



ВОСТОЧНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



Элиза Танака

Элиза Танака

Восточный путь к здоровью

Текст предоставлен изд-вом
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182628
Восточный путь к здоровью: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-08079-X

Аннотация

Восточные методы сохранения и укрепления здоровья уверенно входят в жизнь западного человека. Стремительный рост популярности йоги и цигун, гимнастики тайцзицюань и аюрведы в странах Европы и Америки свидетельствует об усилении влияния восточных методик оздоровления на образ жизни современного представителя западной цивилизации. Знакомство с новыми методиками сохранения и укрепления здоровья расширит наши потенциальные возможности и даст еще один дополнительный шанс жить более здоровой, долгой и счастливой жизнью.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ЧАСТЬ I	6
ГЛАВА 1	8
ГЛАВА 2	12
ГЛАВА 3	20
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Э. Танака

Восточный путь к здоровью

ПРЕДИСЛОВИЕ

Восточные методы сохранения и укрепления здоровья уверенно входят в жизнь западного человека. Стремительный рост популярности йоги и цигун, гимнастики тайцзицюань и аюрведы в странах Европы и Америки свидетельствует об усилении влияния восточных методик оздоровления на образ жизни современного представителя западной цивилизации.

Но увидев верхушку айсберга под названием «Восточный путь к здоровью», мы уже не можем останавливаться, нам хочется узнать, что там дальше, какие еще сокровища скрыты под замысловатыми названиями. И, к своему удивлению, мы обнаруживаем, что помимо классической индийской йоги, о которой не слышал, пожалуй, только самый ленивый, существуют японская, вьетнамская, тибетская йога. Что популярность этих систем растет с поражающей воображение скоростью, а залы и студии, где преподают эти системы по всему миру именно не в состоянии вместить желающих их изучать. Так что это – очередная панацея или просто дань моде? А может, доступность и эффективность этих систем

привлекает все больше и больше людей, которые хотят практиковать их?

Ответ на этот вопрос у каждого будет свой. Кто-то из читателей будет в восторге от простоты и глубинной мудрости этих практик и введет их в свой ежедневный план жизни, кого-то они оставят равнодушным, у кого-то вызовут неприятие.

Но главное, что знакомство с новыми (для нас) путями сохранения и укрепления здоровья расширит наши потенциальные возможности и даст еще один дополнительный шанс жить более здоровой, долгой и счастливой жизнью.

ЧАСТЬ I

Вьетнамская Йога

Вьетнамская оздоровительная система Зыонгшинь, часто называемая вьетнамской йогой, имеет более чем тысячелетнюю историю. Одной из основных особенностей этой системы является информационная насыщенность упражнений. Ведь, в отличие от привычных нам традиционных систем физического воспитания, кроме улучшения общего физического состояния организма, вьетнамская йога одной из своих главных задач ставит наполнение организма энергией и формирование психического состояния благополучия, оптимизма и уверенности в безграничности своих возможностей. Каждое из упражнений вьетнамской йоги направляет в центральную нервную систему новый информационный импульс, который заряжает энергией нервные центры и улучшает не только физическое, но и психическое состояние нашего организма.

Другой характерной особенностью вьетнамской йоги является наличие в системе психоэмоционального компонента. Ведь даже понимая логически, что мы не можем по своей воле, например, направить энергию в кончики пальцев, но просто думая об этом и образно представляя этот процесс, мы добиваемся реального результата, несмотря на удивление

нашего логического «Я».

Конечно, эти две характерные особенности вьетнамской йоги нельзя назвать уникальными. На этих принципах построены и некоторые другие оздоровительные системы Востока: индийская йога, китайский цигун, тибетские системы психофизического тренинга. А вот введение в статичные упражнения элементов поступательно-колебательных движений не встречается ни в одной из известных сегодня оздоровительных систем и воспринимается как необъяснимый современной наукой феномен мощной стимуляции организма человека для восстановления его нормальной жизнедеятельности. Научными исследованиями было доказано, что именно движения этого типа, внешне воспринимаемые как пружинистые, обеспечивают максимальный оздоровительный эффект с минимальными затратами энергии.

И, наконец, что очень важно, вьетнамская йога не имеет возрастных ограничений, ее адептами могут быть как молодые, так и пожилые люди.

Все упражнения вьетнамской йоги разделены на 6 ступеней или уровней обучения.

ГЛАВА 1

Первая ступень: расслабление и концентрация внимания на энергетических центрах

Упражнение 1

Упражнение помогает достигнуть состояния покоя и мышечного расслабления (релаксации), а также добиться правильного ритма дыхания.

В положении лежа внушайте себе покой и расслабление мышц, для чего 5–8 раз медленно, ритмично повторяйте: «Я спокоен, я абсолютно спокоен, отдыхаю, мои мышцы расслабляются, отдыхают». Затем постарайтесь вызвать ощущение неподвижности и тяжести в руках: «Руки расслаблены, неподвижны, тяжелые».

Повторив данную формулу 5–8 раз, переходите к следующей: «Я абсолютно спокоен, дыхание спокойное, спокойное, спокойное. Я абсолютно спокоен, спокоен, спокоен». Почувствовав ощущение тяжести и неподвижности в руках, начинайте добиваться аналогичного ощущения в ногах. Отрабатывая повторные ощущения в руках, сцепите кисти рук и

внушайте себе: «Руки сцеплены, они словно слиплись». (Визуально представьте себе эту картину.)

Со временем можно усложнить визуальную картинку. Попробуйте слегка поднять руки в области плечевого сустава, не отрывая при этом кисти от бедер. Таким же образом попробуйте поднять ногу, не отрывая пятку от пола. Это способствует возникновению ощущения, что ногу или руку очень сложно или просто невозможно поднять.

Перед началом упражнения необходимо реально чувствовать тяжесть в руках (ногах), их неподвижность. Следует помнить, что ощущение тяжести не всегда вызывает необходимый эффект расслабления и может часто способствовать появлению скованности и напряжения. Вот почему при концентрации внимания и самовнушении лучше всего акцентироваться на возникновении ощущения неподвижности.

Ритм дыхания необходимо сочетать с самовнушением так, чтобы выдох был чуть более долгим, чем вдох. При этом первая часть формулы, включающая в себя действия, должна сопровождаться вдохом; вторая, указывающая на непосредственную реализацию задания, – выдохом. Упражнение считается освоенным, когда ощущения покоя и расслабления мышц четко выражены, а ощущения неподвижности и тяжести в руках и ногах возникают легко.

Упражнение 2

Упражнение заключается в том, чтобы вызвать ощущение тепла в области рук, живота и головы. Добиваться данного ощущения в различных областях тела следует только после того, как вы добились ощущений, на которые указывалось в первом упражнении.

Тепло вызывают следующей формулой: «Мои руки неподвижные (тяжелые), теплые, теплые». Формулу повторяют 5–6 раз, а затем переходят к следующей, которую повторяют 2–3 раза: «Я спокоен, абсолютно спокоен, спокоен, спокоен». Овладев внушением чувства тепла в руках, начинайте внушать себе такое же ощущение в ногах, корпусе, шее, голове (лоб, затылок). Очень важно научиться внушать ощущение тепла в области солнечного сплетения (где расположен средний даньтянь). Для этого сначала произносят: «Живот слегка теплый, теплый, теплый», – а потом, переходя к локальному самовнушению, продолжают: «Верхняя (нижняя) часть живота слегка теплая, теплая, теплая».

Во время самовнушения чувства тепла в области головы, шеи, живота следует повторять эту же формулу, заменяя название части тела на необходимую. В данном упражнении также следует сопровождать самовнушение дыханием. Упражнение считается освоенным, если тепло вызывается легко и ярко выражено, а кожная термометрия регистри-

рует повышение температуры в области кистей рук.

Не следует огорчаться, если на начальном этапе вы не сразу сможете вызывать у себя ощущение полного расслабления. После небольшой, но настойчивой, целенаправленной практики и активной работы над своим телом и психикой вы с успехом овладеете концентрацией внимания на любом объекте.

ГЛАВА 2

Вторая ступень: вьетнамская дыхательная терапия

Основные положения вьетнамской дыхательной терапии в системе зыонгшинь.

Вьетнамская дыхательная система базируется на двух видах дыхания: грудном и брюшном. Если брюшное дыхание выполняется при помощи диафрагмы, то грудное дыхание – путем сокращения и расслабления грудных мышц, подъемом и опусканием ребер грудной клетки.

Ниже мы рассмотрим так называемое «четырёхфазное» дыхание вьетнамской йоги, которое является одновременным методом тренировки нервной, кровеносной и энергетической систем организма человека.

Как мы уже говорили, в основе вьетнамской йоги лежат два вида дыхания – грудное и брюшное. Их сочетание даст вам возможность влиять или руководить через дыхание процессами возбуждения и торможения нервной системы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме и энергообмену, создаст предпосылки для профилактики заболеваний или их лечения. Для того чтобы освоить

дыхательные приемы вьетнамской йоги, необходимо освоить напряжение и расслабление мышц дыхательного аппарата. Следующие два урока-упражнения помогут вам в этом.

1. Не напрягая мышцы пресса, выпятите живот вперед и сократите мышцы диафрагмы, направляя ее далеко вниз живота. Не допускайте ошибки многих практикующих йогу: при выпячивании живота диафрагма остается неподвижной. Естественно, что при этом дыхание не осуществляется.

2. Перекройте гортань, сократите мышцы грудной клетки, опустите ребра вниз, максимально втяните в себя живот, поднимите диафрагму вместе с кишками, печенью, селезенкой и желудком.

Внимание! Во время выполнения упражнения на сокращение мышц дыхательного аппарата могут возникнуть некоторые побочные эффекты, к которым следует быть готовым: головная боль, головокружение, прилив крови к лицу и его покраснение, ощущение стеснения в груди, замедление кровообращения. Поэтому необходимо овладевать системой дыхания постепенно, шаг за шагом.

3. Чтобы лучше понять механизм брюшного дыхания, плотно оберните грудь длинным отрезком ткани, что лишит ваши ребра движения, и тогда, хотите вы этого или нет, вы будете вынуждены перейти на брюшное дыхание за счет движения диафрагмы. Положив ладонь на живот, вы почувствуете в момент вдоха и выдоха движение брюшной стенки.

4. Для контроля грудного дыхания оберните тканью об-

ласть живота. При этом диафрагма не сможет двигаться вниз-вверх, и вы перейдете на грудное дыхание за счет подъема и опускания ребер грудной клетки и сокращения-расслабления грудных мышц. Обратите внимание на область надключичных ямок, и вы легко заметите исчезновение последних вследствие повышенного давления в легких.

5. С целью выполнения одновременно грудного и брюшного дыхания расположите одну ладонь на груди, другую – в области желудка. С помощью зеркала проследите за надключичными ямками и кадыком. Во время дыхания вы ощутите ладонями напряжение и расслабление мышц живота и груди, увидите, что надключичные ямки меняют свою глубину, а кадык выполняет ритмичные движения вверх-вниз.

6. Для задержки дыхания откройте гортань, выполните полный глубокий вдох. Мышцы дыхательного аппарата должны быть максимально напряжены. Затем, продолжая задержку дыхания на вдохе и, не расслабляя мышц, откройте гортань. Необходимо научиться прислушиваться к своему обычному дыханию так, чтобы почувствовать воздух, проходящий через нормально открытую гортань.

Внимание! Если у вас повышенное артериальное давление, следует быть предельно осторожным (возможен прилив крови к голове).

Необходимый алгоритм четырёхфазного дыхания

1. Равномерный, глубокий, спокойный вдох. Грудь развернута, живот выпячен, брюшная стенка напряжена.
2. Задержка дыхания на вдохе. Диафрагма и мышцы грудной клетки напряжены. Гортань открыта. В положении лежа на спине необходимо слегка приподнять ноги (на 15–20 см).
3. Свободный, естественный выдох. Выдох без форсирования и задержки. Ноги при этом следует опустить вниз.
4. Задержка дыхания на выдохе.

Техника четырёхфазного дыхания

Положение во время дыхания. Наилучшим положением для отработки техники дыхания считается положение лежа на спине с вытянутыми ногами. Для удобства, под ягодицы положите небольшую подушечку. Расположите одну ладонь на груди, другую – на животе. Подушечка выбирается индивидуально: для людей, обладающих повышенным артериальным давлением, – небольшого размера, для обладающих нормальным артериальным давлением подойдет подушка для сна (размер не имеет значения). С приобретением необходимых навыков высоту подушки уменьшают, а затем

следует и вовсе от нее отказаться.

Можно практиковать дыхание лежа на боку: одна рука – на бедре, другая – под головой.

Полное расслабление. Ощутите чувство тяжести в руках и ногах. Проведите самовнушение: «Мои ноги и руки тяжелые, теплые». Все приведенные ниже фазы должны иметь одинаковое протяжение.

Фаза I. Вдох. Внимательно следите, чтобы воздух заполнял легкие равномерно и проникал глубоко, захватывая все альвеолы. Необходимо контролировать процесс вдоха, обеспечивая его границы за счет опускания диафрагмы. При этом брюшная стенка должна быть максимально выпячена и стать твердой, чтобы мышцы живота, поперечные и продольные, напрягались в ответ на движение диафрагмы, не давая возможности внутренним органам опуститься.

Фаза II. Задержка дыхания на вдохе. На этой фазе гортань должна быть открыта, для чего после окончания фазы I необходимо как бы вдохнуть еще немного воздуха и сократить до максимума уже сокращенные мышцы дыхательного аппарата. Открытую на вдохе гортань не закрывать, кадык держать в крайнем нижнем положении, а надключичные ямки – углубленными. Не должно быть характерных явлений, когда воздух задерживается в легких (перекрытие гортани): лицо красное, нет ощущений головокружения и головной боли, а также стиснения в груди.

Фаза II – самая сложная и очень важная. Поскольку имен-

но она увеличивает эффективность дыхательного акта, улучшает поглощение кислорода и выделение углекислого газа, усиливает активность организма.

В данной фазе предусмотрен подъем ног на длину стопы (15–20 см) с целью усилить поперечное и продольное напряжение брюшной стенки. Одновременно увеличивается напряжение мышц диафрагмы. По окончании фазы II, длительность которой составляет 1/4 часть всего времени дыхательного цикла, ноги опускаются. Опустив ноги, переходите к третьей фазе дыхания.

Фаза II характеризуется еще одной сложностью, которая заключается в развитии у новичков дифференцированного торможения нервных процессов, то есть выборочного расслабления мышц, не участвующих в дыхательном акте.

В фазах I и II мышцы дыхательного аппарата находятся в сильном напряжении, которое невольно передается на другие мышцы тела: рук, ног, ротовой области, подбородка. Это похоже на то, как ребенок, обучаясь написанию букв, мимолетно высовывает язык и шевелит губами.

Задача заключается в том, чтобы активизировать только те мышцы, которые участвуют в дыхательном акте, и расслабить все остальные, то есть не позволять процессам возбуждения распространиться на другие части тела. Для этого и необходимы навыки дифференцированного торможения нервных процессов.

Фаза III. Выдох. Выдох должен быть естественным, без

форсирования или задержки. Не следует подтягивать живот, сокращая мышцы грудной клетки. Грудная клетка и передняя стенка живота должны как бы сами «опадать» при выполнении выдоха. Правильный выдох вызывает ощущения легкости и бодрости.

Фаза IV. Задержка дыхания. Задержку дыхания выполняют, полностью расслабив все группы мышц. Помимо расслабления, внимание фиксируется и на положении рук и ног. Необходимо добиваться их полного расслабления, тогда одновременно вы почувствуете ощущения тяжести и тепла. Кроме того, мысленно следует повторять формулу самовнушения и вызывать данные ощущения: «Мои ноги – тяжелые, тяжелые, тяжелые. Мои руки – тяжелые, тяжелые, тяжелые. Мои руки – теплые, теплые, теплые. Мои ноги – теплые, теплые, теплые».

Выдох и задержка на выдохе требуют полного расслабления, что позволяет снять напряжение с мышц живота и грудной области. Полноте выдоха будут способствовать и небольшие подушечки, которые можно подложить под ягодицы. Это еще больше расслабит мышцы живота.

Количество дыханий в минуту во вьетнамской йоге методом четырехфазного дыхания не ограничивается численно, а определяется индивидуально каждым занимающимся, поскольку количество вдыхаемого кислорода регулируется степенью здоровья и активности человека.

Отличное самочувствие находится во взаимосвязи с дли-

тельностью фаз, а отсюда и высчитывается частота дыхания.

В процессе длительных тренировок дыхательный ритм, сформированный на четырех фазах, формирует стереотип дыхания.

Особенностью четырехфазного дыхания является возможность в результате выработанных дыхательных навыков тренировать нервную систему, свободно вызывая в ней процессы нервного возбуждения или торможения.

Следуя древним вьетнамским традициям, первые две фазы дыхания относят к ян-фазе, которая отвечает за периоды нервного торможения. В ян-фазе происходит граничное сокращение мышц и, соответственно, максимальное нервное возбуждение, в инь-фазе – граничное расслабление мышц и максимальное торможение. При точном выполнении рекомендаций оздоровительной системы вьетнамской йоги вырабатывается уверенный стереотип нервной деятельности, а также и оптимальный вариант бодрости и сна, что совпадает с природным биоритмом человека. Практикуя эту уникальную древнюю оздоровительную систему, вы навсегда забудете про стимуляторы или снотворное.

ГЛАВА 3

Третья ступень: статико-динамические упражнения в положении лежа

Третья ступень включает в себя 10 упражнений в положении лежа и 3 упражнения в положении сидя, которые (помимо своих дополнительных оздоровительных эффектов) предназначены в основном для лечения и профилактики заболеваний позвоночника: остеохондроза, сутулости, искривления – кифоза, лордоза, сколиоза. Положение лежа при выполнении упражнений вьетнамской йоги признано специалистами как самое оптимальное, так как снимает напряжение во всех отделах позвоночного столба. При этом возникают благоприятные условия для активного воздействия на позвоночник в его любой части. Все упражнения третьей ступени выполняются согласованно с 4 фазами дыхания. I и II фазы характеризуются глубоким вдохом и задержкой дыхания, в III для выполнения выдоха необходима активная помощь мышцами живота, в IV задача заключается в удержании втянутой вовнутрь передней стенки живота. Самая короткая IV фаза. В отдельных случаях ее можно сократить до минимума.

Упражнения лежа на спине

Упражнение 1 (рис. 1, 2)

Лежа на спине с выпрямленными ногами, выполните прогиб вверх в области шеи и груди на глубоком вдохе. Задержав воздух в легких, покачайте спиной из стороны в сторону 2–6 раз. Выполните естественный выдох за счет сокращения передней стенки живота.



Рис. 1

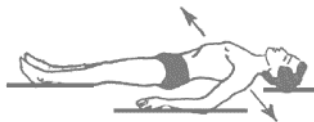


Рис. 2

Эффект воздействия:

- улучшает и активизирует циркуляцию крови в организме;
- укрепляет мышцы спины и тонизирует труднодоступные для другого воздействия отделы позвоночника;
- оказывает разогревающее воздействие на мышцы шеи, затылочной области, верхней части спины;
- эффективно при лечении ревматизма, гриппа, воспаления легких;
- способствует потовыделению.

Особенности выполнения. Необходимо точно следовать рекомендациям по дыханию.

Упражнение 2 (рис. 3)

Лежа на спине, упритесь пятками и верхней частью спины в пол. Вдохнув, выполните в пояснице прогиб вверх (как показано на рисунке). Задержав дыхание на вдохе, покачайте спиной из стороны в сторону 6 раз, с каждым движением пытаясь вобрать в легкие еще немного воздуха. Выполните сильный выдох и энергично втяните в себя живот, чтобы максимально вывести воздух из легких.

Эффект воздействия:

- великолепно воздействует при воспалении седалищного нерва;
- снимает боли в спине;
- снижает и облегчает боли в суставах при ревматизме;
- оказывает разогревающий эффект и стимулирующе воздействует на область поясницы, ягодиц;
- способствует потовыделению.

Особенности выполнения:

- упражнение рассчитано на точное выполнение рекомендации по дыханию: глубокий вдох, задержка на вдохе, энергичный выдох за счет втягивания передней стенки живота и движения вверх диафрагмы, незначительная задержка на выдохе.

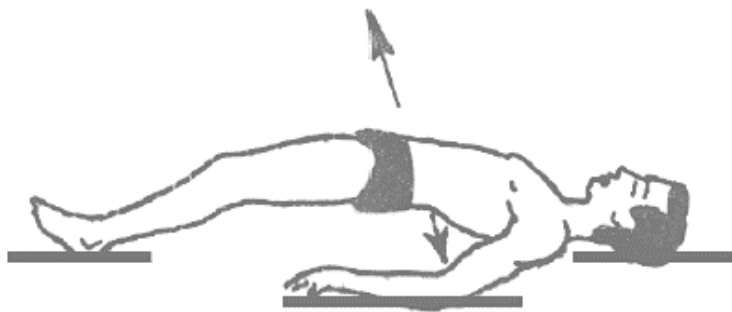


Рис. 3

Упражнение 3 (рис. 4)

Лежа на спине, упритесь пятками, локтями и затылком в пол. Глубоко вдохнув и слегка приподняв корпус, выгните вверх живот и грудь. Задержите дыхание и покачайте спиной из стороны в сторону – 2–6 раз, с каждым движением пытаясь вобрать в легкие еще немного воздуха. Сделайте глубокий выдох при помощи передней стенки живота. Удерживайте на выдохе втянутую в себя переднюю стенку живота.

Эффект воздействия:

- предотвращает развитие склерозных процессов в организме;
- избавляет или значительно уменьшает боль в области шеи, спины, ног;
- выправляет сутулость, укрепляет мышцы спины.

Особенности выполнения:

– следуйте следующей рекомендации: насколько глубокий и полный вдох, настолько же сильным должен быть выдох при помощи передней стенки живота.

Упражнение 4 (рис. 5)

Лягте на спину, ладони расположите под ягодицами. Стопы подтяните как можно ближе к ягодицам, согнув ноги в коленях. Глубоко вдохнув и задержав дыхание, одновременно разведите колени в стороны, насколько это возможно. Удерживайте это положение 2 секунды, пытаясь углубить вдох. Наклоняйте колени по направлению к полу вправо и затем влево. Повторить движение 2–6 раз. С силой выдохните воздух, помогая себе при этом прижатием колен к груди, после чего опустите стопы на пол.

Эффект воздействия:

- упражнение активизирует кровообращение и движение энергии в самые отдаленные участки печени, селезенки, желудка, кишечника, женских половых органов, промежности;
- избавляет от болей в спине;
- активизирует работу органов брюшной полости.

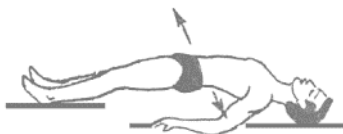


Рис. 4



Рис. 5

Варианты выполнения. Лежа на спине, раздвиньте ноги на 40–50 см, согните колени и слегка поднимите таз. На вдохе, задержав воздух в легких, наклоняйте колени по направлению к полу поочередно, пытаясь прикоснуться к поверхности, – по 2–6 раз. Выполните полный выдох, задержите дыхание на выдохе.

Эффект воздействия:

– как дополнительный лечебный эффект упражнение позитивно воздействует на состояние мочевого пузыря, уменьшает потребность в ночном мочеиспускании.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.