

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

М.И. Кабышева, О.В. Подкопаева, И.В. Горшенина

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Учебное пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки

Оренбург 2019

УДК 796(075.8)
ББК 75я73
К 12

Рецензенты -

доктор медицинских наук Е.С. Барышева,
кандидат педагогических наук, доцент Т.М. Михеева

- Кабышева, М.И.**
К 12 Использование средств и методов восточных оздоровительных систем на занятиях физической культурой в вузе: учебное пособие / М.И. Кабышева, О.В. Подкопаева, И.В. Горшенина; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2019.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями к выходным компетенциям студента рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

Материал пособия содержит теоретический и методико - практический материал, направленный на физическое и духовное совершенствование посредством использования специальных физических и дыхательных упражнений, а также элементов медитации, который поможет в организации учебных и самостоятельных занятий по физической культуре в вузе.

Учебное пособие предназначено студентам, обучающимся по всем направлениям подготовки, также может быть полезно преподавателям физической культуры, инструкторам лечебной физкультуры.

УДК 796(075.8)
ББК 75я73

© Кабышева М.И.,
Подкопаева О.В.,
Горшенина И.В., 2019
© ОГУ, 2019

Содержание

Введение.....	4
1 Оздоровительные системы физической культуры	6
1.1 Особенности применения восточных оздоровительных систем	7
1.2 Контрольные вопросы к первой главе	10
2 Методологические основы оздоровительных систем Китая	12
2.1 Методические основы оздоровительной гимнастики Ицзиньцзин	13
2.1.1 Комплекс упражнений Ицзиньцзин	14
2.2 Методические основы оздоровительной гимнастики Бадуаньцзинь	29
2.2.1 Комплекс упражнений Бадуаньцзинь	32
2.3 Методические основы оздоровительной гимнастики Тайцзицюань.....	40
2.3.1 Комплекс упражнений Тайцзицюань (24 формы стиля Ян).....	45
2.4 Методические основы оздоровительной гимнастики Цигун	80
2.5 Вопросы и задания для самопроверки и контроля ко второй главе	89
3 Методологические основы оздоровительных систем Вьетнама.....	94
3.1 Методология и методика вьетнамской национальной системы Зыонгшинь	94
3.2 Методические основы оздоровительной гимнастики Кхи-конг	100
3.2.1 Комплекс упражнений медитативно-дыхательной гимнастики Кхи- конг	103
3.3 Вопросы и задания для проверки и самоконтроля к третьей главе.....	107
4 Методологические основы оздоровительных систем Индии.....	109
4.1. Методика выполнения Асан	111
4.2 Разновидности йоги и методики психофизического воздействия.....	119
4.3 Вопросы и задания для самопроверки и контроля к четвертой главе..	129
Заключение	132
Список использованных источников	133

Введение

Здоровье – это качество человека сохранять высокую жизнеспособность в изменяющихся условиях внешней среды. Эта способность зависит от резервов организма, набора адаптивных форм поведения и восприятия. Здоровье должно формироваться в процессе всей жизни.

В последние десятилетия наряду с ощутимым положительным влиянием быстрого развития технических систем на технологическое обеспечение здравоохранения возросло и отрицательное влияние современных технологий на здоровье человека. С учетом этого возникает необходимость перехода от охраны здоровья к его формированию и воспитанию [1], [7].

В связи с этим возрастает потребность населения в поиске наиболее эффективных средств и методов для улучшения и сохранения здоровья. Поэтому восточные системы оздоровления организма приобретают все больше сторонников. В предлагаемом учебном пособии рассматриваются наиболее популярные восточные оздоровительные системы и методики.

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические возможности в гармонии с окружающей средой. Они очень эффективны, но лишь в том случае, если применяются грамотно.

В рабочей программе дисциплины «Физическая культура», предназначенной бакалаврам и студентам Оренбургского государственного университета очной формы обучения всех направлений подготовки обозначены планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций (ОК-7, способность к самоорганизации и самообразованию. ОК-8, готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность) [12].

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;

- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;

- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими;

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для обеспечения успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Специально организованный в рамках дисциплины «Физическая культура» процесс физической подготовки и психофизического развития студентов с использованием восточных оздоровительных систем будет способствовать формированию вышеназванных компетенций и потребности в организации здорового образа жизни после завершения обучения в вузе.

1 Оздоровительные системы физической культуры

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических умений, которые позволяют обеспечить формирование здоровья и физической культуры человека.

Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества.

Известные оздоровительные системы условно можно разделить на две большие группы, современные и нетрадиционные:

- нетрадиционные оздоровительные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Египта, Индии, Китая, Вьетнама, Японии;

- современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода.

Следует подчеркнуть, что во всех восточных оздоровительных системах важное место отводится роли воспитателя, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь к здоровью [6].

Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. В некоторых из них имеются соревновательные элементы.

Большинство оздоровительных систем направлены на то, чтобы восполнить недостаток двигательной активности и правильно распределить нагрузку по группам мышц организма [8].

Индивидуальные методики могут быть созданы на основе восточных и смешанных оздоровительных систем, однако не забывайте, что они должны быть составлены грамотно и профессионально.

В предлагаемом учебном пособии речь пойдет о самых популярных восточных методиках и оздоровительных системах. Вам совсем не

обязательно полностью принимать какую-либо систему как руководство к действию, вполне достаточно воспользоваться лишь теми комплексами и даже отдельными упражнениями, которые вы выберете, исходя из собственных вкусов, поставленных целей и медицинских рекомендаций.

1.1 Особенности применения восточных оздоровительных систем

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

В восточной традиции человеческий организм рассматривается как сложная саморегулирующаяся система, находящаяся в динамическом равновесии с окружающей средой. Основным на Востоке является положение о том, что способность к управлению телом лежит в сознании человека. Основным компонентом всех восточных учений и систем является учение об обладающей полярными качествами «Инь» - «Ян» энергии «Ци». Например, в Индии это «Прана», в Японии – «Ки».

Преимущество восточных оздоровительных систем в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека [4].

Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма как единого целого, и даже при болезнях учат вначале восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усиливать защитные силы организма, повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Чтобы добиться хорошего физического здоровья, необходимо достичь психического равновесия. В тибетской медицине, к примеру, лечение

начинается с перестройки мышления, формирования здоровых понятий, доброжелательного отношения к людям и окружающей среде. Чтобы сохранить здоровье, нужно нормализовать внутренние функции человека, восстановить потенциал его нервной системы, жизненных сил [4].

Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно-мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным.

Отличительными особенностями восточных оздоровительных систем являются: религиозно-философские основы; ритуальность и образность оформления занятий; попытка глубокого осмысления телодвижений; строгая регламентация действий, поз и их соединений в соответствии с канонами системы; использование приемов психической саморегуляции [6].

Главное требование к движениям – плавность и ритмичность.

В оздоровительных системах Китая и Японии главное внимание уделяется целостности организма как сложной саморегулируемой системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой. Согласно древнекитайским медикам, для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии «Ци». Различные «зажатости», искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя – неперемнное условие гармоничного функционирования этих систем [8].

Интересно, что системы упражнений в китайских оздоровительных методиках основаны на наблюдении за повадками змей, птиц и зверей. Во всех упражнениях движения плавные, чередующиеся с фазами покоя. Упор делается на гибкость позвоночника, так как энергия накапливается именно в нем, в области поясницы. Накопив энергию при помощи других упражнений и контроля сознания, следует распределить ее по всему телу. Главные

заповеди большинства китайских оздоровительных практик – спокойствие сознания, раскрепощение тела, контроль энергии и развитие духовных способностей. Поскольку древние целители Востока не имели современного оборудования, их методы лечения основаны на многовековых наблюдениях, а терминология, используемая при описании тех или иных народных методов, соответствует методам обследования. Названия кажутся странными, но эта странность не делает древнюю медицину менее эффективной. Например, в китайской медицине нет терминов, соответствующих современным, а болезни представлены как сочетания понятий – холода, жары, влажности, сухости, избытка или недостатка энергии применительно к органам. Древние китайцы не пользовались рентгеном и не могли сделать анализ крови на молекулярном уровне. Однако точность диагностики и эффективность лечения методами восточной медицины (в том случае, конечно, если специалист имеет достаточную квалификацию) сегодня наукой не оспариваются [10].

Использование восточных методик наряду с физической разминкой способствует приобретению душевного равновесия, «подзаряжая» энергетическое тело.

Естественно, что и в ходе обычной зарядки, или занимаясь определенным видом спорта, мы тоже «подзаряжаем» свое энергетическое тело (не зря выполнение физических упражнений называется «зарядкой»). Но в этом случае «зарядка» происходит как бы сама собой, неосознанно. А в восточных методиках мы работаем с потоками жизненной энергии, направляя ее в разные органы своего тела. Понятно, что такие методики более эффективны как для физического тела, так и для энергетического. Сложность применения методик состоит лишь в осознании и принятии восточной философии, поскольку понимание и степень осознанного владения этими методиками напрямую связаны с результатом. Для западного человека это совсем не просто и требует некоторой, зачастую довольно серьезной подготовки [9].

Существует множество систем и методик работы с физическим телом – вы можете использовать те, что, на ваш взгляд, подходят вам больше. При выборе комплекса упражнений должно соблюдаться несколько очень важных условий: комплекс должен быть направлен на разминку всех суставов и мышц тела, выполняться не реже двух раз в неделю.

1.2 Контрольные вопросы к первой главе

1. Дайте определение понятия оздоровительной системы.
2. Когда зародились первые оздоровительные системы организма человека?
3. Какие известные оздоровительные системы Вы знаете?
4. Какие оздоровительные системы называются нетрадиционными?
5. Какие оздоровительные системы относятся к современным?
6. В чем основное отличие нетрадиционных оздоровительных систем от современных?
7. Какое воздействие на организм человека оказывают современные оздоровительные системы физических упражнений?
8. На что направлены большинство оздоровительных систем?
9. Назовите основное правило создания индивидуальной методики оздоровления, основанной на восточных оздоровительных системах.
10. В чем заключаются особенности восточных оздоровительных систем?
11. Назовите преимущества восточных оздоровительных систем физических упражнений.
12. Назовите особенности тибетской медицины.
13. Главное требование к движениям в восточных оздоровительных системах.
14. Назовите условия функционирования оздоровительных систем Китая и Японии.

15. На чем основана методика построения упражнений в оздоровительных системах Китая?
16. Назовите главные заповеди китайских оздоровительных практик.
17. В чем сложность применения методики восточных оздоровительных систем?
18. Назовите два основных условия при выборе комплекса упражнений восточной оздоровительной системы.
19. Какие оздоровительные системы Индии и Китая Вы знаете?
20. Что такое правильная циркуляция энергии Ци?

2 Методологические основы оздоровительных систем Китая

Упражнения оздоровительной гимнастики зародились, еще в Древнем Китае более чем 2,5 тыс. лет назад, когда врачи, философы, монахи обнаружили оздоровительный эффект физических движений и контролируемого дыхания [4].

В VIII-III веках до нашей эры метод упражнений, называемый «Даоинь» (Daoyin) широко применялся для сохранения здоровья и лечения некоторых болезней, путём сочетания физических упражнений с контролем дыхания.

Выдающийся китайский врач, живший в начале нашей эры, Хуа То (Ниа То) писал: «Тело человека требует постоянных упражнений» и «регулярные упражнения способствуют пищеварению, стимулируют кровообращение и помогают организму сопротивляться болезням». Он разработал комплекс упражнений, названный «Игра пяти зверей» (Wuqiazi - Five Animal Play), движения которого основаны на подражании повадкам животных: тигру, оленю, медведю, обезьяне и журавлю. Эти упражнения получили в дальнейшем широкое распространение.

В течение правления династии Сун (Song), с 960 по 1279 годы и Мин (Ming), с 1368 по 1644 годы появилось большое количество различных оздоровительных систем, многие из которых сохранили свою популярность и сегодня, не только в Китае и Южной Корее, а распространились по всему миру [10].

Наиболее популярными среди миллионов людей не только в Китае, но и во всем мире стали оздоровительные системы «Тайцзицюань» (taijiquan), «Цигун» (qigong) и другие.

2.1 Методические основы оздоровительной гимнастики Ицзиньцин

Ицзиньцин является древнейшей системой самосовершенствования в практике ушу. Ицзиньцин — многофункциональная система физического и психического оздоровления, включающая гимнастический комплекс, отдельные медитативно-дыхательные упражнения, суставную гимнастику, методы самоконтроля, поддержание правильного образа жизни, диетологию и методы регулирования сознания [10].

Китайский иероглиф «и» означает «преобразование», «цзинь» — «мышцы», а «цзин» — «метод». Таким образом «Ицзинь» означает преобразование атрофированных и слабых мышц в сильные и крепкие [9].

Ортопеды и массажисты традиционной китайской медицины обычно используют её в качестве основы своей профессиональной подготовки.

Её можно применять не только как ежедневное средство для поддержания здоровья и хорошего самочувствия, но и как упражнение для людей, восстанавливающихся после переломов костей.

Перед началом каждого упражнения взгляд должен быть направлен прямо вперёд, зубы сжаты, рот слегка приоткрыт. Начинающим следует повторять каждое упражнение 8-9 раз. Впоследствии число повторений может быть увеличено до 30 и более раз, в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности. Основным исходным положением для всех упражнений является стойка ноги врозь. Каждое упражнение построено на сочетании дыхания с движениями руками вперед, в стороны, перед грудью, приседаниями, поворотами туловища и наклонами вперед. Важное значение придается движениям кистями («Кисти давят вниз», «Кисти вытянуты в стороны», повороты кистей вниз и вверх и др.) [4].

Движения в этом комплексе сильны и энергичны, предполагая наличие мягкости в твёрдости, покоя — в движении, единства ума и тела, сознательного управления мышечной силой.

2.1.1 Комплекс упражнений Ицзиньцин

Упражнение 1.

Исходное положение (И.П.) – стойка ноги врозь. Расстояние между пятками около 10 см, а между носками - 15 см (рисунок 1).

Опустить плечи, расслабить руки. На вдохе медленно поднять руки вверх, разворачивая ладони от себя (рисунок 2). Затем сложить ладони вместе: мужчины левую на правую, женщины – правую на левую. На выдохе медленно опустить руки к животу. В таком положении задержаться на 1,5 мин (рисунок 3). Прижать язык к небу, дышать носом.



Рисунок 1 - Исходное положение



Рисунок 2 - Положение руки вверх, ладони от себя



Рисунок 3 - Положение руки к животу

Упражнение 2.

И.П.: руки вверх, вдох, опустить руки до уровня груди, развернуть ладони к себе и соединить кончики средних пальцев (рисунок 4). На выдохе, надавить кончиками пальцев по центру груди (рисунок 5).



Рисунок 4 - Упражнение 2



Рисунок 5. - Положение концы пальцев по центру груди

Упражнение 3.

И.П.: руки согнуты в локтях, прижать локти к ребрам (рисунок 6). Направить пальцы вперед. Вдохнуть и наклоняясь вперед сделать прокалывающее движение руками вперед (рисунок 7), развести руки в стороны, развернуть ладони вверх - выдох (рисунок 8).

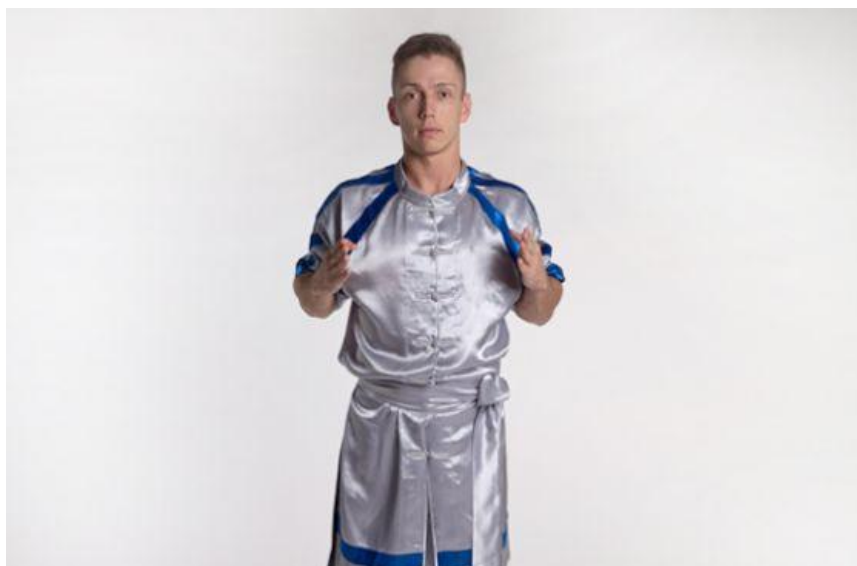


Рисунок 6 - Упражнение 3



Рисунок 7 - Положение прокалывающее движение руками вперед



Рисунок 8 - Положение руки в стороны, руки вверх

Упражнение 4.

И.П.: руки вверх, подвести локти ближе к телу, согнуть руки и поднять предплечья вверх, раскрыть ладони пальцами вниз (рисунок 9). На вдохе поднять руки вверх так, будто толкаете, что-то ладонями. На выдохе опустить руки.



Рисунок 9 - Упражнение 4

Упражнение 5.

И.П.: руки согнуты в локтях, отвести локти назад, сжать ладони в кулаки рядом с талией (рисунок 10). На вдохе раскрыть правую ладонь и плавно поднять руку вверх (рисунок 11). На выдохе раскрыть левую ладонь и опустить ее вниз слева за спиной (рисунок 12). На вдохе опустить руки к талии и сделать упражнение в другую сторону.



Рисунок 10 - Упражнение 5



Рисунок 11 - Плавно поднять руку вверх



Рисунок 12 - Левая рука за спиной

Упражнение 6.

И.П.: выпад вперед правой ногой, сжать ладони в кулаки и скрестить руки перед грудью, правая – сверху (рисунок 13).



Рисунок 13 - Упражнение 6

Сделать вдох и на выдохе вытянуть правую руку вперед, левую - назад в сторону (рисунок 14). Вернуться в И.П., выполнить в другую сторону.



Рисунок 14 - Правая рука вперед, левая- назад в сторону

Упражнение 7.

И.П.: руки вверх, развернуть ладони от себя (рисунок 15). Согнуть руку и подвести ладони ребрами к подмышкам (рисунок 16). На выдохе сделать толчок руками вперед (рисунок 17). Повторить семь раз.



Рисунок 15 - Исходное положение упражнения 7



Рисунок 16 - Положение ладони ребрами к подмышкам



Рисунок 17 - Толчок руками вперед

Упражнение 8.

И.П.: руки на пояс, ладони сжаты в кулаки (рисунок 18). На вдохе раскрыть правую ладонь (рисунок 19), поднять руку вверх (рисунок 20) и захватить голову через левую сторону за ухо (рисунок 21). Повернуть голову влево и задержаться на одну минуту (рисунок 22). Повторить в другую сторону.



Рисунок 18 - Исходное положение



Рисунок 19 - Раскрыть правую ладонь



Рисунок 20 - Поднять правую руку вверх



Рисунок 21 - Захватить голову



Рисунок 22 - Поворот головы влево

Упражнение 9.

И.П.: как на рисунке 23. На вдохе поднять руки до груди, держа ладони направленными вниз (рисунок 24). Шагнуть левой ногой в сторону на 15 см, на выдохе слегка присесть, опуская руки до уровня бедер (рисунок 25). Выполнить второе приседание глубже, опуская руки до колен, и третье – сев на колени, поставив руки на пол перед собой (рисунок 26). В этом положении потянуться тазом к полу, задержаться на 1,5 минуты, затем принять И.П.



Рисунок 23 - Исходное положение упражнения 9



Рисунок 24 - Руки до груди, ладонями вниз



Рисунок 25 - Присесть, руки до уровня бедер



Рисунок 26 - Сесть на колени, руки на пол перед собой

Упражнение 10.

И.П.: основная стойка (О.С.), сложить руки за головой, давить пальцами на затылок (рисунок 27). Сделать вдох и на выдохе наклониться вперед (рисунок 28). Задержаться в наклоне, вдохнуть и выдохнуть (рисунок 29). Вдох, подняться вверх. Повторить 3 раза.



Рисунок 27 - Упражнение 10



Рисунок 28 - Наклон вперед



Рисунок 29 - Задержка в наклоне

Упражнение 11.

И.П.: руки на уровне груди (рисунок 30), вдох, на выдохе руки опустить до живота (рисунок 31). Повторить 2 раза, но во-второй раз опустить руки до коленей, а в третий – поставить ладони на пол (рисунок 32).



Рисунок 30 - Руки на уровне груди



Рисунок 31 - Руки на уровне живота



Рисунок 32 - Положение ладони на пол

Упражнение 12.

И.П.: руки через стороны вверх (рисунок 33), плавно соединить ладони над головой (рисунок 34), на выдохе опустить руки к груди (рисунок 35).



Рисунок 33 - Упражнение 12



Рисунок 34 - Ладони над головой



Рисунок 35 - Ладони к груди

2.2 Методические основы оздоровительной гимнастики Бадуаньцинъ

Основным содержанием системы Бадуаньцинъ являются физические и дыхательные упражнения в сочетании с концентрацией внимания.

Характерной особенностью Бадуаньцинъ является то, что, начав практиковать его в молодом возрасте и затрачивая в день по 10 – 20 минут,

можно до глубокой старости сохранять подвижность суставов, бодрость тела и спокойствие духа. Эта система хороша также тем, что позволяет начать занятия в любом возрасте [10].

В процессе своего развития бадуаньцинъ имел множество различных направлений. На сегодняшний день наиболее популярны два из них. Первое, которое, как считается, было разработано Чхун Лием (Zhong Li) во времена династии Тан (Tang) с 618 по 907 годы, в современном виде представлено Ли Шисином (Li Shixin) преподавателем кафедры физического воспитания Пекинского (Beijing) университета. Второе основано на базе уже существующих версий и разработано Джо Дахуном (Zhuo Dahong) профессором Чжуншаньского (Zhong-Shan) медицинского колледжа [4].

Большая часть упражнений первого направления выполняется в положении сидя «по-турецки». Одежда должна быть свободной, пояс ослаблен. Тело расслаблено, внимание сконцентрировано, взгляд направлен прямо вперед. Зубы сжаты. Дыхание глубокое. Вдох и выдох медленные и ровные [6].

Комплекс состоит из следующих упражнений:

- надавить ладонями на боковые поверхности головы, повороты головы вправо и влево (по 24 раза);
- поднятие рук вверх, «потереть низ спины»;
- повороты туловища (по 36 раз);
- «поднимать сжатыми руками (пальцы в кулак) небо» и др.

Затем упражнения выполняются в положении седа ноги врозь. Например, двумя руками потянуть носок одной ноги (затем другой) на себя.

Комплекс упражнений может выполняться как утром, так и вечером. Постоянная практика улучшает сон и увеличивает сопротивляемость болезням.

Упражнения второго направления выполняются в положении стоя. Названия некоторых из них носят образный характер: «подпереть небо руками», «натянуть тетиву лука».

Другие упражнения включают повороты головы, туловища, наклоны вперед, поднятие на носки [11].

Основным требованием при занятиях является следующее. Выполнять упражнение следует постоянно. При исполнении необходимо расслабиться физически и духовно. Необходимо стремиться при движениях «превращать твердость в мягкость». Во время расслабления следует концентрировать внимание на акупунктурной точке даньтянь (Dantian), расположенной на 3 - 4 пальцев ниже пупка. До выполнения упражнения нужно сделать несколько глубоких вдохов. Упражнения не следует выполнять менее чем за полтора часа до еды и за час после еды; продолжительность занятий и интенсивность упражнений зависит от индивидуальных способностей занимающихся. Выполнение комплекса может быть прекращено при появлении пота.

Считается, что эта гимнастика не только способствует развитию и укреплению мышц, но и может эффективно использоваться при высоком кровяном давлении, язве желудка, нервных расстройствах [10].



Рисунок 36 – Бадуньцзинь

2.2.1 Комплекс упражнений Бадуньцин

Комплекс упражнений состоит из восьми упражнений – поз и носит название «Восемь кусков парчи».

Первый кусок: «Обеими руками поддерживать небо» (рисунок 37).

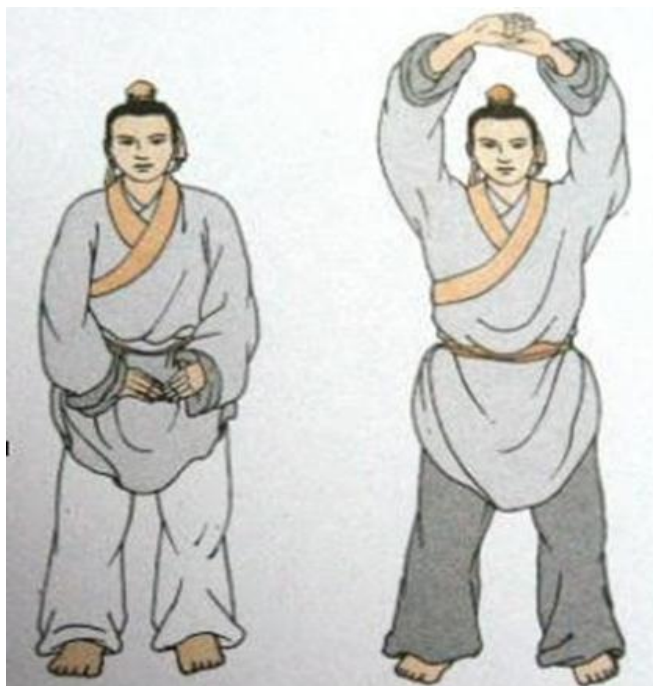


Рисунок 37 - «Обеими руками поддерживать небо»

И.П.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, колени согнуты слегка. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены. Руки не много согнуты в локтях на уровне нижней части живота, пальцы рук сцеплены между собой, ребра ладоней направлены к себе.

Плавным движением поднять руки вверх и развести внутренней стороной к себе, задержаться и развернуть ладони от себя. Далее поднять руки вверх над головой и развести руки в стороны и опустить вниз.

Второй кусок: «Натянуть лук влево – вправо, будто пускаешь стрелу» (рисунок 38).



Рисунок 38 - «Натянуть лук влево – вправо, будто пускаешь стрелу»

И.П.: ноги врозь, стопы параллельны, колени согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены. Руки слегка согнуты, низ живота подтянут. Голова прямо, взгляд вперед.

Сделать шаг влево левой ногой, согнуть ноги и опуститься в «позу всадника» (мабу). Одновременно с шагом развернуть ладони вниз и развести руки в стороны до уровня бедер. Сидя в позе всадника развернуть корпус влево, не изменяя положение ног. Вслед за поворотом корпуса переведите правую руку снизу через сторону до положения перед собой, правая рука слегка согнута. Одновременно, сгибая левую, переведите ее снизу-вверх до положения перед правой рукой. Ладонь правой направлена к корпусу, ладонь левой – от себя. Движение не останавливать сжать ладонь правой руки в кулак и сделать движение правым локтем вправо в сторону. Ладонь левой руки повернуть так, как показано на рисунке 38. Выполнить движение левой рукой влево в сторону, выпрямляя ее в локтевом суставе. Вместе с движением левой руки повернуть голову влево. Расслабляя руки с небольшим поворотом корпуса в пояснице вправо, переведите левую руку

через сторону вправо до положения перед грудью, правую руку, разжимая кулак и выпрямляя в локтевом суставе, в положение перед левой рукой. Затем выполнить упражнение в другую сторону. Затем выпрямить ноги, приставить левую на шаг к правой ноге, опустить руки вниз вернуться в исходное положение.

Это упражнение предназначено для укрепления почек и области поясницы. Сосредоточить ум надо так, чтобы ощутить, будто натягиваете очень мощный лук. Эта концентрация ума является источником движения ци.

Третий кусок: «Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок» (рисунок 39).



Рисунок 39 - «Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок»

И.П.: ноги врозь, стопы параллельны, ноги слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, низ живота подтянут. Руки не много согнуты. Ладонь правой руки находится над левой. Голова прямо. Взгляд вперед.

Выполнить разворот ладони левой руки внутренней стороной вниз и поднять правую руку вверх до уровня груди. Затем развернуть ладонь правой руки вокруг запястья по часовой стрелке и сделать толчок ладонью вверх, пальцы направлены влево. Одновременно опустить левую руку вниз, перевести ее в положение около левого бедра и выполнить нажатие кистью вниз. Ладонь внутренней стороной направлена вниз, пальцы – вперед. Момент толчка и нажатия должен выполняться одновременно. Затем руки можно расслабить. Ладонь левой руки развернуть внутренней стороной вверх и перевести ее в положение на уровень нижней части живота, ладонь правой руки развернуть внутренней стороной вниз и одновременно начать сближать руки до уровня груди. Когда руки достигнут заданного уровня, поменять их положение и выполнить толчок вверху левой рукой и нажатие внизу правой рукой. Для того, чтобы вернуться в исходное положение, необходимо перевести руки вниз на уровень нижней части живота. Это упражнение предназначено для желудка. Оно усиливает циркуляцию ци в желудке, селезенке и печени, стимулирует укрепление сухожилий и мышц.

Четвертый кусок: «Оглянувшись назад отвести пять недугов и семь повреждений» (рисунок 40).



Рисунок 40 - «Оглянувшись назад отвести пять недугов и семь повреждений»

И.П.: такое же, как в предыдущем упражнении.

Выполнить одновременно давящие движения ладонями вниз и поворот головы влево-назад. Туловище при этом вытягивается вверх, на носки не подниматься. Расслабиться и вернуть руки и голову в исходное положение, выполнить упражнение в другую сторону.

Поворачивая голову из стороны в сторону, раскрепощаются мышцы, кровеносные сосуды и каналы ци проходящие в шее, позволяя ци в голове течь более плавно.

В китайской медицине считается, что болезнь возникает, когда эмоциональное потрясение расстраивает внутренние органы, если они слабы. Например, злоба может вызвать застой ци в печени, что вызовет нарушения ее функционирования.

Выполнение этого упражнения отрегулирует ци в ваших органах и голове, восстанавливая ущерб, нанесенный сильными эмоциями и помогая избежать всех болезней.

Пятый кусок: «Опирается в колено, вращать поясницей» (рисунок 41).

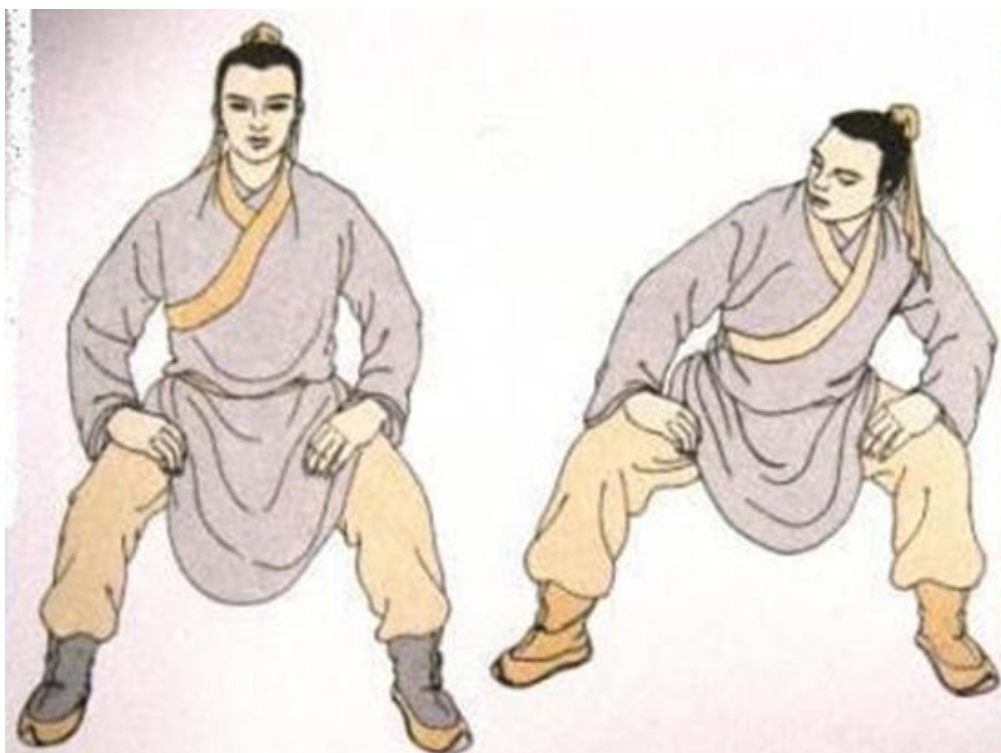


Рисунок 41 - «Опирается в колено, вращать поясницей»

И.П.: ноги врозь, слегка согнуты. Руки слегка согнуты вдоль бедер, живот подтянут.

Выполнить шаг влево левой, согнуть ноги, принять «позу всадника». Руками опереться в колено, ладони направлены вниз, большие пальцы с внешней стороны бедер. Далее отклонить корпус вправо, перенести вес тела слегка на правую ногу, с силой надавливая правой ладонью на правое колено. Одновременно опустить вниз левое плечо и развернуть голову вправо. Затем, слегка выпрямляя корпус, выполнить упражнение в другую сторону.

Держа руки на коленях большими пальцами назад, расширяется грудная клетка, а двигаясь из стороны в сторону, раскрепощаются легкие. Также усиливается циркуляция крови, что предотвратит любое онемение или боль в ногах.

Шестой кусок: «Омовение тела через большой небесный круг» (рисунок 42).

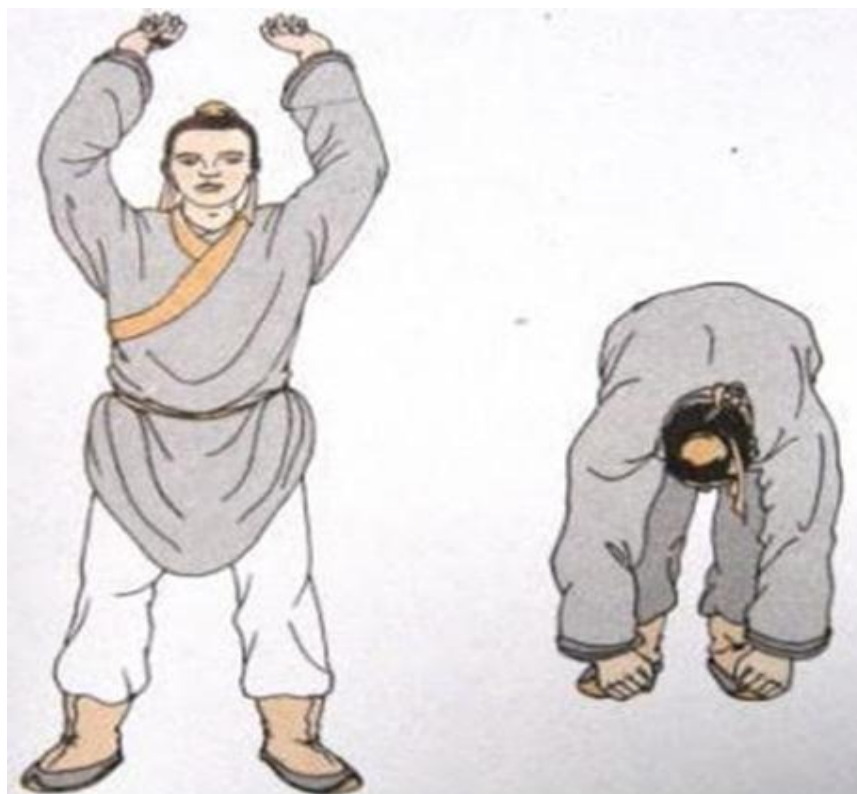


Рисунок 42 - «Омовение тела через большой небесный круг»

И.П.: как в предыдущем упражнении. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони внутренней стороной прижаты к нижней части живота,

пальцы направлены вниз, большие пальцы направлены вверх и соединены между собой.

Плавным движением, прижимая кисти рук к туловищу, перевести ладони на поясницу (либо поднимите руки вверх, как показано на рисунке 42).

Упираясь ладонями в позвоночник, сделать наклон туловища назад. Задержаться, затем вернуть туловище обратно, руки перевести от поясницы по талии вперед до бедер. Не останавливая движение, выполнить наклон корпуса вперед, одновременно с наклоном, нажимая большим и указательным пальцами, провести ладони по ногам вниз. Обхватить руками щиколотки и задержаться в этом положении. Затем, выпрямляя корпус, снова провести руками по внешней поверхности бедер и вернуться в исходное положение.

Это упражнение — отличный способ промассировать почки и усилить поток ци в них, а также в мышцах спины и позвоночнике. Когда сильны почки, ци тоже сильна. Когда вы выпрямляетесь и вытягиваете руки, ум думает о вытягивании кисти и стопы. Это действие ума и тела направляет ци во все сухожилия.

Когда вы наклоняетесь, часть вашего внимания (и часть ци из почек) притягивается к крестцу. Эта ци входит в позвоночник через отверстия в крестце и, когда вы выпрямляетесь, проходит по позвоночнику. В конце концов, ци наполнит и оживит весь скелет.

Седьмой кусок: «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою ци и силу» (рисунок 43).



Рисунок 43 - «Бить кулаками, смотреть гневно, чтобы развить свою ци и силу»

И.П.: ноги врозь, колени слегка согнуты. Плечи опущены, грудь и мышцы спины расслаблены, живот подтянут. Руки вдоль бедер.

Сделать шаг влево левой ногой, согнуть колени и принять «позу всадника». Одновременно с шагом сжать ладони в кулаки и, согнуть руки, расположить кулаки на уровне нижней области живота. Из этого положения выполнить левой прямой удар кулаком вперед. Правая рука остается в исходном положении. Затем вернуть левую руку в положение около поясницы и выполнить прямой удар кулаком вперед правой рукой. Чтобы вернуться в исходное положение выпрямить ноги, приставить левую на шаг к правой, руки свободно опустить вдоль бедер.

Это упражнение поднимает жизненный дух. Когда дух поднят, усиливается поток ци и мышечная сила — ли.

Восьмой кусок: «Сбрасывание энергии ци» (рисунок 44).



Рисунок 44 - «Сбрасывание энергии ци»

И.П.: ноги не много согнуты в коленях, расстояние между стоп соответствует размеру кулака. Руки свободно - вдоль бедер.

Упражнение разделено на две фазы. В первой фазе выполнить одновременно давящее движение ладонями вниз и подъем вверх на носках. Во второй фазе энергично опуститься на пятки.

Смысл этого упражнения в том, что, выполняя предыдущие «семь кусков парчи» у вас накопилось достаточное количество усталости и напряжения в мышцах, особенно при выполнении движений в низких стойках. Поэтому ваша задача сбросить это напряжение.

2.3 Методические основы оздоровительной гимнастики Тайцзицюань

Тайцзицюань является одним из самых богатых культурных наследий Китая. Легенда приписывает возникновение тайцзицюань Чжан Саньфэну

(Zhang Sanfeng), жившему около 800 лет тому назад в горах Удан (Wudang). Однако доступные исторические данные говорят, что среди других наибольший вклад в разработку этой системы внес Чэнь Вантин (Chen Wanting), живший около 300 лет тому назад в провинции Хэнань (Henan). В последующие годы, вбирая в себя достижения различных стилей и школ, тайцзицюань превратился в грозное боевое оружие. Если все предшествующие школы «бокса» подчеркивали быстроту и силу движений, то новый стиль следовал принципам не сопротивления, покорения жесткости мягкостью. В нем были движения как энергичные, так и мягкие, так и медленные, и одно движение следовало непрерывно за другим в ритмичной гармонии как «текущий ручей» [5].

В 18 веке учитель и великий мастер боевых искусств Ван Цзуньюэ (Wang Zongyue) систематизировав все стили борьбы, дал этому стилю наименование «Тайцзицюань». В 19 веке большое количество резких и энергичных движений ушло из него, а на смену им этот стиль включил в себя расслабленные, мягкие, даже грациозные («подобно плывущим облакам») движения, что в результате сделало его популярным среди мужчин и женщин, стариков и детей [4].

При этом происходил постепенный отход от боевой направленности и все большее внимание уделялось оздоровительным и терапевтическим целям.

В процессе развития тайцзицюань вобрал в себя много различных стилей. Среди них наиболее популярной была школа Ян (Yang), систематизированная Яном Чэнфу (Yang Chenfu) – 1883 – 1936 г. Основными чертами ее были естественные позы, медленные и ровные движения, мягкие, но устойчивые перемещения, закругленность, «текучесть» линий.

Школа Ян была названа Да Цзя (Da Jia) – «Big frame».

Школа Чэнь (Chen), имеющая древнейшую историю, опирается на практику старинных стилей, продолжает использовать как энергичные, так и мягкие движения. Она известна под названием «Лао Дзя» («Lao Jia») – «Old frame». В ней присутствуют прыжки, скачки, «силовые взрывы».

Стиль «У» (Wu), известный как Чжун Цзя (Zhong Jia) – «Medium frame», популяризировался У Цзянцюанем – 1870 – 1942 г, характеризуется позами средней высоты и хорошо связанными движениями.

Другая школа «У» (Wu) внедрялась благодаря Хао Вейчженю (Hao Weizhen) – 1849 – 1920 г, известна также как Хао (Hao) стиль. Основные особенности, отличающие его направление от вышеназванных стилей, заключается в использовании хорошо связанных серий упражнений с простыми, быстрыми, малыми по амплитуде движениями, включающими, в основном, «открытие» и «закрытие» рук.

Эта школа получила имя «Сяо Цзя» («Xiao Jia») – «Smell frame».

Школа Сунь (Sun) получила свое развитие благодаря Сунь Лутану (Sun Lutang) - 1861- 1932 годы. Она характеризуется быстрым темпом и энергичной работой, эта школа получила название Хобу Цзя (Houbu Jiang) [5].

Все эти пять школ являются основными стилями тайцзицюань и являются на сегодняшний день самыми популярными в Китае. Каждая из них имеет свои стандартные комплексы гимнастических упражнений, объединенных в единую композицию. Все они используются для того, чтобы поднять качество исполнения на более высокий уровень и популяризировать этот вид гимнастики, с 1985 года по различным стилям тайцзицюань проводятся соревнования. В подобных соревнованиях принимают участие люди всех возрастов от шести до девяноста лет [10].

После образования Китайской народной республики (КНР) тайцзицюань получил новое развитие. Видя растущую популярность этой гимнастики не только в Китае, но и во всем мире, китайские специалисты разработали в 1956 году на основе школы Ян оздоровительный доступный комплекс «24 формы» («24 forms») – «Простейший тайцзицюань» («Simplified Taijiquan»). Затем были разработаны комбинированные формы «48», «66» и комплекс гимнастических упражнений с мячом, которые в настоящее время получили широкое распространение [9].

Все современные комплексы тайцзицюань, не смотря на некоторые различия, встречающиеся в отдельных школах, имеют общие черты. Положение тела естественно и расслаблено, движение ровное и текучее, без мышечного напряжения. Движения в тайцзицюань – это сплав (внутренней) энергии и (внешней) мягкости. Сознание должно быть спокойно. Внутри движения должно быть достигнуто спокойствие. Тело движется хорошо координировано на протяжении всего исполнения комплекса. При движениях вес тела равномерно распределен между ногами [6].

Характерная особенность - все движения происходят на полусогнутых ногах, не позволяя резких подъемов и падений, ни в коем случае не отвлекаясь ни на что постороннее (рисунки 44, 45). Паузы между упражнениями отсутствуют.

Дыхание должно быть ровным и глубоким и находиться в гармонии с движениями. Выполнение всего комплекса занимает 4 - 6 минут. Нагрузка зависит от состояния здоровья, целей, поставленных перед занятием, и уровня подготовленности занимающихся [7].

Комплекс может быть выполнен полностью или частично, либо повторен несколько раз. Можно также заниматься отработкой отдельных движений.

Регулярная практика тайцзицюань увеличивает эластичность мышц и связок, укрепляет кости и суставы, увеличивает вентиляционную способность легких и газообмен в них.

Кроме формальных комплексов, тайцзицюань включает в себя и другие виды упражнений. Одним из них является Туйшоу (Tuishou) или «Толкание руками» - («Push hands»). Это вид упражнений вдвоем - так называемый «Бой» с тенью «Тайцзи» [5].

В упражнениях существует большое количество движений руками, объединенных в отдельный комплекс. Они построены таким образом, чтобы, во-первых, не оказывать жесткого сопротивления партнеру, а во-вторых, нейтрализовать его усилия, т.е. «подчинить силу мягкости». Руки партнеров

должны быть в постоянном контакте. Толкающие движения должны быть не слабыми, но и не сильными. Не позволяйте себе прерывать ваше движение.



Рисунок 44 – Положение тела гимнастики Тайцзицюань



Рисунок 45 – Основные положения частей тела гимнастики
Тайцзицюань

2.3.1 Комплекс упражнений Тайцзицюань (24 формы стиля Ян)

Форма 1 – «Начальная форма».



Рисунок 46 – Исходное положение начальной формы.

1. И.П.: стойка ноги врозь. Пальцы ног направлены вперед, руки свободно. Смотреть перед собой. Голову и шею держать прямо, подбородок слегка опущен. Грудь не выпячивать, живот не поджимать.

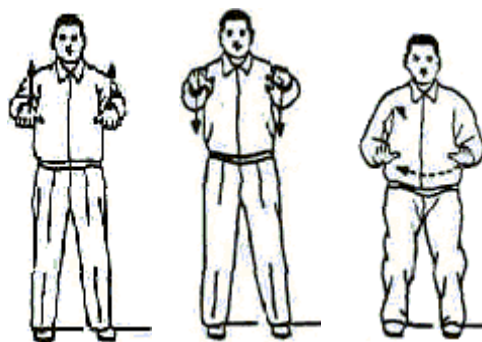


Рисунок 47 – Движения начальной формы

2. Медленно поднять руки перед собой до уровня плеч, ладонями вниз (рисунок 47).

3. Одновременно с плавным движением кистей вниз чуть присесть. При этом движении рук локти свободно опускаются вниз. Смотреть перед собой.

Форма 2: «Поглаживание гривы дикой лошади».



Рисунок 48 – Форма 2

1. Медленно повернуть корпус вправо и переместить вес на правую ногу, подняв правую кисть и предплечье к верхней правой части грудной клетки. Одновременно левая кисть подводится по дуге под правую кисть. Ладони обращены друг к другу, как будто удерживая мяч. Дальше это движение будет называться «держать мяч». Поднести левую стопу к правой опорной ноге, носок касается пола. Смотреть на правую кисть (рисунок 48).



Рисунок 49 – Движения второй формы

2. Согнуть колено опорной ноги и повернуть корпус налево, а левой ногой сделать шаг на 8 – 9 часов, переместив основной вес на левую ногу. При этом правая нога выпрямляется и ноги формируются в левую позицию «лук – стрела». При повороте корпуса поднять левую кисть до уровня глаз. Ладонь обращена наклонно вверх, рука в локте слегка согнута. Одновременно опустить правую кисть в сторону от правого бока ладонью вниз пальцами вперед. Смотреть на левую кисть (рисунок 49).



Рисунок 49 – Продолжение движений второй формы

3. Медленно смещаясь назад, переместить вес на правую ногу. Носок левой стопы при этом отрывается от пола. Перед выполнением следующего движения развернуть левую стопу наружу. Затем, согнуть левую ногу, поворачиваясь корпусом налево. Вес тела перенести на левую ногу, делая слева от грудной клетки движение «держать мяч», левая кисть сверху. Далее

поднести правую стопу к левой опорной ноге. В промежуточном положении пальцы ноги касаются пола. Смотреть на левую кисть (рисунок 49).

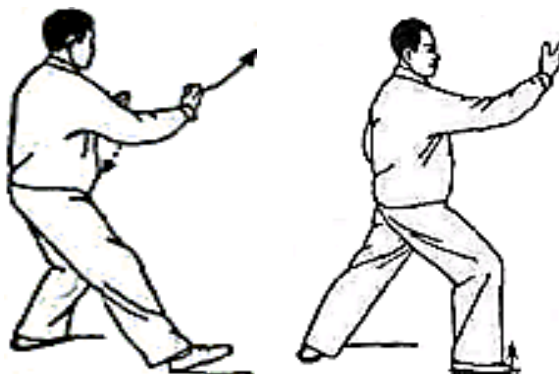


Рисунок 50 – Позиция «лук - стрела»

4. Выполнить правую позицию «лук-стрела», сделав правой ногой шаг вперед в направлении 9 часов и выпрямив левую ногу. Одновременно корпус слегка поворачивается направо и кисть медленно поднимается до уровня глаз ладонью наклонно вверх. Рука в локте согнута. В то же время левая ладонь движется вниз, в сторону от левого бока. Смотреть на правую кисть (рис.50).

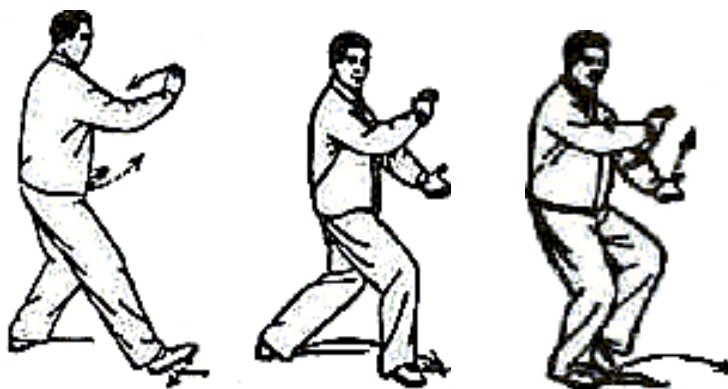


Рисунок 51 – Движения в правую сторону

5. Повторить движения пункта 3, но в правую сторону (рисунок 51).



Рисунок 52 – Движения в левую сторону

6. Повторить движения пункта 4, но в левую сторону (рисунок 52).

Корпус должен быть все время в вертикальном положении, грудная клетка расслаблена. Движения, рук округлые. Не вытягивать расходящиеся руки. Использовать талию как «ось» при вращении корпуса.

Движения при выполнении позиции «лук - стрела» и разведении рук - плавные и хорошо координированы между собой. Принимая позицию «лук - стрела», следует вначале ставить стопу на пятку. Находясь в позиции, необходимо следить, чтобы колено передней ноги не заходило за пальцы стопы. Задняя нога выпрямлена, образуя по отношению к земле угол в 45 градусов. Расстояние между линиями пяток составляет 10 - 30 сантиметров.

Форма 3 - «Белый аист расправляет крылья».



Рисунок 53 - Форма 3

1. Поворачивая корпус слегка влево, выполнить движение «держать мяч» перед левой стороной грудной клетки. Левая кисть сверху. Смотреть на левую кисть (рисунок 53).



Рисунок 54 - Движения третьей формы

2. Поднести правую ногу на полшага к левой (рисунок 53) и перенести вес тела на правую ногу, медленно повернув корпус направо, разводя руки в стороны. При этом смотреть на правую кисть. Далее вынести левую стопу немного вперед и поставить ее на носок. Выполняется «пустая» позиция. Обе ноги слегка согнуты. Одновременно с выносом левой стопы корпус поворачивается немного влево, и правая кисть устанавливается напротив правого виска ладонью на себя, а левая — ладонью вниз чуть впереди от левого бедра. Смотреть перед собой (рисунок 54).

Форма 4 – «Чистить колени с обеих сторон».

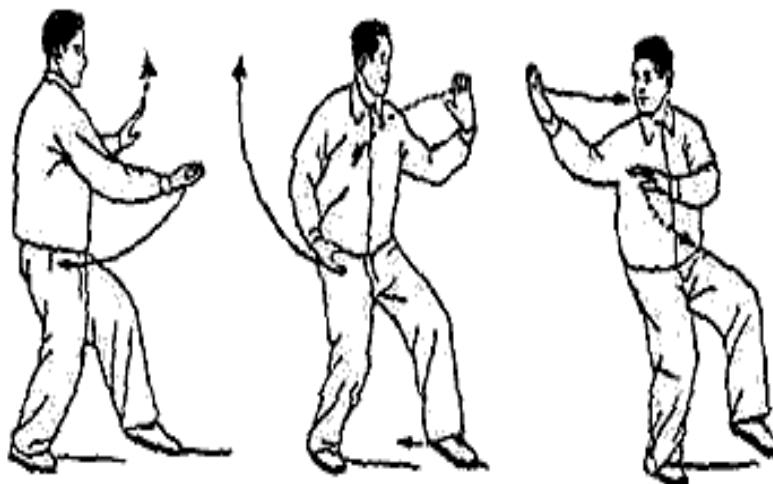


Рисунок 55 – Четвертая форма

1. Повернуть корпус слегка влево. При этом правая кисть движется вниз, а левая — вверх. Затем повернуть корпус вправо, совершая правой кистью круговое движение мимо живота в бок до уровня уха. Левая рука движется по дуге направо вниз. В конечном положении (рисунок 55) правая рука вынесена в бок и слегка согнута, ладонь обращена наклонно вверх, а левая находится перед грудной клеткой ладонью вниз. Смотреть на правую кисть (рисунок 55).



Рисунок 56 – Движения четвертой формы

2. Повернуть корпус налево, левой ногой сделав шаг в том же направлении для принятия левой позиция «лук – стрела». Одновременно вести правую кисть мимо правого уха и, следуя повороту корпуса, «толкнуть» вперед на уровне лица. В то же время левой кистью сделать круговое движение вокруг левого колена к левому боку. В конечном положении левая ладонь направлена вниз пальцами вперед. Смотреть на кончики пальцев правой кисти (рисунок 56).



Рисунок 57 – Продолжение движений четвертой формы

3. Медленно перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Носок левой стопы при этом отрывается от пола. Затем, разворачивая носок левой стопы наружу, медленно согнуть левую ногу и перенести на нее вес тела, поворачиваясь налево. Одновременно с переносом веса тела на левую ногу повернуть левую ладонь кверху, и, слегка согнув руку, вести ее по дуге до уровня плеча. При этом правая кисть, следуя повороту корпуса, движется

по дуге к левой стороне грудной клетки ладонью вниз. Поднести правую стопу к левой ноге, Пальцы правой ноги в промежуточном положении касаются пола. Смотреть на левую кисть (рисунок 57).



Рисунок 58 – Повторение движений в правую сторону

4. Повторить движения пункта 2, но в правую сторону (рисунок 58).

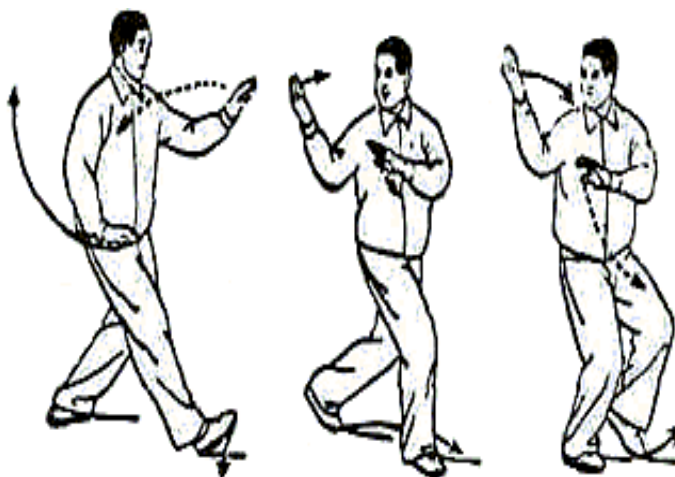


Рисунок 59 – Повторение движений в другую сторону

5. Повторить движения пункта 3, но в правую сторону (рисунок 59).

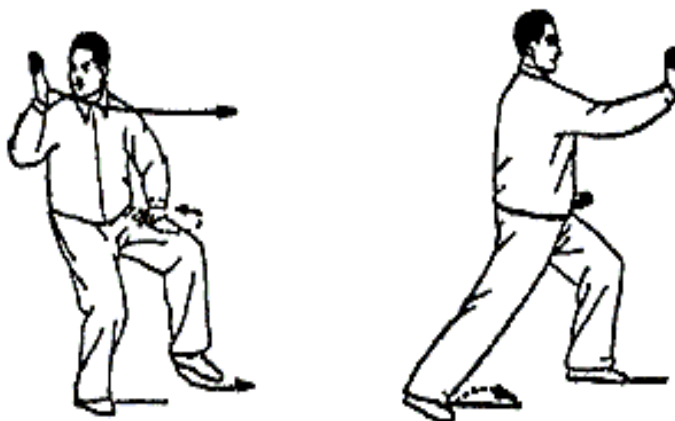


Рисунок 60 – Повторение движений второго пункта четвертой формы

6. Повторить движения пункта 2 (рисунок 60). Обратите внимание: корпус прямой, талия расслаблена; при «толкании» плечи и локти опущены. Движения кистей координируются с движениями талии и бедер. В позиции «лук – стрела» внутреннее расстояние между линиями пяток — около 30 сантиметров.

Форма 5 – «Игра на лютне».



Рисунок 61 – Движения пятой формы

Шагнуть правой ногой к левой и перенести вес тела на правую ногу, повернув корпус слегка вправо. При этом левая стопа поднимается и выставляется вперед на пятку. Выполняется левая «пустая» позиция). Одновременно левая кисть выносится круговым движением до уровня лица ладонью вправо, а правая кисть опускается к внутренней стороне левого локтя ладонью влево. Смотреть на указательный палец левой кисти (рисунок 61).

Форма 6 – «Разведение рук в стороны».

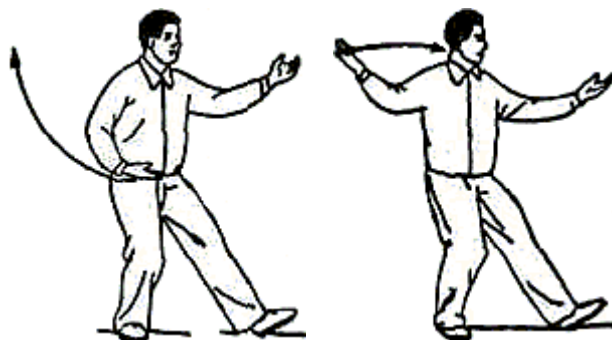


Рисунок 62 – Движения шестой формы

1. Повернуть корпус вправо. При этом правая кисть движется по дуге мимо живота, а затем вверх до уровня плеча ладонью вверх, рука слегка согнута. Одновременно с восходящим движением правой руки левая ладонь медленно поворачивается вверх. Смотреть при повороте корпуса сначала на правую, а затем на левую кисть (рисунок 62).



Рисунок 63 – Положение тела шестой формы

2. С началом движения правой кисти (рисунок 62) левая стопа поднимается и делает шаг назад. Нога ставится медленно на пол сначала пальцами, а затем всей стопой. Одновременно правая кисть ведется вперед мимо правого уха, а левая движется в направлении левого бока ладонью вверх. Перенести вес тела на левую ногу для правой «пустой» позиции, вращая правую стопу до тех пор, пока она не будет направлена пальцами вперед. При этом поворачивать корпус влево, делая «толкающее» движение вперед правой рукой. Левая рука в этот момент подходит к левому боку ладонью вверх. Смотреть на правую кисть (рисунок 63).



Рисунок 64 – Поворот корпуса в левую сторону

3. Медленно повернуть корпус в левую сторону, поднимая левую кисть чуть в бок до уровня плеча ладонью вверх. При этом правая кисть медленно поворачивается ладонью вверх. При повороте тела смотреть сначала на левую, а затем на правую кисть (рисунок 64).

4. Повторить движения пунктов 2, 3 в правую и левую стороны (рисунки 65 - 68).

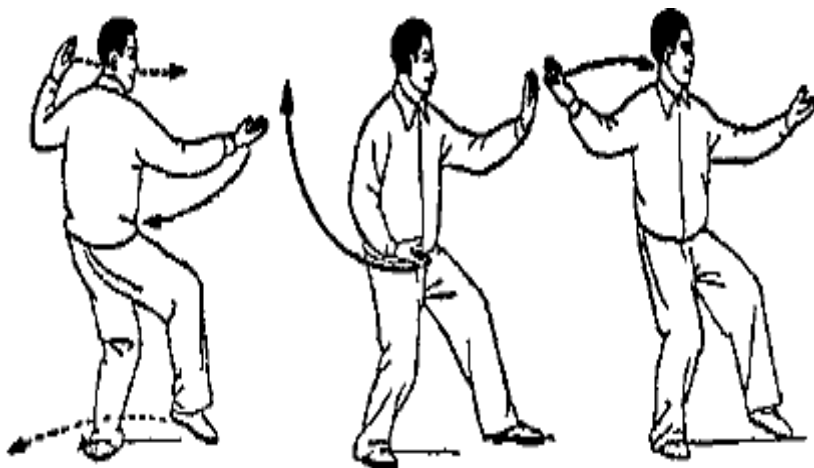


Рисунок 65 – Движения в правую сторону

При выносе и возврате кисти двигаются по дугам, талия и бедра расслаблены. Повороты талии координируются с движениями кистей. При отступлении назад ставить на пол вначале носок, а затем всю стопу. Одновременно с поворотом тела разворачивать переднюю стопу носком вперед. В положении с разведенными в стороны руками носок передней стопы касается пола. При перемещении смотреть сначала на кисть,двигающуюся в направлении поворота, а затем переводить взгляд на другую.



Рисунок 66 – Продолжение движений

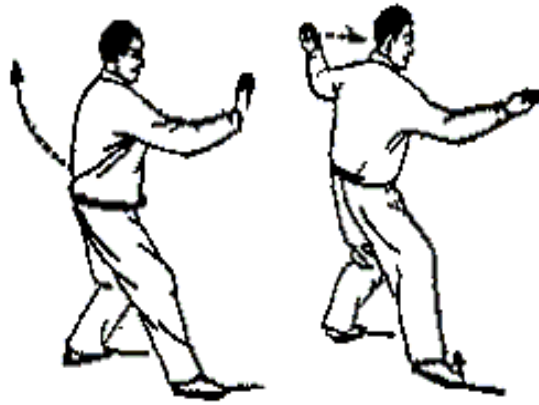


Рисунок 67 - Движения тела шестой формы

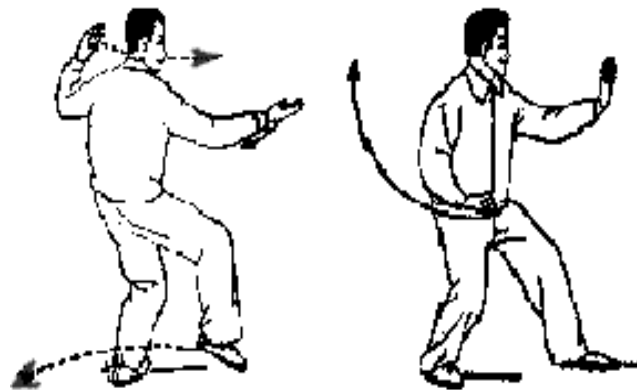


Рисунок 68 – Движения в левую сторону

Форма 7 – «Захват птичьего хвоста» (левый вариант).

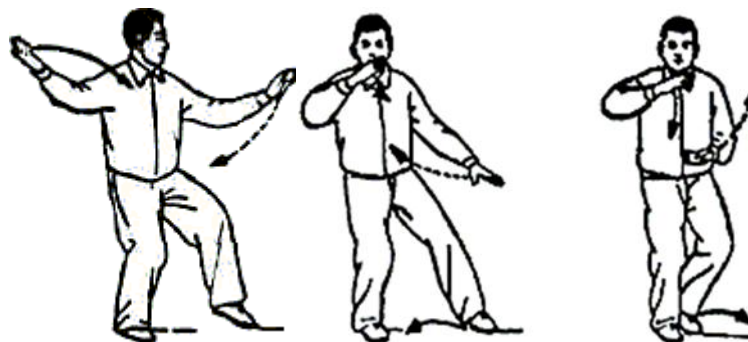


Рисунок 69 – Седьмая форма

1. Повернуть корпус немного вправо, ведя правую кисть по дуге вверх до уровня плеча ладонью вверх. Одновременно с восходящим движением правой кисти левая ладонь медленно поворачивается наклонно вниз. Смотреть на левую кисть (рисунок 69).

2. Повернуться направо, перенеся вес тела на правую ногу. Сделать движение «держать мяч» и одновременно поднести левую ногу к правой. В промежуточном положении пальцы ноги касаются пола. Смотреть на правую кисть (рисунок 69).

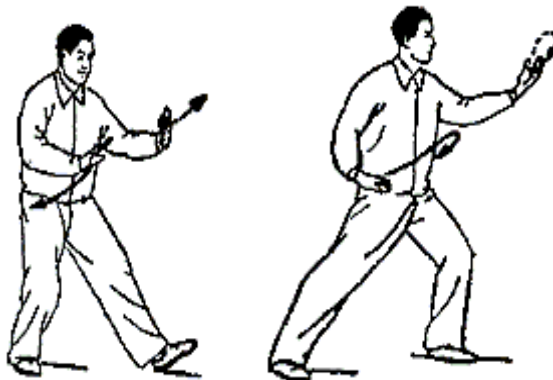


Рисунок 70 – Движения в левую сторону

3. Повернуть корпус влево, делая левой ногой шаг вперед в направлении 9 часов для левой позиции «лук – стрела». Одновременно вынести левую руку вперед до уровня плеча ладонью на себя. При этом правая кисть опускается в сторону от правого бока ладонью вниз. Смотреть на левую кисть (рисунок 70).

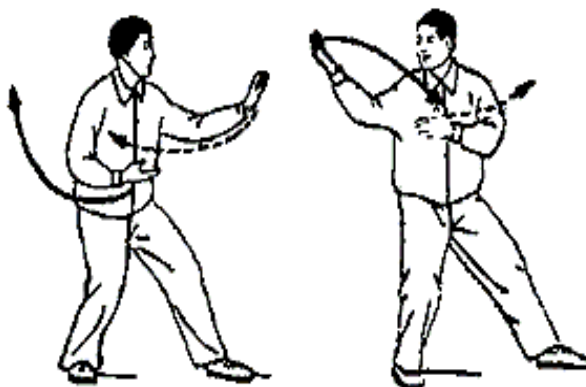


Рисунок 71 – Опора на левую ногу

4. Развернуть корпус слегка влево, повернув левую кисть при этом ладонью вниз. Одновременно поднести к левому локтю правую кисть ладонью вверх. Затем медленно поворачивать корпус направо. При этом кисти двигаются по дугам вниз и вверх до тех пор, пока правая кисть будет

вынесена в бок до уровня плеча ладонью вверх, а левое предплечье будет находиться вдоль грудной клетки ладонью вовнутрь. Одновременно перенести центр тяжести на правую ногу. Смотреть на правую кисть (рисунок 71).

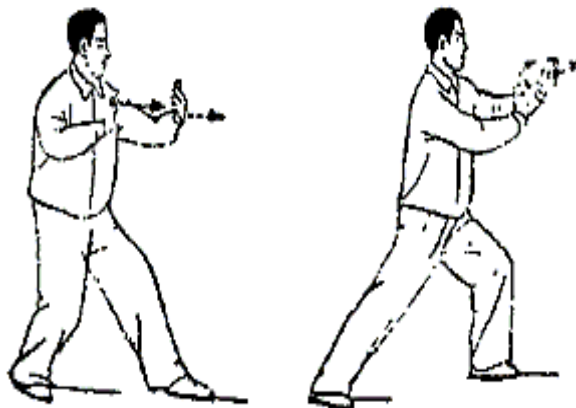


Рисунок 72 – Левая позиция «лук - стрела»

5. Повернуть корпус влево, согнув при этом правую руку и помещая правую ладонь напротив внутренней стороны левого запястья. Повернуть корпус и «давить» обеими кистями медленно вперед. Левая рука при этом округлая, ладони обращены друг к другу и находятся на расстоянии 5 сантиметров. Одновременно вес тела переносится на левую ногу, для принятия левой позиции «лук – стрела» (рисунок 72).

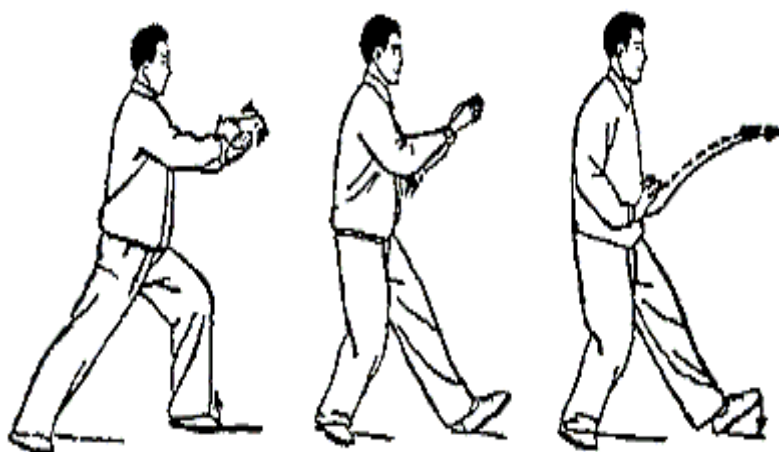


Рисунок 73 – Движения седьмой формы

6. При прохождении правой кисти над запястьем левой руки левая ладонь поворачивается вниз. Далее правая рука проносится по небольшой дуге вперед и вправо, пока не окажется на одном уровне с левой кистью на

ширине плеч. Затем вес тела переносится на правую ногу. При этом кисти немного сводятся перед животом ладонями наклонно вниз, а носок левой стопы отрывается от пола (рисунок 73).



Рисунок 74 – Завершающее движение седьмой формы

7. Медленно перенести вес тела на левую ногу, делая ладонями «толкающее» движение по дуге вверх и вперед до уровня плеч. При этом встать в левую позицию «лук – стрела». Смотреть перед собой (рисунок 74).

Форма 8 – «Захват птичьего хвоста» (правый вариант).

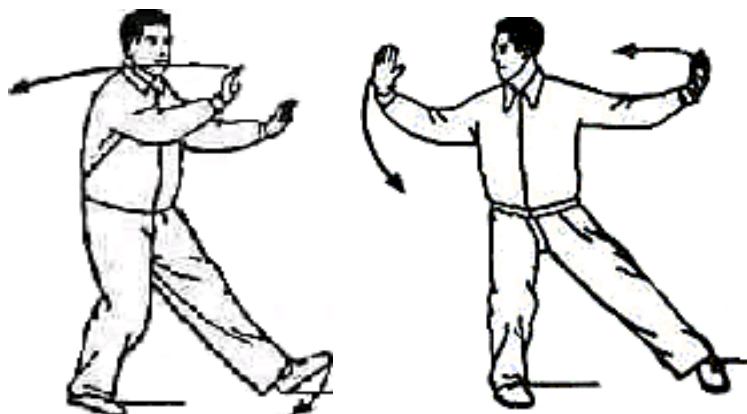


Рисунок 75 – Форма 8

1. Перенести вес тела на правую ногу и повернуть корпус направо, развернув пальцы левой стопы вовнутрь. Одновременно сделать правой кистью горизонтальное движение по дуге вправо. Ладони обеих рук направлены наружу (рисунок 75).

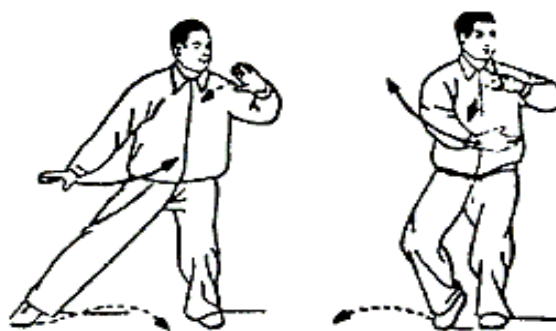


Рисунок 76 – Движения восьмой формы

2. Перенести вес тела на левую ногу и поставить правую стопу около левой. Пальцы правой стопы в промежуточном положении касаются пола. Одновременно сделать движение «держать мяч» у левой стороны грудной клетки. Левая кисть сверху (рисунок 76).

3. Повторить движения по пунктам 3 - 7 формы 7, но в правую сторону (рисунок 77).

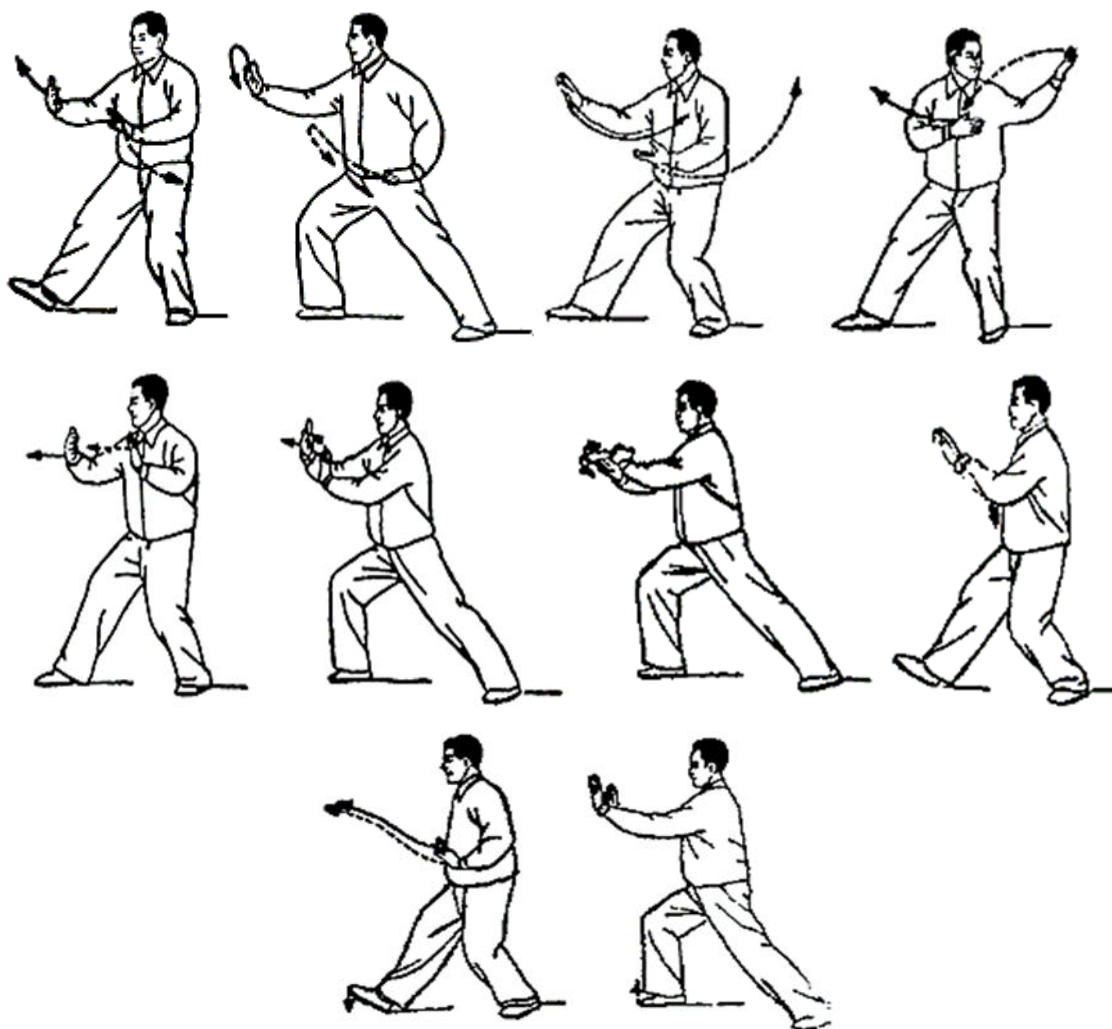


Рисунок 77 – Движения восьмой формы (правый вариант)

Форма 9 – «Одиночный хлыст».



Рисунок 78 – Движения девятой формы

1. Перенести вес тела на левую ногу и повернуть пальцы левой стопы вовнутрь. Одновременно развернуть корпус влево, перемещая обе кисти в том же направлении. Левая кисть проносится сверху на уровне плеча и выносится в бок ладонью наружу. Правая кисть движется мимо живота к левому боку. Ладонь правой руки в конечном положении располагается наклонно вовнутрь. Смотреть на левую кисть. (рисунок 78).



Рисунок 79 – Продолжение движений девятой формы

2. Повернуть корпус направо и перенести вес на правую ногу. При этом вести правую кисть вправо и вверх до уровня плеча, развернув ладонь в конце движения наружу. Одновременно левая кисть движется по дуге вниз и затем, мимо живота, вверх до правого плеча ладонью вовнутрь. С началом восходящего движения левой кисти левая нога подносится к правой. При

подходе левой кисти к правому плечу правая кисть небольшим поворотом от себя формируется в «крюк» сжиманием кончиков пальцев вместе в направлении к низу. В конечном положении пальцы левой стопы касаются пола (рисунок 79).

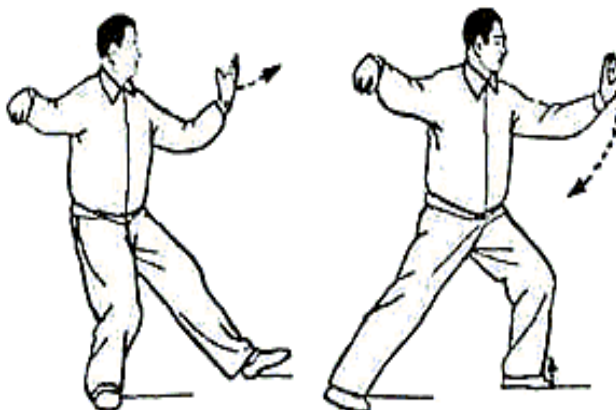


Рисунок 80 – Положение «лук - стрела» для левой позиции

3. Повернуть корпус налево и сделать левой ногой шаг вперед для левой позиции «лук – стрела». При переносе веса тела на левую ногу медленно повернуть левую ладонь наружу, «толкая» вперед. Смотреть на кончики пальцев левой руки (рисунок 80).

Форма 10 – «Разгонять руками облака» (левый вариант).

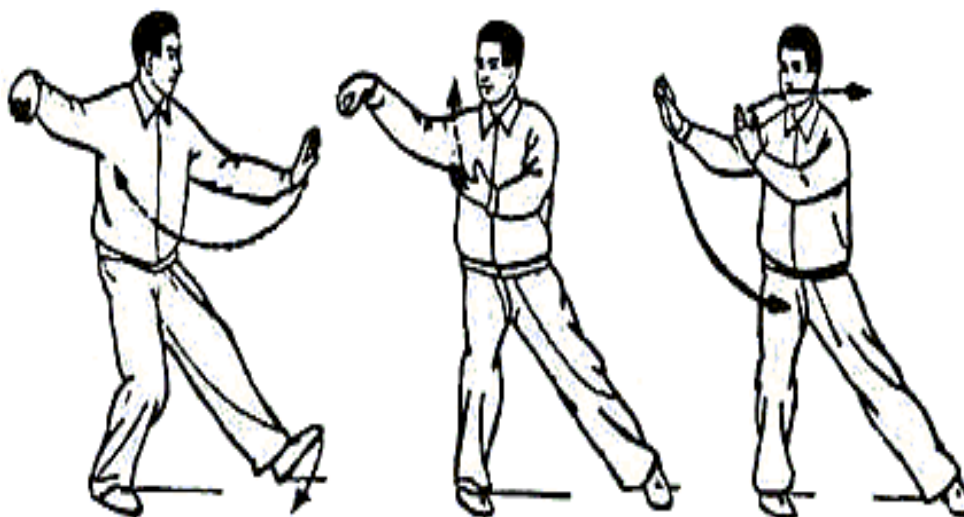


Рисунок 81 – Форма десять

1. Перенести вес тела на правую ногу. Медленно поворачиваясь направо, повернуть левую стопу вовнутрь. При этом сделать левой кистью движение по дуге мимо живота к правому плечу. Ладонь у живота поворачивается вверх. При подходе левой кисти к правому плечу правая кисть открывается ладонью наружу. Смотреть на левую кисть (рисунок 81).



Рисунок 82 – Движения десятой формы

2. Медленно повернуться влево, переместив вес тела на левую ногу. При этом левая кисть движется по дуге мимо лица, а правая — по дуге вниз. Вместе с восходящим движением правой кисти поставить правую стопу параллельно левой на расстоянии 10—20 см. При подходе правой кисти к левому плечу левая ладонь медленно поворачивается наружу. Правая ладонь в этот момент обращена в сторону лица (рисунок 82).



Рисунок 83 – Поворот вправо

3. Медленно поворачиваться вправо. При этом нести правую кисть вправо мимо лица. Левая кисть движется по дуге мимо живота вверх до уровня плеча. При движении левой кисти вверх сделать левой ногой шаг в сторону. Правая кисть при этом медленно поворачивается ладонью наружу. Смотреть на левую кисть (рисунок 83).

4. Повторить движения пунктов 2 и 3 (рисунок 84).

Обратить внимание: для поворота корпуса в качестве оси использовать позвоночник. Талия и бедра расслаблены. Не делать резких движений по вертикали. Движения рук – естественные, округлые и следуют за движениями талии. Темп медленный и ровный.

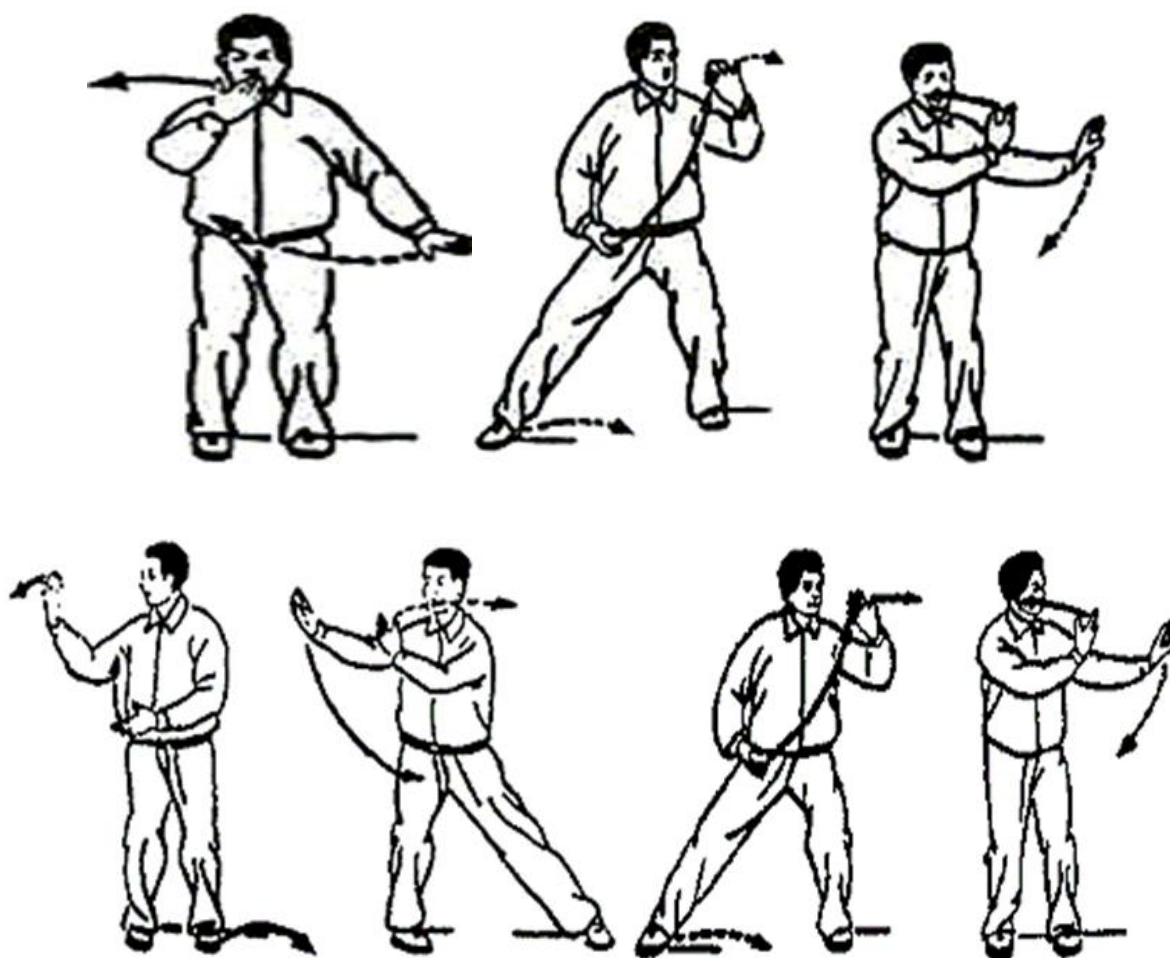


Рисунок 84 – Повторение движений

Форма 11 – «Одинокий хлыст».

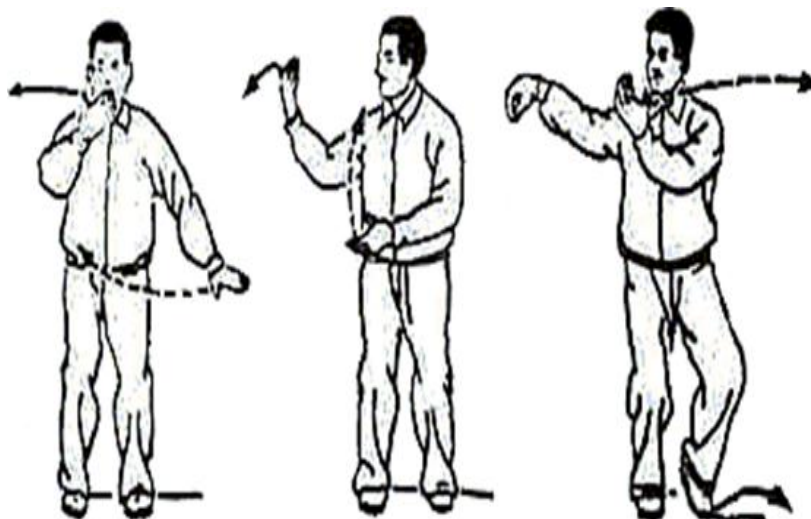


Рисунок 85 – Движения формы 11

1. Повернуть корпус направо, перемещая правую кисть по дуге мимо лица вправо. При этом левая кисть движется по окружности мимо живота к правому плечу. При подходе левой кисти к правому плечу правая кисть небольшим поворотом от себя формируется в «крюк». Вес тела при этом переносится на правую ногу, а пятка левой стопы отрывается от пола. В конечном положении центр тяжести на правой ноге, левое колено направлено наружу, носок стопы касается пола. Смотреть на левую кисть (рисунок 85).



Рисунок 86 – Повторение движений из формы 9

2. Повторить движения пункта 3 формы 9 (рисунок 86).

Форма 12 – «Поглаживание лошади».

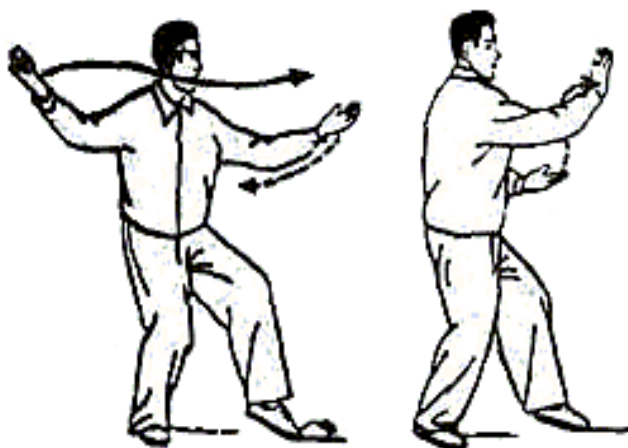


Рисунок 87 – Движения тела формы 12

1. Поднести правую стопу на полшага к левой и медленно перенести вес на правую ногу, поворачиваясь вправо и принимая левую «пустую» позицию. Носок левой стопы касается пола, пятка приподнята. Одновременно правая кисть раскрывается, и обе ладони поворачиваются вверх. Руки чуть согнуты. Смотреть на левую кисть (рисунок 87).

2. Повернуть корпус влево, «толкая» правой ладонью вперед мимо правого уха, кончики пальцев находятся на уровне глаз. Одновременно левая кисть движется в сторону левого бока ладонью вверх. Носок левой стопы при этом выносится чуть вперед. Смотреть на правую кисть (рисунок 87).

Форма 13 – «Мах правой ногой».

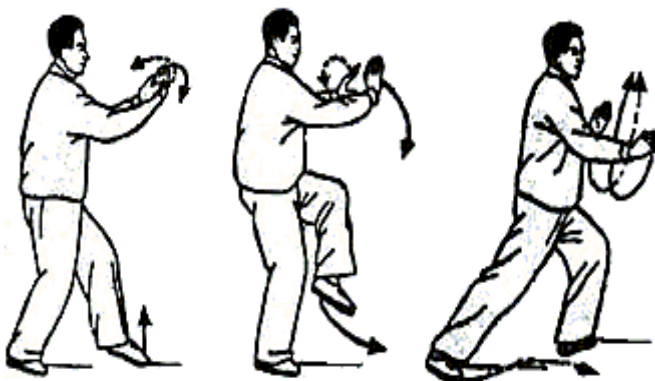


Рисунок 88 – Движения формы 13

1. Немного развернуть корпус вправо и вести левую кисть пальцами вверх мимо правого запястья ладонью на себя. При этом правая рука остаётся на месте. Одновременно с началом разведения кистей в стороны поднять левую стопу и сделать шаг вперед для левой позиции «лук – стрела». Стопа устанавливается на пол развёрнутой носком наружу. Ладони направлены от себя. Смотреть перед собой (рисунок 88).

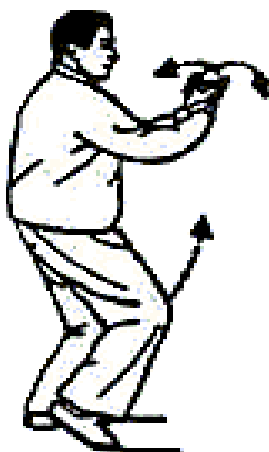


Рисунок 89 – Движения руками формы 13

2. Сделать «черпающее» движение руками по дугам вовнутрь и скрестить их в запястьях перед грудью. Правая кисть снаружи. Обе ладони повернуты к себе. Одновременно со скрещиванием рук поднести правую стопу к левой. Пальцы ног в промежуточном положении касаются пола (рисунок 89).

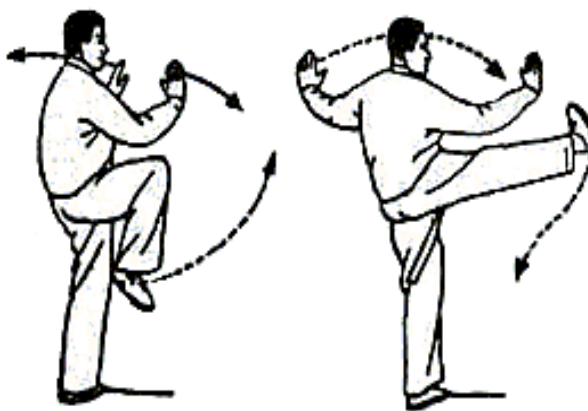


Рисунок 90 – Движения правой ногой

3. Вместе с выносом бедра развести кисти чуть в стороны. Затем развести руки дальше на уровне плеч ладонями наружу и одновременно медленно вынести стопу пяткой вперед. Смотреть на правую кисть (рисунок 90).

Сохранять равновесие, при выносе правой стопы левая нога слегка согнута. «Мах» ногой «фокусирован» на пятке. Разведение рук координируется с выносом правой ноги. Правая рука над правой ногой. Руки слегка согнуты в локтях.

Форма 14 – «Вынос обеих рук».



Рисунок 91 – Движения формы 14

1. Возвратить правую стопу к колену опорной ноги, оставляя бедро на месте. Вести руки по дугам по сторонам корпуса, пронося кисти мимо правого колена ладонями вверх. Смотреть перед собой (рисунок 91).

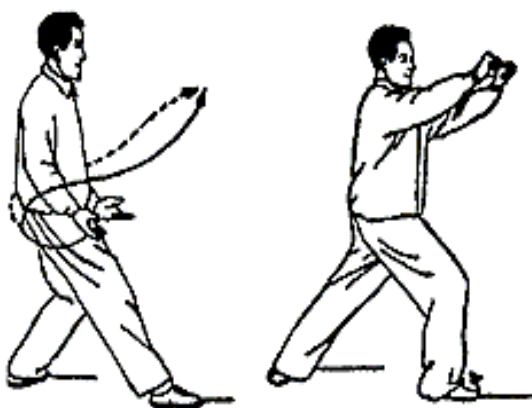


Рисунок 92 – Вынос рук вперед

2. Поставить правую стопу, медленно переместив вес тела на правую ногу и принимая правую позицию «лук – стрела». Одновременно кисти рук пронести по дугам назад и медленно сформировать их в кулаки вращением наружу с последующим их выносом вверх и вперед для «клещеобразного» движения. Кулаки заканчивают движение на уровне ушей в 10—20 см друг от друга. Костяшки кулаков направлены вверх и чуть назад. Смотреть в направлении выноса рук (рисунок 92).

Форма 15 – «Поворот и мах левой ногой».

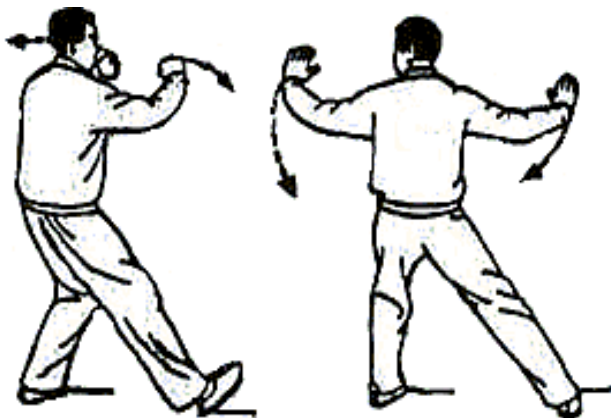


Рисунок 93 – Движения формы 15

1. Медленно перенести вес тела на левую ногу и повернуть корпус влево. При этом развернуть носок правой стопы вовнутрь. Одновременно раскрыть оба кулака, разводя кисти по дугам в стороны ладонями наружу (рисунок 93).



Рисунок 94 – Продолжение движений формы 15

2. Перенести вес тела на правую ногу, опуская при этом кисти вниз. Одновременно с подтягиванием левой ноги к правой — руки делают «черпающее» движение по дугам вовнутрь и скрещиваются в запястьях перед грудью. Левая кисть снаружи, обе ладони повернуть к себе. Левая нога в промежуточном положении касается носком пола. Смотреть перед собой (рисунок 94).



Рисунок 95 – Завершающее движение формы 15

3. Поднять бедро и немного развести руки. Затем вынести стопу пяткой вперед с одновременным разведением рук в стороны на уровне плеч ладонями наружу. Руки слегка согнуты (рисунок 95).

Форма 16 – «Толкание вниз и позиция на одной ноге» (левый вариант).



Рисунок 96 – Движения формы 16

1. Возвратить левую стопу к колену опорной ноги и немного согнуть левую руку. Затем повернуть корпус вправо. Вместе с поворотом левая кисть движется по дуге мимо лица к правому плечу, поворачиваясь ладонью вовнутрь. При подходе левой кисти к правому плечу кисть правой руки формируется в «крюк» (рисунок 96).

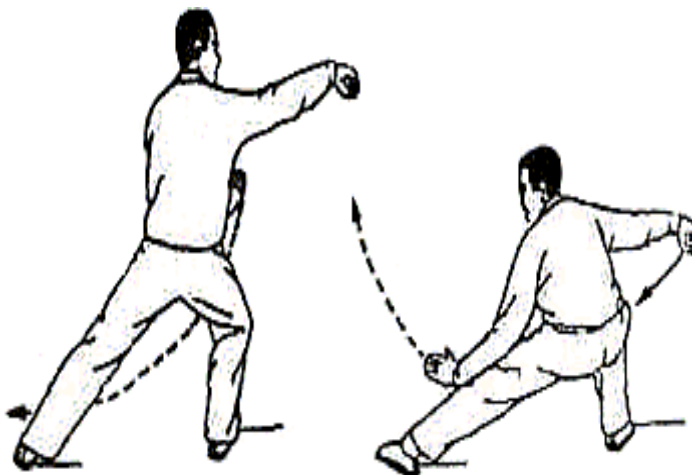


Рисунок 97 – Продолжение движений формы 16

2. Немного присесть на правой ноге и вытянуть левую в сторону. Опуститься и развернуть корпус влево. При этом вести левую кисть вниз вдоль внутренней стороны левой ноги, повернув ладонь в конце движения вправо (рисунок 97).



Рисунок 98 – Поворот в левую сторону

3. Повернуть пальцы левой стопы наружу, а правой — вовнутрь. Выпрямить правую ногу, согнув левую, на которую переносится вес и слегка повернуть корпус налево, медленно поднимаясь в движении вперед. Одновременно вести левую кисть пальцами вперед, ладонь обращена вправо. Правая кисть находится за спиной в форме «крюка», кончики пальцев обращены назад (рисунок 98).



Рисунок 99 – Вынос правого бедра вверх

4. Медленно вынести правое бедро вверх. При этом правая кисть раскрывается и выносится вперед мимо наружной части правого бедра. Одновременно вести левую кисть вниз, в сторону от левого бедра. Ладонь направлена вниз. Локоть правой руки в конечном положении находится над правым коленом, пальцы направлены вверх, ладонь обращена влево (рисунок 99).

Форма 17 – «Толкание вниз и позиция на одной ноге» (правый вариант).

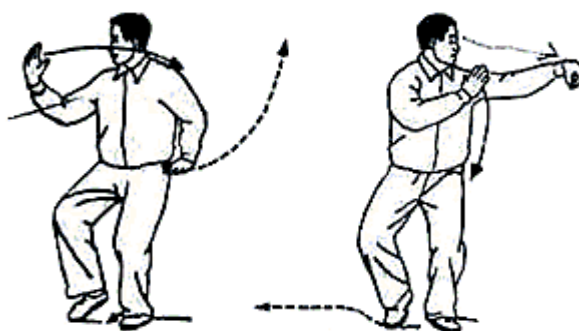


Рисунок 100 – Движения формы 17

1. Поставить правую стопу носком на пол и повернуть корпус налево, вращаясь на пальцах левой стопы. При этом правая кисть, следуя повороту корпуса, двигается к левому плечу пальцами вверх, в то время как левая кисть выносится вбок до уровня плеча и формируется в «крюк». Смотреть на левую кисть (рисунок 100).

2. Повторить движения пунктов 2–4 формы 16, но в правую сторону (рисунок 101).

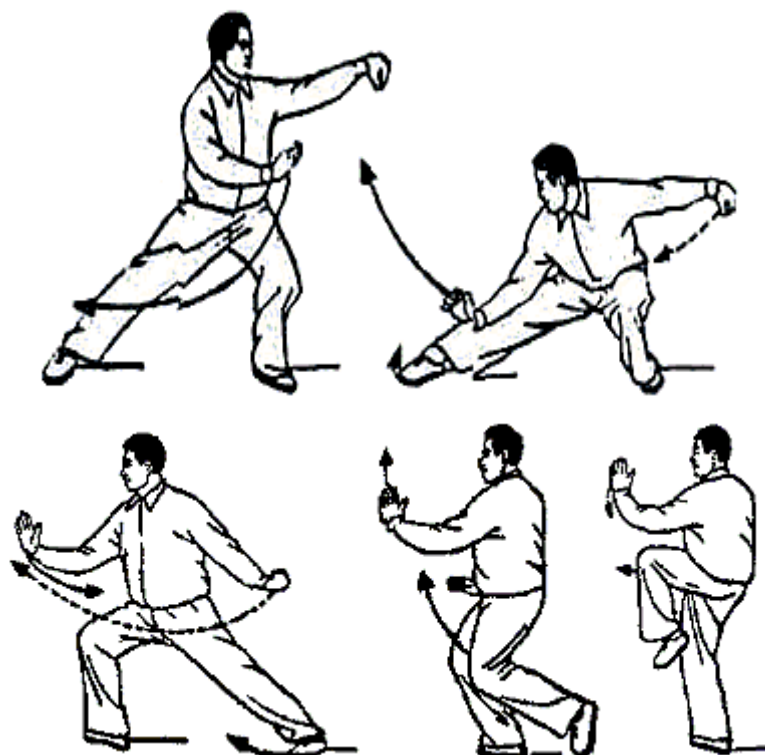


Рисунок 101 – Продолжение движений формы 17

Форма 18 – «Работа на челноке с обеих сторон».



Рисунок 102 – Начальные движения формы 18

1. Одновременно с опусканием левой стопы на пол пальцами наружу повернуть корпус влево. Затем, слегка приподнимая правую пятку, встать на полусогнутых ногах в позицию со «скрещенными» ногами. При этом сделать движение «держать мяч» перед левой стороной грудной клетки, левая кисть сверху. Далее поднести правую стопу к левой ноге. Пальцы правой стопы в промежуточном положении касаются пола (рисунок 102).



Рисунок 103 – Продолжение движений формы 18

2. Повернуть корпус направо, делая при этом правой ногой шаг вперед для правой позиции «лук – стрела». Одновременно вести правую кисть вверх к правому виску, ладонь в конечном положении повернута наклонно вверх. При этом левая ладонь выносится вперед и вправо вверх до уровня лица (рисунок 103).



Рисунок 104 – Поворот корпуса в правую сторону

3. Повернуть корпус вправо, перемещая часть веса на правую ногу. Пятка левой стопы при этом отрывается от пола. Затем перенести полностью

вес на правую ногу, подтянув к ней левую стопу. Пальцы стопы. в промежуточном положении касаются пола. Сделать движение «держать мяч» перед правой стороной грудной клетки. Правая кисть сверху (рисунок 104).

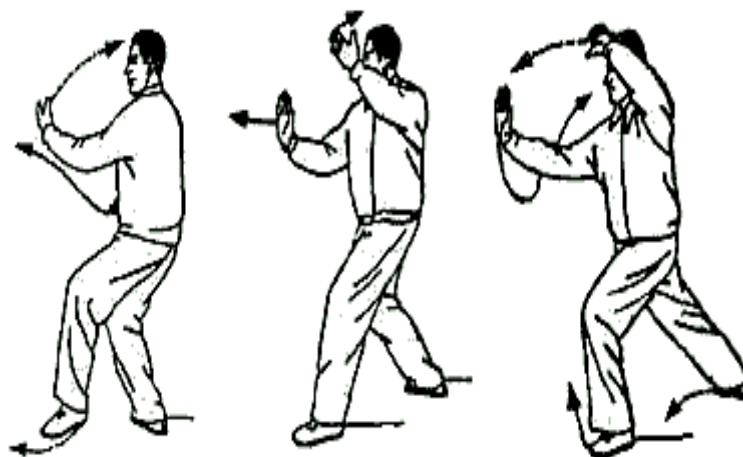


Рисунок 105 – Завершающие движения формы 18

4. Повторить движения пункта 2, но в левую сторону (рисунок 105).

Форма 19 – «Иголка на дне моря».

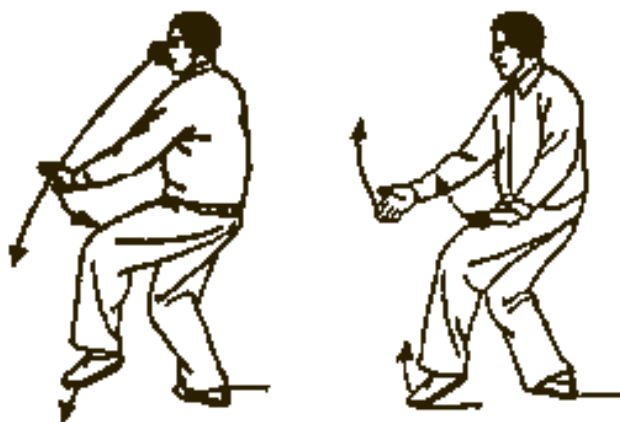


Рисунок 106 – Движения формы 19

Подтянув правую ногу на полшага к левой, перенести вес тела на правую ногу. Левая нога при этом отрывается от пола. Одновременно правая рука двигается вниз, а затем вверх на себя к правому уху. Ладонь у уха обращена к себе. Левая кисть совершает круговое движение вперед и вниз. Корпус при этом разворачивается вправо.

Далее опустить левую стопу носком на пол. Выполняется левая «пустая» позиция. Одновременно правая кисть совершает движение по дуге вниз пальцами вперед, а левая отходит к левому бедру ладонью вниз. Корпус при этом разворачивается влево (рисунок 106).

Форма 20 – «Мелькающая рука».

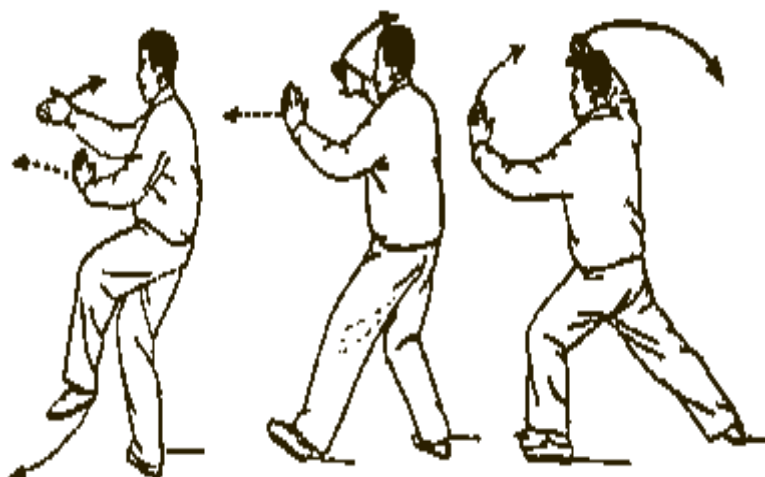


Рисунок 107 – Движения формы 20

Повернуть корпус немного вправо и сделать шаг вперед левой для левой позиции «лук – стрела». При этом поднять правую кисть до уровня правого виска ладонью от себя наклонно вверх. Одновременно левая ладонь движется чуть вверх, а затем выносится вперед. Кончики пальцев на уровне носа. Смотреть на левую кисть (рисунок 107).

Форма 21 – «Поворот с отклонением и вынос сжатой кисти».

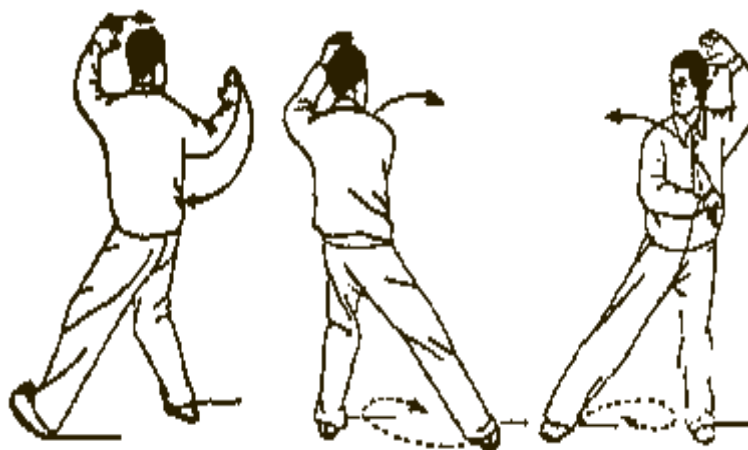


Рисунок 108 – Движения формы 21

1. Перенести вес на правую ногу, развернув корпус вправо. Пальцы левой стопы при этом отрываются от пола. Затем снова перенести вес на левую ногу, предварительно развернув левую стопу вовнутрь. Одновременно с перемещением веса тела на левую ногу вести правую кисть по дуге ладонью вниз и сжать пальцы в кулак у живота, костяшки кулака направлены вверх. При этом левая кисть совершает небольшое движение в сторону лба. Ладонь повернута наклонно наружу. Смотреть перед собой (рисунок 108).

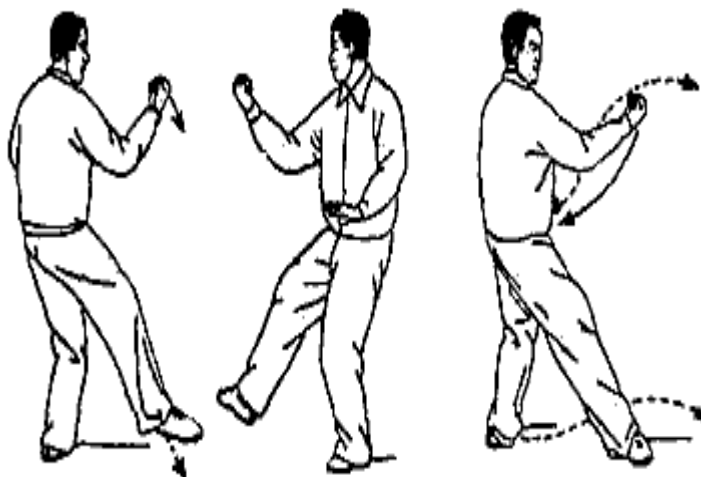


Рисунок 109 – Продолжение движений формы 21

2. Повернуть корпус направо и вынести по дуге правый кулак внешней стороной наружу. При этом левая кисть опускается к левому боку ладонью вниз. Одновременно, правая нога, двигаясь по окружности по часовой стрелке, становится в положение стопой, развернутой наружу. Принимается правая «пустая» позиция). Смотреть на правый кулаки (рисунок 109).

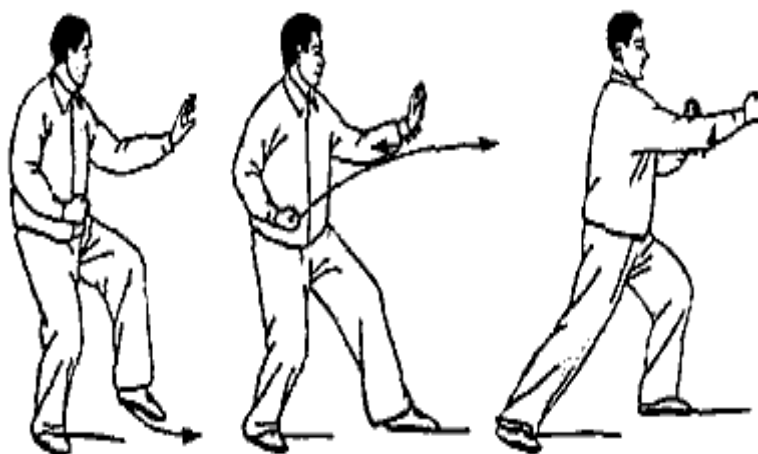


Рисунок 110 – Завершающие движения формы 21

3. Перенести вес на правую ногу и выставить вперед левую для принятия позиции «лук - стрела». Одновременно вынести левую кисть чуть вверх и вперед ладонью наклонно вниз. При этом правый кулак отводится к правому боку и внешней стороной направлен вниз. Смотреть на левую кисть (рисунок 110).

4. Стать в левую позицию «лук - стрела» с одновременным выносом правого кулака вперед на уровне груди. Кулак в конце движения в вертикальном положении. При этом левая ладонь подводится к локтю правой руки с внутренней стороны. Смотреть на правый кулак (рисунок 110).

Форма 22 – «Завершающая».

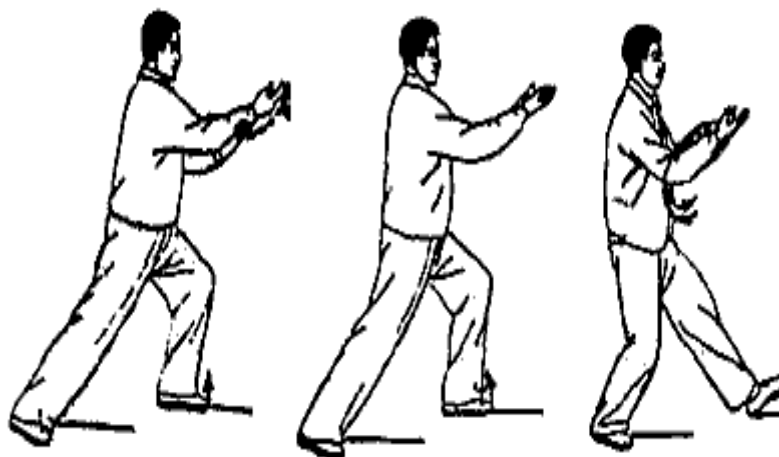


Рисунок 111 – Движения формы 22

1. В момент подведения левой ладони под правое предплечье правый кулак раскрывается ладонью вверх. Левая ладонь проводится под правым предплечьем и выносится влево. Ладони при этом обращены кверху. Далее перенести вес тела на правую ногу, немного подтягивая руки к себе (рисунок 111).



Рисунок 112 – Завершающие движения формы 22

2. Перед грудью повернуть ладони вниз, а затем вынести их вперед и вверх до уровня плеч ладонями вперед. Одновременно встать в левую позицию «лук – стрела». Смотреть перед собой (рисунок 112).

Форма 23 – «Пересечение рук».

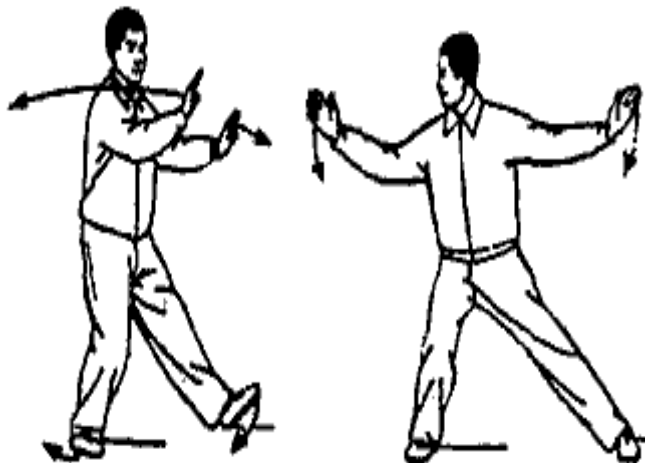


Рисунок 113 – Движения формы 23

1. Согнув правую ногу, перенести на нее вес тела и повернуть корпус направо, пальцы левой стопы при этом развернув вовнутрь. Одновременно развести кисти по горизонтальной дуге в стороны ладонями наружу. Руки при этом чуть согнуты. Вес тела на правой ноге. Смотреть на правую кисть (рисунок 113).

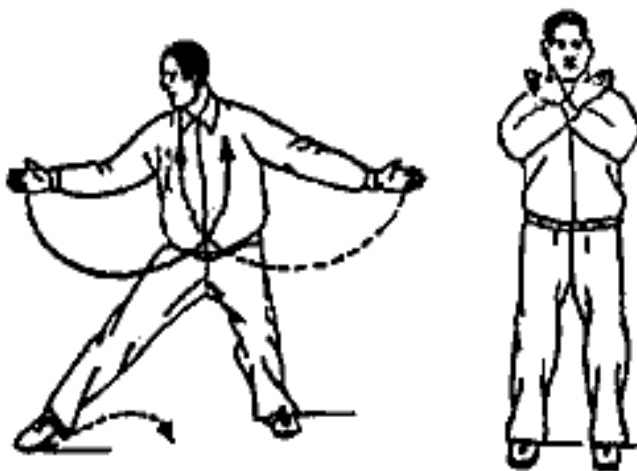


Рисунок 114 – Продолжение движений формы 23

2. Медленно перенести вес тела на левую ногу. Затем поставить правую стопу к левой на ширине плеч и выпрямить ноги. Одновременно руки двигаются по дугам вниз и вверх так, чтобы они «пересеклись» в запястьях сначала перед животом, а затем перед грудью. Правая рука снаружи. Обе ладони обращены вовнутрь. Смотреть перед собой (рисунок 114).

Форма 24 – «Заключительная».

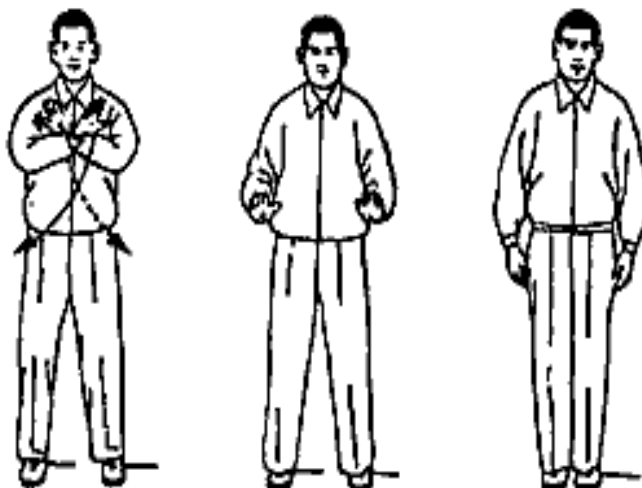


Рисунок 115 – Заключительная форма комплекса упражнений

Повернуть ладони наружу и медленно опустить руки по сторонам тела, сделав глубокий вдох (рисунок 115).

2.4 Методические основы оздоровительной гимнастики Цигун

Цигун - система дыхательных упражнений, стимулирующих жизненную энергию человека, укрепляющих его иммунитет к болезням, способствующих адаптации к неблагоприятным внешним факторам, а также лечению внутренних расстройств. Однако эффект от этой системы будет только в том случае, если она сочетается с другими формами физических упражнений и терапевтическими воздействиями.

Первые упоминания упражнений Цигун пришли из глубокой древности, они встречаются в древнекитайских хрониках 3-х тысячелетней давности, когда мастера всех китайских искусств (Kungfu) полагались на

технику Цигун для того, чтобы добиться духовной и физической гармонии [13].

Все формы Цигун включают в себя систему взаимозависимых видов упражнений, регуляции позы, дыхания и регуляцию сознания (рисунок 116).

Из всего арсенала упражнений Цигун самыми общими являются три формы:

- 1) упражнения на расслабление (The relaxing exercise);
- 2) упражнения на напряжение, усилие (The strengthening exercise);
- 3) упражнения внутренней гармонии (The internal training exercise).

Упражнения на расслабление выполняются в положении лежа - самой простой позиции, имеющий широкий диапазон в применении. Положение должно быть удобно, голова на подушке, руки и ноги лежат естественно и удобно, глаза и рот полузакрыты, зубы легко сжаты. Дыхание через нос - медленное, ровное, спокойное. Все части тела должны быть расслаблены. Это упражнение для отдыха может быть использовано в течение 20 - 30 минут [8].



Рисунок 116 – Цигун лежа

Упражнения на напряжение или усилие могут применяться при неврастении, гипертонии, болезнях сердца. Основное здесь - достижение состояния покоя. Основное положение тела - сидя (на стуле), колени согнуты под углом 90 градусов, туловище прямое, руки на коленях, глаза и рот полузакрыты; либо сидя по-турецки со сложенными руками, ладони вверх, глаза и рот полузакрыты. Можно выполнять упражнение в стойке ноги врозь, колени слегка согнуты, а ступни слегка повернуты внутрь, руки подняты, как будто «обхватывают большое дерево», ладони образуют круг, как будто «держат большой мяч» [5].

Дыхание при выполнении этих упражнений может быть двух типов:

- 1) естественное, как при упражнении на расслабление, через нос;
- 2) брюшное дыхание, естественное «надувание» живота при вдохе и «сдувание» при выдохе.

Пауз между вдохом и выдохом не должно быть, дыхание должно быть глубоким, 6-8 циклов в минуту, однако естественным, без каких - либо усилий[7].

Основа упражнений на усилие - внимание фокусируется на животе (3 - 5 см ниже пупка). Внимание должно быть «очищено» от посторонних, сбивающих мыслей, и следовать за «подъемом и падением» живота.

Упражнения «внутренней тренировки» направлены на профилактику и лечение гепатита, желудочных и других болезней. Основное внимание сосредоточено на дыхании.

Положение тела: лежа (как в упражнении на расслабление), сидя на стуле (как в упражнении на напряжение или усилие), а также лежа на боку (обычно на правом) - голова на подушке, правая рука согнута и лежит на подушке, примерно в 7 см от головы, ладонь раскрыта, левая рука лежит естественно на туловище, обе ноги слегка согнуты. Могут быть использованы также и другие положения, если они естественны и удобны.

Дыхание брюшное через нос: вдох - выдох - пауза (3 - 7 сек). Во время

паузы необходимо поднимать язык и проводить медитацию (самовнушение): «Будь спокоен, расслабься» [2].

Постепенно удлиняйте паузы и «говорите» больше слов. Однако не напрягайтесь, когда сдерживаете дыхание. Такие дыхательные упражнения активизируют циркуляцию крови в брюшной полости и оказывают положительное влияние на перистальтику желудка.

Цигун - это искусство, требующее длительной и дисциплинированной практики. Начинать надо с простейших методов, направленных на отработку положения тела, дыхания, достижения состояния покоя (рисунок 117). Каждая тренировка должна длиться 15 - 20 минут для начинающих и постепенно удлиняться. Резко не обрывайте тренировку. Сделайте массаж всего тела, перед вставанием медленно потянитесь в суставах [11].

Разновидностью Цигун является Тайцзи-цигун (Тојі Qigong). Простейшая серия упражнений, которая объединяет методы и положительные стороны Тайцзицюань [4].



Рисунок 117 - Цигун в движении

Регулярная практика Тайцзи-цигун оказывает помощь при лечении пищеварительной дыхательной и нервной систем, а также гипертонии, ревматизма, артрита и других заболеваний опорно-двигательного аппарата [5].

Упражнения выполняются в положении стоя, сидя, лежа, а также в движении (рисунок 118).



Рисунок 118 – Виды движений Цигун

В положении стоя ноги врозь, носки повернуты внутрь, колени прямые, плечи развернуты, голова слегка наклонена вперед. Концентрация внимания на акупунктурную точку даньтянь (dantian), глаза слегка закрыты, взгляд направлен на кончик носа, прислушиваться к своему дыханию.

Дыхание при выполнении упражнений как в Цигун - медленное, глубокое, ровное. Дыхание сочетается с различными упражнениями, например, поднять прямые руки вперед, ладони направлены вперед вниз [4].

Длительность каждого упражнения зависит от количества циклов дыхания в минуту, однако может достигать до 10 – 15 минут.

В положении сидя (на стуле, кровати) ноги прямые, носки вместе,

пятки врозь, спина прямая, руки упираются в сиденье у тазобедренных суставов, кулаки сжаты. Концентрация внимания на точке даньтянь. Рот закрыт, глаза слегка прикрыты, взор направлен на кончик носа [11].

«Слушать свое дыхание». Дыхание естественное, через нос. В таком положении проделать 100 дыхательных циклов. Добавлять по 10 циклов каждые две недели, увеличивая количество циклов дыхания до 200.

В положении лежа на спине, ноги врозь, носки внутрь, пальцы рук вместе, прямые и расположены под тазобедренными суставами, голова на подушке. Проделать 100 циклов дыхания с последующим постепенным увеличением количества дыхательных циклов (аналогично предыдущему упражнению) доводя их постепенно до 300 раз [10].

Упражнения в движении. Руки за спиной, расслабленный кулак левой руки лежит в ладони правой. Туловище расслаблено, голова слегка подана вперед. Медленная, расслабленная ходьба, взгляд направлен на пальцы ног. При движении необходимо «слушать свое дыхание». Оно должно быть скоординировано с шагами. Сначала вдох на два шага - выдох на два шага, затем постепенно удлиняя вдох (на 9 шагов) - выдох через 9 шагов. Рекомендуется глубокое брюшное дыхание, вдох выполняется через нос, выдох через рот. Желательно выполнять эти упражнения на свежем воздухе (в поле, в лесу), «превращая» упражнение в прогулку, не задумываясь о времени.

Основное правило при занятиях Тайцзи-цигун - сознание должно быть «легким» и оставаться спокойным, позы и движения должны быть правильными, дыхание медленным, длительность занятий должна увеличиваться постепенно, а также проводиться каждый день [5].

В настоящее время на основе древних китайских оздоровительных систем, для их популяризации и распространения как в самом Китае, так и в мире получили свое развитие и распространение новые системы упражнений. Они являются результатом как слияния различных восточных систем, так и включают разработки и достижения западной культуры физического

воспитания. Остановимся коротко на некоторых из них [8].

Цзяньфэй («сбросить жир») - дыхательная гимнастика, состоящая из трех частей (упражнений) – «Волна», «Лягушка», «Лотос» [2].

С помощью этих трех видов дыхательных упражнений можно за очень короткий срок сбавить в весе, годами сохранять стройную фигуру и поддерживать прекрасное состояние здоровья. При выполнении упражнений следует ослабить пояс и расстегнуть одежду, сковывающую движения тела.

Упражнение «Волна» - лечь на спину, ноги согнуты в коленях под прямым углом, одна ладонь на груди, другая на животе (рисунок 119).

При вдохе расправить грудь, втянуть живот; при выдохе - наоборот, втянуть грудь, «надуть» живот. Таким образом, как бы образуются волны. Частота дыхания естественная. Выполнить 40 циклов дыхания [11]. Это упражнение после освоения техники дыхания может выполняться и в других исходных положениях (стоя, сидя, при ходьбе). При этом исчезает ощущение голода, и можно без всяких усилий сократить количество принимаемой пищи.



Рисунок 119 – Упражнение «Волна»

Упражнение «Лягушка» - сесть на стул, угол в коленных суставах около 90 градусов, ноги разведены на ширину плеч.

Для женщин левая кисть сжата в кулак, правая ладонь охватывает сжатый кулак; для мужчин - наоборот. Локти поставить на колени, голову опустить на кисти рук (рисунок 120). Тело расслабить, принять самое удобное положение, глаза прикрыты, привести себя в состояние полного покоя. Мысли полностью сосредоточены на дыхательных упражнениях. Сначала выполняется свободный вдох через нос и медленный ровный выдох. Затем легкий, медленный, ровный вдох через нос и пауза на 2 секунды; потом еще короткий дополнительный вдох, после которого сразу медленный выдох [2].

Такой цикл дыхания повторяется. При дыхании грудь не поднимается - работает только область живота. Упражнение «Лягушка» занимает около 15 минут. Оно стимулирует кровообращение, обмен веществ, массирует внутренние органы, поднимает тонус всего организма [7]. В период интенсивного похудения выполняется три раза в день, в часы приема пищи.



Рисунок 120 – Цигун, упражнение сидя «Лягушка»

Упражнение «Лотос» - обычно выполняется сидя в «положении Будды» (сидя со скрещенными по-турецки ногами). Руки ладонями вверх положить одну на другую на ноги перед животом. У женщин верхняя ладонь - левая, у мужчин - правая. Спина выпрямлена, плечи опущены, глаза закрыты. Положение должно быть естественным и удобным. Необходимо полное расслабление, мысли сосредоточены на регулировании дыхания (рисунок 121).

Упражнение делится на три этапа [2], [11].

1 этап. Дыханием должно быть глубокое, длинное, легкое, ровное и естественное. Постепенно добиться его беззвучности. Продолжительность этого этапа - 5 минут.

1 этап. Вдыхать естественно, без управления сознанием. При вдохе полностью расслабиться и добиваться, чтобы он был беззвучным, длинным, ровным. Продолжительность второго этапа также 5 минут.

3 этап. Не управлять ни вдохом, ни выдохом, не обращая внимания ни на глубину, ни на ровность дыхания - продолжительность 10 минут.

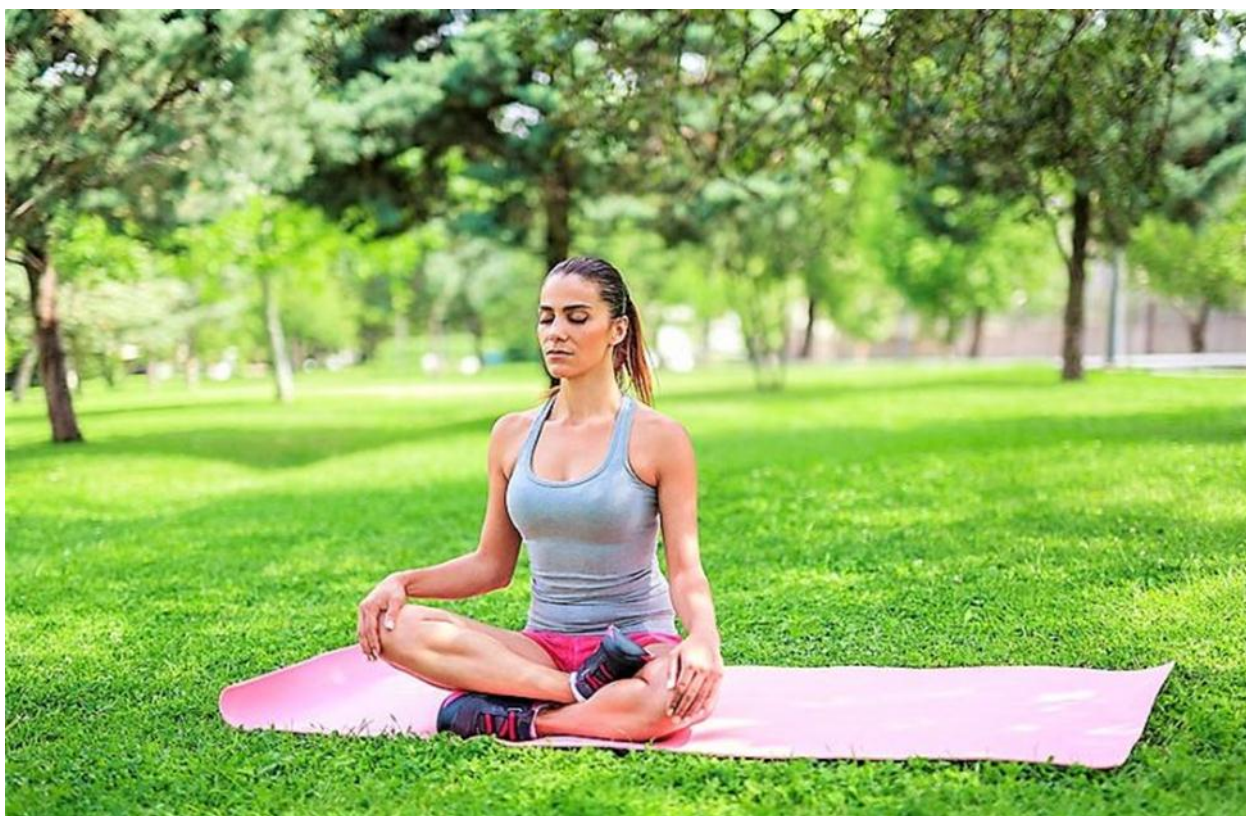


Рисунок 121 – Упражнение «Лотос»

Это упражнение выполняется три раза в день после упражнения «Лягушка». Однако его можно выполнять также утром после подъема или вечером перед сном. Оно полезно для снятия утомления и улучшения обмена веществ.

Упражнения дыхательной гимнастики Цзяньфэй можно делать как одно за другим, так и отдельно друг от друга. Во втором случае упражнения будут применяться уже не в целях избавления от полноты, а для укрепления организма и сохранения здоровья [10].

Подражательная гимнастика или «Гимнастика животных» основана на подражании. Все упражнения в этой гимнастике можно разделить на две большие группы. Динамические упражнения заключаются в том, что во время игр имитируются движения как животных - медведь, олень, лисица, черепаха, крокодил, так и птиц - аист, утка, также мифических существ (дракона). Иногда имитируются явления неживой природы - огонь, вода, ветер и т.д. [4]. Выбор и количество упражнений определяются задачами, стоящими перед занимающимися (развитие гибкости в определенных суставах, координации движений, прыгучести, поднятии мышечного тонуса, снижении усталости и др. При этом в комплекс могут включаться как динамические, так и статические упражнения, имитирующие повадки одного или нескольких животных.

2.5 Вопросы и задания для самопроверки и контроля ко второй главе

1. Где и когда зародились упражнения восточной оздоровительной гимнастики?
2. Метод упражнения «Даоинь».
3. Комплекс упражнений «Игра пяти зверей».
4. В какой период развития цивилизаций появилось большое количество различных оздоровительных систем?

5. Назовите наиболее популярные в мире восточные оздоровительные системы.
6. Ицзиньцин в практике Ушу.
7. Дайте характеристику Ицзиньцин.
8. Что обозначает в переводе с китайского языка Ицзиньцин?
9. Для чего используют в Ицзиньцин китайской медицине?
10. Какое положение тела в основном применяется в качестве исходного для каждого упражнения Ицзиньцин?
11. Назовите количество повторений каждого упражнения для начинающих заниматься Ицзиньцин.
12. Основы методики Ицзиньцин.
13. Назовите количество упражнений комплекса Ицзиньцин.
14. Двенадцать форм Ицзиньцин.
15. Цель оздоровительного Ицзиньцин.
16. Характерные особенности Ицзиньцин.
17. Принцип действия на организм занимающегося Ицзиньцин.
18. Самостоятельно изучите и выполните комплекс упражнений Ицзиньцин.
19. Назовите основные трудности при изучении комплекса упражнений Ицзиньцин.
20. Проведите комплекс упражнений Ицзиньцин на занятии по физической культуре со студентами своей группы.
21. Что является основным содержанием системы Бадуаньцинъ?
22. Характерные особенности системы Бадуаньцинъ.
23. Какие направления в своем развитии получил Бадуаньцинъ?
24. В каком положении выполняется большая часть упражнений первого направления Бадуаньцинъ?
25. Основы методики Бадуаньцинъ.
26. Из каких упражнений состоит Бадуаньцинъ?

27. В каком положении выполняется большая часть упражнений второго направления Бадуаньцинъ?
28. Основные требования при занятиях Бадуаньцинъ.
29. Оздоровительное значение Бадуаньцинъ.
30. Количество упражнений – поз, которые включает в себя комплекс Бадуаньцинъ.
31. Что обозначает термин «Восемь кусков парчи»?
32. Характеристика и содержание первого упражнения Бадуаньцинъ.
33. Характеристика и содержание второго упражнения Бадуаньцинъ.
34. Характеристика и содержание третьего упражнения Бадуаньцинъ.
35. Характеристика и содержание четвертого упражнения Бадуаньцинъ.
36. Характеристика и содержание пятого упражнения Бадуаньцинъ.
37. Характеристика и содержание шестого упражнения Бадуаньцинъ.
38. Характеристика и содержание седьмого упражнения Бадуаньцинъ.
39. Характеристика и содержание восьмого упражнения Бадуаньцинъ.
40. Самостоятельно изучите и выполните комплекс упражнений Бадуаньцинъ.
41. Назовите основные трудности при изучении комплекса Бадуаньцинъ.
42. Проведите комплекс упражнений Бадуаньцинъ на занятии по физической культуре со студентами своей группы.
43. История возникновения Тайцзицюань.
44. Основной принцип Тайцзицюань.

45. История развития Тайцзицюань.
46. В чем различие школ и стилей Тайцзицюань?
47. С какого года проводятся соревнования по Тайцзицюань?
48. История возникновения и развития комплекса гимнастики «24 формы».
49. Основное положения тела комплекса Тайцзицюань.
50. Методические основы Тайцзицюань.
51. Название и описание первой формы Тайцзицюань.
52. Название и описание второй формы Тайцзицюань.
53. Название и описание третьей формы Тайцзицюань.
54. Название и описание четвертой формы Тайцзицюань.
55. Название и описание пятой формы Тайцзицюань.
56. Название и описание шестой формы Тайцзицюань.
57. Название и описание седьмой формы Тайцзицюань.
58. Название и описание восьмой формы Тайцзицюань.
59. Название и описание девятой формы Тайцзицюань.
60. Название и описание десятой формы Тайцзицюань.
61. Название и описание одиннадцатой формы Тайцзицюань.
62. Название и описание двенадцатой формы Тайцзицюань.
63. Название и описание тринадцатой формы Тайцзицюань.
64. Название и описание четырнадцатой формы Тайцзицюань.
65. Название и описание пятнадцатой формы Тайцзицюань.
66. Название и описание шестнадцатой формы Тайцзицюань.
67. Название и описание семнадцатой формы Тайцзицюань.
68. Название и описание восемнадцатой формы Тайцзицюань.
69. Название и описание девятнадцатой формы Тайцзицюань.
70. Название и описание двадцатой формы Тайцзицюань.
71. Название и описание двадцать первой формы Тайцзицюань.
72. Название и описание двадцать второй формы Тайцзицюань.
73. Название и описание двадцать третьей формы Тайцзицюань.

74. Название и описание двадцать четвертой формы Тайцзицюань.
75. Самостоятельно изучите и выполните комплекс упражнений Тайцзицюань.
76. Назовите основные трудности при изучении комплекса упражнений Тайцзицюань.
77. Проведите комплекс упражнений Тайцзицюань на занятии по физической культуре со студентами своей группы.
78. Определение Цигун.
79. История возникновения и развития Цигун.
80. Формы Цигун.
81. Характеристика первой формы Цигун.
82. Оздоровительное значение Цигун.
83. На что направлены упражнения второй формы Цигун?
84. Положительное влияние дыхательных упражнений Цигун.
85. Методические основы Цигун.
86. Определение и содержание Тайцзи-цигун.
87. Методика Тайцзи-цигун.
88. Цзяньфэй как разновидность Цигун.
89. Содержание и последовательность упражнений Цзяньфэй.
90. Как осуществляется дыхание в Цзяньфэй?
91. Содержание упражнения «Лотос».
92. Этапы дыхательных упражнений в «Лягушке».
93. Основы «Подражательной гимнастики».
94. О чего зависят выбор и количество упражнений «Подражательной гимнастики»?
95. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений Цигун.
96. Изучите и выполните упражнения: «Волна», «Лягушка», «Лотос».
97. Проведите комплекс упражнений Цигун на занятии по физической культуре со студентами своей группы.

3 Методологические основы оздоровительных систем Вьетнама

3.1 Методология и методика вьетнамской национальной системы Зыонгшинь

Зыонгшинь называют «Вьетнамская йога» это уникальная методика сочетания дыхания и асан, которая имеет более чем тысячелетнюю историю.

Зыонгшинь - вьетнамская национальная система (рисунок 122), преследующая цель: укрепление здоровья, предупреждение болезней, избавление от хронических заболеваний, достижение активного долголетия и работоспособности. Кроме ежедневных тренировок она рекомендует рациональный режим питания, правильное дыхание, здоровый сон, доставляющий радость труд [9].



Рисунок 122 – Зыонгшинь

Тренировки в системе Зыонгшинь имеют собирательную направленность на организм человека. Система занятий предусматривает этапное освоение материала.

Первый этап - изучение упражнений, целью которых является «расслабление» нервной системы, освоение метода защиты головного мозга от чрезмерного переутомления в работе, профилактика неврастении. Упражнения на расслабление выполняются в положении сидя и лежа [8].

Для хорошего расслабления необходимо соблюдение трех условий:

1) полная изоляция организма, отключение всех органов чувств от объектов внешнего мира. Одежда должна быть свободной, чтобы кровь и энергия свободно циркулировали по всему телу. Глаза следует закрыть. Лицо должно быть спокойным, зеркально чистым, «как водная гладь пруда в безветренную погоду»;

2) четкая установка всем мышцам на расслабление, используя для этого самовнушение («мои руки и ноги тяжелые, теплые...»);

3) сосредоточение внимания на дыхании. Дышать равномерно по схеме «вдох выдох, пауза (задержка на выдохе)». Процесс расслабления должен все время находиться под контролем и управлением сознания [2].

Второй этап - в дыхательной гимнастике системы Зыонгшинь основой является овладение четырехфазным дыханием, которое является методом одновременной тренировки нервной, энергетической и кровеносной систем.

Рекомендуется во время дыхания принимать следующее исходное положение: лечь на спину, ноги прямые. Под ягодицы положить небольшую подушку. Ладонь одной руки положить на живот, другой - на грудь.

Дыхательное упражнение можно выполнять и лежа на боку. Выделяют следующие фазы дыхания:

- 1) предельно глубокий, равномерный вдох;
- 2) задержка дыхания;
- 3) свободный естественный вдох;
- 4) полное расслабление. Ощущение тяжести и теплоты.

Все четыре фазы цикла должны иметь одинаковую продолжительность [8]. При занятиях дыхательной гимнастикой важно соблюдать главный принцип: «Дух успокаивать, энергию и кровь приводить в движение». Должно произойти полное погружение в себя - необходимо целиком сосредоточиться на дыхании, на управлении потоками вдыхаемого и выдыхаемого воздуха и на полном расслаблении остальных частей тела [4].

Широко применяются в Зыонгшинь позы Йоги [15]. При этом должны выполняться следующие условия:

- 1) полное дыхание, чтобы организм не испытывал недостатка в кислороде;
- 2) четкое выполнение каждой асаны;
- 3) сосредоточение внимания и воли.

При этом не следует производить резких, порывистых движений, чтобы избежать травмы.

Третий этап - оздоровительной системы Зыонгшинь это освоение упражнений в положении лежа (оно самое выгодное и экономичное в лечении позвоночника). Всего на этом этапе используются 13 упражнений. В них включаются поднимания и опускания туловища, качание его в разные стороны, поднятие ног за голову, сгибание коленей и др. Количество повторений небольшое: от одного до трех раз (рисунок 123).



Рисунок 123 – Упражнение лежа на полу

После освоения упражнений на спине переходят к упражнениям в положении лежа на боку, на животе, сидя на пятках, в полушпагате, стоя на коленях (рисунок 124). Эти упражнения также выполняются от 1 до 3 раз.

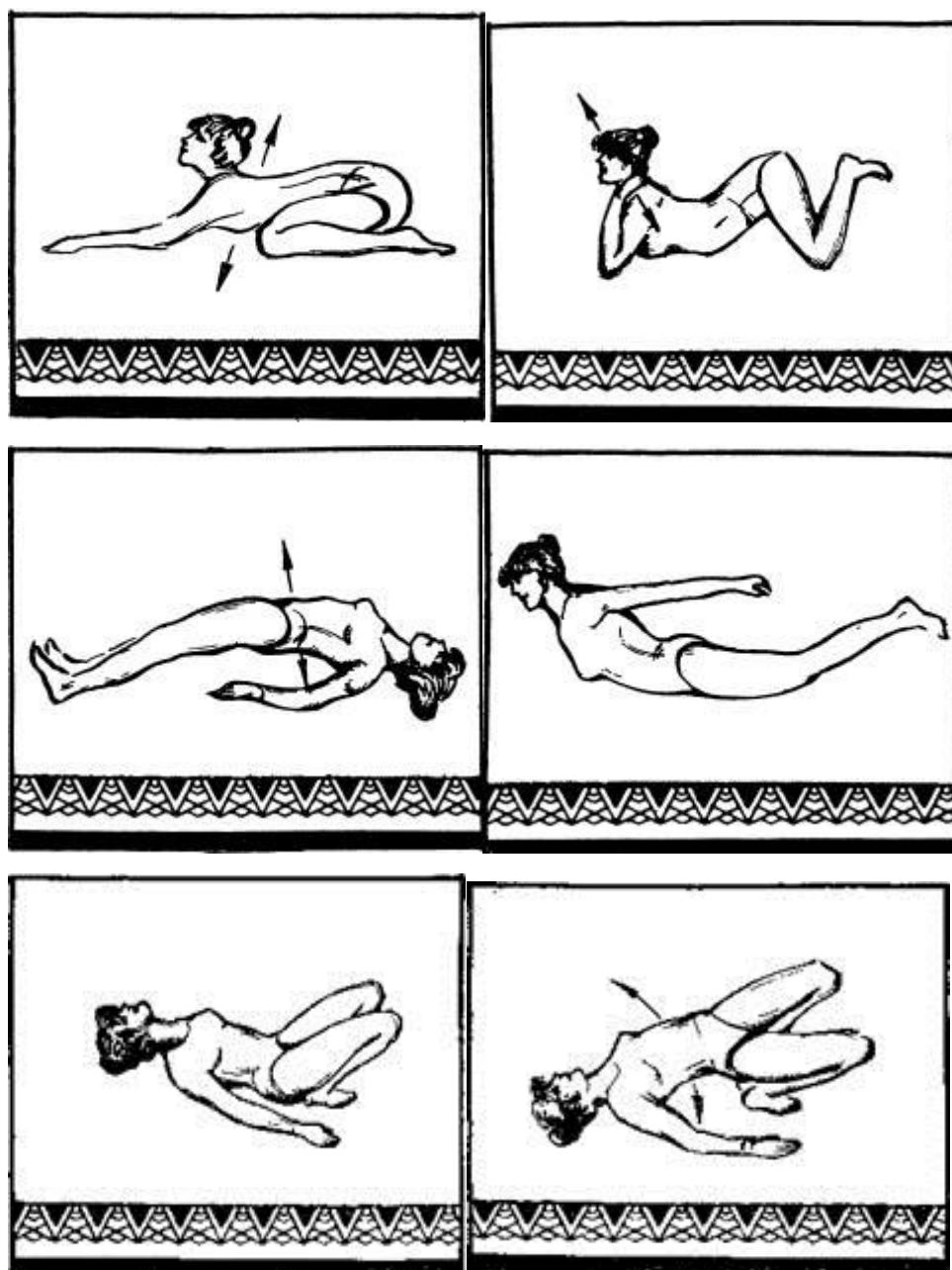


Рисунок 124 – Упражнения из различных исходных положений

Четвертый этап Зыонгшинь - упражнения в позе «Лотос».

Различают четыре варианта этой позы:

- «Простая поза»;
- «Двусторонний полулотос»;

- «Односторонний полулотос» (рисунок 125);
- «Лотос» (рисунок 126).



Рисунок 125 – Поза «Полулотос»



Рисунок 126 – Поза «Лотос»

Считается, что выполнение упражнений в этих позах предупреждает склеротическое явление в шейном и поясничном отделах позвоночника, улучшают проходимость энергии и крови вдоль позвоночника, активизирует деятельность нервной системы, устраняют нарушения органов чувств, способствуют лечению простудных заболеваний, болезней внутренних органов. Количество повторений упражнений рекомендуется от 1 до 2 раз [11].

Пятый этап - упражнения сидя. Направлены главным образом на тренировку поясницы. Они включают растираие спины руками, наклоны вперед с одновременным надавливанием пальцами рук акупунктурных точек на ногах, заведение ноги за голову, упражнения в седе на пятках, в приседе и другие. Количество повторений упражнений этого этапа варьируется от 1 до 20.

Шестой этап включает самомассаж туловища, внутренних органов, расположенных в области живота, затылка, шеи, плеч, спины, боков, а также упражнения для позвоночника. Весь массаж проводится сидя, рекомендуется естественное дыхание.

Седьмой этап - упражнения в положении стоя. Это всевозможные поднимания рук, наклоны туловища вперед и назад, повороты, круговые движения тазом. Количество повторений от 2 до 10.

Последний этап (восьмой) - упражнения со спортивными снарядами - гантелями, палкой, на перекладине. Эти упражнения развивают мышцы рук, живота; благотворно влияют на труднодоступные области позвоночника. Упражнения комплекса Зыонгшинь можно дополнять ходьбой, бегом, физическим трудом [8].

Лучше всего проделывать ежедневно весь комплекс упражнений. В общей сложности на это требуется от 1,5 до 2 часов.

Лучшее время для занятий - утро, сразу после сна, но можно перенести его и на вечер и выполнять упражнения перед приемом пищи.

Перед сном рекомендуется выполнять несколько легких упражнений, самомассаж, четырехфазное дыхание, расслабление.

3.2 Методические основы оздоровительной гимнастики Кхи-конг

Кхи-конг – уникальная система физического и духовного развития личности, родилась во Вьетнаме.

Основу системы составляет вьетнамская дыхательная гимнастика и «работа с энергией», «энергетические упражнения» [9].

Методика Кхи-конг направлена на решение основной задачи - овладение техникой саморегуляции с помощью воли и механизмов дыхания. Она аналогична системе «Пранаяма» индийских йогов и китайской - «Цигун».

Эта система упражнений предназначена как для сохранения здоровья, так и для лечения болезней. В качестве одного из важных средств воздействия используется сосредоточение внимания – медитация [4].

Медитативно - дыхательные упражнения Кхи-конг являются системой тренировки с помощью так называемых «внутренних упражнений», конечной целью которых является, с одной стороны, - контроль за внутренней средой организма, а с другой - оптимальная реакция на изменение внешней среды.

Занимающийся этими упражнениями обеспечит себе: в физическом плане, силу, выносливость, быстроту, эффективность действий, хорошую адаптацию к различным погодным условиям, сопротивляемость болезням, а также способность к самоизлечению; в духовном плане занимающиеся приобретут бодрое настроение, живой ум, невозмутимость и легкость мысли, хорошую память и высокую работоспособность [6].

Для достижения поставленных целей в системе медитативного дыхания каждое действие во всех выполняемых упражнениях требует одновременного контроля за положением, за дыханием, а также за концентрацией внимания.

Умение принять правильное положение тела и расслабить мышцы является основным условием успеха в медитативных дыхательных упражнениях.

Система упражнений в Кхи-конг имеет две разновидности - статичную и динамичную. Статичная форма заключается, в основном, в использовании дыхательного процесса для постепенного овладения своей нервной системой.

В статичном Кхи-конг используются 4 позы: сидя (поз сидя много, однако две из них считаются основными: поза лотоса и полулотоса), на коленях, положение стоя и лежа на спине. При этом все мышцы должны быть полностью расслаблены, а внимание сосредоточено на дыхании [8].

Задачей динамичного Кхи-конг является укрепление связок, придание им эластичности, приобретение быстроты реакции. Основное содержание этой формы состоит в слиянии «Мысли, Энергии, Силы» (мышечной силы) [4].

Существуют две разновидности динамичной формы:

1) внешняя динамичная форма - методика развития внутренней силы с одновременным укреплением связок. Для этого рекомендуется использовать различный спортивный инвентарь;

2) внутренняя динамичная форма - методика развития внутренней силы с помощью таких упражнений, когда спортивный инвентарь заменяется воображаемым, а мобилизация скрытой внутренней энергии организма происходит с помощью психических приемов.

В Кхи-конг существуют пять способов управления дыханием: сотык, куантык, титык, зюентык, са. Кроме этого выделяется дыхание через отдельные органы (почки, легкие, печень, сердце), через точки акупунктуры (тхиен-дот, нянь-нгень), через области глаза, лица, живота, спины, неврные узлы позвоночника, а также отдельные участки кожи на стопах, икрах, бедрах [8].

Каждый из способов дыхания требует определенного положения тела (позы) стремительно к тому участку, который необходимо «обработать»; ритма дыхания; особых движений рук, ног, головы и других частей тела.

Наиболее трудным в Кхи-конг является овладение сосредоточением (концентрацией внимания). Высшим достижением концентрации внимания считается ниептам (умение управлять мыслью) и чутам (умение останавливать мысль) [4].

Основой занятия и важнейшим этапом в Кхи-конг является овладение способами управления своей жизненной энергией, при которых создаются условия для овладения основными процессами центральной нервной системы - возбуждением и торможением. Различают пять способов управления: ванкхи, ненкхи, тукхи, декхи, фонгкхи [9].

Следующим этапом является развитие внутренней энергии, что позволяет нормально функционировать всем системам организма в условиях кислородного голодания, при больших физических нагрузках, неблагоприятных внешних факторах и т.д.

Более высокий этап - работа над тремя энергетическими центрами - Дандиен - жизненной энергией, тела, внутренней энергией, которые совпадают с определенными акупунктурными точками. Для этого требуются различные позы и определенные движения. На всех этапах необходимо точно следовать принципам системы Кхи-конг :

- дыхание должно быть плавным, легким, ритмичным;
- все части тела, не участвующие в мобилизации внутренней силы, должны быть полностью расслаблены;
- на протяжении всего занятия, даже когда проводятся упражнения повышенной сложности, занимающиеся должны испытывать чувства легкости и свободы [8].

Вместе с тем занятия по системе Кхи-конг помогают выработать в себе ряд необходимых черт: дисциплинированность, терпение, уверенность в

собственных силах, умение подчинять страсти своей воле, не теряться перед трудностями.

3.2.1 Комплекс упражнений медитативно-дыхательной гимнастики Кхи-конг

В основе ее лежат вьетнамские национальные оздоровительные системы. В настоящее время этот вид гимнастики активно пропагандируется для занятий с людьми разного возраста, как важное средство избавления от болезней, продолжения активной жизни и трудовой деятельности. Подчеркивается, что гимнастика может быть использована для занятий с целью закаливания организма, восстановления и улучшения функционирования каждого органа [6].

Важным разделом гимнастики является обучение «дыханию диафрагмой» (животом), которое, как утверждают на Востоке, защитит здоровье человека и его жизнь.

Гимнастика рекомендуется при лечении таких заболеваний, как гипертония, астма, язва желудка, нервоз и другие, главными причинами которых является физическое и психическое напряжение [8].

Упражнение 1.

Выполняется медленный вдох через нос, быстрый выдох через рот (соотношениям в духа к воздуху примерно четыре : один).

Представьте, что в больном органе накопилось много «грязной» не нужной энергии: найдите в своем внутреннем пространстве этот орган, почувствуйте его, ощутите сигналы, постоянно идущие от него к вам. Если вы сделаете это достаточно хорошо, то почувствуете, что и орган реагирует на ваше внимание повышением тонуса.

Для того чтобы связать перераспределение энергии с дыханием, сделайте следующее. Представьте, что внутри вашей грудной клетки находится насос, который на вдохе вбирает в себя энергию, а на выходе

выбрасывает её, при этом насос как бы соединяется трубочками с тем органом, с которым вы в данный момент работаете. Затем начните вдох и в этот момент ярко и образно представьте, как насос через трубочку забирает из большого органа лишнюю энергию. Максимально сконцентрируйтесь на ощущении, как во время вдоха насос всасывает и накапливает в себе все больше и больше энергии из органа. Одновременно представляете (и почувствуйте), что в больном органе становится всё меньше и меньше «грязной» энергии [2].

После того, как вы сделали максимальный вдох, перенесите концентрацию внимания на процессы выдыхать. Резко выбросьте через нос накопленную энергию с представлением, как она уходит глубоко в землю.

Повторите упражнение 10 – 15 раз. Сделайте перерыв на 10 – 15 минут и начните новый цикл. Так работаете до первых признаков уменьшения болезненных ощущений. Затем можно снизить интенсивность работы.

Упражнение 2.

Выполняется при недостатке энергии в больном месте, что проявляется в виде атрофических процессов, хронических болезненных явлений (например, длительно не заживающие язвы, или послабления функции органа).

Медленный вдох через нос, медленный выдох через рот. Представьте, что вдыхаете не через нос, а через точку между бровями, и не воздух, а рассеянную в окружающем пространстве энергию. Представьте, что во время вдоха накапливаете её в носу и грудной клетке.

На фазе выдоха направьте энергию в больной орган. Ярко и образно представьте и ощутите, как точка между бровями открывается и закрывается, а поступающая энергия восполняет нехватку энергии в органе, что приводит к улучшению его состояния и уменьшению болезненных ощущений. Повторите упражнение 10 – 15 раз, сделайте перерыв на 10 – 15 минут и начните новый цикл. Так работаете до первых признаков улучшения своего состояния [8].

Если вы не можете определить избыток или недостаток энергии в больном органе, используйте следующее упражнение.

Упражнение 3.

Оно состоит из комбинации первых двух. Сначала делаете один раз первое упражнения, затем – один раз второе. И так далее до полного улучшения состояния.

Можно предполагать, что человек болеет не только от того, что в каком – то органе стало мало энергии, но и от общего снижения уровня энергии во всем организме.

Чтобы поднять энергетический уровень своего организма выполните следующее упражнение.

Упражнение 4.

Медленный вдох через нос, медленный выдох через рот. Дышите диафрагмой (грудная клетка неподвижна, во время дыхания выпячивается живот). Во время вдоха представьте, что переместившийся в живот насос всасывает энергию из окружающего пространства и, переполняясь, раздувается до предела.

Выдох делайте, не концентрируясь на нём. И так несколько раз. Поначалу набор энергии проводите по 15 минут три – четыре раза в день. И не стремитесь как можно скорее насытиться ею.

Для выполнения следующих упражнений необходимо активно использовать представление и воображение. Например, представьте себе, что вы без труда, можете проникать в любую часть своего организма и удалить собственными руками всё лишнее, что мешает его нормальному функционированию. Возможно, что с первого раза это не так легко сделать.

Каждому известна голова головная боль. Избавиться от неё поможет следующий прием.

Упражнения «мысленные руки». Сядьте на стул, устройтесь поудобнее, успокойтесь, закройте глаза и представьте, что вы смотрите на свою голову сверху. Мысленно в одну из рук возьмите небольшую щетку а другой рукой

раздвиньте черепные кости. Затем соберите всю «грязь», накопившуюся в голове, и представьте, что вы её выбрасываете в вырытую ямку и засыпаете землёй. «Грязь» – это и есть боль. В результате этих мысленных манипуляций добьётесь того, чтобы все внутри головы заблестело от частоты. Только после этого «Выйдете из головы», «закройте черепную коробку» и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать в этот момент, что боль отступила. Подобным способом вы можете «очистить» и другие части своего тела. упражнение можно модифицировать. Для этого можно использовать следующий прием.

Упражнение «Фантом». Сядьте поудобнее на стул, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что рядом с вами также на стуле расположилось ваше тело, то есть его точное мысленное копия. И руками мысленно очистите больной орган от «грязи». Тем, кому все же трудно представить себя рядом, можно воспользоваться зеркалом. Ведь зеркало в эзотерической практике считается магическим предметом. Бытует даже мнение, что оно выявляет в отраженном предмете то, что не видно обычным глазам. И возможно, победа Персея над Медузой – Горгоной, которую ему помогло одержать зеркало – щит, не просто древний миф.

Упражнение «Отражение». Встаньте перед зеркалом, успокойтесь и внимательно рассмотрите на себя, а затем «мысленными» руками воздействуйте на свое отражение также, как это было предложено в предыдущих упражнениях.

Упражнение «Врачующие пальцы». Основано на другом принципе. Поднимите перед собой руку на уровень груди, свесив пальцы, и соберите их в щепотку. Представьте далее, что с этих пальцев стекает энергия (она действительно стекает, но ваше воображение усилит её поток). Затем поднесите пальцы к больному месту или приставьте их к тому месту на коже, которая находится над больным новым органом, и продолжайте

представлять, что энергия пальца воздействует на этот орган. Так можно полечить и кого-нибудь из своих близких.

Упражнения «Кокон от порчи». Лёжа в постели и уже собираясь спать, представьте, что вы взяли в руки прозрачный бинт и обертываете им свое тело сверху вниз и обратно, но не очень плотно. В результате вы забинтуете себя в кокон, который должен иметь утолщение посередине и утончаться к ногам и к голове. Затем мысленно соедините концы кокона так, чтобы образовалась кольцо (вернее, бублик с утолщением). Это нужно для того, чтобы ваша биоэнергия, замкнутая в кокон, свободно циркулировала по нему. После этих манипуляций вы можете спокойно отходить ко сну. Но только утром не забудьте мысленно разрезать кокон и выйти из него. Если этого не сделать у вас могут возникнуть серьезные трудности в отношениях с окружающими вас людьми [4].

3.3 Вопросы и задания для проверки и самоконтроля к третьей главе

1. Общая характеристика системы Зыонгшинь.
2. Цель занятий Зыонгшинь.
3. Этапы освоения системы Зыонгшинь.
4. Содержание первого этапа системы Зыонгшинь.
5. Содержание второго этапа системы Зыонгшинь.
6. Содержание третьего этапа системы Зыонгшинь.
7. Содержание четвертого этапа системы Зыонгшинь.
8. Характеристика пятого и шестого этапов системы Зыонгшинь.
9. Характеристика седьмого и восьмого этапов системы Зыонгшинь.
10. Методические основы выполнения комплекса гимнастических упражнений системы Зыонгшинь.
11. Составьте комплекс упражнений Зыонгшинь с учетом индивидуальных особенностей.

12. Проведите комплекс упражнений Зыонгшинь на занятии во физической культуре со студентами своей группы.
13. Какая страна является Родиной оздоровительной системы Кхи-конг?
14. Что составляет основу системы Кхт-конг?
15. На что направлена методика системы Кхи-конг?
16. Значение системы Кхи-конг.
17. Медитативно-дыхательные упражнения системы Кхи-конг.
18. Разновидности системы Кхи-конг.
19. Основные задачи системы Кхи-конг.
20. Назовите пять способов упражнений дыхания по системе Кхи-конг.
21. Назовите пять способов упражнений энергией по системе Кхи-конг.
22. Назовите три энергетических центра Дандиен.
23. Основные принципы системы Кхи-конг.
24. Что является основой медитативно-дыхательных упражнений гимнастики системы Кхи-конг?
25. Для кого предназначена медитативно-дыхательная гимнастика системы Кхи-конг?
26. Что является важным разделом гимнастики системы Кхи-конг?
27. Содержание комплекса упражнений гимнастики системы Кхи-конг.
28. Упражнение «Мысленные руки».
29. Упражнение «Фантом».
30. Упражнения «Отражение» и «Врачующие пальцы».
31. Упражнение «Кокон от порчи».
32. Самостоятельно изучите и выполните комплекс упражнений медитативно-дыхательной гимнастики системы Кхи-конг.

4 Методологические основы оздоровительных систем Индии

Йога — это религиозно-философская система, которая зародилась в Древней Индии и имеет тысячелетнюю историю.

Среди восточных оздоровительных систем гимнастики йога занимает особое место и является очень популярной системой оздоровления организма человека. В настоящее время йоге посвящено большое количество книг и научных изданий, распространенных по всему миру [9].

Это направление оздоровления своего организма и самосовершенствования известно из глубокой древности. Более 3 тысяч лет тому назад в древних Индийских трактатах встречаются упоминания о йоге. Это собирательное, обобщенное название большого количества школ и учений, различия между которыми носят принципиальный характер (хатха - йога, раджа-йога, карма-йога, джанака - йога и др.) [8].

Нам более известна система упражнений йоги под названием хатха-йога - йога физического благополучия. Она является первой ступенью иерархического учения о самосовершенствовании и самопознании. Упражнения хатха-йоги в сочетании с психотренингом по мнению специалистов помогают достигнуть уравновешенного союза ума, тела и духа человека.

Основным содержанием хатха-йоги являются так называемые асаны (фиксированные положения тела) и пранаямы (контроль над энергией, получаемой в процессе дыхания). Здесь следует пояснить, что йога зародилась как религиозно-мистическое учение и, согласно существующим в ней представлениям, человеческий организм является уменьшенной копией Вселенной, равновесие которой обеспечивается «Праной» (дыханием, жизненной силой).

Внутри человеческого тела находятся семь расположенных один над другим центров «Праны» (чакр). Некоторые современные специалисты

находят соответствие между сплетениями вегетативной нервной системы, расположенными вдоль позвоночного столба и чакрами [15].

Ритуальные оздоровительные комплексы пранаямы условно разделяются на упражнения для заряжения энергией от Земли и Космоса, упражнения на распределение энергии в организме человека, упражнения для создания устойчивой системы «Человек – Космос».

В связи с традиционными воззрениями индусов подлинной сутью человека является не только его тело, а бессмертное «Я», пребывающее в теле и использующее его как орудие. Этим и объясняется основная направленность занятий йогой - самосовершенствование путем тренировки тела, преодоления трудностей и неприятных ощущений. В методике выполнения различных асан и вьян (медленных движений) можно выделить три компонента:

1) ментальный - проявляется в сосредоточении, осознанности позы. Достигается путем концентрации внимания на движении, которое выполняется медленно, вначале с закрытыми глазами;

2) физический - проявляется в точности принимаемых поз и асан, что обеспечивает воздействие на различные органы и системы человеческого тела.

Следует отметить, что каждая из асан имеет свой «адрес», т.е. сопровождается инструкцией по характеру воздействия на организм, а также советами по продолжительности выполнения [6].

Каждая из асан имеет активную и пассивную фазы. Выполнение позы должно строго контролироваться сознанием. Рекомендуется следующая последовательность действий:

- отдых перед вхождением в позу;
- медленная настройка на выполнение позы;
- вхождение в позу, фиксация позы;
- выход из позы, расслабление после выхода из позы [3].

Желательно, чтобы занятия йогой проходили под руководством учителя (Гуру), подбирающего содержание и последовательность асан, дающего рекомендации по правильности их выполнения и особенностям дыхания;

3) эмоциональный компонент - связан со способностью концентрировать внимание к сосредоточению, умением приводить себя в состояние полного покоя. Здесь используются пранаямы (дыхательные упражнения, регулирование энергии) и мантры (элементы самовнушения).

Система занятий йогой предполагает реализацию следующих требований:

- воздержание (яма), культура питания, труда и отдыха (нияма);
- «удаление чувств» (пратьяхара): концентрация внимания (дхарана), созерцание (дхьяна), сосредоточение (самадхи);
- использование упражнений (статические - асаны, динамические - вьяны, дыхательные - пранаямы) [3], [14].

4.1. Методика выполнения Асан

Асаны составляют основу Йоги. Это различные позы выполняя, которые человек останавливает мыслеобразование и медитирует. Мы рассмотрим пятнадцать основных асан [9].

1. Падмасана — «Поза лотоса» (рисунок 127).

Это первая поза медитации. Важно, чтобы она получалась, потому что принято считать, если эта поза получается, то выполнение других поз будет получаться лучше.



Рисунок 127 – Падмасана

2. Сиддхасана — «Совершенная поза» (рисунок 128).

Эта поза направляет энергию из сексуальных центров в верхнюю часть туловища и голову.



Рисунок 128 – Сиддхасана

3. Свастикасана — «Скрученная поза» (рисунок 129).

Эту позу выполнить гораздо легче, чем первую. Поэтому, если «Лотос» выполнить не получается, то лучше выполнить эту позу. Она устойчива.



Рисунок 129 - Свастикасана

4. Сукхасана — «Удобная» поза (рисунок 130).



Рисунок 130 – Сукхасана

Далее выполняются «перевернутые» позы.

5. Сиршасана — «Стойка на голове» (рисунок 131).

Эта поза является сложной для выполнения и без специальной подготовки и разучивания ее выполнять не рекомендуется, потому что можно травмировать шейные позвонки.



JEFF NELSON

Рисунок 131 – Сиршасана

6. Сарвангасана - «Стойка на плечах» (рисунок 132).

Эта поза является более облегченным вариантом предыдущей позы.



Рисунок 132 – Сарвангасана

7. Пасчимоттанасана — «Поза вытяжения спины» (рисунок 133).

Поза расслабления, успокаивающая организм, поэтому в некоторых методиках именно с нее начинается занятие йогой.



Рисунок 133 – Пасчимоттанасана

8. Бхуджангасана - «Поза кобры» (рисунок 134).

Эта поза для расслабления мышц таза и поясницы. Является очень полезной при остеохондрозе позвоночника.



MICHAEL WINOKUR

Рисунок – 134 – Бхуджангасана

9. Кхандарасана — «Полумостик» (рисунок 135).

Поза для расслабления нижней части туловища и сексуальной сферы человека. В этой позе можно выполнять длительное время.



DAVID MARTINEZ

Рисунок 136 – Кхандарасана

10. Дханурасана — «Поза лука» (рисунок 137).

Поза является полезной для спины, имеет общеукрепляющее действие на организм человека, способствует хорошему пищеварению.



DAVID MARTINEZ

Рисунок 137 – Дханурасана

11. Шалабхасана - «Поза саранчи» (рисунок 138).

Поза, как и предыдущая, очень полезна для спины. Оздоровляет позвоночник, придает силу.



Рисунок 138 – Шалабхасана

12. Ардха Матсьендрасана - «Половинная скрученная поза» (рисунок 139). Очень красивая поза. Оздоровливает и снимает напряжение с плеч, поясницы и живота.



Рисунок 139 - Ардха Матсьендрасана

13. Шашанкасана - «Поза зайца» или «Поза луны» (рисунок 140). Эта поза благоприятна для полного расслабления организма. Выполняется в конце занятия.



Рисунок 140 – Шашанкасана

14. Матсьясана - «Поза рыбы» (рисунок 141).

Эта поза расслабляет не только мышцы спины (поясницы), но и имеет благоприятное гормональное воздействие на человека.



JEFF NELSON

Рисунок 141 – Матсьясана

15. Шавасана - «Завершающая поза» (рисунок 142).

Этой позой обычно заканчивают занятие йогой. Она направлена на расслабление и релаксацию. Успокаивает все системы организма.



Рисунок 142 – Шавасана

Начинать изучение упражнений системы йоги необходимо под руководством преподавателя. Преподаватель обеспечит профилактику травматизма и соблюдение правил техники безопасности при разучивании упражнений. Затем можно заниматься самостоятельно индивидуально или в группе [3].

Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.

4.2 Разновидности йоги и методики психофизического воздействия

Одной из разновидностей современной йоги, получившей распространение в Санкт-Петербурге, является релаксационная ритмопластика с коррекцией биоэнергетики. Эта методика была разработана и внедрена И.В. Курис.

В предлагаемые занятия кроме названных выше средств йоги включаются элементы индийского танца, как релаксационные упражнения, обеспечивающие эмоциональность, пластичность и выразительность. К занятиям допускаются все желающие. Возрастной состав групп не регламентирован.

В занятиях используются как физические, так и медитативные асаны. Рекомендуются позы для ног, позвоночного столба, в равновесии. Они выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Разучиваются отдельные хасты (фиксированные положения кисти и пальцев в индийском танце), а также элементы и соединения танцевальных движений. Этот материал составляет основу занятия [6].

Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ) - особый метод комплексного воздействия на все жизненно-важные системы человека, основанный на рациональной части древнеиндийской системы йоги.

В РЛПГ используется принцип статической мышечной нагрузки, которая выражается в неподвижной продолжительной фиксации определенного положения тела, сочетающийся с продолжительной релаксацией (расслаблением) мышц антагонистов. Психическое состояние должно быть спокойное, уравновешенное, самоуглубленное. Упражнения должны быть медленными, плавными и спокойными [11].

Система занятий содержит четыре основных раздела лечебно-профилактического воздействия:

- 1) на опорно-двигательный аппарат.

Улучшается произвольный контроль над различными мышечными группами, координацией движений, их амплитудой, гибкостью позвоночника и т.д.;

- 2) на физиологию организма.

Оказывается, гармоническое воздействие на деятельность всех органов, систем и желез внутренней секреции организма человека;

- 3) на нервные процессы.

С помощью упражнений оказывается, благотворное влияние на процессы возбуждения и торможения нервной системы, активируются рефлексорные связи;

- 4) на высшие психические функции.

Оказывается, позитивное влияние на процессы восприятия, мышления, внимания, памяти и т.д.

Основным отличием РЛПГ от йоги является цель занятий. В йоге - это достижение состояния «Самадхи» - единение с Богом, Абсолютом [9].

В релаксационной лечебно - профилактической гимнастике целью является достижение оптимальной психической и физической гармонии человека, здоровья.

РЛПГ предусматривает регулярные ежедневные занятия продолжительностью от 40 до 60 минут и включающие в себя комплекс упражнений, лечебных поз (асан). Лечебные позы объединены в структурно-упорядоченную последовательность, для которой обязательным является соблюдение следующих принципов.

1. Возрастание нагрузки от начала к середине комплекса и ее снижение к концу.
2. После позы с разгибанием позвоночника не должна следовать аналогичная поза (опять поза с разгибанием позвоночника) и наоборот.
3. Использование принятых в йоге поз - связок.

Перед комплексом выполняется специальная разминка, которая должна подготовить опорно - двигательный аппарат к занятиям, а также мышечная и психическая релаксация, вводящая занимающихся в адекватное психофизиологическое состояние.

По окончании комплекса применяется заключительное расслабление - отдых, которое возвращает занимающихся в обычное состояние и делает комплекс внутренне завершенным.

В самих лечебных позах выделяются 4 главных компонента (технических элемента), соблюдение которых является необходимым условием: релаксация, сосредоточение внимания, правильное дыхание, правильное положение тела.

На первой ступени освоения время фиксации позы не более 5 секунд. Затем оно возрастает до 30 секунд и более. После выхода из каждой позы необходим обязательный отдых от 30 до 60 секунд.

Основной комплекс состоит из 15 упражнений. Первое и пятнадцатое - это начальное и заключительное расслабление на спине. Его продолжительность от 4 до 7 минут. Каждая поза имеет свое название: отважная, наклон, втягивание живота, кобры, плуга, лука, группировка, березка (полусвеча), рыбы, заднего растягивания, скручивания, саранчи, удобная. Предлагается также специальная последовательность движений по входу в позу и выходу из нее.

Занятия РЛПГ должны проводиться не ранее, чем через 2-3 часа после приема пищи. Спортивная одежда должна быть легкой, не стесняющей движений. Перед началом занятий необходима консультация врача [1].

Еще 5000 лет назад в древней Индии был обнаружен тот факт, что подошвы наших ног являются уникальным зеркалом человеческого организма в целом и всех его звеньев, своего рода пультом управления, несущим сигналы во все органы, железы и части тела.

Почему мать - природа распорядилась так, а не иначе? Почему именно пятке отведена почетная роль связующего центра, почему незримые клавиши на подошве заставляют откликаться и звучать весь организм. Ответ лежит на поверхности. На той самой поверхности, по которой мы ходим ногами.

Прямохождение - свойство человека передвигаться при помощи исключительно нижних конечностей. При этом подошвы ног находятся в постоянном последовательном контакте с твердью земного шара во всех ее проявлениях. Это, в свою очередь, означает непрерывный массаж ступней, предусмотренный самой матерью - природой. Таким образом, уже просто прогуливаясь, мы оказываем благотворное и живительное воздействие на все свои органы. Истинна, что движение - это жизнь, находит и такое неожиданное подтверждение.

Но вся прелесть состоит в том, что указанный эффект можно и должно многократно и намерено усилить. Для этого и существует рефлексотерапия - практика оказания целенаправленного полезного действия на различные органы и структуры организма посредством массажа соответствующих им областей на ступнях.

Не счесть людей, которые за 5000 лет существования рефлексотерапии смогли благодаря ее приему сохранить и приумножить здоровье, забыть о болячках, вновь ощутить вкус к жизни.

Рефлексотерапия - это простой безоперационный, безвредный и естественный путь к здоровью. Ее легко принять, она не требует специального оборудования. Все что нужно, - это ваши руки и энтузиазм, готовые протянуть вам свою мужественную (женственную) ногу. И первым энтузиастом можете стать вы сами. Если, скажем, близок локоть, а не укусишь, то природа в своей бесконечной милости и предвидении, что вы заметите рефлексотерапией, позволила человеку дотянуться рукой до самой удаленной части тела - ступней. Нажимая пальцами рук на точки, расположенные по всей ступне, вы стимулируете и способствуете оздоровлению всех органов, желез и структур организма [1].

Любой новичок, ознакомившись с принципами и методами рефлексотерапии, сумеет избавиться от стресса и ежедневного напряжения и добиться хорошего самочувствия. Вместе с тем, она поможет избавиться от таких распространенных недугов, как головные боли, проблемы с пищеварением, менструациями, кашлем, простудой, бессонницей и многое другое.

Польза от рефлексотерапии.

1. Она позволяет расслабиться. Стресс стал частью современной жизни, и, когда мы с ним не справляемся, ослабевают защитные силы организма, делая нас уязвимыми для различных заболеваний. Предположительно от 75 до 80 процентов болезней в той или иной мере вызываются стрессом. Рефлексотерапия - позволяет достичь состояние

глубокой релаксации и спокойствия. Во время сеанса люди часто засыпают и просыпаются свежими и обновленными с бесподобным ощущением внутренней гармонии.

2. Рефлексотерапия - примитивная забота о здоровье. Она укрепляет иммунную систему и тем предотвращает появление болезней. Обработка зон на ступнях высвобождает оздоровительные силы организма, делает людей менее восприимчивыми к простуде и гриппу, даже когда все кашляют и чихают.

3. Рефлексотерапия способствует циркуляции крови. Благодаря ей кровь лучше бежит по организму, вовремя доставляя кислород и питание каждой клетке.

4. Рефлексотерапия очищает организм. Органы выделения и лимфатическая система ответственны за удаление из организма вредных веществ. Если они не работают как следует, токсины накапливаются. Скопища токсинов можно даже нащупать: они воспринимаются, как сахарные песчинки под кожей ступни и должны быть удалены массажем.

5. Рефлексотерапия подпитывает энергией. Когда наши «батарейки» садятся, мы чувствуем себя усталыми, «спим на ходу». Рефлексотерапия позволяет пополнять запасы энергии, так часто как нам надо.

6. Рефлексотерапия благотворно действует на психику, успокаивает рассудок. Проясняются мысли, возникают новые идеи.

Принципы рефлексотерапии. Рефлексотерапия - древнейшей терапевтический метод. Старинные методы 1000 лет практиковались у разных народов. Этот же принцип вплоть до наших дней подвергается совершенствованию: одно из самых успешных изобретений в этой области - аппарат электропунктуры «Эледия», помогающий людям с конца 20 века.

Считается, хотя и не доказано, что рефлексотерапия зародилась в Индии 5000 лет назад. Однако первое практическое доказательство применения рефлексотерапии относится к Египту.

В пустыне Сахара найден рисунок, датированный 2330 г. до н.э., иллюстрирующий лечение руки и ступни. Иероглифы на нем комментируют: «Не причини мне боль» (слова пациента), «Я сделаю так, что ты меня похвалишь» (слова целителя). Как видите с тех пор мало что изменилось.

Современная концепция рефлексотерапии берет начало с зональной терапии американского доктора У. Фицджеральда, разделившего тело на 10 протяженных зон, берущих начало с пальцев ног и рассекающих все тело. Стимулирование части зоны на ступне посредством массажа воздействуют на зону целиком по всему телу.

Ученики и последователи также разделили ступню на горизонтальные секции. Воображаемые линии позволяют нам воссоздать на ступне карту тела [8].

Рефлексотерапия не нуждается в инструментах. Все, что нужно, - ваши руки, ваша интуиция и желание помочь ближнему. Хотя сеанс можно проводить где угодно, результат окажется намного лучше, если будет создана правильная атмосфера.

Обстановка должна располагать к покою. Так как цель сеанса - добиться расслабления, телефонные звонки и любой другой шум желательно свести к нулю. Некоторые предпочитают слушать во время сеанса спокойную музыку, иные любят полную тишину. В помещении должно быть тепло. Хотя сняты только обувь и носки, во время сеанса неизбежно некоторое хождение всего тела. Тепло создаст чувство безопасности и успокоения. Также нелишне будет наполнить воздух приятным и успокаивающим ароматом.

Для исходного положения профессиональный рефлексотерапевт использовал бы массажный стол, но вовсе не обязательно на него разоряться. Можно ограничиться обычной кроватью. Пациент должен лечь на кровать, (разумеется, с ногами). Под голову ему положить подушку – так лучше наблюдать за выражением его лица. Вам будет удобней, если вы подложите подушку ему и под ноги.

Сами садитесь на стул или табуретку с тем расчетом, чтобы вы могли легко и просто достать ступни пациента. Ваши колени должны быть слегка врозь, а плечи и ступни опущены и расслаблены. Даже если пациент одет, его следует прикрыть одеялом.

Любой сковывающий элемент одежды вроде галстука или ремней должен быть снят с пациента, чтобы дать энергии свободный выход. Также необходимо снять с рук все украшения. Ногти должны быть коротко подстрижены. Руки необходимо помыть как до, так и после сеанса.

Запомните: плохо пахнувшие, потные ноги не принесут удовольствия никому. Использование кремов лучше избегать, иначе ваши пальцы будут скользить. Если же вы решили пользоваться собой сами, сядьте на стул или табурет, положите массируемую ступню на другую ногу чуть выше колена, с тем расчетом, чтобы подошва смотрела вам в лицо, и приступайте к сеансу.

Вовремя, так и после сеанса возможны реакции физического и психологического порядка.

Во время сеанса: сокращение мышц, чувство глубокого расслабления и сонливость, ощущение разливающегося тепла по мере заблокированных энергетических потоков тепла в части тела, на которое идет воздействие, эйфория, ощущение, что тело увеличивается и расширяется, насморк (в случае лечения заблокированных зон головы), судороги или дрожь.

Между сеансами: состояние глубокого расслабления, глубокий сон со сновидениями, эмоциональный подъем, учащение мочеиспускания (моча мутная с неприятным запахом) и стула, кашель (иногда - с мокротой), простуда, слезящиеся глаза, потребность в больших объемах жидкости для выведения токсинов. Застарелые болезни, загнанные внутрь, могут временно обостриться, чтобы затем исчезнуть [7].

Управление своим психоэмоциональным состоянием способом воздействия на сознание словами, мысленными образами, дыханием, напряжением и расслаблением мышц называется саморегуляцией [9].

Если тревоги, волнения и опасения чрезмерные и необоснованные, нужны методы саморегуляции, позволяющие уравновесить психические процессы.

Большинство людей волнуются из-за пустяков. Для чрезмерно тревожных личностей волнения и негативные переживания – привычное занятие и образ жизни.

Например, люди волнуются и не могут себя успокоить на собеседовании при приеме на работу. Причина такого волнения – преувеличенная ценность события. Собеседование не является опасной для жизни ситуацией, человек просто сомневается в себе и боится произвести негативное впечатление. Волнение играет с ним злую шутку, не позволяет мыслить трезво, замедляет реакции, делает речь прерывистой и несвязной. В результате волнение и тревоги оправдывают себя.

Человеку нужно пользоваться методами саморегуляции в таких и других подобных ситуациях, когда значимость события преувеличена.

Естественные приемы саморегуляции:

- улыбка, смех;
- переключение внимания на приятный объект;
- поддержка близкого человека;
- физическая разминка;
- наблюдение за природой;
- свежий воздух, солнечный свет;
- чистая вода (умыться, принять душ, выпить воду);
- прослушивание музыки;
- пение, крик;
- чтение;
- рисование и другие.

Методики, формирующие умение управлять психологическим состоянием:

1. Правильное дыхание. Нужно сделать медленный и глубокий вдох, задержать дыхание и медленно, полностью выдохнуть, представляя, как напряжение уходит.

2. Аутотренинг. В основе аутогенной тренировки лежит самовнушение. Человек осмысленно повторяет позитивные фразы много раз, пока не поверит в то, что говорит. Например, «Я сохраняю спокойствие, я спокоен».

3. Релаксация. Специальные релаксационные упражнения, массаж, йога. Расслабляя мышцы, можно уравновесить психику. Эффект достигается через чередование напряжения и расслабления мышц.

4. Визуализация. Методика предполагает воссоздание в воображении приятного воспоминания или картины, вызывающей позитивные эмоции. Такое состояние называется ресурсным. Окунувшись в него, человек ощущает позитивные чувства [1].

Сердцевиной методики саморегуляции является биоэнерготренинг. Главное его достоинство заключается в возможности прямо воздействовать на патологические процессы, которые могут проходить в организме человека.

Предлагается несколько специальных упражнений и способов саморегуляции, способных существенно улучшить самочувствие и обрести спокойствие.

Упражнение «Раскачивание».

В положении стоя или сидя нужно расслабить и откинуть голову назад так, чтобы было удобно, словно лежа на подушке. Закрывать глаза и начать слегка раскачиваться, с небольшой амплитудой из стороны в сторону, вперед - назад или по кругу. Нужно найти наиболее приятный ритм и темп.

Упражнение «Раскрытие».

В положении стоя нужно сделать несколько махов руками перед грудью в стороны, по кругу, вверх-вниз (классические упражнения для

разминки). Прямые руки вытянуть вперед и расслабить, начать медленно разводить в стороны.

Если руки достаточно расслаблены, они станут расходиться, будто сами собой. Упражнение нужно повторять, пока не возникнет ощущение легкости. Разводя руки представлять, как расширяется восприятие жизни, раскрываются объятия навстречу позитиву.

Упражнение «Точка релаксации».

В положении стоя или сидя нужно расслабить плечи, руки свободно опустить. Начать медленное вращение головы по кругу. Когда найдется максимально удобное положение и захочется остановиться, нужно сделать это.

Упражнение «Солнечный зайчик».

Занять удобное положение, сидя или полулежа, расслабить все мышцы. Закрывать глаза и представить себя на солнечной поляне, пляже, берегу реки или в другом приятном месте, где светит солнце. Представить, как ласковое солнышко согревает тело и вместе с солнечным светом организм насыщается спокойствием и счастьем.

Солнечный зайчик пробежал по губам и нарисовал улыбку, по лбу, расслабив брови и лоб, соскользнул на подбородок и расслабил челюсть. Солнечный луч бежит по телу и расслабляет все его части по очереди, дарит спокойствие, убирает волнение. Можно добавить звуки природы: плеск волн, пение птиц, шум листьев.

Продолжительность упражнений: от одной до пятнадцати минут. Выполнять их можно в комплексе, по несколько раз в день.

4.3 Вопросы и задания для самопроверки и контроля к четвертой главе

1. Определение йоги.
2. Содержание системы упражнений хатха – йоги.

3. Основная направленность занятий йогой.
4. Компоненты выполнения асан.
5. Последовательность действий при выполнении асан.
6. Характеристика эмоционального компонента выполнения асан.
7. Реализацию каких требований предполагают занятия йогой?
8. Определение асан в системе йоги.
9. Значение первой асаны в занятиях йогой.
10. Почему «Сиддхасана» называется «Совершенная поза»?
11. Назовите основные асаны в системе йоги.
12. Какие позы являются расслабляющими для нижней части туловища?
13. Какие позы и почему являются наиболее сложными для выполнения?
14. Какие асаны используют для оздоровления позвоночника?
15. Какая поза снимает напряжение с плеч, поясницы и живота?
16. Какая асана выполняется обычно в конце занятия?
17. Учет индивидуальных особенностей человека при занятиях йогой.
18. Меры профилактики травматизма и соблюдения техники безопасности при занятиях йогой.
19. Самостоятельно разучите и выполните позу «Лотос».
20. Выполните комплекс упражнений йоги сначала под руководством преподавателя, а затем самостоятельно.
21. Какие современные разновидности системы йоги Вы знаете?
22. Характеристика и содержание занятий релаксационной ритмопластикой с коррекцией биоэнергетики.
23. На чем основана релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ)?
24. Основной принцип РЛПГ.
25. Содержание разделов воздействия в системе занятий РЛПГ.
26. Цель занятий РЛПГ и ее отличие от цели занятий по системе йоги.

27. Принципы занятий РЛПГ.
28. Основы методики РЛПГ.
29. Компоненты лечебных поз РЛПГ.
30. Названия основных поз в занятиях РЛПГ.
31. Что такое рефлексотерапия?
32. Значение рефлексотерапии для здоровья человека.
33. Принципы рефлексотерапии.
34. Современная концепция рефлексотерапии.
35. Условия проведения сеанса рефлексотерапии.
36. Цель рефлексотерапии.
37. Реакции организма вовремя и после проведения сеанса рефлексотерапии.
38. Самостоятельно разработайте и проведите сеанс рефлексотерапии.
39. Что такое саморегуляция?
40. Главная цель методики саморегуляции.
41. Естественные приемы саморегуляции.
42. Методики управления психологическим состоянием.
43. Возможности биоэнерготренинга.
44. Способы саморегуляции.
45. Содержание упражнения «Раскачивание».
46. Содержание упражнения «Раскрытие».
47. Содержание упражнения «Точка релаксации».
48. Содержание упражнения «Солнечный зайчик».
49. Составьте комплекс упражнений саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей.

Заключение

Проблема сочетания и взаимодействия в человеке физического и духовного начал не раз была областью исследования и пристального внимания ученых, а тема взаимосвязи культуры физической и духовной практически безгранична и всегда актуальна.

Материал учебного пособия демонстрирует реальную практическую интеграцию физической культуры с культурой духовной, создает общее представление о многообразии средств и методов восточных оздоровительных систем, которые исчерпывают далеко не все существующие в нашей стране и за рубежом методики.

Представлен реферативный обзор и более подробное ознакомление с отдельными наиболее популярными системами восточного оздоровительного направления: методологические основы, анализ методики и практических примеров комплексов упражнений.

Отличительной особенностью средств и методов восточных оздоровительных систем является их направленность на духовное самосовершенствование посредством использования специальных физических и дыхательных упражнений, а также элементов медитации.

Содержание пособия, предназначено для организации (индивидуальных и групповых) самостоятельных занятий физической культурой, а также использования в подготовительной части учебных занятий по физической культуре в вузе со студентами основной и специальной медицинской группы.

Для лучшего понимания и усвоения содержания учебного пособия можно использовать большой арсенал существующих видеоматериалов сети интернет.

Список использованных источников

1. Баранов, В.В. Организация самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в университетском комплексе / В.В. Баранов, М.И. Кабышева. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. - Оренбург: ОГУ, 2013. С. 3251-3254.
2. Бах, Б. Оздоровительные дыхательные системы / Б. Бах. – М.: АСТ Сталкер, 2008. - 192 с.
3. Белая-Швед, Т. Самоучитель по йоге / Т.Белая-Швед. – Ростов н /Д.: Феникс, 2009. - 257 с.
4. Венугопалан, Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления / Р. Венугопалан. – М.: АСТ Астрель, 2008. - 314 с.
5. Вэй Синь, У. Тайцзи-цигун и могун / У. Вэй Синь. – СПб.: Нева, 2005. - 128 с.
6. Иванова, М.В. Восточные оздоровительные системы: методическая разработка для студентов специальности 032101 – Физическая культура и спорт / М.В. Иванова. – Ухта: УГТУ, 2010. - 30 с.
7. Кабышева, М.И. Профилактика заболеваний дыхательной системы средствами ЛФК (на материале физической культуры студентов специальной медицинской группы) / М.И. Кабышева, Н.И. Федотова, О.В. Подкопаева. - Сборник материалов Международной научной конференции: «Наука и образование: фундаментальные основы, технологии, инновации». – Оренбург: ОГУ, 2015. - С. 273-278.
8. Крамер, Н.Ю. Оздоровительные системы Востока / Н.Ю. Крамер. – М.: Омега медиа групп, 2009. - 192 с.
9. Кузнецова, Ю.В. Восточная медицина: полный справочник / Ю. В. Кузнецова, И.Р. Мустафина, Н.Н. Полушкина. – М.: Эксмо, 2007. - 672 с.
10. Лин, Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая [Текст] / Д. Лин. – М.: Феникс, 2006. - 240 с.

11. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н /Д: Феникс, 2002. - 384 с.
12. Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.1 Общефизическая культура» / сост. В.В. Баранов, С.П. Павлов - Оренбург: ОГУ, 2017. - 18 с.
13. Смирнов, А.В. Русский Цигун / А. В. Смирнов. – М.: Диля, 2007. - 256 с.
14. Скотт, Д. Аштанга-йога [Текст] / Д. Скотт. – М.: Фаир, 2007. 144 с.
15. Шифферс, М. Простая йога для начинающих / М. Шифферс. – М.: Прагматика, 2007. - 120 с.