АЛАДАР КОГЛЕР

ЙОГА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

СЕКРЕТЫ ОЛИМПИЙСКОГО ТРЕНЕРА

Москва
2002

ИЗДАТЕЛЬСКО ТОРГОВЫЙ ДОМ ГРАНД
Фаир пресс

УДК 615.8
ББК 75.6 (7США)
К57

Коглер Аладар

К57 Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера/ Аладар Коглер. — Пер. с англ. В. Кашникова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 304 с.: ил. — (Фитнес клуб).

ISBN 5-8183-0363-2 (рус.)
ISBN 1-56718-387-5 (англ.)

Аладар Коглер — тренер национальной сборной США. В этой книге он раскрывает свои принципы тренировки спортсменов, разработанные для тридцати видов спорта и основанные на системе йоги. Принципы предполагают глобальный подход к тренировочному процессу, охватывающий работу над телом, разумом и духом, и включает асаны, пранаямы, медитацию, работу по саморегуляции и достижению полного контроля над телом и разумом. Система доктора Коглера реально помогает улучшить спортивные результаты: его ученики — золотые и серебряные призеры мировых и национальных чемпионатов. Пригодна она и для тех, кто заботится о поддержании хорошей физической формы, поскольку эта система универсальна, как универсальна сама йога — древнейшая система оздоровления.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.8
ББК 75.6 (7США)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0363-2 (рус.)
ISBN 1-56718-387-5 (англ.)

© Translated from Yoga for Athletes
Copyright © 1995 Aladar Kogler, Ph.D.
Pyblished by Llewellyn Publication
St. Paul, MN 55164 USA
© Серия, оформление, перевод.
ФАИР-ПРЕСС, 2001

ПОСВЯЩЕНИЕ

Я посвящаю это издание Селве Радже Джесудиану. Его книга «Sport Es Joga», опубликованная в 1940 году в Венгрии, сформировала мой глубокий интерес к йоге. Свою книгу я посвящаю духовному лидеру, основателю Гималайского института Свами Раме, чья жизнь, знания и труды являются источником постоянного вдохновения. А также Махариши Махеш Йоги, основателю трансцендентальной медитации.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многие факторы оказали влияние на рождение этой книги. Одними из основных были мой подростковый опыт и спортивная карьера в Восточной Европе в 50-е годы.

В детстве я жил в северной части Венгрии. После окончания Второй мировой войны эта область была оккупирована словацкими коммунистами.

Моих родителей заклеймили как венгерских аристократов, «капиталистов» и «классовых врагов». В 1949 году мой брат дезертировал и ушел на Запад.

Возможно, вам, читателю, это мало о чем говорит. Но тот, кто жил в Венгрии в те годы, знает, что это были самые тяжкие «грехи», которые мог совершить человек.

Всю собственность моих родителей национализировали, а личные вещи конфисковали. Нашу семью выслали в маленькую деревушку, где не было ни электричества, ни средств связи. Каждому из нас разрешили взять с собой любые личные вещи весом не более 120 фунтов* на человека.

Когда мой 17-летний брат дезертировал на Запад, меня исключили из старших классов средней школы. Позднее мой отец умер от сердечного приступа, а у мамы парализовало правую половину лица.

В 13 лет я чувствовал себя беспомощным, никчемным и без надежды на будущее.

---

* Около 55 килограммов. — *Здесь и далее прим. ред.*

Для того чтобы вылечить себя и как-то пережить случившееся, я начал выискивать и читать книги по йоге. В Восточной Европе в то время такие книги находились под запретом. Я занимался йогой с величайшим усердием и вскоре узнал, что для достижения совершенной гармонии — внутренней и внешней, физической и умственной — йоги черпают энергию извне.

Я узнал о замечательных способностях йогов. Они делали самые необычные и интересные вещи. Более того, они совершали их, используя свою собственную внутреннюю энергию.

Я пришел к пониманию, что единственный источник моего излечения и выживания был во мне самом.

Я научился следить за своим телом и разумом. Я смог контролировать свое тело. Я узнал, как регулировать движение моих легких — дыхание. Я наблюдал, как мои мысли и настроения влияли на мое тело. Я узнал о единстве разума и тела. Я познал важность контроля дыхания, и через управление дыханием я научился успокаивать свой разум, а также изменять свое умственное состояние и эмоции. Я научился оценивать свои внутренние ресурсы.

Все, чему я научился в йоге, я использовал не только для собственного лечения, но и для подготовки к спорту. Методы, которыми я овладел, помогли мне подняться на самую вершину в моем виде спорта.

Поскольку я считался исключительно молодым спортсменом, я вкладывал все свои надежды и энергию в спорт. Я надеялся выжить, продолжить обучение, стать чемпионом мира и когда-нибудь получить возможность уйти в свободный мир.

Однако когда я узнал, что не буду допущен до участия в международных соревнованиях за границей, «последний гвоздь в крышку гроба» моих надежд был забит. Мне запретили участвовать в таких соревнованиях, потому что мой брат сбежал на Запад. В словацкой полиции меня предупредили, что, если я когда-нибудь попытаюсь бежать на Запад, последствия такого шага скажутся на

моем младшем брате и моей матери. Эти угрозы положили конец моей спортивной карьере и моим надеждам.

Но йога снова вдохновила меня на перемены и помогла держать себя под контролем. Я изучал тренерскую работу, преподавал и твердо решил стать тренером олимпийских чемпионов и изучать психологию. Йогу я теперь воспринимал как древнюю форму самообучения и саморегулировки, которую я мог использовать при изучении человеческих возможностей.

В итоге я получил диплом доктора философии и степень кандидата наук. Я работал тренером и психологом и провел значительные исследования.

Кроме того, меня назначили тренером национальной сборной Чехословакии по фехтованию. Я был тренером олимпийской сборной Чехословакии по фехтованию, мои ученики достигли уровня фехтовальщиков мирового класса.

В 1981 году, после Олимпийских игр в Москве, я сбежал в Соединенные Штаты. Здесь я вскоре стал тренером национальной, панамериканской и олимпийской сборных США. Весь личный и профессиональный опыт отражен в данной книге.

Другим важным фактором при создании книги были мои спортсмены. Как тренер и психолог я вел своих учеников с начального уровня (9–10 лет) до уровня чемпионов мира. Я многому научился у них за эти прошедшие 30 лет. Их победы как здесь, так и в Восточной Европе, придали мне (и им) твердую веру в эффективность саморегуляции при помощи йоги.

За последние 10 лет, проведенные в США, я подготовил 18 чемпионов национального первенства по фехтованию в индивидуальном зачете, 12 чемпионов НССА в индивидуальном зачете по разным видам оружия, несколько участников Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, Сеуле и Барселоне, золотых медалистов Панамериканских игр, целый ряд финалистов Кубка мира, финалистов Всемирных универсиад, финалистов Панамериканских игр, а также был тренером 5 команд побеждавших в чемпионатах НССА.

Я не преувеличиваю, говоря, что умственная подготовка моих спортсменов, основанная на приемах йоги, давала нам преимущества, позволяя успешно бороться со странами и тренерами, которые имели намного лучшие условия для подготовки спортсменов. Мое раннее признание значения саморегуляции (когда-то я воспользовался ею, чтобы выжить, хотя до сих пор так и не постиг всех ее возможностей), помогало мне добиваться своих целей, не сомневаясь в успехе.

Я уверен, что всему, чего я достиг как тренер и психолог, я на 60–70 процентов обязан своим тренерским способностям и на 30–40 процентов подготовке и саморегуляции на основе йоги. Я верю, что изучение йоги и ее способов саморегуляции спасло мою жизнь и карьеру. Я учился сам, обучал других и вновь учился сам, так как многие спортсмены, с которыми я работал, превзошли своего учителя как в упражнениях по саморегуляции, так и в других сферах применения йоги.

Алан Коглер, доктор философии

ВВЕДЕНИЕ

ВЫБИРАЯ ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

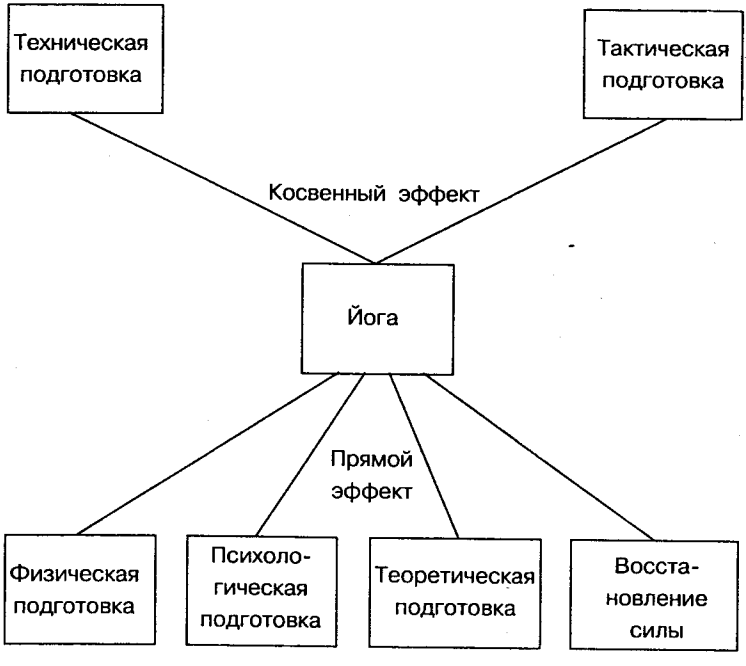
Данная книга предлагает глобальный подход к тренировкам, объединяющий тело и разум посредством йоги. Многие упражнения и методы йоги представлены здесь как способ достижения более высокого уровня взаимодействия тела и разума и омоложения тела. Прежде чем приступить к упражнениям, прочитайте книгу до конца. Но это только совет.

Спортивные тренировки требуют всестороннего подхода. Человек представляет собой психосоматическое единое целое. Разделения между разумом и телом не существует. Разум воздействует на тело, и наоборот. Спортсмены не являются исключением из этого правила. Глобальный подход необходим и когда вы нацелены на достижение высших результатов в соревнованиях, и когда вы хотите обрести хорошее самочувствие и ощущение глубокого единения тела, разума и души. Как показывает таблица 1, физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка и регенерация (восстановление) неотделимы друг от друга.

Йогические упражнения и методы, имеющие начало в йоге, косвенным образом влияют на техническую и тактическую подготовку. Йогические упражнения и методы также оказывают значительный прямой эффект на физическую, психологическую, теоретическую подготовку и на восстановление силы (таблица 2).

Таблица 1
Глобальный подход к тренировкам

Таблица 2
Влияние йоги на спортивную подготовку



Асаны йоги могут применяться для разогрева, остывания, регенерации, компенсации мышечного дисбаланса, синтеза разума и тела, активации и деактивации тела, а также в качестве поддерживающих упражнений (таблица 3).

Психологическая подготовка может быть разделена на два типа: общая и специальная. Задача общей психологической подготовки заключается в развитии основных умственных навыков, таких, как постановка цели, способы расслабления, концентрация и зрительное представление (также полезно для неспортсменов, желающих иметь хорошее самочувствие и более глубокое единство разума, тела и души) (таблица 4).

Конкретная психологическая подготовка готовит спортсмена к предстоящим соревнованиям. Главной целью психологической подготовки является владение собой: контроль эмоций и разума. Эта цель достигается в несколько этапов (таблица 5, 6).

Для того чтобы контролировать свои тело и разум, сначала надо их понять. Познание себя приходит через самообучение и самонаблюдение. Вы должны научиться слушать свое тело, ощущать его язык и понять, как работает ваш разум.

Четыре необходимых основных этапа, ведущих к владению собой, включают: ощущение тела (контроль тела) и дыхания (контроль дыхания), фокусировка внимания (самодисциплина) и концентрация. Упражняясь, вы научитесь контролировать и успокаивать свое тело, узнаете, как следить за дыханием. И сумеете управлять своим разумом. Вы ощутите замечательные преимущества йоги, происходящие от знания самого себя и понимания того, что вы обладаете способностью контролировать свои подсознательные действия.

Таблица 3
Асаны йоги в спортивной подготовке

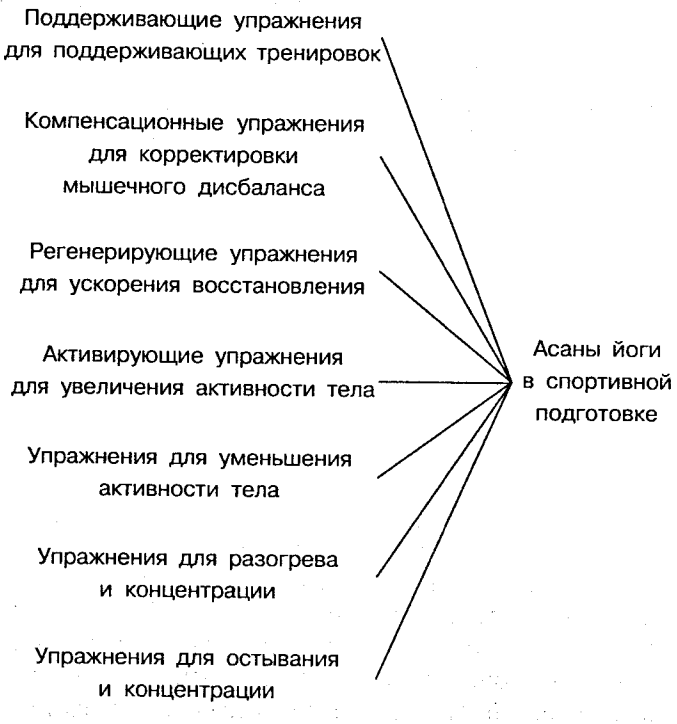
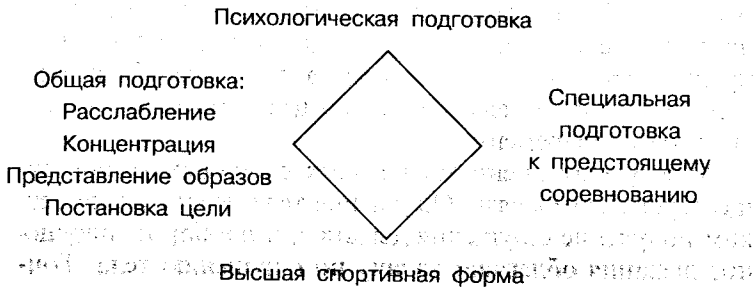


Таблица 4
Задачи психологической подготовки



Упражнения, необходимые для ежедневных занятий (таблица 5):

Этап 1. Ощущение тела (контроль):

- постоянное спокойное сидение (успокаивая тело);
- небольшой комплекс йогических асан.

Этап 2. Ощущение дыхания (контроль):

- дыхание диафрагмой (животом); естественное, глубокое, плавное, ровное ритмичное дыхание;
- полное йогическое дыхание;
- попеременное дыхание через ноздри;
- двойное «Р»-дыхание.

Этап 3. Фокусировка внимания:

- фокусировка на ощущении дыхания;
- выполнение йогических асан с полным вниманием;
- выполнение упражнений ежедневно с полным вниманием.

Этап 4. Концентрация.

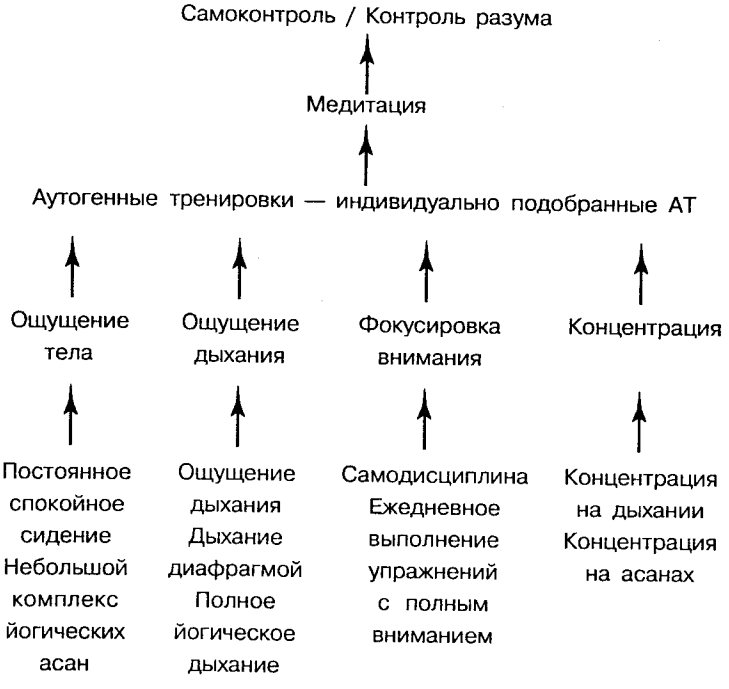
Сначала, возможно, вам захочется все оставить при мысли о том, что упражнения будут занимать слишком много времени в вашем и без того напряженном графике. Заверяю вас, что (как вы сами увидите в Приложении Е) ощущение тела, ощущение дыхания, фокусировка внимания, а также концентрация и расслабление станут частью вашей обычной процедуры разогрева и остывания. Вы заметите, что за несколько минут стандартных упражнений по разогреву, вы достигнете расслабления, концентрации, фокусировки внимания, выполните и добьетесь растяжки, физического и умственного разогрева и получите ощущение тела и дыхания. Одно из замечательных преимуществ йоги заключается в том, что, благодаря синтезу разума и тела, несколько целей могут быть достигнуты одновременно.

Между упражнениями четырех основных этапов существует взаимосвязь. Ощущение тела делает более легким получение ощущения дыхания, и наоборот, ощущение дыхания облегчает задачу по ощущению тела. Точ-

но так же ощущение тела и дыхания способствует фокусировке внимания, а фокусировка внимания облегчает задачу по ощущению дыхания и тела и ведет к развитию концентрации. Выполнение каждого из этапов облегчает улучшение других (таблица 6).

После выполнения и оттачивания упражнений четырех основных этапов вам следует начинать упражнения по медитации и аутогенной тренировке. Описанные методы, медитация и аутогенные тренировки расширят ваш потенциал, научат контролю через пассивную концентрацию, восстановят и будут поддерживать ваше фи-

Таблица 5
Йога для самоконтроля



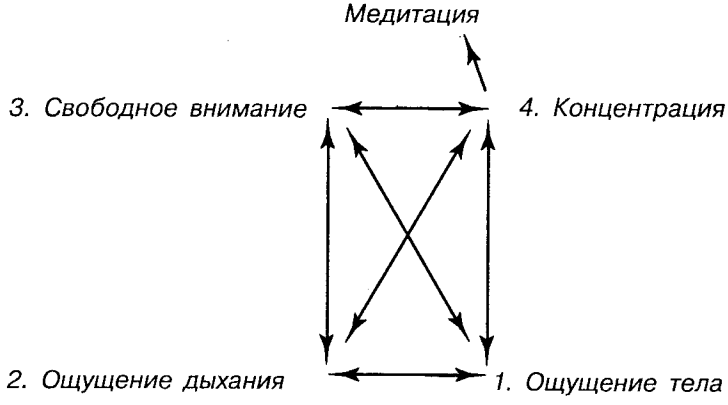
зическое и умственное равновесие и изменят ваши внутренние импульсы — проявят соединение разума и тела.

Подберите для себя индивидуальную программу, выберите упражнения, которые нравятся вам более всего, тогда вероятность того, что вы будете выполнять их усердно, намного увеличится. Одна из причин, почему спортсмены предпочитают методы йоги многим другим, состоит в том, что выполнение упражнений йоги вызывает приятные ощущения. Упражнения йоги омолаживают и наполняют тело энергией. Продолжайте выполнять упражнения, и вы улучшите ваши спортивные показатели, а также качество вашей жизни.

Прочитайте Приложение Е, и вы увидите, как мои студенты включали йогу в свой режим дня.

Вы обнаружите, что учиться и выполнять йогу очень легко, приятно, а поскольку она одновременно воздействует на разум и тело, вы будете достигать нескольких тренировочных целей, что важно для оптимального использования времени. Вы узнаете, что, даже выполняя упражнения по десять минут в день, вы можете достичь эффекта соединения разума и тела.

Таблица 6
Взаимосвязь основных этапов



Сложнее будет систематически тренироваться изо дня в день, быть преданным своим целям и самому себе — необходимо заботиться не только о спортивных достижениях, но и о физическом, умственном и духовном росте и общем хорошем состоянии. Йога и программы, предложенные в данной книге, помогут вам достичь этих целей наиболее действенным способом.

Если вы не стремитесь к достижению высших спортивных результатов, если ваша задача — общий физический, умственный, духовный рост, тогда я предлагаю вам потратить больше времени на выполнение йогических асан и дыхательных упражнений. Программа ежедневных занятий йогой и медитацией длится 1—2 часа.

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.

ЧАСТЬ I

ЙОГА И СПОРТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Йога — это древнейшее 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. Все это известно как путь раджа-йоги и ее подразделения хатха-йоги.

Существует бесчисленное множество историй о необычайных способностях йогов, познавших глубины йоги. Более 200 лет тому назад британские доктора начали изучать отдельных индусов, которые могли проделывать весьма необычные и интересные вещи. Эти люди, которых называли йогами, совершенно очевидно обладали феноменальной способностью саморегуляции как разума, так и тела.

В серии известных научных экспериментов, проводившихся в 1970 году в клинике Меннингера города Топека, штат Канзас, духовный наставник из Гималаев, Свами Рама, демонстрировал поразительную способность контролировать функции организма, считавшиеся не поддающимися осознанному управлению. Элмер Е. и Элис М. Грин, а также Е. Дэйл Уолтерс сообщали о том, что Свами Рама вызвал постепенное изменение

температуры двух участков кожи на одной ладони, расположенных на расстоянии примерно двух дюймов друг от друга. Изменение температуры происходило в противоположных направлениях (со скоростью около 4 градусов по Фаренгейту за одну минуту) до тех пор, пока разница температур участков кожи не достигла примерно 10 градусов по Фаренгейту. Одна часть его ладони раскраснелась от тепла, а другая имела пепельно-серый оттенок от холода.

В другом эксперименте Свами Рама поднял усилием воли частоту сердцебиения с 70 до 300 ударов в минуту. Биение сердца превратилось в вибрацию, при которой сердце уже не перекачивало кровь нормальным ритмичным образом. Он также мог остановить биение сердца как минимум на 17 секунд. Помимо этого он продемонстрировал способность генерировать тэта-волны, когда частота излучения мозга снижается до 4—7 колебаний в секунду, что характерно для состояния глубокой медитации или транса. При проведении опыта, длившегося пять минут, он генерировал тэта-волны в течение $^2/_3$ времени эксперимента. Усилием воли он также генерировал дельта-волны, которые мозг излучает на очень низкой частоте от 0,5 до 3 колебаний в секунду, как это обычно бывает во время глубокого сна. Он проделывал это в течение 25 минут. (Обычно бодрствующий мозг излучает так называемые бэта-волны с частотой от 14 до 28 колебаний в секунду.) Выйдя из этого состояния, он мог дословно повторить все, что говорили экспериментаторы в любые пять минут данного исследования, пока он находился в дельта-состоянии. Ранее считалось, чтобы генерировать дельта-волны, человек должен погрузиться в глубокий сон.

Исследователи этих экспериментов в книге «Обратная биологическая связь для саморегуляции разума/тела, исцеления и созидания» («Пленум-Пресс», 1979) высказали такую мысль: «Важность того, что продемонстрировал Свами Рама, лежит не в самих проделанных им действиях, а в их значимости». Спортсмены не соби-

раются заниматься остановкой сердца или проделывать то, что демонстрировал Свами Рама, но сам факт, что это можно делать, имеет огромную научную важность. Если все спортсмены будут знать, что тело реагирует на сознательно вызванные физиологические сигналы, что частота биения сердца, ток крови и другие процессы в теле могут подчиняться усилию воли, совершенно очевидно, что каждый спортсмен сможет влиять на свою умственную и физическую подготовку. Спортсменам будет легче понять, что проблему составляют не важность соревнования, условия и так далее, а их личная реакция на все это, и эту реакцию в значительной степени можно самостоятельно регулировать.

Нужно отметить особо, что силу, необходимую для достижения совершенной внутренней физической и умственной гармонии, а также гармонии с окружающим миром, йоги черпают в самих себе.

Глубокое изучение йоги показывает, что основными факторами во всех аспектах йоги являются абсолютное равновесие и сознательный контроль чувств. В поисках главного — сути йоги — мы можем прийти к заключению, что основной принцип состоит в достижении состояния повышенной концентрации внимания и самоощущения.

Вопрос в том, как йоги добиваются такого контроля? Спортсмену важно понять, что следует взять из древней науки о саморазвитии для повышения спортивных показателей и улучшения качества тренировок, а также для достижения физического и умственного контроля.

Изучение организмов йогов, демонстрировавших необычайный контроль над умом и телом, и изучение механизмов самоуправляющего контроля показывают, что контроль над телом достигается за счет пассивного сосредоточения, а не через активные попытки достичь этого, и важной частью контроля является сам процесс и слежение за ним, а не результат и цель. Это относится ко всем сферам деятельности, включая физическую, эмоциональную и умственную.

Йога помогает нам освоить контроль через пассивное сосредоточение.

На последующих страницах я расскажу о наиболее известных упражнениях хатха-йоги и раджа-йоги. Затем, основываясь на своем опыте работы со многими спортсменами разного уровня в различных видах спорта, я подскажу, как с помощью йоги вы сможете улучшить свои спортивные показатели и общее самочувствие.

Эта книга направлена на то, чтобы помочь вам использовать йогу как в спортивной подготовке, так и в вашей повседневной жизни.

ГЛАВА 2

ХАТХА- И РАДЖА-ЙОГА: ДВА ПУТИ ТРЕНИРОВОК

Двумя наиболее популярными системами йоги являются хатха-йога (физические упражнения) и раджа-йога (умственные упражнения). В западном мире эти формы йоги в основном практикуются для развития здоровья и гибкости тела, для улучшения здоровья в общем и достижения самоконтроля и внутреннего спокойствия.

Хатха-йога состоит из упражнений для тела. Она включает асаны (позы тела), пранаяму (дыхательные упражнения), расслабление и способы очищения. Существует множество стилей хатха-йоги, но все они используют одни и те же основные позы, или асаны, и дыхательные упражнения.

РАДЖА-ЙОГА

Раджа-йога является такой же практической системой, как и хатха-йога. Однако ее цель заключается в наблюдении и контроле за деятельностью нервной системы. Раджа-йога считается старинной системой с множеством ветвей.

Патанджали, автор «Йога-сутры» (первого письменного свода йоги II века до н. э.), описывает систему йоги в виде восьми стадий:

1. Яма: основные наставления по морали, этике и здоровью.

2. Нияма: ритуалы, ведущие к развитию таких положительных качеств, как чистота и удовлетворенность.
3. Асаны: физические позы и упражнения.
4. Пранаяма: дыхательные упражнения, контроль дыхания.
5. Пратьяхара: контроль чувств, уход от чувств. Разум извлекается из внешнего мира, из объекта чувства. Все перечисленные выше стадии являются последней стадией подготовки к медитации и связаны с телом и чувствами. Они являют собой основную внешнюю подготовку — бахиранджа (хатха-йога).
6. Дхарана: концентрация на одном объекте, идее.
7. Дхьяна: медитация, постоянная концентрация на одном объекте, идее.
8. Самадхи: состояние сверхсознания. Индивидуальное «я» объединяется с универсальным «я». (Последние три стадии — высшая, внутренняя подготовка — антаранга, относящаяся к раджа-йоге.)

Достижение самадхи считается конечной целью в йоге. Именно в этом состоянии можно достичь желанного ощущения мира и счастья.

Методы раджа-йоги помогут вам научиться полному контролю над своим телом.

Пассивное внимание оптимизируется во время медитации и аутогенных тренировок. Медитируя, человек без усилия и нажима учится сфокусированному пассивному вниманию. Само состояние медитации не сфокусировано на конечном результате. Это контроль за самым важным — процессом.

Приемы раджа-йоги будут описаны в других главах, касающихся концентрации, медитации и аутогенных тренировок.

ХАТХА-ЙОГА

Асаны представляют собой в основном статичные позы тела. Принимать необходимую позу следует медленно и без напряжения. Изучение и выполнение асан проводится медленно, постепенно; каждое занятие следует начинать с одних и тех же упражнений. Позы помогают вам научиться контролю через пассивное внимание. Пеппер в книге «Интеграция разума и тела» («Пленум-Пресс», 1979) указывал: «В асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание. Асаны — это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание к какой-то определенной области».

Асаны дают возможность разрабатывать мышцы тела и поддерживать их в хорошей форме. Их можно применять специально для развития определенных групп мышц. Воздействие может быть направлено или локализовано в какой-то определенной области (в группе мышц или органе).

Воздействие асан на деятельность органов достаточно сложно. Например, в реверсивных позах сила притяжения используется для улучшения циркуляции и восстановления правильного расположения органов. Асаны влияют на деятельность и активность органов следующим образом:

- повышая давление внутри полостей в теле;
- меняя сердечно-сосудистое давление и тем самым улучшая кровоток;
- улучшая перистальтику, что стимулирует пищеварение;
- увеличивая давление в определенных кровеносных сосудах для регулирования кровотока;
- стимулируя или тормозя деятельность эндокринных желез;
- физически стимулируя определенные автономные нервные центры для «настройки» автономной нервной системы и так далее.

Асаны эффективны для формирования правильной осанки и увеличения подвижности суставов и позвоночника. Они увеличивают силу, выносливость, способность полностью расслабляться и повышают концентрацию. Асаны проводят тонкую настройку нервной и эндокринной систем. Они стимулируют и массируют пищеварительный тракт, сосуды, органы дыхания и органы секреции. Асаны напрямую воздействуют на внутренние органы, в особенности на эндокринные железы, влияя таким образом на метаболизм организма и на общую регенерацию.

Наиболее важной характеристикой асан является их статичность. Если бы позы были динамичными, то было бы невозможно достичь того уровня концентрации и контроля дыхания, которые возникают в статичных положениях.

Один из основных принципов хатха-йоги заключается в тесной связи между позой и процессом физической активации. Физическая активация означает концентрацию, сознательное участие в процессе и в воздействии асаны в каждой фазе, включая фазу расслабления.

В упражнениях йоги очень важен принцип идеомоторной реакции. Идеомоторная реакция основывается на том факте, что идея или изображение могут косвенно влиять на деятельность органов, желез и так далее. Этот феномен усиливается напряжением, вращением и давлением асан на нервные волокна и другие составляющие тела.

Другой общей характеристикой упражнений йоги является медленное, плавно текущее, гармоничное и контролируемое движение и координация движения с дыханием, концентрацией и ощущением тела.

Главной целью хатха-йоги является усиление концентрации и медитации, то есть подготовка к достижению финальной стадии йоги — самадхи.

Обычные движения, как правило, выполняются автоматически. Часто можно видеть, как спортсмен делает растяжку и одновременно разговаривает с товарищами

по команде. В этом случае имеет место недостаточный контроль за движением и интроспективной обратной связью. Упражнения в йоге делаются по-другому. Они требуют концентрации, самоанализа и ощущения мышц.

В позе йоги мышцы медленно и постепенно растягиваются до конечного положения. При этом человек расслабляется, сохраняя позицию и пассивно сосредоточиваясь на фокусной точке позы. После этого человек очень медленно возвращается в исходное положение и во время расслабления наблюдает и ощущает выполненную позу. Каждая поза йоги имеет свою фокусную точку. Это может быть:

- мышца, связка, сустав (физиологический эффект);
- важный центр вегетативной нервной системы (чакра) в теле (положительное воздействие на организм в целом);
- процесс расслабления, активации, деактивации (психологический эффект);
- какие-то идеи, образы, ассоциирующиеся с данной асаной (духовный аспект асаны, духовный эффект).

Каждая поза имеет четыре фазы:

1. Контролируемое, плавное, медленное движение в процессе достижения конечного положения и возврат в исходное положение (динамичная фаза). Динамичная, или физическая, часть позы (приема) ведет к правильному пониманию и запоминанию позы.
2. Координация движения с дыханием (контроль дыхания). Сознательное, контролируемое дыхание вызывает единую и гармоничную работу всех органов.
3. Пассивная концентрация на фокусной точке позы. Расслабление и неподвижность (статичная фаза).
4. Наблюдение и концентрация на чувственных восприятиях и ощущениях своего организма. Это ведет к высокому развитию уровня самопознания как средства самоконтроля, что также повышает эффективность позы.

Это значит, что выполняющий позу во время динамичной фазы должен концентрироваться:

- на плавно текущих, гармоничных, медленных и контролируемых движениях (исполнение позы, правильная техника);
- на расслаблении (расслабление делается до, во время и после позы). Оно оказывает особое терапевтическое воздействие на тело и разум. Это дает возможность плавной координации поз, что еще более усиливает терапевтический эффект;
- на контролируемом дыхании.

А во время статичной фазы:

- на фокусной точке позы (расслабленный и неподвижный).

В каждой позе йоги эти фазы проявляются одновременно и синхронно. Они взаимосвязаны и взаимозависимы.

Достижение совершенной позиции означает не достижение «полного растяжения» или «акробатической» позиции, а главным образом то, что все четыре части находятся в гармонии. Поэтому необходимо сфокусировать внимание сначала на динамичной фазе (для доведения выполнения позы до совершенства или контроля за движением). Позднее внимание должно фокусироваться на дыхании, расслаблении. Затем концентрация на фокусной точке и в конце — на самоанализе. Тогда синхронизация всех четырех фаз должна усилиться.

ОСНОВНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ АСАН В ЙОГЕ

Ранее я отмечал, что заученные движения выполняются на тренировках механически. Спортсмены разговаривают друг с другом, выполняя упражнения на растяжение или бегая трусцой. В йоге это делается иначе.

Перед началом выполнения позы ощутите свое тело. Дайте вашим мышцам расслабиться. Ощутите контакт части вашего тела с полом. Закройте глаза и зрительно представьте себе позу, которую вы намерены принять (умственная «настройка»). Принимайте позу медленно, плавно, с полным осознанием и концентрацией внимания от движения к движению. Если ваше внимание рассеивается, постарайтесь собраться и опять сконцентрировать его, но мягко, не принуждая себя.

Самонаправляющие аутогенные фразы и умственные образы также используются для воздействия на тело. С их помощью вы повысите биологическое воздействие асан на деятельность ваших мышц и органов тела. Например, можно медленно и монотонно повторять в уме аутогенную фразу: «Мышцы спины и подколенного сухожилия растягиваются». Растяжка усилится при выполнении позы наклона вперед. После постоянной практики повтора таких самонаправляющих фраз в ваших мышцах и теле будет развиваться ожидаемая реакция. Например, если вы медленно повторяете про себя: «Мои руки расслаблены», то после некоторого времени регулярных занятий эти мышцы в действительности станут расслабленными.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АУТОГЕННЫМИ ФРАЗАМИ

- Мысленно повторяйте фразы медленно и монотонно. Делайте паузу после каждой фразы, затем повторите фразу еще несколько раз.
- Концентрация на фокусной точке асаны и повтор аутогенной фразы должны быть в полной гармонии.
- Аутогенные фразы должны увеличивать эффект данной асаны, усиливать биологическое воздействие асаны на ту часть тела или орган, на которых концентрируется внимание.
- Каждая йогическая асана должна выполняться **сосредоточенно и с использованием аутогенных фраз.**

Не напрягайте и не насилуйте ваше тело при попытке выполнения позы. Примите вашу гибкость, равновесие, силу и так далее такими, какие они есть в данный момент. При растяжке и равновесии прислушайтесь к своему телу. Отметьте свои ощущения. Не перестарайтесь. Не ориентируйтесь на достижения и не проверяйте, насколько вы можете растянуться или как долго можете удерживать статичную фазу и так далее. Наблюдайте, познавайте свой предел. Осознайте, какие ощущения данная поза вызывает в различных частях вашего тела.

При достижении конечного положения замрите без движения. Выдерживайте каждую позу достаточно долго для того, чтобы расслабиться в ней. В каждое мгновение ощущайте свое дыхание. Почувствуйте, как ваш живот двигается внутрь и наружу.

Общее правило дыхания состоит в том, что выдох делается при сгибании тела, а вдох — при разгибании. Например, если вы наклоняете корпус вперед, то вы выдыхаете, когда же вы поднимаете тело назад, вы делаете вдох. При удержании позы дышите равномерно, чувствуя, как двигается ваш живот.

Прислушивайтесь к своему телу и с помощью интуиции решайте, насколько далеко вам нужно растянуться или как долго можно удерживаться в данном положении. Знайте свой предел, придерживайтесь неинтенсивного подхода.

В качестве примера я проведу вас через выполнение позы наклона вперед (падхастасана).

Наклон вперед
Видоизмененная падхастасана

Встаньте в расслабленной позе, ноги вместе, корпус прямой, руки опущены вдоль тела.

Дайте всем вашим мышцам расслабиться. Закройте глаза. Почувствуйте свое тело. Осознайте ощущения, связанные с тем, что ваши ступни касаются пола.

Мысленно представьте себе позу, которую вы собираетесь выполнить. Это форма умственной настройки.

Сделайте вдох, затем выдыхайте по мере того, как вы медленно наклоняетесь вперед. Наклоняйтесь вперед так, чтобы изгиб начался с шеи и далее прошел по всему позвоночнику. Выполняйте движение медленно, не напрягаясь, в расслабленной манере. Движение должно быть медленным, текучим, непрерывным с самого начала и до конечного положения. Доведите руки до той точки на ваших ногах или ступнях, которую вы можете достичь без напряжения.

Не пытайтесь растягиваться. Позвольте вашей голове и спине без усилия медленно наклониться вперед. Просто дайте телу нагнуться, а мышцам растянуться. Держите руки, плечи, шею и голову расслабленными и свободными. Ноги держите прямо, но при этом не фиксируйте колени.

Обхватите свои колени, не прилагая усилий, и опустите голову к коленям.

Не старайтесь растянуться. Примите свою гибкость такой, какая она есть в данный момент. Прислушайтесь к своему телу, познайте свой предел.

Выполняйте упражнение с полным контролем и концентрацией в каждую секунду.

Осознайте ощущения, которые возникают при этой позе в различных частях вашего тела, в особенности в области спины и ног.

Когда вы наклонитесь вперед достаточно далеко, но без напряжения, замрите и удерживайте это положение, чтобы настроиться на позу. Это называется статическим положением. Дышите медленно и равномерно, фокусируя внимание и ощущая движения своего живота.

Теперь сконцентрируйтесь на фокусной точке данной позы, которая может быть любой из следующих, в зависимости от вашей цели.

- Мышцы подколенного сухожилия и/или мышцы спины (физиологический аспект позы йоги). Повторяйте про себя аутогенные фразы: «Мои мышцы подколенного сухожилия растягиваются», «Мои мышцы спины растягиваются».

- Первая чакра, называемая «чакра Муладхара», расположена у основания позвоночника. Вы должны направить свое внимание к основанию позвоночника или мысленно представить себе символ чакры Муладхара: треугольник внутри квадрата (общий положительный аспект позы йоги). Повторяйте аутогенную фразу: «Моя энергия аккумулируется».
- Психологический эффект позы йоги, означающий концентрацию на процессе расслабления, или деактивации. Мысленно повторяйте про себя аутогенные фразы: «Мои мышцы расслаблены», «Я полностью расслаблен».
- Духовный аспект позы йоги. Каждая поза йоги может ассоциироваться с каким-либо символом, образом или идеей. Например, вы можете концентрироваться на идее смирения.

После того как вы выберете вашу фокусную точку, просто расслабьтесь в позе. Придите в созвучие со своим телом и внимательно наблюдайте за вашими ощущениями.

Теперь сделайте вдох и вернитесь в исходное положение стоя. Поднимайтесь медленно, позвонок за позвонком. Осознавайте, чувствуйте изменения в вашем положении и в позвоночнике по мере того, как вы медленно выпрямляетесь до вертикального положения. Расслабьтесь. Выполнение позы йоги схоже с медитацией. Оно носит скорее умственный, чем физический характер.

Расслабление является важным аспектом выполнения поз йоги. Расслабляйтесь до, во время и после выполнения позы. Осознайте природу и особенности поз йоги. Это вам пригодится потом. Позже мы обсудим, когда и какую асану йоги надо использовать.

ПРАНАЯМА

Дыхание особым образом связано с функциями тела. Это один из фактов, позволяющий йогам контролиро-

вать автоматические функции тела. Воспитывая волю и регулярно выполняя дыхательные упражнения, называемые пранаямой, йоги способны управлять деятельностью органов, обычно контролируемых самоуправляющейся нервной системой.

Процесс дыхания связан с важными функциями тела особенным образом. Следовательно, простейший способ воздействовать на эти функции заключается в контроле дыхания.

Конечная цель большинства дыхательных упражнений йоги состоит в регулировке умственного состояния путем оказания положительного влияния на нервную систему. Йогическое дыхание способствует концентрации и проведению медитации. С помощью йогического дыхания вы сможете осознанно управлять бессознательными действиями самоуправляющейся нервной системы.

Существует самая тесная связь между дыханием и эмоциями. Вполне возможно, что вы сами сталкивались с этим, и это было известно даже в древние времена. «Когда дыхание спокойно, спокоен и разум». Эта базисная концепция йоги говорит нам, что с помощью дыхания мы можем целиком успокоить или возбудить нервную систему. Когда ваше дыхание становится неровным и неустойчивым, ваше умственное состояние также становится шатким. Однако, когда дыхание устойчиво, устойчив и ум.

То, как вы дышите, напрямую влияет на ваше умственное и физическое состояние. Если вы дышите глубоко и считаете про себя, медленно выдыхая воздух, вы можете почувствовать, как начинаете расслабляться. Теперь попробуйте дышать неровно и быстро, и вы почувствуете некоторое беспокойство. Изумление или какая-нибудь шокирующая новость делают ваше дыхание прерывистым, еще более увеличивая чувство беспокойства и напряженности.

«Дыхание — это бечева, управляющая воздушным змеем». В соответствии с принципами йоги, жизнь — это дыхание. Воздушный змей представляет собой ра-

зум, а дыхание символизирует веревку. С переменой дыхания изменяется состояние ума так же, как и веревка двигается вместе со змеем. Если дыхание продолжительное, медленное и ровное, ум приходит в состояние умиротворенности.

С помощью концентрации и дыхательных упражнений йоги способны управлять функциями тела, которые мы обычно считаем неподконтрольными себе. Система йогического дыхания включает в себя весь дыхательный аппарат. Оно немного медленнее, чем обычное дыхание, потому что легкие полностью наполняются при каждом вдохе. Йогическое дыхание включает в себя все три метода дыхания: нижнее (брюшное) дыхание, среднее (межреберное) и высокое (ключичное) дыхание.

Важна каждая фаза йогического дыхания, так как она имеет свое определенное влияние на состояние ума. Йогическое дыхание состоит из следующих четырех фаз:

1. Вдыхание.
2. Задержка дыхания.
3. Выдыхание.
4. Задержка дыхания после выдоха.

Как мы уже говорили, каждая фаза йогического дыхания по-своему воздействует на состояние ума. Само по себе выдыхание оказывает успокоительный эффект. Вдыхание, за которым следует продолжительное, медленное выдыхание, приводит к чувству спокойствия и снижает уровень умственного возбуждения.

Реакция определенных нервных окончаний в самом деле усиливается, когда вы растягиваете процесс выдоха. Нервные окончания соединены с вашими легкими и вообще всем дыхательным аппаратом. Поэтому, когда вы делаете долгий медленный выдох, активизируется парасимпатическая нервная система, отвечающая за успокоение тела, и вместе с этим ваше умственное состояние также приходит в равновесие. Если же сделать упор на вдыхании, то на тело будет оказываться мобилизующее влияние.

Дыхание также может использоваться в целях концентрации внимания. Возможно, вы замечали, что, когда вы сильно фокусируете на чем-нибудь свое внимание, вы стремитесь задержать свое дыхание. Если вы задерживаете дыхание, ваш мозг стремится к тому, чтобы сфокусироваться на чем-либо. Если вы дышите неровно, ваш разум начинает метаться.

Гладкое, ритмичное, гармоничное дыхание — с фокусировкой внимания — может помочь вам достичь значительно более высокого уровня концентрации, так как дыхательный центр находится в той части мозга, где расположены все жизненно важные центры. Центры, контролирующие мышечный тонус, работу сердца, циркуляцию крови, связаны со всей ретикулярной формацией мозга. Изменения в дыхании могут влиять на эти и прочие центры, а кроме того, влиять на способность к концентрации и на функции нервной системы.

ОБУЧЕНИЕ ЙОГИЧЕСКОМУ ДЫХАНИЮ

Следующие упражнения приведены в том порядке, в каком их надо выполнять. Сначала надо научиться брюшному дыханию. Затем овладеть техникой ощущения дыхания (глубокое, естественное, ровное, ритмичное дыхание диафрагмой). Затем научиться попеременному дыханию через ноздри. Данным методам дыхания можно научиться по их описанию. Они не требуют работы с инструктором и достаточны для достижения ваших целей. Знайте, что упражнения пранаямы более высокого уровня в случае их неверного исполнения могут нанести вред. Если вы хотите практиковать более сложные приемы дыхания, вам необходимо обратиться к инструктору. Таким упражнениям невозможно научиться по книге.

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Сядьте удобно, так чтобы ваша голова, шея и тело были выпрямлены и образовывали прямую линию. Сде-

лайте медленный выдох и сократите мышцы живота. По мере выдыхания живот двигается внутрь. Теперь расслабьте брюшные мышцы и делайте медленный и ровный вдох. Во время вдыхания живот движется наружу, выталкивая мышцы брюшины вперед, слегка выгибая нижнюю часть спины. Теперь снова выдохните. При сокращении брюшных мышц живот двигается внутрь, при этом спина становится ровной. Повторите так несколько раз. Дышите через нос ровно и ритмично.

Положите руки на живот и почувствуйте движение вашего живота внутрь и наружу во время дыхания. Это поможет вам научиться правильной технике выполнения упражнения. Занятия брюшным дыханием очень важны для того, чтобы научиться пользоваться диафрагмой и дышать ровно и глубоко. Это также поможет вам расслаблять брюшные мышцы, когда они напрягаются из-за стресса. Брюшное дыхание является самой важной частью йогического дыхания, которому вы собираетесь научиться. Для отработки этого приема выполняйте дыхание диафрагмой по 5—10 минут два раза в день*.

ОЩУЩЕНИЕ ДЫХАНИЯ

Примите неподвижное и ровное положение. Голова, шея и корпус выпрямлены по одной линии. Расслабьте все ваши мышцы. Теперь сфокусируйте ваше внимание на дыхании. Следите за тем, как продвигается воздух при дыхании. Оно должно быть естественным, глубоким, ровным, ритмичным и диафрагмальным, без шума, остановок и задержек дыхания.

Мысленно следуйте за ходом вашего ровного дыхания. Продолжительность вдоха должна равняться про-

---

* Отрабатывайте дыхание диафрагмой лежа на полу (на спине). Для укрепления мышц диафрагмы положите на живот тяжелую книгу. Аналогичного эффекта можно достичь лежа на животе, упираясь лбом предплечья. В этом случае в качестве нагрузки будет выступать пол.

должительности выдоха. Не задерживайте дыхание и не делайте пауз между вдохом и выдохом. Не форсируйте свое дыхание: дышите тихо, без шума.

Почувствуйте, как ваш живот двигается внутрь и наружу и воздух входит и выходит через ноздри.

Выполняйте упражнения по ощущению дыхания два раза в день по 10—15 минут. Упражнение можно выполнять сидя или во время ходьбы. После месяца выполнения такого упражнения вы можете увеличить продолжительность выдоха в два раза по сравнению с продолжительностью вдоха. Например, если вы заканчиваете вдох на счет шесть, то выдыхайте, досчитав до двенадцати, и так далее.

ПОЛНОЕ ЙОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Как было указано ранее, йога распознает три вида дыхания: нижнее (брюшное) дыхание, среднее (межреберное) и высокое (ключичное) дыхание. С психологической точки зрения, наиболее эффективным считается полное дыхание, потому что оно сочетает в себе эффект всех трех видов дыхания.

Для того чтобы начать дышать полным йогическим дыханием, примите удобное положение сидя так, чтобы ваши голова, шея и спина были выпрямлены и образовывали прямую линию. Дыхание производится целиком через нос. Медленно выполните глубокий выдох, как это делается при брюшном дыхании. Теперь с помощью брюшных мышц выдвигайте вашу брюшину вперед и медленно, спокойно вдыхайте. Почти без усилия воздух вливается в нижнюю часть легких. Слегка выгните нижнюю часть спины. (Это нижнее брюшное, или диафрагмальное, дыхание, которому вы уже научились.) Вдыхая медленно, ровно и спокойно, постепенно втягивайте свой выпяченный живот до тех пор, пока не почувствуете, как он напружинился. Одновременно расправляйте плечи и грудную клетку в целом вперед и в стороны. (Это среднее, или межреберное, дыхание.)

Продолжайте медленно делать вдох. По мере его выполнения держите грудь расправленной и наполняйте верхнюю часть ваших легких. (Это высокое, или ключичное, дыхание.) Почувствуйте, как дыхание дошло до задней части вашего горла. Теперь начинайте выдыхать медленно, ровно и спокойно. Опустите ваши плечи, сожмите грудную клетку и вдвиньте живот внутрь. Свами Рама предлагает образно представлять себе, что при вдохе вы дышите, начиная от нижней части позвоночника и заканчивая самой макушкой головы, а по мере выдыхания представлять себе, как воздух выходит из вас, начиная с макушки головы и далее вниз по позвоночнику, гладко и ровно.

Для того чтобы хорошо научиться полному йогическому дыханию, проделывайте это упражнение в течение нескольких недель. А. Кристенсен предлагает носить в ушах тампоны для достижения лучшего контроля и ровного дыхания. Вы повысите ровность и равномерность вашего дыхания, так же, как и умение сосредоточиваться.

После того как вы научитесь полному йогическому дыханию, вы можете пользоваться им для успокоения вашего разума и для борьбы со стрессом в любое время и в любом месте.

ПОПЕРЕМЕННОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ

Сядьте ровно и неподвижно. Расслабьте все мышцы. Успокойте тело.

Приставьте кончик большого пальца к правой ноздре. Сложите указательный и средний пальцы вместе. Приставьте кончик безымянного пальца к левой ноздре. Сделайте глубокий выдох через обе ноздри.

Теперь, слегка надавив большим пальцем, закройте свою правую ноздрю. Оставьте левую ноздрю открытой. Теперь начинайте вдыхать через левую ноздрю, делая ровный глубокий полный йогический вдох. Следующий шаг: аккуратно закройте левую ноздрю безымянным пальцем, уберите большой палец с вашей правой

ноздри и медленно и ровно выдыхайте через вашу правую ноздрю. Затем сделайте вдох через правую ноздрю. Аккуратно закройте правую ноздрю большим пальцем и выдохните через свою левую ноздрю и так далее. Дыхание должно быть ровным, необходимо задействовать мышцы диафрагмы. Продолжительность вдоха и выдоха одинакова. Каждый раз, когда вы возвращаетесь в начальное положение (а именно, вдыхаете через левую ноздрю), вы завершаете одну серию попеременного дыхания через ноздри.

Тренируйтесь два раза в день по десять серий попеременного дыхания через ноздри в течение примерно шести—восьми недель.

Попеременное дыхание через ноздри используется в качестве подготовки к медитации, потому что оно успокаивает мозг и приводит к состоянию, соответствующему медитации.

ДЫХАНИЕ ПЕРЕЗАРЯДКИ И ВЫСВОБОЖДЕНИЯ (ДВОЙНОЕ «Р»-ДЫХАНИЕ)*

Сделайте глубокий, медленный, полный йогический вдох и мысленно представьте себе, что вместе с вдохом вы перезаряжаетесь, аккумулируя свою энергию, или прану.

Теперь сделайте медленный выдох. По мере того как вы выдыхаете, представьте, что вы высвобождаете напряжение мышц вашего лица, шеи, плеч, корпуса, бедер и икр ног в указанном порядке.

Представьте себе визуально, что с высвобождением от напряжения мышц вы одновременно высвобождаетесь от негативных эмоций и мыслей.

Пользуйтесь двойным «Р»-дыханием всякий раз, когда вы ощущаете напряженность или потерю фокуса.

---

* В английском языке слова «перезарядка» и «высвобождение» начинаются на букву «Р», поэтому такое дыхание в английском называется «двойное «Р»-дыхание».

РАССЛАБЛЕНИЕ

Расслабление в йоге используется до, во время и после выполнения асан. Ученики учатся тому, как расслаблять и снимать внутреннее напряжение, и применяют такой метод на деле для того, чтобы вести жизнь без напряжения.

Йоги начинают упражнения по расслаблению в савасане, или позе умершего, — лежа на спине, с удобно вытянутыми вдоль тела ногами и руками и с закрытыми глазами. Находясь в таком положении, йоги расслабляют все мышцы и шаг за шагом снимают напряжение. Во время расслабления йоги временно отключают свое сознание от всего остального мира. Они могут постепенно обнаружить даже самое незначительное напряжение в мышцах головы. Йог ощущает внутреннее самоосознание, исходящее из мышц, связок и внутренних органов. На данной стадии появляется возможность начать контролировать самоуправляющуюся деятельность центральной нервной системы, концентрируясь на процессе спонтанного дыхания, без нарушения ритма. Одновременно в работе сердца могут наблюдаться вызванные этим изменения.

Данный метод позволяет пережить ощущение полной свободы и спокойствия. В действительности истинная йога начинается тогда, когда мир и расслабление физического тела сопровождаются миром и расслаблением нервной системы в результате открытия внутреннего самоосознания.

Вопросы релаксации будут далее затронуты в главе по аутогенным тренировкам, кинестетическим тренировкам и контролю за телом.

ГЛАВА 3

ЙОГА ДЛЯ СПОРТА И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Физическая подготовка для поддержания оптимальной физической формы, техническая подготовка для улучшения вашего спортивного умения и тактическая подготовка, направленная на развитие стратегических и тактических навыков, требуют много времени. Для контроля своего умственного состояния также необходимо выполнять ежедневные умственные упражнения (упражнения на релаксацию, концентрацию и представление образов). Если при этом принять во внимание время, которое вам требуется на учебу или работу (или на то и другое), а также на общественную жизнь, то фактор времени становится крайне важным. С этой точки зрения йога является крайне эффективным средством тренировок. Она одновременно и гармонично влияет на разум и тело.

За многие годы моей работы со спортсменами в качестве тренера и психолога я наблюдал, что йога представляет собой наиболее эффективный метод выполнения ежедневных упражнений по выработке умственных навыков. Включение одной или двух асан в ваши ежедневные упражнения по разогреву и/или успокоению вдобавок к обычному физическому эффекту приносит еще некоторую умственную пользу. Вы занимаетесь расслаблением для концентрации внимания (умственный навык), одновременно проводя растяжку и разогрев вашего тела, повышая гибкость и ощущение собственного тела. Кроме того, вы умственно настраиваете себя. Йогическая концентрация — это «переход» к концентрации необходи-

мой (и такой важной) для выступления или тренировки. Точно так же, как разогрев и остывание являются частью ежедневных занятий спортсмена, упражнения на развитие умственных навыков становятся постоянной систематической привычкой спортсмена. Включение йоги в упражнения по остыванию также одновременно ускорит процесс восстановления (регенерации).

Самое замечательное в занятиях йогой — это то, что, помимо всех указанных положительных черт, она дает очень приятное чувство, регенерируя и омолаживая тело и разум. Спортсмены утверждают, что они ощущают подзарядку после занятий йогой.

Многочисленные аспекты применения йоги

Спортсмены могут использовать йогические асаны и пранаямы для различных целей (см. таблицы 2, 3, 5 и 6 во введении):

- для улучшение здоровья в целом как части здорового образа жизни;
- для ускорения процесса регенерации после тренировок и соревнований и для реабилитации;
- для исправления дисбаланса мышц, вызванного односторонними тренировками, посредством общей гармонизации организма;
- для повышения гибкости и эластичности, для разогрева и остывания;
- для увеличения силы, в особенности при концентрации на определенной мышце или группе мышц;
- для развития самонаблюдения, ощущения тела, самоизучения и самодисциплины;
- для развития внимания, концентрации;
- для приведения ума в спокойное и радостное состояние.

Спортсмены могут использовать приемы раджа-йоги в своей психологической подготовке:

- для улучшения расслабления, концентрации внимания;
- для того чтобы научиться контролировать самоуправляющиеся процессы посредством пассивного внимания;
- для саморегуляции разума и тела.

ГЛАВА 4

ЙОГА В КАЧЕСТВЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В данной главе вы ознакомитесь с преимуществами включения хатха-йоги в ваши тренировки.

В главе 6 вы найдете различные асаны, разработанные для разных целей, такие, как: «ВЙУ для кратковременного отдыха», «Асаны для предотвращения появления боли и повреждений спины», «ВЙУ для снятия напряжения плеча», «Двойное «Р»-дыхание в случае сильного стресса». В главе 8 вы узнаете, как составлять комплексы асан для своих конкретных целей. Вы получите четкое понимание того, как вы сможете использовать эти поддерживающие, компенсационные и регенерационные упражнения для ваших специфических целей во время спортивных тренировок.

Вы научитесь пользоваться йогой для улучшения и занятий умственными упражнениями, такими, как концентрация, расслабление и представление образов для контроля над умом и телом. Вы рассмотрите стадии достижения контроля над разумом — самосовершенствования с помощью йоги. Вы также найдете примеры того, как включить йогу в свои ежедневные спортивные тренировки.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПЙУ)

Поддерживающие йогические упражнения (ПЙУ) являются важным средством подготовки в любом

виде спорта. Поддерживающие тренировки означают занятия видами спорта и деятельностью, отличной от вашего вида спорта, для общего всестороннего развития. Обычно достичь всестороннего развития с помощью всего лишь одного вида спорта невозможно. Для занятий поддерживающими тренировками (упражнениями и деятельностью) существуют следующие причины:

- Некоторые виды спорта развивают только ограниченное число мышц (например, фехтование развивает определенные группы мышц больше, чем другие).
- Участие с раннего возраста в соревнованиях может отрицательно сказаться на гармоничном развитии ребенка. Поддерживающие тренировки необходимы для обеспечения гармоничного развития. Кроме того, хорошо приучить к ним молодого спортсмена, поскольку они позволяют развить мощную базу для построения конкретных способностей.
- Возросшая тренировочная нагрузка вместе с удлиненным подготовительным периодом и длительным периодом соревнований также оказывают повышенное давление на нервную систему. Поддерживающие тренировки создают желанный механизм «отключения» накапливаемых, в силу указанных обстоятельств, физических и умственных стрессов.

Поддерживающие йогические упражнения считаются эффективным средством, с помощью которого можно избежать однообразия и скуки в тренировочной программе. Они вносят разнообразие и веселье в рутину тренировок. ПЙУ в форме «активного отдыха» уравновешивают тренировочную нагрузку. Соревнования, сопровождающиеся стрессами, сжигают нервную систему и истощают выносливость ума. ПЙУ — это эффективное средство восстановления энергии и

физического, и умственного равновесия. Помимо этого, ПЙУ улучшают здоровье, одновременно обеспечивая гармоничное физическое и умственное развитие.

Во втором разделе, содержащем фотографии и инструкции по выполнению каждой позы, разъясняется, какие асаны используются в различных видах упражнений.

КОМПЕНСАЦИОННЫЕ ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (КЙУ)

В результате длительных спортивных тренировок в теле спортсмена может развиваться мышечный дисбаланс. Обычно сердечно-сосудистая и дыхательная системы нагружаются как единое целое, притом, что различные группы мышц нагружаются по-разному. Частичная нагрузка имеет место, когда некоторые группы мышц остаются без нагрузки во время тренировок. В зависимости от того или иного вида спорта происходит частичная нагрузка разных групп мышц. Группа мышц выходит из состояния баланса либо при перегрузке определенной группы мышц «односторонними» тренировками, либо при ослаблении некоторых групп мышц вследствие их незадействованности или отсутствия практики. В фехтовании, например, невооруженная рука, а также нога и половина корпуса со стороны, где нет оружия, становятся менее развитыми, чем другая половина тела. Такая «односторонняя» нагрузка наносит ущерб, расстраивает и нарушает систему моторики. Надо делать все возможное во избежание такого дисбаланса, чтобы обеспечить всестороннее развитие.

Задача КЙУ состоит в исправлении и компенсации развитого мышечного дисбаланса посредством регулярных компенсационных упражнений. КЙУ исправляют односторонний эффект тренировок, обеспечивая общее

гармоничное развитие тела и улучшая отдельные физические системы.

То есть йога производит компенсацию и корректировку дисбаланса, возникающего в результате односторонней нагрузки мышц. Упражнения йоги являются наиболее всеохватывающими, рациональными и полными для преодоления последствий односторонней нагрузки. Выучивание различных КЙУ асан и познание их воздействия, а также нахождение недостаточно нагруженных в вашем виде спорта групп мышц позволит вам отобрать асаны, подходящие для компенсации мышечного дисбаланса.

РЕГЕНЕРАТИВНЫЕ ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (РЙУ)

Успешное завершение длительных и интенсивных спортивных тренировок для достижения пика спортивной формы во многом зависит от того, насколько спортсмен может регенерировать свою физическую и умственную силу после тренировок. Неудивительно, что достижение высших результатов требует тяжелых, интенсивных тренировок. Выдержать каждодневный строгий режим тренировок невозможно без быстрой и глубокой мышечной регенерации.

Процесс регенерации надо начинать сразу после напряженной тренировки или соревнования. Регенерация является биологическим процессом, проводимым спортсменами для восстановления сил и предотвращения травм. Она считается неотъемлемой частью спортивной подготовки. Регенеративные йогические упражнения (РЙУ) будут весьма полезны для этого.

В своем исследовании Specificke Prostriedky Regeneracie (Специальные методы регенерации) Metodicke Listy Suv CSTV, Bratislava, 1987 эксперты из Восточной Европы — Дж. Лимска, доктор медици-

гармоничное развитие тела и улучшая отдельные физические системы.

То есть йога производит компенсацию и корректировку дисбаланса, возникающего в результате односторонней нагрузки мышц. Упражнения йоги являются наиболее всеохватывающими, рациональными и полными для преодоления последствий односторонней нагрузки. Выучивание различных КЙУ асан и познание их воздействия, а также нахождение недостаточно нагруженных в вашем виде спорта групп мышц позволит вам отобрать асаны, подходящие для компенсации мышечного дисбаланса.

РЕГЕНЕРАТИВНЫЕ ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (РЙУ)

Успешное завершение длительных и интенсивных спортивных тренировок для достижения пика спортивной формы во многом зависит от того, насколько спортсмен может регенерировать свою физическую и умственную силу после тренировок. Неудивительно, что достижение высших результатов требует тяжелых, интенсивных тренировок. Выдержать каждодневный строгий режим тренировок невозможно без быстрой и глубокой мышечной регенерации.

Процесс регенерации надо начинать сразу после напряженной тренировки или соревнования. Регенерация является биологическим процессом, проводимым спортсменами для восстановления сил и предотвращения травм. Она считается неотъемлемой частью спортивной подготовки. Регенеративные йогические упражнения (РЙУ) будут весьма полезны для этого.

В своем исследовании Specificke Prostriedky Regeneracie (Специальные методы регенерации) Metodicke Listy Suv CSTV, Bratislava, 1987 эксперты из Восточной Европы — Дж. Лимска, доктор медици-

ны, и Л. Збоян, доктор медицины, — отмечают, что при действительно целенаправленном применении регенерационных методов мышечная утомляемость может быть снижена на 30 процентов при одновременном повышении интенсивности тренировок на 20 процентов.

Регенерация имеет множество положительных сторон для спортсменов. Среди наиболее важных можно назвать:

- восстановление силы после нагрузки;
- быстрое устранение симптомов утомления, в особенности утомленности мышц (восстановление внутренних органов тела, уравновешенной работы высшей нервной системы);
- предотвращение травмы постоянно нагруженных групп мышц.

Данные преимущества делают возможным значительное повышение эффективности тренировочного процесса в целом. Они ускоряют развитие правильных спортивных приемов, навыков движения и защищают тело спортсмена, поднимая тем самым общую эффективность напряженного режима тренировок.

Рассмотрев все эти причины и преимущества, можно понять, почему лучшие спортсмены уделяют особое внимание процессу регенерации. Психологически упражнения йоги оживляют пассивное внимание, что ведет к улучшению самоуправляющегося контроля. Упражнения йоги «собирают» внимание, как это происходит при медитации, делая возможной регенерацию всего тела с помощью развития благоприятного умственного состояния (парасимпатическое влияние).

С физической точки зрения, РЙУ являются наиболее важными средствами активной мышечной регенерации. Система отобранных или модифицированных упражнений йоги облегчает нагрузку, расслабляет одеревенелые и сведенные мышцы, являющиеся результатом тяжелых

тренировок или соревнований. Эти упражнения ускоряют регенерацию часто нагружаемых групп мышц.

Существуют три основных типа мышечного расслабления:

- Расслабление путем растяжки сведенных и поэтому болезненных мышц.
- Постизометрическое расслабление (ПИР) (полуактивный метод) — обычно выполняется с помощью терапевта или товарища по команде. ПИР — это расслабление, которое развивается после изометрического напряжения мышц при малом сопротивлении на протяжении 10—30 секунд. Данная активная растяжка мышц приводит к торможению моторных нейронов и соответствующих мышц, что значительно облегчает снятие боли в мышцах в фазе расслабления (кажется, будто тело включает защитное торможение против перегрузки. Например, такое торможение моторных нейронов заставляет борца прекращать стойку в положении «моста»).
- Антигравитационное расслабление (АГР) — активный метод авторасслабления. Как указывают Лиска и Збоян, он является модификацией описанного выше метода ПИР, при котором сопротивление при изометрическом напряжении, оказываемое терапевтом или товарищем по команде, заменяется весом конечностей или тела самого спортсмена. Можно также использовать естественное сопротивление, против которого происходит изометрическое сокращение мышц на 15—20 секунд с последующим расслаблением (как это происходит при поднятии конечностей или корпуса и так далее). Это простой метод, которым спортсмен может пользоваться без посторонней помощи. Его цель заключается в развитии мышечного расслабления, следующего за фазой сокращения мышцы.

РЙУ основываются на том принципе, что после растяжения в течение определенного периода времени, в напряженной изометрической позиции и против определенного сопротивления, боль в мышцах пройдет и мышцы расслабятся. Это приводит к торможению моторных нейронов. Такое «постизометрическое расслабление» отличается от обычных упражнений на растяжку, которые пассивно вытягивают сведенные мышцы без продуманной (сознательной) фокусировки на оказание влияния на моторные нейроны.

РЙУ значительно влияют на жизненно важные нейро-вегетативные сплетения (чакры) и на эндокринные железы. При выполнении таких упражнений значительно усиливается метаболизм и общая регенерация спортсмена.

МЕТОД ПРИМЕНЕНИЯ

РЙУ

Выполняйте РЙУ в спортивном зале или на стадионе сразу после тренировки или соревнования. Эта немедленная фаза восстановления должна длиться 5—15 минут.

Делайте РЙУ с пассивной концентрацией. Выдерживайте конечную статическую позицию неподвижно в течение 4—10 глубоких дыханий (10—20 секунд) (см. главу 6).

ПЙУ

Выберите комплекс ПЙУ и выполняйте их дома или на улице (см. главу 6).

КЙУ

Выполняйте аналогично ПЙУ (см. главу 6).

Во втором разделе я представил несколько ПЙУ, КЙУ и РЙУ. Эти упражнения с успехом использова-

лись многими как опытными, так и молодыми спортсменами.

Вам следует выбрать комплекс асан в соответствии с вашим видом спорта и вашими целями. Я также привел примеры того, как подбирали комплексы некоторые спортсмены мирового класса.

ЧАСТЬ II

АСАНЫ

ГЛАВА 5

АСАНЫ ЙОГИ: КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПОЗЫ

Ниже приводятся асаны наиболее часто включавшиеся в программы отработки, которыми пользовались тренировавшиеся у меня спортсмены. Описание каждой позы сопровождается одной или несколькими фотографиями. Указания включают функцию асаны — РЙУ, ПЙУ или КЙУ.

Видоизмененный наклон вперед стоя (Видоизмененная падхастхасана)

Видоизмененный наклон вперед стоя

Встаньте в расслабленную позу со слегка расставленными в стороны ногами. Корпус расположен прямо, руки опущены. Медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая ноги в коленях. Не закрепощайте колени. Подайте плечи слегка вперед. Без напряжения направьте руки в сторону пола. Используйте силу притяжения для изометрического сокращения подколенного сухожилия и мышц спины. Удерживайте такое положение в течение нескольких глубоких дыханий. Затем расслабьтесь и

разогнитесь в положение стоя. При этом упражнении идет воздействие на изометрически сокращенные сгибающие мышцы колен (РЙУ, КЙУ).

«Полуплуг»
(Видоизмененная халасана)

Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела. Медленно поднимите ваши ноги в вертикальное положение. Теперь оторвите вашу поясницу и бедра от пола и занесите ноги за голову, пока расстояние между носками пальцев ног и полом не составит 5—10 дюймов*. Заведите руки за голову. Это усилит воздействие силы притяжения. Удерживайте это положение в течение нескольких глубоких дыханий, пока вы чувствуете возрастающее действие силы притяжения. Затем расслабьтесь. Из этого положения вы можете перейти в следующую позицию: полустойку на плечах. При выполнении этого упражнения идет воздействие на мышцы спины и задние мышцы бедер, которые сокращаются изометрически (РЙУ, КЙУ).

«Полуплуг»

* Около 13—26 сантиметров.

Полустойка на плечах (Видоизмененная сарвангасана)

Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела. Медленно поднимите ваши ноги в вертикальное положение. Теперь поднимите вашу поясницу и бедра над полом, поддерживая руками бедра. Ваши ноги наклонены к полу под углом примерно 60 градусов. Кончики пальцев ног слегка занесены за голову. Подавая бедра вперед, вы увеличиваете воздействие силы притяжения на мышцы спины. Дышите глубоко. Удерживайте это положение в течение нескольких глубоких дыханий. Воздействие направлено на мышцы спины и сгибающие мышцы колен — изометрическое напряжение (РЙУ, КЙУ, ПЙУ).

Полустойка на плечах

Продолжая эту позицию, можно перейти в положение наклона вперед сидя.

Видоизмененная «кобра» (Видоизмененная бхуджангасана)

Лягте на живот, лбом на пол, руки вытянуты вдоль туловища. Сделайте вдох. Медленно начинайте запрокидывать голову назад — удерживайте такое положение в течение трех-четырех глубоких дыханий, затем подни-

Видоизмененная «кобра»

мите ваши плечи, корпус и спину над полом. Находитесь в таком положении на протяжении нескольких глубоких дыханий. Дышите ровно и при удержании конечного положения сократите брюшные мышцы. Не помогайте себе руками. Оставьте данное положение, лягте полностью на пол и расслабьтесь. (Постепенное изометрическое напряжение верхних, средних и нижних мышц спины. В этой позиции приподнятый корпус снова используется для изометрического напряжения.)

Постепенному воздействию подвергаются изометрически сокращенные верхние, средние и нижние мышцы спины (РЙУ, КЙУ).

«Саранча»
(Салабхасана)

Лягте на живот, челюсть на полу. Сожмите руки в кулаки и поместите их под себя ровно на уровне костей таза. Сделайте вдох. Надавите кулаками вниз и поднимите обе ноги на 5—15 дюймов* над уровнем пола. Удерживайте это положение на протяжении нескольких глубоких дыханий. Оставьте это положение, ложитесь на живот и расслабьтесь. Воздействие направлено на изометрически сокращенные подколенные сухожилия.

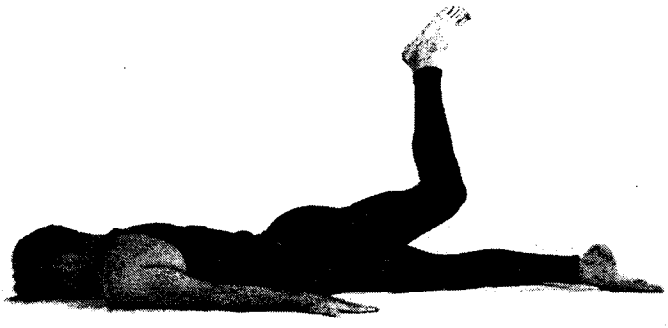
При этом приподнятые конечности используются для изометрических сокращений мышц (РЙУ, КЙУ, ПЙУ).

«Саранча»

* Около 13—42 сантиметров.

Видоизмененная «полусаранча»
(Видоизмененная салабхасана)

Это упрощенный вариант предыдущего упражнения. Лягте в такое же положение, как при исполнении «саранчи», руки лежат вдоль тела ладонями вниз. Сделайте вдох. Поднимите вашу правую ногу на 5—10 дюймов над уровнем пола. Согните правое колено под углом около 45 градусов. Удерживайте такое положение в течение нескольких глубоких дыханий, затем повторите то же самое с левой ногой. Расслабьтесь, лежа лицом вниз. Изометрическому сокращению подвергаются мышцы спины и подколенные сухожилия с одной из сторон (РЙУ, КЙУ).



Видоизмененная «полусаранча»

Видоизмененный наклон вперед сидя
(Видоизмененная паскимотханасана)

(Эта поза очень часто выполняется сразу вслед за полустойкой на плечах. Чтобы сделать это, сначала медленно опустите спину и таз на пол, затем ноги.) Лягте на спину. Теперь спокойно примите положение сидя. Ноги должны быть ровно вытянутыми перед вами. Медленно поднимите руки, наклонитесь и потянитесь вперед руками, вытянутыми на расстоянии 5—10 дюймов над ногами. При таком выполнении воз-

Видоизмененный наклон вперед сидя

действие силы притяжения возрастает, но передается опосредствованно через вес корпуса тела и головы. Оставайтесь в этом положении на протяжении нескольких глубоких дыханий. Затем расслабьтесь в положении сидя.

Воздействие направлено на изометрически сокращенные мышцы спины и подколенные сухожилия. Также усиливаются брюшные мышцы, а органы в области желудка получают легкий массаж. Это одно из наиболее эффективных упражнений для расслабления подколенных сухожилий и мышц спины (РЙУ, КЙУ).

Положение закручивания (Видоизмененная паривартханасана)

Лягте на спину. Согните ноги в коленях. Поставьте правую пятку на левое колено. Теперь поверните бедра вправо близко к полу, сохраняя ноги скрещенными, пятка остается на колене. Во время поворота положите левую руку в сторону на уровне плеча. Теперь возьмитесь за левое плечо правой рукой. Поверните свою голову, подбородком вперед, налево. Удерживайте такое положение в течение нескольких дыханий, пока не почувствуете сильнейшее напряжение в позвоночнике. Затем расслабьтесь лежа на спине. Повторите упражнение с другой стороны. Воздействию подвержены мышцы позвоночника (РЙУ, КЙУ).

Положение закручивания

Поворот
(Видоизмененная ардха матсьендрасана)

Сядьте с вытянутыми вперед ногами. Согните правую ногу и поставьте правую ступню на пол, перенеся ее через левое колено. Левый локоть положите на правое колено, которое крепко зафиксируйте, напрягая нижнюю часть спины. Разверните правое плечо направо. Поддерживайте себя правой рукой, упершись ею в пол у себя за спиной. Дышите глубоко и после каждого выдыхания увеличивайте степень поворота, передвигая правую руку все дальше себе за спину. Удерживайте это по-

Поворот

ложение в течение нескольких дыханий. Воздействие идет на весь позвоночник в целом. Повторите упражнение в другую сторону (РЙУ, КЙУ).

Поза «дерева»
(Видоизмененная вриксхасана)

Встаньте прямо. Поместите правую ступню как можно выше на внутреннюю сторону левого бедра. Поднимите руки над головой. Проделайте то же самое с левой ногой. Эффект от упражнения может быть усилен наклоном туловища вперед. Оставайтесь в таком положении на протяжении нескольких глубоких дыханий. Воздействие направлено на щиколотку и колени (РЙУ, КЙУ).

Поза «дерева»

Видоизмененный «лук»
(Видоизмененная дханурасана)

Лягте на живот, лицом вниз, руки вытянуты вперед. Сделайте вдох. Поднимите вашу голову, плечи, руки и ноги над полом. Сохраняйте такое положение на протяжении нескольких глубоких дыханий. Расслабьтесь. Воздействию подвергаются изометрически сокращенные мышцы спины и подколенные сухожилия. Кроме этого, усиливается эластичность позвоночника и тонус органов брюшной полости. Приподнятые конечности, голова и корпус тела используются для изометрических сокращений (РЙУ, КЙУ).

Видоизмененный «лук»

«Лягушка»

Встаньте расслабленно, но прямо, ноги расставлены в стороны на расстояние 15—20 дюймов*, носки ступней направлены наружу. Медленно опускайтесь в положение приседа. Поднимите руки и согните локти. Сложите руки ладонями вместе на уровне груди. Надавите локтями на колени, раздвигая их как можно дальше в стороны. Сохраняйте это положение в течение нескольких дыханий, потом расслабьтесь и вернитесь в положение стоя. Воздействие направлено на щиколотки и коленные суставы (РЙУ, КЙУ).

* Около 38—50 сантиметров.

«Лягушка»

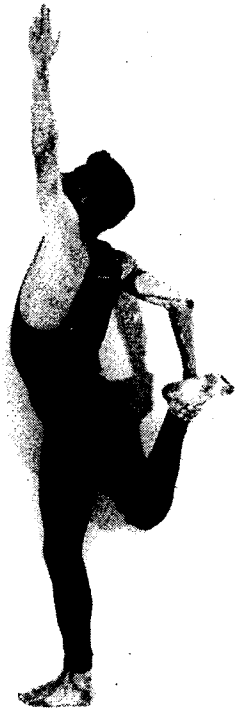
Поза «орла»
(Гарудасана)

Встаньте прямо, ноги вместе. Согните правую ногу в колене. Заведите левую ногу за правое бедро, проведя левую ногу над правым коленом, при этом задняя часть левого бедра ложится на переднюю часть правого бедра. Заведите левую ступню за правую икру, так чтобы левая голень касалась задней части правой икры. Согните руки в локтях и поднимите их вперед на уровень груди. Положите левый локоть на переднюю часть правого предплечья около локтевого сустава, затем соедините ладони так, как показано на рисунке. Теперь приподнимитесь как можно выше, подавшись вперед.

Поза «орла»

Сильная, коренная растяжка происходит во всех суставах тела. Выдержите такое положение в течение нескольких глубоких дыханий, затем расслабьтесь в положении стоя. Воздействию подвержены все суставы тела (РЙУ, КЙУ).

Поза «танцора» (Видоизмененная натараджасана)



Поза «танцора»

Встаньте прямо. Согните правую ногу в колене и поднимите ее так, чтобы вы могли захватить правую ступню правой рукой. Обхватите лодыжку всеми пальцами правой руки. Поднимите левую руку прямо вверх над головой. Теперь потяните свою правую ногу вверх и назад, в сторону от тела, как можно медленнее и выше. Твердо зафиксируйте взгляд на одной точке. Это поможет вам сохранять равновесие. Расслабьте брюшные мышцы и дышите легко. Почувствуйте растяжение (сокращение) мышц бедра. Поднимите левую руку вверх над головой. Оставайтесь в таком положении в течение нескольких глубоких дыханий. Расслабьтесь в положении стоя. Теперь проделайте то же самое с левой ногой. Воздействие распространяется на четырехглавую мышцу бедра, икры и ягодицы. Усиливается чувство равновесия (РЙУ, КЙУ).

Треугольник (Видоизмененная триконасана)

Встаньте прямо, ноги расставлены, руки направлены в разные стороны на уровне плеч ладонями вниз. Поверните левую ступню на 90 градусов влево, а правую ступню на 30 градусов влево. Медленно наклоните корпус влево и коснитесь левой ступни левой рукой как можно ближе к полу. Потянитесь. Удерживайте положение. Держите его на протяжении нескольких глубоких дыханий. Медленно вернитесь в положение

Треугольник

стоя. При наклоне или подъеме не сгибайте ноги или руки. Теперь повторите то же самое с другой стороны (РЙУ, КЙУ).

Растяжка паха
(Видоизмененная бхадрасана)

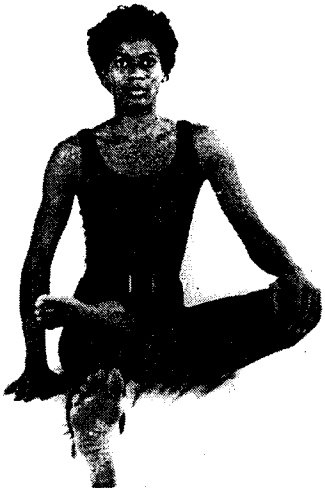
Сядьте, вытянув ноги прямо перед собой. Сложите ступни подошвами вместе и поместите их примерно на расстоянии одного фута* от вашего тела. Сидите прямо, обхватите лодыжки руками. Сделайте вдох. Выпрямите позвоночник. Затем выдохните, наклонитесь вперед, одновременно нажимая локтями вниз на колени. Удерживайте это положение на протяжении нескольких дыханий, затем повторите. Расслабьтесь (РЙУ, КЙУ).

* 30,48 сантиметра.

Растяжка паха

«Полулотос»
(Видоизмененная падмасана)

Сядьте, вытянув ноги прямо перед собой. Положите левую ступню как можно выше на правое бедро. Правая нога остается вытянутой. Надавите левой рукой на левое колено вниз к полу. Держите в течение нескольких дыханий. Затем расслабьтесь в сидячем



«Полулотос»

положении с одной ногой, положенной на другую. Проделайте то же самое с другой ногой. Воздействию подвергаются голеностопные суставы и колени (РЙУ, КЙУ).

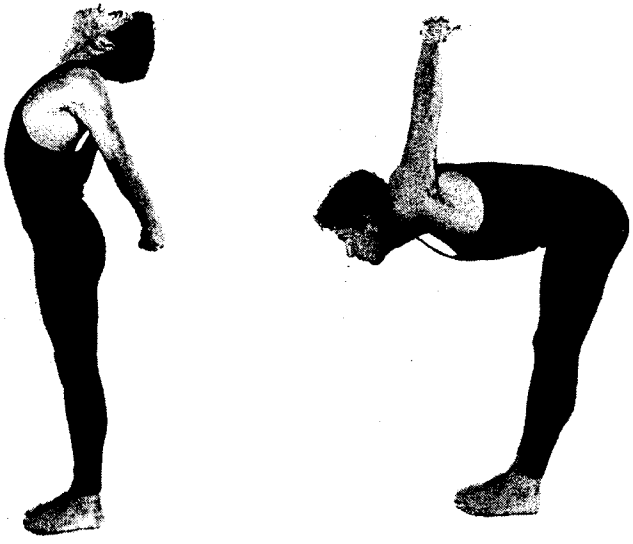
Растяжка плеч
(Видоизмененная гомукхасана)

(Стоя или сидя.) Поднимите правую руку и заведите ее за спину. Теперь загните левую руку за спину снизу и сцепите руки (пальцы) вместе. Теперь аккуратно потяните правой рукой вверх, а левой вниз. Держите так в течение нескольких дыханий. После этого отпустите руки и повторите все, поменяв положение рук. Если вы не можете соединить руки за спиной, воспользуйтесь полотенцем, майкой или поясом, чтобы подтянуть руки поближе друг к другу. Воздействие направлено на плечи, предплечья, руки и грудь (РЙУ, КЙУ).

Растяжка плеч

Расширение грудной клетки (шаг 1, 2)

Встаньте прямо. Разведите руки в стороны и затем как можно дальше за спину (Шаг 1). Сведите ладони вместе, сплетя пальцы, и выпрямите руки. Аккуратно прогнитесь назад и оставайтесь в таком положении на протяжении трех дыханий. Затем, выдыхая, поднимайте сцепленные руки вверх за спиной, одновременно делая глубокий наклон вперед. Поднимайте руки вверх, дальше от тела (Шаг 2). Расслабьте шею. Оставайтесь в этом положении на протяжении нескольких дыханий. Расслабьтесь в положении стоя. Воздействию подвергаются грудная клетка и плечи (РЙУ, КЙУ).



Шаг 1 *Шаг 2*

Расширение грудной клетки

Поза отдыха
(Видоизмененная ваджрасана)

Встаньте на колени, присев на пятки (подъем стопы лежит плоско на полу). Удерживая колени на полу и

Поза отдыха

помогая себе локтями, медленно наклоняйтесь назад, чтобы лечь на спину. Лягте плоско на пол. Вытяните руки за голову. Расслабьтесь и оставайтесь в таком положении на протяжении нескольких дыханий. Удостоверьтесь, что затылок и плечи лежат плоско на полу, а колени сведены вместе. Воздействие идет на стопы, колени, район таза и органы брюшной полости (РЙУ, КЙУ).

Видоизмененное расширение грудной клетки (Видоизмененная йога-мудра)

Примите положение на коленях, присев на пятки, или сядьте, скрестив ноги перед собой. Заведите руки за спину, сцепив пальцы. Сделайте вдох и наклоняйтесь вперед, сгибаясь в пояснице. Одновременно поднимайте прямые, сцепленные руки вверх за спиной. Сделайте выдох, продолжая наклоняться вперед, удерживая руки сомкнутыми вместе. Коснитесь лбом пола. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем вернитесь в вертикальное положение и расслабьтесь. Повторить два-три раза.

Видоизмененное расширение грудной клетки

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПЙУ)

Следующие асаны воздействуют на все тело в целом. Они стимулируют эндокринную, нервную и кровеносную системы, а также оказывают общее положительное воздействие на нервную систему (на умственную «регенерацию»). (Многие из этих упражнений также могут использоваться в качестве РЙУ или КЙУ.)

Стойка на плечах
(Сарвангасана)

Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела. Сделайте вдох. Выдохните и медленно поднимите ноги в вертикальное положение, после чего продолжайте поднимать ноги так, чтобы они оказались в вертикальном положении прямо над вашей головой. Упритесь ладонями в спину как можно ближе к плечам, локти остаются на полу, поддерживая корпус. Прижмите грудную кость к подбородку. Держите ноги прямыми и ненапряженными, перпендикулярно к полу. Дышите ровно. Сохраняйте положение в течение нескольких глубоких дыханий. Сделайте выдох и медленно опустите ноги в начальное положение. Расслабьтесь.

Стойка на плечах

Данная поза имеет многостороннее влияние на регенерацию. Она влияет на все тело, оказывая стимулирующий эффект на все внутренние органы тела. Возрастает приток крови ко всем структурам шеи. Кроме того, стимулируются щитовидная и околощитовидная железы.

Точкой фокуса является щитовидная железа.

«Лук» (Дханурасана)

Лягте на живот, лоб — на полу, руки вытянуты вдоль тела. Согните обе ноги в коленях. Потянитесь руками назад и захватите обе щиколотки. Сделайте вдох. Поднимите голову, плечи и грудь. Потяните за щиколотки, поднимая колени как можно выше над уровнем пола. Дышите ровно. Оставайтесь в таком положении на протяжении нескольких глубоких вдохов. Сделайте выдох. Медленно опустите ноги и торс в исходное положение. Расслабьтесь. Повторите упражнение два-три раза.

«Лук» увеличивает гибкость позвоночника, растягивает мышцы брюшины и укрепляет коленные суставы. Данное упражнение также влияет на солнечное сплетение, щитовидную железу, печень, почки, надпочечники, поджелудочную железу и на половые железы.

Точка фокуса приходится на солнечное сплетение.

«Лук»

Наклон вперед сидя (Паскимотханасана)

Сядьте на пол. Корпус выпрямлен, голову держите прямо. Ноги вытянуты прямо перед собой. Сделайте вдох и медленно поднимите руки. Наклонитесь вперед и потянитесь вытянутыми руками как можно дальше вперед, насколько вам удобно. Захватите пальцы ног (щиколотки или голени, если не можете дотянуться до паль-

Наклон вперед сидя

цев). Наклоните голову к коленям. Дышите ровно. Оставайтесь в таком положении в течение нескольких глубоких дыханий. Затем сделайте выдох и медленно поднимитесь в исходное положение.

Воздействие идет на мышцы спины и подколенные сухожилия. Это одно из самых эффективных упражнений для расслабления подколенных сухожилий и мышц спины. Также оказывается влияние на брюшные мышцы. Органы брюшной полости подвергаются нежному массажу. Это стимулирует перистальтику, а также почки, печень, желудок, селезенку и поджелудочную железу. Точка фокуса расположена в подколенных сухожилиях и мышцах спины.

«Плуг»
(Халасана)

(Данная поза может быть продолжением стойки на плечах.) Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела. Сделайте вдох, выдох и медленно поднимите обе ноги вертикально вверх. Затем поднимайте ноги и таз, занося их за голову до тех пор, пока кончики пальцев ног не коснутся пола за вашей головой. Дышите ровно. Оставайтесь в таком положении на протяжении нескольких глубоких дыханий. После чего сделайте выдох и медленно опустите ноги в исходное положение.

«Плуг» расслабляет мышцы спины и бедер, растягивает связки позвоночного столба, стимулирует и придает тонус всем внутренним органам, усиливает кровообо-

«Плуг»

ращение и уменьшает усталость. В целом, это расслабляющая, оживляющая поза.

Точка фокуса находится в позвоночнике.

Стойка на голове (Сиршасана)

Сядьте в положение на коленях. Положите руки на пол перед собой треугольником. Переплетите пальцы. Слегка приподнимите бедра и макушкой головы встаньте на пол. Поддерживайте верхнюю заднюю часть головы сплетенными пальцами. Оторвите колени от пола и подходите ступнями к голове до тех пор, пока спина не примет вертикальное положение по отношению к полу. Поднимите обе ноги, подтянув колени к груди, а пятки к ягодицам. Медленно поднимайте ноги до тех пор, пока они не будут перпендикулярны полу. Дышите ровно и оставайтесь в таком положении на протяжении нескольких глубоких дыханий. Затем вернитесь в исходное положение, повторяя все движения в обратном порядке. Точка фокуса находится в области шишковидной железы.

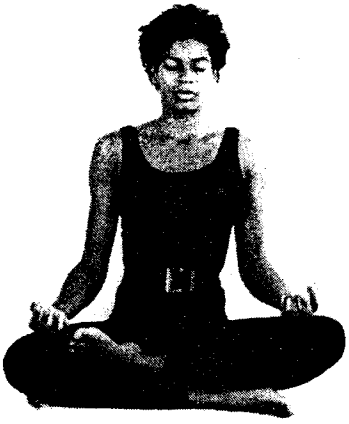
Стойка на голове

Данная асана считается королевой всех асан в хатха-йоге. Она увеличивает приток крови к головному мозгу и подзаряжает тело в целом.

Поза со скрещенными ногами (Сукхасана)

Сядьте в положение со скрещенными ногами, держите голову и тело прямо. Расположите ступни под коленями. Руки положите на ляжки.

Данная поза легкой медитации увеличивает приток крови в район таза. Она снижает частоту дыхания и снижает скорость обмена веществ. Точка фокуса на дыхании.

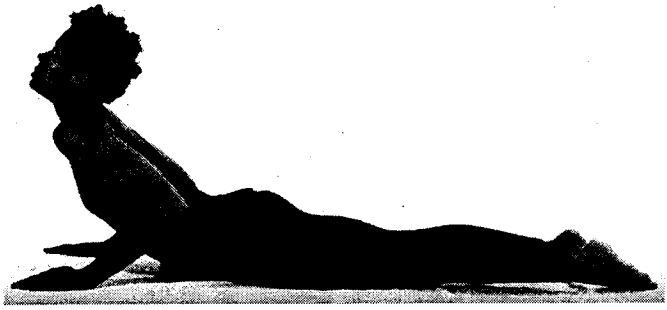


Поза со скрещенными ногами

«Кобра» (шаг 1, 2) (Бхуджангасана)

Лягте на живот, прислонившись лбом к полу, руки вытянуты вдоль тела. Сделайте вдох. Медленно поднимите голову, вытягиваясь вперед и вверх, затем также медленно поднимите плечи. Удерживайте это положение на протяжении нескольких глубоких дыханий. Затем согните локти, поместив ладони рук рядом с грудью, на уровне плеч. Продолжайте поднимать грудь, удерживая тело руками. Не отрывайте живот от пола. Дышите ровно. Оставайтесь в таком положении в течение нескольких глубоких дыханий, после чего выдохните, медленно опуская тело и коснувшись пола лбом. По-

«Кобра». Шаг 1



Шаг 2

вторите это упражнение три раза. В конце опустите руки вдоль тела и расслабьтесь.

«Кобра» воздействует на симпатическую нервную систему и на нервную систему в целом. Также усиливаются мышцы плеч, шеи и спины, гибкость позвоночника, упругость легких и циркуляция вокруг грудных позвонков. Точка фокуса находится на спине и позвоночнике.

«Весы»
(Майоорасана)

Примите положение стоя на коленях на полу, колени расставлены в стороны. Наклонитесь вперед, поставьте ладони на пол так, чтобы пальцы рук были обращены в сторону ступней. Согните локти и положите живот на локти, а грудную клетку на предплечья. Выпрямите ноги. Удерживайте вес тела на руках. Поднимите ноги, одновременно подав голову и корпус вперед. Тело расположено параллельно полу. Удерживайте позу в течение нескольких глубоких дыханий.

«Весы»

Данная поза придает тонус брюшной области. Усиливается кровообращение и деятельность органов в брюшной полости. Она стимулирует органы пищеварения. Придается тонус печени, поджелудочной железе, желудку и почкам. Увеличивается внутрибрюшное давление, что тонизирует внутренности брюшной полости. Точка фокуса сосредоточена на равновесии.

«Рыба»
(Матсьясана)

Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела. Сделайте вдох. Выгните спину дугой, запрокиньте голову назад и поставьте ее макушкой на пол. Используйте для поддержания тела свои предплечья и локти. Расправьте грудную клетку. Дышите ровно. Оставайтесь в таком положении на протяжении нескольких глубоких дыханий, после чего медленно вернитесь в исходное положение.

Поза «рыба» влияет на шейные позвонки, шею, солнечное сплетение, щитовидную железу и на кожу.

Точка фокуса расположена на щитовидной железе.

«Рыба»

Поза на коленях (Вайрасана)

Поза на коленях

Сядьте в положение на коленях. Держите голову и тело прямо. Положите руки на колени ладонями вниз. Сядьте на внутреннюю сторону подошв, касаясь пальцев ног, пятки смотрят наружу. Если вам так неудобно, то просто сядьте ягодицами на ступни. Поза на коленях стимулирует зону таза и улучшает пищеварение. Точка фокуса на дыхании.

Если позы «полулотоса» или «лотоса» вам неудобны, то позы со скрещенными ногами и на коленях подходят для дыхательных упражнений, концентрации и медитации.

Втягивание живота (Уддиянабандха)

Втягивание живота воздействует на все тело в целом и обеспечивает естественный «массаж» желудка, толстой кишки, кишечника, желчного пузыря и поджелудочной железы. Центр фокуса на пупочном центре.

Втягивание живота

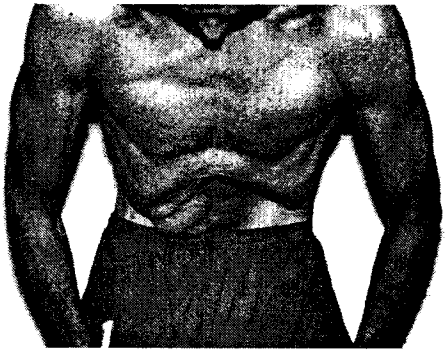
Встаньте, расставив ноги в стороны, колени слегка согнуты и смотрят наружу, руки упираются в переднюю часть бедер. Наклоните корпус, но не подавайте его вперед. Глубоко с силой выдохните. Теперь представьте себе, что вы собираетесь сделать глубокий вдох, но не делайте этого. Втяните живот вовнутрь и вверх. Внутренности и пупок притягиваются в сторону спины. Не делайте вдоха. Рабо-

тают только мышцы брюшной полости. Горло закрыто. Удерживайте живот во втянутом состоянии несколько секунд, после чего быстро и с силой вытолкните его наружу.

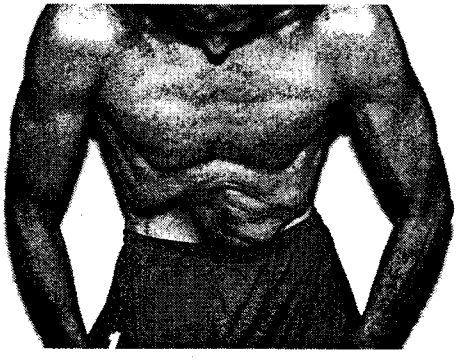
Начинайте с 5 втягиваний на одном выдохе и постепенно доведите до 15—20 втягиваний на выдохе. Завершив выдох, сделайте глубокий вдох и медленно выпрямитесь. После этого расслабьтесь на несколько секунд и дышите как обычно.

Наули

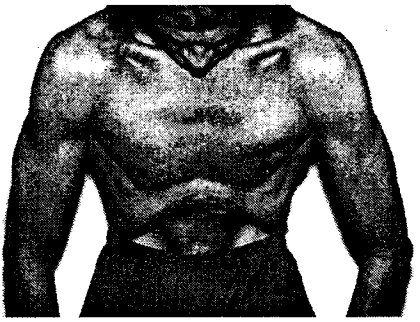
Встаньте, расставив ноги в стороны и слегка согнув колени. Положите руки на бедра. Сделайте выдох и выполните втягивание живота (уддияанабандха). Теперь сокра-



Наули (А)



(В)



(C)

щайте мышцы брюшной полости (А), изолируя центральную мышцу брюшной полости. Нажимайте на разные руки, заставляя двигаться мышцу справа налево (В).

Вы также можете совершать вращательные движения центральной мышцей брюшной полости (С). Данная асана требует контроля, манипуляции и автоматического пользования мышцами. Для этого требуется концентрация и практика.

Точка фокуса находится на брюшной полости. Наули придает тонус желудку, кишечнику и печени. Упражнение увеличивает ток праны.

Поза расслабления (Савасана)

Это одна из важнейших поз для сложного воздействия на все тело. Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела ладонями вверх. Ноги слегка разведены в стороны. Закройте глаза. Отпустите себя. Дайте расслабиться всем своим мышцам. Точка фокуса в расслаблении, полном спокойствии, гармонии и мире.

Поза расслабления

«Ворона»
(Какасана)

Присядьте на корточки, стоя на цыпочках. Разведите колени в стороны. Поставьте ладони твердо на пол, параллельно ступням. Выберите перед собой точку на полу и сфокусируйтесь на ней. Колени положите на соответствующие руки. Медленно поднимитесь с кончиков пальцев, удерживая тело в равновесии, стоя на руках. Удерживайтесь в такой позиции столько, сколько сможете. Повторите. Воздействие и точка фокуса такие же, как в «вороне» вбок.

«Ворона»

«Ворона» вбок
(Парсвакакасана)

В данном варианте ложитесь правым бедром на локти и удерживайте равновесие. Повторите то же упражнение в другую сторону.

«Ворона» вбок

Более сложной разновидностью «вороны» вбок является поза, в которой вы медленно выпрямляете ноги в позе «вороны» вбок.

Позы «вороны» укрепляют руки, кисти рук, плечи, улучшают чувство равновесия и дыхательные возможности (расширяя грудную клетку).

Поза на цыпочках (Падандгуштасана)

Встаньте в положение на коленях. Выберите себе точку и сфокусируйтесь на ней. Медленно поднимите колени. Держите равновесие, стоя на цыпочках. Поднимите правую ногу и положите ступню на левое бедро. Подержите так несколько секунд, после чего выполните позу в другую сторону. Вы можете медленно подниматься и опускаться. Данная поза улучшает равновесие, концентрацию, регенерирует уставшие мышцы стопы и голени. Точка фокуса на равновесии.

Поза на цыпочках

Треугольник «А» (Прасарита падотта-насана)

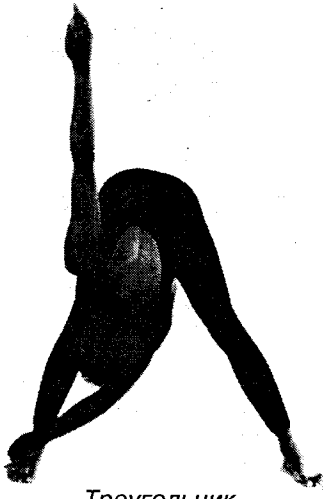
Встаньте, широко раздвинув ноги и расставив руки в стороны на уровне плеч. Вдохните. Выдохните. Медленно наклонитесь вперед так далеко, как только сможете, после чего обхватите обе щиколотки и осторожно потяните их к себе. Постарайтесь подвести тело как можно ближе к ногам. Стойте так в течение нескольких секунд. Расслабьтесь, привыкнете к позе. Затем расслабьтесь, дайте рукам свободно повиснуть, дышите равномерно и свободно.

Данная поза улучшает гибкость, растягивает и укрепляет внутренние мышцы бедра, а также связки и сухожи-

Треугольник «А»

лия ног. Улучшает пищеварение, кровообращение и работу почек, селезенки и кишечника. Точка фокуса располагается в подколенных сухожилиях и в нижней части спины.

Треугольник с поворотом «В» (Париврита триконасана)



Треугольник с поворотом «В»

Встаньте, широко раздвинув ноги и расставив руки в стороны на уровне плеч. Вдохните. Выдохните, наклонитесь вперед и одновременно поворачивайте ваш торс вниз. Обхватите правую щиколотку левой рукой и аккуратно потяните, одновременно выпрямляя правую руку вверх. Посмотрите на свою левую руку. Постойте так несколько секунд, после чего сделайте вдох и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

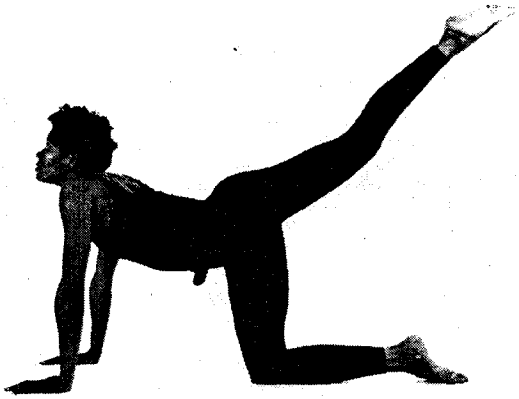
Повышает гибкость, придает тонус нервам позвоночника, укрепляет бедренные суставы. Точка фокуса в подколенных сухожилиях.

«Потягивание кошки» (шаг 1—3)

Примите положение на коленях стоя на четвереньках, спина параллельна полу. Сделайте выдох, согните левое колено, опустите голову и подтяните колено ко лбу. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Сделайте вдох, выставите и поднимите ногу и голову как можно дальше. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, после чего расслабьтесь. Проделайте то же самое упражнение правой ногой. Повторите так три-четыре раза. «Потягивание кошки» улучшает работу ки-

«Потягивание кошки». Шаг 1

Шаг 2



Шаг 3

шечника, сердца, легких и печени, разминает столб позвоночника и устраняет напряжение в нижней части спины. Упражнение также разминает нижнюю часть спины и укрепляет ноги, бедренные суставы, плечи. Точка фокуса находится в нижней части спины.

Поза «голова к коленям» (Джанусирасана)

Примите положение сидя, ноги вытянуты прямо перед вами. Согните левую ногу в колене и упритесь стопой во внутреннюю часть правого бедра. Поднимите руки над головой. Сделайте вдох. Выдохните и медленно наклонитесь вперед так далеко, как только сможете. Обхватите обеими руками стопу, щиколотку и опустите голову как можно ниже. Оставайтесь в таком поло-

Поза «голова к коленям»

жении в течение нескольких глубоких дыханий. Расслабьтесь. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с другой стороны. Воздействие направлено на мышцы спины и подколенные сухожилия. Повышается гибкость позвоночника. Точкой фокуса являются подколенные сухожилия и мышцы спины.

Поднятие плеч

Примите положение стоя на коленях и сядьте на стопы, или примите положение со скрещенными ногами и положите руки на колени. Сделайте вдох и поднимите ваши плечи к ушам. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем сделайте выдох и сбросьте напряжение, уронив плечи вниз. Повторите несколько раз.

Поднятие плеч

Поза буквы «Т»

Примите положение стоя, подняв и сложив руки вместе над головой. Выберите точку и сфокусируйтесь на ней. Сделайте выдох, наклоните тело вперед параллельно полу и поднимите правую ногу вверх до того же уровня, создавая форму буквы «Т». Опорная (левая)

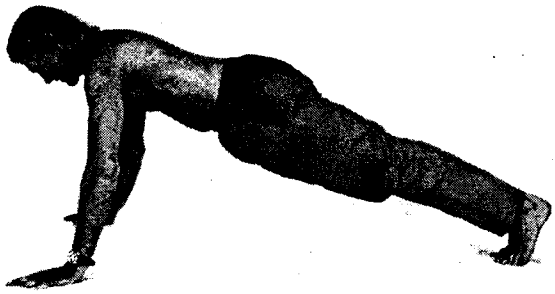
Поза буквы «Т»

нога твердо зафиксирована. Держитесь так в течение нескольких секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение на другой ноге.

Данная поза развивает равновесие, концентрацию, повышает гибкость ног, бедер, плеч и растягивает колени и голеностопные суставы. Точка фокуса на равновесии.

Поза прямого тела (Падасана)

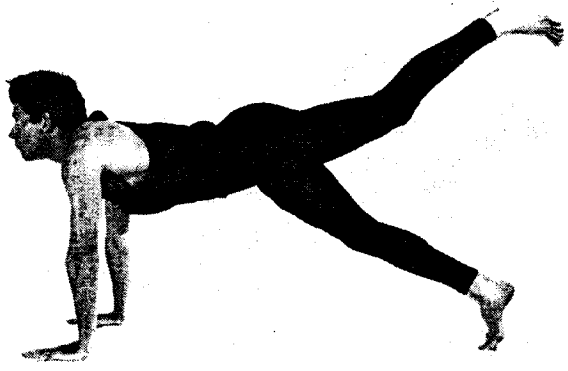
Поставьте ноги вместе, прямые руки поднимите параллельно плечам. Подтянитесь на носках. Сделайте выдох, согните руки и опустите тело на пол. Оставайтесь некоторое время в этом положении. Сделайте вдох, выпрямите руки, «отжимание» напрягает ваши мышцы брюшной полости, ног и рук. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем согните руки, расслабьтесь и опустите свое тело на пол. Повторите упражнение несколько раз. Данная поза укрепляет кисти, руки, плечи, спину и мышцы шеи. Улучшается кровообращение в верхней части тела. Точкой фокуса являются руки.



Поза прямого тела

Падасана, вариант «А»

В данном варианте одновременно с выпрямлением рук (отжимание) высоко поднимите вытянутую правую ногу. Удерживайте такое положение несколько секунд. Затем сделайте выдох, согните руки, расслабьтесь и опустите свое тело на пол. Повторите то же самое с левой ногой. Воздействие и точка фокуса такие же, как в позе прямого тела.



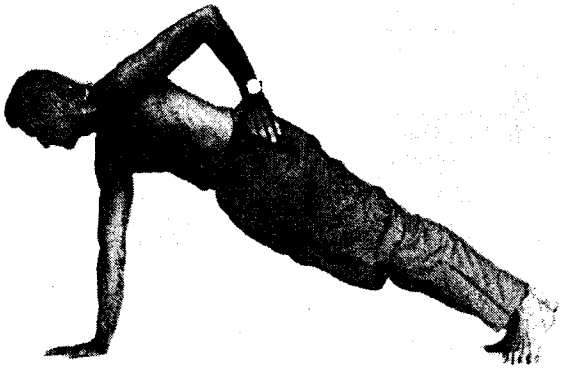
Падасана, вариант «А»

Падасана, вариант «В»

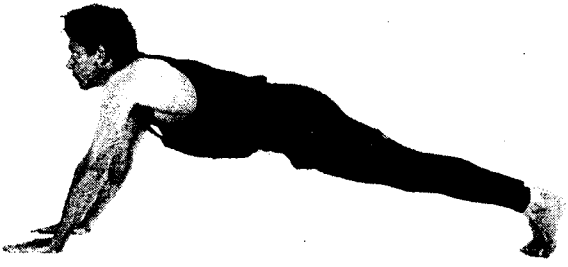
После отжимания поднимите правую руку за спину. Вытяните правую ногу прямо и параллельно телу, чтобы образовать прямую линию. Удерживайте такое положение. Повторите упражнение с другой стороны.

Падасана, вариант «С»

Упражнение выполняется так же, как падасана, варианты «А» и «В», но каждый раз, когда вы сгибаете руки и опускаете тело на пол, разводите обе руки в стороны и после этого делайте отжимание (вы также можете усложнить отжимание, сдвинув руки вперед).



Падасана, вариант «В»

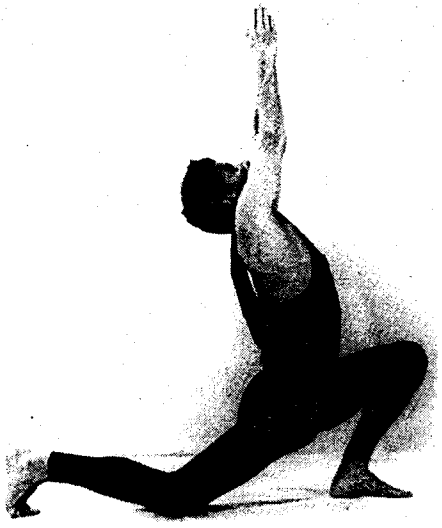


Падасана, вариант «С»

Выпад

Примите положение выпада, вытянув правую ногу как можно дальше назад, согнув левое колено. Сделайте вдох. Поднимите руки вверх над головой. Медленно прогнитесь назад, выгибая спину дугой как можно больше. Сделайте выдох, расслабьтесь.

Данная поза растягивает мышцы тазового пояса, внутренние мышцы бедер, ноги и торс. Точка фокуса на мышцах таза.



Выпад

Поза «голубя»
(Видоизмененная раджакапотасана)

Примите положение на коленях, сидя на пятках. Вытяните правую ногу назад в положение «полушпагата», удерживая колено на полу. Сделайте выдох, наклоните корпус вперед так, чтобы грудь легла на бедро, а лоб коснулся пола. Сделайте вдох, медленно поднимите голову, а затем и корпус и отклоняйте их назад как можно дальше. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Затем медленно возвращайтесь в исходное поло-

Поза «голубя»

жение, выполняя все движения в обратном порядке. Повторите упражнение два-три раза.

Данная позиция оказывает всестороннее влияние. Она укрепляет, растягивает и придает тонус позвоночному столбу, растягивает грудь и грудную клетку, укрепляет и растягивает мышцы паха и бедренные суставы так же, как и мышцы вокруг позвоночного столба. Она стимулирует нервы вокруг позвоночника, способствуя обмену веществ, особенно репродуктивные железы и органы. Точка фокуса находится в шейных и крестцовых позвонках.

Растяжка ног
(Супта адангустхасана)

Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела. Согните оба колена. Теперь захватите правую ступню правой рукой и поднимите полностью вытянутую ногу. Если вы сможете, то также полностью вытяните левую ногу, плотно прижимая ее к полу. Подержите растяжку несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с левой ногой. Такое положение дает глубокую растяжку мышцам ноги и омолаживает мышцы и нервы таза и бедер. Точка фокуса на растяжке и омоложении мышц.

Растяжка ног

Растяжка ног стоя

Примите положение стоя. Выберите перед собой точку и сфокусируйтесь на ней. Согните и поднимите правое колено. Захватите ступню обеими руками и медленно вытяните ногу вперед и вверх. Согните локти близко к ноге. Медленно наклоните голову и приблизьте ее к колену. Выдерживайте такое положение в течение нескольких секунд. Держите опорную ногу прямой, она прочно стоит на полу. Затем расслабьтесь и повторите упражнение для левой ноги. Воздействие и точка фокуса такие же, как и в предыдущей асане. Данная асана развивает равновесие.

Растяжка ног стоя

Йогическое приподнимание корпуса (шаг 1—3)

Сядьте, согнув колени, держа голову и корпус прямо. Руки вытянуты вперед на уровне плеча. Медленно от-

клоняясь назад, лягте на пол, оставляя руки в исходном положении.

Приподнимите подбородок в сторону груди и медленно поднимите плечи и корпус, как будто вы собираетесь сесть, приняв исходное положение. Повторите так несколько раз. Вы можете повысить эффект упражнения, скрестив руки на груди или заложив их за шею.

Йогическое приподнимание корпуса. Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Полустойка на голове

Примите положение на коленях, сидя на пятках. Скрестите пальцы рук и поставьте локти на пол так, чтобы локти и скрещенные пальцы образовали на земле треугольник. Слегка приподнимите бедра и поставьте голову на пол. Ваши переплетенные пальцы поддерживают заднюю часть головы. Теперь выпрямите ноги и сдвигайте стопы немного вперед до тех пор, пока спина не встанет перпендикулярно полу. Оставайтесь так в течение нескольких глубоких дыханий, после чего расслабьтесь. Данная асана имеет такое же воздействие, как и полная стойка на голове. В данном варианте тазовая и грудная части вертикальной колонны несут большую нагрузку. Усиливается позвоночный столб. Упор делается на растяжке связок и мышц спины.

Полустойка на голове

Видоизмененная поза «верблюда»

Примите положение на коленях, сидя на пятках, ступни слегка разведены в стороны. Возьмитесь руками за щиколотки, сделайте вдох, поднимите спину и бедра, прогнитесь и стойте так на протяжении нескольких глубоких дыханий. Дышите как можно глубже. Медленно опуститесь вниз и сядьте на пятки. На выдохе наклонитесь вперед, вытянув перед собой и положив на пол руки. Расслабьтесь.

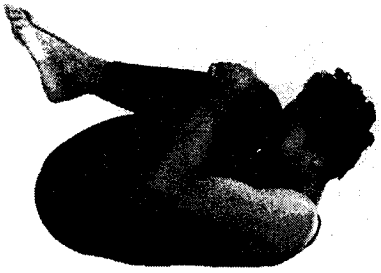
Видоизмененная поза «верблюда»

Данная асана растягивает верхнюю и нижнюю часть бедра и колени. Она воздействует на позвоночник и таз, улучшает дыхание. Точка фокуса на позвоночнике.

Подтягивание колена

Лягте спиной ровно на пол. Согните правое колено и медленно подведите его к груди. Обхватите колено обеими руками и медленно подтяните его к груди. Левая нога остается лежать на полу. Почувствуйте, как тянутся нижняя часть спины и левое бедро. Затем повторите упражнение с левой ногой, потом с обеими ногами. Повторяйте каждое упражнение четыре раза.

Подтягивание колена. Позиция 1



Позиция 2

Поза «моста»

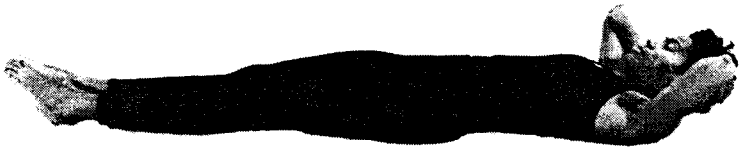
Лягте на спину. Согните колени. Поставив ступни плоско на пол, подтянув пятки как можно ближе к ягодицам, заведите руки (они лежат на полу) за голову. Сделайте вдох и выгните спину, поднимая бедра вверх.

Оставайтесь в этом положении в течение нескольких глубоких дыханий, затем сделайте выдох и медленно опуститесь. Повторите упражнение два-три раза. После чего сядьте, вытянув ноги перед собой. Сделайте вдох и поднимите руки над головой. Сплетите пальцы и потянитесь руками вверх. Подержите их так 2—3 секунды, после чего выполните наклон вперед сидя.

Поза «моста»

Растяжка шеи

Лягте на спину. Сплетите пальцы рук вместе за шеей. Сделайте выдох и с помощью рук потяните голову вверх, вытягивая ее вверх и сводя локти вместе. Оставайтесь в таком положении в течение нескольких глубоких дыханий. Сделайте вдох и медленно опустите голову в исходное положение, руки положите свободно вдоль тела. Точка фокуса на мышцах шеи.



Растяжка шеи

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Асаны в йоге могут оказывать самое разное воздействие. Одна и та же асана может использоваться как для регенерации силы, так и для компенсации мышечного дисбаланса, возникшего в результате односторонней нагрузки. Она также может использоваться как поддерживающее упражнение. Одна и та же асана может быть использована для тренировок в концентрации или для разогрева и остывания. Выбор асаны зависит от ваших конкретных нужд и целей и от того, когда вы ею занимаетесь. Например, вы можете включить позу наклона вперед стоя с точкой фокуса на расслаблении (для психологического воздействия) в упражнения по остыванию с целью регенерации после тренировки. Если вы используете данную асану для улучшения концентрации и/или для разогрева с точкой фокуса на подколенных сухожилиях и мышцах спины, вы получите психологическое воздействие.

Теперь, когда вы познакомились с техникой выполнения и воздействием поз, вы сможете определить асаны, подходящие для включения в график тренировок, основываясь на анализе ваших потребностей и вашего вида спорта.

В следующем разделе вы найдете примеры режимов йоги, составленных спортсменами для различных целей.

ЧАСТЬ III

СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ

ГЛАВА 6

КОМПЛЕКСЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЛУЧШИМИ СПОРТСМЕНАМИ

Не забывайте, что асаны могут складываться в комплексы для специфических целей. Например:

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

То, с чем вы познакомитесь далее, представляет собой комплекс поддерживающих упражнений для занятий дома. Преимущество данного комплекса, как и всех асан в йоге, заключается в том, что для их выполнения не требуется много места, времени и оборудования. Данный комплекс положительно влияет на умственное состояние, процесс восстановления (регенерации), улучшает эластичность позвоночника, расслабляет мышцы и очень полезен для сердечно-сосудистой системы, а также для других органов и работы организма в целом. Выполняйте асаны в следующем порядке:

- Поза со скрещенными ногами (для медитации). Дышите медленно и глубоко. Сконцентрируйтесь на своем дыхании на 2—3 минуты. Почувствуйте, как ваш живот двигается внутрь и наружу.
- Видоизмененный наклон вперед сидя.
- «Кобра».
- «Лук».
- Стойка на плечах.
- «Плуг».
- «Рыба».

- Положение закручивания.
- Поза расслабления.

КОМПЛЕКС АСАН ДЛЯ РАЗОГРЕВА

Использование йоги во время разогрева служит двум целям: это средство для тренировки внимания и концентрации, которое также помогает разогреть мышцы. Вы можете одновременно улучшить вашу гибкость, владение телом и самоконтроль. Хотя выполнение данных йогических упражнений занимает всего 2—3 минуты, вы узнаете, что они весьма полезны для перехода от обычного состояния владения телом к более концентрированному состоянию. После окончания упражнений на концентрацию переходите к своей обычной разминке для разогрева.

Начинайте каждые тренировку и соревнование со спокойного сидения и 2—3-минутной концентрации на дыхании. Это короткое упражнение станет для вас умственной настройкой.

После этого кратковременного упражнения на концентрацию/медитацию приступайте к вашей обычной разминке. Однако в качестве первых двух упражнений вашей разминки для разогрева выберите позу йоги, которая должна выполняться с полной (пассивной) концентрацией. Хорошими для этой цели позами являются наклоны вперед стоя и сидя. Во время исполнения обеих поз точка фокуса находится в подколенных сухожилиях и мышцах спины (физиологический эффект поз).

С помощью йоги концентрация становится неотъемлемой частью разминки для разогрева. При постоянном и систематическом выполнении упражнения по концентрации становятся такими же привычными, как и физические упражнения.

РЙУ ДЛЯ КОРОТКОГО ОТДЫХА

Йога представляет собой великолепный инструмент для расслабления и регенерации мышц между тренировками или соревнованиями, когда нет необходимости в пол-

ном остывании (например, между схватками, забегами, заплывами и так далее). После завершения тренировки, по окончании соревнования или в других случаях, когда необходим короткий отдых, лягте на спину (савасана) и, легко дыша, дайте своему телу отдохнуть. При каждом выдохе повторяйте слово «спокоен». Оставайтесь в таком положении 30—60 секунд, после чего примите следующее положение.

Видоизмененная «рыба»

Лежа на спине, скрестите ноги и положите руки под голову. Теперь сделайте глубокий вдох и затем очень медленно выдохните. Дышите через нос. Выдыхайте весь воздух очень медленно. Затем, перед новым вдохом, сделайте паузу в 2—3 секунды. Теперь сделайте полный вдох. При вдохе представьте себе зрительно и почувствуйте, как холодный воздух проходит через ваши ноздри. При выдохе ощущайте, как через ваши ноздри проходит теплый воздух. Делайте так в течение 1—3 минут.

После завершения данного упражнения на некоторое время примите позу расслабления, повторяя при каждом выдохе слово «спокоен». Затем постепенно реактивируйте, напрягаясь, все мышцы тела, после чего вставайте.

В данной позе спина полностью выгнута, а грудь расправлена. Дыхание станет глубоким. Данное положение дает возможность расслабиться артериям и венам, несущим кровь к сердцу и спине. Расширенная грудная клетка делает отработку упражнения более эффективной.

Эта поза приводит к спокойствию и освежающему физическому ощущению, которое стимулирует общее восстановление.

ЙОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС АСАН ДЛЯ ОСТЫВАНИЯ

Как и при проведении разминки в конце каждой тренировки или соревнования, выберите от двух до четы-

рех асан для ускорения процесса регенерации и выполнения концентрации. Например, Б. Аткинс, чемпион НССА по фехтованию на рапире и шпаге, использует следующие асаны при остывании:

- Видоизмененный наклон вперед стоя.
- Наклон вперед сидя.
- «Полулотос».
- Видоизмененная «кобра».
- «Полуплуг».
- Поза расслабления.

АСАНЫ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ИЛИ СНЯТИЯ БОЛИ В СПИНЕ

Данный комплекс состоит из отобранных и видоизмененных асан как для укрепления брюшных мышц и разгибающих мышц бедра, так и для растяжки нижней части спины и разгибающих мышц бедра.

- Йогическое приподнимание корпуса.
- Подтягивание колена.
- «Саранча».
- «Полуплуг».
- Видоизмененная «полусаранча». Поднимайте ногу, согнутую под углом примерно 90 градусов.
- Поворот.

АСАНЫ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ УСТАВШИХ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНОЙ НАГРУЗКИ НОГ

Следующий комплекс асан йоги ускоряет процесс регенерации (устраняет продукты усталости) путем применения тяги, вращения, давления и силы земного притяжения. Это повышает гибкость и эластичность мышц ног и связок.

Выберите несколько или выполняйте все представленные асаны, в зависимости от ваших нужд. Выдерживайте конечное положение (точку фокуса) в течение нескольких глубоких дыханий, после чего расслабляй-

тесь. Заканчивайте комплекс савасаной (позой расслабления).

- Видоизмененный наклон вперед стоя. Выдерживайте конечное положение в течение нескольких глубоких дыханий.
- «Полулотос».
- Растяжка паха.
- Стойка на плечах.
- Треугольник.
- Растяжка ног.
- Растяжка ног стоя.
- Поза отдыха.
- «Лягушка». Выдерживайте в течение нескольких глубоких дыханий. Расслабьтесь в удобном положении стоя.
- Поза «орла». Выдерживайте в течение нескольких глубоких дыханий. Поменяйте ноги. Расслабьтесь, когда встаете. Потрясите ногами, чтобы сбросить с них напряжение.
- Поза расслабления. Расслабьтесь в течение нескольких глубоких дыханий.

РЙУ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ПЛЕЧ

Спортсмены прекрасно знают, что напряжение в плечах может иметь катастрофические последствия при выполнении многих спортивных упражнений. Например, напряжение в плечах в фехтовании приведет к неудачному ответному выпаду, в теннисе — к плохой подаче, в баскетболе — к неудачному выполнению штрафного броска и так далее.

Когда мы находимся под давлением, стресс автоматически сокращает мышцы плеч. Стресс, любопытство и эмоции, а также усталость после тяжелой тренировки вызывают напряжение в плечах. Комплекс следующих РЙУ поможет вам снять напряжение в плечах:

- Поднятие плеч.
- Видоизмененное расширение грудной клетки.
- Поза «моста».
- Видоизмененная поза «верблюда».
- Видоизмененная поза «лука».
- Наклон вперед сидя.

РЙУ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ШЕИ

Напряжение шеи, так же, как и напряжение в плечах, может быть результатом тяжелых тренировок, стресса и умственного или эмоционального напряжения. Для снятия напряжения шеи пользуйтесь следующими РЙУ:

- Примите положение со скрещенными ногами. Сделайте выдох и медленно наклоните голову вперед для растяжения мышц шеи. Оставайтесь в таком положении в течение нескольких глубоких дыханий, после чего сделайте вдох и медленно отклоните голову назад. Снова оставайтесь в таком положении в течение нескольких глубоких дыханий. Повторите три-четыре раза. После этого медленно поверните голову направо и оставайтесь в этом положении на протяжении нескольких глубоких дыханий, затем медленно поверните голову влево. Корпус и плечи во время выполнения упражнения держите прямо. Повторите его три-четыре раза.
- Полустойка на голове.
- Растяжка шеи.
- «Рыба».

Из-за того что напряжение плеч и шеи обычно происходит одновременно, полезно совмещать данный комплекс с комплексом РЙУ для снятия напряжения в плечах.

РЙУ ДЛЯ БЫСТРОГО СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ТЕЛА

Напряжение тела может развиваться как результат усталости после тяжелых тренировок, как последствие

стресса, эмоциональных переживаний и так далее. Видоизмененная поза «лука» стимулирует солнечное сплетение, ток крови и деятельность всех органов в полости живота. Она также укрепляет нижние мышцы спины, повышает внутрибрюшное давление и стимулирует повышенный приток крови к внутренним органам.

- Видоизмененный «лук».
- «Полуплуг». Лягте на спину и выполните данную позу со слегка согнутыми коленями для растяжки мышц спины. Оставайтесь в таком положении в течение нескольких глубоких дыханий. После этого вернитесь в исходное положение.
- Поза расслабления.

РЙУ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ДИАФРАГМЫ, МЫШЦ ЖИВОТА И ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ И УСИЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Напряжение мышц брюшной полости и диафрагмы вызывает сбой в работе органов пищеварения, что ведет к проблемам с пищеварением. Следующий комплекс РЙУ снимает напряжение мышц брюшной полости и усиливает деятельность органов пищеварения:

- Поза согнутых колен. Встаньте прямо, ноги вместе, руки на поясе. Выберите точку и сфокусируйтесь на ней. Сделайте вдох и приподнимитесь на носках. Сделайте медленный выдох. Медленно сгибайте колени. Оставайтесь в этом положении в течение нескольких секунд, после чего медленно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь.
- Двойное подтягивание колена.
- «Лук».

ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦА (шаги 1—12)

Данный комплекс асан 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. При выполнении осуществляйте контроль за дыханием.

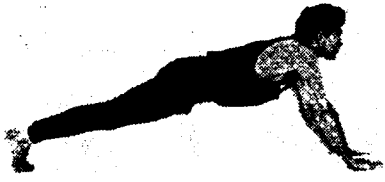
1. Встаньте прямо, согнув руки в локтях, сложив руки вместе в «молитвенной» позе.
2. Прогнитесь назад (растяжка), одновременно поднимая руки над головой. Сделайте вдох.
3. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола (колени выпрямлены, но не зафиксированы). Сделайте выдох.
4. Отведите левую ногу назад в положение выпада, одновременно сгибая правое колено. Вдохните.
5. Отведите правую ногу назад и поставьте ее рядом с левой ногой, приняв положение «для отжимания». Задержите дыхание.
6. Опустите тело вниз, поднимите локти и оставайтесь на руках. Руки, подбородок, колени и кончики пальцев ног касаются пола, живот приподнят над уровнем пола. Выдохните.
7. Примите положение «кобры». Выпрямите руки, поднимите голову, плечи и грудь. Остальные части тела лежат плоско на полу. Сделайте вдох.
8. Поднимите тело так, чтобы ягодицы образовали высокий пик. (Это также называется собачьей позицией.) Сделайте выдох.
9. Примите положение выпада, как в шаге 4, передвинув левую ногу вперед между руками. Сделайте вдох.
10. Повторите шаг 3. Выдохните.
11. Повторите шаг 2. Вдохните.
12. Повторите шаг 1.

Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Шаг 4



Шаг 5

Шаг 6

Шаг 7

Шаг 8

Шаг 9

Приветствие Солнца

Шаг 10 Шаг 11 Шаг 12

Приветствие Солнца (продолжение)

Воздействие данного упражнения, называемого «приветствие Солнца» или сурья намаскар, возрастает по мере повторений комплекса. Его повторение 30—50 раз является отличной нагрузкой для сердечно-сосудистой системы и для мышц. Выполняемые в медленном темпе, данные упражнения имеют успокоительное, деактивирующее воздействие. Если вы выполняете их быстро, повторяя серии по восемь—десять раз с полным дыханием, то они оказывают стимулирующее, активирующее воздействие на нервную систему.

ПРИВЕТСТВИЕ ЛУНЫ (шаги 1—13)

Данный комплекс (так же, как и предыдущий) включает в себя 13 поз, выполняемых с контролем дыхания. Этот комплекс имеет успокоительный, уравновешивающий эффект как на физическое, так и на умственное состояние.

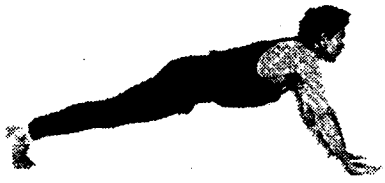
1. Встаньте прямо, руки согнуты в локтях, сложив руки вместе в «молитвенной» позе.
2. Прогнитесь назад (растяжка), одновременно поднимая руки над головой. Сделайте вдох.
3. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола (колени выпрямлены, но не зафиксированы). Сделайте выдох.

4. Отведите левую ногу назад в положение выпада, одновременно сгибая правое колено. Вдохните.
5. Отведите правую ногу назад и поставьте ее рядом с левой ногой, приняв положение «для отжимания». Задержите дыхание.
6. Опустите колени на пол, скользя руками назад, и потяните спину. Бедра касаются ягодиц. Выдохните.
7. Согните колени и локти. Подбородок, грудь и колени касаются пола. Выдохните.
8. Примите положение «кобры». Поднимите голову, плечи и грудь. Оставайтесь стоять на руках. Остальные части тела лежат плоско на полу. Сделайте вдох.
9. Отведите руки немного назад и поднимите ваше тело так, чтобы ягодицы образовали высокий пик (собачья позиция). Сделайте выдох.
10. Повторите шаг 6. Выдохните.
11. Повторите шаг 4. Вдохните.
12. Встаньте и повторите шаг 2.
13. Повторите шаг 1.

Шаг 1 Шаг 2 Шаг 3

Приветствие Луны

Шаг 4



Шаг 5

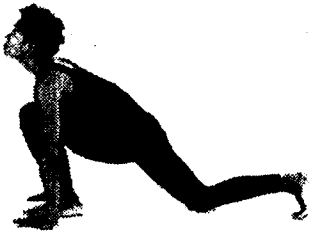
Шаг 6

Шаг 7

Шаг 8

Шаг 9

Шаг 10



Шаг 11

Приветствие Луны (продолжение)

Шаг 12

Шаг 13

Приветствие Луны (продолжение)

ПРИМЕР ПОЛНОЙ ЙОГИЧЕСКОЙ РАЗМИНКИ СПОРТСМЕНА

- Поза со скрещенными ногами с медитацией в течение 3—5 минут.
- Наклон вперед сидя.
- «Кобра».
- «Саранча» или «Полусаранча».
- «Лук».
- «Плуг».
- Поворот.
- Стойка на плечах.
- «Рыба».
- Втягивание живота.
- Медитация в положении сидя с выполнением дыхательных упражнений, «неподвижное сидение» — отрешенность, концентрация (медитация).
- Поза расслабления.
- Реактивация, включающая несколько глубоких вдохов, выпрямление сидя (стоя), упражнения для рук, мысленно повторяйте фразы самовнушения: «Ощущение тяжести исчезает из моих рук и ног. Я чувствую себя посвежевшим, подзарядившимся и полностью пробудившимся».

ДВОЙНОЕ «Р»-ДЫХАНИЕ В СЛУЧАЕ СИЛЬНОГО СТРЕССА

Во время соревнований, когда возрастает давление, когда вы потеряли фокус, когда ваша уверенность уменьшилась, когда вы сомневаетесь в себе, у вас появляются негативные мысли и так далее, используйте прием йоги, который я называю «двойное «Р»-дыхание».

- Сделайте глубокий медленный вдох и сфокусируйте свое внимание на представлении, как будто с этим йогическим вдохом вы «перезаряжаетесь», аккумулируете свою энергию (прану), свою жизненную силу. Каждая клетка вашего тела получает дополнительную порцию энергии и жизненной силы.
- Медленно выдохните и сфокусируйте свое внимание на снятии напряжения мышц шеи, плеч, корпуса и ног в указанном порядке. Представьте себе зрительно, как со снятием напряжения мышц вы одновременно снижаете уровень негативных эмоций.

Мои ученики с успехом используют прием двойного «Р»-дыхания в промежутках между фехтовальными поединками, когда они находятся в замешательстве или напряжены. Они утверждают, что это помогает им «снова сфокусироваться», «опять встать на рельсы». Некоторые из моих учеников, когда приходят в состояние замешательства, берут «тактический перерыв» во время поединка, чтобы воспользоваться техникой двойного «Р»-дыхания для восстановления фокуса и умственного равновесия. Разум — хозяин чувств, а дыхание — хозяин разума.

РИТМИЧНОЕ ЙОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ПРИ ХОДЬБЕ

- Идите с выпрямленными туловищем и головой.
- Делайте медленно вдох, считая про себя: 1, 2, 3, 4. Один счет на каждый шаг (диафрагмальное йогическое дыхание).

- Выдыхайте медленно и глубоко через ноздри, продолжая счет до 8: 5, 6, 7, 8.
- Позднее вы сможете продлить вдох и выдох до шести—восьми шагов.

Когда вы чувствуете, что уровень вашего возбуждения или стресса перед началом выступления или во время перерывов слишком высок, вы можете воспользоваться полным йогическим дыханием, чтобы понизить уровень возбуждения, снова сфокусироваться, для очистки вашего разума. Вы можете добиться такого же эффекта с помощью попеременного дыхания через ноздри.

ДЫХАНИЕ, СНИМАЮЩЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ

- Сделайте полный йогический вдох. Задержите дыхание на несколько секунд.
- Медленно выдохните через рот, вытянув губы трубочкой, как для свистка. Выдохните немного воздуха, затем остановитесь на мгновение, удерживая воздух, после чего продолжите выдох.
- Выдохи надо выполнять энергично. Повторите эти действия несколько раз. По мере выдоха представляйте себе освобождение от напряжения и эмоций.

Данный прием успокаивает ум и снимает напряжение и негативные эмоции. Вы обнаружите, что во время усталости такое дыхание освежает нервную систему. Мои фехтовальщики использовали данную технику для снятия напряжения и освобождения от ненужных эмоций во время поединков и в коротких перерывах между ними. Полное йогическое дыхание восстанавливает вашу энергию и является уникальным способом подпитки клеток мозга.

КОМПЛЕКС АСАН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ И КОНЦЕНТРАЦИИ

Следующие асаны, помимо различных положительных воздействий, развивают равновесие и концентрацию. Когда вы принимаете одну из поз на равновесие, сначала выберите точку фокуса, на которую вы будете смотреть. Это ускорит принятие равновесия в позе. Вы обнаружите, что, если ваше сознание начинает отвлекаться на посторонние мысли или вы теряете фокус, вы также теряете равновесие. Введите одну или две асаны в ваш ежедневный график тренировок как для улучшения чувства равновесия, так и для концентрации.

- Поза «дерева».
- Поза «танцора».
- «Весы».
- «Ворона».
- «Ворона» вбок.
- Поза буквы «Т».
- Поза согнутых колен.
- Поза на цыпочках.
- Растяжка ноги стоя.
- Поза «орла».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЙОГИ В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Благодаря своему разностороннему воздействию йога подходит для дополнительного тренинга. Одной из целей занятий по программе дополнительных тренировок является поддержание здорового баланса в теле. Такие занятия устраняют недостатки односторонней системы тренировок. Спортсмен может достичь необходимого баланса, занимаясь йогой, с ее набором движений и упражнений. В задачу йогических упражнений входит также развитие тех групп мышц,

которые не задействованы при обычных тренировках. Это не только повышает показатели, но и помогает поддерживать здоровье спортсмена. Спортсмен может выполнять йогические асаны в любое время и в любом месте, при этом специальное оборудование не требуется.

Йога помогает снизить негативное воздействие спортивных тренировочных программ. Среди негативных эффектов есть и малые деформации тела, которые могут вести к разрушению тела или к развитию его неправильной формы. Йога как дополнительная спортивная тренировочная программа способствует предотвращению травм и ранений.

В любую спортивную подготовку я рекомендую включать следующие упражнения:

- Брюшное дыхание, полное йогическое дыхание, попеременное дыхание через ноздри и двойное «Р»-дыхание.
- Упражнения четырех основных этапов — ощущение тела и дыхания, фокусировка внимания и концентрация.
- РЙУ, ПЙУ.
- Трансцендентальная медитация или аутогенные тренировки.

БОКСИРОВАНИЕ

Боксирование оказывает разностороннее воздействие на тело, эффективно развивая дыхательную систему наряду с силой. Однако для обеспечения оптимального здоровья будут нелишними дополнительные упражнения. Рекомендуется полная йогическая тренировка с фокусировкой на асанах, оказывающих влияние на позвоночник, и асанах, развивающих чувство равновесия. Помимо этого, выполнение упражнений раджа-йоги оптимизирует время реакции и особенно способствует совмещению силы удара и быстроты принятия решения.

Рекомендуемые упражнения:

- РЙУ для ускорения восстановительного процесса.
- Йогические дыхательные упражнения — брюшное дыхание, полное йогическое дыхание, попеременное дыхание через ноздри и двойное «Р»-дыхание.
- Дополнительные упражнения для спортсменов.
- Втягивание живота.
- Наули.
- ТМ, АТ.

В качестве дополнительных упражнений рекомендуются следующие:

- Полная йогическая разминка в качестве дополнительной тренировки (см. пример полной йогической разминки для спортсмена).
- Асаны, воздействующие на позвоночник и развивающие чувство равновесия, такие, как «кобра», «лук», треугольник, поворот, «саранча», «плуг», «ворона», «весы».
- РЙУ, расслабляющие уставшие после интенсивной нагрузки ноги.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание.
- Упражнения раджа-йоги для контроля умственного и эмоционального состояний.

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

С точки зрения здоровья, езда на велосипеде оказывает на тело такое же воздействие, как и бег на коньках. Вдобавок к этому дается большая нагрузка на систему кровообращения и затрудняется дыхание. Положение тела при езде на велосипеде препятствует межреберному (среднему) дыханию, но при этом великолепно развивается диафрагмальное дыхание. Недостаточное межреберное дыхание негативно сказывается на циркуляции крови в грудной клетке, что приво-

дит к еще большей нагрузке на правую часть сердца. Помимо этого, на дыхательную систему отрицательно воздействует пыль на дорогах.

Для сбалансированного дыхания рекомендуются упражнения по полному йогическому дыханию, с упором на межреберную и ключичную фазы. Кроме того, те асаны, в которых тело находится в перевернутом положении, создадут возможность прилива крови в верхнюю половину тела, компенсируя тем самым концентрацию крови в нижних конечностях, связанную с упором, который делается во время тренировок на нижних конечностях. Мужчинам они также помогут предотвратить воспаление простаты, которое может быть вызвано длительным сидением.

Постоянная нагрузка на мышцы ног отрицательно сказывается на кровообращении в капиллярах, что связано с полным отсутствием расслабления мышц между их отдельными сжатиями. Это может способствовать возникновению артрита. Езда на велосипеде развивает деформацию позвоночника (кифоз нижних позвонков). Необходимо применять асаны, оказывающие воздействие на позвоночник. Велосипедистам необходимо работать с асанами, которые выгибают позвоночник в противоположном направлении и изменяют приток крови на противоположный.

Велосипедистам рекомендуются следующие упражнения:

- «Кобра», «лук», треугольник, видоизмененная «кобра», видоизмененный «лук», поворот, «потягивание кошки», поза «голубя», видоизмененная поза «верблюда», «саранча», поза буквы «Т».
- Для изменения притока крови на противоположный: стойка на плечах, полустойка на плечах, стойка на голове.
- Упражнения на йогическое дыхание: брюшное и ритмичное йогическое дыхание.
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после тяжелых тренировок и соревнований.

- Проведение аутогенных тренировок для того, чтобы выдерживать напряжение интенсивных тренировок (см. главы 14 и 15).
- Упражнения раджа-йоги для контроля умственного и эмоционального состояния и для развития концентрации.

ФЕХТОВАНИЕ

Фехтование развивает быструю рефлексивную координацию работы мышц до такой высокой степени, что фехтование можно смело рассматривать как «спорт нервной системы». Фехтование — «односторонний» вид спорта и поэтому требует дополнительных тренировок. Фехтовальщикам рекомендуются следующие упражнения:

- Полная йогическая тренировка в качестве дополнительных и компенсационных занятий (см. примеры полной йогической разминки спортсмена).
- Упражнения раджа-йоги на ускорение рефлексов, ускорение процесса анализа ситуации во время поединка и принятия решения.
- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после тяжелых тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения, брюшное и ритмичное дыхание, двойное «Р»-дыхание.
- Включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву «неподвижное сидение» и концентрацию на дыхании, видоизмененный наклон вперед стоя, наклон вперед сидя как для тренировки концентрации, так и для разогрева.
- Используйте аутогенные тренировки, подобранные для вас индивидуально.

ИГРА В ГОЛЬФ

Большим преимуществом гольфа является чистая, здоровая внешняя среда. Тем не менее гольф также можно считать односторонним видом спорта (см. главу 4). Поэтому комплексные йогические тренировки также предлагаются в качестве дополнительного и компенсационного тренинга.

Мы предлагаем следующие упражнения:

- Полная йогическая тренировка в качестве дополнительных занятий (см. примеры полной йогической разминки спортсмена).
- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- Применение аутогенных тренировок, подобранных индивидуально с учетом ваших нужд.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное дыхание, ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание, полное йогическое дыхание при ходьбе.
- Асаны для улучшения гибкости позвоночника и асаны, направленные на укрепление нижней части спины.
- Комплекс асан как для реабилитации нижней части спины, так и для предотвращения боли и травм.
- «Кобра», треугольник, поворот, поза «танцора».

ГИМНАСТИКА (ОЛИМПИЙСКАЯ)

Этот вид спорта воздействует на все мышцы тела. Поэтому асаны, развивающие мышцы корпуса и живота, гимнастам не подойдут. Этим спортсменам необходимо сконцентрироваться на асанах, воздействующих на позвоночник, чтобы предотвратить развитие так называемой «гимнастической спины» как результата деформации позвоночника.

Гимнастам предлагаются следующие упражнения:

- «Кобра», «лук», треугольник, поза «голубя», видоизмененная поза «верблюда», поворот.

- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное дыхание, полное и ритмичное йогическое дыхание.
- Включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву «неподвижное сидение» и концентрацию на дыхании, а также одну-две асаны как для тренировки концентрации, так и для разогрева.
- Занимайтесь аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать нагрузки при интенсивных тренировках (см. главы 14 и 15).

БЕГ НА КОНЬКАХ, ХОККЕЙ НА ЛЬДУ, КАТАНИЕ НА РОЛИКАХ

Данные виды спорта не оказывают полного воздействия на тело. Поэтому йога является полезным дополнительным тренингом. Катание на коньках требует постоянного наклона тела вперед, что препятствует правильному дыханию и циркуляции крови. Поэтому в качестве компенсационных упражнений рекомендуется выполнение приемов йогического дыхания. Верная координация дыхания с движением оказывает положительное влияние на систему терморегуляции тела, которая в свою очередь предотвращает охлаждение тела.

Предлагаются следующие упражнения:

- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание.
- Занятия аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать нагрузки при интенсивных тренировках (см. главы 14 и 15).

- Асаны, оказывающие воздействие на позвоночник и усиливающие нижнюю часть спины: «кобра», «лук», треугольник, поворот, «саранча», поза «голубя», «потягивание кошки».
- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.

СТРЕЛЬБА ИЗ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ, ИЗ ЛУКА, ГОНКИ НА ЯХТАХ, УПРАВЛЕНИЕ ГОНОЧНЫМ АВТОМОБИЛЕМ

Эти виды спорта также относятся к дающим одностороннее развитие и оказывают неравномерное воздействие на различные органы тела. Здесь также предлагаются комплексные йогические тренировки в качестве дополнительного и компенсационного тренинга:

- Полная йогическая тренировка в качестве дополнительных занятий (см. примеры полной йогической разминки спортсмена).
- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- Применение аутогенных тренировок, подобранных индивидуально с учетом ваших нужд (главы 14 и 15).
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное дыхание и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание, ритмичное йогическое дыхание при ходьбе.

БЕГ НА ЛЫЖАХ

С точки зрения здоровья, бег на лыжах по пересеченной местности является одним из самых важных видов спорта. Большим преимуществом бега на лыжах считается чистая, здоровая внешняя среда. Лыжникам необходимо концентрироваться на асанах, ко-

торые усиливают нижнюю часть спины и коленные суставы, а также на асанах, направленных на растяжку мышц ног.

Предлагаются следующие упражнения:

- «Кобра», треугольник, поза буквы «Т», поза «голубя», растяжка ног, растяжка ног стоя, наклон вперед сидя, поза отдыха, комплекс асан на реабилитацию нижней части спины и предотвращение боли и травм.
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание.
- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- Применение аутогенных тренировок, подобранных индивидуально с учетом ваших нужд (см. главу 15).

ПЛАВАНИЕ, ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

С точки зрения йоги, это самые главные виды спорта. Находясь в воде, пловцы используют регулирующее, ритмичное дыхание. Плавание, водное поло и синхронное плавание эффективно развивают легочно-дыхательную систему. Большим преимуществом водных видов спорта является чистая, здоровая среда без пыли.

Пловцам предлагаются следующие упражнения:

- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Занятия аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать нагрузки при интенсивных тренировках (см. главу 14).
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание.

- Асаны для увеличения гибкости суставов плеч, а также асаны для растяжки нижней части спины.
- Треугольник, «кобра», поза «голубя», видоизмененный «лук», поворот, поза «танцора», «потягивание кошки», «саранча».

БОРЬБА И ДЗЮДО

Эти виды спорта гармонично развивают все мышцы тела, поэтому дополнительные тренировки хотя и требуются, но не в таком объеме. Вместе с тем оба этих вида спорта, в особенности борьба, недостаточно развивают дыхательную систему (легкие). Вдох и выдох происходят неравномерно, и нередко дыхательная система испытывает дискомфорт. Воздух в спортивных залах или закрытых помещениях, как правило, насыщен пылью, маты могут быть не слишком чистыми и так далее.

Спортсменам, занимающимся классической и вольной борьбой, а также дзюдо, предлагаются следующие упражнения:

- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание с фокусом на вдыхании и выдыхании.
- Включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву «неподвижное сидение» и концентрацию на дыхании, а также одну-две асаны как для тренировки концентрации, так и для разогрева.
- Занятия аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать нагрузки при интенсивных тренировках (см. главу 14).
- «Кобра», «лук», «саранча», поворот, поза «голубя», видоизмененная поза «верблюда», треугольник, наклон вперед сидя.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА (ОЛИМПИЙСКАЯ)

Данный вид спорта недостаточно развивает дыхательную систему. Очень часто рабочий объем легких у тяжелоатлетов относительно мал из-за давления, оказываемого на дыхательную систему во время поднятия тяжестей. Тяжелоатлеты также страдают расширением капилляров и прогибом спины. Йога может помочь бороться с этими проблемами.

Тяжелоатлетам предлагаются следующие упражнения:

- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное дыхание и ритмичное йогическое дыхание.
- Включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву «неподвижное сидение» и концентрацию на дыхании, а также одну-две асаны как для тренировки концентрации, так и для разогрева.
- Занятия аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать напряжение при интенсивных тренировках (тренировочные нагрузки) (см. главу 14).
- Втягивание живота (уддиджана бандха) и наули для уменьшения давления в полости желудка.
- Асаны в положении ногами вверх для предотвращения расширения капилляров: стойка на плечах, полустойка на плечах, стойка на голове.
- Асаны, выполняемые в положении сидя и специальные упражнения, укрепляющие мышцы стоп: поза отдыха, «полулотос», «лягушка», поза согнутых колен, поза на цыпочках.
- Для растяжки мышц спины, ног, груди и живота: видоизмененный наклон вперед сидя, выпад, «кобра», «лук», «плуг», поворот, треугольник, растяжка ног, поза «голубя».

КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Ввиду общего положительного воздействия на тело такие командные виды спорта, как гандбол, баскетбол, волейбол и американский футбол, требуют меньшего количества дополнительных тренировок и компенсационных упражнений.

Для спортсменов, занимающихся данными видами спорта, предлагаются следующие упражнения:

- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание.
- Включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву одну или две асаны, а также «полное йогическое дыхание при ходьбе» как для тренировки концентрации, так и для разогрева.
- Занятия аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать напряжение при интенсивных тренировках (см. главы 14 и 15).
- Асаны, воздействующие на позвоночник, для предотвращения болей в спине.

ФУТБОЛ

Данный вид спорта также требует дополнительных тренировок. Поскольку в футболе в основном действует нижняя часть тела, спортсменам, и в особенности молодым, требуются асаны, укрепляющие верхнюю половину тела и плечи, и асаны, воздействующие на позвоночник.

Игрокам в футбол предлагаются следующие упражнения:

- Позы с выпрямленным телом («ворона», «ворона» вбок, «кобра», «саранча»), йогическое при-

поднимание корпуса, видоизмененный «лук», положение закручивания, поворот, треугольник, «лук», «плуг».

- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание, йогическое дыхание при ходьбе.
- Включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву одну или две асаны, а также полное йогическое дыхание при ходьбе как для тренировки концентрации, так и для разогрева.
- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- Асаны в сидячем положении для предотвращения развития деформации.

ТЕННИС, ИГРЫ С РАКЕТКОЙ

Эти виды спорта попадают в категорию дающих одностороннее развитие. Большие нагрузки на руку с ракеткой могут вызывать мышечный дисбаланс. Поэтому йогические упражнения рекомендуются в качестве дополнительного и компенсационного тренинга. Этим спортсменам необходимо заняться асанами, укрепляющими нижнюю часть спины и улучшающими гибкость плечевых и коленных суставов.

Предлагаются следующие упражнения:

- Полная йогическая тренировка в качестве дополнительного и компенсационнного тренинга.
- Треугольник, «кобра», «саранча», видоизмененный «лук», растяжка плеч, положение закручивания.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное дыхание и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание, йогическое дыхание при ходьбе.

КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Ввиду общего положительного воздействия на тело такие командные виды спорта, как гандбол, баскетбол, волейбол и американский футбол, требуют меньшего количества дополнительных тренировок и компенсационных упражнений.

Для спортсменов, занимающихся данными видами спорта, предлагаются следующие упражнения:

- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание.
- Включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву одну или две асаны, а также «полное йогическое дыхание при ходьбе» как для тренировки концентрации, так и для разогрева.
- Занятия аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать напряжение при интенсивных тренировках (см. главы 14 и 15).
- Асаны, воздействующие на позвоночник, для предотвращения болей в спине.

ФУТБОЛ

Данный вид спорта также требует дополнительных тренировок. Поскольку в футболе в основном действует нижняя часть тела, спортсменам, и в особенности молодым, требуются асаны, укрепляющие верхнюю половину тела и плечи, и асаны, воздействующие на позвоночник.

Игрокам в футбол предлагаются следующие упражнения:

- Позы с выпрямленным телом («ворона», «ворона» вбок, «кобра», «саранча»), йогическое при-

поднимание корпуса, видоизмененный «лук», положение закручивания, поворот, треугольник, «лук», «плуг».

- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание, йогическое дыхание при ходьбе.
- Включите в ваши регулярные упражнения по разминке и разогреву одну или две асаны, а также полное йогическое дыхание при ходьбе как для тренировки концентрации, так и для разогрева.
- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- Асаны в сидячем положении для предотвращения развития деформации.

ТЕННИС, ИГРЫ С РАКЕТКОЙ

Эти виды спорта попадают в категорию дающих одностороннее развитие. Большие нагрузки на руку с ракеткой могут вызывать мышечный дисбаланс. Поэтому йогические упражнения рекомендуются в качестве дополнительного и компенсационного тренинга. Этим спортсменам необходимо заняться асанами, укрепляющими нижнюю часть спины и улучшающими гибкость плечевых и коленных суставов.

Предлагаются следующие упражнения:

- Полная йогическая тренировка в качестве дополнительного и компенсационнного тренинга.
- Треугольник, «кобра», «саранча», видоизмененный «лук», растяжка плеч, положение закручивания.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное дыхание и ритмичное йогическое дыхание, двойное «Р»-дыхание, йогическое дыхание при ходьбе.

- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.
- Применение аутогенных тренировок, подобранных индивидуально с учетом ваших специфических нужд (глава 14).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Различные виды спорта, входящие в легкую атлетику, требуют дополнительных упражнений разного рода. Спортсменам-пятиборцам дополнительные тренировки требуются в меньшем объеме.

ХОДЬБА, БЕГ

С точки зрения гармоничного развития, простые повторяющиеся движения, такие, как при ходьбе или беге, можно отнести к разряду «односторонних». Исходя из этого в качестве дополнительных упражнений предлагается комплексный йогический тренинг.

Одним из наиболее важных факторов при гонке является синхронизация движения с фазами дыхания. Систематическое выполнение дыхательных упражнений помогает спортсмену проанализировать его индивидуальный ритм и почувствовать, испытать объединение движения с дыханием, координацию дыхания с движением и найти такое их сочетание, которое дало бы оптимальный результат.

Во время бега органы брюшной полости опускаются вниз, что приводит к опущению диафрагмы, а это в свою очередь усиливает работу на вдох. Положение диафрагмы при беге более способствует вдоху, чем выдоху. При этом во время бега мышцы брюшной полос-

ти вынуждены работать при выдохе более напряженно, чем в положении отдыха. Такой эффект опущения органов, расположенных в брюшной полости, сильнее всего проявляется в фазах приземления и отталкивания. Сильнее всего воздействие на процесс выдыхания ощущается в фазе полета.

Предлагаются следующие упражнения:

- Асаны в перевернутом положении тела, а также те, которые влияют на позвоночник, предотвращая возникновение болей в нижней части спины. Комплексы асан йоги как для восстановления работоспособности нижней части спины, так и для предотвращения болей и травм, полустойка на плечах, стойка на плечах, стойка на голове.
- Асаны для растяжки мышц бедер, икр и колен: растяжка ног, поза «голова к коленям», поза «танцора», наклон вперед сидя, видоизмененная поза «верблюда», выпад.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное и ритмичное йогическое дыхание, йогическое дыхание при ходьбе.
- РЙУ для ускорения процесса восстановления после напряженных тренировок и соревнований.
- Занятия аутогенными тренировками, для того чтобы выдерживать напряжение при интенсивных тренировках (см. главу 15).
- Упражнения раджа-йоги, направленные на контроль умственного и эмоционального состояний и на развитие концентрации.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПРЫЖКАМ (ПРЫЖКИ В ДЛИНУ, ВЫСОТУ, ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК), СОРЕВНОВАНИЯ ПО МЕТАНИЮ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ (ТОЛКАНИЕ ЯДРА, МЕТАНИЕ КОПЬЯ И ДИСКА)

В общем случае прыжки и метание спортивных снарядов не требуют задействования всех мышц тела. Поэтому необходимо заниматься дополнительными упражнениями. Как при выполнении прыжков, так и при метании снарядов, значительную роль играет чувство равновесия. Чем яснее спортсмен ощущает свои мышцы и связки, тем лучшим чувством равновесия он обладает, поэтому мы рекомендуем асаны йоги на равновесие. При выполнении этих поз достигается двойной эффект — идет тренировка всего тела в целом и повышается чувство равновесия. И то и другое ведет к улучшению спортивных показателей.

Для метателей предлагаются следующие упражнения:

- РЙУ для ускорения процесса восстановления.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное дыхание, полное йогическое дыхание.
- «Кобра», «лук», треугольник, видоизмененный наклон вперед сидя, «плуг», поворот, втягивание живота, наули.

Упражнения для спортсменов, занимающихся прыжками:

- РЙУ для ускорения процесса восстановления.
- Йогические дыхательные упражнения: брюшное дыхание, полное йогическое дыхание.

- Асаны, влияющие на позвоночник и усиливающие нижнюю часть спины: «кобра», «лук», треугольник, поворот, «саранча», «потягивание кошки».
- Трансцендентальная медитация, аутогенные тренировки.

ГЛАВА 7

КЛАССИФИКАЦИЯ АСАН

С точки зрения спортивной подготовки, можно классифицировать асаны хатха-йоги, исходя из их воздействия. Существуют общие категории асан, которые оказывают следующее воздействие:

- поддерживают и нормализуют работу организма в целом, а также стимулируют и мобилизуют различные органы и железы (ПЙУ);
- нормализуют и восстанавливают деятельность психосоматических центров (сплетений) (ПЙУ);
- поднимают уровень активации (ПЙУ);
- деактивируют и понижают уровень активации (успокаивают) (ПЙУ);
- компенсируют мышечный дисбаланс, возникший в результате односторонней нагрузки (КЙУ);
- ускоряют процесс регенерации (РЙУ);
- развивают гибкость, эластичность, силу и выносливость и так далее (РЙУ, КЙУ).

АСАНЫ АКТИВИРУЮЩИЕ И ДЕАКТИВИРУЮЩИЕ

Здесь мы приводим примеры асан и методов, которые ведут к активации или мобилизуют, стимулируют и придают телу общий тонус. В общем случае как быстрый, сильный вдох, так и открытие глаз и отклонение туловища назад оказывают активирующее воздействие.

Асаны, направленные на активацию:
- «кобра»;
- «саранча»;
- «лук»;
- полустойка на плечах;
- видоизмененный «верблюд»;
- поворот;
- «весы»;
- втягивание живота;
- приветствие Солнца;
- дыхательное упражнение «капалабхат».

Далее приводим примеры приемов, с помощью которых можно деактивировать тело и достичь расслабляющего, успокоительного эффекта.

В общем случае успокоительный эффект достигается путем глубоких, медленных, продолжительных выдохов, закрывания глаз и наклонов корпуса вперед.

Асаны, направленные на деактивацию:
- видоизмененный наклон вперед стоя;
- наклон вперед сидя;
- «плуг»;
- «рыба»;
- поза расслабления;
- полное йогическое дыхание;
- попеременное дыхание через ноздри.

КОМПЛЕКСЫ АСАН ДЛЯ АКТИВАЦИИ (СТИМУЛЯЦИЯ)

- «кобра»;
- «саранча»;
- «лук».

КОМПЛЕКСЫ АСАН ДЛЯ ДЕАКТИВАЦИИ (УСПОКОЕНИЕ)

- полустойка на плечах (страница 43);
- «плуг» (страница 71);
- «рыба» (страница 78).

Когда спортсмены хотят уменьшить уровень своей активации (снизить степень возбужденности) с переходом в глубоко расслабленное состояние, необходимо правильно выбрать время. Лучше всего это делать через 5—6 минут после окончания физической разминки и разогрева.

Спортсмены могут воспользоваться аутогенным тренингом (см. главу по аутогенному тренингу) или же приемами деактивации, которые мы обсудили ранее. За таким глубоким расслаблением всегда должна следовать серия коротких реактивирующих упражнений, которые позволят вновь достичь оптимального уровня активации (чтобы быть снова готовым к участию в соревновании). Для этого подходят как упражнения аутогенной активации, так и упоминавшиеся выше дыхательные упражнения.

Если в ходе соревнований имеют место более продолжительные перерывы (а именно, повторные разогревы, старты, квалификационные поединки и так далее), то спортсменам следует отдыхать и восстанавливать свою силу и энергию. Они могут делать это либо с помощью аутогенного тренинга, предназначенного конкретно для восстановления силы, либо задействовав приемы РЙУ (см. главу 6).

Иногда (если пауза в ходе соревнований слишком затягивается) бывает необходимо еще раз провести разминку для разогрева. Спортсменам следует планировать эти дополнительные разминки таким образом, чтобы достигать желаемого уровня готовности, не теряя при этом слишком много энергии. Каждый разминочный комплекс упражнений должен быть индивидуально подобранным и соответствовать конкретному виду спорта.

ГЛАВА 8

ОСНОВНЫЕ УКАЗАНИЯ, ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ ВАШЕЙ ПРОГРАММЫ

Вам необходимо научиться самостоятельно составлять себе комплексы, исходя из ваших конкретных нужд и целей. Отбор асан должен основываться на виде спорта и на ваших индивидуальных особенностях. Вы можете воспользоваться комплексами асан, представленными в данной книге. Вы, так же, как и многие до вас, обнаружите, что они очень полезны.

Ниже мы приводим основные принципы, на которые следует опираться.

- Взвесьте свой опыт занятий йогой. Являетесь ли вы новичком или опытным учеником?
- Поставьте себе цели. Каковы ваши первоочередные цели, которых вы хотите достичь с помощью комплексов асан? (Ускорение процесса регенерации, успокоение, расслабление вашего тела и разума, устранение мышечного дисбаланса или повышение вашей гибкости, эластичности и так далее.) Помните, что с помощью йоги вы можете одновременно достигать нескольких целей.
- Общие занятия йогой должны начинаться с позы в положении сидя, подходящей для медитации. Начало занятий с непродолжительной медитацией ведет к повышенной концентрации на протяжении выполнения всех упражнений.

- Попробуйте начинать ваши каждодневные спортивные тренировки с короткой медитации, сделав ее частью вашей обычной разминки. Такая медитация послужит переходом к концентрации, требуемой для тренировок или соревнований. Она поможет спокойно проанализировать ситуацию или возникшую проблему или даже ход соревнования. Она усилит ясность мысли и устранит неуверенность и стресс.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

- Начинайте с асан, которые тянут и расслабляют конечности и укрепляют мышцы, связки и суставы.
- В повседневные комплексы упражнений необходимо включить асаны для тренировки позвоночника (различные наклоны: вперед, назад, в сторону, вращения, выполняемые в положении стоя, сидя или лежа).
- Помимо этого, такие комплексы должны включать по меньшей мере одну асану в перевернутом положении (стойка на плечах, стойка на голове и так далее), а также асану, сокращающую брюшную полость (втягивание живота и так далее).
- Для воздействия на тело необходимо использовать аутогенные устные фразы на самовнушение.
- Во время выполнения асан используйте аутогенные устные фразы для повышения биологического эффекта асан, усиления деятельности ваших мышц и тела.
- Повторяйте про себя аутогенные устные фразы медленно и монотонно, не делая акцента на чем-либо. Делайте паузу после каждой аутогенной фразы, после чего снова повторяйте эту фразу.
- Выполнение асан на 80 процентов является трудом умственным и на 20 процентов физическим.
- После выполнения асан ваше тело и разум подготовлены к выполнению дыхательных упражнений

и к медитации, что ведет к большему контролю над разумом.

- Каждая йогическая программа должна заканчиваться расслаблением. Однако расслабление надо прекращать короткими активирующими упражнениями (реактивация).
- Обычно занятия начинаются с выполнения более простых асан.
- Для утренних занятий следует отбирать асаны, требующие меньшей гибкости суставов. В вечернее время, ввиду общего «разогрева» тела и общей усталости, отбирают асаны с повышенными требованиями к гибкости суставов.
- Выполнение асан с наклоном вперед (сгибание) необходимо компенсировать выполнением асан с прогибом назад (разгибание).
- Общее правило дыхания заключается в том, что выдох делается при сжатии живота и передней части тела, а вдохи при сжатии спины (то есть вы делаете выдох при наклоне корпуса вперед, а когда вы прогибаетесь телом назад, вы делаете вдох), при удержании позы дышите равномерно.
- Вращение в одну сторону должно сочетаться с вращением в противоположном направлении.
- Не проводите занятий раньше, чем через полтора или два часа после еды.
- После напряженных тренировок выполняйте только РЙУ. Планируйте расширенные занятия йогой на более позднее время дома.

(Другие предложения по разработке ваших занятий йогой вы можете найти в главе 16.)

ЧАСТЬ IV

ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНА

ГЛАВА 9

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ: НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ ЧЕРЕЗ ПОЗНАНИЕ СЕБЯ

Самоконтроль начинается с самопознания. Для того чтобы управлять своим умом и умственным состоянием, необходимо прежде всего понять их. Это достигается через самопознание, самонаблюдение и обучение.

Самообучение — это процесс, длящийся всю жизнь. Вы можете пользоваться им для развития своих физических, умственных, интеллектуальных и моральных качеств. Ключом к познанию себя является желание внимательно заглянуть в себя, взять на себя ответственность за свое умственное состояние и быть готовым изменить его. Для этого требуются смелость и решимость. Только вы можете управлять собой. Никто больше не сможет сделать это за вас. Чтобы достичь этого, необходимо трудиться! Но отдача может быть воистину огромной. Во-первых, вы обретете больший контроль над своими возможностями, во-вторых, вы сможете добиться больших успехов в учебе, работе или устройстве семейной жизни.

Йога представляет собой отличное средство для самонаблюдения, самопознания и самообразования. Статичная природа асан йоги, концентрация и самоанализ дают великолепную возможность для самонаблюдения. Подмечая и испытывая различные состояния тела, ощущения, напряжения мышц, обращая свой разум во время медитации внутрь себя, мы учимся познавать свою

природу. Когда вы принимаете позу йоги, вы отключаетесь от внешнего мира и фокусируетесь на своем внутреннем состоянии. Это дает вам возможность поднять уровень вашей восприимчивости и учит объективно оценивать происходящее.

ЧТЕНИЕ БИОГРАФИЙ

Чтение биографий и мемуаров известных спортсменов может быть очень полезным. Книги дадут вам примеры того, чего вы можете добиться и к каким достижениям надо стремиться в спорте. Читая книги, вы также сможете узнать, что многие сильнейшие спортсмены систематически записывают свои наблюдения, ощущения и действия. (Весьма полезными могут быть биографии лучших людей искусства, науки и мастеров йоги.)

ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Важной частью самоанализа является определение вашего отношения к выбранному вами виду спорта. Почему вы занялись именно этим видом спорта? Что вы получаете от этого для себя? То, какое место вы отводите спорту в вашей жизни, может иметь существенное влияние на вашу спортивную форму.

По моему опыту, страдают спортсмены, не уделяющие спорту должного внимания. С другой стороны, те, кто постоянно добиваются стабильных результатов, смотрят на спорт как на важную, но не единственную цель своей жизни. Им нравится борьба, игра ума, ежемоментные переживания. Независимо от уровня спортсмена, вознаграждением — удовольствием, счастьем и удовлетворением — для него служат вызов и постоянная схватка в спорте, а с долгосрочной точки зрения, прогресс, совершенствование и развитие. Лучшим

спортсменам помогает ощущение того, что они осуществляют процесс своего развития, не зацикливаются на мыслях о победах или поражениях.

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Познание себя позволит вам ставить перед собой реалистичные цели. И наоборот, постановка целей позволит вам лучше познать себя. Постановка целей может быть формальной или неформальной — определяйте сами как вам удобнее. Но не допускайте, чтобы при этом вы потеряли удовольствие от занятий спортом.

Ставьте цели вместе со своим тренером. Он лучше чем кто-либо знает, насколько хорошо вы владеете техникой и какими тактическими качествами вы обладаете в данный период времени, а следовательно, и какие цели будут вам по плечу и реальны для вас. Совместная работа с тренером будет служить гарантией того, что вы не поставите перед собой цели, которые заведомо будут выходить за рамки ваших возможностей. Ставьте перед собой цели в плане технического, тактического, физического, умственного и поведенческого развития наравне с установкой целей, относящихся к диете и сну. Если у вас нет тренера, анализируйте дневник своих тренировок, ваши сильные и слабые стороны. На основе такого анализа вы можете ставить перед собой реально достижимые цели. Кроме того, вы можете консультироваться со своими товарищами по спорту.

Следующим шагом идет определение пути, который приведет вас к желаемым целям. Эффективно организуйте свой режим дня. Составьте план тренировок на год, включающий в себя цели на каждый день, неделю, месяц. Если вы с удовольствием придерживаетесь составленного вами режима дня, то у вас выработается положительная привычка к дисциплине и самоконтролю,

так же, как и способность эффективно распределять свое время. Даже если у вас не получается в точности следовать вашему плану, вы все равно узнаете себя лучше. Это та информация, которую вы никогда бы не получили, если бы не старались следовать поставленным перед собой целям. Как бы там ни было, систематическая оценка вашей деятельности повышает вашу ответственность по выполнению этих целей, дает вам информацию, необходимую для пересмотра вашего плана, и позволяет вам определять ваши достижения.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Другим крайне важным инструментом самопознания можно считать дневник тренировок. В этот дневник следует записывать все: ваши цели, тренировочные нагрузки, время, количество нагрузок и интенсивность тренировок. Также ведите записи того, как вы реагируете на те или иные ситуации, вашу реакцию на стресс, физические, умственные и эмоциональные изменения, которые происходят с вами в ходе тренировок или соревнований и так далее. Ведите запись своих результатов — мыслей, наблюдений и чувств. Вам следует анализировать свои действия, мысли и объективные факты, относящиеся к вашим выступлениям, с тем чтобы самоизучение и самообучение вошли у вас в привычку.

Многие из спортсменов, с которыми мне довелось работать, не сумели определить, что тормозило их развитие. Но и они признавали, что дневник тренировок был полезным подспорьем. Например, один из спортсменов установил, что у него излишнее напряжение мышц, о котором он совершенно не подозревал. Он говорил: «Если бы я не вел журнал записей, я бы никогда не узнал, что у меня было напряжение. Осознание этого факта мне помогло. Теперь, когда я умею настраиваться, я замечаю тот момент, когда мною овладевает на-

пряжение, и могу сказать себе: «Сделай глубокий вдох и дай напряжению уйти».

По мере того как вы ведете наблюдения и записываете подобные факты в свой дневник тренировок, анализируйте, как продвигается ваша работа. Правильно ли подобрана интенсивность ваших тренировок? Какого успеха вы добились на настоящий момент? Оцените свои слабые стороны в физической, технической и тактической областях. Что конкретно мешает вам добиться более высоких достижений в спорте?

ЗАПИСЫВАЙТЕ ВАШИ ЕЖЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СВОЙ ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Эффективная организация вашего времени и ежедневного распорядка дня также имеет большое значение. Если вы постоянно придерживаетесь разработанного вами распорядка дня, у вас сформируется положительная привычка к дисциплине, самоконтролю, а также способность эффективно распределять свое время.

Каждый день ставьте перед собой цели и сами давайте себе задания в письменном виде, которые вы должны выполнить в определенный промежуток времени. Регулярно оценивайте рост вашей активности и чувства ответственности за выполнение ваших каждодневных целей и задач. Если вы будете это делать, то научитесь давать себе ежедневный отчет о ходе своей работы и продвижения. Это все равно что давать «расписку» самому себе и тренеру о своей деятельности и развитии.

Внесение записей о результатах самоанализа в дневник поможет вам понять причины ваших неудач и успехов. С их помощью вы лучше узнаете себя, раскроете источник своих ошибок. Вы также сможете научиться разрешать свои внутренние противоречия.

Иногда даже простые записи о трудностях, занесенные в ваш дневник тренировок, принесут вам некоторое облегчение. Попытка взглянуть на трудности с объективной точки зрения (ведя записи), раскрывает перед вами путь нахождения причины (или причин) ваших проблем.

Неплохо также записывать и использовать мнения, замечания и наблюдения других людей в отношении ваших выступлений. Данный способ самообучения заключается в том, что вы учитесь у своих критиков. Наблюдения ваших товарищей по команде, тренеров, соперников, друзей и прочих людей могут быть весьма полезны. Случайно оброненное другими людьми по ходу дела замечание нередко бывает более ценным, чем ответы на ваши прямые вопросы. Например, замечание о том, что «он всегда делает одно и то же», может сказать вам о многом.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ, ИЗУЧЕНИЕ ЯЗЫКА ВАШЕГО ТЕЛА

Для того чтобы ваши показатели отличались стабильностью, очень важно развивать контроль над вашим физическим, умственным и эмоциональным состоянием. Первым шагом на пути развития самоконтроля является познание себя — природы ума, языка тела и их взаимодействия.

Йога представляется одним из лучших средств для достижения этой важной цели. Когда вы принимаете позу йоги, вы отключаетесь от внешнего мира и обращаете свой мысленный взор внутрь себя. Это позволяет вам усилить чувство правильного восприятия организма (осознание в ощущениях вашего внутреннего физического состояния). Эти методы подробно рассмотрены в главе 2.

Помимо поз йоги, весьма полезными для улучшения осознания своего тела являются упражнения кун-

далини-йоги. Кундалини-йога занимается поддержанием работы физических органов и осознанием состояния этих органов, обусловленного их работой. Задача состоит в том, чтобы сосредоточить внимание на различных частях или органах тела и на ощущениях, которые возникают в этих местах в зависимости от изменяющихся жизненных обстоятельств и ситуаций. Сосредоточенный анализ, описанный в главе 12, есть модификация таких упражнений кундалини-йоги. Основной упор в этих упражнениях делается на фокусировке внимания на определенных областях тела и на том, чтобы следить за ощущениями, которые возникают в различных ситуациях.

Использование обратной биологической связи дает еще один способ развития познания своего тела. Обратная биологическая связь подразумевает применение научных приборов наблюдения, которые предоставляют специфическую информацию (такую, как температура кожи или частота сердцебиения).

Важным шагом в изучении себя является самонаблюдение. Вы можете начать с того, что будете наблюдать за следующими своими проявлениями.

Общие телесные ощущения. Начните с наблюдения за функциями организма — вашим дыханием, сердцебиением и напряжением ваших мышц. Вы научитесь очень тонко различать чувства напряженности, расслабления, теплоты и другие ощущения тела.

Отдельные телесные ощущения. Сперва понаблюдайте за тем, как вы дышите, за своим сердцебиением и за напряжением мышц в состоянии отдыха. Понаблюдайте за любыми другими ощущениями. После этого приступайте к наблюдению за своими физическими ощущениями в других ситуациях: во время сдачи важного экзамена или когда у вас берут интервью, перед значительными соревнованиями, когда вы расслаблены или счастливы, когда вы злы или чувствуете себя несчастным.

СМЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НЕРВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вам нередко приходится испытывать напряжение в тех местах, где вы его совершенно не ожидаете, даже и не знаете, что оно у вас там существует. Так, во время спортивного выступления у вас могут напрягаться те мышцы, которые должны быть в данный момент расслаблены. Например, при игре в теннис у вас может возникнуть напряжение в плечах при выполнении подачи. Вам крайне важно знать о таком напряжении, возникающем в несоответствующих местах. Такое напряжение может вести к несовершенной технике, возникновению усталости, боли или даже к травме. Наблюдения за тем, где и при выполнении каких движений у вас в теле возникает смещенное усилие или напряжение, может быть для вас весьма полезным.

Понаблюдайте, нет ли у вас нервных привычек вроде постукивания ногой об пол, неустанного хождения или жевания резинки, которые сжигают вашу энергию. Может быть, вы выполняете какие-то бесполезные действия? Наблюдайте за собой в течение дня и подмечайте, когда в вашем теле возникает смещенное напряжение, определяйте виды деятельности, сжигающие вашу физическую и эмоциональную энергию.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ТЕМ, КАК ВАШЕ ТЕЛО РЕАГИРУЕТ НА СТРЕСС

Каждый из нас по-разному реагирует на стресс. Понаблюдайте за собой перед началом важного соревнования и задайте себе несколько вопросов: возросла ли у вас частота сердцебиения? Ощущаете ли вы напряжение мышц? В какой именно группе мышц вы чувствуете такое напряжение? Становятся ли влажными ваши ладони? Бывает ли у вас холодный пот? Возникают ли у вас нервные спазмы желудка? Сколько времени требуется

разным системам вашего организма, чтобы вернуться в нормальное (предшествующее наступлению данного события) состояние?

Цель всего этого, конечно же, не заключается в том, чтобы заставить вас волноваться. Наблюдение поможет вам узнать, какая из систем вашего организма реагирует на стресс. Такое наблюдение и распознавание являются первым шагом на пути управления вашим телом и разумом. Вам также следует обращать внимание на свои мысли, образы и чувства, которые вы ассоциируете с реакциями вашего тела. Подумайте над этим. Каким образом вы можете использовать свою частоту дыхания и сердцебиения, напряжение мышц и смещенное усилие для определения вашего умственного состояния? Данное руководство научит вас, как успокаивать себя, расслабляться, освобождаться от ненужного напряжения и так далее. Но первым делом вы должны научиться понимать, что происходит в вашем теле и как вы реагируете на стресс.

Наблюдайте за своими ощущениями и за указанным стрессом в момент достижения вами вашего наилучшего результата, когда вы провели свое лучшее выступление, схватку или игру. Затем понаблюдайте за собой после самого худшего выступления. В чем заключалась разница в ощущениях?

Точно так же следите за своими мыслями, образами, разговорами с самим собой во время вашего лучшего и худшего выступлений. В чем было отличие?

ПОНИМАНИЕ ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ

С помощью самоанализа вы можете больше узнать о своем подсознании. Всем нам присущи возвратные шаблоны мышления. Понимание их может помочь нам освободиться от тянущих нас назад мыслей. Следующие упражнения раджа-йоги помогут вам узнать больше о ваших устоявшихся мыслях.

УПРАЖНЕНИЕ

- В тихом месте примите удобное положение сидя. Это может быть обычная поза со скрещенными ногами или можно просто сесть на стул. Держите свой позвоночник, шею и голову прямо. Положите руки на колени, при этом кончик большого пальца на каждой руке слегка соприкасается с кончиком указательного пальца. Прикройте, но не зажмуривайте свои глаза.
- Теперь дайте всем мышцам расслабиться. Почувствуйте, как вы спокойно сидите — неподвижно и расслабленно.
- Ощутите свое дыхание. Не меняйте его и не старайтесь им управлять — просто почувствуйте его естественный ритм.
- В течение 3—4 минут проведите концентрацию внимания в данной позе. Выберите точку на стене или нравящийся вам предмет, например цветы или вазу, и смотрите на него. Или просто сосредоточьтесь на своем дыхании, без попыток его изменить. Почувствуйте, как ваш живот ходит внутрь и наружу, или сфокусируйте внимание на области под вашими ноздрями, в том месте, где воздух входит и выходит из вашего тела по мере совершения вами вдохов и выдохов. Не заставляйте себя концентрироваться. Пусть это произойдет само собой.
- Если вы вдруг обнаружите (а вначале именно так и будет), что ваш ум блуждает где-то еще, осознайте саму эту мысль. Не пытайтесь бороться с ней или гнать ее. Осторожно вернитесь к своему дыханию или к предмету, на котором вы сконцентрировались.
- Ваши мысли будут течь одна за другой, как водяной поток. Наблюдайте за ними как бы отстранившись. Вы можете заметить, что мысли будут приходить и уходить, долго не задерживаясь.
- Подмечайте, думаете ли вы о прошлом — в част-

ности, о неудачных выступлениях и о том, какие ощущения (злость или волнения) связаны с ними.

- Отметьте для себя мысли, вызывающие у вас чувство страха и обеспокоенности.
- Подмечайте, что некоторые мысли приходят к вам снова и снова.
- Заметьте, как чувства и настроения ассоциируются с определенными мыслями. Запомните, что ощущения телесного характера и физический дискомфорт (например, напряжение и боль в плечах, спине и в щиколотках) также могут помешать вашей концентрации.
- Используйте эти ощущения тела в качестве инструмента познания себя. Приняв физический дискомфорт как часть ваших ощущений в конкретный момент времени, вы узнаете, что при этом можно как концентрироваться, так и расслабляться.
- Замечайте, что при каждом движении ума ваше тело также начинает двигаться. Если ваш ум беспокоен, то же самое будет и с вашим телом, и наоборот.

Вы заметите, что поток мыслей, проносящихся в вашем уме, неоднороден по своему характеру. Если вы находитесь в состоянии сильного стресса, например перед важным соревнованием, ваши мысли могут быть наполнены тревогой и беспокойством. Мысли также могут быть менее тревожными по своему характеру, но достаточно яркими, чтобы отвлечь вас от предмета концентрации.

Выполняя данные упражнения, вы можете прийти к важному заключению: осознание того, что мысли приходят и уходят из вашего ума и что эти мысли не являются «вами», поможет вам раскрыть природу разума, постоянного процесса мышления, а также то, что вы сможете определять для себя — реагировать ли или не реагировать на какие-то конкретные мысли. Вы осознаете, что

важно не то, о чем вы думаете, а ваша реакция на эти мысли. Если вы научитесь быть более отстраненным от своих мыслей, это поможет вам освободиться от «тирании мыслей», которую переживают многие люди.

Например, у теннисистки, готовящейся к подаче, может возникнуть мысль о том, что она дважды ошибется при выполнении своей подачи. Эта мысль может вызвать волнение и обернуться реальностью. С другой стороны, если вы позволите этой отрицательной мысли свободно пройти и дополните ее положительной мыслью (например: «подаю низко над сеткой»), то положительная наметка обратится в реальность.

ОТТАЧИВАНИЕ НАВЫКОВ СВОБОДНОГО ВНИМАНИЯ

Концентрация и медитация — шаги, ведущие к самоконтролю. Состояние, предшествующее концентрации, есть свободное внимание, основанное на самодисциплине. Это означает, что вы должны быть полностью настроены на то, чем занимаетесь. Следующие упражнения кундалини-йоги смогут помочь вам правильно настроиться, требуя от вас полного внимания к тому, что вы в данный момент делаете.

Многие из нас уделяют крайне мало внимания таким основным формам жизнедеятельности, как принятие пищи. Наше внимание полностью рассеяно, пока мы механически наполняем наши желудки за просмотром телевизионных передач или чтением книги. В результате мы не ощущаем естественного чувства наполненности и лишь значительно позже ощущаем, что мы переели.

Следующее простое упражнение сможет помочь вам понять, что собой представляет полное внимание, а также исправить в лучшую сторону ваши привычки, связанные с приемом пищи. Спортсмены, вынужденные следить за своим весом, — боксеры, борцы и гимнасты, — находят его весьма полезным.

УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ

- Возьмите нравящуюся вам еду, например апельсин.
- Сконцентрируйте свое внимание на апельсине. Рассматривайте его, подмечайте его цвет, форму и размер. Обратите внимание на кожуру. Теперь очистите апельсин, внимательно его разглядывая. Положите дольку себе в рот и почувствуйте вкус и температуру.
- Медленно, тщательно и аккуратно разжуйте ее, полностью сконцентрировавшись на ней. По мере пережевывания отметьте для себя ее вкус, температуру и структуру. Заметьте, насколько обильно при этом слюнотечение у вас во рту. Осознанно проследите за процессом глотания. Откусите следующий кусочек только после того, как вы полностью проглотили первый.

Наблюдение за процессом питья представляет собой аналогичное упражнение. В процессе выполнения этого упражнения вспомните о профессиональном дегустаторе вин, уделяя пристальное внимание каждому нюансу ваших ощущений.

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ

- Возьмите в рот небольшое количество воды или чая.
- Сначала отметьте ощущения (вкус и температуру) во рту. Затем медленно проглотите небольшое количество жидкости.
- Наблюдайте за тем, как вода или чай продвигаются вниз по горлу. В случае, если жидкость холодная или горячая, вы также можете почувствовать момент ее попадания в желудок.

При первом выполнении данного упражнения, вы, возможно, не заметите многих из ощущений, но со временем вы начнете осознавать все больше и больше особенностей данного процесса.

Результатом обоих упражнений станет то, что во время еды или питья влияние коры головного мозга, то есть ваше собственное представление о вашем аппетите, будет оказывать меньшее влияние, и на первый план выйдет естественное чувство голода или жажды. В итоге принятие пищи или жидкости станет более точным.

Еще один из приемов кундалини заключается в наблюдении за тем, что ощущают органы. Задача состоит в том, чтобы во время выполнения обычных действий, связанных с половой деятельностью, пищеварением, едой, питьем и так далее, сосредоточить свое внимание на различных частях тела. Суть этого занятия в наблюдении за тем, какие чувства вы испытываете в соответствующих органах.

Научитесь полностью сосредоточивать свое внимание на том, что вы делаете. Указанные выше упражнения кундалини очень полезны. Вы можете обнаружить, что используете пищу для достижения эмоционального комфорта, особенно когда ощущаете тревогу, или что, отправляясь спать, вы не расстаетесь со своими проблемами. Вы заметите, что не уделяете целиком внимания тому, что делаете, или, находясь в одном месте, мыслями блуждаете в другом.

Попробуйте понаблюдать, насколько легко ваши мысли отвлекают вас от текущего момента. Заметьте, сколько раз за день вы застаете себя в мыслях о прошлом или о будущем, вместо того чтобы сосредоточиться на том, чем вы занимаетесь в настоящий момент. Как вы узнаете в главе 15, спортсмены, которых я опросил, были поражены тем, какой обширный калейдоскоп мыслей проносился в их голове во время соревнований.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЕЙСТВИЕМ ЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ И ПОЗНАНИЯ

Когда вы начинаете наблюдать за действиями чувственного восприятия и познания, вы выходите на более

высокий уровень самонаблюдения. Наблюдайте за тем, как вы концентрируетесь, на том, что делаете. Отвлекается ли ваш ум, блуждают ли где-то при этом ваши мысли? Можете ли вы целиком сосредоточиться на выполняемом задании или ваше внимание постоянно смещается? Появляются ли у вас негативные мысли, внутренние разговоры с самим собой во время соревнования? Какие мысли? Когда? Отслеживайте свои мысли и внутренние рассуждения. Записывайте их в своем дневнике тренировок.

Активное наблюдение за своим эмоциональным состоянием скажется на ваших чувствах, восприятии. Например, вы можете злиться и вести в то же время самонаблюдение. Самонаблюдение «замораживает» последствия эмоций. Так, попробуйте начать самонаблюдение в момент неконтролируемого приступа смеха, и вы заметите, что интенсивность и спонтанность вашего смеха сразу уменьшатся.

К сожалению, такие негативные эмоции, как страх и тревога, не исчезают при обычном самонаблюдении. В этом случае необходимо найти и устранить причину их возникновения. Самонаблюдение может послужить хорошим началом для этого.

Ваши эмоции, мысли, отношение и чувства влияют на любую сферу вашей жизни и в особенности на ваши спортивные показатели. А вам, конечно, известно, что успех в спорте в значительной мере определяется тем, насколько вы способны контролировать свои эмоции.

ОЩУЩЕНИЕ СТЕПЕНИ НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ — «КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ»

Другая область самонаблюдения и самоизучения включает в себя ощущение напряжения мышц и физического «усилия». Очень важно, чтобы во время соревнований вы находились в «расслабленном» состоянии. Если вы напряжены, ваши движения будут скованы и

неловки, и вы будете очень быстро уставать. Однако выполнение спортивных упражнений требует напряжения конкретной группы мышц. Определяя степень напряжения в различных группах мышц, вы поможете себе как в плане техники, так и выносливости. Тренировки по ощущению своего тела и степени напряжения мышц называются «кинестетические».

Кинестетический тренинг означает изометрическое сокращение с различной степенью усилий определенной группы мышц с последующим их полным расслаблением.

При кинестетических тренировках вы сокращаете определенную группу мышц на несколько секунд, после чего полностью расслабляете данную область тела. Цель состоит в том, чтобы как можно полнее почувствовать изменения состояний. С приобретением практики вы сможете развить в себе обостренное чувство ощущения разницы между различными степенями напряжения и расслабления. Такое ощущение разницы между двумя состояниями и между различными степенями напряжения мышц называется «кинестетическая дифференциация». Концентрация и выход из этого состояния основываются на тех же принципах, что и напряжение и расслабление, но скорее на умственном, чем на физическом уровне.

Для обучения спортивным упражнениям и для их выполнения крайне важно развить в себе ощущение разницы между состояниями напряжения и расслабления мышц. Участвуя в соревнованиях или разучивая новое движение, мы испытываем такое чувство, будто мы «перестарались» или прилагали слишком много осознанных усилий. Это ведет к напряжению несоответствующих групп мышц, в результате чего движения становятся несогласованными и скованными. Овладение кинестетической дифференциацией является основой для развития верного чувства необходимой меры того, какое усилие надо прилагать в любой конкретной ситуации.

Кинестетический тренинг также важен для освоения и доведения до совершенства приемов и навыков в спорте. Обостренное чувство кинестетического ощущения помогает:

- минимизации расхода энергии;
- координации движений;
- расслаблению и омоложению.

Для понимания дальнейшего хода рассуждений вам необходимо знать, что существует три различных типа мышечного напряжения. Первое, тонусное, напряжение представляет собой повышенный уровень напряжения мышц вследствие стресса и тревоги. Второе, скоростное, напряжение возникает главным образом при выполнении движений с максимальной скоростью. В таких условиях мышцы не могут полностью расслабиться. Смена состояния от напряжения мышц к их расслаблению происходит медленнее, чем переход от состояния расслабления к напряжению. В результате этого в определенной фазе движения мышцы, выполняющие действие, будут напряжены так же, как и противодействующие им мышцы. Такой конфликт замедляет скорость движения. Третье, координационное, напряжение возникает, когда человек разучивает новые движения или приемы. Нежелательное напряжение возникает как результат неуверенности движения.

Следующие упражнения помогут вам развить кинестетическую дифференциацию.

УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ

- Сядьте или лягте, приняв удобное положение. Закройте глаза.
- Расправьте пальцы на одной руке как можно дальше друг от друга, выгнув при этом кисть назад. Сделайте глубокий вдох и держите свое предплечье, руку и пальцы в напряженном состоянии в течение 4—5 секунд. Почувствуйте напряжение в пальцах и руке. Теперь медленно выдохните и дайте напряжению спасть. Расслабьте мышцы паль-

цев, руки и предплечья. Заметьте, насколько это чувство отличается от чувства напряжения.

- Сожмите свою рабочую руку в кулак. Напрягите мышцы, делая при этом глубокий вдох. Оставайтесь в таком положении в течение 4—5 секунд. Полностью прочувствуйте состояние напряжения вашей руки. Теперь сделайте медленный выдох и расслабьте мышцы руки. Дайте руке расслабиться. Теперь повторите то же самое упражнение со всеми основными группами мышц тела.
- Повторите два предыдущих упражнения (с теми же группами мышц) с одним лишь отличием: в фазе напряжения напрягайте мышцу с меньшей степенью усилия. Тем не менее вы все так же должны концентрироваться на разнице между состояниями напряжения и расслабления. Повторите это упражнение еще несколько раз, при этом каждый раз уменьшая степень напряжения.
- Теперь повторите это же упражнение с использованием различных групп мышц, которые чаще всего напрягаются при реакции на стрессовую ситуацию в вашем виде спорта. Будьте внимательны и сосредоточьтесь на имеющихся у вас проблемных областях.

Ниже приводятся примеры того, что надо делать, чтобы помочь себе при возникновении слишком большого напряжения в определенных группах мышц, например при напряжении в плече во время выполнения режущего или колющего удара в фехтовании.

- Плечи. Поднимите плечи вверх к ушам, удерживая их в напряжении, после чего расслабьте их. Повторяйте упражнение, уменьшая степень напряжения с каждым разом.
- Шея. Откиньте голову назад и напрягите мышцы шеи. Постойте в состоянии напряжения, после чего расслабьтесь. Теперь нагните голову вперед, пока подбородок не коснется груди, одновремен-

но напрягая задние мышцы шеи. Подержите мышцы в напряженном состоянии, после чего расслабьте их. Повторите, каждый раз уменьшая степень напряжения.

- Лицо. Хотя мышцы лица не задействованы напрямую во многих видах спорта, тем не менее напряжение и тревога очень часто проявляют себя через напряжение лица. Расслабление лицевых мышц способствует снятию напряжения. Начните данное упражнение с того, чтобы насупить лицо. Напрягите мышцы лица, после чего расслабьте их. Теперь напрягите или сдавите мышцы вокруг глаз и лба. Подержите их в таком состоянии и расслабьте. Повторите это упражнение, каждый раз уменьшая степень напряжения. Затем, сжав челюсти, напрягите мышцы вокруг рта и мышцы челюсти. Потом расслабьте их.

Составьте вместе со своим тренером комплекс упражнений для работы с определенными группами мышц, играющими важную роль в вашем виде спорта. Если у вас нет тренера, изучите самостоятельно, какие группы мышц задействованы в выполнении упражнений в вашем виде спорта, какие играют главную роль, какие мышцы должны быть расслаблены. Кроме этого, проанализируйте ваш дневник тренировок, чтобы выяснить, какие виды упражнений вызывают смещенное напряжение и какие мышцы при этом напрягаются. Такие упражнения надо подобрать очень точно, поскольку у каждого спортсмена напряжение проявляется по-разному. Данные упражнения наиболее эффективны для устранения последствий тонусного напряжения.

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ

Другим типом упражнений, которые могут повысить кинестетическую дифференциацию, является снятие напряжения в определенной группе мышц. Чувство расслабления может быть усилено путем увязки ощущения

расслабления с физическим движением, при котором вы даете свободно повиснуть конечностям или группе мышц под действием силы тяжести. В данном типе упражнений группа мышц сначала напрягается, а затем медленно и постепенно расслабляется. По мере того как мышца медленно расслабляется, ощущение напряжения трансформируется в чувство тяжести; когда мышцы окончательно расслаблены, на них начинает действовать сила тяжести. Ниже приводим пример такого упражнения:

- Встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки свободно висят вдоль тела.
- Теперь наклоняйтесь вперед до тех пор, пока тело не окажется параллельным земле. Наклоняясь вперед, одновременно разводите руки в стороны до тех пор, пока они также не окажутся параллельны земле.
- Напрягите мышцы рук и плеч, сожмите кисти в кулаки.
- Полностью расслабьте мышцы рук, плеч и предплечий. Почувствуйте, как напряжение постепенно покидает ваши мышцы.
- Позвольте рукам упасть вниз под действием силы притяжения так, чтобы они повисли совершенно свободно. Когда под действием гравитации руки будут опускаться, почувствуйте, как напряжение уходит из них. Заметьте, что гравитация помогает вам расслабиться.

Можно придумать аналогичные упражнения для ног.

УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ

Далее вы можете выполнять упражнения, в которых изменение напряжения, от состояния максимального напряжения до полного расслабления, происходит медленно и постепенно. Отличным примером такого упражнения является «кобра». Упражнение состоит в следующем:

- Лягте на живот, лбом на пол, руки вытянуты вдоль тела.
- Сделайте вдох и медленно поднимите голову, вытягиваясь вперед и вверх. Вместе с выполнением этого движения поднимайте ваши плечи. Оставайтесь в таком положении в течение 3—4 секунд.
- Теперь поставьте руки на пол рядом с плечами, на ширину плеч. Руки согнуты в локтях.
- Продолжайте поднимать грудь и голову из этого положения, используя для поддержки руки. Не заходите слишком далеко, чтобы ваш живот не оторвался от пола.
- Дышите ровно, оставаясь в таком положении несколько секунд.
- Теперь сделайте медленный выдох и опустите верхнюю часть тела, медленно снимая напряжение.
- Когда ваша голова коснется пола, расслабьтесь и некоторое время оставайтесь в этом положении.
- Теперь повторите это упражнение шаг за шагом еще три раза. В конце вытяните руки вдоль тела и полностью расслабьтесь.

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

После того как вы научитесь выполнять упражнения на постепенное расслабление мышц, переходите к упражнениям, в которых переход от напряжения к расслаблению происходит моментально. Для этого подойдет «саранча»:

- Сначала лягте на живот. Подбородок на полу, сжатые в кулаки руки вытянуты вдоль тела.
- Теперь сделайте вдох, надавите кулаками в пол и поднимите обе ноги как можно выше. Дышите ровно, оставаясь в таком положении в течение 5 секунд.
- Выдохните и дайте ногам опуститься под действием силы тяжести. Повторите это упражнение три раза.

Вы также можете придумать свои кинестетические упражнения, разработанные специально для вашего вида спорта. Например, в фехтовании существует общая для всех спортсменов проблема возникновения напряжения в мышцах плеч и рук, которое возникает в них в момент нанесения фехтовальщиком укола. Фехтовальщик может работать над устранением этой проблемы, выполняя следующее упражнение.

Фехтовальщик делает выпад и колет мишень либо тренера. После того как конец оружия достиг цели, обучающийся осознанно разблокирует свой локоть, помогая тем самым высвобождению напряжения в области руки и плеча. Спортсмену следует сконцентрироваться на том, что он ощущает в этот момент.

Следующие упражнения являются примером того, как усилить ощущение неожиданного перехода от напряжения к расслаблению

- Прыгая со скакалкой, обращайте особое внимание на расслабление в ступнях и ногах, наступающее сразу после того, как вы прыгнули.
- Выполняя дриблинг в баскетболе, пытайтесь расслаблять свою кисть и руку всякий раз после касания мяча.
- Бросая медицинский мяч, концентрируйте свое внимание на расслаблении мышц рук и предплечий сразу после каждого броска.

ДРУГИЕ СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ ОЩУЩЕНИЙ

Помимо всего прочего, вы можете повысить свою кинестетическую чувствительность с помощью любого из следующих способов:

- Выполняйте некоторые действия, совершаемые в вашем виде спорта, вслепую, с повязкой на глазах. Например, выполняйте дриблинг, как это делается в баскетболе, с завязанными глазами.

- Занимайтесь своим видом спорта, используя снаряды, слегка отличающиеся по размеру или весу, для того чтобы лучше научиться ощущать различия. (Например, пользуйтесь более тяжелой ракеткой при игре в теннис или мячом меньшего размера при игре в футбол.)
- Просто прослеживайте ваши движения в уме, особенно когда они были выполнены неправильно. Попытайтесь разобраться в том, что произошло. Может быть, у вас была слишком напряжена рука или плечо и так далее?
- Расскажите тренеру, насколько хорошо, с вашей точки зрения, вы выполнили движение и что, как вы считаете, вы сделали правильно, а что нет. Теперь сравните свое восприятие с мнением вашего тренера. Вы можете учиться как на совпадении, так и на расхождении во мнениях.
- Работайте совместно с тренером, стараясь действительно изменить свою технику.
- Изучайте упражнения йоги (см. главу 2) и используйте обратную биологическую связь.
- Наблюдайте и записывайте свои субъективные чувства и представления после выполнения определенных движений.
- Периодически проверяйте правильность техники в вашем виде спорта.

Еще одним бесценным инструментом в процессе самопознания является биологическая обратная связь. Биологическая обратная связь — это способ самонаблюдения с помощью «высоких технологий». Датчики биологической обратной связи зафиксируют мельчайшие изменения уровня вашего расслабления, напряжения, возбуждения или волнения.

Биологическая обратная связь представляет собой убедительный инструмент, который помогает вам понять, что пассивное внимание, подход к процессу без напряжения или без желания того, «чтобы он свершил-

ся», есть способ контроля за вашими самоуправляющимися, или автоматическими, функциями тела. Через биологическую обратную связь вы легче сможете понять силу образа (намерения).

Аутогенные упражнения, приведенные далее, показывают силу образа (намерения) для достижения результатов (например, для того чтобы вызвать неосознанную мышечную активность или затормозить осознанное действие). Выполняйте упражнения одно за другим, пока они не начнут у вас получаться. Концентрируйтесь пассивно, подходя к процессу с отношением «будь что будет».

Сфокусируйтесь на процессе того, что именно вы делаете, а не на том, насколько хорошо вы выполняете упражнение. Пользуйтесь воображением — действуйте как актер, видящий себя исполняющим какую-то роль.

УПРАЖНЕНИЕ С КАЧАНИЕМ МАЯТНИКА

Для выполнения данного упражнения вам потребуется небольшой легкий предмет, такой, как кольцо или маленький мяч. Привяжите к предмету нитку или цепочку длиной около шести дюймов (15 сантиметров). Держите кончик нити или цепочки между большим и указательным пальцами, при этом локоть спокойно лежит на столе или на подлокотнике вашего кресла. Затем представьте (пожелайте), что маятник начал двигаться справа налево или вперед-назад. Заметьте, как мысленный образ заставляет маятник двигаться в воображаемом направлении. Потом вы можете поменять картинку на мысленном экране — и маятник изменит направление движения.

Данное упражнение показывает, как намерение, идея или умственный образ возбуждают определенную группу мышц. Идея или умственный образ генерируют импульсы в нервной системе и приводят к неосознанной мышечной активности.

УПРАЖНЕНИЕ ВОЗДУШНОГО ШАРИКА

Вы можете добиться аналогичного эффекта непроизвольного (идеомоторного) движения мышц руки. Вытяните руки прямо перед собой на уровне плеча. Представьте себе, что к вашей правой руке привязан тяжелый кусок железа, после чего вообразите большой воздушный шар, приделанный к вашей левой руке. Визуализируйте, как большой, наполненный газом шар поднимает вашу руку и как он плывет вверх. Затем почувствуйте, как тяжелый кусок железа тянет вашу правую руку вниз.

УПРАЖНЕНИЕ ЗАКРЫТЫХ ГЛАЗ

Сядьте или лягте, приняв удобное положение, закройте глаза и сконцентрируйтесь на расслаблении всего тела. Затем, оставаясь со все еще закрытыми глазами, поднимите глаза вверх и «сфокусируйте» их на своем лбу. В течение примерно 2 минут повторяйте фразу: «*Мои глаза закрыты*». Продолжая повторять эту фразу, скомандуйте себе открыть глаза. Вы обнаружите, что не можете этого сделать.

Это упражнение показывает, как произвольное действие может быть заторможено мыслями о другом, несовместимом с данным, действии. Постоянное внутреннее повторение, что ваши глаза закрыты, блокирует неврологическую деятельность, необходимую для открытия глаз.

УПРАЖНЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТЯЖЕСТИ

Сядьте или лягте, приняв удобное положение. Положите рабочую руку на соответствующее бедро (например, если вы правша, положите свою правую руку на правое бедро). Закройте глаза и расслабьте свое тело. Представьте себе, что к вашей руке приделан тяжелый груз. Так же живо вообразите, что он все больше и больше тянет вашу руку вниз и как она соскальзывает вниз. Теперь начинайте повторять себе: «*Моя*

рука тяжелая, очень тяжелая». Каждый раз, повторяя слово «тяжелая», представляйте себе тяжелый груз, тянущий вашу руку вниз. В данном упражнении вы подводите себя к такому состоянию, когда слово «тяжелый» будет ассоциироваться у вас с ощущением тяжести.

УПРАЖНЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТЕПЛОТЫ

Примите удобное положение сидя. Сидите спокойно. Расслабьтесь. Положите руки на колени, зажав обычный термометр между большим и указательным пальцами рабочей руки. Закройте глаза. Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Теперь пожелайте, чтобы ваша рабочая рука стала теплее. Представьте, как будто вы прикасаетесь к горячей печке или отдыхаете на пляже под солнцем, — что вам больше нравится. Не стремитесь к чему-либо и не напрягайтесь, просто сосредоточьтесь на своем дыхании и поддерживайте свой образ. Пусть все произойдет само собой. Через некоторое время посмотрите на термометр. Температура будет выше, чем она была до того.

УПРАЖНЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ХОЛОДА

Приняв такое же положение, как в предыдущем упражнении, пожелайте, чтобы ваша рука стала холодной. Представьте себе, что вы держите в руке снежок, который морозит вашу руку, или воспользуйтесь любым другим образом по вашему усмотрению. Каждый раз, делая вдох, представляйте и ощущайте холодный воздух в своих ноздрях. Через несколько минут посмотрите на термометр. Вы увидите, что температура опустилась на несколько градусов. (Если вы не увидите никаких изменений, снова попытайтесь выполнять упражнение еще несколько минут.)

УПРАЖНЕНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЕ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

В таком же положении, как описано выше, зрительно представьте себе, что вы бежите за поездом, на который вам надо непременно попасть, или представьте, что вы бежите последний круг, стремясь выиграть золотую медаль, а ваш соперник чуть-чуть опережает вас. Как увеличится ваш пульс, покажет измеритель частоты сердцебиения, прикрепленный к вашему указательному пальцу.

Чтобы уменьшить частоту сердцебиения, представьте себя отдыхающим и спящим в своей спальне.

Известный русский невролог А. Р. Лурия продемонстрировал, насколько мощными могут быть такие образы (представления). Лурия описал замечательные способности своего знаменитого пациента, который обладал способностью изменять все виды непроизвольных функций организма. Он мог повышать и понижать температуру своей руки, мысленно представляя, как он касается теплой печи или держит в руках кусок льда. Он мог менять ритм сердцебиения, представляя себя бегущим за поездом, отходящим со станции, спящим в кровати. Он мог сокращать или расширять свои зрачки, воображая, что он смотрит на солнце или сидит в темноте.

Познавая себя, вы поймете крайнюю важность ощущения своего организма. Вы также узнаете, что эту способность можно развивать тренировками.

Для того чтобы контролировать напряжение мышц и эмоции, сперва надо их осознать. Вы не можете контролировать то, чего не осознаете. Вы пользуетесь именно силой осознания, когда решаете переключиться с неосознанного (например, неровного) дыхания на осознанное (например, глубокое и ровное) дыхание или когда вы расслабляете плечи, выполняя подачу в теннисе.

Пользуясь осознанием, вы можете исправлять ошибки и недочеты в своих выступлениях.

Всякое намерение работает как переключатель для трансформации — изменения. Когда включается ваше осознание и вы намереваетесь сделать что-то, ваша нервная система отвечает стремлением к достижению этой цели.

Укрепляя осознание собственного тела, фокусируясь на новых целях, вы можете менять свое эмоциональное состояние и свои показатели. Как отмечал Дипак Чопра в своей вышедшей в 1993 году книге «*Нестареющее тело, разум вне времени*», новая степень осознания приводит к новой биохимии организма.

Ваше внутреннее программирование является неосознанным, поэтому вы не знаете, какое значительное влияние оказывает осознание на ваше состояние расслабленности или тревоги, уверенности, спокойствия практически во всех аспектах вашей жизни.

Вы можете пользоваться осознанием к собственной пользе.

ГЛАВА 10

САМОКОНТРОЛЬ С ПОМОЩЬЮ ЙОГИ: РАДЖА-ЙОГА И МЫСЛЕННЫЙ КОНТРОЛЬ

Я считаю, что методы раджа-йоги представляют собой самый совершенный способ достижения самоконтроля, и включаю их в программу мысленных тренировок моих учеников.

Конечная цель раджа-йоги заключается в освобождении ума от мыслей, образов и желаний. Это достигается посредством постижения восьми ступеней, этапов, описанных Патанджали в первом письменном своде йоги — «Йога-сутра»: яма или нравственные ограничения; нияма, или соблюдение порядка; асаны, или позы; пранаяма, или регулировка дыхания; пратьяхара, или поворота всех чувств внутрь себя; дхарана, или концентрации; дхьяны, или медитации; самадхи, или сверхсознания. Я переработал некоторые из этих шагов и приспособил их к следующей серии упражнений (см. также главу 2).

1. Осознание своего тела — контроль посредством поз йоги.
2. Осознание дыхания — контроль посредством дыхательных упражнений йоги.
3. Произвольная фокусировка внимания — контроль через самодисциплину.
4. Концентрация.

Эти упражнения приведут к большему контролю над умом и телом (см. таблицу 5 на с. 16). Исполняемый по отдельности, каждый элемент будет приносить пользу, но, сведенные вместе в одну программу, они становятся еще более мощными. Каждый шаг усиливает другой. Таблица 6 (с. 17) показывает внутренние взаимосвязи между этапами и упражнениями. Контроль тела облегчает контроль дыхания, и наоборот — контроль дыхания облегчает контроль над телом. Точно так же контроль над телом и дыханием облегчает произвольную фокусировку внимания, которая ведет к развитию концентрации. Помимо этого, занятие упражнениями каждого из четырех этапов ведет к улучшению навыков во всех остальных.

ОЩУЩЕНИЕ (КОНТРОЛЬ) ТЕЛА ЧЕРЕЗ ПОЗЫ ЙОГИ

Следующие примеры покажут вам, как мои ученики используют позы йоги для развития контроля над телом. В предыдущих главах я уже рассказал, как выполнять позы йоги и усилить контроль над телом с помощью асан. Мои спортсмены начинают свои тренировки и соревнования с неподвижного, спокойного сидения и концентрации на дыхании. Спортсмены говорили мне, что само по себе «неподвижное, спокойное сидение» или выполнение контроля за дыханием может оказать немедленную помощь для контроля над мысленным состоянием. Это самое первое упражнение, которое мои ученики выполняют в начале любых упражнений или соревнований.

УПРАЖНЕНИЕ

В тихом месте примите удобное положение сидя. Это может быть обычная поза со скрещенными ногами. Держите позвоночник, шею и голову на одной линии. Опустите руки свободно на колени, при этом кончик

указательного пальца слегка касается кончика большого пальца на каждой руке. Спокойно закройте глаза, но не зажмуривайте их.

Если вам неудобно в положении со скрещенными ногами, сядьте на деревянный стул. Проследите, чтобы ваш корпус, шея и голова были выпрямлены, всей ступней твердо стойте на полу. Какую бы позу вы ни приняли, спина, шея и голова должны быть на одной линии и находиться в удобном для вас положении, дыхание свободно.

Сядьте неподвижно и спокойно. Не двигайтесь. Разум и тело сливаются в единое целое. При движении тела начинает двигаться разум, и наоборот. Ощутите свое спокойно сидящее тело, неподвижное и расслабленное. Удостоверьтесь, что вам удобно так сидеть, вы расслаблены и неподвижны.

Теперь раскрепостите все свои мышцы. Представьте это себе зрительно и дайте команду всем своим мышцам расслабиться, стать мягкими, ненапряженными. Начните с макушки головы, затем перейдите к мышцам лба, глаз, рта, шеи, плеч, предплечий и рук. Проходите так по всем частям тела, пока не научитесь этому, выполняя кинестетические упражнения. Расслабьте мышцы груди, спины, брюшной полости, бедер и таза, колен, голени и стоп. Просканируйте свое тело и, если вы заметите какое-нибудь напряжение, просто влейте расслабление в эту область на спокойном выдохе. Можете повторить эту процедуру еще раз.

Сделайте еще несколько глубоких приятных вдохов и настройтесь на свое тело. Сидите неподвижно и спокойно — такая неподвижная и расслабленная поза успокоит ваше тело. Вы начнете осознавать различные физические ощущения, такие, как подергивания или тяжесть.

Неподвижное сидение поможет вам развить ощущение дыхания и концентрацию, контролировать мысли и эмоции и устранит внешние раздражители. Впоследствии вы также будете использовать данную позу для

выполнения йогического дыхания, концентрации и медитации.

Неподвижное спокойное сидение крайне важно, но во многих случаях упускается. Французский философ Паскаль говорил: «Все несчастье мужчин происходит оттого, что у мужчины нет возможности спокойно посидеть в комнате, закрыв глаза и ничего не делая». Тренеры учат спортсменов двигаться. Они не учат их быть неподвижными. Некоторые тренеры олимпийских команд пытаются защитить своих спортсменов от раздражающей суеты Олимпийской деревни, отвозя спортсмена за день до соревнований в тихий и приятный номер в гостинице. Они забывают одно: какой бы тихой ни была комната, сознание спортсмена может оставаться наполненным шумом.

Кроме того, неподвижное спокойное сидение, выполнение нескольких поз йоги поможет вам обрести больший контроль над своим телом. После неподвижного и спокойного сидения я рекомендую выполнять позу наклона вперед и позу видоизмененного наклона вперед сидя (см. главу 5). (Но помните, что для этой цели вы можете выбрать любую из поз йоги.) Научиться сидеть спокойно крайне важно. Вы можете двигаться дальше только после того, как в совершенстве отработаете неподвижное сидение и успокоение своего тела.

ОЩУЩЕНИЕ (КОНТРОЛЬ) ДЫХАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ПРАКТИКИ ЙОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

После того как вы научитесь сидеть спокойно и неподвижно, успокаивая свое тело, следующим шагом станет обучение контролю за дыханием — ощущение дыхания. Это крайне важный прием. Во введении я отмечал, что практика йогического дыхания сыграла большую роль в исправлении моей жизни, а позднее и в спорте. Именно с помощью ощущения дыхания и дыхательных

упражнений я осознал, что могу контролировать свой разум, свое умственное состояние и свои эмоции. Дыхание является мостом, связывающим тело и разум.

Йогическое дыхание — мощнейший инструмент. Однако надо понимать, что оно может нанести вред, если его неправильно использовать. Будучи мальчиком, у которого не было наставника, я пытался выполнять все упражнения пранаямы, какие только находил в разных книгах о йоге. Лишь позже я осознал, что сложные упражнения пранаямы можно изучать только с помощью опытных инструкторов.

Дыхательные упражнения, приведенные в этой книге, можно без опасений выполнять, следуя инструкциям, и они вполне достаточны для достижения ваших целей. Если вы хотите научиться выполнению более сложных приемов, обратитесь к квалифицированным специалистам. Кроме того, если вы хотите узнать больше о йоге, я настоятельно рекомендую вам работы, написанные Свами Рама, духовным лидером и основателем Гималайского института науки о йоге, штат Пенсильвания.

УПРАЖНЕНИЕ

После того как вы успокоите тело, сидя неподвижно, сфокусируйте свое внимание на дыхании. Сопровождайте мысленными образами свое ровное и глубокое диафрагмальное дыхание, как это было описано в предыдущей главе.

Как мы указывали раньше, конечная цель большинства дыхательных упражнений йоги заключается в регулировке умственного состояния с помощью благоприятного воздействия на нервную систему. Способы дыхания йоги облегчают концентрацию и медитацию. С помощью йогического дыхания вы обретете осознанный контроль над бессознательными действиями самоуправляющейся нервной системы.

Изменения умственного состояния, перемена чувств, смена ощущений тела и позы немедленно сказываются на

характере дыхания. Так, страхи и злость приводят к поверхностному дыханию, скорбь вызывает неровное, спазматическое дыхание. Положительные эмоции заставляют дышать равномерно. Любое изменение умственного состояния отражается в дыхании и проявляется в теле. Существует и обратная связь — изменяя характер дыхания, мы также можем преобразовывать свои эмоции.

ФОКУСИРОВКА ВАШЕГО ВНИМАНИЯ

Тренировка внимания является предварительной подготовкой к концентрации. Вы должны научиться уделять полное внимание тому, что вы делаете. Там, где находится ваше тело, должен быть и ваш разум. Некоторые спортсмены, вместо того чтобы полностью отдаваться сну или отдыху, тащат свои проблемы и неприятности с собою в постель. Точно так же во время еды некоторые спортсмены обращают внимание на все, что угодно, но только не на пищу. Они чисто механически заполняют свой желудок, глядя при этом в телевизор или читая книгу. В результате естественное чувство наполненности приходит с опозданием, когда они начинают ощущать давление или тяжесть в желудке.

Первый шаг в тренировке внимания заключается в том, что вы должны стараться уделять полное внимание своим каждодневным делам. Например, когда вы учитесь, полностью отдайтесь этому делу. Когда вы отдыхаете, получайте от этого полноценное удовольствие. Когда вы занимаетесь своим видом спорта, отдавайте этому все свое внимание.

Внимание может быть непроизвольным; это означает, что оно основывается в первую очередь на рефлексах. Когда вы невольно обращаете на что-то внимание, это происходит спонтанно и не требует усилий. Например, когда вы слышите сирену пожарного автомобиля, вы, даже не задумываясь об этом, можете мгновенно повернуться, чтобы посмотреть, откуда он едет. С дру-

гой стороны, осознанное внимание требует самодисциплины. С помощью воли и усилия вы сознательно направляете свое внимание на предмет или идею. Осознанное внимание требует решительности и практики.

Самодисциплина означает, что вы полностью и осознанно уделяете внимание тому, что делаете. Настройтесь на то, чтобы делать все с полным вниманием. Продолжительное внимание приведет вас к концентрации, то есть к тому, что вы будете сфокусированы на текущем задании.

Человеческий ум имеет склонность быстро перескакивать с одного на другое. Концентрационный анализ показателей лучших спортсменов (см. главу 16) говорит о том, насколько всеохватывающими и мощными могут быть мысли, в особенности в стрессовых ситуациях. Спортсмену сложно удерживать фокус, не научившись контролировать и успокаивать свой ум.

Мои студенты начинают разминку (перед тренировкой или соревнованием) с неподвижного, спокойного сидения и концентрации на дыхании. Вдобавок к этому для практики внимания и концентрации они обычно выбирают одну или две асаны в качестве составной части своей обычной разминки.

Хотя выполнение этих упражнений занимает всего от 2 до 5 минут, спортсмены находят такое переключение от обычного состояния к состоянию повышенной концентрации весьма полезным. Эти упражнения служат для умственной настройки спортсменов перед предстоящими занятиями или соревнованиями.

РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

Четвертым шагом на пути к достижению контроля над разумом является концентрация. Концентрация — это самое важное умственное умение и означает полную отдачу выполняемому заданию, то есть фокусировку внимания на том, что вы делаете. Недостаточная кон-

центрация представляет собой главную причину неуправляемости сознания спортсмена.

Удержать в голове одновременно две важные мысли невозможно. Если вы сконцентрировались на одной негативной мысли, то вы не можете в это же время сосредоточиться на выполняемом задании. Если вас отвлекают негативные или несущественные мысли, то вы не можете думать о выполнении того, что вам необходимо для достижения победы.

Упражнения по осознанию тела и дыхания, описанные в предыдущих шагах, помогут вам повысить свою концентрацию. Концентрация должна быть пассивной и достигаться без усилий. Вы должны подходить к ней без попыток или рассуждений — просто дайте себе погрузиться в расслабленное состояние сфокусированного внимания.

Единственный способ совершенствования ваших навыков внимания и сокращения отвлекающих мыслей — это тренировки. Регулярно тренируйте свое ощущение тела и дыхания. Наиболее эффективным путем улучшения вашей концентрации является медитация, которую мы обсудим немного позже.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Не так-то просто удерживать ум в сконцентрированном состоянии в условиях высочайшего давления, какое обычно бывает во время соревнований. Ум постоянно отвлекается. Во время турниров многие спортсмены не концентрируются на настоящем. Их ум может отправиться в прошлое с мыслями типа: «Когда-то я ему уже проигрывал, могу проиграть и на этот раз». Или обратиться в будущее, думая о результате выступления и о последствиях этого результата. Большинство спортсменов во время соревнований не могут сосредоточиться и усиленно стараются контролировать свои движения.

Эмоции, озабоченность и беспокойство в отношении результата представляются серьезными препятствиями на пути к концентрации.

Концентрационный анализ показателей лучших спортсменов во время их наихудших выступлений говорит о том, что они были охвачены самыми разными мыслями и беспокойствами. Они были просто потрясены, когда наконец поняли, о чем они в действительности думали во время важнейшего соревнования (см. главу 16).

Весьма ответственными моментами во время соревнований являются фазы бездействия — моменты следующие до, между или после выполнения действий. Примерами этого могут служить микропаузы между туше в фехтовании или моменты ожидания подачи соперника. В такие мгновения ум может отвлекаться и действительно отвлекается и в голову приходит множество мыслей.

Регулярная каждодневная практика концентрации повысит вашу способность сосредоточиваться на текущей задаче, даже в обстановке повышенного напряжения на соревнованиях. Как я уже говорил, многие спортсмены, которых я тренировал, считали, что концентрация на дыхании и медитация с мантрой считаются наиболее подходящими упражнениями для развития концентрации. Спортсмены утверждают, что их сосредоточенность и готовность к выступлениям возрастали в результате занятий медитацией. И в этом случае мантру также можно считать предпочтительным объектом для медитации.

Во время соревнований вы должны управлять своими мыслями, в противном случае ваши мысли станут управлять вами. Удачное выступление (игра, матч, поединок) требует фокусировки на единовременном выполнении одной предстоящей задачи — на одном касании, одной игре и так далее. У вас должен быть план проведения гонки или игры (соревнования), распорядок выступления, для того чтобы усилить вашу концентрацию и улучшить исполнение вашего выступления. Это даст вам время для фокусировки на определенных вещах.

Из главы 9 вы уже узнали, что вы не то же самое, что ваши мысли и эмоции. Вы можете выбирать, чем же вы являетесь на самом деле. Вы также узнали, что во время соревнований вы можете контролировать массу вещей, включая мысли, эмоции, разговоры с самим собой, напряжение мышц, игру, ход игры, условные рефлексы и фокусировку внимания.

Например, фехтовальщик, контролирующий ситуацию и полностью сфокусировавшийся, подмечает действия своего противника, движения, автоматическую реакцию, привычки, слабые и сильные стороны и намерения. Движения противника становятся для него сигналом, за которым немедленно следует ответное действие. После этого спортсмен «опускает» совершенное действие на умственном уровне и снова фокусируется.

В некоторых других видах спорта вы можете фокусировать свое внимание — концентрироваться — на предмете, с которым работаете, и удерживать свое внимание на нем. Если вы занимаетесь теннисом, гольфом, бейсболом, баскетболом или футболом, предметом концентрации может быть мяч. Выбор мяча в качестве объекта концентрации может означать, что вы концентрируете свое внимание на картине мяча, находящегося в движении. Возможно, вы захотите концентрироваться на звуке, который происходит в момент удара по мячу или на броске, на моменте ловли или передачи мяча.

Я рекомендую дыхание в качестве универсального объекта концентрации. Это может привести к улучшению показателей в любых видах спорта — в гольфе, баскетболе, бейсболе, теннисе, футболе, фехтовании и боевых искусствах, а также в таких видах спорта, как лыжи и плавание. Использование дыхания в качестве объекта концентрации означает фокусировку на течении дыхания, на вдыхании и выдыхании. Во время фаз бездействия, возникающих по ходу соревнований, вы можете переключать свой разум на свое дыхание, чтобы поддерживать умственную фокусировку. (Дыхание также выступает действенным инструментом в борьбе с беспокой-

ством и волнением, которые имеют большое значение во время соревнований и могут отвлекать ваш разум.)

Поскольку концентрация в конечном итоге зависит от вида спорта, от индивидуальных особенностей каждого человека, то аутогенные фразы, описанные и обсужденные в главе 15, специально подобранные для каждого человека с учетом его особенностей, весьма эффективны в удержании вашего фокуса на стоящей перед вами задаче. Затратив совсем небольшие усилия — усилия, которые могут быть весьма интересными и раскроют перед вами всю глубину внутренней работы, — вы сами можете разработать для себя такие простые фразы. Эти фразы займут ваш ум, не давая ему отвлекаться от текущего момента. Вашим предметом концентрации может служить комбинация дыхания и ваших индивидуально подобранных аутогенных фраз. Дыхание является важным и эффективным средством сосредоточения, восстановления и поддержания умственного баланса во всех видах спорта.

Концентрационный анализ показателей свидетельствует о том, что во многих случаях спортсменам надо тщательнее контролировать мысли и разговоры с самими собой во время выступлений, а также использовать ключи для инициирования фокусировки внимания.

Постоянно помните о том, что:

- в решающие моменты надо фокусировать внимание на чем-то одном;
- необходимо всегда находиться в настоящем времени;
- нельзя постоянно думать о своих ошибках;
- необходимо развивать способность отбора критических замечаний.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В предыдущей главе вы узнали, как использовать асаны йоги в разных целях, а также познакомились с

четырьмя основными этапами на пути к самоконтролю. Эти четыре основных этапа, включающие осознание (контроль) тела, осознание (контроль) дыхания, развитие внимания и концентрацию, ведут к медитации и в конечном итоге к самоконтролю.

Упражнения в рамках этих этапов, так же, как и асаны, описанные в предыдущих главах, достаточно просты. Сложность заключается не в самих упражнениях, а в том, чтобы взять на себя обязательства и выполнять эти упражнения на регулярной основе.

Необходимо четко представлять себе, что желаемого эффекта можно достичь при регулярных занятиях. Даже самые эффективные упражнения йоги и умственные навыки не произведут никакого эффекта без регулярных тренировок. Так, мышечный дисбаланс, возникший в результате «односторонних» тренировок, не может быть ликвидирован, если вы занимаетесь всего по нескольку секунд один раз в неделю. Эти секунды или минуты упражнений ничего не смогут сделать против сотен часов тренировок, и результат будет нулевым! Точно так же вы не решите свою проблему с весом или с высоким содержанием холестерина, если будете принимать здоровый, низкокалорийный завтрак раз в неделю. Занятие лишь время от времени упражнениями, пусть и самыми замечательными, в попытках избежать сердечного приступа, удара или повышенного давления просто бессмысленно. Заниматься нужно ежедневно и регулярно.

Главное в йоге — это развитие более здорового образа жизни — ваша трансформация. «Основной секрет» йоги заключается в том, что она выправляет нездоровый образ жизни. Упражнения йоги могут давать эффект только в том случае, если вы выполняете их регулярно и отводите им столько времени, что это может компенсировать негативные последствия неестественного образа жизни, который в последнее время стал всеобщей нормой. Позы и упражнения йоги были разработаны для того, чтобы поддерживать и приводить в состояние равновесия односторонний стиль жизни.

ГЛАВА 11

МЕДИТАЦИЯ

Существует множество стилей медитации. Я рекомендую трансцендентальную медитацию (ТМ) Махариши Махеш Йоги. Эффективность ТМ была подтверждена в ходе более чем 500 научных исследований, проведенных в 210 университетах в более чем 30 странах. Помимо этого, мой личный опыт и изучение умственной подготовки моих спортсменов также подтверждают это и дают мне возможность высказаться в пользу ТМ.

Философия ТМ основывается на концепции того, что, как материя обладает способностью порождать различные уровни или количества энергии (гравитационной, химической и атомной), точно так же и мысль может генерировать разные количества или уровни энергии.

На более тонких слоях материи концентрируется большее количество потенциальной энергии. Философия ТМ полагает: чем тоньше или абстрактнее уровни мысли, на которые выходит человек, тем соответственно больше становится его энергия и созидательнее его умственные способности. Махариши считает, что качество любого действия отдельного человека напрямую зависит от качества его мысли, то есть, если человек способен воспринимать мысль на более тонком уровне и использовать таким образом больше умственных способностей, он будет действовать с большей эффективностью, изобретательностью и ясностью. Махариши утверждает, что при помощи систематических и регуляр-

Йога весьма важна и с точки зрения спортсменов. Работая со спортсменами на протяжении многих лет, я пришел к выводу, что йога является наиболее эффективным методом завершения ежедневных занятий по концентрации. Разговоры со спортсменами показали, что йога, более чем что-либо еще, стимулировала и помогала им выработать привычку регулярных умственных занятий.

При включении основных упражнений четырех этапов в ваши регулярные разминки на разогрев и/или на остывание тренировка умственных навыков станет вашим ежедневным привычным занятием, «образом жизни».

Самое замечательное в йоге — это то, что, помимо всех указанных преимуществ, вы просто получаете удовольствие от занятий йогой. Спортсмены утверждают, что, какой бы тяжелой ни была тренировка, йога восстанавливает энергию разума и тела.

ных контактов с полем максимального потенциала, важнейшей составляющей всех полей существования, являющейся источником мысли, человек может полностью раскрыть умственные и созидательные способности. Процесс систематического контакта с источником мысли и называется «ТМ». Махариши описывает ТМ следующим образом: «Данная техника может быть определена как обращение внимания внутрь, на тонкие уровни мысли до тех пор, пока ум не воспримет опыт самого тонкого уровня мысли и не дойдет до источника мысли».

ТМ — весьма специфическая техника, отличающаяся от других стилей медитации. Данный процесс не похож на другие системы медитации, поскольку не требует усилий, для него не надо концентрироваться, заниматься созерцанием или задействовать какие-либо способы умственного или физического контроля. По сути, отсутствие каких бы то ни было усилий и является ключом к его эффективности.

В большинстве систем медитации утверждается, что ум имеет тенденцию отвлекаться, и для того чтобы привести его в состояние контакта с источником мысли, нужно держать его под контролем. Для достижения такого контроля приходится прибегать к строжайшей дисциплине как во время самой медитации, так и во время подготовки к ней. В соответствии с учением Махариши, разум имеет тенденцию не просто бесцельно отвлекаться, но двигаться естественным образом в направлении познаний, которые принесут ему большее счастье и удовольствие. Чем более тонкие аспекты мысли раскрывает человек, тем большую степень удовольствия он постигает. Поэтому необходимо знать только то, как начать входить в более тонкие аспекты мысли, и внимание спонтанно обратится внутрь, пока не коснется источника мысли. При данном методе нет необходимости во внушении, вере, умственном контроле или в физических манипуляциях.

В отличие от других систем медитации и личного развития, здесь нет никакого принуждения или ограничений в отношении диеты или повседневных привычек человека. Махариши делает упор на то, что ТМ практикуется как подготовка к успешной деятельности, а не способ ухода от жизненных проблем. Он утверждает, что, проводя по 20 минут дважды в день, утром и днем, в контакте с источником мысли, человек развивает свой полный потенциал.

ТМ использует мантру, но вам не надо на ней фокусироваться. Мантра — это лишь средство для того, чтобы привести разум назад к его собственному источнику, хранилищу энергии, творчества и интеллекта. Упражнение выполняют удобно расположившись, сидя с закрытыми глазами. Вы можете выполнять его где угодно: дома, в самолете, на поезде, в своем офисе. Когда вы начинаете медитировать, используйте мыслительный процесс с мантрой в качестве проводника совершенно точно и спокойно, как вас этому учили.

По мере того как разум погружается в более глубокие уровни осознания, его творческие способности, интеллект и энергия возрастают естественным образом. Самый глубокий уровень является местом расположения максимальной энергии и интеллекта. Отсюда происходят все мысли. Это источник мысли. И этим источником мысли можно считать поле чистого сознания. Уровень осознания, при котором разум открыт для самого себя, достигает своего полного потенциала. Разум безмолвен и вместе с тем готов действовать с максимальным динамизмом, ясностью и организованностью. После 20 минут выполнения упражнения вы можете приступать к делам, отдохнувший и помолодевший, с еще большими творческим потенциалом и интеллектуальными возможностями.

ТМ легко научиться, и ее выполнение доставляет удовольствие. Вы сразу же испытаете положительное воздействие ТМ, которое накапливается с течением вре-

мени. ТМ легко понять, она проста, естественна и не требует усилий.

Посредством ТМ мы можем достичь расширения области ваших умственных способностей до максимально возможного уровня, до такого этапа развития, который практически недосягаем для большинства людей.

Программа ТМ безопасна и эффективна, ее можно изучать постепенно и систематически, и она быстро дает результаты. Более того, все ее характерные черты можно объективно продемонстрировать.

ТМ — это простой процесс, не требующий усилий, но для его выполнения нужен опытный инструктор. Этому нельзя научиться по книге. Причина заключается в том, что люди немного по-разному реагируют на первых стадиях переживания нового для них ощущения, и для того чтобы процесс пошел далее легко, указания должны быть выработаны на основе личных впечатлений каждого человека. Все это можно успешно сделать только в случае личного присутствия опытного учителя (чтобы лучше понять данный пункт, представьте себе, как трудно научить кого-нибудь, пользуясь для этого только письменным описанием, мечтать в таком состоянии сознания, которое человек никогда ранее не испытывал).

Курс ТМ занимает четыре дня подряд по два часа занятий ежедневно, после того как человек прослушает вступительную лекцию и пройдет собеседование. Вполне возможно, что этот «вклад» в вашу жизнь и здоровье будет наилучшим, самым выгодным для вас.

МЫСЛЬ: ДОСТИЖЕНИЕ И ВРАГ

Мысль является основой любой деятельности. Любой проект, мост, памятник, самолет начинался в виде мысли. Ваши цели, тренировки и планы игр (гонок) исходят из ваших мыслей. Мысль — основа действия, которое в свою очередь есть основа достижения. Но, как

показывает концентрационный анализ наихудших выступлений спортсменов, если мысль имеет негативный характер, она может стать злейшим врагом, разрушающим уверенность, концентрацию и показатели. Чем чище, созидательнее и интеллектуальнее становятся ваши мысли, тем более успешными будут ваши проекты, действия и показатели.

Мысли постоянно изливаются в ваш мозг подобно водопаду. Каждый день нас посещают тысячи мыслей. Мы распознаем их в виде картины, слова, идеи или эмоции.

Обычно вы осознаете мысль сразу в ее полной развитой форме. Но мысли не возникают полностью развитыми. Прежде чем они обретут полную ясность, они совершают переход из области, существующей на каком-то абстрактном, более тонком уровне.

ТМ связана непосредственно с работой мозга — мышлением. Это, главным образом, процедура испытания действия мыслительного процесса в новом направлении. Как я уже говорил, обычно вы осознаете мысль в ее полной развитой форме. Но в развитии всех мыслей должна быть предварительная стадия. Существует возможность вывести эти стадии на сознательный уровень их понимания, а также систематизировать их (см. таблицу 8).

Разум похож на океан. Мысль зарождается на самом глубоком уровне океана разума. Самый верхний уровень — это сознательный ум. Мысли зарождаются здесь, как пузырьки воздуха на дне океана. По мере поднятия пузырька к поверхности он постепенно становится больше. Поднимаясь, он проходит через всю толщу сознания. Суть заключается в том, что с использованием ТМ мысль-пузырек может восприниматься при прохождении всех уровней сознания, а не только на поверхности, увеличивая тем самым силу разнообразия сознательного разума, то есть, по мере того как ваше сознание трансцендентно углубляется, оно достигает источника творческого интеллекта.

ТМ использует мысль совместно со «звуком», называемым для этой цели «мантрой» (почему это делается таким образом, объясняется в рамках структуры субъективно сенсорных ощущений). Существует определенный набор звуков (мантры), передаваемых из века в век. Древняя традиция донесла до нас не только эти звуки (мантры), но и систему правил, с помощью которых они должны распределяться среди людей. Идея заключена в том, что определенный звук имеет способность наилучшим образом резонировать со структурой какой-то определенной нервной системы.

Существуют три состояния сознания: спящее, дремлющее и бодрствующее. Разным состояниям сознания соответствует разное знание (сон — иллюзия, бодрствование — причина и следствие). Состояния сна, дремы и бодрствования являются относительными, релятивными (Р) состояниями, потому что они изменяются.

ТМ порождает четвертое состояние сознания: трансцендентальное, или чистое, сознание. Это абсолютное (А) состояние (см. таблицу 7).

ТМ включает в себя все состояния. Когда мы медитируем, мы переходим на (А) уровень.

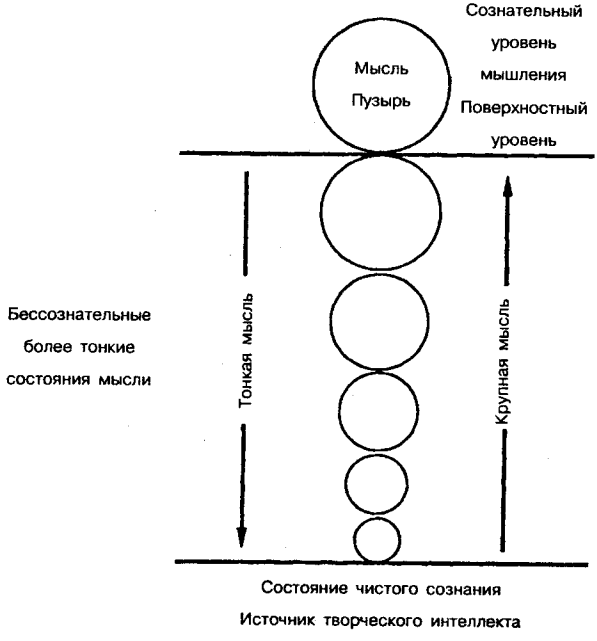
Таблица 7
Стадии ощущения сознания

		Разум	**Тело**
Релятивное состояние Всегда меняющееся (Р)	Сон Дрема Бодрствование	Малая активность Некоторая активность Активность	Пониженный уровень метаболизма на 8—15 процентов
Абсолютное состояние Это сама сущность (А)	Трансцендентальное, чистое, сознание	Тихая, спокойная, неактивная боевая готовность	Пониженный уровень метаболизма на 18—25 процентов

Четвертое состояние сознания возникает во время трансцендентальной медитации. Это более высокое, уникальное состояние. Во время ТМ мы ощущаем его как трансцендентальное, чистое, сознание, — нет ни мыслей, ни мантры, — есть только чистое сознание. Чистое сознание всегда присутствует между мыслями — это маленький разрыв между мыслями, только мы его не осознаем.

Практикуя ТМ, мы постепенно расширяем трансцендентальное сознание и будем ощущать его не только во время занятий ТМ, но и ежедневно и постоянно. ТМ — это процесс систематической очистки нервной системы, который ведет к продолжительному более чи-

Таблица 8
Уровни мысли.
Разработано Патрицией Дрейк Хемингуэй



стому переживанию четвертого состояния сознания (трансцендентально-чистого сознания), а затем и к пятому состоянию, при котором чистое сознание поддерживается как во время бодрствования, так и в состоянии дремы и сна.

Пятое состояние сознания является «просвещенностью». В течение веков термин «просвещенность» был расплывчатым определением уровня чистоты, целостности и личного роста, которым обладали лишь немногие.

Махариши первому удалось дать ясное определение и описание состояния «просвещенности». Просвещенность аналогична пятому состоянию сознания. В этом состоянии чистое сознание находится в стабильном состоянии и интегрировано в деятельность (во время бодрствования), в состояние дремы и глубокого сна.

Существует специфический критерий как в рамках субъективного опыта, так и в рамках физиологических измерений.

Если кто-то обрел космическое просвещение, то это навсегда. Это жизнь с истинной свободой. Будучи абсолютно свободными, прилагая полный потенциал ко всем своим делам, мы обладаем большим мастерством, большей уверенностью в себе, самоудовлетворением от внутреннего счастья. Вы начинаете жить на 200 процентов (на 100 процентов внутренней и на 100 процентов внешней жизнью).

ТМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВАШИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Спортсмены в большей степени подвержены стрессу, чем обычные люди. Помимо ежедневных стрессов на работе, учебе, в семье и стрессов, связанных с личными проблемами, спортсмены высокого класса ежедневно получают колоссальные нагрузки на тренировках, которые изматывают тело как физически, так и

умственно. Еще один источник стрессовых перегрузок — это давящая на спортсмена необходимость постоянно показывать высочайшие результаты, наполненные стрессовыми ситуациями соревнования, боязнь проигрыша со всеми вытекающими отсюда последствиями.

ТМ может принести спортсменам большую пользу. При регулярной практике спортсмены могут избавиться от стресса, то есть нервная система станет крепче, более гибкой и свободной от стресса. Научные исследования также показывают, что ТМ является наиболее эффективным способом снятия стресса и получения глубокого расслабления. В ТМ уже через несколько минут уровень метаболизма в организме снижается на 18—25 процентов. Во время сна уровень метаболизма снижается только через 5—6 часов и лишь на 15 процентов.

Правильно подобранная тренировочная нагрузка, напряжение соревнования, радость победы, агония поражения, опасение проигрыша и так далее делают спортсмена крайне эмоциональным и заставляют его испытывать головокружительные перепады настроений. Выполняя ТМ два раза в день, утром и днем, спортсмен получает глубокое расслабление, напряжение покидает тело, и само тело омолаживается. Происходит очищение нервной системы. Аккумулируется энергия.

Наши мысли могут быть чистыми, созидательными и интеллектуальными или менее созидательными, нечистыми и негативными. Негативные мысли — злейший враг спортсмена. Спортивная психология интенсивно занимается этим вопросом. Эффективными являются позитивное мышление, замещение негативных мыслей позитивными, фокусировка внимания на вашей гонке, на плане игры, то есть на предстоящей задаче и так далее. ТМ доходит до корня, до источника мысли.

Прежде чем стать полностью чистыми или «негативными», мысли зарождаются и приходят из области

чистой энергии, расположенной глубоко в разуме, существуя на каком-то абстрактном, более тонком уровне.

Если с помощью ТМ вы будете контактировать с хранилищем энергии и интеллекта, ваши мысли станут более сильными, созидательными и разумными. У каждой мысли есть своего рода разумная цель или направленность. Каждый день у нас возникают тысячи идей, которым требуется энергия. Каждая мысль имеет какое-то направление, требующее творчества. Все мысли в обычном состоянии направлены наружу через процесс мышления и речи (разговоров с самим собой), после чего превращаются в деятельность.

Во время ТМ мы используем средство связи, особую мысль, называемую «мантра». В силу природы этого средства связи ум автоматически обращается внутрь, следуя назад к источнику всех мыслей, к области чистой энергии, находящейся глубоко в разуме, формируя при этом процесс трансцендентального (чистого) сознания. В результате такого процесса ваши мысли станут более мощными, чистыми и одухотворенными.

Хотелось бы здесь отметить и другой аспект. Все виды деятельности спортсменов требуют усилий, концентрации, фокусировки внимания и физического и умственного контроля. Умственные навыки и приемы также требуют своего рода контроля, концентрации и внушений. Спортсмены просто перегружены усилиями, внушениями и контролем. ТМ как не требующая усилий, естественная техника, без какого-либо контроля, внушений и концентрации станет хорошей компенсацией и дополнением к подготовке к соревнованиям спортсмена.

Спортсмены говорят, что после ТМ они становятся более отдохнувшими и энергичными. Дальнейшие отчеты показывают лучшую концентрацию, наличие более ясных мыслей и меньшую подверженность стрессу.

Исследовательские работы (по ТМ, относящейся к спорту) указывают на сокращение времени реакции, на

перцептивные моторные показатели более высокого уровня, улучшение скоростных достижений, повышенную точность действий и улучшение атлетических характеристик. ТМ повышает выносливость, способность держаться — поддерживать пиковую форму до самого конца игры, матча или гонки.

Все наша деятельность основывается на мыслях. Если мы можем отследить происхождение наших мыслей, мы можем отследить и источник нашей созидательной одухотворенности. Практикуя ТМ регулярно на протяжении какого-то времени, спортсмены могут осознать и использовать свой полный потенциал не только в спорте, но и в своей частной жизни.

Как включить ТМ в вашу спортивную подготовку? Должна ли ТМ заменить все остальные умственные навыки?

ТМ не является заменителем каких-либо умственных навыков или тренировочных процессов. ТМ — это эффективное, естественное, приносящее пользу дополнение к вашим спортивным тренировкам, так же, как и к вашей повседневной жизнедеятельности. ТМ — средство подготовки к вашим спортивным и ежедневным делам.

Вы медитируете в течение 20 минут утром, прежде чем приступить к тренировкам или делам, и еще 20 минут днем (или ранним вечером), прежде чем начинать вечерние дела. Эти два сеанса ТМ дадут вам дополнительную энергию и подготовят вас к тому, чем вам предстоит заняться, добавляя вам больше физической и умственной энергии, больше ясности и изобретательности в мыслях и сообщая вам большую производительность.

В результате регулярного выполнения ТМ вы заметите общее улучшение во всех областях вашей деятельности, например, лучшие отношения и взаимодействие с вашим тренером и товарищами по команде (а также с коллегами на работе), больше ясности, изобретательности и духовности во всех ваших помыслах и делах. Вы

заметите, что воспринимаете все вокруг себя с большей остротой ума и становитесь более восприимчивым к вашим собственным чувствам и желаниям. Вы заметите, что у вас появляется больше энергии и энтузиазма для ваших дел, чувство покоя в условиях давления со стороны окружающих, способность быть более открытым и гибким в подходе к достижению своих целей. Вы также заметите улучшение умственных способностей.

ГЛАВА 12

СИЛА ОСОЗНАНИЯ В СПОРТЕ И ЖИЗНИ

Осознание оказывает значительное влияние на все стороны вашей жизни, начиная с ваших ежедневных дел и спортивных выступлений до процессов лечения и старения. Как правило, мы недооцениваем его значения и не пользуемся его силой.

Вы не можете контролировать то, чего вы не осознаете. Очень часто спортсмены улучшают свои показатели просто осознавая, например, присутствие напряжения в плечах при подаче в теннисе или при выпаде в фехтовании.

Осознание играет важную роль в пояснении того, что происходит в вашем теле. Доктор медицины Дипак Чопра указывал в своем бестселлере «Нестареющее тело, разум вне времени»: «Биохимия тела есть результат осознания. Верования, мысли и эмоции инициируют химические реакции, которые поддерживают жизнь в каждой клетке». Каждая мысль, чувство и верование прямо или косвенно влияют на ваши показатели, а также на лечение и процесс старения. Разум и тело неотделимы друг от друга, они составляют единое целое. Одно влияет на другое.

Страх, тревога и сомнение могут стать разрушительными для ваших выступлений и многих лет спортивной подготовки. Депрессия ослабляет вашу иммунную систему. Память о проигранном бое, поражении или мысль о неудаче высвобождают такие же разрушительные гормоны, как и реальный стресс.

Ваши спортивные выступления, лечение и старение являются крайне сложными процессами. Они имеют не только физический, но и умственный характер. Вы можете изменить свои спортивные показатели так же, как и процессы старения или излечения, посредством того, о чем вы думаете, во что верите и что чувствуете.

Я всегда завороженно наблюдал за тем, как мои фехтовальщики могли прекрасно бороться в одном поединке, показывая великолепные результаты, а в следующем выступать посредственно. Уровень подготовки и техники не могли измениться за такой короткий промежуток времени настолько сильно, чтобы повлиять на уровень выступления. Этот феномен можно отнести к изменению осознания веры, мысли и эмоций.

«Аналогичное изменение осознания, — пишет Чопра, — также происходит в случаях спонтанного излечения рака, в процессах излечения и старения. Изучение случаев спонтанного излечения от рака показали, что прямо перед самым излечением почти каждый пациент испытал коренные изменения в осознании». Пациент знает, что он будет вылечен, точно так же, как и спортсмен, который знает, что он добьется успеха.

Тело перерабатывает все, что мы видим, слышим, обоняем, к чему притрагиваемся, даже если мы этого не осознаем. Если вы чувствуете счастье или находитесь в состоянии депрессии, каждая клетка вашего тела узнает об этом, и это окажет на нее соответствующее влияние.

Счастье, радость и любовь укрепляют вашу иммунную систему. Тревога и депрессия могут вылиться в рак или спазмы. Тело как бы проецирует мысли, оно отражает любое событие, происходящее на уровне сознания.

Спортсмены неоднократно считывали, что происходит в уме у противника по языку его тела, жестам и выражению лица.

Исследования показывают, что фехтовальщик, верящий в победу, выигрывает большее количество поединков и, как правило, фехтует более активно. Вера фехто-

вальщика в победу связана с числом выигранных поединков. Вера в победу также имеет прямое отношение к поведению фехтовальщика во время боя и напрямую связана с активностью спортсмена. Активное фехтование означает захват инициативы. В поединке все идет так, как этого хочется активному фехтовальщику.

Были проведены и другие сравнительные исследования, в которых сопоставлялись характер фехтования в важных схватках, в ситуациях сильнейшего стресса и в менее важных схватках, где психологическое давление было соответственно меньше. В менее важных поединках взаимосвязь между верой в победу и атаками было не таким большим, но имело тенденцию к увеличению. Однако в важных поединках такая взаимосвязь значительно выше.

Осознание и внимание могут значительно повысить ваш уровень выступлений и сделать вашу спортивную подготовку более эффективной.

Упражнения в главе по самообучению и аутогенному тренингу используют силу осознания и внимание для изменений и контроля за непроизвольными функциями, для того чтобы продемонстрировать, что расслабленное намерение (пассивное внимание) автоматически стремится к реализации и требует выполнения. Например, упражнения с воздушным шаром, закрытыми глазами и маятником (см. главу 9) демонстрируют, как намерение расслабляет определенную группу мышц, генерирует импульсы в нервной системе и приводит к неосознанной мышечной активности. Они также показывают, как осознанное действие может быть заторможено намерением. Упражнения на ощущения тяжести, тепла, холода и на изменение сердцебиения (см. главу 9), а также базисные аутогенные упражнения демонстрируют возможность контроля над непроизвольными функциями.

Изучение идеомоторных тренировок показало, что совершенное выполнение спортивных приемов, отличные выступления зависят не только от техники и физи-

ческой формы, но и от того, на чем фокусируется внимание спортсмена.

Исследования с идеомоторной постановкой подтвердили, что фокусировка внимания на движении в значительной мере влияет на структуру движения. Фокусировка внимания (идеомоторная постановка) — это психологический фактор, относящийся к движению. Это один из важнейших элементов, определяющих форму вашего движения и доводящих ее до совершенства.

Исследования показали, что фокусировка внимания спортсмена во время выступления имеет решающее значение в определении истинной формы движения. Если спортсмен сменил область фокусировки, он изменит структуру движения и модифицирует прием. В качестве примеров можно привести прыжок в длину, тройной прыжок, гимнастику и фехтование.

В спорте существуют два различных типа идеомоторных постановок. Идеомоторные постановки могут меняться в зависимости от вида спорта и от требований ситуации. Одна называется стабильной, или фиксированной, идеомоторной постановкой (ИП), а другая — меняющейся, или варьирующейся, ИП. Стабильная ИП типична для видов спорта, в которых движения остаются неизменными и условия борьбы относительно стабильны. В качестве примеров видов спортивных соревнований с фиксированной или стабильной постановкой можно привести прыжки в высоту, длину, ныряние, толкание ядра, гимнастика и стрельба из лука. Стабильная ИП порождает в спортсмене готовность, настраивая ум и тело на определенное движение.

Варьируемая идеомоторная постановка используется в тех видах спорта, в которых спортсмен должен реагировать на быстро изменяющиеся внешние условия, например, при движении спортсмена по пересеченной местности (в лыжном спорте) или при неожиданных действиях соперника (в теннисе, фехтовании или борьбе). Изменяющаяся идеомоторная постановка — это своего

рода план или модель для разрешения ситуаций, в которых может оказаться спортсмен. Цель заключается в максимальной отдаче путем задействования всего прошлого опыта спортсмена и его умения.

Идеомоторная постановка является психологическим фактором, относящимся к движению. Это один их главных элементов, определяющих форму вашего движения и доводящих его до совершенства. То изображение движения, которое спортсмен держит у себя в голове, на мысленном экране, сильно влияет на структуру движения.

Сенсорная составляющая идеомоторной постановки, то есть те ощущения, на которых фокусируется спортсмен во время выступления, имеет важное значение в определении истинной формы движения. Если спортсмен изменил область фокусировки (через идеомоторную постановку), он будет варьировать структуру движения и модифицирует прием.

Это явление широко изучалось в Восточной Европе. Исследователи Дьячков, Геренин, Черешневова и Тишлер (1965 год) показали важность идеомоторной постановки на примере ее действия в разных видах спорта. Например, в прыжках в длину и в тройном прыжке проводился опыт по использованию двух различных типов идеомоторной постановки. Во время выполнения прыжков спортсмены попеременно испытывали две постановки. Постановки были следующими:

- сфокусироваться на силе толчка перед прыжком;
- сфокусироваться на скорости, с которой прыгун приблизится к точке прыжка.

Исследование показало, что изменение идеомоторной постановки у спортсменов привело к разным показателям по времени, месту и силе. Идеомоторная умственная постановка, которая фокусировалась на силе толчка, создала активное, тянущее движение тела. Идеомоторная умственная постановка, которая фокусировалась на скорости разбега и приближения к точке отрыва, привела к

появлению реактивного, взрывного движения. Общее исполнение действия, требующее как скорости, так и силы, зависит не только от физических способностей спортсмена, но и от его умственной установки.

Схожие результаты были получены при изучении воздействия умственной постановки на прыжки в гимнастике. В данном эксперименте Черешневова поставила перед гимнастами две задачи по ходу выполнения прыжка — сфокусироваться либо на скорости отрыва во время толчка, либо на высоте вылета. Спортсмены, фокусировавшиеся на скорости отрыва, не только выполняли высокие прыжки, но и сами их движения в целом были более скоординированными, чем у тех спортсменов, которые фокусировались только на высоте прыжка. Это еще раз показывает, что то, на чем спортсмен фокусируется во время выступления, может иметь большое влияние на результат.

Еще один пример использования ИП в качестве умственной установки — вертикальные прыжки. Спортсмены должны были прыгать с платформы вниз, а затем немедленно подпрыгнуть как можно выше вверх. По мере увеличения высоты платформы уменьшалась высота прыжков спортсменов вверх, сразу после прыжка вниз. И это было одинаково при всех видах умственной установки. Тем не менее установка влияла на то, как быстро спортсмены были готовы к прыжку вверх. При концентрации на скорости спортсмены начинали движение вверх быстрее, чем при использовании других установок. Фокусировка на скорости, а не на силе, снова принесла более положительный результат.

Из этого исследования следует очень важный вывод: при всех движениях на скорость и силу лучше делать умственную установку на первое. В случае с прыжками в длину, тройным и опорным прыжком в гимнастике и вертикальным прыжком лучшие результаты дает преимущественная фокусировка на скорости, а не на мощи и силе.

АДАПТАЦИЯ УМСТВЕННОГО НАСТРОЯ К УРОВНЮ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНА

Подойдет или нет определенный умственный настрой спортсмену, зависит от индивидуального уровня его мастерства и опыта. Умственный настрой, который будет эффективным для спортсмена высокого класса, может совершенно не работать у начинающего спортсмена или спортсмена со средними показателями, и наоборот.

Это явление изучали в Восточной Европе. В своей исследовательской работе Тишлер рассмотрел, какое время требуется фехтовальщикам для завершения «прямой атаки». Время, требовавшееся фехтовальщикам, засекалось с момента начала их движения до полного выполнения прямого рубящего удара.

В данном исследовании фехтовальщики испытывали несколько разных умственных настроев при выполнении фехтовальных приемов. Сперва всех фехтовальщиков попросили выполнить прямую атаку, не используя какой-либо умственный настрой. Затем каждого из фехтовальщиков попросили выполнить атаку с использованием одного из четырех разных умственных настроев. Одно и то же действие повторялось трижды с каждым умственным настроем. В числе этих четырех умственных настроев были следующие:

- фокусировка на моменте начала движения впереди стоящей ноги фехтовальщика, производящего взрывное движение этой ногой;
- фокусировка на моменте начала взрывного толчка позади стоящей ноги;
- фокусировка на координации или «синхронности» движений обеих ног;
- фокусировка на скорости движения руки (с оружием) при ударе по цели без каких-либо попыток контролировать движение ног.

Фехтовальщики с низким и средним уровнями мастерства быстрее всего выполняли атаки с умственным

настроем, фокусирующимся на движении ног. То есть они показывали лучшие результаты с первыми тремя умственными настроями. Уровень техники этих фехтовальщиков заставлял их фокусировать внимание на толчке и на связанных с ним факторах. Когда эти фехтовальщики фокусировались на скорости движения своей руки, они опаздывали с толчком и появлялись ошибки в координации движения рук и ног.

С фехтовальщиками высокого уровня все было с точностью до наоборот. Фокусировка на толчке впереди стоящей или позади стоящей ногой на деле снижала эффективность их атак. Когда фехтовальщики фокусировались на координации движения ног, они показывали такие же результаты, как без умственного настроя. Однако когда фехтовальщики-мастера фокусировались на скорости движений руки, эффективность и скорость их атак возрастали. У данных фехтовальщиков фокусировка на руке улучшила во всех отношениях начальный толчок и увеличила общую скорость атаки.

Таким образом, было продемонстрировано, что фехтовальщики более высокого уровня увеличивали скорость и эффективность своих атак, используя умственный настрой, отличный от того, которым пользовались менее опытные фехтовальщики. Такая разница возникала предположительно из-за того, что фехтовальщики высокого уровня мастерства настолько отработали движение ног, что им нужно было думать или концентрироваться не на ногах, а только на скорости движения руки, держащей оружие.

Йога учит, что сознание создает тело. Осознание и внимание обладают силой менять тело. Как отмечал Чопра: «Каждую секунду человеческий мозг преобразует мысли в тысячи химических веществ. Тело соответствует разуму, оно меняется вместе с мыслями».

Если вы решили, что хотите чего-то, если вы поставили перед собой цель, то ваше тело откликается на эту цель и ее достижение. Намерение инициирует ответную реакцию. Осознание есть область энергии огромной мощи, но оно может работать и против вас.

Самым важным средством влияния на осознание и его программирование является вера.

Качество ваших спортивных выступлений и в конечном итоге вашей жизни зависит от качества вашего внимания и намерений. Пользуйтесь силой внимания себе во благо.

Теперь, когда вы поняли силу осознания, воспользуйтесь следующими методами для оказания влияния на свою рефлекторную нервную систему.

- Выполняйте ТМ два раза в день по 20 минут.

ТМ развивает устоявшееся, глубокое состояние отдыха и снимает стресс. Это может послужить основой для ваших ежедневных тренировок и работы, так же, как и для процессов излечения и старения.

Самым главным ритмом природы можно считать действие и отдых. В этом же заключается основной принцип спортивных тренировок.

Помимо этого, ТМ представляет собой мощный способ лечения. ТМ вызывает глубокое, расслабленное состояние, являющееся состоянием, предваряющим процесс любого лечения, врачевания любых расстройств, а также для тренировки умственных способностей как образное мышление или концентрация.

ТМ влияет на процесс старения. Исследования показывают, что после пяти и более лет занятий человек по своему состоянию оказывается на 12 лет моложе своего истинного возраста.

ТМ объединяет мыслящий ум с его истоками, с чистой энергией, с осознанием.

- Не теряйте связь с природой.

Если в вашем виде спорта тренировки должны проходить в помещении, постарайтесь также найти время для занятий на воздухе. Занимайтесь на свежем воздухе такими поддерживающими видами спорта или упражнениями, как бег, плавание, лыжи, спортивные игры и так далее. Планируйте ваш отдых так, чтобы он проходил

на воздухе и наслаждайтесь прогулками по лесу, солнцем, получайте удовольствие от занятий на лоне природы. Отводите себе ежедневно хотя бы несколько минут, чтобы побродить в парке, полюбоваться небом, приметить прекрасный цветок или цветущее дерево. Проникнетесь красотой природы хотя бы на мгновение.

Природа лечит. Лягте на траву, посмотрите на небо и облака, почувствуйте тепло солнца, сделайте при возможности несколько глубоких дыханий. Уделите самое пристальное внимание функционированию вашего тела. Поймите, что любая автоматическая функция вашего тела может быть сознательно управляема.

- Дайте энергии пране свободно течь в вашем теле.

Согласно йоге, наша сущностная природа представляется в виде потока энергии, называемой «прана». Основной источник праны — это дыхание. Делая свое дыхание медленным, ритмичным и плавным, вы обеспечиваете ровную циркуляцию праны в своем теле. Обратите внимание на правильность дыхания и тренируйтесь регулярно.

Еще один источник праны — это пища. Питайтесь овощами и фруктами, ешьте здоровые и питательные блюда. Пейте чистую родниковую воду и сок. Установите правильный режим питания, не ешьте в спешке.

Помимо неустанных занятий своим видом спорта, сфокусируйтесь также на гармоничном развитии своего тела. Выполняйте поддерживающие, регенерирующие и корректирующие упражнения. Получайте радость и удовольствие, наслаждайтесь своими физическими действиями. Не забывайте, что ваш мозг ежесекундно преобразует ваши мысли в тысячи химических соединений. Ваше тело соответствует вашему разуму.

- Избегайте негативных эмоций.

Такие эмоции, как страх, злоба и так далее, отравляют ваше тело, ускоряют процесс вашего старения и уменьшают поток энергии праны.

- Избегайте стресса, конфликтного поведения и насилия.

Вместо этого культивируйте в себе положительные эмоции, которые возникают при обретении любви, радости, дружбы и счастья и порождают «хорошую химию тела», замедляют процесс старения и увеличивают поток праны.

То, что происходит с вами, зависит от того, как вы воспринимаете себя. Если вы хотите изменить свое поведение, начните с своего осознания.

- Восприятие влияет на осознание.

Осознание — уже изученный феномен. Мы все обладаем разным восприятием чего-либо. Если вы грустны или находитесь в депрессии, вы видите все не так, как в состоянии счастья.

Если вы начинаете поединок или игру с ощущением или мыслью: «Когда-то я уже проиграл этому парню и могу проиграть снова» или с мыслью: «Я добросовестно и упорно тренировался. Я уже выигрывал у этого парня раньше, выиграю и сейчас», то ваше тело воспримет вашу мысль соответственно. Ваше тело знает, как вы себя ощущаете.

Тренеры постоянно повторяют спортсменам, что дело не в стрессе, условиях и давлении, а в том, как вы на них реагируете. Сами по себе внешние события не могут повредить вам. Повредят они вам или нет, зависит от того, когда и как вы их воспримете. Спортсмены-пятиборцы, соревнующиеся в пяти разных видах спорта — в плавании, беге, стрельбе, езде на лошадях и в фехтовании, — прекрасно знают, что для каждого из этих пяти видов спорта требуется разное осознание. Исследования современных пятиборцев показали, что лучших результатов в фехтовании добивались те из них, кто испытывал «холодную ярость», кто «видел» своих соперников как врагов. Однако в стрельбе лучшие результаты обеспечивал холодный, спокойный умственный настрой.

Осознание, внимание и намерение тесно связаны друг с другом. Во время занятий следуйте таким установкам:

- будьте тверды и уверенны, не сомневайтесь в исходе ваших намерений;
- не переживайте за результат. Не гонитесь за результатом;
- ваше намерение должно быть конкретным и определенным;
- подходите к этому с позиции невмешательства, считая, что «все должно идти само собой», не стараясь подтолкнуть или оценивать ход событий;
- не обращайте внимание на детали текущего процесса.

Следующие шаги помогут вам попрактиковаться в осознании:

- Сядьте удобно и расслабьте тело.
- Приведите себя в состояние полного спокойствия.
- Задумайте желаемый для вас результат. Будьте конкретны.
- Явственно представьте себе результат и/или воспроизведите его на своем мысленном экране.
- Не пытайтесь форсировать события, концентрируйтесь! Ваше намерение должно быть естественным, как ходьба или подъем руки.
- Ожидайте исхода и верьте в него, не сомневайтесь в нем!
- Верьте, что это так и будет!
- Знайте, что сомнение, беспокойство и привязанность приведут к неудаче.
- Устраните привязанность, пользуйтесь обратной связью.

ГЛАВА 13

СИЛА НАСТАВЛЕНИЙ

Вся наша жизнь состоит из наставлений. Наши матери и отцы начинают говорить с нами с первого дня нашего рождения. Мы постоянно учились у наших заботливых родителей, наши учителя все время что-то доносили до нас. Тренер дает наставления своим спортсменам, друзья, товарищи по команде и коллеги по работе всегда пытаются убедить нас в своих идеях, и мы откликаемся и реагируем на это.

Донесение идеи или мысли другому человеку происходит обычно в процессе диалога. Другим путем передачи мысли является наставление. Наша задача состоит в том, чтобы донести мысль наиболее действенным образом.

Вы можете сделать диалог более эффективным, если будете строить короткие предложения и использовать не более трех предложений. Помните, что внимание вашего партнера имеет свой предел. Как правило, он уделяет внимание вашим первым предложениям, после чего начинает задумываться над ответом. С другой стороны, если вы говорите очень долго, то будете лучше помнить свои последние фразы и ваше впечатление от реакции вашего собеседника будет неточным. Разговор, построенный из коротких предложений, не более двух-трех за один раз, обеспечивает быстрое и адекватное восприятие друг друга.

Эмоциональное состояние также влияет на диалог. Опытные тренеры знают, что после болезненного проигрыша, когда спортсмен разочарован и взволнован,

Такой метод использует прошлые положительные события для создания наставления, для усиления уверенности в себе и самоуважения.

На последнем этапе вы входите в состояние глубокого расслабления. В середине такого состояния дважды прочитайте свои наставления и затем, закрыв глаза, какое-то время оставайтесь в состоянии расслабления.

Обучаясь базовым аутогенным тренировкам, вы увидите, что создание измененного состояния может быть использовано в качестве основы или носителя для передачи себе конкретных наставлений, привязанных к вашим нуждам.

Когда вы достигаете вершин исполнения чего-либо, вы находитесь в измененном состоянии. Или, как сказали бы йоги: «Ваша прана течет совершенным образом».

В следующей главе по аутогенному тренингу вы научитесь пользоваться силой наставления.

ГЛАВА 14

АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ПРИСПОСОБЛЕННЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ*

Аутогенные тренировки (АТ) являются одной из наиболее важных авторегуляторных систем для спортсменов. Широко используемая в Восточной Европе, она включает в себя расслабление и концентрацию. АТ — это метод, который при его регулярной практике помогает быстро восстанавливать силы и избавляться от симптомов стресса и постоянного беспокойства. Он также устраняет вредные привычки, негативные мысли и беспокойство и позволяет спортсмену достигать уровня, необходимого для успешного выступления. АТ позволяет спортсмену или спортсменке мобилизовать и использовать свою природную энергию и силу для достижения определенной цели. С помощью АТ можно оказывать влияние как на эмоции, так и на нервную систему.

Хотя до 1960 года идея управления и контроля за автономными и бессознательными функциями организма считалась на Западе невозможной, феномен саморегуляции разума/тела, представленный йогами, вызвал любопытство и интерес британских медиков более 200 лет тому назад. Позднее британские и дру-

---

* Данная глава взята из книги автора «Расчищая путь к победе. Программа самостоятельных умственных тренировок для спортсменов», «Каунтер Пресс», штат Пенсильвания.

гие европейские врачи начали изучать взаимосвязь разума и тела.

Шел 1910 год, когда доктор Дж. Шульц из Германии начал разрабатывать систему тренинга разума и тела, которая называлась «Аутогенный Тренинг» (аутотренинг, АТ). Шульц создал АТ, используя гипноз и йогу. Он предположил, что результаты гипноза непредсказуемы, поскольку довольно часто пациент неосознанно оказывает доктору сопротивление. Если бы пациенты могли проводить эту процедуру сами, с врачом, выступающим только в роли учителя, их организм оказывал бы меньшее сопротивление.

Шульц верно выделил и определил некоторые из действенных компонентов гипнотерапии и йоги и включил их в метод саморегуляции. Он пришел к выводу: чтобы быть эффективной, система саморегуляции должна быть простой. Ни гипноз, ни йогу нельзя считать простыми. Гипноз особенно сложен, поскольку для его проведения требуется психолог, пользующийся доверием пациента. Даже в этом случае некоторые пациенты сопротивляются данному процессу. Поэтому Шульц вычленил и позаимствовал эффективные элементы как из гипноза, так и из йоги, чтобы создать метод, более удобный для практического использования, чем существовавшие ранее.

Решающий шаг в развитии АТ был сделан, когда Шульц попросил своих пациентов записывать их физические ощущения во время гипноза. Он узнал, что ощущение тяжести и тепла в конечностях, спокойное дыхание, медленный ритм биения сердца и общее расслабление были общими для всех пациентов. Он сделал вывод, что если с помощью какого-либо метода можно вызывать подобные ощущения, то за расслаблением пациентов последует состояние, схожее с состоянием гипнотического транса. (Достижение состояния действительного транса не является самоцелью. Достаточно получения его более мягкого варианта, как при самогипнозе.)

Такова была основная идея метода Шульца, и способы создания желаемых физических ощущений, наряду с фразами на самовнушение, стали стандартными упражнениями АТ. Фразы самовнушения (вербальные формулы) разделены на шесть стандартных групп упражнений по их физиологической направленности с фокусировкой на чувствах тяжести и тепла в конечностях, спокойствии и равномерном дыхании, на чувстве тепла в области солнечного сплетения и чувстве прохлады в области лба. Шульц стремился ускорить успокоение тела и нервной системы посредством влияния слова.

Шульц пошел дальше в развитии своих стандартных упражнений, поощряя пациентов развивать или делать более интенсивными те ощущения, которые возникали в теле, путем концентрации на этих ощущениях. Чтобы добиться этого, он прибегнул к классическим методам йоги. Йога проглядывает во многих аспектах метода Шульца: расслабление мышц (аналогичное савасане), метод концентрации (раджа-йога), осознание, ощущение тела или проприоцептивность (лайа-йога), повторение фраз самовнушения, подобных фразам в мантрах (мантра-йога), и закрывание глаз, уменьшение воздействия внешних и внутренних раздражителей (пратьяхара).

ДВА ПРИНЦИПА АТ: РАССЛАБЛЕНИЕ И КОНЦЕНТРАЦИЯ

Основополагающие принципы АТ заключаются в том, что: 1) человек представляет собой психосоматическую единицу (другими словами, тело и разум влияют друг на друга) и 2) слова, словесные стимулы и сопутствующие им образы могут изменять физиологическое и эмоциональное состояния. Физиологическая основа АТ заключается в том, что существует тесная причинная связь между процессами, протекающими в коре головного мозга, и автономными процессами (между частью

нервной системы, контролирующей непроизвольные действия).

Следующий пример иллюстрирует механизм работы и воздействие АТ. Если мы попросим человека выработать желудочный сок, его совершенно естественной реакцией будет ответ, что это невозможно сделать, так как выделение желудочного сока — неконтролируемый процесс. Но если мы попросим его представить себе, что он ест лимон, то, как это ни удивительно, естественной физиологической реакцией его желудка станет выделение желудочного сока, словно он действительно ел лимон. Такая реакция подразумевает, что у человека развился условный механизм реакции на раздражитель. Словесный раздражитель вызывает такую же реакцию, как настоящий лимон. Словесный раздражитель вкупе с визуальным представлением оказали действие на симпатическую и парасимпатическую нервные системы. (Примечание: симпатическая и парасимпатическая нервные системы являются частями вегетативной нервной системы. Они отвечают за органы секреции, мышечный тонус и за расширение и сокращение кровеносных сосудов).

Тот же физиологический механизм применим к расслаблению. Внушение ощущения тяжести, тепла и расслабления делает мышцы более чувствительными, снижает мышечное напряжение и способствует расслаблению. Таким образом, с точки зрения Шульца, суть АТ заключается в концентрированном расслаблении, то есть когда мышцы тела полностью расслаблены, внутренняя умственная деятельность фокусируется на определенных объектах. Эта сознательно направляемая умственная активность дает возможность большего сознательного влияния при регулировке различных биологических процессов, которые ранее не поддавались контролю сознанием.

С психофизиологической точки зрения, аутотренинг основывается на трех основных принципах: 1) мысленное повторение топографически ориентированных вербальных фраз, 2) умственная деятельность, известная

как пассивная концентрация, 3) уменьшение экстероцептивной и проприоцептивной центростремительной стимуляции. (Примечание: экстероцептивный означает стимулированный внешним раздражителем; проприоцептивный означает стимулированный внутренним раздражителем; под центростремительным подразумевается, что нервные импульсы направляются в сторону нервного центра.)

Аутотренинг состоит из двух главных компонентов: расслабления и концентрации. Расслабление означает высвобождение всех мышц. Такое физическое расслабление — первый шаг на пути к умственному расслаблению, сопровождаемому ощущениями гармонии и спокойствия. Концентрация означает мысленное обращение к какому-либо образу, который затем начинает оказывать влияние на весь организм в целом. Состояние расслабления усиливает такое влияние. В АТ физиологические изменения осуществляются через фокусировку внимания.

Концентрация во время АТ достигается пассивным образом, через мысленные образы и воображение. Это не происходит посредством силы и воли. Надо всячески избегать усилий, направленных на достижение цели, и активного интереса. Вы никоим образом не форсируете концентрацию, а просто даете ей наступить. Пассивная концентрация наступает, когда ваше тело находится в глубоко расслабленном состоянии, но ум ваш не дремлет — внимание пассивно сфокусировано на определенном образе и фразах самовнушения. Эти фразы представлены в главах 7, 8 и 13.

Аутотренинг оптимизирует пассивное внимание и дает возможность научиться автономному контролю через пассивное внимание. В АТ вы пассивно обращаетесь к различным участкам или частям тела (таким, как руки) и внутренне обращаетесь к своему телу («У меня тяжелые руки, у меня теплые руки»). Мышечная активность будет изменяться в тех местах, где было сфокусировано ваше пассивное внимание.

Контроль над телом достигается через пассивное внимание, а не через активные попытки достичь этого, и важной частью такого контроля является сам процесс и внимание к нему, но не его исход.

Аутотренинг подразумевает самоконтроль. Ученик или ученица сами отвечают за собственный рост и состояние ума. Никто не может заставить вас контролировать себя. Таким образом, происходит изменение в источнике ответственности — она ложится на спортсмена и ни на кого больше.

Подводя итоги, можно сказать, что аутотренинг включает в себя два взаимодействующих друг с другом принципа: расслабление и концентрацию. Концентрация заключается в фокусировке на определенных образах и не достигается посредством силы или напряжения воли. Пассивная концентрация, при которой считаем, что все должно произойти само собой, — вот один из наиболее важных факторов в АТ. Расслабление и концентрация работают вместе, помогая спортсмену обрести силу и контроль над своим телом, ведя к получению большего удовольствия от тренировок и достижению успеха.

КЛАССИЧЕСКИЕ АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ ШУЛЬЦА

Упражнения, входящие в классические аутогенные тренировки Шульца, подразделяются на шесть категорий: для мышц, кровеносных сосудов, сердца, дыхания, органов, связанных с желудком, и головы. АТ основывается на точной системе и состоит из следующих стандартных упражнений, которые выполняются в паре с дополнительными фразами самовнушения.

Классические АТ были разработаны для клинических целей в области психотерапии, и тренировочный процесс проходил очень медленно — обычно от семи до восьми месяцев. Так, упражнения на тяжесть проводи-

Таблица 9
Классификация упражнений АТ

Классические упражнения АТ	
Стандартное упражнение	**Самовнушение**
1. Упражнение	У меня тяжелая правая рука
на ощущение тяжести	У меня тяжелая левая рука
	У меня тяжелая правая нога
	У меня тяжелая левая нога
	Все мое тело тяжелое
2. Упражнения	У меня теплая правая рука
на ощущение тепла	У меня теплая левая рука
	У меня теплая правая нога
	У меня теплая левая нога
	Все мое тело теплое
3. Упражнение для дыхания	У меня спокойное дыхание
	Я дышу легко
4. Упражнение для сердца	Мое сердце бьется сильно
	и спокойно
5. Упражнение	У меня теплое солнечное
для солнечного сплетения	сплетение. Тепло вливается в
	солнечное сплетение
6. Упражнение для лба	Мой лоб приятно прохладен
	Мои мышцы лица расслаблены

лись за один раз только с одной конечностью, и на каждую конечность отводилась целая неделя занятий. И так далее со всеми упражнениями.

АТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Обучение аутогенным тренировкам для спорта отличается от психотерапевтического курса Шульца и значительно короче его по времени. В спорте АТ используются для того, чтобы поднять на более высокий уровень физические и умственные показатели здоровых спорт-

сменов и для увеличения их способности к напряженным тренировкам. Предполагается, что здоровый, физически тренированный спортсмен или спортсменка могут легче и быстрее научиться расслаблять свои мышцы, чем пациенты психотерапевта. Прочие допущения в отношении АТ, приспособленных для спорта, основываются на опыте и научных разработках по использованию АТ в спорте, проведенных в Восточной Европе.

Использование АТ может принести спортсмену много пользы. АТ помогают спортсмену успокаивать или активизировать свое умственное состояние, изменять свои мысли, эмоции и уверенность в себе. АТ могут помочь спортсменам быстрее восстанавливаться по ходу соревнований и тренировок. Это позволит спортсменам расслабляться в большей степени, позволяя им уделять все внимание предстоящему заданию. Это также может помочь им избежать нежелательных мыслей, образов и привычек. Аутотренинг помогает соревнующимся поддерживать эмоциональный баланс и воздействовать на те или иные эмоции до или во время соревнований. АТ могут улучшить показатели и устранить раздражающие внутренние мысли и чувства, которые часто посещают спортсменов перед важными соревнованиями. С АТ можно научиться овладевать новыми спортивными навыками и техникой значительно быстрее, чем раньше.

Применяя АТ в спорте, необходимо учитывать специфические, конкретные требования данного спорта и определенные проблемы спортсмена, так же, как личные способности спортсмена. Другими словами, АТ зависят как от вида спорта, так и от личности спортсмена.

ОБУЧЕНИЕ АУТОГЕННЫМ ТРЕНИРОВКАМ

Данный раздел научит спортсменов быстро достигать аутогенного состояния и контролировать мысли и эмоции даже в самых неблагоприятных или стрессовых

условиях. Здесь мы поможем спортсменам полностью узнать свою силу и энергию, составить индивидуальные аутогенные фразы и наставления, которые бы подходили к определенным ситуациям во время соревнований. Обсужденная здесь в деталях процедура кратко отображена в таблицах 10—12.

Занятия АТ, приспособленными к спорту, занимают четыре недели при трех занятиях в день, каждое по 2—3 минуты. Вы начнете с подготовительных упражнений, которые помогут вам почувствовать себя спокойными и расслабленными. Закончите вы активирующими упражнениями, которые устраняют чувство дремоты и дают вам возможность возобновить занятия или продолжать соревнования в полной боевой готовности.

На протяжении четырех недель начальных тренировок вы будете постепенно включать все больше упражнений и использовать все больше частей своего тела. В течение первых двух недель вы будете выполнять четыре аутогенных упражнения:

1. Вызывание чувства тяжести (упражнение на ощущение тяжести).
2. Вызывание чувства тепла (упражнение на ощущение тепла).
3. Спокойное и равномерное дыхание (дыхательное упражнение).
4. Вызывание сильного и спокойного сердцебиения (упражнение для сердца).

Эти упражнения проводятся с фокусировкой на руках в течение первой недели и на ногах в течение второй недели. Во время третьей недели и далее вы начнете выполнять еще два упражнения:

5. Вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении (упражнение для солнечного сплетения).
6. Вызывание ощущения прохладного лба (упражнение для лба).

Помимо этого, фокусируйте внимание на ощущении тяжести и тепла не только в руках и ногах, но и во всем теле.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЕИХ РУК

Выберите тихую, удобную комнату, в которой вы будете проводить занятия. Лягте на спину (можно лечь на кровать или диван) и примите удобное положение. Можно положить под голову подушку. Однако ваша шея при этом не должна быть неестественно выгнута или растянута. Положите руки вдоль тела. Также существует возможность выполнять эти упражнения в положении сидя.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Закройте глаза и дайте себе полную свободу. Сделайте три глубоких успокаивающих вдоха. Начинайте готовиться к концентрации. Чтобы подготовиться к этому состоянию, вы должны осознать свое тихое умиротворение. Повторяйте про себя: «Я спокоен, абсолютно спокоен». Представьте себе это спокойствие. Сконцентрируйтесь на образе спокойствия. Ваша концентрация должна быть пассивной, в отличие от активной, которая обычно требуется для решения реальных задач. Даже не старайтесь достичь этого состояния. Вместо того чтобы пытаться или стараться, просто позвольте себе свободно войти в это состояние.

Уведите свое внимание от дел как прошлых, так и будущих. Ощущайте, что у вас достаточно времени для занятий и что вы полностью расслабитесь. Дайте своим мышцам расслабиться. Пусть все ваши мышцы станут мягкими. Дайте им обмякнуть. Медленно повторите в голове аутогенную фразу: «Все мое тело расслабляется». Повторите это два-три раза.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ

После того как вы почувствуете расслабление, дайте себе испытать ощущение тяжести.

Медленно говорите себе: «Мои руки расслаблены». Повторите эту фразу два-три раза.

Затем скажите: «У меня тяжелые руки, очень тяжелые». Повторите так три-четыре раза.

Сфокусируйте внимание на руках. Почувствуйте, как руки расслабляются и становятся все тяжелее и тяжелее. Никогда не забывайте о пассивном, без стараний или усилий, подходе. Пусть оно произойдет само собой.

Не чувствуйте себя обескураженным, если с первого захода вы слабо ощутили ощущение тяжести или не почувствовали ее совсем. Это ощущение придет с практикой и с течением времени станет более явным.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛА

После того как вы потренируете ощущение тяжести, сфокусируйтесь на ощущении тепла.

Медленно повторяйте себе три-четыре раза: «У меня теплые руки, очень теплые». Сфокусируйте свое внимание на «видении» ваших рук и на ощущении тепла. Чтобы вызвать это чувство, используйте свое воображение. Например, явственно представьте себе и почувствуйте тепло солнца на вашей коже, или ощущение тепла в горячей ванне, или водовороте, или тепло любого другого знакомого вам источника тепла. Используйте пассивную концентрацию, и пусть все произойдет само собой.

Образ и явственное представление тепла сопровождаются расслаблением артерий и капилляров. Это означает, что они расширяются, увеличивая снабжение кровью тех участков тела, на которых вы фокусируетесь, в данном случае — рук. После того как вы научитесь выполнять данное упражнение, вы не только сможете ощущать тепло, но и температура тех участков тела, где вы чувствуете тепло, будет действительно повышаться.

УПРАЖНЕНИЕ НА СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ

После выполнения указанных выше упражнений переходите к дыхательным упражнениям. Сконцентрируйтесь на аутогенных фразах: «У меня спокойное и ровное дыхание» и «Мне легко дышать». Медленно повторите эти фразы четыре-пять раз. Целью данного упражнения является свободное, ровное дыхание. Делайте вдох, выпячивая живот наружу, и, втягивая живот внутрь, делайте выдох. Такое спокойное дыхание произведет на вас приятное успокаивающее воздействие. При правильном выполнении упражнения вы обнаружите, что концентрируетесь на своем дыхании по мере того, как будете постигать равномерность своего автоматического дыхания. Вы с особой ясностью осознаете спокойствие вашего дыхания.

Беспокойство и стресс, как правило, связаны с неравномерностью дыхания. Данное упражнение может оказаться хорошим подспорьем в устранении симптомов стресса и, таким образом, успокоения вегетативной системы.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА (НА ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)

Вслед за дыхательным упражнением вам следует приступить к упражнению для сердца. Однако я рекомендую всем, кто страдает каким бы то ни было сердечным заболеванием, не начинать заниматься данным упражнением, не проконсультировавшись с врачом.

Цель сердечного упражнения состоит в том, чтобы научиться чувствовать спокойное биение своего сердца. Обычно люди начинают чувствовать, как бьется их сердце, только в состоянии стресса или в самый разгар кипучей деятельности. Именно в эти моменты сердце работает напряженнее всего. Большинство людей в моменты спокойного отдыха не осознают, как бьется их сердце.

После того как появятся ощущения, перечисленные выше, — расслабление, ощущение тяжести, ощущение

тепла и спокойное дыхание, вам следует сконцентрироваться на фразе: «Мое сердце бьется сильно и спокойно». Медленно повторите эту фразу пять-шесть раз. Это упражнение запускает цепь взаимодействий, в которой различные элементы стимулируют друг друга. Когда ваше сердце бьется в спокойном ритме, это повышает умиротворенность вашего ума. Умиротворенность разума усиливает расслабление. Расслабление в свою очередь усиливает спокойствие вашего сердцебиения.

Положив во время выполнения упражнения руку на сердце, вы сможете быстрее ощутить ритм биения вашего сердца. Движение руки нарушит чувство расслабления, но это всего лишь временное отклонение.

УПРАЖНЕНИЯ НА АКТИВАЦИЮ

Комплекс упражнений АТ всегда завершается тремя упражнениями, возвращающими вас в нормальное состояние бодрствования: глубокий вдох и выдох, открытие глаз и быстрое движение руками и ногами. Эти упражнения выполняются следующим образом.

Дайте себе (в приведенном порядке) такие команды: «Глубокое дыхание», «Открыть глаза» и «Выполнить упражнение для рук».

Затем повторите утверждения: «Сила возвращается в мои руки и ноги» и «Я чувствую себя свежим и полным сил».

После этого потяните руки и выполните ими несколько энергичных движений.

ПРАВИЛА, ОСНОВНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ЗАНЯТИЯМ АТ

- **Частота занятий.** Попробуйте заниматься три раза в день. Если это вам не удается, то лучше заниматься регулярно два раза в день, чем четыре раза в день, но нерегулярно.

- **Продолжительность занятий.** Занятие должно продолжаться не более 2—3 минут, даже если вы не достигли желаемого результата. Более длительное занятие может быть контрпродуктивным и привести к повышению напряжения.
- **Время занятий.** Попытайтесь выработать ежедневный ритм занятий. Выберите часть дня, в которую вам работается лучше всего и проводите занятия каждый день в это время.
- **Положение.** Я предлагаю выполнять АТ в положении как лежа, так и сидя. Очень часто желаемый эффект достигается в положении лежа. Тем не менее возможно, иногда вам придется заниматься в положении сидя (например, во время соревнований). Поэтому я рекомендую выполнять упражнения попеременно в положения лежа и сидя. В обоих случаях поза должна быть удобной для вас, чтобы все тело могло расслабиться. В положении лежа ступни слегка расставлены, и носки ног развернуты наружу. Руки вытянуты вдоль тела и слегка согнуты в локтях.
- Положение сидя имеет несколько разновидностей, зависящих в первую очередь от формы стула. Бывает так, что в сидячем положении труднее избежать напряжения тела. Поэтому так важно уделять внимание положению тела. Если есть возможность, обопритесь спиной удобно на спинку стула. Ноги слегка расставлены, носки ног немного развернуты наружу, а ступни плоско стоят на полу. Если стул слишком высок и ваши ноги не касаются пола, подложите под ступни подушку или одеяло для опоры.

  Если у стула есть подлокотники, положите на них руки так, чтобы кисти свободно свисали впереди. Если у стула нет подлокотников, просто положите руки на ноги. Руки не должны соприкасаться. Конечно же, на первом месте стоит ваше удобство, поэтому, если вы чувствуете, что вам надо переменить позу, делайте так, как сочтете нужным.

- **Окончание АТ.** АТ всегда должны заканчиваться активирующими упражнениями даже в том случае, если желаемые ощущения не были получены.
- **Ведите дневник тренировок.** Я настойчиво рекомендую постоянно вести запись всех упражнений АТ. Фиксируйте частоту занятий, прогресс с течением времени, конкретные ощущения в ходе каждой тренировки и проявления результатов ваших занятий, такие, как общее хорошее самочувствие или улучшение результатов в вашем виде спорта. Эта информация является жизненно важной, если у вас есть возможность проконсультироваться со специалистом по АТ. Вы можете найти образец ведения дневника тренировок в приложении Б.
- **Переход к следующему упражнению.** Основные указания, приведенные в данной главе, описывают количество времени, отводимое на выполнение каждого упражнения. Вы можете воспользоваться и другими наставлениями и продолжать выполнение каждого упражнения в течение двух дней подряд вплоть до момента достижения желаемого результата. У некоторых это может произойти раньше или позже предлагаемого промежутка времени.
- **Когда не следует тренироваться.** Не занимайтесь АТ, если вы заболели. Болезнь может расстроить тренировки и отрицательно сказаться на результатах.
- **Использование магнитофона.** Обычно я не рекомендую пользоваться магнитофоном для обучения упражнениям АТ. Фразы очень короткие, и их запоминание дает вам возможность занятий практически в любое время и в любом месте. Тем не менее если вы думаете, что магнитофон будет вам полезен, поступайте, как вы считаете нужным, и запишите фразы, медленно их проговаривая. Когда вы будете слушать пленку, полностью концентрируйтесь на установках.
- **Важность активации.** Невозможно до конца передать важность того, что каждая тренировка по АТ

должна заканчиваться активирующими упражнениями. Заканчивайте каждое занятие следующими энергичными внутренними командами: «Дыши глубоко», «Открой глаза» и «Разомни руки». Затем сядьте или встаньте и сделайте энергичные движения руками, чтобы избавиться от ощущения тяжести. Когда вы делаете это упражнение лежа в кровати перед сном, расслабление должно быть прервано этой командой.

- Во время соревнования и занятий вы должны быстро возвращаться в состояние полной готовности. Это означает, что вам необходимо полностью освободиться от состояния полусна и ощущения тяжести. Вам надо научиться выполнять все эти действия автоматически, чтобы вы могли быстро возвращаться в состояние полной готовности и продолжать свое выступление. Однако не забывайте, что необходимо быть терпеливым, — вы должны изучать все упражнения последовательно, но не форсируя их.
- **Получение результатов требует времени.** Во время выполнения упражнений по АТ вы прочувствуете различные физические ощущения: тяжесть в конечностях и тепло, тепло в подложечной (желудочной) области, состояние дремы и ощущение тяжести или скольжения, когда вы переходите в спокойное состояние (это явление известно как парасимпатическая доминанта). Вначале вы не будете замечать прогресса в достижении этих ощущений. Иногда, в ходе обучения этим приемам, наблюдается рост возбудимости и напряжения. Положительный эффект АТ проявляется только после систематических занятий и тренировок. Постепенно ваш прогресс будет ускоряться. Расслабление станет более глубоким, зрительное представление будет более ясным, и телесные ощущения приобретут успокаивающий характер.

- **Процесс концентрации в АТ.** Вы можете концентрироваться на фразах самовнушения двумя способами. Вам следует научиться пользоваться обоими методами. Первый состоит в мысленном механическом повторе фраз на самовнушение. Второй метод включает вызывание образа или как можно более реальное визуальное представление желаемого состояния. Например, если вы пытаетесь выполнить упражнение на ощущение тяжести, вы можете представить себе что-то, связанное с тяжестью, так живо, как только сможете. Представьте себе, какое требуется усилие, чтобы сдвинуть тяжелый сук дерева. Вообразите, как сук давит на кушетку или на пол, на котором вы лежите. Ощутите его размеры и тяжесть.

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО АТ

В приложении АТ к спорту следующие основные наставления усиливают общую эффективность подготовки.

- Внимание должно пассивно фокусироваться на конкретной части тела, при этом надо произносить про себя фразы самовнушения с визуальным представлением данной части тела.
- Фразы на самовнушение должны повторяться медленно несколько раз, чтобы у вас было время на осознание смысла установки. Фразы самовнушения тесно переплетаются с визуальными образами. Например, спортсмен может сфокусировать внимание на руках, представляя их полностью расслабленными, свободно лежащими на полу, как бы отделившимися от тела спортсмена или спортсменки, обмякшими и расслабленными, с чувством наведенной тяжести.

- Для увеличения эффекта можно пользоваться испытанными вами до этого ощущениями или воспоминаниями («вспомогательные» образы). Например, вы можете представить себе чувство тепла на коже, вызываемое солнцем, или горячую ванну, или чувство прохладного бриза или прикосновения на вашем лбу.
- Во время дыхательных упражнений не надо делать никаких сознательных усилий для углубления или управления дыханием. Спортсмену следует направить свое внимание на естественный, ровный ритм движения диафрагмы. Дыхание проистекает естественно и полностью автоматически. Во всех ситуациях спортсмен просто повторяет фразы самовнушения и пассивно переживает ощущения, которые следуют за этим.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЕИХ НОГ

СПОКОЙСТВИЕ

Начинайте каждое занятие по АТ с подготовительных упражнений, используемых в первую неделю, начиная с фраз: «Я абсолютно спокоен» и «Все мое тело расслаблено».

УПРАЖНЕНИЕ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ

Сначала вызовите уже выученное ощущение тяжести в руках. Затем дайте себе испытать ощущение тяжести в ногах.

Медленно повторяйте себе: «Мои ноги расслаблены». Повторите это два-три раза.

Затем скажите: «У меня тяжелые ноги, очень тяжелые». Повторите эту фразу три-пять раз. Снова воспользуйтесь своим живым воображением, чтобы внушить себе ощущение тяжести.

Сфокусируйте свое внимание, зрительно представляя себе свои ноги. Почувствуйте наступление тяжести, воображайте зрительно, как это происходит, и дайте этому произойти. Постоянно помните, что вы должны участвовать в процессе пассивно, не предпринимая каких-либо усилий или попыток.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛА

После того как вы потренируетесь на ощущение тяжести, потренируйте ощущение тепла.

Сначала вызовите уже знакомое вам ощущение тепла в ваших руках и ногах. Затем сфокусируйте внимание на своих ногах.

Медленно произнесите два-три раза: «У меня ноги теплые, очень теплые». Как и раньше, фокусируйте внимание на «видении» своих ног и на ощущении тепла. Почувствуйте, как тепло движется от бедер вниз в направлении колена, икры, стопы и пальцев ног. Снова воспользуйтесь живым образом, чтобы визуально представить себе тепло.

УПРАЖНЕНИЕ НА СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ

Как и в первую неделю, дайте себе пережить ощущение спокойного ровного дыхания. Используйте такие фразы, как: «У меня спокойное и ровное дыхание». Пользуйтесь теми же инструкциями, что и для первой недели.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА (НА ИЗМЕНЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)

Воспользуйтесь тем же способом, что и в первую неделю, чтобы ощутить сильное, спокойное сердцебиение.

Повторите про себя пять-шесть раз: «Мое сердце бьется сильно и спокойно».

УПРАЖНЕНИЯ НА АКТИВАЦИЮ

Как и в первую неделю, завершайте занятия следующими фразами: «Открыть глаза», «Глубокое дыхание»,

«Выполнить упражнение для рук и ног», «Сила возвращается в мои руки и ноги», «Я чувствую себя свежим и полным сил».

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

СПОКОЙСТВИЕ

Используйте такие же подготовительные упражнения, как в первые две недели. Начинайте со следующих утверждений: «Я абсолютно спокоен», «Все мое тело расслаблено».

ТЯЖЕСТЬ

Повторите четыре-пять раз: «У меня тяжелые руки и ноги» и затем: «Все мое тело тяжелое». Во время повтора этих утверждений вызывайте образ и мысленно представляйте тяжесть так ярко и отчетливо, как вы только можете.

ТЕПЛО

Повторите четыре-пять раз: «У меня теплые руки и ноги» и затем: «Все мое тело теплое». Как и в предыдущем случае, используйте эти фразы и мысленно представляйте себе тепло так отчетливо, как только у вас получится.

СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ

Делайте все точно так же, как и в первые две недели.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА (НА ИЗМЕНЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)

Воспользуйтесь тем же способом, что и в первые две недели.

ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛА В СОЛНЕЧНОМ СПЛЕТЕНИИ

Сфокусируйте свое внимание на солнечном сплетении (прямо под грудной клеткой). Дайте себе почув-

ствовать тепло в солнечном сплетении, например, представляя, как солнечное тепло вливается вам в желудок. Почувствуйте теплоту и дайте ей наступить. Медленно повторите себе четыре-пять раз: «Тепло вливается в солнечное сплетение. У меня теплое солнечное сплетение».

Представьте себе мысленно, как тепло распространяется из груди постепенно вниз, согревая все на пути как изнутри, так и снаружи.

Цель упражнения с солнечным сплетением состоит в том, чтобы успокоить и нормализовать функционирование органов брюшной полости. Это может оказывать большую помощь по уменьшению вашего беспокойства и может привести к приятному, расслабленному, безмятежному состоянию.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОЩУЩЕНИЕ ПРОХЛАДНОГО ЛБА

Направьте внимание на лицо и лоб.

Медленно произнесите пять-шесть раз: «Мои мышцы лица расслаблены. Мой лоб приятно прохладен».

Представьте себе приятное прохладное ощущение на лбу, как будто его коснулся легкий ветерок.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ: ДОВЕДЕНИЕ НАВЫКОВ ДО МАСТЕРСТВА

В течение первых трех недель вы занимались базовыми упражнениями АТ. На четвертой неделе у вас неизбежно появится желание чувствовать себя полностью комфортно при выполнении этих упражнений. Данный раздел включает в себя несколько методов, с помощью которых можно подогнать данный процесс под каждого отдельно взятого человека. В таблицах 9—12 содержатся фразы для первых трех недель. Воспользуйтесь таблицами, чтобы заучить эти фразы. Далее, в качестве аль-

тернативного метода выполнения АТ вам будет предложен эриксоновский подход.

Спортсмены, стремящиеся обучиться АТ, должны проводить регулярные и систематические занятия. Они должны следовать каждому пункту графика тренировок. Чистый бланк протокола по занятиям аутогенными тренировками представлен в «Приложении Б».

В конце четвертой недели у вас должен быть выработан быстрый и краткий способ мгновенного перехода в состояние глубокого расслабления и повышенной концентрации.

Исследования показали, что короткие и частые занятия более эффективны, чем продолжительные и редкие. Поэтому лучше всего учиться АТ, как было предложено, три раза в день, каждое занятие по 2—3 минуты.

После того как вы отточите основные формы АТ, можно начать пользоваться фразами в сокращенном виде. Иногда фразы можно сократить до трех или четырех слов, делая больший упор на образы. Приводим примеры возможного сокращения фраз: «Полностью спокоен», «Полностью расслаблен», «У меня очень тяжелое тело», «Тепло становится в моем теле все сильнее», «Прохладный лоб», «Ясные мысли». Фразы на самовнушение помогают активировать ум и тело и являются важной составной частью АТ. Отсюда следует вывод о важности занятий с этими фразами.

Через пару недель вы можете начать постепенно освобождаться от какой-либо внешней помощи, такой, как устный инструктаж или магнитофонные записи. Таким образом вы научитесь в большей степени полагаться на себя, а не на помощь со стороны. Как только вы доведете выполнение этих упражнений до совершенства, вы можете начинать использовать АТ в реальных ситуациях, таких, как тренировки и соревнования.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭРИКСОНОВСКОГО ПОДХОДА К АТ

Покойный ныне доктор медицины Милтон Эриксон использовал гипнотическое внушение необычным образом. Когда вы научитесь основным шагам АТ, вы можете применить его пользовательский подход, который изложен далее в «Приложении А». Он состоит в осознании собственных ощущений и опыта и нескольких измененных основных аутогенных упражнений.

Например, у одного из моих учеников всегда возникало приятное ощущение нечувствительности в конечностях при выполнении упражнений «на тяжесть». Потом он поменял аутогенное утверждение в данном упражнении на фразу: «Мои руки и ноги приятно нечувствительны» вместо фразы: «У меня тяжелые руки».

Другой мой ученик, ощущавший вместо тяжести в конечностях легкость, использовал аутогенную фразу: «У меня легкое тело, очень легкое» и «Как будто я парю в воздухе».

Один из моих подопечных, американский гребец мирового класса, поменял порядок следования аутогенных упражнений. Он обнаружил, что для него более эффективно начинать занятия с дыхательных упражнений, так что он сначала выполнял эти упражнения, а затем переходил к упражнению «на тяжесть».

Некоторые спортсмены могут с самого начала выполнять упражнения АТ для всего тела. Они могут практически сразу испытывать ощущение тяжести, тепла и так далее во всем теле. Кто-то начал выполнять все шесть аутогенных упражнений, начиная с первой или второй недели. Их опыт и наблюдения подтвердили эффективность данного метода.

Я не предлагаю вам перепрыгивать через какие-то шаги в изучении основных упражнений АТ. Большинство моих спортсменов успешно прошли все шаги, о которых вы только что прочитали. Тем не менее я призываю вас использовать собственный уникальный нара-

батываемый опыт для развития аутогенного состояния. В этом заключается суть эриксоновского пользовательского подхода.

Таблица 10
Упражнения для обеих рук

Неделя 1: упражнения для обеих рук	
Подготовка	Я полностью спокоен
	Все мое тело расслаблено
Тяжесть	Мои руки расслаблены
	Обе руки тяжелые, очень тяжелые
Тепло	У меня теплые, очень теплые руки
Дыхание	У меня спокойное и ровное дыхание
Сердце	Мое сердце бьется сильно и спокойно
Активация	Сделайте глубокий вдох и выдох
	и откройте глаза
	Разомните руки
	Чувство тяжести уходит
	Сила возвращается в мои руки и ноги
	Я чувствую себя свежим и полным сил

Таблица 11
Упражнения для обеих ног

Неделя 2: упражнения для обеих ног	
Подготовка	Я полностью спокоен
	Все мое тело расслаблено
Тяжесть	Мои ноги расслаблены
	Обе ноги тяжелые, очень тяжелые
Тепло	У меня теплые, очень теплые ноги
Дыхание	У меня спокойное и ровное дыхание
Сердце	Мое сердце бьется сильно и спокойно
Активация	Сделайте глубокий вдох и выдох
	и откройте глаза
	Разомните ноги
	Чувство тяжести уходит
	Сила возвращается в мои руки и ноги
	Я чувствую себя свежим и полным сил

Таблица 12
Упражнения для всего тела

Неделя 3: упражнения для всего тела	
Подготовка	Я полностью спокоен
	Все мое тело расслаблено
Тяжесть	Мои руки и ноги расслаблены
	Мои руки и ноги тяжелые,
	очень тяжелые. Все тело тяжелое
Тепло	У меня теплые,
	очень теплые руки и ноги
Дыхание	У меня спокойное и ровное дыхание
Сердце	Мое сердце бьется сильно и спокойно
Солнечное сплетение	Мое солнечное сплетение (желудок)
	очень теплое. Тепло вливается
	в солнечное сплетение
Лоб	Мои мышцы лица расслаблены,
	и мой лоб приятно прохладен
Активация	Сделайте глубокий вдох и выдох
	Откройте глаза
	Разомните руки и ноги
	Все тело свежее
	Чувство тяжести уходит
	Сила возвращается в мои руки и ноги
	Я чувствую себя свежим и полным сил

ГЛАВА 15

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПОДОБРАННЫЕ АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

АТ, модифицированные для спорта, имеют мощную исследовательскую основу. Буквально для тысяч спортсменов в Восточной и Западной Европе они являются своего рода «библией» умственной подготовки. Однажды научившись основным АТ, спортсмен или спортсменка могут приспосабливать их под свой конкретный вид спорта и ситуацию. Вот как это делается.

В базисных АТ повышенное аутогенное состояние (измененное состояние) уже само по себе имеет положительный эффект. Вы можете использовать его для расслабления ума и тела, для снижения высокого уровня возбужденности и напряжения, а также как антистрессовое средство. Помимо этого, аутогенное состояние является проводником для применения индивидуально-конкретных аутогенных фраз, так же как и других умственных методов.

Говоря кратко, отработка базисных АТ занимает четыре недели, по 2—3 минуты три раза в день. АТ создают повышенное состояние осознания (измененное состояние), в котором спортсмен восприимчив к наставлениям и образам. После завершения обучения базисным АТ вы можете использовать свои новые возможности в качестве проводника для применения индивидуально-конкретных аутогенных фраз, отвечающих вашим нуждам. Во время соревнований спортсмен использует хорошо отрепетированные фразы и образы и способен противостоять любым негативным мыслям или чувствам, которые могут возникать во время соревнований.

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПОДОБРАННЫХ АТ

Индивидуально-конкретные аутогенные фразы аналогичны постгипнотическим наставлениям. Огромную роль при создании индивидуально-конкретных аутогенных фраз играет мотивация. Фразы должны выражать определенные потребности спортсмена. Сначала спортсмен должен очень сильно пожелать перемен. Это желание в свою очередь определит содержание фраз.

По Шульцу, идеальным считается состояние, когда индивидуум в состоянии глубокого расслабления — повышенное состояние — настолько сильно испытывает эффект от индивидуально-конкретных фраз, что потом, в какой-то определенный момент времени, они всплывут совершенно автоматически, без каких-либо осознанных усилий. Изучение постгипнотических наставлений показывает, что такого эффекта можно достичь путем тренировок.

Томас, ученик Шульца, считал, что индивидуальные аутогенные фразы должны быть короткими, позитивными, ритмичными и ясными, предлагающими конкретное действие. Короткие фразы имеют большие шансы на успех, чем длинные, содержащие слишком много деталей. Томас также отмечал, что, как и в случае с любыми правилами, бывают иногда необходимы исключения, отвечающие конкретным потребностям данного лица.

Я согласен с оценкой Томаса. Я также предлагаю спортсмену выписывать предложенные фразы и потом обсуждать их с кем-то, кто знаком с процессом АТ.

Затем ученику следует упражняться с данными фразами, используя те же самые методы, что и при выполнении базовых аутогенных упражнений (см. главу 16). Это означает, что сначала спортсмен должен повторить фразу, а затем явственно представить себе, как он будет действовать в соответствии с данной фразой. Образ должен быть настолько ясным и четким, насколько это только возможно.

Индивидуализированные фразы АТ зачастую используются в спорте для двух основных целей:

- Помочь спортсмену перенести состояние, вызываемое интенсивными, напряженными тренировками (зачастую называемое тренировочной нагрузкой). Сложно постоянно находиться в сфокусированном состоянии. Кроме того, такое состояние часто сопровождается неприятными эмоциями. Сохранять стремление напряженно работать также иногда весьма трудно ввиду возможного раздражения. Фразы АТ можно разработать таким образом, что они повысят вашу решимость и сделают тренировочный процесс более приятным. К типичным фразам можно отнести следующие: «Мне нравятся напряженные тренировки», «Напряженные тренировки постепенно повысят мои показатели» и «Я выдерживаю напряженные тренировки».
- Для того чтобы усилить уверенность в себе на все время соревнований. Примерами таких фраз могут быть следующие: «На протяжении соревнования я совершенно спокоен и полон энергии и силы» и «Я всегда могу выступить самым лучшим образом, когда это необходимо».

Фразы должны иметь индивидуальный характер. Спортсменам следует использовать свои собственные слова. Ситуация, когда два спортсмена, преследующие одни и те же цели, создают абсолютно разные фразы, представляется весьма типичной.

ШАГ 1: КОНЦЕНТРАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ

На протяжении многих лет наблюдая за своими фехтовальщиками, а также беседуя с ними, я заметил большую разницу между их лучшими и худшими поединками. Различия просматривались совершенно явственно во всем: в уровне возбужденности, в концентрации, степени уверенности, восприятии стресса, в напряжении

мышц и разговорах с самим собой. Для того чтобы лучше изучить и понять эти явления, я разработал метод, который назвал концентрационным анализом. Я ввел одного из своих фехтовальщиков в легкое состояние гипноза и попросил его как можно живее вспомнить все детали его лучшего поединка на соревнованиях. Я задавал ему вопросы примерно следующего плана:

- Каков был уровень твоего возбуждения (по шкале от 0 до 10)?
- Каков был уровень твоей концентрации (по шкале от 0 до 10)?
- Каков был уровень твоей уверенности в себе (по шкале от 0 до 10)?
- Каков был уровень твоей озабоченности (стресса) по поводу того, насколько хорошо ты сможешь выступить (по шкале от 0 до 10)?
- Каков был уровень нервозности (по шкале от 0 до 10)?
- Каков был уровень напряжения в разных группах мышц (по шкале от 0 до 10)?
- Какой у тебя был разговор с самим собой (внутренний монолог)?
- Какие образы и мысли проносились у тебя в голове?
- Какую картину ты себе представлял?
- Как и что ты видел и слышал?
- Каково было твое эмоциональное и физиологическое состояние?

Я записал все его подробные ответы на магнитофон. А затем задал ему те же самые вопросы в отношении его худшего боя на соревнованиях.

Я взял полученную информацию и сопоставил его лучший и худший бои. Сравнения помогли мне распознать, что не давало ему добиться большего успеха. Был один ответ, который выделялся на фоне всех прочих ответов. Он касался разговора с самим собой и заключался в том, что во время его лучшего фехтования этот разговор состоял из коротких, позитивных, ободряющих и

наставляющих фраз. Этот разговор с самим собой, имеющий позитивную окраску, я и использовал для начала поиска индивидуализированных аутогенных фраз.

С течением времени я обнаружил, что этот метод может помочь мне определить проблемы моих спортсменов. Список проблем, которые могли стать тормозом на пути развития спортсмена, чаще всего включал в себя отсутствие уверенности в себе, чрезмерную возбужденность, крайнее напряжение мышц в определенных участках тела, страх выступлений против определенных соперников или ошибки в технике или тактике.

Как я указывал ранее, разговоры с собой, раскрытые с помощью концентрационного анализа, стали основой для индивидуализированных аутогенных фраз. Фразы, созданные таким образом, весьма эффективны в силу того, что они были спонтанно рождены самими спортсменами. В этом случае они как бы отразили внутренние монологи спортсменов, в которых они поощряли себя и сами себе давали наставления. Такие фразы нравились спортсменам, потому что их было легко запомнить. Вдобавок ко всему фразы брались из лучших выступлений и поэтому ассоциировались с успехом.

Большинство спортсменов, проводивших концентрационный анализ, были поражены тем, что они обнаружили. Они поняли, что совершенно не осознавали своих внутренних монологов и чувственного восприятия.

ИЗУЧЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИОННОГО АНАЛИЗА

Первое, что вы должны сделать при разработке индивидуализированных фраз, это воспользоваться концентрационным анализом. Как говорилось выше, такой анализ включает живое и детальное представление себе своего лучшего и худшего выступлений во всех подробностях.

Прежде чем попытаться заняться концентрационным анализом, научитесь базисным аутогенным приемам,

описанным в главе 14. Когда вы готовы приступить к анализу, сядьте или лягте, приняв удобное положение. Закройте глаза и вызовите аутогенное состояние. Затем восстановите в памяти в деталях ваш лучший, а потом и худший поединок или выступление на соревнованиях. Запишите в своем дневнике тренировок все, что вам удалось вспомнить, — живо и в подробностях. Вам помогут следующие далее таблицы, а также концентрационный анализ лучших спортсменов, приведенный в главе 16. Такой анализ имеет огромное значение, поскольку является первоисточником для создания индивидуально-конкретных аутогенных фраз.

Таблица 13

Рабочий лист по концентрационному анализу. Лучшее выступление

РАБОЧИЙ ЛИСТ ПО КОНЦЕНТРАЦИОННОМУ АНАЛИЗУ. ЛУЧШЕЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Памятка. Приняв положение сидя или полулежа, закройте глаза и войдите в аутогенное состояние. Восстановите в памяти как можно ярче и подробнее все относящееся к вашему лучшему выступлению. Чтобы стимулировать процесс воспоминаний, задайте себе следующие 10 вопросов в отношении своего лучшего выступления. Ответы на эти вопросы у разных спортсменов могут сильно различаться. Когда вы закончите, запишите как можно больше подробностей.

Уровень возбужденности	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень озабоченности по поводу выступления	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень нервозности	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень концентрации	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень уверенности	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка напряжения мышц											
ног	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
рук и плеч	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
лица и шеи	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Образы, зрительное представление											
Что я видел и слышал вокруг себя											
Разговор с самим собой											
Эмоциональное состояние											
Физиологическое состояние											

Таблица 14

Рабочий лист по концентрационному анализу. Худшее выступление

РАБОЧИЙ ЛИСТ ПО КОНЦЕНТРАЦИОННОМУ АНАЛИЗУ. ХУДШЕЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Памятка. Приняв положение сидя или полулежа, закройте глаза и войдите в аутогенное состояние. Восстановите в памяти как можно ярче и подробнее все относящееся к вашему худшему выступлению. Чтобы стимулировать процесс воспоминаний, задайте себе следующие 10 вопросов в отношении своего худшего выступления. Ответы на эти вопросы у разных спортсменов могут сильно различаться. Когда вы закончите, запишите как можно больше подробностей.

Уровень возбужденности	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень озабоченности по поводу выступления	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень нервозности	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень концентрации	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень уверенности	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка напряжения мышц											
ног	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
рук и плеч	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
лица и шеи	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Образы, зрительное представление											
Что я видел и слышал вокруг себя											
Разговор с самим собой											
Эмоциональное состояние											
Физиологическое состояние											

Если данное упражнение кажется вам сложным, следующие примеры помогут вам. При выполнении концентрационного анализа удостоверьтесь, что вы описываете реально пережитые вами ощущения. Использовать слова, смысл которых для вас очень важен.

ЛУЧШИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА

Что я видел во время своего лучшего выступления:

- фехтовальную дорожку, моего противника, судью, оружие, моего тренера;
- линии на дне плавательного бассейна, зрителей.

Какие образы я себе рисовал или представлял во время моего лучшего выступления:

- я видел себя атакующим своего противника;
- я представлял себе, как я предугадываю реакцию моего противника;
- я представлял себе, как я... (выполняю определенное движение).

Что я слышал:

- звук скрещивающихся клинков;
- звук удара мяча о ракетку;
- звук движения своих ног и свое дыхание;
- крики поддержки; крик моего противника, когда он выиграл очко; общий фоновый шум.

О чем я говорил сам с собой или что я себе внушал:

- стой не напрягаясь; не спеши; сконцентрируйся; делай за раз одно движение; сфокусируйся; оставайся в низком положении.

Что я чувствовал физически:

- напряжение в плече (или в другой группе мышц);
- потение;
- ощущал пощипывание;
- ком в животе;
- ощущал собственное дыхание и сердцебиение.

Каково было мое эмоциональное состояние:

- я чувствовал себя расхлябанным, расслабившимся, настороженным, сфокусировавшимся, уверенным, испуганным, разозленным и счастливым. Кто-то может сказать «в зоне» — полностью сфокусировавшимся.

Ответы на эти вопросы очень сильно отличаются у разных спортсменов. Опишите свои внутренние и внешние ощущения — ваше настроение, эмоции, мысли и образы, разговоры с самим собой.

После того как вы проанализируете свое лучшее, наиболее удачное выступление, вы должны провести концентрационный анализ вашего худшего, наиболее неудачного выступления. Это делается для того, чтобы

определить, как работает ваш разум в момент наилучшего и самого худшего выступления.

Очень эффективный метод концентрационного анализа заключается в просмотре видеозаписи вашего наиболее удачного выступления. Сядьте удобно, расслабьтесь и введите себя в аутогенное состояние. Затем включите видеомагнитофон и просмотрите свое лучшее выступление. Попробуйте восстановить в деталях все свои чувства, мысли, образы, разговоры с самим собой и определить, насколько и в какой момент вы были возбуждены. Выявите уровень концентрации, уверенности в себе и так далее. Не пытайтесь дать оценку своим действиям или технике. Фокусируйтесь самым подробным образом только на эмоциях, чувствах и образах. Затем запишите их в свой дневник.

Сделайте то же самое, просматривая свое самое плохое выступление. Также обратите внимание на сопутствовавшие этому выступлению чувства, мысли и внутренние разговоры с самим собой.

После выполнения концентрационного анализа спортсмены с удивлением рассказывают, насколько поразному они говорили с собой, видели, чувствовали и думали во время своего лучшего и худшего выступлений.

ШАГ 2: СОЗДАНИЕ ФРАЗ

Основываясь на концентрационном анализе, описанном в шаге 1, определите, что именно не дает вам двигаться вперед. В чем заключалась разница между вашим лучшим и худшим выступлениями?

Аутогенные фразы, которые вы создадите, станут теми палочками-выручалочками, которые вызовут положительные чувства и обратят негативные мысли и разговоры с самим собой в положительные. Эти фразы инициируют уверенность в себе, состояние расслаблен-

ности, но при этом сфокусированной готовности; возникнет предчувствие победы, которое сопровождало вас всякий раз, когда вы показывали свой лучший результат. Кроме того, они помогут вам избавиться от дурных привычек.

Следуйте данной методологии при создании фраз:

- извлеките максимальную пользу из положительных разговоров с самим собой, мыслей, образов и чувств, которые вы испытали во время вашего лучшего выступления;
- также сфокусируйтесь на ваших негативных разговорах с собой и мыслях во время наихудших выступлений. Измените их на положительные разговоры, сделав тем самым шаг к устранению негативных привычек и проблем;
- запишите в своем дневнике тренировок определенные аутогенные фразы, которые вы хотели бы использовать.

Примеры из реальной жизни, приведенные далее, помогут вам лучше понять процесс создания индивидуально-конкретных аутогенных фраз.

У одного из моих сабельщиков были серьезные проблемы: он начинал злиться, становился расстроенным и рассеянным, когда ему казалось, что судья ругает его. Я предложил ему использовать аутогенные фразы: «Мне совершенно безразлично, как меня называет судья» и «Я расслаблен, спокоен и сфокусирован». Он практиковался каждый день, повторяя аутогенные фразы и представляя себя расслабленным, спокойным, сфокусированным и безразличным к словам судьи.

Вдобавок к этому я предложил ему мысленно создать образ фехтовальщика, который был бы для него образцом, и представлять, как бы тот реагировал в аналогичных ситуациях. Мой ученик практиковался каждый день. После двух недель занятий он уже мог справиться со своей проблемой.

Концентрационный анализ лыжника-бегуна показал, что у того возникала определенная проблема в какой-то одной точке дистанции. При подъеме в гору он чувствовал себя уставшим вплоть до изнеможения, боль соединялась с негативными мыслями о том, что он не в состоянии бежать вверх в гору. Помочь ему должны были следующие аутогенные фразы:

- Я представляю себе веревку, которая приделана к моему центру тяжести и тянет меня вперед.
- Меня тащит по трассе все с большей и большей силой.
- Я представляю себе и чувствую очень сильный ветер, подталкивающий меня вперед.
- Мои шаги стали легче и быстрее.
- Я представляю и чувствую, как мои товарищи по команде подталкивают меня вперед с огромной силой.

Позитивные разговоры спортсмена с самим собой, мысли и подаваемые себе команды часто используются в качестве аутогенных фраз, как шаблоны для воссоздания аналогичных чувств или настроений или для устранения негативных разговоров с собой.

Я предлагаю делать это, поскольку рассматриваю положительный внутренний разговор спортсмена с самим собой как «компьютерную программу», заложенную в подсознание, которая спонтанно и неосознанно используется для установок — усиления уверенности спортсмена, формирования отношения к поставленной задаче. Кроме того, такой внутренний разговор служит целям «плана гонки», являясь спонтанным, короткой инструкцией на разных фазах выступления.

Внутренний разговор спортсмена во время его лучшего выступления дает короткие команды для фокусировки. Такие команды помогают устранять отвлекающие факторы или негативные мысли и не дают уму блуждать в прошлом или будущем. Во время своих лучших выступлений спортсмены всегда фокусировались на

настоящем, и это отражалось в их внутренних разговорах. С другой стороны, когда спортсмены показывают наихудшие показатели, они имеют тенденцию фокусироваться на прошлом или будущем. Они беспокоятся и впадают в задумчивое состояние, и контекст их внутреннего разговора состоит из их накопленных негативный проблем и заученных ограничений.

Я заметил, что у спортсменов имеются естественная способность успешно управлять собой. При просмотре их внутренних разговоров во время их лучшего выступления становится ясно, что они спонтанно дают себе положительные установки, указывают себе оставаться сфокусированными и естественным образом разрабатывают «план гонки». Таким образом, индивидуально подобранные аутогенные фразы могут основываться на «копирке» позитивного внутреннего разговора спортсмена с собой в момент его лучшего выступления. Это помогает спортсмену перевести внутренние бессознательные установки в сознательное русло, и он сможет обращаться к этим мыслям свободнее и чаще.

С другой стороны, индивидуализированные фразы иногда используются для преодоления проблем, с которыми спортсмен не в силах справиться самостоятельно. Например, концентрационный анализ спортсмена может выявить недостаток, концентрации и уверенности в себе, ошибки в тактике и технике и так далее. Один из моих фехтовальщиков, временно испытывавший полосу неудач, потерял веру в себя и сомневался в своей способности добиться победы. Я предложил ему использовать следующие аутогенные фразы: «Я тренировался очень упорно и добросовестно», «Я побеждал в прошлом многих лучших фехтовальщиков мирового класса», «Я верю в себя». В добавление к этому я порекомендовал ему за неделю до соревнований ежедневно просматривать видеозаписи с его наиболее удачными поединками на соревнованиях за Кубок мира и на мировых первенствах. Вскоре он снова обрел прежнюю уверенность.

Я предлагаю вам внимательно изучить примеры концентрационного анализа из главы 14. Отметьте для себя разницу в ощущениях, разговорах с самим собой, образах, настроениях, сопровождавших ваше лучшее и худшее выступления. Также примите к сведению предложенные индивидуальные аутогенные фразы. Отнесясь ко всему этому с большим вниманием, вы проникнетесь пониманием процесса концентрационного анализа. Это поможет вам разработать ваши собственные индивидуально-конкретные аутогенные фразы.

ШАГ 3: ПРАВИЛА РАЗРАБОТКИ АУТОГЕННЫХ ФРАЗ

Для того чтобы избавиться от вредных привычек, вы должны следовать определенным правилам при создании индивидуализированных аутогенных фраз.

1. Фразы всегда должны быть позитивными. Никогда не упоминайте негативные идеи: то, что произнесено, имеет тенденцию к обращению в реальность.
2. Всегда используйте настоящее время. То, что вы внушаете себе, становится действительностью не когда-нибудь в будущем, а прямо сейчас.
3. Использование в одном и том же предложении множества установок ослабляет их действие. Выберите одну главную установку и работайте с ней до тех пор, пока вы ее не усвоите.
4. Делайте фразы короткими, ясными и простыми. Пользуйтесь словами, которые были бы понятны даже 10-летнему ребенку. Не используйте длинные, сложные предложения.
5. Представляйте себе, как вы выполняете команды. Например, если вы страдаете страхом сцены, используйте фразу «Во время выступления я спокоен и расслаблен» или «Я спокоен и храбр перед лицом зрителей». Представьте себя спокойно и уверенно стоящим перед толпой.

6. Используйте формулы в связи с конкретными ситуациями, представляйте себя в обстановке соревнований.
7. Вновь созданные фразы должны позволять вам пользоваться воображением, чтобы ничто не мешало вам мысленно четко представить себе, как вы выполняете индивидуализированные команды.
8. Ваши установки всегда должны быть выражены естественными для вас словами. Если слова не будут звучать для вас естественно, они не будут оказывать на вас влияние.

ШАГ 4: ЗАКРЕПЛЕНИЕ

Мои спортсмены используют закрепление, или ассоциирование своих положительных чувств с физическими действиями, во время занятий АТ. Вызывают желаемые положительные эмоции — чувство уверенности, силы, твердых намерений и так далее — после чего прижимают большой палец к указательному, вызывая образы, ассоциирующиеся с положительными эмоциями. Движение прижатия большого пальца к указательному точно такое же, как при хвате оружия во время боя. Это движение помогает фехтовальщику ощутить контакт со спортом и сфокусироваться на мощи положительных эмоций.

Во время соревнований фехтовальщики пользуются этим же незаметным движением вкупе с индивидуальными аутогенными фразами.

Теперь закрепляющее движение и фразы инициируют запрограммированную реакцию — ассоциацию с тем чувством победы, которое помогает им достичь цели.

ШАГ 5: ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

До тех пор пока вы не достигнете желаемого улучшения, вам следует практиковать ваши конкретные, инди-

видуализированные аутогенные фразы каждый день. Потом вернитесь к этим фразам для получения соответствующего настроя за день или два до начала турнира. Во время занятий делайте следующее:

- вызовите аутогенное состояние. Повторите свои индивидуальные фразы;
- представьте себя действующим так, как вам бы хотелось;
- с помощью аутогенных фраз восстановите подробно в памяти или переживите еще раз положительные чувства, испытанные во время вашего лучшего выступления;
- закрепите эти чувства, например, прижав большой палец к указательному, как вы делаете, взяв оружие.

«Закрепитель» и аутогенные фразы станут вашими помощниками во время соревнования или тренировок, когда вам надо инициировать победные чувства уверенности и решимости.

ФРАЗЫ ДЛЯ КОНКРЕТНЫХ СИТУАЦИЙ

Многие индивидуализированные фразы были разработаны для их использования спортсменами в определенных ситуациях. Хотя фразы должны составляться индивидуально для каждого спортсмена посредством концентрационного анализа, примеры аутогенных фраз, которые вы найдете в последующих разделах и приложениях, может быть, окажутся полезными и для вас.

Поскольку эти образцы достаточно длинны, спортсмен, возможно, захочет воспользоваться магнитофоном как вспомогательным средством для их изучения.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И НАПРЯЖЕНИЕМ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования вызывают у спортсменов состояние сильного стресса и напряжения. Из-за того что моторные мозговые центры находятся в состоянии повышенной стимуляции, спортсмен может почувствовать утомление, что отрицательно скажется на выступлении. В таком случае АТ используются для уменьшения состояния напряжения, снижения возбужденности и для того, чтобы ускорить процесс регенерации. АТ также помогают развить и поддерживать оптимальный уровень возбужденности, необходимый для соревнований. Во время соревнований участники могут использовать короткие или длинные перерывы между выступлениями для указанных целей.

Совершенное владение АТ позволило лучшим спортсменам из Восточной Европы вызывать глубокое расслабление и процесс регенерации даже во время коротких пауз в ходе соревнований. Фехтовальщики, борцы, каратисты и другие спортсмены часто используют АТ в перерывах между схватками. Лучшие боксеры вводят себя в аутогенное состояние на 30 секунд, во время которых они более восприимчивы к наставлениям тренера. В течение следующих 30 секунд они способны активировать себя. Таким образом, они могут использовать 60-секундный перерыв с максимальной для себя пользой.

Помните, что АТ используют и в тех случаях, когда спортсмену недостает энергии или агрессивности. Для этой цели пользуются конкретными активирующими аутогенными фразами и интенсивными активирующими упражнениями.

БЫСТРОЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ И БЫСТРОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Ниже мы приводим пример фраз для АТ, применявшихся на соревнованиях во время короткого перерыва. Они были подготовлены для двух фехтовальщиков, один из которых был чемпионом мира, а другой — серебряным медалистом мировых чемпионатов. Оба спортсмена пользовались этими фразами для интенсивного отдыха и быстрого восстановления между поединками.

- Я полностью расслаблен.
- Все мое тело отдыхает, и я чувствую себя освеженным.
- У меня спокойное и ровное дыхание. (Повторить 2—4 раза.)
- Мое сердце также бьется спокойно, все спокойнее и спокойнее.
- Обе мои руки расслаблены.
- Мое тело наполняется приятным чувством тепла.
- Мышцы моего лица расслаблены.
- Мышцы моего лба, бровей и губ расслаблены.
- Напряжение было снято.
- Я чувствую себя спокойно, все мое тело свежо.
- У меня спокойное дыхание. После нескольких глубоких дыханий чувство тяжести постепенно исчезает.
- Я чувствую себя свежим и легким.
- К моим ногам и рукам возвращается сила.
- Глубокое дыхание.
- Открыть глаза.
- Размять руки.

ОМОЛОЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА

Спортсмены, выступавшие на Московской олимпиаде в соревнованиях по фехтованию и современному пятиборью,

во время перерывов между тренировками и соревнованиями пользовались следующими аутогенными фразами:

- Я полностью расслаблен.
- Все мое тело отдыхает, и я чувствую себя посвежевшим.
- У меня спокойное и ровное дыхание.
- Я полностью расслаблен.
- Все мое тело отдыхает, и я чувствую себя посвежевшим.
- У меня спокойное и ровное дыхание.
- И мое сердце также бьется спокойно, оно бьется все спокойнее и спокойнее.
- Обе руки расслаблены.
- Приятное чувство теплоты наполняет мое тело.
- Мышцы моего лица расслаблены.
- Мои мышцы лба, бровей и губ расслаблены.
- Напряжение снято.
- Я чувствую спокойствие.
- Все мое тело свежо.
- У меня спокойное дыхание.
- После нескольких глубоких дыханий чувство тяжести исчезает.
- Я чувствую себя свежим и легким.
- Сила возвращается в мои ноги и руки.
- Глубокое дыхание.
- Открыть глаза.
- Размять руки.

И снова надо еще раз отметить, что спортсмен должен сопровождать фразы на самовнушение мысленными образами. Когда вы выполняете упражнения АТ, фокусируйтесь на фразах или образах.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Если вы уже выполнили базисные упражнения АТ, представленные в главе 14, вы готовы к тому, чтобы

разработать собственные, индивидуальные, аутогенные фразы, которые помогут вам преодолеть определенные проблемы. Индивидуально-конкретные аутогенные фразы строятся после самоизучения или концентрационного анализа. По мере создания подходящих фраз тренируйтесь каждый день. Пользуйтесь этими фразами и привязками во время соревнований как средствами для инициирования чувства уверенности и для фокусировки. Когда вы доведете выполнение упражнений АТ до мастерства, вы будете уже на полпути к саморегуляции.

ГЛАВА 16

КОНЦЕНТРАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ СПОРТСМЕНОВ-ОЛИМПИЙЦЕВ

В предыдущей главе было описано, как разрабатывать аутогенные фразы. Создание таких фраз начинается с подробного концентрационного анализа лучшего и худшего выступлений спортсмена. Для того чтобы как можно полнее понять данный процесс, в этой главе приводятся примеры концентрационного анализа спортсменов из олимпийской сборной США. Каждый пример сопровождается аутогенными фразами для отдельно взятого спортсмена.

Примеры интересны и сами по себе. Они вводят вас внутрь сознания выдающихся спортсменов. Возьмите себе на заметку каждую деталь из рассказов этих спортсменов. Такие подробности помогают спортсменам лучше понять самих себя и создают основу для аутогенных фраз.

КОНЦЕНТРАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ФЕХТОВАЛЬЩИКА-ОЛИМПИЙЦА

ЛУЧШЕЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Я знаю этого фехтовальщика как уверенного в себе человека, обладающего исключительно сильной волей. Он так описал свое лучшее выступление:

«Я радостно возбужден, устремлен к успеху, я готов действовать. Вижу своего соперника как врага,

стоящего у меня на пути. Хочу перейти на следующий уровень. Я вижу его как препятствие. Хочу оттолкнуть его в сторону, убрать его со своего пути.

Я уверен и сфокусирован до уровня 9 по 10-балльной шкале. Уровень моего возбуждения высок, от 8 до 9 по 10-балльной шкале. Я чувствую себя сильным, но расслабленным. Я контролирую ситуацию.

Мое тело расслабленное и теплое. Иногда я чувствую некоторую боль в коленях, но она быстро проходит, как только начинается поединок. Я чувствую, как пот стекает по моему лицу (в результате разогревающей разминки). Перед началом поединка я немного нервничаю, но не тревожусь чрезмерно. Мне интересно, кто мой противник. Я с нетерпением ожидаю, когда меня вызовут на фехтовальную дорожку. Мне все-таки интересно, кто же будет моим противником? Но я не чувствую скованности и волнения. Я улыбаюсь и разговариваю с людьми. Мне не терпится начать поединок.

Когда объявляют имя моего противника, а он является фехтовальщиком высшего класса, я немного нервничаю. Ко мне сразу же приходит мысль: «Да, приятель, это будет нелегко!» Затем я успокаиваюсь и говорю себе: «Я могу победить этого фехтовальщика». Сначала я вспоминаю, как тренер говорил мне, что я могу победить любого, если буду делать то, чему меня учили и к чему я готовился. Я чувствую, что я тренировался, работал каждый день, беря уроки у тренера и занимаясь самостоятельно. Я размышляю об этом и говорю сам себе, что я тренировался, что и до этого я побеждал сильнейших фехтовальщиков, и этого тоже смогу победить. Я ощущаю радостное возбуждение и готов действовать, но сначала я говорю себе: «Этот будет крепкий орешек, но у меня есть все, чтобы выиграть у него». И после этого я расслабляюсь и приступаю к поединку. Я снова чувствую, что он стоит на моем пути, и я должен победить этого человека, чтобы подняться на следующий уровень.

Когда в качестве моего соперника называется более слабый фехтовальщик, я чувствую, что могу и должен победить его. Я только должен делать то, чему меня учили. Я должен успокоиться и не делать глупостей, и поединок разрешится в мою пользу. Я еще не знаю, что я предприму против этого фехтовальщика, но чувствую, что нужные действия найдутся сами собой во время боя. Я могу фехтовать и победить его. Я вижу поединок как время, которое я должен потратить, чтобы перейти на более высокий уровень. Я чувствую уверенность в том, что выиграю, и не беспокоюсь о том, сколько времени займет поединок. У меня высокий уровень возбуждения. Я настроен крайне по-деловому и одновременно не забываю об ошибках, которые иногда допускал, и я стараюсь не полагаться на волю случая и не делать ошибок, не напрягаться и не «разрядиться» (не выдохнуться).

Когда объявляется имя незнакомого противника, мне становится интересно, кто этот фехтовальщик и из какой страны он приехал. Потом, исходя из того, какую страну он представляет, я пытаюсь вычислить, насколько хорошим фехтовальщиком он может быть. Но я прекрасно понимаю, совершенно неважно, насколько он хорош как фехтовальщик или насколько сильна школа фехтования в его стране, потому что я и раньше побеждал спортсменов из стран с лучшим развитием фехтовального спорта, так что и с этим я тоже справлюсь. Идя на поединок, я чувствую уверенность и знаю, что предприму против него. Но при всем при том я снова пытаюсь сфокусироваться на своих тренировках и на том, чему меня научили.

Когда поединок начинается, я вижу только образ противника. Я вижу контур фехтовальщика. Я не вижу его самого. Я не вижу его руки, голову и ноги. Я вижу его очертания и не фокусируюсь конкретно на нем. Я вижу его образ — общую картину. Я вижу цель, область нанесения укола, жилет, а периферийным зрением замечаю его саблю.

Я не вижу толпу. Я не вижу судью или лицо соперника. Я чувствую длину дорожки у себя за спиной, свое местонахождение, где находится он (мой противник) и сколько места есть у него и у меня. Я вижу контур верхней части тела противника. Я вижу тренера или Пете (товарища по команде), но никого больше. Я совершенно точно знаю, что я делаю. Я горю желанием совершить следующее действие. Я полностью контролирую себя. Я целиком сконцентрирован на противнике. Я весь в схватке, я вижу только дорожку, противника и себя. Я уверен и пытаюсь все время действовать как можно более разнообразно, используя полный набор приемов.

Прежде чем я начинаю фехтовать, я рисую себе действия, которые я хотел бы предпринять. Я вижу себя совершающим полное действие (движение) или иногда только начало действия. Я вижу себя, как на экране телевизора. У меня есть общая идея того, что я должен сделать во время поединка, и я рисую ее себе. Я играю с разными идеями (и вижу их в уме). Например, фехтовальщик ведет бой в агрессивной манере, поэтому, возможно, мне надо перехватить у него инициативу атаки. Ему нравится атаковать, поэтому я собираюсь атаковать первым. Или ему больше нравится строить свои действия из защиты, тогда я пытаюсь выманить его и заставить атаковать. Таковы общие идеи.

Может быть, порой, уже в ходе боя, я начинаю прикидывать, что происходило в начале поединка. Я могу подумать: «Я делаю слишком много ложных выпадов. Делай их, но не слишком часто. Будь осторожен, иначе он может разгадать твои намерения». Мне интересно, что именно он (противник) думает обо мне. Но я контролирую ход событий — я главный, я диктую, что и как делать. Даже если я отступаю, я хочу контролировать игру, сохраняя ясный ум. Я говорю себе фразы типа: «Оставайся внизу, прижмись, — я опускаюсь низко-низко. Оставайся

внизу». Я зарываюсь в траншею. Я припадаю к земле, как кошка, как тигр. Оставайся незакрепощенным. Концентрируйся. Рука стоит низко и расслабленна». Я не только говорю все это себе, но и представляю, как я это делаю. Я также говорю себе: «Думай только об этом уколе».

ЕГО ХУДШЕЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Этот спортсмен также узнал о себе многое, проведя концентрационный анализ, во время которого зрительно восстановил в памяти свое худшее выступление. Такая информация помогает спортсмену и тренеру выработать стратегию работы по улучшению результатов. Конечная цель заключается в том, чтобы спортсмен ощущал как можно более тесную связь с мыслями и чувствами, относящимися к его лучшему выступлению.

«У меня слабая концентрация. Я больше думаю о противнике, чем о том, как с ним фехтовать. У меня негативные мысли. Мне не хочется быть на дорожке. Я мало уверен в себе. Я чувствую тревогу, скованность и умственную напряженность. Я мысленно вижу, как мне наносится удар. Передо мной также проходят другие картины, не связанные с фехтованием, например, что я делал вчера, что буду делать завтра, другие виды спорта и люди, выступающие в них. Я не вижу, как я совершаю (правильные) действия. Я чувствую тревогу и скованность. Я ощущаю слабую боль в спине слева, снизу. Мне не слишком-то тепло. Я чувствую некоторую скованность в плечах и ногах, как будто я закостенел.

Я ощущаю себя на дорожке крайне неловко, не в своей тарелке. Я чувствую, что у меня мало сил и почти нет боевого настроя. Я очень неуверен в себе. Я думаю о стольких вещах. Этот спортсмен может победить меня! Я ощущаю укол еще до того, как мой противник касается меня своим оружием. Я вижу все вокруг себя: толпу, судью, людей, окружающих до-

рожку, и еще множество людей. Я вижу лицо своего противника, членов его семьи и его друзей. Вместо образа я вижу конкретного человека. Я вижу всех своих товарищей по команде и всю свою семью.

Я пытаюсь уговорить себя ввязаться в бой и начать фехтовать или делать хоть что-то. Я думаю, что, наверное, я проиграю. Я также говорю себе: «Да, приятель. Эту схватку ты проиграешь, хотя, возможно, тебе повезет и ты как-нибудь ухитришься сделать один укол». Я говорю себе: «Попытайся сделать что-нибудь еще» или критикую себя на протяжении всего поединка. Я также говорю себе: «Попытайся, может быть, счастье улыбнется тебе». Я слышу все, что говорят люди, и каждый из них дает мне отличный совет. Я слышу, как другие фехтовальщики в зале вскрикивают, когда наносят укол. Я слышу, как гудят автомобили. Когда бой проигран, я ощущаю облегчение.

АУТОГЕННЫЕ ФРАЗЫ, РАЗРАБОТАННЫЕ ДЛЯ ЭТОГО СПОРТСМЕНА

Основываясь на этом концентрационном анализе, я выработал следующие аутогенные фразы. Исходя из собственного анализа личности фехтовальщика и из моих наблюдений за его манерой ведения боя, я знал, что у него не проявлялось никаких конкретных проблем с выступлениями — никогда не было ни общего беспокойства на крупных соревнованиях, ни состояния ступора в какой-то определенный момент боя. Поэтому конкретные фразы были созданы с той целью, чтобы продвинуть и усилить его план фехтования самым лучшим образом.

Как вы видите, фразы взяты практически без изменений из его почти бессознательного разговора с самим собой во время лучшего выступления. Приведенные ниже фразы следует использовать до начала поединка. Они усиливают его веру в собственные способности и поднимают его уверенность в себе, подтверждая, насколько хорошо он был подготовлен к этим соревнованиям.

Подтверждение подготовки

- Я напряженно тренировался.
- Я хорошо тренировался.
- Я взял больше уроков, чем когда-либо раньше.
- Я и раньше побеждал сильных фехтовальщиков.
- Я побеждал спортсменов из стран, где фехтование развито больше, чем где-то еще!

Следующие фразы также будут использованы перед началом каждого поединка. Они разработаны для усиления мотивации, решимости и веры в себя.

Уверенность в себе

- Я могу победить любого!
- Я знаю, что могу это сделать!
- Я сделаю все, что от меня требуется, чтобы устранить все препятствия со своего пути.

На линии начала поединка, для окончательного умственного настроя непосредственно перед началом поединка, используется фраза, приведенная далее.

Окончательные наставления

- Я полон энергии, горю желанием и готов к бою!

Следующие фразы на самовнушение используются во время поединка для фокусировки внимания, усиления концентрации и поддержания расслабленной готовности. Они помогают фехтовальщику сфокусироваться на действиях, которые он намерен предпринять на фехтовальной дорожке, вдохновляют его на активное ведение боя (захват инициативы и контроля за ситуацией). Поскольку выражения заимствуются непосредственно из воспоминаний фехтовальщика о его лучшем бое, эти фразы также должны помочь инициировать позитивные, приятные чувства, связанные с его лучшими выступлениями на фехтовальной дорожке, и помочь ему как можно чаще выступать в своей лучшей манере.

Во время поединка

- Припади вниз, как тигр.
- Оставайся в нижней стойке. Сконцентрируйся! Не напрягайся.
- Я рисую себе картинку своих действий!
- Я командую! Я главный. Дорожка, противник и я!

Эти сознательно разработанные аутогенные фразы на самовнушение представляют собой своего рода умозрительный план. Они работают как средство от негативных мыслей. Ум не способен одновременно фокусироваться как на положительных, полезных мыслях, так и на отрицательных мыслях, ведущих к поражению. По мере того как негативные мысли все же появляются, они вытесняются из сознания аутогенными фразами.

Поскольку данному фехтовальщику следовало улучшить работу ног, для него были разработаны такие аутогенные фразы: «Мое фехтование улучшается при регулярных тренировках для ног», «Я хорошо переношу длительные, напряженные тренировки для ног», «Мне нравятся тренировки для ног».

КОНЦЕНТРАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ СПОРТСМЕНА-ОЛИМПИЙЦА ПО СОВРЕМЕННОМУ ПЯТИБОРЬЮ

КАК ОН БЕЖАЛ ВО ВРЕМЯ СВОЕГО ЛУЧШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Здесь мы приводим концентрационный анализ современного пятиборца Михаэля Гостигиана, во время его лучшего выступления в соревнованиях по бегу. Обратите внимание на упор, который он делает на контроль над усталостью и агрессивностью, фокусируясь на дыхании и ритме.

«Я вижу дорожку. Я ищу соперника впереди себя. Я концентрируюсь на том, чтобы догнать его. Если я делаю так, я знаю, что бегу быстро. Я больше не гляжу на свои часы во время бега. Я иду по наитию. Я полностью концентрируюсь на своем дыхании.

Я начинаю агрессивно, но вместе с тем немного придерживаю себя. Я хорошо чувствую свое дыхание и уровень насыщения организма кислородом. После первого километра я начинаю наращивать скорость и становлюсь немного более агрессивным, обретая устойчивый ритм и шаг. На отметке в два километра я слышу, как тренер выкрикивает время другим спортсменам, и отмечаю себе, что иду хорошо. На втором и третьем километрах я ускоряюсь в преддверии конца и на последнем километре иду с максимальной скоростью, на какую только способен. Последний километр я пробегаю за то же время, что и предыдущий круг, но устаю больше.

Я строю план гонки с таким расчетом, что начну бег быстро, но не буду сразу выкладываться в полную силу. После второго километра я начинаю добавлять скорость и на последнем километре бегу быстрее, чем, как мне казалось, я смогу бежать. Я разбиваю всю гонку на километры. Я мощно бегу на первом километре, потому что свеж и не устал. Главное, не потерять контроль. Если я выйду за пределы своих возможностей и потеряю ощущение комфорта, то вся гонка не будет клеиться.

Мне всегда хочется чувствовать, что я контролирую ситуацию, не выдыхаюсь, становясь слабее и слабее, а, напротив, становлюсь все сильнее и сильнее. Когда я чувствую себя хорошо, я говорю себе: «Обеспечь стремительный бег и не выпускай из-под контроля свое дыхание». После первых 400 метров я немного замедляю темп только для того, чтобы поставить свое дыхание. Затем, когда я добиваюсь ритмичного дыхания, я действительно начинаю вести гонку.

Во время прохождения второго километра мне приходится быть действительно агрессивным и очень уверенным в себе. Я начинаю больше уставать, но я должен концентрироваться на ритме бега, чтобы не замедлиться. Мне действительно приходится фокусироваться на том, чтобы темп не опустился ниже определенного порога, и сложнее всего это делать на третьем километре. В каждой гонке я бегу третий километр медленнее, чем все остальные. Мы дважды пробегаем двухкилометровый круг. Скорость на первом и на третьем всегда одинакова, впрочем, как и во всех моих гонках. Скорости при прохождении второго и четвертого километров также равны, как и в предыдущих моих забегах.

Обычно я пробегаю первый километр за 3 минуты 10 секунд. На втором километре я показываю время 3 минуты 15 секунд. Третий километр я пробегаю примерно за 3 минуты 22 секунды. Это на 10—12 секунд медленнее моего первого километра, но я не чувствую усталости. На четвертом километре мое время составляет около 3 минут 15 секунд, то есть столько же, сколько на втором километре. Самая большая разница по времени приходится на первый и третий километры, потому что, как я думаю, я немного придерживаю себя на третьем километре, чтобы быть более агрессивным на последнем. Это также объясняется тем, что я начинаю чувствовать усталость. На последнем километре я действительно полностью выкладываюсь. Ритм сердцебиения доходит до 190 ударов в минуту. Я отдаю все силы, и это действительно причиняет мне боль.

Во время бега я очень много разговариваю с собой. Я говорю себе фразы типа: «Теперь я чувствую себя хорошо. Давай-ка прибавим скорости, беги быстрее». После 2—3 километров я начинаю ощущать усталость, и мне приходится быть очень агрессивным, очень позитивно настроенным, и начинает появляться боль, так что на последнем километре я

ощущаю дискомфорт. Я говорю себе: «Давай! Если хочешь выиграть, тебе придется проявить силу и выложиться на все 100 процентов!» Тогда меня переполняет жажда победы.

У моих разговоров с самим собой нет какой-то заранее определенной структуры. Разговор происходит совершенно естественно и зависит от того, как я себя чувствую. Единственный организованный процесс во время бега — это дыхание. Я стараюсь, чтобы мое дыхание было плавным, как поток, как текущая жидкость, и контролирую свой темп движения.

Я спокоен и собран, я уверен. Я агрессивен и всегда чувствую свое дыхание. Я думаю о примерно 12 минутах наступательных усилий. Я уверен, что смогу пройти всю дистанцию со стопроцентной отдачей. Я чувствую, что мышцы у меня разогреты и готовы к работе. Я чувствую жару, влажность, температуру, солнечный свет, свое дыхание. Чувство силы противостоит чувству утомления, и я ощущаю, как мой темп возрастает. Подводя итог всему сказанному, — до конца первого километра я агрессивен, но контролирую себя. На втором километре я ускоряю ритм своего бега. На третьем километре я начинаю бежать агрессивно, наступательно. На четвертом километре я говорю себе: «До моего финиша осталось всего 3 минуты! Давай. Пошел, пошел, пошел! Ты можешь это сделать!»

КАК ОН БЕЖАЛ ВО ВРЕМЯ СВОЕГО ХУДШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

В своей мысленной реконструкции своего худшего забега Михаэль вновь делает упор на контроле.

«Во время моих худших выступлений я пытаюсь начинать бег слишком быстро. Разница между моим лучшим и худшим выступлениями заключается в контроле. Веду гонку достаточно старатель-

но на первом километре. Первый километр пробегаю не слишком быстро, потому что если я пробегу его быстрее обычного, хотя бы на 3 секунды, то оставшуюся часть гонки я могу уже не бежать. Если я выйду на гонку не очень уверенно, я начну ее слишком быстро, потому что не буду ощущать уровня своей подготовленности. Если я выйду за пределы зоны своего комфорта, я перестану ощущать верный темп бега. Если я не выдерживаю нужный темп, слишком агрессивен, я кончаюсь. Я должен знать границы своей зоны комфорта. Если в начале гонки я выкладываюсь на 60 процентов, то заканчивать ее буду, работая на все 100 процентов. Однако если я с самого начала отрабатываю на 90 процентов, то под конец я смогу отработать только на 40 процентов».

Отобранные аутогенные фразы

Следующие аутогенные фразы усиливают план гонки Михаэля и помогают ему удерживать фокус на задании, предстоящем в соответствии с планом забега. Они основаны на его плане забега и на разговорах с самим собой во время лучшего выступления.

- Я агрессивен и чувствую свое дыхание. Я насыщен кислородом.

1 километр:

- Я чувствую себя свежим. Я нахожусь в пределах своей зоны комфорта. Я контролирую себя. Я становлюсь все сильнее и сильнее. Начинаю гонку в хорошем и резвом темпе. Чувствую свое дыхание. Будь агрессивен, но контролируй себя.

400 метров:

- Сбрось немного темп. Отработай свое дыхание. Налажь ритмичное дыхание.

2 километра:

- Будь очень агрессивным, очень уверенным. Концентрируйся на своем темпе. Ускорь темп. Жми до отказа.

3 километра:

- Будь очень агрессивным. Поднажми. Ты должен быть очень сильным. Ты должен отработать на все 100 процентов.

4 километра:

- Давай. Пошел, пошел, пошел. Ты можешь это сделать. До финиша осталось всего 3 минуты. Пошел, пошел, пошел.

ЕГО ЛУЧШАЯ СКАЧКА НА ЛОШАДИ

Ниже приводится концентрационный анализ лучшей скачки на лошадях, проведенной Михаэлем Гостигианом. Он делает упор на спокойствии, фокусировке и хорошем взаимопонимании с лошадью.

«Я спокоен и собран, я желаю попробовать свои силы. Я улыбаюсь. У меня положительный настрой. Я больше занят своей стратегией, чем мыслями о том, какая лошадь мне достанется — плохая или нет. Если мне все же попадется плохая лошадь, я скажу себе: «Мы с лошадью пока не знаем друг друга. Может быть, мне удастся продемонстрировать, что я могу управляться с этой лошадью лучше, чем предыдущий наездник, который выступил очень плохо». Так что я воспринимаю это как новое испытание и от этого строю свою стратегию на скачку. Я ни на что не отвлекаюсь. Вместо того чтобы думать о том, что мне досталась самая плохая лошадь, что не поможет мне никоим образом, я просто фокусируюсь на своем выступлении, ожидая предстоящие переживания.

Я разговариваю с лошадью, смотрю на нее, прикасаюсь к ней и заставляю ее расслабиться. Я прекрасно вижу, когда лошадь нервничает, если она не очень хорошо проходит повороты. Я хорошо чувствую, надо ли попридержать ее или воспользоваться поводьями, ослабив их, чтобы лошадь могла двигаться лучше. У меня очень положительный и

объективный подход. В этом нет ничего субъективного. У меня нет повышенной реакции на что-либо, я просто делаю именно то, что необходимо. У меня нет переживаний. Я нормально реагирую на происходящее.

Когда мне достается плохая лошадь, я четко осознаю, чего можно ждать. Уровень моей возбужденности возрастает. Я становлюсь более активным в своих действиях. Когда мне достается хорошая лошадь, я становлюсь более пассивным и иногда страдаю недостатком внимания. По правде говоря, с хорошими лошадьми я чаще выступаю хуже. Когда я не в лучшей форме, слишком много думаю, я начинаю чересчур волноваться и, если по предыдущему прыжку я знаю, что лошадь делает остановку перед каждым прыжком, я могу среагировать неправильно и послать лошадь слишком сильно.

Я стараюсь, чтобы моя реакция была адекватной, пытаюсь не переборщить, не заездить лошадь и не перестараться. Я держусь спокойно и собранно, соблюдая свою стратегию, сливаясь с лошадью и заставляя ее слушаться меня.

Я вижу все прыжки вокруг себя. Я выхожу на свою позицию и смотрю. Я очень спокоен. Я вижу лошадь, проверяю свое снаряжение, чтобы убедиться, что все в порядке. Я беру лошадь. Я отыскиваю свою дорожку, первое препятствие, и потом я начинаю.

Я мог бы видеть и осознавать, что вокруг меня полно зрителей, но они меня не волнуют. Я всегда смотрю вперед, на то место, куда я хочу приземлиться, а не на прыжок. Я никогда не отслеживаю прыжок. Я смотрю вперед, на точку приземления.

Я не атакую на прыжке. Я терпеливо выжидаю. При приближении я делаю выдох и смотрю вперед, на то место, куда я приземлюсь. После прыжка я смотрю на следующее препятствие и позицию.

Я смотрю, куда собираюсь приземлиться в первый момент выполнения прыжка. Когда моя лошадь

взмывает вверх, я всегда смотрю либо на точку, в которую я собираюсь опуститься, либо на место следующего прыжка, потому что, когда лошадь чувствует, как я смотрю туда, куда я направляюсь дальше, она может сменить положение ног и при приземлении оказаться в нужной позиции.

Моя проблема заключается в том, что у меня слишком ограниченный фокус. Я гляжу на прыжок, вижу только сам прыжок и по непонятной мне причине становлюсь очень напряженным. Напряжение возникает у меня в руках и животе.

Я очень мягкий, раскрепощенный в плечах. Я ощущаю низ своей ноги на лошади, колени и бедра не закрепощены. Я чувствую, как лошадь льнет к моей ноге. Я ощущаю лошадь в своих успокаивающих руках. У меня смягченный взгляд и фокус.

Я слышу, как дышит лошадь, звук ее галопирующих ног. Я слышу звук удара или касания лошадью препятствия. Больше я не слышу ничего. Я не слышу людей.

Я всегда дышу в унисон с лошадью, потому что лошадь успокаивается, когда слышит это. Но, даже если это не воздействует умиротворяюще на лошадь, это успокаивает меня, что в свою очередь успокаивает лошадь.

Я чувствую свои ноги на лошади. Нижняя часть ноги обхватывает лошадь. Мои колени не сжимают ее. Я очень мягок, и у меня хороший ритм, спокойный, и лошадь откликается на это и просто стелется подо мной.

У меня очень гибкие ноги. Вместо того чтобы сжимать лошадь, они ритмично двигаются назад-вперед в ритме движения лошади, поэтому она не напрягается. Мои плечи расправлены. Я обладаю естественным чувством воздействия на лошадь. Я не чувствую напряжения. Я слегка смещен вперед, чтобы удерживаться на лошади. Я дышу в очень хорошем

ритме. Я доверяю лошади. Я плавно мчусь, мой ум ясен.

Мое дыхание льется ровно, и я не ожидаю, что лошадь сделает остановку перед прыжком, потому что в противном случае это заставило бы меня задержать дыхание. Я просто дышу без остановки и думаю, что лошадь чувствует это. Я всегда ощущаю напряжение в животе, и у меня достаточно частый пульс (140—150).

Моя стратегия заключается в том, чтобы всегда контролировать ситуацию, говоря лошади «тпру» и «жди прыжка». Основываясь на том, что я знаю о лошадях, я придерживаюсь стратегии, что никогда не надо спешить, проявлять нетерпение, атаковать. Дождитесь прыжка, и будьте спокойны. Я просто делаю вид, что препятствий не существует, потому что вся скачка проходит между препятствиями: я держу ситуацию под контролем. И если я могу удерживать и контролировать лошадь, то мне только и надо делать, что держать равновесие, а уж прыжки пойдут сами собой.

Я только должен планировать скачку наперед и ожидать следующего препятствия. Это моя основная стратегия, и она срабатывает со всеми лошадьми. С какими-то лошадьми приходится сильнее работать ногами, другие требуют большего контроля, чтобы сдерживать их. Я разговариваю с лошадью: «Тпру», «Расслабься, тпру», «Спокойно, медленно».

Я говорю себе: «Погоди, погоди. Я жду, я жду. Мне просто надо подождать и довериться лошади. Мне не надо торопиться». Если я подгоняю лошадь ногами, значит, я тороплюсь. Много раз бывало так, что я вижу точку приземления и начинаю спешить к ней, торопиться из-за собственного чувства беспокойства. Я думаю, что если у меня возникнет чувство страха, то лошадь остановится перед прыжком, поэтому я подгоняю ее. Беспокойство — это моя проблема.

Мне надо просто довериться лошади и думать о том, что препятствий нет, что они куда-то уходят.

Порой я говорю себе: «Постой, постой», — и в самый последний момент меняю свой внутренний разговор и становлюсь беспокойным, нетерпеливым, меня начинает нести, и в этом моя проблема.

Поэтому я говорю себе: «Я вхожу в поворот, впереди угол. Держись, перегруппируйся, соблюдай равновесие, дыши, восстанавливайся, иди на следующий прыжок».

Некоторые лошади любят перед прыжком подходить близко к препятствию, и мне приходится выжидать. Некоторым нравится отталкиваться дальше от препятствия. Поэтому я не смотрю на точку отрыва.

Если я совершаю ошибку, я говорю себе: «Забудь об этом, жди следующего препятствия. Забудь это и попытайся вернуть лошадь снова в уравновешенное состояние».

У меня высокий уровень возбуждения — 10 по 10-балльной шкале».

ЕГО ХУДШАЯ СКАЧКА

«Когда я выступаю наихудшим образом, все происходит точно так же, за одним исключением: я перестаю концентрироваться на своем плане. Для этого надо всего лишь один раз ошибиться. Я спешу и атакую перед прыжком. Лошадь ускоряется, я теряю равновесие и начинаю делать ошибки. Затем обычно я перегруппировываюсь, но теперь ошибки начинает делать лошадь. Мне приходится немедленно перегруппировываться, опять притормозить и немного подождать, обретая полный контроль над ситуацией.

Во время моего худшего заезда все происходит слишком быстро. Я теряю контроль. Я боюсь сбить препятствия. Я не доверяю лошади, поэтому моя реакция становится слишком преувеличенной. Я становлюсь нетерпеливым, несобранным и обеспокоенным.

Я боюсь остановить лошадь. У меня сужается фокус. Я смотрю только на прыжок. Я не дышу. Я сжимаю лошадь коленями. Я иду по трассе слишком быстро. Я слишком сильно управляю руками. Я даю мощный посыл во время прыжка. Я не жду и не выжидаю. Я полностью отошел от своей тактики езды».

Отобранные аутогенные фразы

Эти фразы разработаны как усиление фокусировки на предстоящей задаче.

- Я стремлюсь к этому новому испытанию, новому опыту.
- В этом году у меня были великолепные тренировочные показатели — я уверен.
- Я вспоминаю свои тренировки в клубе «Раднор-Хант» и связанные с этим положительные чувства.
- Я чувствую себя хорошо.
- Спокоен и уверен.
- Смотри, прикасайся и разговаривай с лошадью.
- Будь ласковым с лошадью.
- Я еще не ездил на этой лошади. Я могу продемонстрировать, что эта лошадь может скакать лучше, чем у нее получилось с предыдущим наездником, который выступил очень плохо.
- Я мягок, не напряжен, расслаблен. Я составляю одно единое с лошадью.
- Спокоен и собран.
- Дышу в унисон с лошадью.
- Разговариваю с лошадью.
- Фокусируйся на точке приземления.
- Жди терпеливо.
- Делай выдох перед препятствием.
- Планируй наперед. Смотри на следующее препятствие.
- Дыхание мягкое, смягченный взгляд, нежные пальцы.
- Ум ясен. Фокусируюсь на каждом прыжке.

- Захожу в поворот. Перегруппируйся. Держи равновесие. Снова дыши. Восстановись и иди на следующий прыжок. Говори лошади: «Тпру», «Расслабься, тпру, спокойно, медленно». Доверься лошади, жди.
- Забудь об этом! Ищи следующее препятствие.

ЕГО ЛУЧШИЙ ЗАПЛЫВ

Далее приводится концентрационный анализ лучшего заплыва Михаэля Гостигиана. Обратите внимание, как сильно он концентрируется на дыхании.

«Я встаю на стартовую тумбу. Потом гляжу вниз и вижу свою дорожку — 50 метров. Я говорю себе: «Шесть раз по 50 метров — это 300 метров. Мне придется быть агрессивным и поработать, чтобы хорошенько проплыть эти шесть прямых».

Я вижу голубую воду и флаги. Я слышу голос судьи.

Когда я плыву, я ничего не вижу, кроме линии и стенки. Я не вижу никого и ничего. Для прохождения 50 метров требуется примерно 20 гребков. После 20 гребков я гляжу вверх, вижу стенку и делаю поворот. Между 16 и 20 гребками я ожидаю стенку, подплываю к ней, делаю хороший поворот, всплываю и далее иду быстрее.

Я ничего не слышу. Может быть, меня оглушает плеск воды в ушах. Я чувствую давление воды и ощущаю свои гребки. Но я не слышу никаких людей. Я даже не вижу своих соперников.

Я чувствую, что контролирую ситуацию. Чувствую силу. Чувствую свою силу в каждом гребке. Ощущаю свое дыхание. В критические моменты заплыва я стараюсь почувствовать, как в процессе дыхания мой живот двигается вверх и вниз. Когда я подхожу к контрольной точке — для меня это половина дистанции, — я начинаю умственную работу. В действительности я начинаю гонку с этого момента, концентрируясь на своих действиях.

Во время заплыва я практически не думаю. Это все разговор с самим собой: «Давай», «Это отметка 125 метров», «Начинай делать это», «Становлюсь агрессивнее, гребки становятся длиннее».

На отметке 200 метров я говорю себе: «Осталось 100 метров! Начинай работать сильнее ногами». После этого я начинаю работать ногами сильнее.

Потом: «Осталось 50 метров!» и «Полное напряжение, очень агрессивно!» В этот момент я просто концентрируюсь на очень длинных гребках и на очень сильной работе ногами.

Когда остается всего 25 метров и я чувствую себя мертвым, я просто начинаю думать о том, как сильно мне хочется выиграть. На отметке последних 12 метров я четко ощущаю, что больше не хочу дышать, а только плыть, потому что, если я поверну голову и сделаю выдох-вдох, я потеряю время и форму. Обычно на последних 40 метрах я чувствую боль. Мне больно, действительно больно. На последних 25 метрах каждый гребок отдает болью. У меня очень решительный настрой. Я агрессивен, ничего не боюсь, я уверен в себе, потому что я хорошо подготовился. Я знаю, что я лучший в мире. Это мой спорт».

ЕГО ХУДШИЙ ЗАПЛЫВ

«Я очень неуверен. Если я плыву на свой худший результат, у меня низкая уверенность, потому что я готовился и тренировался не слишком хорошо. Это единственная причина, почему я крайне неуверен в себе, так как я знаю, что я недоработал.

Иногда, из-за волнения, я задерживаю дыхание и начинаю дышать слишком быстро. Из-за волнения мне не хватает терпения. Я отхожу от плана гонки. Если я когда-нибудь и допускаю ошибки (что происходит крайне редко), так это в том, что я начинаю плыть первые 100 метров слишком быстро.

Иногда я выходил слишком самонадеянным, слишком расслабившимся, чересчур пассивным. Я

чувствую себя уставшим, напуганным, слабым, и мне очень обидно».

Отобранные аутогенные фразы

Еще раз повторяю, что аутогенные фразы — это как план гонки, помогающий удерживать фокус на предстоящем задании.

- Я контролирую ситуацию.
- У меня гибкие и свободные мышцы.
- Я гребу ровно. С каждым гребком я ощущаю силу.
- Я чувствую, как я дышу! Я чувствую, как мой живот двигается вверх и вниз. Мой живот расслаблен, мое дыхание ровное и естественное.

100 метров:

- Длинные, ровные, но агрессивные гребки!

125 метров:

- Это отметка 125 метров, становись агрессивнее, гребки длиннее!

200 метров:

- Осталось 100 метров!
- Следуй своему плану заплыва!
- Смени темп!
- Переключись с первой скорости на вторую!

300 метров:

- Очень агрессивно, очень агрессивно!
- Удерживай ритм!

Последние 50 метров:

- Тянись еще сильнее!
- Осталось плыть 50 метров — пользуйся ногами.
- Полное напряжение, очень агрессивно!
- Длинные гребки, очень сильная работа ногами!

Последние 12 метров:

- Не дыши!
- Пошел!
- Я лучший.
- Это мой спорт.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЮ

- Развейте в себе умственный настрой, полный любви к игре (спорту) и любви к испытанию. Вместо того чтобы настраиваться на избежание ошибок и неудач, что только еще быстрее приведет к ошибкам и неудачам, сфокусируйте свой умственный настрой на удовольствии от игры, на испытании.
- Оцените радость полностью свободной от страха игры.
- Помните, что ваши привычки и мысли оказывают очень сильное влияние на вашу жизнь и выступления. У вас должны быть хорошие мысли, и вы должны претворять их в жизнь.
- Перестаньте беспокоиться, постоянно думая о прошедших и будущих делах. Не фиксируйтесь на ошибках или неудачной игре, действиях, потому что это повлияет на всю вашу игру. Сфокусируйтесь на своей игре и полностью растворитесь в том, что вы делаете.
- Готовьтесь к соревнованиям как физически, так и мысленно.
- Имейте мысленный план гонки (выступления). Это поможет вам сосредоточиться на предстоящем задании.
- Один гейм, игра, выстрел, касание за один раз! Будьте в настоящем, избегайте мыслей о прошлых и будущих событиях. Не фиксируйтесь на своих промахах или ошибках.
- Оставайтесь внутренне спокойным. Не злитесь на себя, имейте позитивные мысли.
- Будьте расслаблены, физическое напряжение имеет свое начало в уме. Контролируйте свои мысли.
- Верьте в себя, и вы будете более спокойным.
- Будьте всегда положительно настроенным, никогда не говорите, что вы не можете чего-то сделать.

- Если вы можете победить в уме, то можете это сделать и на соревнованиях. Никогда не думайте о проигрыше.
- Будьте уверены в себе. Если вы боитесь и чувствуете себя ненадежно, соперник почувствует это. Вы оказываете влияние на своего соперника. Реально оцените свои шансы, но при этом добавьте еще 15 процентов в пользу положительного исхода. Верьте в себя, но не будьте чрезмерно самоуверенны.
- Будьте в хорошем настроении. Положительные эмоции делают ваше выступление лучше, развивают физиологические изменения в вашем теле.
- Будьте счастливы. Состояние вашего ума, настроение оказывают влияние на ваше тело, подумайте о приятных вещах, хороших исходах.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ ПРИ СОЗДАНИИ ВАШЕГО ГРАФИКА ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ

Теперь вы знакомы с асанами, которые могут быть приспособлены для спортивных тренировок, знаете, как составлять из них комплексы упражнений. Ниже мы приводим несколько советов перед началом занятий.

- Дыхание — связующее звено между телом и разумом. Состояние вашего дыхания отражает состояние вашего ума. Это основной переносчик энергии (праны) в ваше тело. Используйте дыхание для сбалансированного взаимодействия тела и разума и для стабилизации энергии ваших эмоций. Через осознание и контроль вашего дыхания и заключенной в нем энергии (праны) вы можете обрести сознательный контроль над физиологическими системами своего тела.
- Когда вы попадаете в сложную ситуацию, сделайте продолжительный, медленный, глубокий вдох и

медленно выдохните, высвобождая напряжение своего тела.

- Когда вы совершаете промах или ошибку или смущены, воспользуйтесь моментом, чтобы вновь сфокусироваться и перегруппироваться. Погрузитесь в осознание собственного дыхания. Сфокусируйтесь на том, как плавно и ровно вы дышите, устраняя неровности и перерывы в дыхании. Несколько мгновений спокойного дыхания помогут вам преодолеть сильные эмоции. Занимайтесь ежедневно, чтобы научиться успокаивать свое дыхание.
- На соревнованиях по мере роста давления используйте свое дыхание для того, чтобы оставаться сфокусированным на предстоящем задании. Грудное дыхание автоматически повышает активность вашей нервной системы. Если вы заметите напряженность, прогоните ее с помощью ровного диафрагмального дыхания. Всегда следите за тем, каким образом вы дышите, чтобы быть уверенным, что вы дышите диафрагмой.
- Если у вас слишком высокий уровень возбуждения, воспользуйтесь дыханием с продленным выдохом. Замедлите ритм выдыхания до того момента, когда продолжительность вашего выдоха будет примерно вдвое дольше, чем на вдохе. Напрягая живот, вы тем самым будете способствовать увеличению продолжительности выдоха. Не старайтесь полностью наполнить ваши легкие или выдохнуть весь воздух до конца. Смените ритм дыхания. Зрительно представьте себе, как воздух сначала входит через ноздри, а затем выходит через них при выдохе. Сфокусируйтесь на том, чтобы дыхание было гладким и ровным. Несколько мгновений спокойного дыхания помогут вам преодолеть повышенную возбудимость и сильные эмоции.
- Если уровень вашего возбуждения слишком низок, если вы чувствуете себя «как спущенное коле-

со», сделайте несколько коротких дыханий, чтобы мобилизовать себя. Это немедленно оживит ваше тело и дух.

- Для того чтобы успокоить, сбалансировать и отрегулировать энергию на физическом и тонком уровнях, воспользуйтесь попеременным дыханием через ноздри. Это дыхание устраняет шлаки и укрепляет нервы, что в свою очередь ведет к стабильности, успокоенности и ясности ума. Каждая ноздря по-разному влияет на разум и тело. Правая ноздря активизирует и согревает. Она усиливает деятельность тела и разума. Во время еды, ведения бизнеса или участия в соревнованиях предпочтительно дышать через эту ноздрю. Левая ноздря оказывает влияние на восприимчивость, имеет успокоительное (охлаждающее) воздействие. Дыхание через эту ноздрю предпочтительно, когда вы слушаете, учитесь, отдыхаете и обновляете тело и разум.
- Пользуйтесь двойным «Р»-дыханием для перегруппировки и перефокусировки.
- Знайте: несмотря на то что асаны имеют множество положительных физиологических эффектов, они всего лишь средство для достижения главной цели — облегчения медитации и успокоения возмущений разума. Сутра-йога содержит примерно 200 изречений. Только три из них касаются асан, а все остальные касаются медитации.
- Если вы устали, сделайте несколько асан йоги (РЙУ). Это поможет вам ускорить восстановительный процесс, раскрепостит напряженные мышцы.
- Выполнение упражнений йоги, описанных в предыдущих главах, перед началом ежедневных тренировок или соревнованиями очистит ваш разум и поможет оставаться в сфокусированном состоянии.

- Помните, что йогические упражнения должны поддерживаться здоровой диетой. В противном случае они не принесут пользы. Пища может как разрушать, так и поддерживать ваше тело.
- Занимайтесь ТМ. Медитация очищает разум, усиливает нервную систему и просветляет сознание. Просветленный ум знает, что сказать, какие использовать слова, прибегая к правильным интонациям и языку тела.
- Лучший способ справиться с проблемами — это спокойствие.
- Помните, что существует тихое, безопасное место, куда вы можете отправиться не платя ни цента. Это место находится в вас самих! Вы можете воспользоваться этим местом, чтобы возвращаться туда для пополнения своих запасов энергии, успокоения возмущенных дум и чтобы послушать тишину. Сядьте в удобное положение. Расслабьте все свое тело. Ощутите свое дыхание. Не меняйте его. Дайте ему течь в его собственном естественном ритме. Сфокусируйтесь на области, где воздух входит и выходит через ваши ноздри. Послушайте, как вы дышите. Сфокусируйте свое внимание на солнечном сплетении. Настройтесь на свое солнечное сплетение и на дыхание. Оставайтесь в таком положении несколько минут, настраиваясь на свое солнечное сплетение и на тишину. Выполняйте это упражнение каждый день для собственного успокоения и подзарядки. Вы также можете использовать его в перерывах по ходу соревнования.
- Запомните, что внушение и вера являются основой лечения! Веруйте! Это мощнейшая сила. Верьте в себя, свои цели и идеи.
- Концентрируйтесь! Что бы вы ни делали, отдавайтесь этому делу целиком и полностью.
- Помните, что ваши мысли оказывают сильнейшее влияние на ваши выступления и на всю вашу

жизнь. Ваши мысли должны носить позитивный характер, и вы должны претворять их в жизнь.

- Отличие удачливых спортсменов от неудачников заключается в умении первых оставаться сфокусированными на позитивных мыслях.
- Ключом к обретению контроля над вашим разумом во время соревнований является способность снова сфокусироваться, вытеснить из ума негативные мысли. Например, если у вас возникла негативная мысль, вы просто делаете перефокусировку на какую-либо положительную мысль, которой вы пользуетесь во время своего лучшего выступления.
- Очень важно отвлечься от плохой игры, неудачного действия, выстрела и так далее. Не зацикливайтесь на промахах и ошибках. Сбросьте отрицательные мысли и перефокусируйтесь. Сочетайте перефокусировку с расслаблением и положительным разговором с самим собой.
- Для перефокусировки освободитесь от негативных мыслей. Расслабьтесь с помощью двойного «Р»-дыхания и сразу же сфокусируйтесь на предстоящей задаче и на положительных мыслях. Одновременно воспользуйтесь подготовленными аутогенными фразами (глава 15). Это поможет вам избавиться от беспокойства и перестать думать о прошедших и будущих делах.
- Сфокусируйтесь на плане ведения игры и полностью растворитесь в том, что вы делаете. Каждый раз играйте одну игру. Будьте в настоящем, не останавливайтесь на ошибках. Единственная игра, которая имеет какое-то значение, — это та, которую вы ведете в настоящий момент. Мысли о будущей игре и результатах равносильны поражению, которое вы наносите сами себе.
- Будьте расслабленными. Физическое напряжение начинается в голове. Контролируйте свои мысли. Если вы умственно спокойны, то и физически вы

будете расслаблены. Верьте в себя и вы будете более спокойны.

- Участвуя в соревновании, отключитесь от всего вокруг себя. Один из фехтовальщиков вспоминает разговор с собой во время своих лучших выступлений: «Я вижу только дорожку, противника и себя». Игрок в гольф может сказать: «Зелень, мяч и свою клюшку».
- Помните, что к соревнованиям надо готовиться как физически, так и мысленно.
- Ваш подход должен быть свободным, естественным и уверенным. Чувствуйте себя хорошо. Вместо того чтобы стараться избежать ошибок и неудач, что ведет к ошибкам и поражению, сфокусируйтесь на удовольствии от предстоящего испытания.
- Верьте и доверяйте себе. Идите к своим целям. Получайте удовольствие от сложной задачи.
- Будьте всегда позитивно настроены. Никогда не говорите: «Я не могу это сделать». Напомните себе, что вы сами же и оказываете на себя давление. Побудительные мотивы, условия и все, что происходит, не столь важно. Важна наша реакция и наше отношение к происходящему.
- Стресс возникает тогда, когда вы верите, что не в состоянии разрешить проблему.
- Осознание представляется первым шагом на пути обуздания стресса. Составьте список причин, которые вызывают у вас беспокойство и приводят к стрессу. Он послужит отправной точкой по развитию соответствующих навыков для управления уровнем вашего стресса.
- Ваши навыки по преодолению стресса будут включать в себя дыхательные упражнения, методы расслабления, направленные на контроль соматической стороны стресса, разговоры с самим собой и положительные утверждения.
- Сфокусируйтесь на том, что поддается вашему контролю, и забудьте о тех вещах, которые вы не

в состоянии контролировать. Помните, что те, кому везет, отличаются от неудачников. Тот, кому все удается, потерпев поражение, делает новую попытку, а неудачник просто проигрывает.

- Получайте удовольствие от процесса того, что вы делаете, будь то учеба, спорт, игра со своими детьми или борьба за золотую олимпийскую медаль. Если вам нравится сам процесс, ваше в нем участие, то вы свободны и контролируете свои действия. Если главной наградой для вас являются радость, опыт участия, действия, спорт, вы будете свободны, счастливы и улучшите свои показатели, а в конечном итоге и свою жизнь.
- Удовольствие — это процесс улучшения, а счастье — есть изучение самого себя, познание своей внутренней, божественной сущности.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ ПОДХОД ЭРИКСОНА К АТ

Традиционный подход к АТ подразумевает наличие психолога, который внушает субъекту, что именно тот должен ощущать. Например: «У вас тяжелые, очень тяжелые руки».

В противовес этому методы, вытекающие из работ ныне покойного доктора медицины Милтона Эриксона, могут быть описаны как следующие скорее в русле антропологического, чем «миссионерского» подхода к традиционным АТ. Вместо того чтобы направлять индивидуума в соответствии с заранее разработанными сериями формул или указаний, психолог объединяется с данным человеком, приспосабливаясь и используя текущий опыт индивидуума. Каждый человек рассматривается как уникальный субъект, по-своему переживающий аутогенное состояние.

Эриксоновские методы предусматривают возможность выбора. Например: «У вас в руках может быть чувство тяжести или легкости» или: «Вы можете ощущать приятное чувство тепла или у вас может появиться ощущение пощипывания».

Данный метод учитывает суть и темпы реакции индивидуума, после чего субъекта ведут к новым альтернативам. Этот процесс постепенных шагов включает в себя принятие и использование любых аутогенных проявлений, переживаемых индивидуумом, и посему эриксоновский подход нередко определяется как пользовательский подход.

Когда психолог практикует АТ, он может изменить их, исходя из индивидуальных потребностей и способностей спортсмена. Помимо этого, психолог предложит различные возможности и варианты, используя личный опыт спортсмена по расслаблению, направляя и поощряя его индивидуальную систему образов, а не просто дает указания расслабиться. Так, если во время первых базисных упражнений по АТ спортсмен во время расслабления переживает ощущение легкости, то вербальное внушение «Руки наливаются тяжестью» будет не соответствовать действительности и дезориентировать. При применении пользовательского подхода возможен следующий альтернативный вариант инструкций:

«Мне интересно, можете ли вы осознать изменение ощущений в ваших руках, по мере того как вы расслабляетесь и начинаете чувствовать себя комфортно».

И затем:

«Вы можете ощущать как тяжесть, так и легкость в руках».

При этом косвенно внушается ощущение расслабления и комфортности. Кроме того, такой подход позволяет психологу и субъекту совместно формировать опыт таким образом, что он усиливает восприятие ощущений, которые сопровождают измененное состояние. И поскольку внушения включены в структурно более крупные предложения, рассчитанные на пробуждение любопытства, индивидуум стремится к тому, чтобы скрыть от своего сознания внушения психолога по расслаблению и ощущению комфорта.

Дополнительные альтернативные фразы для вводных упражнений АТ на расслабление также включают следующие предложения:

«Интересно, можете ли вы ощутить, как ваше дыхание становится глубже, легче и ровнее по мере расслабления ваших диафрагмальных мышц?»

«Нам могут быть интересны ощущения, развивающиеся в ваших руках. Возникает ли в них чувство тяжести,

как это бывает у многих людей, просто проваливающихся в кресло, или руки становятся все легче и легче?»

«Это именно так, по мере расслабления мышц усиливается кровообращение, что вызывает чувство тепла в руках».

Данные утверждения показывают, что этот метод предлагает возможность выбора и альтернативы. На первое место выходит собственный опыт спортсмена по расслаблению и творческое представление образов, а не просто указания расслабиться. Такой подход углубляет расслабление и усиливает переживаемые ощущения.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ГРАФИК ЗАНЯТИЙ ПО АТ

Каждый день, занимаясь АТ, делайте об этом записи. Фиксируйте на бумаге ваши чувства по поводу занятий и описывайте любые неожиданности. Также оценивайте каждое занятие, используя следующую систему оценок.

Оценочная шкала: +2 = очень хорошо; +1 = скорее хорошо, чем плохо; 0 = ни хорошо, ни плохо; –1 = скорее плохо, чем хорошо; –2 = очень плохо.

Дата упражнения	**Упражнение №**	**Чувства/ Ощущения**	**Оценка**

ПРИЛОЖЕНИЕ В

АТ ДЛЯ БЫСТРОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Порой спортсмен должен быстро и полностью отключиться. Ниже приведен пример еще одной процедуры по быстрому отключению и восстановлению, использованной одним из учеников автора настоящей книги во время коротких перерывов в ходе соревнования на Олимпийских играх в Сеуле:

Каждый мускул расслаблен.
Я совершенно спокоен.
Каждый мускул расслаблен.
Я совершенно спокоен.
Каждый мускул расслаблен.
Я совершенно спокоен.
Каждый мускул расслаблен.
Я совершенно спокоен.
Все мое тело тяжелое, очень тяжелое.
Мои конечности тяжелы, как свинец.
Я совершенно спокоен, полностью отключен.
У меня спокойное и ровное дыхание.
И мое сердце бьется очень сильно.
У меня спокойное и ровное дыхание, и мое сердце бьется очень сильно.
Я чувствую себя сильным, свежим, и все мое тело свежее.
Сила возвращается в мои конечности.
Я снова готовлюсь к борьбе.
Глубокое дыхание.
Открыть глаза.
Потянуться.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

АТ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРЕССА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Данный комплекс для аутогенных тренировок, подготовленный А. В. Алексеевым, был с успехом использован на Олимпийских играх в Монреале, Москве и Сеуле спортсменами из Чехословакии и США:

- Я спокоен. Я начинаю чувствовать себя расслабленным. Я свободен от какого-либо внутреннего напряжения. Я индифферентен ко всем беспокойствам, все заботы далеко от меня. Я чувствую глубокое расслабление. Я совершенно спокоен.
- Теперь я фокусирую свое внимание на своем лице. Я представляю его себе мысленно. У меня разглаженное и спокойное лицо. Все мое тело спокойно. Мое внимание полностью сфокусировано на моем лице. У меня разглаженное, спокойное и неподвижное лицо. (Спортсмен должен живо представлять себе все это, чувствовать, что это происходит, и дать этому произойти.)
- Я переключаю внимание на свои предплечья и руки. Я представляю их себе зрительно. Я чувствую, что мои предплечья и руки расслаблены и теплы. Мои ладони и пальцы расслаблены и теплы. Мои предплечья и локти расслабляются и становятся теплыми. Мои плечи и шея расслабляются и становятся теплыми. Обе руки расслаблены и теплы. Я чувствую, как волна тепла двигается вниз от плеч к моим пальцам.

- Я переключаю внимание на свое лицо. У меня спокойное и неподвижное лицо. Все мое тело спокойно и неподвижно.
- Я переключаю внимание на свои ноги. Я представляю их себе зрительно. Мои ноги начинают расслабляться и становятся теплыми. Мои ступни, икры и колени расслабляются и становятся теплыми. Мои бедра расслабляются и становятся теплыми. Обе ноги расслаблены и теплы. Я чувствую, как волна тепла двигается вниз по ногам до самых пальцев. (Спортсмен должен живо представлять себе все это и чувствовать, что это происходит.)
- Я переключаю внимание на свое лицо. У меня спокойное и неподвижное лицо. Я переключаю внимание на корпус своего тела. Я представляю его себе зрительно. Корпус моего тела полностью расслабленный и теплый.
- Мое внимание сфокусировано на моей груди. У меня спокойное и легкое дыхание.
- Мое внимание сфокусировано на моем сердце. Мое сердце бьется сильно и ровно. Мое сердце отдыхает.
- Я переключаю внимание на свое лицо. У меня спокойное и неподвижное лицо. Все мое тело спокойно и неподвижно. Я отдыхаю. Я отдохнул, я стал спокойным, и все мое тело восстановилось. Я вновь обрел свою силу. Мое тело пополнило запас своей энергии. Я чувствую себя сильным.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

ПРИМЕРЫ АТ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ

Следующие фразы, подготовленные А. В. Алексеевым, доказали свою пользу при восстановлении после напряженных тренировок. Кроме того, они полезны для повышения уверенности в себе, удовлетворения и положительного отношения в периоды интенсивных тренировок.

- **Спокойствие.** Я спокоен, я начинаю чувствовать себя расслабленным. Я свободен от какого-либо внутреннего напряжения. Я совершенно спокоен. Я чувствую себя глубоко расслабленным.
- **Расслабление.** Теперь я делаю три глубоких вдоха и начинаю. С каждым своим глубоким вдохом я буду расслабляться все больше и больше. У меня спокойное и легкое дыхание. Все мое тело спокойно и расслаблено. У меня спокойное и ровное дыхание.
- **Руки.** Теперь я обращаю внимание на свои руки. Я представляю их себе зрительно. Мои руки начинают расслабляться и становятся теплыми. Я чувствую, что мои предплечья и локти расслаблены и приятно теплы. Мышцы обеих рук расслаблены, свободны и мягки. Я чувствую, как волна тепла прокатывается от моих плеч вниз до кончиков пальцев. (Спортсмен должен живо

представлять себе все это и чувствовать, что это происходит.)

- **Дыхание.** Теперь я переключаю внимание на свое дыхание. Я дышу свободно и ровно.
- **Ноги.** Я обращаю внимание на свои ноги. Я представляю их себе зрительно. Мои ноги начинают расслабляться и становятся теплыми. Мои ступни, икры и колени расслаблены и приятно теплы. Мои бедра и колени расслаблены и приятно теплы. Мои бедра расслаблены и теплы. Мышцы обеих ног расслаблены, свободны и мягки. Я чувствую, как волна тепла двигается вниз по ногам до самых пальцев.
- **Дыхание и спокойствие.** Я переключаю внимание на свое дыхание. У меня ровное и спокойное дыхание. Все мое тело спокойно. Я отдыхаю.
- **Бедра/Грудь/Брюшная полость.** Я обращаю внимание на свои бедра, грудь и живот. Я представляю их себе зрительно. Мои бедра, грудь и живот полностью расслаблены и теплы. Мышцы моей спины, мышцы всего моего корпуса расслаблены и теплы. (Спортсмен должен живо представлять себе все это и дать этому произойти.) Мое внимание сфокусировано на моей груди. У меня спокойное и легкое дыхание.
- **Сердце.** Мое внимание сфокусировано на моем сердце. Мое сердце бьется сильно и ровно. Мое сердце отдыхает. Все мое тело отдыхает.
- **Лицо.** Я фокусирую внимание на своем лице. Мышцы моего лица разглажены и спокойны. Все мое тело отдыхает.
- **Восстановление.** Все мое тело чувствует себя спокойным, комфортным и отдохнувшим. Я чувствую себя посвежевшим.
- **Мотивация.** Я напряженно тренировался. Я хорошо себя чувствую, в каждой отработке я хочу сделать все необходимое для достижения цели. Я готов расширять свой опыт в любом из упражнений.

- **Уверенность.** Я верю в себя. Я верю в свою способность достичь своей цели. Я чувствую уверенность.
- **Положительное отношение.** Достижение моей цели требует ежедневных усилий. Я готов к этому. Я в прекрасном расположении духа. Я готов тренироваться снова.
- **Активация/Готовность.** Я чувствую себя хорошо. Я отдыхаю и восстанавливаю свою силу. Ощущение тяжести покидает мои руки и ноги и все мое тело. Все мои мышцы становятся легкими и эластичными. Мое чувство полузабытья исчезло. Я чувствую себя более и более свежим. Я делаю глубокий вдох. У меня ясная голова. У меня хорошее бодрое настроение. Я полон сил. Я готов действовать. Встаю. Разминаю руки. Я чувствую себя посвежевшим, вновь набравшимся сил и уверенным. Я готов тренироваться снова.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

ОБРАЗЕЦ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

В главах 14 и 15 вы узнали об АТ. АТ являются исключительно эффективным методом, поскольку вы одновременно тренируетесь в трех умственных навыках: расслаблении, концентрации и представлении образов. Расслабление в процессе АТ достигается через концентрацию. Кроме того, АТ полезны для стимуляции представления образов и для фокусировки внимания. После изучения АТ мои ученики создают собственные, индивидуальные, конкретные АТ и пользуются базовыми АТ для расслабления.

Преимущество АТ заключается в том, что они задействуют не только мышечно-скелетную систему, но и автономные, и познавательные процессы. Помимо этого, АТ прививают своего рода чувство «опоры» на самого себя. С самого начала у спортсмена имеется ясный и простой метод, который он может использовать по своему усмотрению. АТ требуют самоконтроля. Они отличаются тем, что возлагают ответственность за рост и показатели спортсмена не на тренера, психолога или техника, а на самого спортсмена или спортсменку.

На чемпионате НССА 1993 года разминка моих учеников намного отличалась от разминки других фехтовальщиков. Они также по-разному вели себя во время перерывов между поединками, выполняя упражнения АТ и упражнения йоги, направленные на регенерацию. Бэн Аткинс, чемпион НССА 1993 года по фехтованию

(чемпион 1991 года по фехтованию с рапирой), а также его товарищ по команде НССА и тоже чемпион Марк Павезе начинают каждую тренировку или соревнование с 2—3 минут «спокойного сидения» и «концентрации на дыхании». Это короткое упражнение служит им для умственного настроя.

После этого они пользуются двумя простыми позами йоги в качестве упражнений на концентрацию во время разминки: наклоном вперед и наклоном вперед сидя. Точка фокуса во время исполнения обеих поз йоги находится в области подколенных сухожилий и мышц спины. Эти упражнения также являются для них умственной и физической настройкой.

Эти упражнения йоги Марк и Бэн считают очень полезными для переключения из обычного состояния осознания себя в состояние большей фокусировки и концентрации. Упражнения выполняют роль перехода к концентрации, которая так важна во время соревнований и тренировок. После завершения упражнений на концентрацию они продолжают свою обычную разминку.

Сразу по окончании тренировки или соревнования мои ученики выполняют по 3—4 регенеративных йогических упражнений, что ускоряет процесс регенерации и служит предотвращению травм. Упор во время выполнения этих упражнений делается на процесс деактивации и расслабления. Тренировки заканчиваются АТ.

Михаэль Гостигиан, чемпион США по современному пятиборью, а также член олимпийских сборных команд США по пятиборью в 1988 и 1992 годах, для разминки и упражнений на концентрацию использует те же позы йоги, что и Бэн и Марк. Однако Михаэль пользуется другими восстановительными упражнениями, поскольку требования, предъявляемые к спортсмену в его виде спорта, отличаются от требований, с которыми сталкиваются Бэн и Марк.

Упражнения йоги становятся намного эффективнее в применении вместе с АТ. Вы можете одновременно выполнить несколько тренировочных задач за короткий

период времени. Выбор упражнений йоги в качестве разминочных упражнений служит сразу двум целям. Это средство для тренировки внимания и концентрации и разогревающая разминка для тела. Вы имеете возможность одновременно улучшить свою гибкость, осознание тела, самоконтроль и расслабление. Упражнения йоги также могут ускорить процесс восстановления.

Помимо этого, упражнения йоги на концентрацию являются переходным звеном к концентрации, необходимой для тренировок и соревнований. Выполняя разминочные упражнения, человек одновременно привыкает к концентрации. К упражнениям йоги легче привыкнуть, чем к любым другим упражнениям на концентрацию.

Йога помогает развить привычку полной концентрации на выполняемом деле. Можно сказать, что йогическая концентрация становится такой же частью занятий, как и ежедневная растяжка. Занятия концентрацией входят в привычку, когда они проводятся регулярно и систематически в сочетании с основными физическими упражнениями.

После изучения четырех основных этапов мои ученики ежедневно занимаются медитацией или как минимум осознанием дыхания.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

АСАНА — поза тела.

АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ (АТ) — система саморегуляции, включающая расслабление и концентрацию; система тренировки разума и тела.

АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ПРИСПОСОБЛЕННЫЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК — АТ, применяемые в спорте.

АУТОГЕННЫЕ ФРАЗЫ («разговор с самим собой») — повторяемые в уме фразы.

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ — дыхание диафрагмой.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК — инструмент самообучения.

ДХАРАНА — концентрация на одном предмете, идее.

ДХЬЯНА — медитация, стойкая концентрация на одном предмете, идее.

ИДЕОМОТОРНАЯ ПОСТАНОВКА — психологический фактор, относящийся к движению. Это один из главных элементов, определяющих форму и структуру движения.

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА — термин, применяемый в Восточной Европе в отношении использования образов в спорте; в буквальном смысле означает мысленное представление определенного движения, навыка или действия с целью его улучшения.

ИНДИВИДУАЛЬНО-КОНКРЕТНЫЕ АУТОГЕННЫЕ ФРАЗЫ — то же, что и постгипнотические внушения в гипнозе.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПОДОБРАННЫЕ АТ — АТ, разработанные индивидуально на основании конкретных требований.

ЙОГА-СУТРЫ — первый письменный свод йоги II века до н. э.

КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА — тренировка по осознанию тела и мышечного напряжения. Обозначает изометрическое сокращение определенной группы мышц с различной степенью (усилия) с их последующим полным расслаблением.

КЛАССИЧЕСКИЕ АТ ШУЛЬЦА — состоят их шести категорий упражнений. Упражнения для мышц, кровеносных сосудов, сердца, дыхания, органов, находящихся в брюшной полости, и лба.

КОМПЕНСАЦИОННЫЕ ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (КЙУ).

КОНЦЕНТРАЦИЯ — фокусировка внимания на предстоящем задании.

КОНЦЕНТРАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ — восстановление в подробностях всех деталей лучшего и худшего выступления спортсмена, когда он находится в состоянии транса.

КООРДИНАЦИОННОЕ НАПРЯЖЕНИЕ — имеет место, когда индивидуум разучивает новое движение или прием; возникает нежелательное напряжение.

ОСНОВНЫЕ АУТОГЕННЫЕ (УПРАЖНЕНИЯ) ФРАЗЫ: тяжесть, тепло, спокойное дыхание, биение сердца, солнечное сплетение, прохладный лоб.

ПАССИВНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ — фокусировка внимания без напряжения, усилия и форсирования, при подходе, что «все должно произойти само собой», ворота для контроля автономных, непроизвольных процессов.

ПОПЕРЕМЕННОЕ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ — попеременное вдыхание и выдыхание через разные ноздри.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПЙУ)

ПРАНАЯМА — дыхательные упражнения.

ПРАТЬЯХАРА — контроль чувств; уход от чувств; окончательная подготовка к медитации.

РАССЛАБЛЕНИЕ — «ничегонеделание»; разрешение мышцам снизить степень напряжения.

РЕГЕНЕРАТИВНЫЕ ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (РЙУ).

САМАДХИ — состояние сверхсознания. Индивидуальное «я» объединяется с универсальным «я».

САМОПОЗНАНИЕ, САМООБУЧЕНИЕ — процесс длиною в жизнь по развитию физических, умственных, интеллектуальных и моральных качеств человека.

СКОРОСТНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ — возникает главным образом при выполнении движений с максимально возможной скоростью; в этих условиях мышцы не способны расслабиться полностью до конца.

ТОНУСНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ — представляет собой повышенный уровень напряжения мышц в состоянии отдыха, вследствие стресса и тревоги.

ХАТХА-ЙОГА — упражнения для тела, состоящие из асан, пранаямы, расслабления и методов очистки.

ЯМА И НИЯМА — основные наставления по морали, этике и здоровью.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 7
ВВЕДЕНИЕ. ВЫБИРАЯ ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ 11

ЧАСТЬ I
ЙОГА И СПОРТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ЙОГА? 21
ГЛАВА 2. Хатха- и раджа-йога: два пути тренировок 25
Раджа-йога 25
Хатха-йога 27
Основные наставления по выполнению асан в йоге 30
Пранаяма 34
Обучение йогическому дыханию 37
Расслабление 42
ГЛАВА 3. ЙОГА ДЛЯ СПОРТА И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ 43
ГЛАВА 4. ЙОГА В КАЧЕСТВЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ 45
Поддерживающие йогические упражнения (ПЙУ) 45
Компенсационные йогические упражнения (КЙУ) 47
Регенеративные йогические упражнения (РЙУ) 48
Метод применения 51

ЧАСТЬ II
АСАНЫ

ГЛАВА 5. АСАНЫ ЙОГИ: КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПОЗЫ 54
Поддерживающие йогические упражнения (ПЙУ) 70
Подведение итогов 96

ЧАСТЬ III
СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ

ГЛАВА 6. КОМПЛЕКСЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЛУЧШИМИ СПОРТСМЕНАМИ 99
Использование йоги в качестве дополнительного тренинга 114
Командные виды спорта 125
Легкая атлетика 127
ГЛАВА 7. КЛАССИФИКАЦИЯ АСАН 131
Асаны активирующие и деактивирующие 131
ГЛАВА 8. ОСНОВНЫЕ УКАЗАНИЯ, ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ ВАШЕЙ ПРОГРАММЫ 134
Общие правила занятий йогой 135

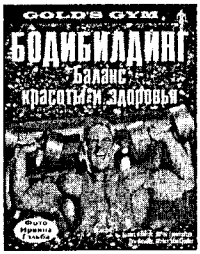
ЧАСТЬ IV
ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНА

ГЛАВА 9. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ: НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ ЧЕРЕЗ ПОЗНАНИЕ СЕБЯ 139
Чтение биографий 140
Правильное отношение 140
Постановка целей 141
Дневник тренировок 142
Записывайте ваши ежедневные упражнения в свой дневник тренировок 143
Наблюдение за своим телом, изучение языка вашего тела 144
Смещенные действия и нервные привычки 146
Наблюдение за тем, как ваше тело реагирует на стресс 146
Понимание вашего подсознания 147
Оттачивание навыков свободного внимания 150
Наблюдение за действием чувственного восприятия и познания 152
Ощущение степени напряжения мышц — «кинетические тренировки» 153
Другие способы развития кинетических ощущений 160
ГЛАВА 10. САМОКОНТРОЛЬ С ПОМОЩЬЮ ЙОГИ: РАДЖА-ЙОГА И МЫСЛЕННЫЙ КОНТРОЛЬ 167
Ощущение (контроль) тела через позы йоги 168
Ощущение (контроль) дыхания при помощи практики йогического дыхания 170
Фокусировка вашего внимания 172

Развитие концентрации ... 173
Концентрация во время соревнований ... 174
Подведение итогов ... 177
ГЛАВА 11. МЕДИТАЦИЯ ... 180
Мысль: достижение и враг ... 183
ТМ для улучшения ваших показателей ... 187
ГЛАВА 12. СИЛА ОСОЗНАНИЯ В СПОРТЕ И ЖИЗНИ ... 192
Адаптация умственного настроя к уровню мастерства спортсмена ... 198
ГЛАВА 13. СИЛА НАСТАВЛЕНИЙ ... 204
ГЛАВА 14. АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ПРИСПОСОБЛЕННЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ... 208
Два принципа АТ: расслабление и концентрация ... 210
Классические аутогенные тренировки Шульца ... 213
АТ для спортсменов ... 214
Обучение аутогенным тренировкам ... 215
Первая неделя: упражнения для обеих рук ... 217
Правила, основные указания по занятиям АТ ... 220
Практические наставления по АТ ... 224
Вторая неделя: упражнения для обеих ног ... 225
Третья неделя: упражнения для всего тела ... 227
Четвертая неделя: доведение навыков мастерства ... 228
Использование эриксоновского подхода к АТ ... 230
ГЛАВА 15. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПОДОБРАННЫЕ АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ ... 233
Разработка индивидуально-подобраных АТ ... 234
Шаг 1: концентрационный анализ ... 235
Изучение концентрационного анализа ... 237
Шаг 2: создание фраз ... 241
Шаг 3: правила разработки аутогенныз фраз ... 245
Шаг 4: закрепление ... 246
Шаг 5: ежедневные занятия ... 246
Фразы для конкретных ситуаций ... 247
Как справиться со стрессом и напряжением во время соревнований ... 248
Быстрое отключение и быстрое пробуждение ... 249
Омоложение спортсмена ... 249
Подведение итогов ... 250
ГЛАВА 16. КОНЦЕНТРАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ СПОРТСМЕНОВ-ОЛИМПИЙЦЕВ ... 252
Концентрационный анализ фехтовальщика-олимпийца ... 252

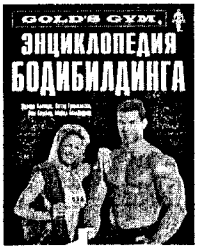
Концентрационный анализ спортсмена-олимпийца по современному пятиборью 259
Предложения по подготовке к соревнованию 273
Что необходимо помнить при создании вашего графика тренировок и соревнований 274
ПРИЛОЖЕНИЕ А. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ ПОДХОД ЭРИКСОНА К АТ 281
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. ГРАФИК ЗАНЯТИЙ ПО АТ 284
ПРИЛОЖЕНИЕ В. АТ ДЛЯ БЫСТРОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ 285
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. АТ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРЕССА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ 286
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. ПРИМЕРЫ АТ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ 288
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. ОБРАЗЕЦ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК 291
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ *294*

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР» предлагает вниманию читателей книги



Коннорс Э. и др. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья / Пер. с англ. — 2002. — 176 с.: ил.

Авторы книги, известные специалисты по бодибилдингу, представляют эффективное оружие в борьбе с физической заурядностью: действенные схемы изменения физического облика. Методы, проверенные многолетним опытом работы авторов в тренировочных залах, позволят нарастить упругие мышцы, увеличить или уменьшить вес, мастерски вылепить свой торс.



Коннорс Э. и др. Энциклопедия бодибилдинга / Пер. с англ. — 2002. — 384 с.: ил.

Энциклопедия признанных специалистов, основателей «Gold's Gym» — всемирно известного центра для тренировок по бодибилдингу, охватывает весь диапазон современных знаний, необходимых для создания совершенного тела. Вам предстоит феноменальное путешествие, во время которого вы познакомитесь с оборудованием, тренажерами, упражнениями, работой с тяжестями, набором веса, диетой, питанием, пищевыми добавками.

Мао Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика / Пер. с англ. — 2001. — 176 с.: ил.

Простые, но эффективные упражнения, рассмотренные в этой книге, позволят справиться с перегрузками. Основанные на традиционной технике боевых искусств, они идеально подходят для поддержания хорошей физической формы, для избавления от некоторых хронических заболеваний, для омоложения и снижения веса.

Миллер Э. Б., Блэкмэн К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Пер. с англ. — 2001. — 240 с.: ил.

Эта книга расскажет вам, как дышать, растягиваться и расслабляться с помощью серии простых упражнений. Они предназначены стать частью вашей жизни, потому что их можно делать на работе, дома, в автомобильной пробке и даже в самолете — везде, как только ощутите необходимость восполнить энергию, размять ноющие мышцы, восстановить спокойствие или уменьшить стресс.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»
предлагает вниманию читателей книги из серии
«Спорт»

Тафернер В., Тафернер С. Теннис для начинающих / Пер. с нем. — 2001. — 208 с.: ил.

В этой книге есть все, что нужно знать начинающему теннисисту. Многочисленные рисунки позволят самостоятельно изучить основные приемы игры.

Желающие улучшить технику узнают об особенностях одиночной и парной игры и о том, как реагировать на психологические уловки соперника.

Бодибилдинг для начинающих / Под ред. О. Хейденштама; Пер. с англ. — 2001. — 192 с.: ил.

Книга станет отличным пособием всем, кто хочет поддерживать хорошую физическую форму или мечтает о чемпионатах по бодибилдингу. Для этого вам понадобятся лишь эспандер, гантели, штанга, перекладина и настойчивость. Все остальное вы найдете в методических разработках книги, гарантирующих, что уже через год излишние жировые отложения или худоба уйдут и ваше тело станет упругим, мускулистым и сильным.

Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. — 2002. — 352 с.: ил.

Гомельский Александр Яковлевич — человек-легенда, патриарх мирового баскетбола, обладатель уникальной коллекции титулов и наград. Его команды завоевывали «золото» на чемпионатах и спартакиадах. В своей новой книге он рассказывает о жизни, карьере, друзьях, семье, о том, кто и как управляет игрой гигантов, о баскетбольном кодексе и правилах игры, о судействе, о баскетбольных школах и великих игроках.

Щитов В. Бокс для начинающих. — 2001. — 448 с.: ил.

Это учебно-методическое пособие написано для тех, кто хочет серьезно заниматься боксом. Все положения своей книги автор проверил на собственном опыте не только как боксер, но и как тренер: он более 20 лет тренирует молодых боксеров. В книге вы найдете все необходимое — от оборудования и снаряжения боксера до подробного описания технических приемов.

КНИГИ

Издательской группы «ГРАНД-ФАИР» можно приобрести в московских магазинах:

1. **Московский Дом Книги**
   Адрес: г. Москва, ул. Новый Арбат, д. 8 (м. Арбатская). Справочные тел.: **290-35-80, 290-45-07**
2. **Торговый Дом «Москва»**
   Адрес: г. Москва, ул. Тверская, д. 8 (м. Тверская). Справочный тел.: **229-64-83**
3. **«Библио-Глобус»**
   Адрес: г. Москва, ул. Мясницкая, д. 6 (м. Лубянка). Справочный тел.: **928-35-67**
4. **«Молодая Гвардия»**
   Адрес: г. Москва, ул. Б. Полянка, д. 28 (м. Полянка). Справочный тел.: **238-50-01**
5. **«Книга»**
   Адрес: г. Москва, ул. Воронцовская, д. 2/10 (м. Таганская). Справочный тел.: **911-14-03**
6. **«Белые облака»**
   Адрес: г. Москва, ул. Покровка, д. 4. Справочный тел.: **921-61-25**
7. **Дом Педагогической Книги**
   Адрес: г. Москва, ул. Б. Дмитровка, д. 7/5. Справочные тел.: **229-50-04, 229-93-42**
8. **Дом Книги в Медведково**
   Адрес: г. Москва, Заревый пр-д, д. 12 (м. Медведково). Справочный тел.: **478-48-97**
9. **Дом Книги ВДНХ на территории ВВЦ**
   Адрес: г. Москва, пр-т. Мира, Хованские ворота (м. ВДНХ). Справочный тел.: **181-97-26**
10. **Дом Технической Книги**
    Адрес: г. Москва, Ленинский пр-т, д. 40. Справочный тел.: **137-68-88, 137-60-19**
11. **МКП «Новый»**
    Адрес: г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 24/43 (м. Авиамоторная). Справочный тел.: **362-09-23**
12. **«Путь к себе»**
    Адрес: г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 10а (м. Белорусская). Справочный телефон: **257-39-87**

Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»
приглашает к сотрудничеству авторов
и книготорговые организации

тел./факс:
(095) 170 - 93 - 67
(095) 170 - 96 - 45

Почтовый адрес:
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2
e-mail: ***office@grand-fair.ru***
Интернет: ***http://www.grand-fair.ru***

Серия «Фитнес клуб»

Аладар Коглер

ЙОГА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Секреты олимпийского тренера

Оригинал-макет и верстка Д. Быкова
Фото и дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.
Подписано в печать 20.09.2002.
Формат 84 × 108 $^{1}/_{32}$. Бумага книжно-журнальная.
Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 15,96. Тираж 5000 экз.
Заказ 7311.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

...ном соответствии
...ных диапозитивов
...фический комбинат».
..., ул. Мира, 93