает гибкость связок.

29. Поза «Журавлика».

(С открытыми глазами, дыхание произвольное.)

И.п.: Основная стойка.



Рис. 28



Рис. 29

Вход в асану: Глаза открыты. Согнуть правую ногу в колене, ступню приставить к левому паху, пальцами вниз к колену. Руки поднять на уровне плеч и соединить у груди ладони пальцами вверх. Держите равновесие, сколько сможете (рис. 29).

Выход из асаны: Медленно примите исходное положение.

Меняя положение ног, повторите позу 4 раза.

Эффект: Тренирует вестибулярный аппарат.

30. Поза «Орла».

(С открытыми глазами, дыхание произвольное.)

И.п.: Основная стойка. *Вход в асану:* Глаза открыты. Согните правую ногу в колене. Возьмитесь правой рукой за голеностоп правой ноги, медленно наклоняясь, выводите левую руку вперед, поднимая и разгибая, как позволяет рука, правую ногу. Голову опустите. Держите равновесие, сколько сможете (рис. 30).



Рис. 30

Выход из асаны: Возвратитесь в исходное положение. Меняя положение ног и рук, повторите позу 4 раза. *Эффект:* Тренирует вестибулярный аппарат и связки.

31. «Плуг».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох. Ноги вместе прямые.

Вход в асану: На счет 3—4, медленно выдыхая, поднимайте ноги и таз. Упор на ладони. Направляйте носки за голову, пока не коснетесь ими пола (рис. 31).

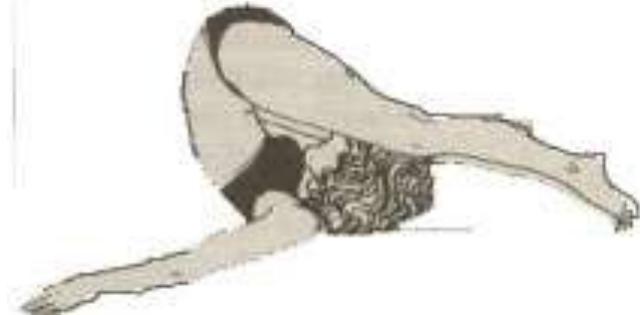


Рис. 31

Асана: Задержите дыхание на счет 3~4. Внимание на кровообращение, органы брюшной полости.

Выход из асаны: На счет 3—4 медленно вдохните и вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

Эффект: Общее оздоровление. Поза относится к перевернутым, универсальным.

32. «Велосипед» (динамичная).

(Дыхание произвольное.)

И.п.: лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на весу. Выполняйте движение, как будто крутите педали велосипеда.

Эффект: Освобождает от усталости мышцы ног. Улучшает кровообращение нижней части тела.

33. «Березка».

(Универсальная поза, дыхание произвольное.) *Исходное положение:* Лежа на спине. Вдох.

Вход в асану: Подведите ладони рук под ягодицы, легким движением поднимите ноги, встаньте на лопатки, выпрямите ноги, стараясь довести положение тела как можно ближе к вертикали (рис. 32).



Рис. 32

Выход из асаны: Согните ноги в коленях, опустите их и сядьте, сгруппировавшись в позу «Плод» (см. рис. 6,б).

Эффект: Это универсальная поза, меняющая полностью направление гравитационной силы в теле. Излечивает от болезней кровообращения и в частности избавляет от варикозного расширения вен.

34. Поза «Плода».

И.п.: сидя, согните ноги в коленях. Вдох.

Вход в асану: На счет 3—4 выдох. Обхватить колени руками (ладони на локтях), голову нагнуть к коленям, касаясь глазницами колен (см. рис. 6,б).

Эффект: Растяжка позвоночника, выброс из кишечника газов, активизация перистальтики, улучшение кровообращения и дыхания. Эта поза может помочь «науглекислородить» кровь в парилке, продлить время пребывания в парной. Она не зря называется позой плода, т. к. в ней тело человека занимает положение очень экономно в пространстве и способствует самым эффективным режимам процессов жизнеобеспечения.

35. Поза «Мертвого человека». См. упражнение 1 (рис. 1).

Приложение 2. Комплекс китайской оздоровительной гимнастики бадуаньцин

Дышите через нос. Координация дыхания с движениями обозначена под изображениями фигур. Черная полоска указывает фазы вдоха, белая — выдоха. Все упражнения выполняются в естественном темпе вашего дыхания. Сначала выучите движения, не обращая внимания на дыхание, и лишь после усвоения: движений скоординируйте с ними фазы вдоха и выдоха. Обязательным условием эффективности упражнений бадуаньцин являются регулярные ежедневные занятия. В этом случае стойкие позитивные сдвиги в здоровье можно ожидать после шести месяцев занятий.

1. «Поддерживать небо»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч (Рис. 1, а). Опустите руки вниз и переплетите пальцы, ладони поверните вверх. Начиная вдох, поднимайте ладони перед собой до уровня носа, постепенно и естественно разворачивая кисти сначала к себе (Рис. 1, б), а затем вниз (1, в). Вдох закончен. Выдыхая, опускайте кисти ладонями вниз, почти касаясь тела (Рис. 1, г, д). Далее начните вдох, поднимая руки вверх до положения над головой и держа кисти ладонями вниз. В конце движения, заканчивая вдох, разверните ладони над головой вверх (Рис. 1, е, ж). Задержитесь на мгновение в позе (Рис. 1, ж) растягивая вверх «се тело, и с выдохом опускайте руки через стороны вниз (Рис. 1, з, и). Повторите 3—5 раз.

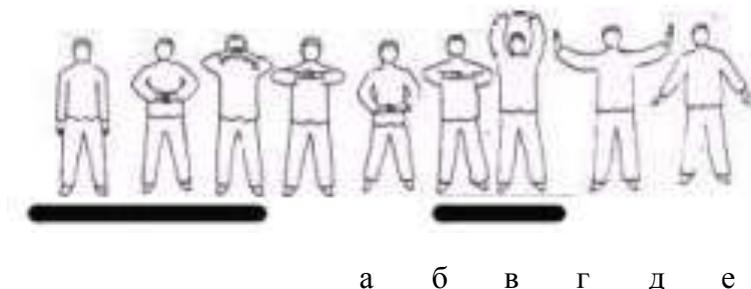
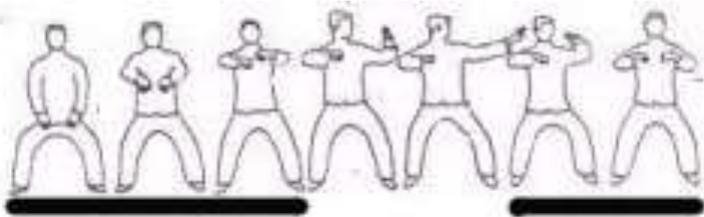


Рис. 1

2. «Всадник натягивает пук, прицеливаясь «ястреба».

Из исходного положения ноги на ширине плеч шагните правой ногой в сторону и слегка присядьте, принимая «позу всадника» (Рис. 2, а). Сжимайте руки в кулаки (не напрягаясь), одновременно поднимая их до уровня плеч и сопровождая этот подъем вдохом (Рис. 2, б, в). Закончив подъем, придайте левой кисти положение «вилки», образуя последнюю указательным и средним пальцами. Эта «вилка» будет «поддерживать» воображаемую стрелу. Выдыхая, отводите левую руку в сторону, «растягивая» лук (Рис. 2, г, д). Правая кисть сжата в кулак к «держит» тетиву. Глаза устремлены на конец воображаемой стрелы, т. е. на кончики, указательного и среднего пальцев (Рис. 2, д). Задержитесь на мгновение в этом положении, полностью растянув левую руку. «Выстрел» сделан. Вместе со вдохом приведите руку обратно к груди, раскрывая кулак правой кисти и возвращая левой кисти ее естественное положение (Рис. 2, в, ж). Далее выдохните и опустите руки вниз, возвращаясь в положение (Рис. 2, а). Выпрямите ноги, и немного отдохните. Затем опять, присядьте и сделайте «выстрел» в другую сторону. Всего сделайте по 3—5 выстрелов поочередно влево и вправо. Обратите внимание на то, чтобы в позе всадника ваша спина была выпрямлена и позвоночный столб находился в вертикальном положении.

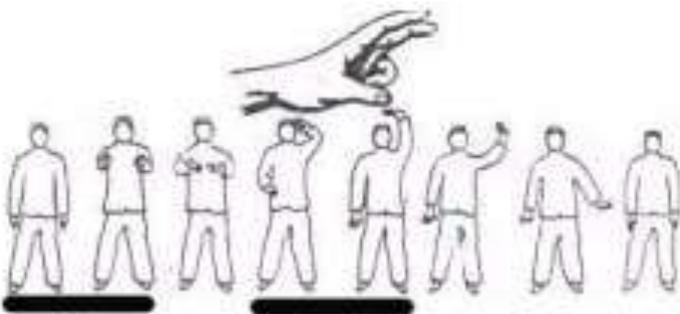


а б в г д е ж

Рис. 2

3. «Поднять одну руку»

Из исходного положения ноги на ширине плеч поднимайте руки ладонями вверх до уровня плеч, сопровождая движение вдохом (Рис. 3, а, б). Затем переверните ладони вниз и с выдохом немного опустите их, как бы придавливая большой упругий резиновый шар (Рис. 3, в). Разверните левую ладонь от себя и поднимайте ее над головой, выполняя вдох (Рис. 3, г, д). Одновременно опускайте правую кисть вниз вдоль правого бока, как бы растягивая резиновую ленту обеими руками. Задержитесь на мгновение в растянутом положении и затем с выдохом опустите левую руку через сторону вниз (Рис. 3, е, ж, з). Сделайте то же самое, поднимая вверх правую руку. Всего выполните – 3—5 раз каждой рукой.

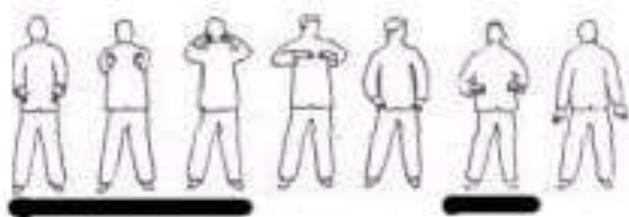


а б в г д е ж з

Рис. 3

4. «Обернуться назад»

Иногда это Упражнение называют «пять усталостей и семь повреждений появляются из-за спины», имея в виду болезни пяти внутренних органов — печени, легких, сердца, почек, селезенки и различного рода функциональные расстройства. Считается, что это упражнение помогает излечению хронических болезней и позитивно действует на вышеперечисленные органы. Из исходного положения ноги на ширине плеч начать вдох, одновременно поднимая руки ладонями вверх (Рис. 4, а). Подняв руки до уровня плеч (Рис. 4, б) и повернув ладони вниз, закончить вдох (Рис. 4, в). Далее, опуская руки вниз с выдохом, поворачивайте голову влево, оглядываясь назад (Рис. 4, г, д). Задержаться на мгновение в этом положении, поворачивая голову вперед, приподнять руки (одновременно со вдохом) до уровня талии (Рис. 4, а). Затем с выдохом опустить руки вниз (Рис. 4, ж). Сделайте то же самое, поворачивая голову вправо. Всего 3—5 поворотов головы в каждую сторону.



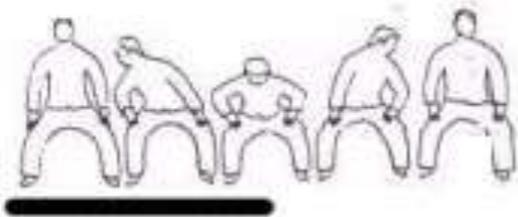
а б в г д е ж

Рис. 4

5. «Рыба двигает хвостом».

Считается, что это упражнение нормализует деятельность нервной системы, снимает отрицательные последствия стресса. Избавляет. ОТ раздражительности.

Шагните правой ногой в сторону и примите позу всадника, положив руки на бедра (Рис. 5, а). Удерживая спину прямой и опираясь на руки, вращайте корпус вправо, вперед - вниз, влево (Рис. 5, б, в), одновременно делая вдох, который заканчивается в момент, когда ваше тело находится в положении (Рис. 5, а). Не останавливая вращения, начните выдох, двигая корпус влево, вверх - назад и вправо до исходного положения (Рис. 5, г, д): Сделайте то же вращение в другую сторону. Всего 3—5 вращения попеременно в каждую сторону. Если упражнение вызовет неприятное ощущение, поменяйте вдох на выдох, а выдох на вдох в соответствующих фазах движения.



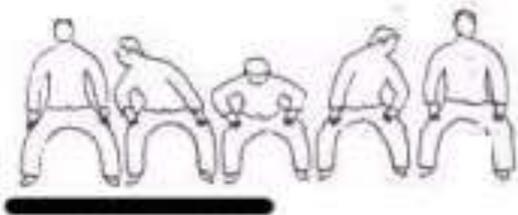
а б в г д

Рис. 5

6. «Обхватить ноги руками».

Это упражнение рекомендуют людям, чувствительным к холоду и имеющим пониженное кровяное давление.

Поставьте ноги на ширине плеч и немного присядьте (Рис. 6, а). Вдыхая, поднимите руки над головой, слегка прогибаясь назад и вытягиваясь вверх (Рис. 6, б, в). Вместе с выдохом медленно наклоняйтесь вперед, держа спину прямой, а руки над головой (Рис. 6, и, г). Коснувшись руками пола, захватите кистями ноги, пытаясь дотянуться до пяток (Рис. 6, д). Если вы не можете наклониться так низко, захватите те части ног, до которых вы можете без особого напряжения дотянуться. Перенапрягаться не следует. Оставайтесь в положении (Рис. 6, д) 3—4 сек. и затем, вдыхая, медленно выпрямитесь. Встаньте прямо, выдохните с одновременным легким приседанием (Рис. 6. а). Во время выпрямления руки естественно свисают вниз. Выполнить 3—5 наклонов.



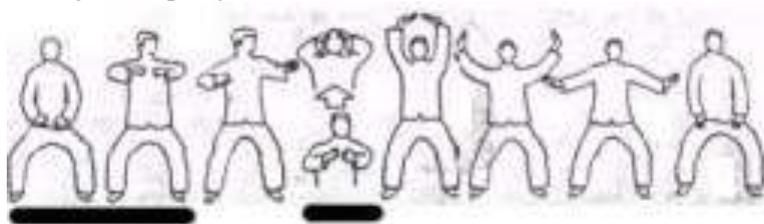
а б в г д

Рис. 6

7. "Сердито смотреть на кулак".

Это упражнение, происходящее из боевых систем ушу, призвано развивать волю и энергию, стимулировать жизненность и боевой дух.

Исходное положение — поза всадника (Рис. 7, а). Легко сожмите руки в кулаки и поднимайте их на уровень груди, сопровождая это движение вдохом (Рис. 7, б). Затем, выдыхая, распрямляйте левую руку в локте, отводя ее кулак в сторону-вперед. Сопровождайте движение левого кулака «сердитым» взглядом, смотря на него широко раскрытыми глазами, как будто вы смотрите на противника с решимостью одержать победу. В этом взгляде не должно быть агрессии, но лишь внимательное ожидание, исполненное внутренней непоколебимости (Рис. 7, в). Далее, вдыхая, подведите оба кулака к середине груди и вверх (Рис. 7, г), а затем, раскрыв ладони, опустите руки через стороны вниз с одновременным выдохом (7, д, е, ж, з). Выпрямив ноги, немного отдохните, а затем вернитесь в позу всадника и выполните то же движение правой рукой. Всего по 3—5 раз в каждую сторону.



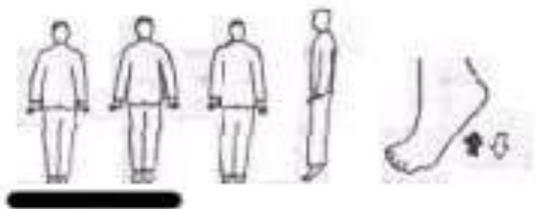
а б в г д е ж з

Рис. 8

8. «Скакать верхом».

В усложненном варианте это простое упражнение подъема на носки ног выполняется в позе всадника и имитирует галоп на лошади. Отсюда его название. Однако и предлагаемый здесь простой вариант очень эффективен.

Поставьте ноги вместе (Рис. 8, а) и слегка отогните пальцы рук вверх. Вдыхая, медленно поднимитесь на носки, одновременно сокращая мышцы анального отверстия. Задержитесь на мгновение в положении (Рис. 8, б) и, расслабив тело, с выдохом опуститесь, слегка ударяясь пятками о землю. Легкая вибрация от удара должна пронизать все тело. Не ударяйтесь пятками слишком сильно — это может принести вред. Выполните 3—5 подъемов.



а б в г

Рис. 6

Приложение 3. Энергетическая гимнастика для пальцев и ладони по методу Йосиро Цуцуми

1. Сгибание пальцев вперед.

Делая вдох через нос, сложите ладони вместе на высоте глаз перед собой (рис. 1, а).

Выдыхая через рот, пальцы правой руки опустите приблизительно до основания пальцев левой руки, а пальцы левой руки согните, «захватив» сверху кончики пальцев правой руки (рис. 1, б).

Вдыхая через нос, разогните пальцы левой руки, спустите их до основания пальцев правой руки, а пальцы правой руки согните, «захватив» пальцы левой руки (рис. 1, в).

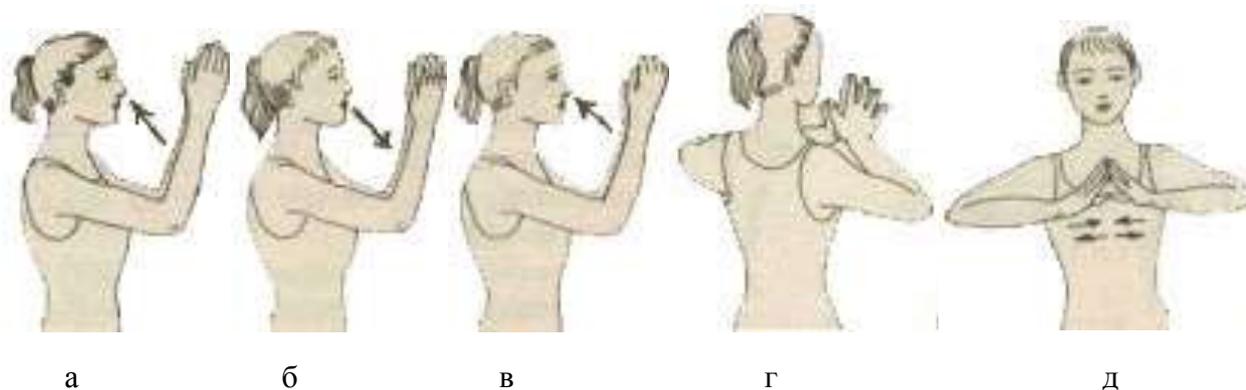


Рис. 1

Сгибайте и разгибайте пальцы левой и правой рук 15 раз. Темп дыхания при этом будет несколько убыстренным. Движения должны быть плавными.

2. Прогибание пальцев.

а) Сложите руки перед грудью и дышите нормально (рис. 1, а).

б) Сделайте вдох. Не отрывая ладоней друг от друга, раздвиньте пальцы как можно шире, а локти разведите в стороны (рис. 1, г).

в) Разведите ладони так, чтобы соприкасались только кончики пальцев (рис. 1, д).

г) Сделайте через рот быстрый выдох и прижмите пальцы обеих рук друг к другу. На вдохе снова разъедините пальцы, оставляя лишь их кончики плотно прижатыми друг к другу. Повторите эту часть упражнения 10 раз.

д) А теперь разверните ладони так, чтобы кончики пальцев смотрели не вверх, а по направлению к вам (рис. 2, а). И 10 раз повторяйте движение, как указано в пункте г). Выполняя это упражнение, прогибайте пальцы «до отказа» и старайтесь дышать ритмично.

3. Сгибание и разгибание пальцев.

а) Поднимите руки ладонями к себе (рис. 2, б).

Постол Ольга Львовна

**ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ В СИСТЕМЕ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ**

Учебное пособие
