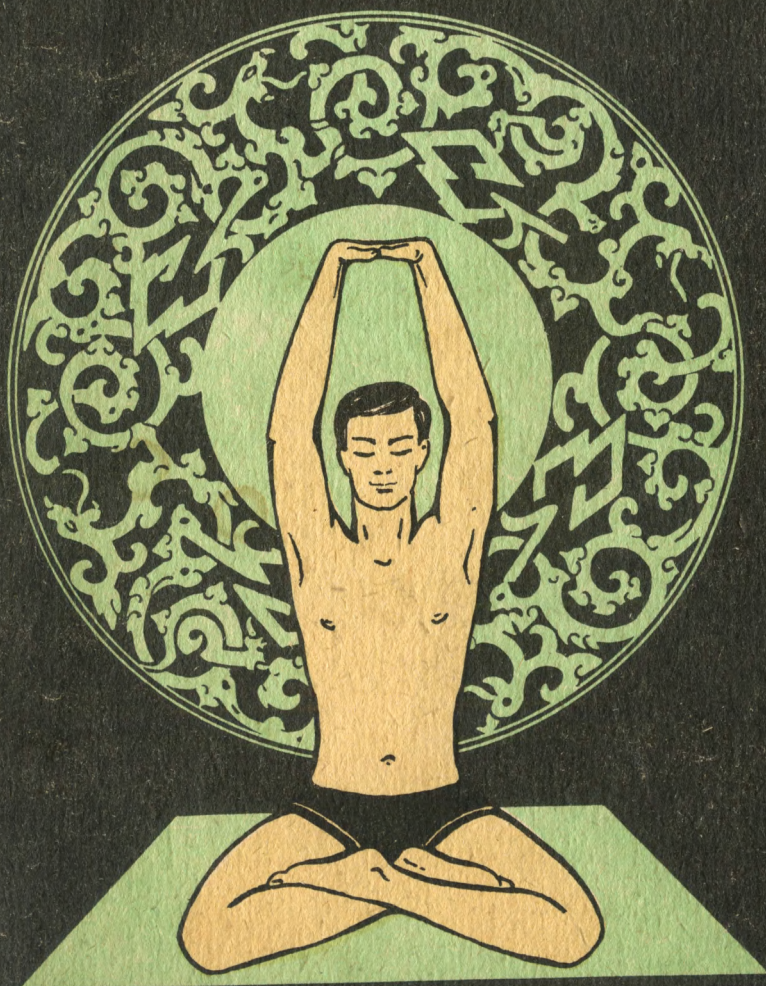


Б.Ф.Воронін

В'ЄТНАМСЬКА ОЗДОРОВЧА СИСТЕМА

ЗІОНГШІНЬ



Б.Ф.Ворокин

В'ЄТНАМСЬКА ОЗДОРОВЧА СИСТЕМА ЗІОНГШІНЬ

КИІВ «ЗДОРОВ'Я» 1990

ББК 53.59
В75

УДК 615.851.86+613.71

Б. Ф. Воронін — зав. науково-дослідним сектором Київського ін-ту культури.

Книжка знайомить читачів з унікальною в'єтнамською лікувально-оздоровчою системою з'юнгшінь, в основі якої лежать статико-динамічні вправи (в'єтнамська йога), східна дихальна терапія інь-ян та лікувально-оздоровчий контактний масаж руками верхньої частини тулуба та внутрішніх органів у положенні сидячи.

В цілому система з'юнгшінь рекомендується як статико-динамічний та енергетичний психотренінг.

Для широкого кола читачів.

Книга знакомит читателей с уникальной вьетнамской лечебно-оздоровительной системой з'юнгшинь, в основе которой лежат статико-динамические упражнения (вьетнамская йога), восточная дыхательная терапия инь-ян и лечебно-оздоровительный контактный массаж руками верхней части туловища и внутренних органов в положении сидя. В целом система з'юнгшинь рекомендуется как статико-динамический и энергетический психотренинг.

Для широкого круга читателей.

Рецензент проф. *І. В. Муравов*

Редактор *С. О. Гатненко*

В $\frac{4108020000-167}{M209(04)-90}$ 124.90

ISBN 5-311-00408-8

© Б. Ф. Воронін, 1990

ПЕРЕДМОВА

Цілий світ різноманітних фізичних вправ вбачав у спорті основоположник сучасного олімпійського руху барон П'єр де Кубертен. Така оцінка спорту, безумовно, справедлива, бо спорт виховує різноманітні рухові навички, поєднуючи в собі різні засоби і методи фізичного тренування.

Однак озираючись на те, що лежить за межами спорту і становить досягнення національних культур різних народів, мусимо визнати існування багатьох «світів» — цілої «галактики», представлені самотніми оздоровчими системами фізичних вправ та інших оздоровчих впливів, які формуються за рахунок цілеспрямованої поведінки людини.

Про одну з таких систем — в'єтнамську оздоровчу систему фізичної культури з'юнгшінь, коріння якої ведуть у далеке минуле, — розповідається в брошурі. Як і близька до неї за походженням група китайських систем оздоровчої гімнастики, з яких у Радянському Союзі найбільш відомою є система у-шу, з'юнгшінь належить до альтернативного по відношенню до поширеної в нашій країні європейської системи фізичного виховання варіанту оздоровчого впливу на організм.

Дві істотні особливості відрізняють в'єтнамську оздоровчу гімнастику від звичної для нас європейської. Перша з цих особливостей — інформаційна насиченість рухових актів. Європейська система занять фізичними вправами, що склалася на матеріалістичній основі, переслідувала чисто утилітарні цілі — підготувати організм людини до ефективної практичної діяльності, зробити певні конкретно визначені (потрібні для боротьби та інших видів діяльності) його рухи більш швидкими та сильними, а сам організм — витривалим. Провідною ідеєю давньосхідних гімнастичних систем, навпаки, були зовсім інші, далеко не прикладні цілі. Поліпшити загальний стан організму, усунути втому, що неодмінно супроводить будь-яку діяльність, наповнити організм енергією, створити психоемоційний стан благополуччя, оптимізму та впевненості у своїх можливостях — ось чим керувались творці давньосхідних оздоровчих систем. І багатовіковий досвід поступово (шляхом проб та помилок відбираючи все найцінніше) привів до тієї самотньої системи вправ, яка стала відомою під назвою з'юнгшінь, та ряду

близьких до неї систем. Різні цілі європейської та східних гімнастичних систем визначили й принципову відмінність використовуваних засобів і методів зміцнення організму. Основним методом стимуляції організму в європейських системах фізичного виховання стало фізичне тренування. Ще в глибоку давнину, в кріто-мікенський період розвитку античної культури, в заняттях фізичними вправами застосовувався механізм фізичного тренування і були відомі основні педагогічні принципи, що забезпечують найбільший ефект використання цього механізму. Очищений від усього стороннього, позбавлений будь-якого містицизму (стародавні греки були в своїй практичній діяльності матеріалістами), механізм фізичного тренування використовувався раніше й використовується тепер як єдиний стимулятор функцій організму. Навпаки, у східних системах оздоровчої гімнастики фізичному тренуванню відводиться значною мірою другорядна роль — його вплив на організм реалізується як побічний результат основних (інформаційних) впливів. Саме тому заняття фізичними вправами за європейською системою так істотно відрізняються від таких само занять за східною системою: у процесі перших інтенсивно накопичується втома, що є основним діючим началом стимуляції функцій організму, тоді як у процесі других втома виражена значно менше (іноді вже наявна втома навіть усувається в процесі таких занять).

Різноманітність рухів у заняттях за східними системами (а це добре видно з наведених у цій брошурі комплексів фізичних вправ в'єтнамської оздоровчої гімнастики) забезпечує потужний приплив імпульсів у центральну нервову систему. Кожна з таких вправ — це справжній шквал інформації, що заряджає енергією нервові центри і поліпшує стан організму. Вправи в'єтнамської та китайської оздоровчої гімнастики — близькі «родичі» масажу і сауни, в основі яких також лежать впливи інформаційної природи.

Друга істотна відмінність східних систем оздоровчої гімнастики від звичної для нас європейської полягає у ставленні їх до психоемоційних впливів. Містици, віруванням та й просто абстрактним уявленням не залишилось місця в європейських системах фізичного виховання, яке слугує задоволенню найелементарніших потреб людини, що допомагають їй вижити у боротьбі за існування.

Інші стимули виявились спонукальним началом у розвитку східних систем фізичної культури. Розуміння єдності Людини і Всесвіту, відчуття необхідності духовного вдосконалення у взаємодії з Природою, відчуття кровного зв'язку з нею (якому ми, сучасні люди, що марно силкуються ви-

робити в собі замість хижацької розумну, екологічну свідомість, можемо тільки позаздрити) було й залишається провідною ідеєю цих систем. Завдяки такому розумінню людина, що глибоко опанувала заняття за східними системами фізичного виховання, виявляється «відкритою» для зовнішніх впливів.

У в'єтнамській гімнастиці, як, до речі, і в китайській, а також в інших східних системах оздоровчої фізичної культури, ми маємо справу із своєрідним «сплавом» фізичних та психоемоційних впливів. У цьому «сплаві» відбувається взаємне посилення діючих начал, які забезпечують стимулюючий ефект. Ось чому, навіть розуміючи, що ми не можемо спрямувати за своєю волею енергію в кінчики пальців, проте думаючи про це явище і якомога виразніше уявляючи його, ми домагаємось реального ефекту. «Нашаровуючи» психічні процеси на фізичні вправи, ми одержуємо можливість досягати нових, винятково цінних оздоровчих результатів.

Усе сказане характеризує ті особливості в'єтнамської оздоровчої гімнастики, які є загальними для всіх східних систем. Однак є у в'єтнамській системі і дещо притаманне тільки їй. У книжці правильно наголошується на цій специфічній особливості, яка полягає у використанні своєрідного варіанту індійських асан, що характеризуються поєднанням статичних і динамічних вправ. Ця особливість являє собою геніальну знахідку стародавньо-в'єтнамських педагогів і лікарів.

Введення в статичні вправи елементів поступально-коливальних рухів, реалізоване у в'єтнамській оздоровчій гімнастиці, становить потужний і до кінця ще не розгаданий стимул до нормалізації життєдіяльності організму.

Дослідженнями, проведеними в нашій лабораторії (І. В. Муравов, 1966, 1969; З. Б. Миронова, 1967, 1969, та ін.), було показано, що саме рухи такого типу, що ззовні сприймаються як пружинячі, дають негайне полегшення організму, забезпечуючи з найменшими затратами енергії оздоровчий ефект. Формуючи найбільш слабкі, що поступово нарастають за своєю інтенсивністю, стимули, творці в'єтнамської гімнастичної системи, емпірично відшукали серед засобів фізичної культури найцінніші оздоровчі впливи.

Звичайно, далеко не всі особливості в'єтнамської гімнастичної системи можна вважати цілком з'ясованими. Нині ми опинилися на порозі великих географічних відкриттів у справі опанування найціннішого культурного спадку багатьох країн світу. Цілі «континенти» незвичної і незрозумілої для нас рухової культури постали перед нами. Один

з таких континентів створено самотутнім народом В'єтнаму. І якщо раніше через власну обмеженість ми з порога відкидали будь-які системи, вірячи у переваги нашої власної, то тепер, починаючи прозрівати, бачимо, як багато цінного містить досвід інших народів. Саме такою системою є маловідома в СРСР в'єтнамська оздоровча гімнастика з'юнгшінь, з якою знайомить читачів ця книжка.

Вправи, наведені тут, поза всяким сумнівом, можна застосовувати з користю для здоров'я. Дуже важливим є те, що в'єтнамська гімнастична система з'юнгшінь не має вікових протипоказань, тобто її вправи можуть виконувати не тільки молоді люди, а й особи похилого віку.

Отже, можливість (або неможливість) виконувати ту чи іншу фізичну вправу визначається не віком, а фізичною підготовкою людини.

Проте навіть неможливість виконувати вправу відповідно до наведених рекомендацій не повинна нікого засмучувати. У в'єтнамській системі, як і в інших східних гімнастичних системах, відсутні жорсткі вимоги до якості виконання рухів. І хоча цілком зрозуміло, що чим точніше, досконаліше виконуються вправи, тим більший їх стимулюючий вплив, не варто нехтувати й тим фактом, що навіть не дуже успішна спроба виконати нову вправу дає оздоровчий результат. Адже намагаючись здійснити незасвоєну рухову навичку, ми здобуваємо з нового незвичного поєднання роботи м'язів таку інформацію, якої раніше не мали.

Організмowi людини потрібен «проробіток» усіх без винятку м'язових груп, необхідне розмаїття впливів, що виникають у м'язовому апараті. Відсутність чи одноманітність таких впливів, — наприклад при бездіяльності певних груп м'язів чи монотонності рухів, — погіршує стан організму, робить його схильним до розвитку хвороб. Саме тому такі цінні різноманітні і «ні на що не схожі» з притаманних людині, імітуючі рухи птахів і тварин, рухові навички в'єтнамської оздоровчої гімнастики. Ось чому слід збагачувати свій фізкультурний «раціон» (зазначимо, що у більшості населення, навіть у тих небагатьох, хто систематично займається фізичним тренуванням, цей «раціон» досить убогий). Чим різноманітнішими будуть використовувані фізичні вправи, тим відчутнішим буде оздоровчий ефект від занять.

Найбільш прийнятним способом опанування в'єтнамської оздоровчої системи є постійне введення її вправ у руховий режим. Різкий перехід до нової системи тут недоцільний. Небажане також освоєння вправ «над силу». Підкреслимо, що насилля неприпустиме при жодних оздоров-

чих заняттях; можливість виконати більше чи менше вправ цілком визначається функціональним станом організму.

Особам, що мають хвороби чи порушення в стані здоров'я, перед тим, як розпочати освоєння вправ системи зіонгшін, слід порадитися з лікарем — спеціалістом з лікувальної фізкультури. І, звичайно ж, таким особам найкраще займатися під наглядом лікаря або методиста лікувальної фізкультури в оздоровчих групах та групах лікувальної фізкультури.

Незвичність рухів, використовуваних у в'єтнамській системі оздоровчої гімнастики, утруднює їх освоєння. Саме тому такою важливою при вивченні системи зіонгшін є систематичність занять, а також усе, що сприяє успішному освоєнню нових вправ — поступовість у збільшенні навантаження, дозування його залежно від стану організму та чергування вправ для різних м'язових груп. Потрібно також забезпечити здоровий режим з достатнім сном та активним відпочинком. Слід уникати будь-яких ситуацій, що можуть порушувати психоемоційний стан, викликати стреси, які негативно позначаються на нервовій системі.

Немає сумніву в тому, що знайомство з народженою у В'єтнамі самобутньою системою оздоровчої гімнастики зіонгшін буде корисним для наших читачів. Сьогодні важко сказати, до яких конкретно форм і методів фізичного виховання та оздоровчої фізкультури прийде людство у майбутньому, проте зрозуміло одне — ці форми і методи вберуть у себе найцінніше з накопиченого всіма народами світу. Поряд з досягненнями європейських методів фізичного виховання, багатовіковим досвідом індійської йоги, китайської у-шу та інших східних систем у скарбницю загальнолюдської оздоровчої фізкультури, безумовно, ввійде і в'єтнамська система оздоровчої гімнастики.

Голова наукової ради Всесоюдної федерації масової фізичної культури доктор медичних наук, професор
І. В. Муравов

ВСТУП

Радянському читачеві з виходом цієї книжки надається можливість ознайомитися з унікальною спадщиною в'єтнамського народу в галузі народної медицини. Мова йде про в'єтнамську народну оздоровчу систему зіонгшінь, складовою частиною якої є йога, що культивується у В'єтнамі більше тисячоліття.

Принциповою особливістю в'єтнамської йоги порівняно з відомою індійською хатха-йогою є динамічний момент, що привноситься в обов'язковому порядку у статичну позу-асану. Наявність такого динамічного моменту, вкрапленого в статику, викликає необхідність затримки дихання на вдихові, під час якої і виконується кілька коливальних чи поступально-зворотних рухів корпусом. Виконавці (адепти) в'єтнамської йоги культивують у своїх статико-динамічних вправах-асанах так зване чотирифазне дихання, побудоване на рівномірному співвідношенні фаз дихання як та інь, що, безумовно, дає психофізіологічний ефект збудно-гальмівного характеру.

У цій книжці викладені оздоровчі та лікувальні вправи, які здадуться читачеві близькими «по духу». Це відчуття близькості викликається саме тим динамічним моментом, який виключається в індійській хатха-йозі як категорично неприпустимий елемент (з огляду на його динамічність). Іншими словами, в'єтнамська йога оригінальна і своєрідна і, незважаючи на зовнішню схожість її асан з асанами індійської хатха-йоги, виконання її вправ потребує дещо більшого фізичного напруження і внутрішнього психічного зосередження, ніж вправи хатха-йоги.

Прилучатися до тисячолітнього досвіду в'єтнамського народу в галузі активного фізичного і психічного впливу на свій організм з метою мобілізації його захисних та резервних сил бажано не лише з позицій пізнавальних, але, і це головне, з позицій практичних.

Насущна потреба повсюдного і масового оздоровлення населення як завдання державне та суспільне не може бути повністю реалізована без змін обивательсько-споживацького мислення людей по відношенню до свого здоров'я. Не секрет, що абсолютна більшість населення нашої країни розраховує на турботу про себе з боку закладів охорони

здоров'я, які надають кожній людині безплатні медичні послуги. Дуже мало хто вдається до інтенсивного впливу фізичними оздоровчими та лікувальними вправами на свій організм, свою психіку. Тим часом потрібно ясно усвідомити, що здоров'я може бути гарантоване лише власними активними психічними та фізичними зусиллями і що ці зусилля необхідно вміти застосовувати до себе щоденно, наполегливо, систематично, з почуттям упевненості і світлої радості.

Пропонована читачам система фізичних вправ дає можливість усім бажаючим, незалежно від віку, прилучитися до унікального досвіду народної медицини стародавнього В'єтнаму.

Знайомство з нетрадиційними способами і методами у будь-якій галузі завжди потребує чутливої уваги і загостреного сприйняття, а в сфері особистого здоров'я — тим більше. В'єтнамська оздоровча система пропонує таку можливість.

Завидного вам завзяття, читачу, обережності та обачності при виконанні асан і дихальних вправ, а також відмінного здоров'я!

НАТУРФІЛОСОФСЬКА ТЕОРІЯ І ТРАДИЦІЙНА МЕДИЧНА ПРАКТИКА ДАЛЕКОГО СХОДУ (В'ЄТНАМУ)

Кожний, хто зацікавлений у прилученні себе до східних лікувально-оздоровчих систем, знайде у в'єтнамській народній системі здоров'я зіонгшінь багато незвичайної і бажаної для нього інформації. Це природно, як природно і те, що мозок кожного окремого читача відбере найбільш для нього значиму і симпатичну йому інформацію. Це не означає, що інформація відтак буде повністю зрозуміла і прийнятна. Людський мозок працює за своїми внутрішніми законами, і тут важливо зрозуміти головне: прилучаючись до нетрадиційної для нас народної медицини іншої країни, потрібно враховувати особливість мислення народу цієї країни і ті концепції, які покладені ним в основу того чи іншого оздоровчого комплексу. Такий підхід вимагає неослабного інтересу до комплексу і затрати досить великих зусиль як при опануванні теоретичної частини, так і в самому процесі освоєння конкретних вправ.

Нижче автор коротко викладає давньосхідну натурфілософську концепцію здоров'я та нездоров'я людського організму, побудовану за принципами інь — ян.

Згідно з уявленнями давньов'єтнамської народної медицини, людський організм є саморегулюючою системою, в якій по внутрішніх так званих каналах-меридіанах циркулює життєва енергія кхи (китайський варіант — чи, японський варіант — ки), наповнюючи собою всі органи людського організму і підтримуючи таким чином життєдіяльність і життєздатність організму. Людина в цій концепції розглядається у нерозривному зв'язку зі своїм зовнішнім середовищем, враховуючи макрокосмос, що впливає на функції всього організму. Ці функції можуть нормально здійснюватись лише при наявності гармонії енергій, що течуть по меридіанах-каналах, серед яких 12 головних меридіанів, 12 відгалужень від них і 8 незвичайних («чудесних») меридіанів.

Основним уявленням давньосхідної медицини, зокрема в'єтнамської, є уявлення про те, що формою виявлення життєвої енергії кхи є боротьба і взаємодія двох протилежних, тобто полярних, сил інь — ян.

Дія цих протилежних начал визначається такими законами:

1. Ці сили (начала) протистоять одна одній, прагнучи до пригнічення одна однієї. Перевага однієї сили досягається за рахунок ослаблення, зменшення іншої.

2. Зусилля цих начал, спрямовані на взаємне пригнічення, забезпечують їхню єдність у той чи інший момент.

3. Два начала перебувають у тісному взаємозв'язку і перетворюються одне на одне.

4. У кожному із двох начал присутня часточка протилежного, в зв'язку з чим можна сказати так: в інь є ян, а в ян є інь. Зливаючись одне з одним, перебуваючи в залежності одне від одного, інь — ян створюють єдине ціле. Без ян немає інь, без інь немає ян.

Так, наприклад, усе, що можна віднести до сильного, горячого, твердого, важкого, високого, блискучого, світлого, — це ян, а все протилежне — це інь. Понятійні пари: «діяльність — спокій», «світло — темрява», «збудження — гальмування», «невідчутність — тілесність», «спека — холод», «переповнення — спорожнення», «зима — літо», «жар — озноб» — усі вони є протилежними за змістом і перебувають між собою в діалектичному зв'язку.

Що стосується Всесвіту, то, згідно з давніми уявленнями, весь його розвиток визначається взаємопроникненням протилежних начал — космічних сил: ян — світлого, життєдайного, позитивного (чоловічого) начала та інь — темного, мертвого, негативного (жіночого) начала. Як по відношенню до космосу, так і по відношенню до людини і її здоров'я

стародавні виходили з того, що інь і ян перебувають у стані протиборства і обмежують одне одного.

Якщо одна сила (сторона) переважає, то виникає нестача іншої сили (сторони) і, навпаки, при явному послабленні однієї сили надмірно посилюється інша, аж до витіснення одна одної в процесі протиборства.

Боротьба двох протилежних начал, їхнє прагнення до взаємного пригнічення, взаємозв'язок, взаємообумовленість, взаємоперетворення є джерелом розвитку і перетворення речей, а порушення цих стосунків між інь і ян веде до порушення будь-якого руху, будь-якого розвитку.

Уже в далеку давнину люди, розмірковуючи над практикою повсякденного життя, пильно спостерігаючи за явищами природи, дійшли висновку, що Всесвіт становить єдине ціле, що перебуває у постійному русі і змінах. Джерелом такого постійного руху і безперервних перетворень є наявність протилежних начал, які в давнину й одержали назви інь та ян.

У концепції інь — ян знайшли своє відображення як спосіб мислення людей далекого минулого, так і розуміння ними явищ, що відбуваються в природі. Ця концепція, яку застосовують у східній медицині В'єтнаму, Китаю та ін., допомагає розкривати складні взаємозв'язки в людському організмі, тобто провадити діагностику, профілактику та лікування хвороб.

Ось як концепцію інь — ян застосовують стосовно розуміння анатомічної будови організму:

— все внутрішнє в організмі відноситься до інь, усе зовнішнє — до ян; нижнє — до інь, верхнє — до ян; щільні органи — до інь, порожнисті — до ян; спина — до ян, живіт — до інь; нирки — до інь в інь, а печінка — до ян в інь і т. ін.

За стародавніми в'єтнамськими уявленнями, лівому боку тіла відповідає ян, а правому — інь (без правого боку немає лівого, а без лівого немає правого). Інь бореться всередині, а ян викликає хвилювання ззовні, тобто сила ян відповідає за зовнішні прояви організму людини, а інь — за внутрішнє середовище. Ян відповідає за функції, а інь — за матеріальні складові структури організму.

А ось як та ж сама концепція застосовується щодо розуміння функцій організму: для здійснення своєї діяльності організм потребує постійного харчування. Він переробляє частину поживних речовин (інь) в енергію (ян) — закон взаємного перетворення (інь — матерія, ян — енергія). Звідси випливає, що функції органів (ян) виникають у зв'язку із споживанням продуктів (інь), але в той же час

посилення ян веде до послаблення інь. Оскільки чоловік є втіленням сили ян, то йому необхідно споживати більше продуктів типу інь, а жінка — представниця інь — повинна більше споживати продуктів типу ян з метою дотримання внутрішньої рівноваги зазначених сил. Саме повна внутрішня рівновага сил інь — ян чи наявність життєвої енергії (індійський еквівалент — прана, китайський — ци, японський — ки, в'єтнамський — кхи) і дає ту рівновагу, яка забезпечує здоров'я фізичне і психічне.

Як уже читач зрозумів, усі харчові продукти в свою чергу розподіляються на продукти інь і продукти ян. У регіонах з теплим кліматом, для яких характерне переважання ян, у їжу необхідно вживати більше фруктів та овочів і значно менше м'яса. В регіонах з холодним кліматом, де переважає інь, а також у холодну погоду бажано більше споживати м'яса, зернових та овочів. Усі ці вимоги ведуть до збереження балансу інь — ян.

Стародавня концепція здоров'я пропонує для постійного відчуття стану легкості, молодості і здоров'я споживати продукти у відношенні п'ять інь до одного ян.

Для кращої орієнтації нашого читача в цьому оригінальному підході до проблем харчування перерахуємо деякі продукти за приналежністю їх до інь — ян (інформація подається за книжкою В. С. Ібрагімової «Точка... Точка? Точка! Бесіди про точковий масаж», опублікованою в 1988 р.).

До продуктів інь рослинного походження належать: жито, пшоно, кукурудза, капуста, буряки, дині, лаврове листя, хрін, петрушка, рис, лимони, арахіс, персики, а до продуктів ян — пшениця, овес, ячмінь, перець, мак, гірчиця, імбир, кріп, часник, цибуля, кориця, кедрові та лісові горіхи (фундук), каштани, цикорій, полуниці, яблука, вишні.

Із м'ясних продуктів до інь відносять: свинину, козлятину, гусятину, качатину, телятину; до ян — баранину, конину, кролятину, зайчатину, куропаток. До середньої групи м'ясних продуктів (між інь — ян) належать: яловичина, курятина, індичатина. З молочних продуктів до інь відносять: вершки, сметану, вершкове масло, сир, коров'яче молоко; до ян — бринзу. Вода, в тому числі мінеральна, відвари (наприклад, липи чи мяти) належать до інь; міцний чай, кумис — до ян, мед — до інь; яйця — до ян.

Як бачимо, одним із суттєвих моментів викладеної вище концепції боротьби протилежностей є думка, що інь не може перерости в ході свого перетворення у свою протилежність ян без наявності деякої кількості ян, а ян, у свою чергу, не може перерости в інь без деякої кількості інь. Діа-

лектичну модель інь — ян необхідно розглядати лише в єдності її окремих елементів, тобто враховувати їхню внутрішню взаємозалежність і взаємовплив. Ця остання думка і пронизує всю стародавню в'єтнамську систему здоров'я зіонгшінь.

Отже, читачу, повернімося до понять нашого здоров'я і наших хвороб. Як же вони пояснюються в системі понять інь — ян?

— Якщо два протилежних начала: інь — ян — перебувають у відносній рівновазі, то хворобливого стану не спостерігається.

— При порушенні ж рівноваги виникає біль внаслідок того, що одне із начал дуже посилюється, а інше дуже послаблюється. Інакше кажучи, якщо верх бере ян, страждає інь. Це означає, що у разі одержання перемоги началом інь спостерігається синдром «холоду», а якщо перемагає ян — синдром «спеки».

— Коли дуже багато ян, це начало переходить в інь, а коли дуже багато інь, останнє переходить в ян. Це той випадок, коли одна сторона (начало), розростаючись, переходить свою межу і розвивається за рахунок іншої.

Коли хвороба пов'язана з розладом того чи іншого інь-меридіану («іньський» меридіан), це впливає на відповідний ян-меридіан. Поширення хворобливого процесу на меридіан селезінки, наприклад, позначається на стані меридіану шлунка, розлад меридіану нирок впливає на стан меридіану сечового міхура і т. ін.

Отже, регулювання співвідношень ян — інь веде до збереження природженої енергії (тобто функціонального начала). Якщо цю думку висловити трохи інакше, то стане зрозуміло, що від взаємодії двох полярних сил залежить загальний енергетичний баланс організму, який регулює процеси, що відбуваються в ньому, зберігає і забезпечує здоров'я людини.

І ось лише тепер, трохи наблизившись до розуміння стародавніх установок на здоров'я, ми безпосередньо переходимо до матеріалу, що становить інтерес для тих, хто бажає освоїти оздоровчу систему зіонгшінь.

Нижче розглянемо принципи в'єтнамської дихальної терапії, тобто дихальної системи, в основі якої лежить той же підхід до розуміння інь — ян. Взявши саму систему дихання на озброєння, тобто усвідомивши її і відпрацювавши, можна буде перейти до відпрацювання самих статичних і статико-динамічних поз-асан. Як далі побачить читач, ми маємо справу з в'єтнамською йогою, що багато в чому співпадає з індійською системою фізичного та розумового роз-

витку — хатха-йогою, — проте чимось все ж таки від неї відрізняється. Це «щось» є динамічний компонент, який виконується після того, як досягнута вже стійка статична поза.

Особливих труднощів виконання в'єтнамських вправ не потребує, але ось як пристосувати окремі вправи-пози до себе, до свого тіла — це питання з питань. Тут необхідна розумна ініціатива і дуже велика обачність.

Бажаючі освоїти оздоровчу систему зіонгшінь знайдуть тут опис уроків з розслаблення та алгоритму дихання, порядку виконання поз, очікуваного ефекту й особливостей виконання конкретних вправ. Зокрема, дуже важливо, що в'єтнамська оздоровча система зіонгшінь не має вікових протипоказань, тобто її вправи можуть успішно виконувати не тільки молоді, а й літні люди, а також особи похилого віку. При цьому ступінь навантаження вправи залежить не від віку людини, а від фізичної підготовки.

Крім того, в цій, вступній, частині доречно згадати і про так звані «внутрішні» причини хвороб, що мають місце в нашому житті згідно з стародавньою концепцією здоров'я і нездоров'я з урахуванням принципів інь — ян.

Отже, читачу, уважно вчитайтесь у ці рядки і не забувайте час від часу до них звертатись.

Відповідно до теорії в'єтнамської та й взагалі стародавньосхідної медицини, до «внутрішніх» причин хвороб належать, головним чином, сім факторів психічного стану: радість, гнів, неспокій, смуток, безвихідь, туга, страх і жах. Якщо ці сім зазначених різновидів психічного стану проявляються у людини в межах норми, то вони не чинять шкідливого впливу на його здоров'я. Проте якщо ступінь емоційного збудження переходить визначену межу, то воно позначається на системі кровообігу, на циркуляції енергії по системі меридіанів, на ритмічності функціональної діяльності внутрішніх органів, що й призводить у кінцевому результаті до захворювання. Так, наприклад, надмірний смуток, туга призводять до втрати апетиту, безсоння; сильні напади озлоблення можуть спричинювати запаморочення, криваве блювання; тривале стримування гніву, роздратування часом доводить людину майже до божевілля.

До загальних симптомів захворювань, викликаних психічними факторами, належать: пригнічений стан, безпричинне роздратування чи веселощі, емоційна лабільність, страх, смуток, підозрілість, короткий сон, часті сновидіння, відсутність апетиту, плаксивість, відчуття стискання в грудях, тяжкі зітхання, а іноді — сильний страх, сплутана мова, що нагадують прояви цих симптомів у випадках боже-

вілля. У книжках із давньої східної медицини говориться: «Від роздумів страждає селезінка, від тривоги — легені, від гніву — печінка, від страху — нирки, а надмірні веселощі позначаються на серці».

Стародавні лікарі також помітили, що порушення режиму харчування впливає на селезінку, надмірна балакучість — на легені, статеве стримування — на нирки. Таким чином, на думку давньосхідних дослідників, хвороби внутрішнього походження можуть виникнути в результаті найрізноманітніших причин: переживань, неспокою, надмірного напруження психіки, перевтоми, порушення режиму харчування, безладного способу життя тощо. Всі перераховані причини призводять до перевитрати енергії, негативно впливають на кров, порушують рівновагу між інь — ян, втомлюють психіку, розладнують функціональну діяльність внутрішніх органів. Тут є над чим задуматись. Звичайно, не кожному вдається легко позбутися деяких із цих негативних моментів, але за допомогою описаних у брошурі способів і методів зняти негативний вплив їх на здоров'я можна. Спробуйте, читачу! Уважне ознайомлення з вправами-асанами в'єтнамської оздоровчої системи зіонгшінь може викликати у вас стійкий інтерес і бажання працювати над удосконаленням свого тіла та психіки. І не будемо забувати висловлювання стародавніх медиків В'єтнаму про сутність профілактики хвороб та недугів: «Будь чистий серцем, обмежуй пристрасті, не піддавайся емоційним зворушенням, уникай несприятливих чинників зовнішнього середовища, тренуй тіло». Таким чином, статико-динамічні вправи у поєднанні з чотирифазним оригінальним інь — яндиханням надають нам прекрасну можливість для тренування тіла і розвитку здатності до зосередження та концентрації уваги на об'єктах свого організму. Організм повинен бути здоровим!

**ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗІОЛОГІЧНА
ТА ТЕРАПЕВТИЧНА ДІЯ
СТАТИЧНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ
НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Асани і робота органів травлення

Не треба бути атлетом, щоб успішно справлятися з щоденними обов'язками на роботі і вдома. Для цього тільки потрібно раціонально харчуватись, забезпечити хребтові гнучкість, а системі травлення та іншим життєво важливим системам організму — нормальне функціонування. Біль-

шість людей середнього віку, на жаль, їдять більше, ніж вимагається для вироблення необхідної енергії, не задумуючись над тим, що важливо не те, скільки з'їдено, а те, чи засвоїлась і як засвоїлась їжа. Засвоєння організмом поживних речовин залежить від якості їжі, її прожовування, перетравлювання і всмоктування у кров, а також від ефективності виведення решток з фекаліями. Щоб забезпечити всі ці вимоги, необхідно спеціальними вправами зміцнити м'язи кишок та органи травлення. Печінку і підшлункову залозу слід регулярно масажувати і розминати м'язами живота. Звичайно такий масаж відбувається під час дихання незалежно від нашого усвідомлення. При кожному вдихові діафрагма опускається і тисне на кишки, під час опускання яких випинається і напружується стінка живота, а при кожному видихові стінка живота, завдяки скороченню її м'язів, втягується всередину і вгору, піднімаючи при цьому кишки та діафрагму у грудну порожнину. Якщо стінка живота млява, а це звичайне явище у людей середнього віку, то масажу кишок не відбувається і, отже, не відбувається тонізації їх. У цьому випадку перистальтика кишок завжди буде слабка, в них будуть затримуватись рештки їжі і дуже повільно перетравлюватись, що неминуче призводить до запорів. Щоб зберегти тонус м'язів живота, їх необхідно регулярно і відповідним чином тренувати. Вони повинні скорочуватись і розтягуватись. За допомогою визначених статичних поз-асан можна розтягувати і зміцнювати м'язи живота. Оскільки ці пози виконуються із вихідного положення лежачи на животі і поєднуються з диханням, вони підвищують внутрішньочеревний тиск, зміцнюють м'язи живота і масажують кишки. Одночасно з розтягуванням стінки живота відбувається вигинання хребта і стимулюються симпатичні нерви, які іннервують роботу кишок, тонізують їх.

При заняттях асанами на вигинання хребта кишки та інші органи черевної порожнини дуже вдавлюються внаслідок сильного скорочення м'язів живота, і тому під час дихання, коли рухається діафрагма, вони прекрасно автоматично масажуються поза участю нашої свідомості.

Спеціальні пози (уддіяна і наулі) примушують м'язи живота скорочуватись і розслабляватись у кінці видиху. Сильне скорочення та розслаблення черевної стінки масажують кишки, переміщуючи їх угору — вниз. При виконанні поз наулі ізоляція прямих м'язів при їх свідомому скороченні, тобто так звана «гра» м'язів, масажує кишки, переміщуючи їх із одного боку в інший. Ці пози тонізують мляві кишки, посилюють в них кровообіг і перистальтику,

виділення секретів та ферментів, поліпшують апетит і травлення. При виконанні цих поз товста кишка, завдяки своєму положенню в черевній порожнині, піддається слабшому масажу, ніж тонка. Безперечно, що якоюсь мірою і товста кишка тонізується й посилює свою звичайно мляву перистальтику, внаслідок якої уповільнюється рух фекальних мас у ній. Необхідно так збудити м'язи товстої кишки, щоб у них відбувались періодично спазматичні скорочення, які звичайно виникають 4—5 разів на день. Виконання пози йога-мудра у визначений час викликає ці спазматичні скорочення товстої кишки, вміст якої проштовхується в сигмовидну кишку, а потім у пряму, викликаючи акт дефекації.

Асани і система кровообігу в організмі

Найслабшою ділянкою в системі кровообігу є вени, які не мають скоротливої здатності, і тому кров у них тече значно повільніше, ніж в артеріях. Рух крові у венах залежить від сили скорочення серцевого м'яза і скоротливої спроможності артерій. Під впливом малорухомого способу життя, нездорових звичок тощо скоротлива здатність серця і артерій знижується, що призводить до застою крові у венах і порушення обміну речовин, в результаті чого можуть настати несприятливі зміни функцій внутрішніх органів, особливо нирок і печінки. Уповільнена циркуляція крові викликає у людини почуття депресії і неповноцінності. Щоб кровообіг був нормальним, серцево-судинну систему не можна перевантажувати. Хоча серце і є міцним м'язовим органом, що ритмічно качає кров у кровоносні судини, до 50 років воно все ж таки ослаблюється, що призводить до всіляких розладів у системі кровообігу. До цього віку серце виснажує свою резервну енергію і якщо пред'являти до нього підвищені вимоги, починає реагувати на це прискореним серцебиттям та задишкою. У разі відсутності органічних захворювань серця і кровоносних судин, серцево-судинну систему можна так само тренувати і зміцнювати спеціально підібраними вправами, як і скелетні м'язи тіла. Помилково думати, що під час появи задишки та прискореного серцебиття навіть при найменшому навантаженні треба давати серцево-судинній системі відпочинок. Лікувальна методика академіка М. М. Амосова виходить з необхідності раціонального навантаження серця для підтримання його життєвої стійкості. Для зміцнення серцево-судинної системи не варто застосовувати трудомісткі вправи, бо вони можуть підвищити артеріальний тиск і завдати шкоди серцю. Індійські йоги стверджують про необхідність прагнути

до того, щоб вправи для зміцнення серцево-судинної системи ніби побічним шляхом впливали на серце. Чи можливо це? Так, можливо, якщо зміцнити серцево-судинну систему за допомогою йогівських асан.

Усі асани, що тонізують м'язи черевної стінки і які виконуються з вихідного положення лежачи на животі, підвищують внутрішньочеревний тиск, не допускаючи при цьому опускання діафрагми. Більше того, вони утримують діафрагму в грудній порожнині на найвищому рівні, в результаті чого серце під час її руху масажується. Ще більше серце масажується під час енергійного видиху, наприклад, при виконанні пози уддіяна, коли діафрагма особливо високо піднімається у грудну порожнину. Перевернуті пози: стойка на голові, стойка на плечах, напівсвічка — полегшують роботу серця тим, що притік венозної крові відбувається самопливом, тобто під дією сили маси тіла. При щоденних заняттях цими позами протягом кількох хвилин поступово відновлюється тонус вен, зникають застійні явища в печінці і нирках, і тим самим відновлюється їх нормальне функціонування. Ці пози лікують варикозне розширення вен у нижніх кінцівках і мошонці, усувають застійні явища у капілярах і, отже, до м'язів серця надходить більше крові, в результаті чого збільшується сила його скорочення.

Поза віпаритакарані (напівберезка, напівсвічка) особливо корисна жінкам: вона відновлює тонус матки, фіксація якої у правильному положенні усуває місцеві запалення в ділянці малого тазу, розширює кровоносні судини, стимулює діяльність яєчників і регулює менструальний цикл. У чоловіків ця поза посилює діяльність статевих залоз, усуває поліції і затримує розвиток клімактеричних явищ.

Дехто вважає заняття цими позами небезпечними, оскільки, на їхню думку, стойка на голові чи піднімання тулуба і ніг під прямим кутом до шиї, а також всілякі вигинання хребта можуть викликати підвищення артеріального тиску. З фізичної точки зору стойка на голові зумовлює розширення кровоносних судин і уповільнення частоти скорочень серця. Тому перевернуті пози не можуть призводити до підвищення артеріального тиску. Знижують артеріальний тиск, тонізують мускулатуру кишок і сприяють стисканню кровоносних судин.

У статичних вправах м'язова діяльність, і особливо серця, мінімальна, але цілком достатня, щоб окремо в капілярах шкіри не відбувалося застою крові і підтримувався нормальний артеріальний тиск. Отже, немає жодних підстав боятися підвищення артеріального тиску при заняттях аса-

нами. Навпаки, ці асани рекомендується робити з метою зниження тиску, якщо тільки немає лікарських протипоказань до них.

Асани і стан обміну речовин в організмі

Одним з основних положень фізіології є те, що для нормальної життєдіяльності живого організму необхідний кисень, без якого абсорбовані харчові речовини не можуть забезпечити самооновлення і самовироблення клітин тканин. Без кисню не можуть нормально відбуватись хімічні реакції в клітинах, тобто обмін речовин, кінцевим продуктом якого є вуглекислий газ. При кожному вдихові людина абсорбує з навколишнього повітря кисень, а при видихові виділяє вуглекислоту. Цей газовий обмін відбувається між венозною кров'ю в легеневих капілярах і повітрям у легеневих альвеолах. Проходячи через капіляри в легенях, венозна кров звільняється від вуглекислого газу, насичується киснем і вже в якості артеріальної крові надходить до лівого шлуночка серця, а звідти в усі органи і тканини. Таким чином, дихання забезпечує газообмін, який є необхідним ланцюжком обміну речовин.

Обмін газами між альвеолярним повітрям і кров'ю в легенях, а також між тканинами і кров'ю відбувається шляхом дифузії, обумовленої різницею парціальних тисків газу. В альвеолярному повітрі парціальний тиск кисню вищий, ніж тиск вуглекислого газу. При звичайному диханні в легенях не може відбуватися достатній газовий обмін, оскільки для цього необхідно, щоб якомога більша поверхня альвеол була заповнена повітрям, а також щоб відбувалося стискання легень діафрагмою під час видиху і максимальне збільшення обсягу легень при вдиху, в результаті чого забезпечується вентиляція усіх ділянок легень.

У середньому віці еластичність легень, як і інших тканин тіла, зменшується і дихання стає більш поверховим, оскільки грудна клітка має невелику рухомість, обумовлену в основному малорухомим способом життя. Внаслідок цього зменшується життєва ємкість легень і, отже, погіршується насичення крові киснем та постачання ним різних органів і тканин, що призводить до порушення обміну речовин. Сечовина, яка є одним з продуктів білкового обміну речовин, всмоктується в кров і, циркулюючи в ній, може бути мимовільною причиною багатьох захворювань, що проявляються болем у крижовій ділянці, екземами, невритами, запамороченням та іншими формами нездужання. Людина стає дратівливою, недовірливою, а якщо при цьому вона надмірно

захоплюється їжею і спиртними напоями, то до перерахованих недуг нерідко приєднується ще й подагра та пов'язані з нею симптоми.

У деяких людей неправильний обмін речовин призводить до зайвого жировідкладення. В середньому віці основний обмін речовин, тобто витрата енергії індивідуума у стані спокою, через 12—18 год після вживання їжі, як правило, нижчий норми, а це сприяє відкладанню жиру, оскільки при малорухомому способі життя та зниженій функції залоз внутрішньої секреції (щитовидної, гіпофізу і статевих) речовини, що надходять з їжею, окислюються не повністю. Причиною надмірного відкладання жиру в дитячому віці звичайно буває недостатня секреція гіпофізу чи статевих залоз, а в середньому віці — знижена функція щитовидної залози та інших залоз внутрішньої секреції, які регулюють швидкість хімічних реакцій в організмі, тобто обміну речовин. Медицина лікує ожиріння дієтою, фізичними вправами, що підвищують обмін речовин, різноманітними ваннами, що викликають посилене виділення поту, і ліками, які поліпшують діяльність кишок та усувають запори. Але таке лікування необхідно проводити під медичним наглядом, бо інакше можна нашкодити більше, ніж одержати користі.

Ожиріння можна лікувати ефективним способом, не вдаючись до дієти, активних фізичних вправ, не ковтаючи таблеток.

Заняття йогівськими асанами, що поліпшують травлення (бхужангасана, дханурасана, пашимоттанасана, уддіяна-бандха і йога-мудра), не лише зміцнюють м'язи живота, а й тонізують кишки та усувають жировідкладення, причиною якого є погана діяльність травного каналу. Якщо ж ожиріння викликане зниженою функцією щитовидної залози, то підборідний замок, що виконується при заняттях сарвангасаною і халасаною, буде стимулювати і посилювати її секреторну діяльність, у результаті чого в організмі підвищиться основний обмін речовин.

Посилена пітливість, викликана розширенням кровоносних судин шкіри під час занять асанами, також сприяє зменшенню жировідкладення, причому це досягається без застосування будь-яких ванн, що становлять певне навантаження на серце.

Через 1 міс занять цими асанами жировідкладення у нижній частині живота зменшується, відтак фігура хворого стає естетичнішою. Нині всі, особливо жінки, прагнуть мати струнку фігуру, заради неї люди голодують, навіть не задумуючись над тим, що є ефективніший і нешкідливий для здоров'я спосіб зменшити масу тіла — посилити обмін

ну діяльність свого організму. При цьому такі особи уникають вживати борошняні продукти та жир, взагалі мало їдять, намагаючись видобувати енергію для своєї повсякденної діяльності за рахунок згоряння жирових відкладень. Таке голодування призводить до недостатнього надходження в організм поживних речовин, до запорів, розвитку анемії та задишки. Крім того, воно небайдуже для діяльності статевих залоз у жінок. Стрункої фігури можна досягти, не підриваючи здоров'я: без голодування, не змінюючи способу життя. Для цього слід щоденно займатися з півгодини йогівськими асанами, які зроблять ваше тіло струнким, красивим, гнучким та сповнять вас сили, здоров'я, наснаги.

Оскільки легені є основним постачальником кисню в організм, зрозуміло, як важливо, щоб вони були здоровими і могли ефективно виконувати свою функцію. Розширення грудної клітки при вдиху відбувається за допомогою дихальних м'язів (міжреберних, східчастих, черевних), стискування — при сприянні еластичних тканин самих легень. Щоб збільшити об'єм легень, їхню життєву ємкість, необхідно розвинути рухомість грудної клітки, інакше кажучи, її екскурсію, шляхом свідомого максимального скорочення і розслаблення дихальних м'язів. Але збільшення екскурсії грудної клітки ще не означає збільшення життєвої ємкості легень, оскільки остання залежить також від еластичності легеневої тканини.

Асани і легені людини

Головна мета занять асанами полягає в тому, щоб підготувати організм до наступних, складніших йогівських вправ — пранаями, у виконанні якої легені беруть дуже активну участь. Пранаяма — це таке регульоване дихання, що сприяє виробленню ритму дихання. Ритм дихання може бути швидким чи уповільненим або ж комбінованим. Щоб навчитися дихати ритмічно, необхідно добре розвивати еластичність легеневої тканини, а це досягається за допомогою дихальних вправ, що примушують легені стискуватись і розтягуватись. Усі йогівські вправи сприяють поглибленню дихання, при цьому акти вдиху і видиху стають тривалішими, внаслідок чого в легені надходить з навколишнього повітря більше кисню, ніж при звичайному диханні. Під час виконання асан, що зміцнюють черевні м'язи, діафрагма піднімається вгору і тисне на нижню частину легень, викликаючи повніше розширення середньої та верхньої їх частин. Найбільш ефективними для легень є вправи системи паши-матанасана та другої стадії системи халасана, під час ви-

конання яких стискується грудна клітка. Під час виконання цих асан при подовженому видиху роблять неглибокі вдихи, що допомагають утримати на якийсь час стиснутою грудну клітку. Після виконання цих поз автоматично робиться глибокий вдих, під час якого легені повністю розширюються. Ці дві пози особливо корисні для розвитку еластичності легеневої тканини, в чому можна легко переконатися, якщо регулярно позайматися ними протягом кількох місяців.

Йогівські вправи збільшують площу поверхні легених альвеол, посилюють газообмін в організмі, насичують його киснем і тим самим дають можливість організму ефективніше знешкоджувати всі токсичні продукти недостатнього чи неправильного обміну речовин. Особливо сильно збільшується площа поверхневих легених альвеол при заняттях салабасаною. Під час виконання цієї пози (лежачи на животі) глибокий вдих з затримкою дихання на декілька секунд при піднятих ногах підвищує внутрішньочеревний тиск і знижує тиск у грудній порожнині, в результаті чого легені повністю розширюються і в них поліпшується газообмін. Допомагають поліпшити функціонування легень заняття матсіасаною. При вигинанні тулуба з упору на голову і сідниці розширюється грудна клітка, а отже, й легені, і розкривається горлова щілина. При цьому створюються сприятливі умови для безперешкодного проникнення повітря в дрібні бронхи, які звичайно, при нормальному положенні тіла, не беруть участі в газообміні. Внаслідок цього збільшується площа поверхні легених альвеол, підвищується внутрішньолегеновий тиск і таким чином поліпшується газообмін навіть у тому випадку, коли легені неактивні.

При вертикальному положенні тіла газообмін в неактивних легенях не відбувається, тому що внутрішньолегеновий і зовнішній атмосферний тиск при цьому однаковий. Асани, особливо ті, що тонізують легені, стимулюючи в них газовий обмін, діють оздоровчо на весь організм у цілому. Заняття цими асанами зменшують сприйнятливність до хронічного запалення верхніх дихальних шляхів та лікують хронічні запалення мигдаликів. Особливо ефективні ці асани при лікуванні астми. Вони, як правило, очищають дихальні шляхи, сприяючи тим самим припливу кисню в легені, що надзвичайно важливо для нормальної життєдіяльності організму.

Асани і вегетативна нервова система людини

Йогівські вправи є ефективним засобом, що тонізує вегетативну нервову систему. Вони збуджують її через іннервовані нею органи при масажуванні їх, стискуванні довільними м'язами, які у свою чергу тонізуються цією нервовою системою. Асана — це положення тіла, навмисне прийняте у процесі виконання вправи при безпосередній участі свідомості, і тому кожна з них сприяє тонізації не лише довільних м'язів при їх витягуванні, скороченні й розслабленні, але й зв'язаних з ними нервів. Тонізація вегетативної нервової системи поліпшує функціонування іннервованих нею органів, поліпшує травлення, стимулює кровообіг у фізіологічних межах (швидкість циркуляції крові, її тиск), посилює обмін речовин, в результаті чого з організму повністю виводяться токсичні продукти розпаду. З підвищенням еластичності легень збільшується їхня життєва ємкість.

Контроль за емоціями поліпшує загальний фізичний стан і, отже, відновлюється втрачена життєрадісність. Крім такого опосередкованого впливу, асани можуть безпосередньо впливати на діяльність вегетативної нервової системи та інші системи організму шляхом збудження різних нервових сплетінь. Так, наприклад, сіддхасана стимулює нервові сплетіння промежини (муладхарачакру), йога-мудра — підчеревне (свадхистаначакру), уддіяна — сонячне сплетіння (маніпурачакру) та інші нервові сплетіння черевної порожнини, які також стимулюються всіма позами, що підвищують внутрішньочеревний тиск. Халасана тонізує серцеве нервові сплетіння, в той час як сарвангасана — тільки глоткове.

Вигинання хребта вперед — назад, повороти його навколо вертикальної осі не лише стимулюють симпатичні нервові вузлики, розташовані у вигляді ланцюжка з обох боків упродовж хребта, а й активно впливають на нерви, що відходять від спинного мозку.

Йогівські вчителі запропонували свої асани, що регулюють стан вегетативної нервової системи. Порушення діяльності головного мозку — цього координуючого центру — тягне за собою порушення функції усієї нервової системи, а також інших систем, діяльність яких теж регулюється головним мозком. Особливу увагу повинні звертати на стан головного і спинного мозку ті, хто займається своїм духовним удосконаленням, оскільки вони прагнуть за допомогою йогівських вправ пробудити дремаючу силу кундаліні, що звичайно у людини знаходиться в латентному стані. В йогівській літературі вказується, що ця сила спрямовується

до головного мозку. Якщо головний та спинний мозок не здатний контролювати і регулювати цю пробуджену силу, то ті, хто займається цим найвищим ступенем йогівської оздоровчої системи, піддаються небезпеці серйозно розладнати фізичну і психічну діяльність свого організму.

Поліпшуючи кровообіг у головному мозку, можна поліпшити функціонування його. В цьому відношенні особливо корисні перевернуті пози, наприклад сиршасана, і меншою мірою віпаритакарані. Сиршасана, якщо її утримувати довгий час, повністю відновлює сили. Головний мозок у цьому положенні добре постачається кров'ю, в результаті чого він значно краще й ефективніше справляється з своєю регулюючою діяльністю. Сиршасана підвищує життєдіяльність усього організму, зміцнює розладнану нервову систему, урівноважує психіку і стимулює діяльність утомлених нервів. Особливо вона стимулює секреторну діяльність гіпофізу і шишковидної залози, розташованих у головному мозку. Сиршасана загострює всі почуття, робить мислення ясним і запобігає розвитку катаракти. Оскільки при виконанні багатьох асан спостерігається розтягнення деяких нервів, то для усунення рецидивуючого болю при невриті доцільно підбирати відповідні пози.

Поза пашимоттанасана запобігає запаленню сідничного нерва. Невралгічний біль спини усувають пози халасана, бхуджангасана та арха-матсіендрасана. При дратівливості, перевтомі та безсонні з успіхом застосовують позу савасану, що надзвичайно швидко заспокоює нерви.

Скелетні м'язи тіла завжди будуть здоровими, якщо вони доволіно тонізуються нервами, що, в свою чергу, тонізуються при заняттях асанами. Ці м'язи зміцнюються внаслідок періодичного їх скорочення; розслаблення під час виконання асан, їх витривалість та життєздатність підвищуються в міру збільшення часу на утримання поз. Зрозуміло, що заняття асанами не зроблять людину атлетом, але завдяки їм вона стане здоровою, повною сил та енергії і здатною легко долати будь-які фізичні й психічні навантаження, з якими вона може зіткнутися в своєму віці. Статичні пози — асани — це джерело здоров'я і щастя на всі періоди життя: дитинства, зрілості і старості.

Асани і гнучкість хребта

При остеохондрозі найчастіше уражаються шийний та поперековий відділи хребта.

Відомо, що хребет виконує опорно-рухову і захисну функції для спинного мозку, а також для нервових та су-

динних структур. Він складається із 33—34 хребців, 7 з яких становлять його шийний відділ, 12 — грудний, 5 — поперековий, 5 — крижовий і 4—5 — куприковий. Усі хребці міцно (але так, що забезпечується їхня рухомість, за винятком крижових і куприкових) з'єднані між собою міжхребцевими дисками і суглобами, а також зв'язковим апаратом, що обмежує рух у хребетних рухових сегментах.

Дегенеративно-дистрофічні зміни, властиві остеохондрозу, найчастіше розвиваються у поперековому відділі хребта. Головним джерелом ускладнень остеохондрозу цього відділу неврологічного характеру є грижа міжхребцевого диска. Головною причиною неврологічних розладів у шийних хребцях є унковертебральний артроз, а в грудних хребцях — артроз реберно-хребетних суглобів.

Враховуючи те, що скорочення м'язів (розгиначів) спини і підвищення тиску в черевній порожнині при скороченні м'язів черевного преса знімають навантаження з хребта і тим самим сприятливо діють на хребет, стає зрозумілим те значення, якого надавали застосуванню статичних вправ у багатьох країнах Сходу в далеку давнину при виникненні болю у спині. Якщо здатність створювати і підтримувати внутрішньочеревний тиск пов'язана з працездатністю черевних і міжреберних м'язів, а також діафрагмального м'яза, то, безумовно, хворому, який страждає на остеохондроз грудного і поперекового відділів хребта корисні вправи, спрямовані на зміцнення саме цих м'язів.

У молоді роки людина сповнена енергії, руху, життєрадісна. Хребет її гнучкий. Вона легко робить нахили тулуба вперед і назад, повертає його праворуч чи ліворуч безліч разів, навіть не маючи гадки про те, що це дуже корисно для кровообігу і що при цьому тонізуються всі життєво важливі органи. Люди середнього віку практично не ведуть такого рухливого способу життя, як у юності. Тому у них хребці нібито «зростаються» і тулуб втрачає здатність легко і безболісно вигинатись вперед чи назад. У той же час у суглобах кінцівок ніякої скутості ще немає, оскільки і в середньому віці вони постійно рухаються. Отже, скутість рухів хребта у цьому віці є наслідком лише ігнорування вправ, спрямованих на тренування його. Інакше кажучи, для збереження гнучкості хребта необхідно робити певні вправи, що імітують різні види фізичної діяльності організму. Ці вправи здатні оздоровити організм, підвищити його протидію несприятливим впливам, зміцнити кістково-м'язову систему, опорно-руховий апарат.

Ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, заняття спортом, ігри, фізичні та динамічні вправи, безумовно, необхідні

для нормальної життєдіяльності організму. Оскільки ці вправи виконуються на свіжому повітрі, то при кожному вдихові до легень надходить більше кисню і тим самим посилюється кровообіг, стимулюється серцева діяльність та поліпшується загальний стан організму завдяки кращому постачанню крові, що несе в собі поживні речовини різним органам і клітинам тіла. Проте у цих вправах хребет бере участі мало. Вони для підтримання його гнучкості мало-ефективні. Навпаки, в цих вправах хребет, як правило, зберігає пряме положення, а м'язи живота не зазнають достатнього напруження. Ці вправи не чинять тиску на внутрішні органи черевної порожнини, не тонізують їх і не посилюють перистальтику кишок, млявість яких становить основну причину запору. А, як відомо, при запорі відбувається самоотруєння організму (токсинами, що утворюються в кишечнику), і це призводить до швидкої втомлюваності. Найбільшим недоліком цих вправ для людей середнього віку є те, що замість того, аби знизити артеріальний тиск, вони його підвищують, забираючи кров для периферії з внутрішніх органів черевної порожнини, на які при цих вправах не падає велике навантаження. Адже тулуб в основному згинається за рахунок тазостегнових суглобів, а не за рахунок вигинання хребта.

В окремих популярних системах фізичної культури дуже мало приділяється уваги стану тулуба, а розвиток м'язів живота недооцінюється. Основна мета вправ полягає в тому, щоб розвинути деякі групи скелетних м'язів, особливо рук і ніг. Зміцненню м'язів живота чомусь не приділяється увага. Фізична культура йогів, уся система статичних поз, усі асани-вправи спрямовані на підвищення насамперед рухомості хребта і на розвиток м'язів живота. Статичні пози дуже швидко роблять хребет гнучким, а м'язи живота міцними. Пози масажують і розминають кишки, нормалізують перистальтику їх, усуваючи запор, разом з тим і самоотруєння організму. Вони знижують артеріальний тиск, активізують роботу суглобів, залоз внутрішньої секреції, усувають жирові відкладання, повертають нашому тілу втрачену стрункість, динамічність. Статичні вправи поліпшують загальний кровообіг, сприяють емоційній врівноваженості та відновлюють еластичність кістково-м'язової системи. Загальновідомо, що люди, які виконують правильно індійські асани, на довгі роки зберігають молодість і чудове здоров'я. Як правило, статичні вправи значно посилюють обмін речовин у різних органах і тканинах тіла, а це можливо лише при збереженні тонууса вегетативної нервової системи — мережі нервових закінчень і вузлів, якими людина не в змозі

безпосередньо керувати. Контроль за діяльністю вегетативної нервової системи здійснюється непрямим шляхом: масажуванням і розминанням органів, іннервуючою «грою» м'язів живота, згинанням та скручуванням хребта, а також дихальними вправами, тобто шляхом занять асанами і дихальною гімнастикою.

Як уже зазначалося, в'єтнамські вправи, наведені в системі з'юнгшінь, відрізняються від статичних вправ системи хатха-йога тим, що в останніх вилучений динамічний момент (поступально-коливальні рухи на вдихові після фіксації статичного стану пози). Це дає можливість віднести в'єтнамську систему до статико-динамічної, що має свої переваги. На цю особливість ще в 1966—1969 рр. звернули увагу вітчизняні дослідники з проблем спорту і фізичної культури І. В. Муравов і З. Б. Миронова, які дали пояснення поступально-коливальним рухам як діючому інформаційному елементу механізму стимуляції життєдіяльності організму.

Життя свідчить, що є два види старості.

Одні старіють дуже швидко, часто хворіють, очі в них тьмяніють, і життя таких людей залишає буквально на наших очах. Така старість неприємна, безперспективна, немінна. Від такої старості марно чекати сплесків життєвої фізичної та інтелектуальної активності.

Другий вид старості — це бадьора, активна старість. Роки минають, а людина зберігає енергію, сповнена життєвих і творчих сил, захоплена своєю працею, закохана в життя, творчість, природу.

Оздоровчий комплекс з'юнгшінь як ніякий інший допомагає людям похилого віку оволодівати нервовими процесами гальмування та збудження, регулювати свій сон, домагатися душевного спокою, активного, життєрадісного та оптимального ставлення до життя, поліпшувати обмін речовин, нормалізувати функції внутрішніх органів та залоз внутрішньої секреції.

Приступайте до занять за системою з'юнгшінь уже зараз, не чекаючи старості. Ваше здоров'я у ваших руках.

Давайте, читачу, погодимось із висновками стародавніх, які стверджують, що від надмірних роздумів страждає селезінка; від тривожного стану — легені; від гніву — печінка; від страху — нирки, а надмірна веселість негативно відбивається на серці. Від нас залежить нейтралізувати ці негативні моменти в нашому житті активними заняттями за описаною оздоровчою системою.

Таким чином, в'єтнамська оздоровча система зіонгшінь, що являє собою статико-динамічний психотренінг, відповідає інтересам тих, хто віддає перевагу поєднанню статичності і динаміки. Кожна вправа із системи зіонгшінь дає змогу дозувати ступінь інформації на механізм стимуляції життєдіяльності організму, припиняючи вправи на його статичній стадії. Сподіваємось, що знайомство радянського читача з системою зіонгшінь викличе в нього стійкий інтерес саме у зв'язку з цим поступально-коливальним елементом, завдяки якому загальна і конкретна (спеціальна) фізіологічна та терапевтична дія статико-динамічних вправ значно зростає.

РОЗСЛАБЛЕННЯ
І КОНЦЕНТРАЦІЯ
УВАГИ
НА ЕНЕРГЕТИЧНИХ
ЦЕНТРАХ ОРГАНІЗМУ—



СТУПІНЬ
СИСТЕМИ

Як альпініст піднімається в гори, долаючи ступені сходження, так і нам потрібно буде здолати в овоєнні нові системи здоров'я шість етапів, шість її ступенів.

І ступінь — розслаблення. Як і в індійській системі хатха-йога, у в'єтнамській системі з'юнгшінь велика увага приділяється вмінню людини розслабитися. І хоча ця справа здається такою звичайною, ми, на жаль, мистецтвом розслаблення і зняття напруження, як фізичного, так і психічного, не володієм, а якщо й володієм, то явно недостатньою мірою.

А суть розслаблення полягає в тому, щоб кожне заняття закінчувалось довільним розслабленням м'язів, тобто за командою внутрішньою — розслабленням за бажанням. Досвід такого розслаблення приходить з часом, і він повинен стати стійкою навичкою, умінням. Розслаблюватися потрібно вміти протягом 2—3 хв; на початку занять, щоб дати можливість мозку і всьому організму відчувати себе, зосередитись на собі, та після кожної вправи, щоб дати відпочинок усім м'язам, привести організм до рівноваги з природою, забезпечити безперешкодний потік енергії по життєвих меридіанах, по енергетичних каналах, а кровотік — по артеріях і венах.

Не поповнивши енергію, не можна домогтися оптимальної роботи м'язів, органа, всього організму. Досвід волевого розслаблення, що набувається під час самонавчання, повинен стати системою мимовільного м'язового розслаблення.

Кожен уступ «гори» здоров'я слід долати як прикладанням фізичних зусиль, так і вмінням повністю розслабитись. Це одна з основних вимог і східного бойового мистецтва, і східної практики боротьби за здоров'я, що реалізується через динамічні, статичні і статико-динамічні вправи.

Безпосередньо до цього вміння має залучатись і вміння правильно дихати. Читачам пропонується опис так званого чотирифазного в'єтнамського дихання, без оволодіння яким не може бути й мови про раціональний вплив на організм вправ, що входять до системи з'юнгшінь.

Третьою вимогою є вміння виконувати вправи лежачи. Вправи цього ступеню розглядаються як базові вправи.

Три перераховані вимоги є основними у в'єтнамському оздоровчому комплексі з'юнгшінь, оскільки без задоволення їх не можна домогтися навіть мінімальних успіхів у зміцненні здоров'я. Така постановка питання, на перший погляд, може викликати подив і навіть деякою мірою внутрішній опір, але не слід поспішати з висновком. Якщо ми справді хочемо прилучитися до нетрадиційної для нас оздоровчої

система В'єтнаму, необхідно ретельно виконувати наведені рекомендації.

Відпрацьовують первинні навички розслаблення на власних руках: підняттям рук та їх напруженням — збудженням, опусканням та розслабленням — гальмуванням. Потрібно навчитися звільняти м'язи від напруження так, щоб руки падали під впливом сили ваги, а якщо вони лежать, то щоб відчувався ефект ваги в руках. Потрібно навчитися щоденно розслаблювати не лише руки, але й ноги. Потім перейти до роботи над іншими групами м'язів, зосереджувати на них увагу і викликаючи розслаблення їх. Подібним чином розслаблюють і деякі внутрішні органи.

Після того як навчились відчувати вагу у руках та ногах, можна перейти до відпрацювання навичок викликати відчуття тепла у кистях рук. Існує багато методик розслаблення, і читач може вибрати будь-яку. Головне — навчитися довільно, тобто зусиллям волі, розслаблювати будь-яку скелетно-м'язову групу, суглоби кінцівок, окремі органи. Оволодіння вмінням розслаблюватись є дуже серйозною вимогою до занять вправами системи з'юнгшін.

Нижче подаються дві вправи, які допоможуть читачеві досить швидко оволодіти методикою розслаблення і концентрації уваги на своєму тілі з тим, щоб домогтися повного ефекту від вправ за системою з'юнгшін. Вправи на розслаблення запозичені із сучасних методик і, безумовно, зацікавляють читачів.

Вправа 1 має на меті викликати стан спокою і м'язового розслаблення (релаксацію) та сприяти оволодінню ритмом дихання.

Лежачи, навіюйте собі спокій і розслаблення м'язів тіла, для цього 5—8 разів повільно, ритмічно повторюйте:

«Я спокійний, абсолютно спокійний, відпочиваю, м'язи мої розслаблені, відпочивають».

Потім починайте викликати відчуття нерухомості, ваги в руках:

«Руки розслаблені, нерухомі, важкі».

Повторивши цю формулу 5—6 разів, переходьте до іншої формули:

«Я абсолютно спокійний, дихаю спокійно, спокійно, спокійно. Я абсолютно спокійний, спокійний, спокійний».

Відчувши вагу і нерухомість у руках, починайте викликати подібне відчуття ваги в ногах. Відпрацьовуючи повторний виклик такого відчуття в руках, зчепіть кисті рук і навіюйте собі:

«Руки зчеплені, вони немовби злиплись» (наочно уявіть собі цю картину).

Наступного дня можна спробувати трохи підняти руки в ділянці плечового суглоба, не відриваючи при цьому кисті від стегна, на якому вона лежить. Таким же чином потрібно спробувати трохи підняти ногу, не відриваючи п'яту від підлоги. Це створює відчуття, що руку чи ногу підняти важко або навіть неможливо.

Перед початком вправи необхідно реально відчуття ваги у руках (ногах), нерухомість їх. Слід пам'ятати, що відчуття ваги не завжди викликає потрібний ефект розслаблення і може досить часто сприяти виникненню скутості та напруження. Ось чому при концентрації уваги і самонавіюванні краще акцентувати увагу на виникненні відчуття нерухомості.

Ритм дихання треба узгоджувати з формою самонавіювання так, щоб видих був трохи довшим, ніж вдих. При цьому перша частина формули, що включає в себе дії, повинна супроводитись вдихом; друга, що вказує на безпосередню реалізацію завдання, — видихом. Вправа вважається освоєною, якщо стан спокою і м'язового розслаблення виражений чітко, а відчуття нерухомості і ваги в руках та ногах виникає легко.

Вправа 2 полягає в тому, щоб викликати тепло в ділянці рук, живота, голови. Цим відчуттям мають передувати відчуття, про які йшлося в першій вправі.

Тепло викликають формулою:

«Мої руки нерухомі (важкі), теплі, теплі, теплі».

Формулу повторюють 5—6 разів, а потім переходять до іншої формули, яку промовляють 2—3 рази:

«Я спокійний, абсолютно спокійний, спокійний, спокійний». Навчившись викликати відчуття тепла в руках, починають викликати таке ж відчуття в ногах, тулубі, шиї, голові (лобі, потилиці).

Дуже важливо навчитись викликати тепло в епігастральній ділянці (ділянці сонячного сплетіння). Для цього спочатку промовляють:

«Живіт трохи теплий, теплий, теплий», —

а потім, переходячи до локального самонавіювання, продовжують:

«Верхня (нижня) частина живота трохи тепла, тепла, тепла».

Під час самонавіювання відчуття тепла в ділянці голови, шиї, живота необхідно повторювати цю ж формулу, замінивши в ній назви ділянок на потрібні. Самонавіювання і в цьому випадку узгоджується з ритмом дихання. Вправа вважається освоєною, коли відчуття тепла викликається

легко і добре виражене, а шкірна термометрія реєструє підвищення температури в ділянці кистей рук.

Відпрацьовуючи елементи розслаблення, не можна забувати, що мистецтво повного розслаблення приходить з роками як результат цілеспрямованих тренувань і активної роботи над своєю психікою і тілом. Навички концентрації уваги на тому чи іншому об'єкті прислужаться кожному, хто прагне розвивати в собі здатність керувати собою, самовдосконалюватись фізично і духовно.

В'ЄТНАМСЬКА ДИХАЛЬНА ТЕРАПІЯ—



СТУПІНЬ
СИСТЕМИ

Загальні положення в'єтнамської дихальної терапії за системою зіонгшінь

В'єтнамська дихальна система складається з двох видів дихання: черевного і грудного. Ці два альтернативних види використовуються для побудови комбінованого дихання.

Якщо черевне дихання здійснюється за допомогою діафрагми, то грудне — шляхом скорочення і розслаблення грудних м'язів, піднімання та опускання ребер грудної клітки.

Нижче розглядається техніка так званого чотирифазного дихання за системою в'єтнамської йоги, що є методом одночасного тренування нервової, енергетичної і кровоносної систем людського організму. Як уже вказувалось, в основі дихання лежать черевний і грудний види дихання, поєднання яких дає можливість керувати через дихання процесами збудження і гальмування нервової системи, що сприяє поліпшенню циркуляції крові в організмі та енергообміну, створює передумови для профілактики хвороб або лікування їх.

Враховуючи те, що ми знайомимось з нетрадиційними системами і методами збереження та зміцнення здоров'я, тобто незвичайними для нашого сприйняття прийомами і способами впливу на свій організм шляхом фізичних та дихальних акцій, від читачів вимагається якомога уважніше вчитатися в текст, щоб засвоїти ці нові знання. Потрібна велика, напружена і тривала робота над собою, щоб увібрати в себе ці знання і набути необхідних вмінь та навичок дихання. Можливо, на це піде й не один рік, проте оволодіння оздоровчою системою дасть чудовий результат — практичне здоров'я.

Звернення до в'єтнамської дихальної системи, як наголошувалось вище, передбачає вироблення вмінь напружувати й розслаблявати м'язи дихального апарату. Пропонуємо два уроки-вправи для читачів.

1. Не напружуючи черевних м'язів, випніть живіт, подібно до того, як це робить жаба, і скоротіть м'язи діафрагми, спрямувавши її далеко вниз живота.

Багато недосвідчених людей, демонструючи черевне дихання, старанно і наочно випинають живіт, залишаючи діафрагму нерухомою. Безперечно, що дихання при цьому не відбувається.

2. Перекрийте гортань, скоротіть м'язи грудної клітки, опустіть ребра вниз, максимально втягніть у себе живіт,

підніміть діафрагму разом з кишками, печінкою, селезінкою, шлунком.

Під час виконання вправ на скорочення м'язів дихального апарату можуть виникнути деякі побічні явища, про які потрібно знати і до яких потрібно бути готовим: головний біль, запаморочення, приплив крові до обличчя та його почервоніння, відчуття стискання в грудях, уповільнення кровообігу. З часом ці явища зникнуть, та все ж треба дотримуватись обережності. Оволодівати системою слід повільно, з усвідомленням кожного здобутку (вмінь та навичок), з поступовим вживанням у новий стан організму.

3. Щоб краще зрозуміти механізм черевного дихання, обгорніть щільно груди довгим шматком тканини, аби позбавити ребра екскурсії, тобто руху, і тоді, хотітимете ви того чи ні, змушені будете перейти на черевне дихання за рахунок руху діафрагми. Покладіть долоню на живіт і добре відчуєте в момент вдиху та видиху коливання черевної стінки.

4. Щоб проконтролювати грудне дихання, обгорніть себе так само щільно шматком тканини в ділянці живота. Діафрагма при цьому не зможе рухатись униз — вгору і ви перейдете на грудне дихання за рахунок піднімання й опускання ребер грудної клітки та скорочення й розслаблення грудних м'язів. Звернувши увагу на ділянку надключичних ямок, легко помітите зникнення останніх внаслідок підвищеного тиску в легенях.

5. З метою здійснення одночасно черевного і грудного дихання покладіть одну долоню собі на груди, а другу на живіт в ділянці шлунка. За допомогою дзеркала прослідкуйте за надключичними ямками та кадиком. Під час дихання ви відчуєте долонями напруження й розслаблення м'язів грудей і живота, побачите, що надключичні ямки змінюють свою глибину, а кадик здійснює ритмічні рухи вгору — вниз.

6. Для затримки дихання відкрийте гортань, зробіть повний глибокий вдих. М'язи дихального апарату повинні бути максимально напруженими. Потім, продовжуючи затримку дихання на вдихові і, не розслаблюючи м'язів, відкрийте гортань.

Треба навчитися прислухатися до свого звичайного дихання так, щоб відчутти повітря, що проходить через нормально відкриту гортань. Людям з підвищеним артеріальним тиском треба бути обережними (можливий приплив крові до голови).

1. Рівномірний, гранично глибокий, спокійний вдих. Груди розгорнуті, живіт випнутий, черевна стінка напружена.
2. Затримка дихання на вдиху. Діафрагма і м'язи грудної клітки напружені. Гортань відкрита. В положенні лежачи на спині ноги трохи підняти (на 15—20 см).
3. Вільний природний вдих. Видих робиться без форсування та затримки. Ноги при цьому опущені на ліжку.
4. Затримка дихання на видиху.

Техніка чотирифазного дихання

Положення під час дихання. Найкраще положення для відпрацювання техніки дихання — лежачи на спині з витягнутими ногами, під сідниці підкладена невеличка подушечка. Одна долоня лежить на грудях, друга — на животі.

Висота подушечки вибирається індивідуально. Якщо підвищений артеріальний тиск, подушечка повинна бути невеликою. Для людини з нормальним артеріальним тиском розмір подушки не має значення: можна використати подушку для снання. З набуттям достатніх навичок висоту подушки зменшують, а потім вона зовсім стає непотрібною.

Не виключається і положення лежачи на будь-якому боці; верхня рука — на стегні, нижня — під головою.

5. Повне розслаблення. Аналізується відчуття ваги і тепла в руках та ногах. Проводиться самонавіювання: «Мої ноги і руки важкі, теплі».

Усі наведені вище фази повинні мати однакову тривалість.

Фаза I. Вдих. Уважно стежте, щоб повітря надходило в легені рівномірно і проникало глибоко, заповнюючи всі альвеоли. Необхідно свідомо контролювати процес вдиху, забезпечуючи його граничність за рахунок опускання вниз діафрагми. При цьому черевна стінка повинна максимально випнутися і стати твердою, щоб м'язи живота, попереку та промежини напружилися у відповідь на рух діафрагми, не даючи змоги внутрішнім органам опуститися.

Фаза II. Затримка дихання на вдиху. Гортань у цій фазі повинна бути відкрита, тому після закінчення I фази потрібно немов би вдихнути ще трохи повітря і скоротити наскільки можна вже скорочені м'язи дихального апарату. Відкриту при вдиху гортань не закривати, кадик тримати у крайньому нижньому положенні, а надключичні ямки — поглибленими. Обличчя не червоніє, не спостерігається ні запаморочення, ні головного болю, ні відчуття розпирання

у грудях — характерних явищ, коли повітря затримується в легенях (перекриття гортані).

Фаза II — найскладніша і дуже важлива фаза, оскільки саме вона підвищує ефективність дихального акту, поліпшує засвоєння кисню та виділення вуглекислого газу, посилюючи активність організму.

У цій фазі передбачено піднімання ніг на висоту 15—20 см (довжину ступні) з метою посилення напруження м'язів черевної стінки, попереку, промежини. Одночасно посилюється і напруження м'язів діафрагми. Ноги опускаються після закінчення II фази, тривалість якої складає $\frac{1}{4}$ частину всього часу дихального циклу. Опустивши ноги, переходять до III фази дихання.

II фаза характеризується ще однією складністю, яка полягає у виробленні навичок диференційованого гальмування нервових процесів, тобто вибіркового розслаблення м'язів, що не беруть участі у дихальному акті.

У I і II фазах дихання м'язи дихального апарату перебувають у сильному напруженні, що мимовільно поширюється і на інші м'язи тіла: рук, ніг, нижньої щелепи, ротової порожнини. Це схоже на ситуацію, коли дитина, навчаючись писати, мимохіть висовує язика і рухає губами. Завдання полягає в тому, щоб активізувати лише ті м'язи, які беруть участь у дихальному акті, і розслабити всі, що не беруть участі, тобто не дозволити процесам збудження поширитись на інші частини тіла. Для цього й необхідні навички диференційованого гальмування нервових процесів.

Фаза III. Видих. Видих має бути природний, без будь-якого гальмування чи форсування. Не слід підтягувати живіт, скорочувати м'язи грудної клітки. Грудна клітка і передня стінка живота неначе самі «опадають» при видиху. Правильний видих викликає відчуття легкості, бадьорості.

Фаза IV. Затримка видиху. Затримку проводять при повному розслабленні всіх м'язових груп. Крім розслаблення, увага повинна фіксуватися і на стані рук та ніг. Необхідно домагатися розслаблення їх, а разом з цим прийде відчуття ваги і тепла. Крім того, подумки треба промовляти формулу самонавіювання і викликати ці стани:

«Мої ноги — важкі, важкі, важкі. Мої руки — важкі, важкі, важкі. Мої руки — теплі, теплі, теплі. Мої ноги — теплі, теплі, теплі».

Видих і затримка на видиху вимагають повного розслаблення, що позбавляє напруження живота та грудей. Повноті видиху сприяє підкладання під сідниці подушечки, що допомагає розслабленню м'язів живота.

Кількість дихань на хвилину у в'єтнамській дихальній

терапії за методом чотирифазного дихання не передбачається, а визначається емпірично кожною людиною, оскільки кількість кисню, що вдихається, сама регулює ступінь здоров'я та активності людини. Добре самопочуття знаходиться у взаємозв'язку з тривалістю фаз, а звідси вже і визначається частота дихання.

Вироблений у процесі тривалих тренувань дихальний ритм, побудований на чотирьох фазах, формує стереотип дихання.

Особливістю чотирифазного дихання є можливість в результаті набутих дихальних навичок тренувати нервову систему, довільно викликаючи в ній процеси нервового збудження і гальмування.

За стародавніми уявленнями, перші дві фази дихання відносяться до ян-фази, що відповідає періоду нервового гальмування. В ян-фазі відбувається граничне скорочення м'язів і, отже, максимальне нервове збудження, в інь-фазі — граничне розслаблення м'язів і максимальне гальмування.

При точному виконанні рекомендацій оздоровчої системи з'являється певний стереотип нервової діяльності, а отже, й оптимальний варіант бадьорості та сну, що співпадає з природним біоритмом людини. Для чого ж тут якісь стимулятори, ліки (снотворне), чи не так, читачу?

СТАТИКО-ДИНАМІЧНІ ВПРАВИ ЛЕЖАЧИ—



СТУПІНЬ
СИСТЕМИ

До III ступеня системи входять 10 вправ. Всі вони призначені в основному для лікування хвороб хребта: сутулості, остеохондрозу чи викривлення (лордозу, кіфозу, сколіозу). Для лікування хребта положення лежачи найвигідніше і найекономічніше, бо знімає напруження з усіх ділянок хребетного стовпа, при чому створюються сприятливі умови для активного впливу на нього у будь-якій частині.

III ступінь системи відрізняється тим, що всі чотири фази вправ активні. I і II фази характеризуються глибоким вдихом і затримкою дихання, а в III для здійснення видиху необхідна активна допомога м'язами живота, в IV завдання полягає в утриманні втягнутої в себе передньої стінки живота. Найкоротша фаза — IV. В окремих випадках вона може бути й опущена.

Вправа 1, лежачи на спині (мал. 1, 2)

Лежачи на спині з витягнутими ногами, вигніть догори шию і груди на глибокому вдиху; затримавши в легенях повітря, похитайте спиною з боку на бік 2—6 разів. Зробіть вільний видих за рахунок скорочення передньої стінки живота.

Ефект.

— Вправа активізує циркуляцію крові в організмі.

— Зміцнює м'язи спини і тонізує важкодоступні для іншого впливу відділи хребта.

— Справляє зігрівальну дію на м'язи шиї, потилиці, верхньої частини спини.

— Ефективна при лікуванні ревматизму, грипу, запалення суглобів.

— Сприяє потовиділенню.

Показання. Вправа показана практично всім, за винятком осіб, які мають травму хребта.

Особливості виконання вправи. Точне дотримання рекомендацій по диханню.

Вправа 2, лежачи на спині (мал. 3)

Лежачи на спині, упріться п'ятами і верхньою частиною спини в підлогу та, зробивши вдих, прогніться в попереку. Затримавши повітря на вдиху, похитайте спиною з боку на бік 2—6 разів, з кожним рухом намагаючись увібрати в легені ще трохи повітря. Зробіть сильний видих та енергійно втягніть в себе живіт, щоб максимально вивести повітря з легень.

Ефект.

— Вправа дає добрі наслідки при захворюваннях сидничного нерва.

— Усуває біль у спині.

— Полегшує біль у суглобах при ревматизмі.

— Викликає зігрівальний ефект і стимулююче впливає на поперекову ділянку, сідниці.

— Сприяє потовиділенню.

Особливості виконання вправи. Вправа розрахована на точне виконання рекомендацій по диханню: глибокого вдиху, затримки на вдиху, енергійного видиху за рахунок випинання передньої стінки живота і руху вгору діафрагми, незначної затримки на видиху.

Вправа 3, лежачи на спині (мал. 4)

Лежачи на спині, потилицею, ліктями і п'ятами упріться в підлогу. Зробивши глибокий вдих і трохи піднявши тулуб, вигніть угору живіт і груди. Затримайте дихання і 2—6 разів похитайте тулубом із боку на бік. Зробіть глибокий видих за допомогою передньої стінки живота. Утримуйте стягнуту в себе передню стінку живота на видиху.

Ефект.

— Вправа гальмує склеротичні процеси в організмі.

— Усуває чи значно зменшує біль у ділянці шиї, спини, ніг.

— Виправляє сутулість і зміцнює спинні м'язи.

Особливості виконання вправи. Слід дотримуватись такої рекомендації: наскільки глибокий і повний вдих, настільки ж має бути сильним видих за допомогою передньої стінки живота.

Вправа 4, лежачи на спині (мал. 5)

Ляжте на спину і долоні підкладіть під сідниці. Ступні також підтягніть під сідниці, зігнувши для цього ноги в колінах. Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання, одночасно розведіть коліна в сторони, наскільки це можливо. Утримуйте їх у цьому положенні 1—2 с, намагаючись поглибити вдих. Зробивши 2—6 разів похитування колінами в напрямку до підлоги в один та інший бік, видихніть із силою повітря, допомагаючи собі при цьому притисканням колін до грудей, після цього поставте ступні на підлогу.

Ефект.

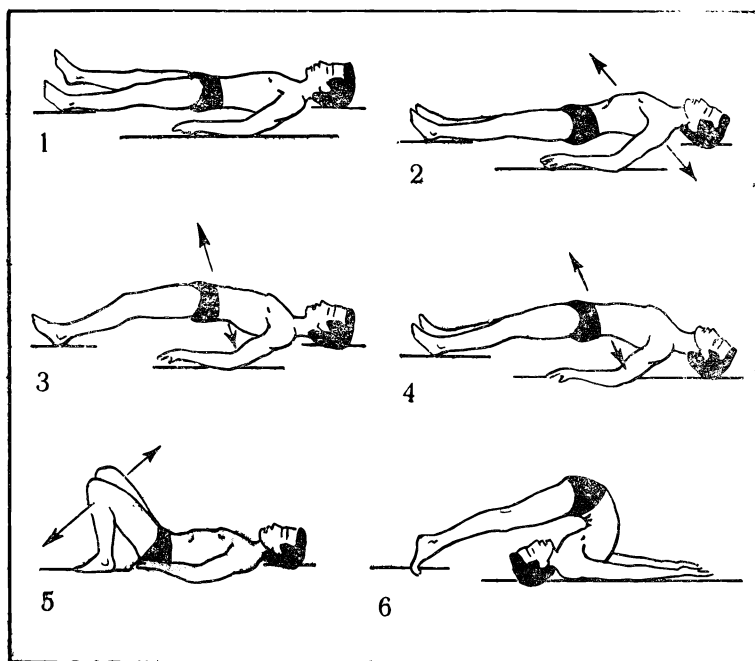
— Вправа активізує кровообіг і рух енергії в найвіддаленіші ділянки печінки, селезінки, шлунка, кишок, жіночих статевих органів, промежини.

— Позбавляє болю в спині.

— Активізує діяльність органів черевної порожнини.

Вправа 4 (варіант)

Лежачи на спині, розсуньте ноги на 40—50 см, зігніть коліна і трохи підніміть таз. На вдиху, затримавши в легенях повітря, нахилийте коліна всередину, до підлоги, почергово кожне, намагаючись торкнутися підлоги — по



2—6 разів. Зробіть повний видих, затримайте дихання на видиху.

Ефект.

— Як додатковий лікувальний засіб вправа позитивно діє на стан сечового міхура і зменшує потребу в нічному сечовипусканні.

Вправа 5, лежачи на спині (мал. 6)

Лежачи на спині, витягніть ноги, а руки опустіть уздовж тіла. На вдиху підніміть ноги і занесіть їх за голову, торкніться пальцями ніг підлоги якомога далі за головою. Затримайте дихання, підпріть себе зігнутими у ліктях руками в ділянці попереку і похитайтесь з боку на бік 2—6 разів. Виконайте повний видих, утримуючи напруження передньої стінки живота.

Ефект.

— Вправа активно масажує внутрішні органи.

— Посилює притік крові та рух енергії до голови.

— Регулює і стимулює роботу залоз внутрішньої секреції, особливо щитовидної.

— Сприяє активізації кровообігу в ділянці шиї.

— Забезпечує відтік крові при геморої.

— Тонізує увесь організм.

Особливості виконання вправи.

— Вправа потребує суворого контролю за станом опускання ніг, шиї, напруження в ділянці живота, колін.

— Не рекомендується поспішати досягти кінцевої фази вправи: потрібно йти до неї повільно і наполегливо, не допускаючи виникнення сильного болю ні в ногах, ні в тазовій ділянці, ні в животі, ні в шиї.

Вправа 6, лежачи на спині (мал. 7, 8)

Лежачи на спині, підтягніть зімкнуті ступні до сидниць, розведіть коліна в сторони. Руки вздовж тулуба, дещо розведені в сторони. Зробіть повний вдих, прогніться в попереку; впираючись ліктями, ступнями ніг і верхньою частиною голови в підлогу, підніміть таз. Затримавши дихання на виху, виконайте 2—6 похитувань корпусом із боку на бік. Зробіть видих зусиллям м'язів живота. Повторіть вправу 2—3 рази.

Ефект.

— Вправа енергійно масажує внутрішні органи черевної порожнини, усуває біль у спині.

— Зміцнює поперекові м'язи і міжхребцеві зв'язки.

— Зміцнює м'язи задньої частини стегон, бокові м'язи тулуба і живота.

— Сприяє вилікуванню жіночих хвороб.

Особливості виконання вправ.

— Слідкувати за амплітудою похитувань корпусом.

— Уважно виконувати видих, з обережністю напружуючи м'язи живота.

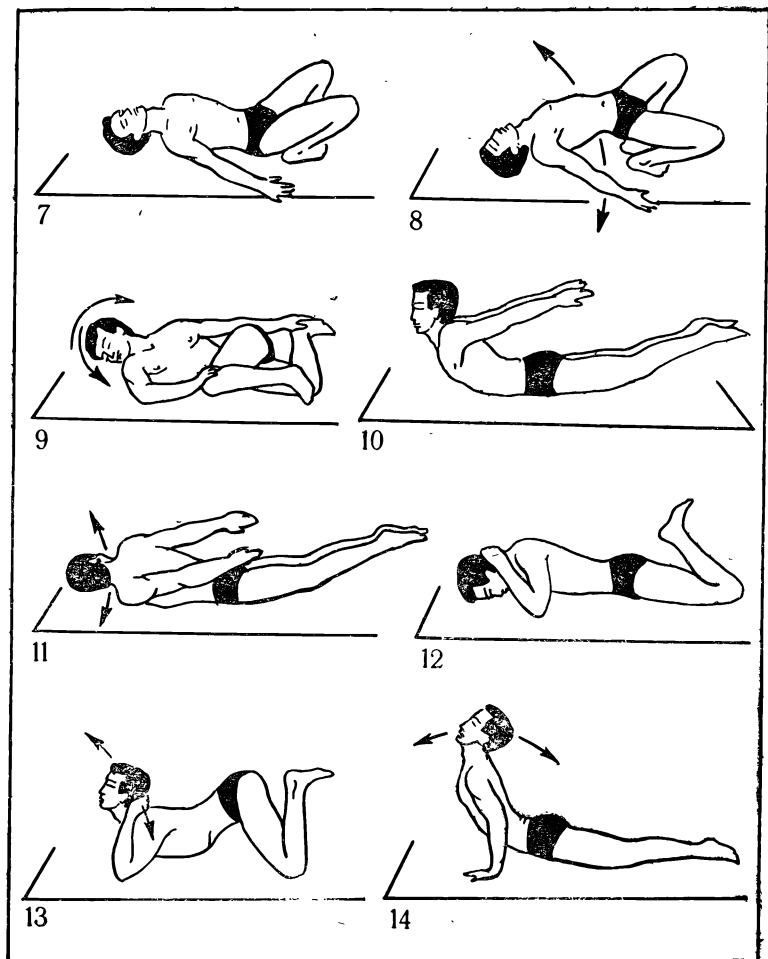
Вправа 7, лежачи на спині (мал. 9)

Порядок виконання вправи. Лежачи на правому боці, підігніть ноги. Праву ногу відкиньте назад і візьміться лівою рукою за її ступню. Ступню лівої ноги поставте на коліно правої, а коліном лівої ноги торкніться підлоги. Правою рукою візьміться за коліно лівої ноги.

Роблячи глибокий вдих, одночасно поверніть шийні і грудні хребці у протилежні сторони. Затримавши дихання на виху, 2—6 разів прогніться у хребті. Видих зробіть за рахунок напруження м'язів живота. Повторіть вправу 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа стимулює притік енергії, крові до печінки та селезінки, що є безпосередньо профілактичним і терапевтичним засобом впливу на роботу цих органів. Активно впливає на шийні хребці, сухожилля, кровоносні судини, нервові закінчення, гортань. Запобігає вивихам та усуває біль у суглобах шийного відділу.



Особливості виконання вправи.

- Контролювати поворот шії і розворот грудей.
- Зосередити увагу на активному видиху зусиллям м'язів живота.

Вправа 8, лежачи на спині (мал. 10, 11)

Порядок виконання вправи. Лежачи на животі, випряміть ноги і витягніть руки вздовж тулуба, кисті стисніть у кулаки.

На глибокому вдиху прогніться в спині, трохи піднявши і відвівши назад голову, відірвіть від підлоги якомога вище

ноги. Руки відведіть за спину у витягнутому положенні. Затримайте вдих і зробіть 2—6 рухів-поворотів: спочатку в один бік, потім у другий, торкаючись у кожному випадку плечем підлоги. Виконайте видих, напружуючи м'язи живота.

Повторіть вправу 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа посилює циркуляцію крові та енергії по меридіанах у ділянці хребта.

— Затримує процес старіння організму.

— Поліпшує рухомість хребта.

— Відновлює виснажену нервову систему.

— Запобігає грипові.

— Активізує всі м'язові групи спини, сідниць, стегон.

Особливості виконання вправи.

— Оскільки вправа вимагає великих м'язових зусиль у ділянці живота і спини, тим хворим, у кого слабка передня стінка живота, слід не допускати перенапруження її.

Контролювати повороти плечем до підлоги, не перенапружуючи м'язів.

Вправа 9, лежачи на животі (мал. 12, 13)

Порядок виконання вправи. Лежачи на животі, упріться ліктями в підлогу, кисті рук покладіть на потилицю, ноги зігніть у колінах і п'ятами намагайтесь торкнутись сідниць. На глибокому вдиху відкиньте голову назад якомога далі, напружте м'язи живота, трохи підніміть живіт від підлоги й одночасно сильно прогніться у попереку.

Затримавши дихання на вдиху, виконайте 2—6 рухів головою із боку на бік. Зробіть повний видих.

Виконайте вправу 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа зміцнює внутрішні органи черевної порожнини.

— Усуває біль у спинній ділянці.

— Сприяє вилікуванню ревматизму плечових суглобів.

— Зміцнює м'язи живота і спини, підвищує рухомість хребта в шийному та поперековому відділах.

Особливості виконання вправи.

— Вправа вимагає обережності від осіб, які страждають на остеохондроз шийних хребців.

— Необхідно дозувати напруження в ділянці попереку.

Вправа 10, лежачи на животі (мал. 14)

Порядок виконання вправи. Лежачи на животі, упріться руками в підлогу на рівні талії, спрямувавши пальці рук у сторони. На глибокому вдиху випряміть руки, прогніть спину, відкиньте голову назад. Затримавши дихання на

вдиху, зробіть 2—6 похитувань корпусом і головою вперед — назад. Виконайте глибокий, повний видих, розверніть тулуб і шию праворуч, намагаючись побачити п'яту лівої ноги. Зробіть глибокий вдих і, затримавши дихання, виконайте 2—6 похитувань корпусом ліворуч. Зробіть повний видих, продовжуючи дивитись на п'яту лівої ноги.

Повторіть рух в іншу сторону з нейтрального положення. Виконайте кожну вправу 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа нормалізує циркуляцію енергії і крові в ділянці шиї, спини, бокових ділянок тулуба.

— Посилює приплив крові до найдоступніших ділянок печінки, селезінки і легень.

— Полегшує розсмоктування спайок, що утворилися внаслідок запалення легень.

— Зміцнює м'язи спини, бокових ділянок тулуба, шиї.

Особливості виконання вправи.

— Особливу увагу слід приділяти повороту голови в сторону і назад, не допускаючи перенапруження м'язів шиї і корпусу.

Вправа 11 (мал. 15)

Порядок виконання вправи. Сядьте на п'яти, нахиліть тулуб уперед, витягнувши вперед руки, торкніться підборіддям підлоги. На глибокому вдиху відведіть голову назад, затримайте дихання і виконайте 2—6 похитувань верхньою частиною тулуба та головою. Зробіть видих зусиллям м'язів живота.

Виконайте вправу 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа активізує діяльність щитовидної залози.

— Зміцнює м'язи шиї, потилиці, плечових суглобів, викликає приплив крові до цих ділянок.

— Сприяє вилікуванню від ревматизму плечових суглобів.

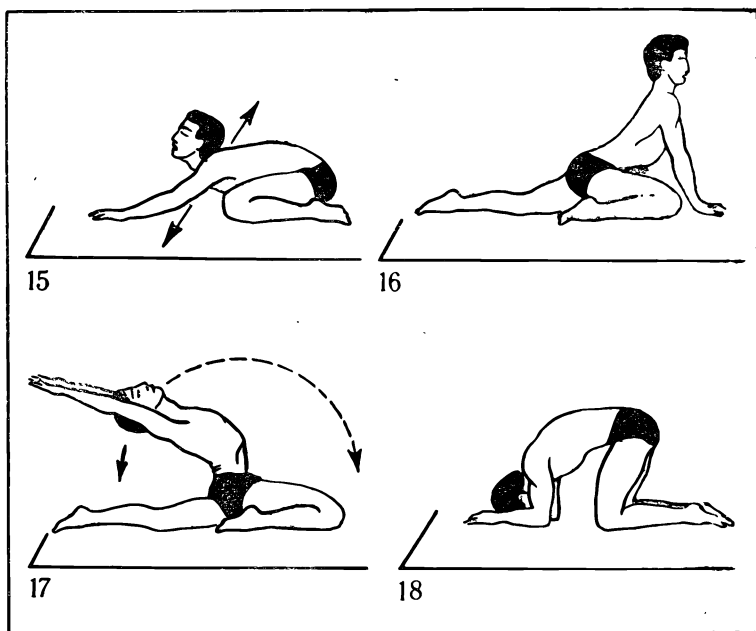
Особливості виконання вправи. Контролювати відхилення голови назад.

Вправа 12, сидячи на підлозі (мал. 16, 17)

Порядок виконання вправи. Сядьте на підлогу, на одну ногу, витягнувши другу назад, та упріться випрямленими напруженими руками в підлогу. На вдиху підніміть руки вгору, добре прогніться в попереку. Затримайте дихання в такому положенні і зробіть 2—6 похитувань головою та тулубом вперед — назад.

На сильному видиху опустіть руки вниз до підлоги. Зніміть ноги і повторіть вправу.

Виконайте вправу 1—3 рази.



Ефект.

- Вправа активізує циркуляцію енергії в ділянці спини.
- Запобігає виникненню болю в спині.
- Зміцнює суглоби хребта, м'язи спини і таза.

Особливості виконання вправи.

— Вміти правильно розташувати центр ваги і знайти опору ногами.

— Намагатись, щоб руки були ніби продовженням тулуба під час рухів назад.

— Контролювати вдих, затримку дихання і видих.

Вправа 13, стоячи у колінно-ліктьовій позі (мал. 18)

Порядок виконання вправи. Станьте в колінно-ліктьове положення, торкаючись лобом підлоги. Після вдиху затримайте дихання і зробіть 2—6 похитувань тазом з боку на бік. Видихніть повітря, напружуючи м'язи живота.

Повторіть вправу 5—10 разів.

Ефект.

- Вправа запобігає опущенню внутрішніх органів.
- Запобігає виникненню грижі, геморою.
- Стимулює приплив крові до голови.
- Ефективна при нервовому виснаженні.
- Сприяє поглибленню дихання.

Особливості виконання вправи.

— Ця поза сприяє повному розслабленню, тому до неї корисно вдаватися для відпочинку.

— Позу доцільно виконувати якомога частіше для відпрацювання навички повного дихання.

— У цій позі можна трохи подрімати, одночасно навчаючись контролювати рівновагу.

Закінчено ознайомлення з трьома ступенями в'єтнамської йоги, що є базовими і цілком необхідними вправами, просування вперед без яких було б безрезультатною, марною справою. Концепція необхідності оволодіння трьома ступенями в'єтнамської йоги вже була достатньо пояснена на початку книжки і, сподіваємось, засвоєна читачами. Отже, сумлінно відпрацювавши перші три ступені оздоровчої системи зіонгшінь та врахувавши всі наведені вище поради-рекомендації, які склалися тисячоліттями і становлять концентровану в'єтнамську народну мудрість, що входить своїм корінням у народну медицину, ми зможемо просуватись далі у справі фізичного та духовного самовдосконалення. Прилучення до зіонгшінь вимагає і фізичних, і моральних, і духовних зусиль. Ваше здоров'я заслуговує таких затрат, читачу!

СТАТИКО-ДИНАМІЧНІ ВПРАВИ В ПОЗІ ЛОТОСА—



СТУПІНЬ
СИСТЕМИ

Усі вправи IV ступеня виконуються сидячи на підлозі зі схрещеними ногами, що дає своєрідний ефект, пов'язаний з посиленням кровообігу в кінцівках, тазовій ділянці і хребті за рахунок активізації венозного кровотоку.

Поза зі схрещеними ногами називається позою лотоса. За ступенем складності вона має свої модифікації: можна сидіти, зігнувши ноги в колінах і підтягнувши впритул до себе гомілки, розмістивши їх одна перед одною (мал. 19); можна сидіти у позі однобічного напівлотоса, підтягнувши до себе гомілки, розміщені одна над одною (мал. 20); можна розміститись у позі двобічного напівлотоса, підтягнувши до себе схрещені одна над одною гомілки так, щоб ступня однієї ноги була схована між гомілкою і стегном другої (мал. 21); нарешті, можна обрати позу Будди (мал. 22), коли гомілки схрещені, а п'яти лежать у пахвинних зморшках. Це найважча, найболісніша поза, яку виконувати найтяжче, але на Сході саме цій позі віддають перевагу.

З якої пози читач почне вправи і в якій він буде їх продовжувати до глибокої старості, покаже час, воля та стан його здоров'я. Зрозуміло лише одне, що форсувати цю складну позу категорично заборонено, оскільки при цьому можливі серйозні ушкодження у тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобах незворотного характеру.

Отже, переходимо до наступної вправи.

Вправа 1

Порядок виконання вправи. Займіть зручну для вас позу лотоса, випряміть спину, руки покладіть на коліна, зробіть вдих і прогніться в попереку.

Затримавши дихання на вдиху, виконайте 2—6 похитувань з боку на бік, намагаючись поглибити вдих. Зробіть видих, розвернувшись корпусом і головою праворуч, намагаючись подивитись назад і нібито витискаючи із своїх легень рештки повітря. Повернувшись до вихідного положення, зробіть вдих, виконайте 2—6 похитувань корпусом на затримці дихання, намагаючись поглибити вдих і, повернувшись ліворуч, видихніть усе повітря. Виконайте вправу 2—4 рази.

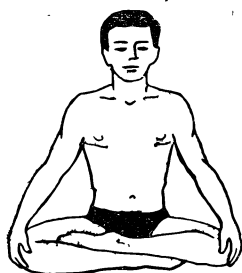
Вправа 2

Порядок виконання вправи. Сядьте у зручну для вас позу лотоса, складіть кисті рук, притиснувши їх ребрами долоней одну до другої, і, розгорнувши долоні до себе, зробіть 2—3 рухи перед собою вгору — вниз до відказу, після чого швидко і сильно потріть долоні одна об одну так, щоб вони розігрілись.

Відкинувши голову назад, притисніть долоні до підборіддя і щік. Повільно опускаючи голову вниз, долоні ведіть



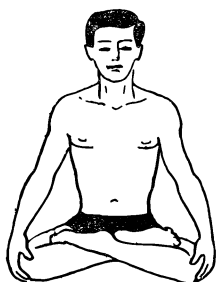
19



20



21



22

до маківки. Потім повільно відводьте голову назад, роблячи рух долонями від маківки до потилиці з обох боків шиї і поверніться до підборіддя.

Повторіть вправу 10—20 разів при довільному диханні.

Вправа 3

Порядок виконання вправи. Сядьте в улюблену вами позу лотоса і прикладіть долоні до обличчя біля вушної раковини. Зробіть масажуючий рух кистями рук у бік потилиці, проведіть по вушних раковинах вперед — назад. Виконайте масажні вправи 10—20 разів, до виникнення відчуття тепла у вушних раковинах. Масаж вушних раковин впливає на біологічно активні точки, регулюючи функції різних органів і всього організму, забезпечуючи профілактику та лікування різних хвороб.

Вправа 4

Порядок виконання вправи. Займіть позу лотоса, натисніть долонями на вушні раковини так, щоб відчувати тиск

повітря на барабанні перетинки, потім одночасно розтис-
ніть долоні. Під час стискання і розтискання долоней повіт-
ря повинно з силою входити у вушні отвори і виходити з них.
Найбільший ефект пози — попередження склеротичних змін
в органах слуху і забезпечення доброго слуху.

Вправа 5

Порядок виконання вправи. Займіть позу лотоса, затис-
ніть долонями вушні отвори, пальці рук тримайте на поти-
лиці. Вказівні пальці складіть на середні і з силою нане-
сіть удар по потиличній кістці. Удар через кістку переда-
ється у внутрішнє вухо досить відчутно і гучно.

Виконати 10—20 ударів. Ця вправа запобігає виникнен-
ню різних порушень у внутрішньому вусі.

Вправа 6

Порядок виконання вправи.

В а р і а н т А. Займіть позу лотоса, покладіть середній
і вказівний пальці обох рук до внутрішніх кінців брів, біля
перенісся. Рухами пальців по бровах, до вилиць, від них
до носа і знову до брів масажуйте верхньо-щелепну і лобну
частини обличчя (в ділянці лобних і верхньо-щелепних па-
зух). Зробіть 10—20 колових рухів в обидві сторони. Впра-
ва запобігає захворюванню згаданих вище пазух та сприяє
лікуванню хвороб.

В а р і а н т Б. Займіть позу лотоса і на закриті повіки
покладіть середні пальці рук. Коловими рухами пальців
зробіть легкий масаж повік в одному та іншому напрямках
10—20 разів. Вправа запобігає кон'юнктивіту і віковим
хворобам.

В а р і а н т В. Займіть позу лотоса і вказівними пальця-
ми рук натисніть одночасно на точки у внутрішній і верх-
ній, а великими пальцями — у зовнішній і нижній частинах
очних западин. Вправа поліпшує циркуляцію енергії і кро-
ві в ділянці очних западин.

Вправа 7

Порядок виконання вправи.

В а р і а н т А. Зайнявши позу лотоса, покладіть вказів-
ний і середній пальці правої руки на перенісся і робіть ни-
ми рухи вгору — вниз по зовнішньому боку носа 10—20 ра-
зів, активно супроводжуючи рухи пальців диханням через
ніс. Вправа має на меті викликати відчуття тепла в ділян-
ці носа.

В а р і а н т Б. Займіть позу лотоса, проведіть двосто-
ронній точковий масаж вказівними пальцями у тих місцях,
де закінчується носова кістка і починається хрящ. Зробіть
10—20 натискань у цих точках, обережно виконуючи обер-
тальні рухи в обох напрямках.

В а р і а н т В. Зайнявши позу лотоса, вказівними пальцями рук виконайте масаж носових крил. Лівою рукою масажуйте праве крило носа, а правою — ліве.

Зробіть по 10—20 рухів кожною рукою.

В а р і а н т Г. Зайнявши позу лотоса, промасажуйте легко і м'яко носові отвори, відгинаючи кінчик носа то в один, то в інший бік. Вправа дає профілактичний і зігрівальний ефект.

Вправа 8

Порядок виконання вправи. Займіть позу лотоса, 10—20 разів зворотно-поступальними рухами промасажуйте протилежну до руки щоку від рота до вуха, а потім змініть руку і зробіть масаж другої щоки. Перед масажем м'язів обличчя йому необхідно надати життєрадісного виразу, що вже само по собі дає заряд енергії.

Вправа запобігає паралічу лицьового нерва та лікує його, активізує м'язи рота, губів, щік, жувальні та шийні м'язи. Такий масаж забезпечує обличчю рухомість, надає йому виразності, а отже, й чарівності.

Вправа 9

Порядок виконання вправи. Сидячи в обраній вами позі лотоса, напружте м'язи шиї, відведіть голову назад і подивіться вгору. На шию спереду покладіть долоню і масажуйте її поступально-зворотними рухами вгору — вниз від грудей до підборіддя. Вправу слід виконувати 10—20 разів кожною долонею, до відчуття тепла спереду шиї. Вправа запобігає виникненню кашлю та усуває його.

Вправа 10

Порядок виконання вправи. Займіть позу лотоса і виконайте 5—10 обертів язиком у порожнині закритого рота, наперемінно випинаючи губи і надуваючи щоки, одночасно похитуючи тулубом з боку на бік і повертаючи очними яблуками.

Вправа 11

Порядок виконання вправи. Займіть позу лотоса, наберіть у рот трохи повітря, дещо надміть щоки і «полощіть» повітрям рот, переводячи одночасно погляд то праворуч, то ліворуч. Після кожного циклу рухів в обидві сторони злегка клацніть зубами один раз. Усі ці рухи супроводжуються ритмічним похитуванням тулуба.

Вправу виконайте 10—20 разів.

Вправа 12

Порядок виконання вправи. Сидячи в позі лотоса, клацніть язиком об м'яке піднебіння 10—20 разів. Ефективність вправи підвищується, якщо клацання язиком супроводжується активним скороченням м'яза нижньої частини черев-

ної стінки. Контроль за синхронністю скорочення м'яза можна здійснювати шляхом притиснення руки до живота. При цьому слід ковтати слину. Ковтання слини сприяє травленню і поліпшує слух. У цілому вправа підтримує рухомість і тонус язика та запобігає погіршенню артикуляції у похилому віці.

Вправа 13' (мал. 23)

Порядок виконання вправи. Сидячи в позі лотоса, зведіть пальці рук у «замок» і виверніть долоні назовні, підніміть їх над головою. Закинувши голову назад, погляд зафіксуйте на якійсь певній точці пальця руки і почніть уважно розглядати малюнок шкіри на цій ділянці.

Зробіть вдих і, затримавши дихання, виконайте 2—6 похитувань тулубом з боку на бік, слідкуючи за тим, щоб руки і голова рухались за тулубом. Погляд зосереджений на певній ділянці шкіри пальця руки. Під час видиху руки рухаються до обличчя на відстані близько 5 см від нього, але погляд застиг на обраній точці пальців.

Вправу виконайте 10—20 разів.

Ефект.

— Вправа стимулює роботу хрусталика ока і є дуже ефективною гімнастикою для очей, запобігаючи віковому ослабленню зору.

— Сприяє розвиткові здатності ока фокусувати погляд на предметах різної віддаленості.

Показання. Вправа показана всім, хто прагне зберегти зір.

Особливості виконання вправи.

— Необхідне повне зосередження уваги на обраній для цього точці на шкірі пальця.

— Вправа вимагає наполегливості і значного напруження при зосередженні уваги на обраному об'єкті.

— Якщо поза лотоса неможлива, можна виконувати вправу сидячи на стільці чи на підлозі.

Вправа 14 (мал. 24)

Порядок виконання вправи. Закладіть руки за голову, схрестивши на рівні потилиці пальці. З максимальним зусиллям відтягуйте лікті назад, одночасно рухаючи головою і запрокидуючи її.

Після глибокого вдиху, затримуючи максимум повітря у грудях, зробіть 2—5 похитувань тулубом вперед — назад, потім зробіть видих.

Вправу виконайте 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа збільшує об'єм легень, усуває сутулість, поліпшує кровообіг у ділянці шийних та грудних хребців.

— Сприятливо діє на щитовидну залозу і позитивно позначається на обміні речовин.

Особливості виконання вправи.

— У позі лотоса ця вправа дає найбільший ефект. Якщо поза лотоса неможлива, то вправу бажано виконувати стоячи або сидячи.

— Не перенапружувати шийні м'язи. Забезпечувати відчуття комфорту при виконанні вправи, регулюючи навантаження на м'язові групи, хребці, суглоби і зв'язки.

Вправа 15 (мал. 25)

Порядок виконання вправи. Сидячи в позі лотоса, зігніть руки у ліктях і заведіть їх собі за спину, одночасно відкинувши голову назад. Зробіть глибокий вдих і, затримавши повітря в грудях, виконайте 2—6 похитувань тулубом з боку на бік, потім — повний видих.

Вправу виконайте 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа сприяє підвищенню гнучкості і рухомості верхнього відділу хребта.

— Поліпшує поставу, усуває сутулість і робить груди більш розвернутими, що забезпечує збільшення об'єму легень.

— Полегшує стан при астмі.

Особливості виконання вправи.

— При похитуванні тулубом коліна слід відривати від підлоги.

— Не треба напружуватись, коли заводите лікті за спину.

— Необхідно контролювати положення голови на вдиху.

— Після закінчення похитувань тулубом зосередити увагу на повному видихові.

Вправа 16 (мал. 26, 27)

Порядок виконання вправи. Сидячи в позі лотоса, зчепіть пальці за спиною якомога вище. Нахиліть тулуб і голову в сторону, зробіть вдих і випряміться, закінчуючи вдих. На затримці дихання зробіть 2—6 похитувань в обидві сторони і, видихнувши повітря, вийдіть у крайнє похиłe положення, з якого на вдиху починайте піднімати тулуб.

Вправу виконайте 2—6 разів.

Ефект.

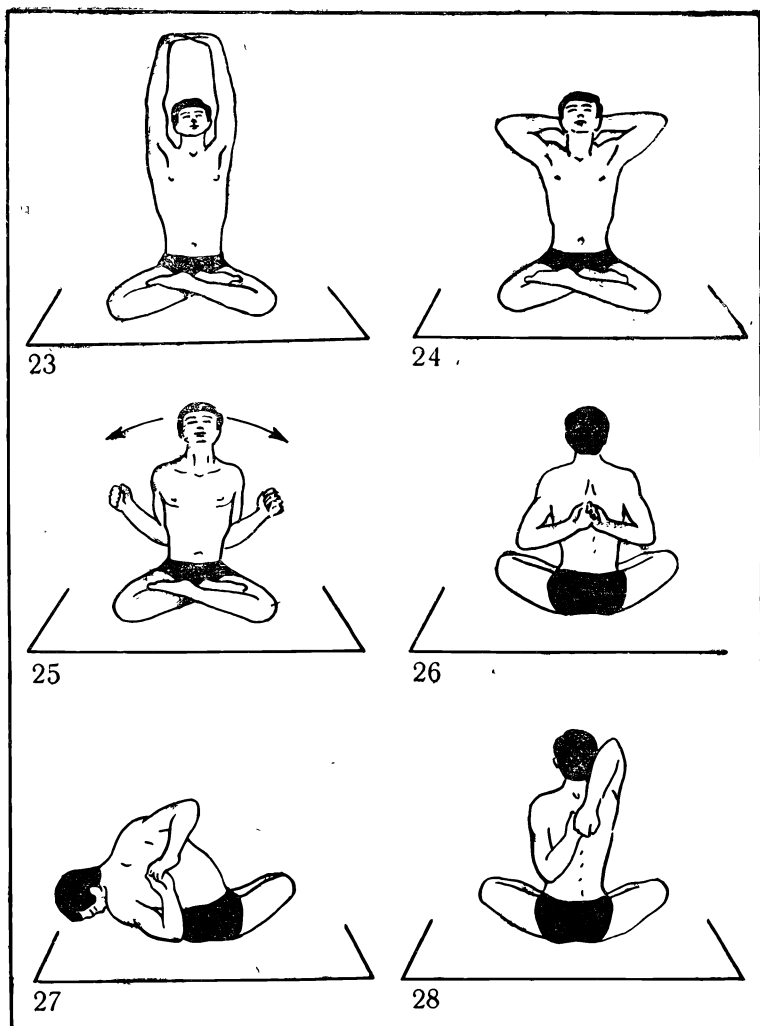
— Вправа активізує дихальний центр і поліпшує травлення.

— Зміцнює хребет у всіх відділах.

— Зміцнює руки і кисті рук.

— Посилює кровотік і рух енергії у промежині.

Особливості виконання вправи.



— Вправа потребує дуже суворого контролю за напруженням бокових м'язів, стегон, ступнів, м'язів живота і промежини.

— Голову слід тримати прямо, а хребет у вертикальному положенні.

Вправа 17 (мал. 28)

Порядок виконання вправи. Сидячи в позі лотоса, заведіть одну руку за спину знизу, а другу — зверху, зчепіть пальці в «замок». Зробивши глибокий вдих і затримавши

на вдиху повітря в грудях, виконайте 2—6 похитувань тулубом з боку на бік. Видихнувши повітря і передихнувши, виконайте вправу ще 1—3 рази, змінюючи положення рук.

Ефект.

— Вправа дуже швидко зміцнює м'язи рук і кисті.

— Поліпшує кровообіг у плечовому суглобі, тонізує нервову мережу спини.

— Тонізує м'язи в ділянці промежини за рахунок поліпшення кровообігу в усьому тілі.

Особливості виконання вправи.

— Поза повинна бути стійкою, а кисті рук міцно зчепленими в «замок». Не можна перенапружувати м'язи у передпліччі.

— Голову треба тримати прямо, а хребет випрямленим.

Вправа 18 (мал. 29)

Порядок виконання вправи. Сядьте в позу лотоса; трохи піднявшись на коліна із схрещеними ногами, відкиньтесь обережно назад і, розвернувши долоні в сторони, упріться руками в підлогу.

Роблячи вдих, відкиньте голову назад, вигніть спину і випніть уперед живіт. Затримавши дихання, зробіть 2—6 похитувань з боку на бік. Видих має бути повним.

Виконайте вправу 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа активізує поперековий і шийний відділи хребта, забезпечуючи лікувальний і оздоровчий ефект.

— Поліпшує кровопостачання нижніх кінцівок.

Особливості виконання вправи.

— Необхідно суворо контролювати напруження в тазовій ділянці та в усіх відділах хребта.

Вправа 19 (мал. 30)

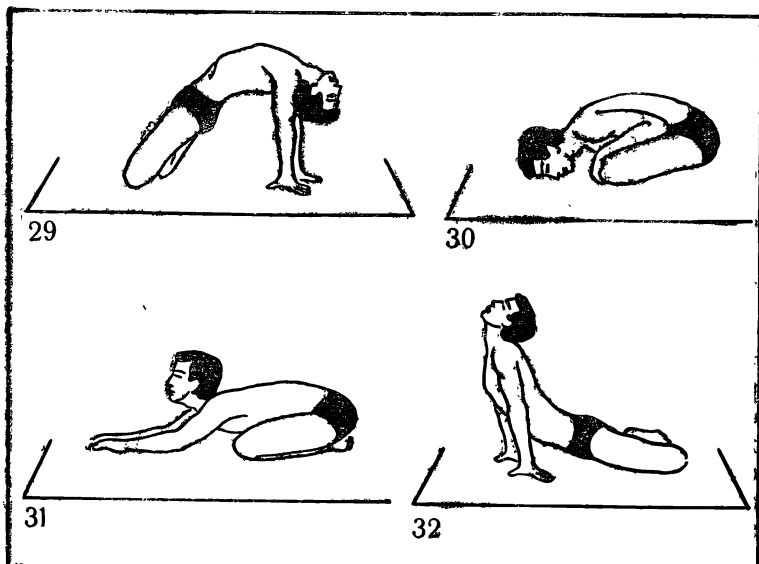
Порядок виконання вправи. Сидячи в позі лотоса і поклавши руки на коліна, нахиліться вперед так, щоб дістати лобом підлоги (принаймні, слід прагнути дістати). Зробивши вдих і затримавши дихання, 2—6 разів повернути голову (неначе перекочуючи її), не відриваючи від підлоги. При цьому необхідно прагнути у крайньому правому і в крайньому лівому положенні голови подивитися на стелю, доводячи поворот до кінця. Після того треба зробити видих.

Вправу виконайте 1—3 рази і випряміть хребет, зафіксувавши його положення.

Ефект.

— Вправа поліпшує травлення, стимулює роботу жовчного міхура, підшлункової залози, товстої і тонкої кишок.

— Активно діє на сонячне сплетіння.



— Поліпшує кровообіг у тазовій ділянці і в ділянці шийних хребців.

— Зміцнює м'язи шиї та плечового пояса.

Особливості виконання вправи.

— Проведення контролю за рухом голови і станом шийних хребців, а також за напруженням шийних м'язів.

— Не допускати перевтомлення.

Вправа 20 (мал. 31, 32)

Порядок виконання вправи. Із пози лотоса подайте тулуб уперед, опираючись на витягнуті руки і коліна схрещених ніг. Максимально прогніться в спині. Зробіть вдих, затримавши дихання, похитуючи тулубом із боку на бік та прогинаючись у хребті.

Виконайте вправу 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа активізує роботу нирок і надниркових залоз.

— Поліпшує кровообіг в усіх внутрішніх органах.

— Зміцнює поперекову частину хребта.

— Активізує роботу залоз внутрішньої секреції, включаючи щитовидну залозу.

Особливості виконання вправи.

— Вимагається максимально суворий контроль за станом хребта і напруженням м'язів ніг та тулуба.

Загальний ефект вправ у позі лотоса

— Вправи поліпшують рух енергії і крові вздовж хребта.

— Активізують діяльність симпатичної і парасимпатичної нервової системи.

— Відновлюють функції органів чуття, запобігають передчасному згасанню цих функцій у людей похилого віку.

— Запобігають негативним змінам у шийному і поперековому відділах хребта.

— Тонізують всю ділянку спини, стимулюють роботу спинного мозку.

— Сприяють швидкому вилікуванню від простудних захворювань та хвороб внутрішніх органів.

Належно оцінивши чудодійну силу наведених конкретних вправ, що виконуються у позі лотоса, та врахувавши рекомендації адептів в'єтнамської йоги, які залишили нам у спадок цей прекрасний засіб зміцнення здоров'я і збереження молодості, ви позбудетеся, шановний читачу, потреби в застосуванні медикаментів (що є небайдужими для організму) для лікування багатьох хвороб і, звичайно ж, з профілактичною метою.

СТАТИКО-ДИНАМІЧНІ ВПРАВИ СИДЯЧИ—



СТУПІНЬ
СИСТЕМИ

Вправа 1, сидячи на підлозі (мал. 33)

Порядок виконання вправи. Сидячи на підлозі з витягнутими вперед ногами, розітріть м'язи спини рухами рук вгору — вниз. На видиху нагніться вперед і продовжуйте масаж спини знизу вгору. Зробіть вдих, підніміть тулуб, подайтеся трохи назад і починайте масажувати спину згори вниз.

Виконайте вправу 10 разів.

Ефект.

— Вправа тонізує ділянку спини, усуває біль, робить спину гнучкішою.

Показання.

— Рекомендується всім, хто відчуває у спині біль чи напруження.

Особливості виконання вправи.

— Долоні рук перед вправою доцільно розтерти.

— Треба дотримуватись правильного дихання при масажуванні спини: видих повітря виконувати знизу вгору, вдих — згори донизу.

— Не поспішайте з рухом рук, щоб не порушити спокійного ритму дихання.

Вправа 2, сидячи на підлозі (мал. 34)

Порядок виконання вправи. Сівши на підлогу, спочатку витягніть ноги вперед, а потім дещо зігніть і візьміться за ступні так, щоб середній палець руки тиснув на западину склепіння ступні (знизу), а великий палець, залишаючись зверху ступні, тиснув на точку в заглибленні між першою і другою плюсневыми кістками ступні. Натиснувши на ці точки, зробіть глибокий вдих, потім видих і енергійно розігніть ноги в колінах.

Вправу виконайте 2—5 разів.

Ефект.

— Вправа усуває біль у спині.

— Поліпшує кровотік і рух енергії в ділянці таза та спини.

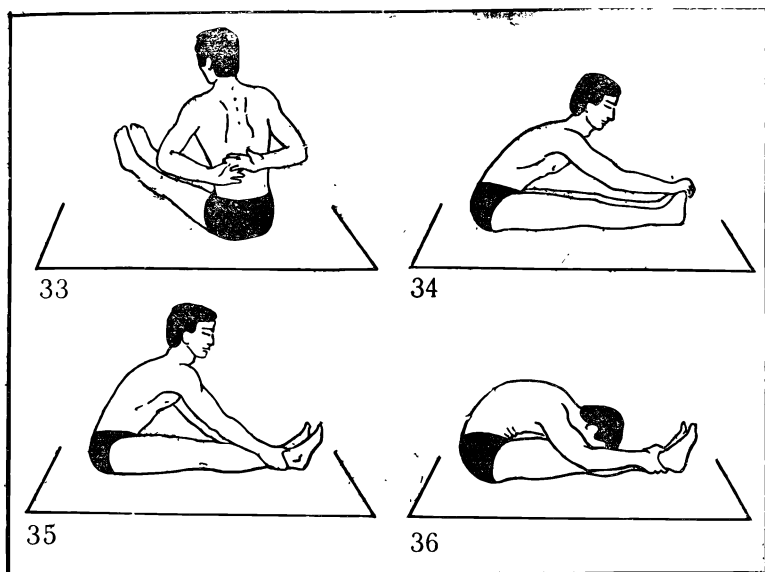
— Нормалізує тиск крові і регулює роботу печінки за рахунок масажування (тиску) точок великим і середнім пальцями руки.

Особливості виконання вправи.

— Вправа вимагає дотримання обережності для тих, у кого негнучка спина.

— Натискання пальцями на точки ступні повинно бути достатньо сильним.

— Потрібно стежити за тим, щоб дихання було регулярним.



Вправа 3, сидячи на підлозі (мал. 35, 36)

Порядок виконання вправи. Сівши на підлогу, витягніть уперед ноги і з'єднайте їх. Візьміться руками за гомілки біля самих щиколоток. Зробіть повний вдих. На глибокому повному видиху нахиліться якомога нижче і підтягніть голову до ніг, намагаючись доторкнутись лобом до колін. Під час виконання видиху розпряміться, під час вдиху — знову зігніться.

Виконайте вправу 3—5 разів.

Ефект.

— Вправа справляє загальнооздоровчу дію на організм за рахунок стимуляції хребта і внутрішніх органів.

— Значно поліпшує кровообіг в органах таза і черевної ділянки.

— Зміцнює поперековий відділ хребта й усуває біль у цій частині спини.

— Полегшує стан при запорі.

— Вправа поліпшує обмін речовин і роботу органів травлення.

Показання. Вправа показана всім, крім осіб, які мають травми хребта.

Особливості виконання вправи.

— Вправа потребує дуже суворого контролю за станом напруження та у разі виникнення болю в спині.

— Допускається дуже легкий біль при виконанні вправи.

— Не потрібно намагатись обов'язково дістати лобом до колін: ця навичка з'явиться з часом.

Вправа 4, сидячи на підлозі (мал. 37)

Порядок виконання вправи. Сидячи на підлозі з витягнутими ногами, візьміться двома руками за гомілку ноги, обережно заведіть ногу за голову. На видиху зробіть плавний нахил головою вперед, намагаючись лобом доторкнутися до коліна витягнутої на підлозі ноги. На вдиху розігніться.

Повторіть вправу 2—3 рази з участю спочатку однієї, а потім другої ноги.

Ефект.

— Вправа справляє сильний вплив на м'язи шийного відділу, міжхребцеві суглоби, м'язи спини, попереку, промежини, гомілковостопні суглоби й коліна.

— Активізує діяльність внутрішніх органів черевної ділянки.

— Сприяє розслабленню всього тіла.

— Сприяє поліпшенню циркуляції енергії і крові в різних органах організму і частинах тіла.

Особливості виконання вправи.

— Ця вправа виконується надзвичайно плавно і повільно.

— Не поспішайте з відпрацюванням рухомості суглобів.

— Уникайте розтягування зв'язок.

— Не допускайте ушкодження хребта при виконанні нахилів.

— Людям похилого віку не рекомендується виконувати цю вправу, оскільки можливі дуже серйозні ушкодження міжхребцевих дисків і самих хребців.

Вправа 5, стоячи на колінах (мал. 38)

Порядок виконання вправи. Станьте на коліна: коліна разом, ступні урізнобіч. Відхиліться назад і прогніться у спині настільки, щоб можна було обіпертися руками на підлогу, спрямувавши пальці рук від себе назад. Зробивши глибокий вдих, сильно прогніться в спині, випнувши живіт і ще більше закинувши голову назад у напрямку до підлоги. Затримавши дихання, виконайте 2—4 похитування тулубом з боку на бік. Зробіть видих, трохи розслабтесь. Виконайте вправу 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа справляє сильний позитивний вплив на хребет, м'язи промежини, м'язи і зв'язки гомілково-стопного

суглоба, м'язи шийного відділу хребта, а також на шийного відділу хребта, а також щитовидну залозу.

Особливості виконання вправи.

— Вправу слід виконувати з дотриманням обережності.

— Похитування тулубом з боку на бік роблять з дотриманням певної амплітуди.

— Не можна допускати виникнення болю в спині, допускається лише деяке напруження.

Показання. Вправа показана всім, крім осіб похилого віку.

Вправа 6, сидячи на колінах (мал. 39)

Порядок виконання вправи. Сівши на п'яти і нахилившись трохи вперед, візьміть себе руками за розведені в сторони ступні ніг у ділянці щиколоток.

На глибокому вдиху, затримавши дихання, виконайте 2—6 похитувань тулубом в обидві сторони.

На повному видиху нахиліться вперед, намагаючись лобом дістати підлогу перед собою.

Поверніться до попереднього положення на вдиху і повторіть вправу 2—5 разів.

Ефект.

— Вправа тонізує і розвиває хребет.

— Зміцнює м'язи промежини, стегон і гомілки.

— Зміцнює колінний і гомілково-стопний суглоби.

— Активізує діяльність органів травлення.

— Поліпшує обмін речовин.

— Запобігає вивихам гомілково-стопного суглоба.

Особливості виконання вправи.

— Сядьте в попередню позу, не допускаючи сильного болю в колінах.

— Ступні та гомілки тримайте трохи розведеними в сторони.

— Амплітуда похитувань регулюється станом легкого болю в суглобах.

Вправа 7, стоячи на колінах (мал. 40)

Порядок виконання вправи. Ставши на коліна, прогніться в попереку і обіпріться руками на п'яти. Зробіть глибокий вдих і на затримці дихання виконайте 2—5 похитувань тулубом вперед — назад. Зробіть видих, розслабтесь.

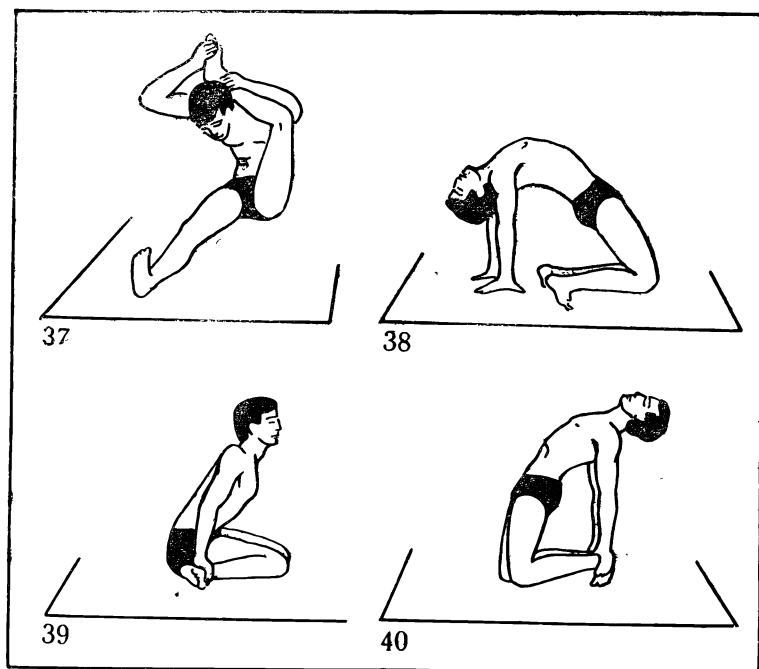
Зробіть глибокий вдих і повторіть вправу.

Ефект.

— Вправа активізує кровопостачання в ділянці хребта і запобігає виникненню болю в ділянці спини.

— Зміцнює м'язи спини та передньої стінки живота.

— Зменшує відкладання жиру в ділянці живота і спини.



— Зміцнює м'язи стегон, гомілки, колінні та гомілково-стопні суглоби.

Особливості виконання вправи.

— Слід контролювати стан напруження в усіх відділах хребта.

— Не допускати виникнення сильного болю.

— Контролювати амплітуду похитувань уперед — назад.

— Не допускати будь-якого перенапруження зв'язок і суглобів.

Вправа 8, сидячи навшпінках (мал. 41)

Порядок виконання вправи. Сядьте на п'яти у положенні на пальцях ніг (навшпінках). Зберігаючи рівновагу, на вдиху підніміть прямі руки спочатку перед собою, а потім вгору. На видиху (повному) розведіть руки в сторони, а потім за спину.

Виконайте вправу 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа тренує вестибулярний апарат.

— Зміцнює м'язи ніг, промежини, пальців ніг.

— Зміцнює хребет, особливо його поперекову ділянку.

— Затримує процес старіння організму.

Показання. Вправа показана при болю у спині і ногах, для посилення обміну речовин в організмі.

Особливості виконання вправи.

— Вправа вважається складною і вимагає зосередження уваги, щоб уникнути падіння на бік та ушкодження пальців ніг.

— Фізично треновані люди можуть урізноманітнити цю вправу за рахунок похитувань нижньої частини тулуба при піднятих угору руках.

— Вправа вимагає дотримання обережності. Не можна її робити поруч з меблями, що мають гострі кути.

Вправа 9, сидячи на підлозі (мал. 42)

Порядок виконання вправи. Сядьте на підлогу з витягнутими ногами. Спина пряма. Перенесіть вагу тіла на сидничний горб тазової кістки одного боку тіла, а протилежну ногу простягніть уперед. Потім вагу тіла перенесіть на цю ногу, а другу ногу з рухом таза простягніть уперед. Пересуньтесь уперед на 1—1,5 м. Дихання спокійне, узгоджене з рухом. Поверніться у вихідне положення.

Ефект.

— Вправа справляє лікувальну дію в разі порушень у тазовій ділянці, має профілактичне значення.

— Поліпшує рух крові в ділянках таза і промежини.

— Забезпечує рухомість суглобів крижово-здухвинної ділянки.

— Активізує в цій частині тіла рух енергії по меридіанах.

Вправа 9 (варіант)

Порядок виконання. Сядьте, витягнувши ноги вперед, покладіть руки на талію. Енергійно повертаючи тулуб убік, дозвольте рукам вільно рухатись за тулубом: одна рука подається назад, друга — вперед і т. д. У результаті цього руху тазовий суглоб подається дещо то назад, то вперед, залежно від того, в який бік рухаються корпус і рука. Таким чином, ви домагаєтесь переміщення тазових суглобів практично без переміщення тіла. Дихання спокійне, природне.

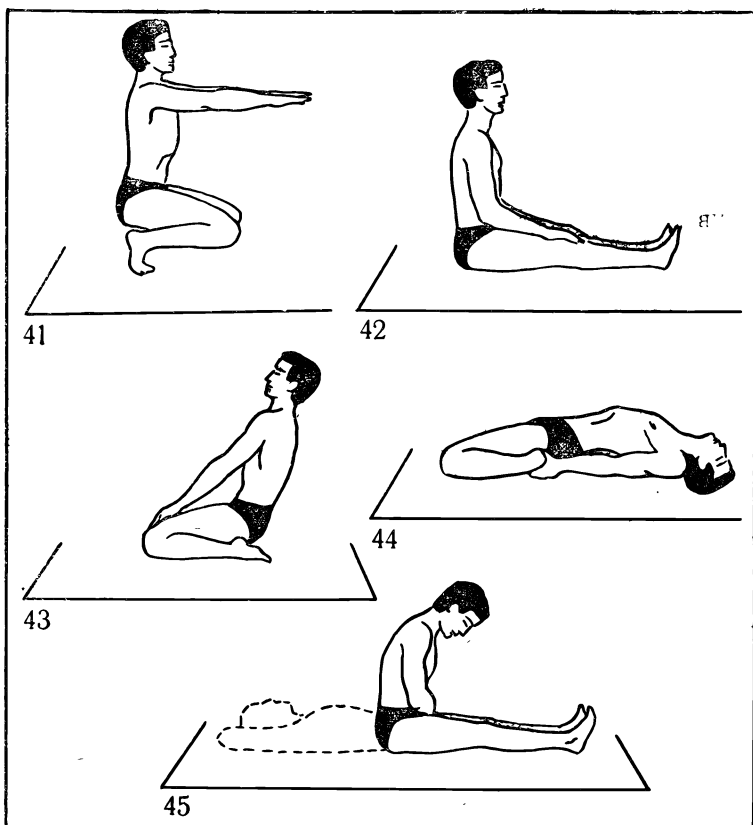
Вправу виконуйте протягом 30—60 с.

Особливості виконання вправи.

— Не зловживайте вправою, хоча вона й здається легкою.

Вправа 10, сидячи на підлозі (мал. 43)

Порядок виконання вправи. Сядьте на п'яти, коліна разом, носки ніг відтягніть назад, пальці торкаються один одного. Випряміть спину, корпус дещо подайте назад, долоні вільно лежать на стегнах. Зробивши глибокий і силь-



ний вдих, затримайте дихання і виконайте до 6 похитувань тулубом з боку на бік. Потім зробіть повний видих і нахил уперед, торкаючись лобом підлоги. Живіт втягніть, це сприяє кращому нахилу і повнішому видиху.

Вправу виконайте 10—20 разів.

Ефект. Вправа є лікувальною для осіб, які мають порушення функцій сечових та статевих органів і профілактичною для всіх інших.

Особливості виконання вправи.

— Не зловживати вправою, якщо є біль у колінах чи в підйомі ступні.

— Допускати лише легкий приємний біль.

— Під час дихання потрібно стежити за рухом діафрагми і м'язів нижньої ділянки живота: домагайтесь глибокого дихання животом.

Вправа 11 (мал. 44)

Порядок виконання вправи. З положення сидячи на п'ятах, допомагаючи собі руками, обережно ляжте на спину, упираючись головою в підлогу. Спину прогніть, не торкаючись підлоги. Руки вздовж тіла, пальці обхоплюють п'яти чи ступні. Зробивши максимальний вдих, затримайте дихання і похитайте тулубом з боку на бік 2—6 разів. Після похитувань зробіть повний видих.

Вправу виконайте 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа справляє загальнооздоровчу і загальнозміцнюючу дію на організм.

— Якщо виконувати вправу систематично, вона усуває запаморочення.

Особливості виконання вправи.

— Не рекомендується сильно і далеко закидати голову, оскільки подібне положення може викликати запаморочення.

— Вправу необхідно робити повільно, обережно, контролюючи стан м'язів, хребта, суглобів ніг.

— Не можна підніматись різко.

— Дихати треба спокійно, не напружуючись.

Вправа 12, лежачи і сидячи на підлозі (мал. 45)

Порядок виконання вправи. Ляжте на спину, ноги витягніть, тримайте їх разом, руки за головою схрещені.

Зробіть вдих — схрещені руки переведіть на груди і повільно підніміть корпус у вертикальне положення. Починаючи видих, поступово опускайте голову вниз до кінця, закінчуючи повний видих, втягуйте всередину передню стінку живота.

Вправу виконайте 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа посилює кровообіг і рух енергії в тазовій ділянці.

— Є лікувальною при застійних явищах у поперековій і тазовій ділянках, при порушеннях функцій сечових і статевих органів, запорі, запаленні здухвинно-крижового м'яза, при хворобах статевої сфери у жінок.

— Вправа активізує і зміцнює м'язи спини й тазостегневої ділянки.

Показання. Вправа не рекомендується тим, у кого є серйозні порушення у поперековій ділянці хребта.

Особливості виконання вправи.

— Вправу слід виконувати дуже повільно, особливу увагу зосереджуючи на початку руху — підйомі.

— Рух рекомендується починати тільки після повного вдиху і переведення рух з-за голови на груди.

— Повний видих забезпечується активним рухом діафрагми, передньої стінки живота і тиском рук.

— Опускатись на спину потрібно повільно, під контролем.

Статико-динамічні вправи сидячи в системі з'юнгшінь мають дуже великий спектр впливу на організм людини як у профілактичному, так і в лікувальному плані. Ефект вправ визначається великим ступенем доступності до функціональних систем організму через пряму дію на хребет, кістково-м'язовий апарат та суглоби, поперекову, крижово-клубову і тазову ділянки.

Самі вправи, в свою чергу, більш доступні, порівняно з позою лотоса, широкому колу читачів, що й робить цей розділ книжки інформативнішим та доступнішим для тих, хто не може сидіти у позі лотоса.

СТАТИКО-ДИНАМІЧНІ
ВПРАВИ СТОЯЧИ—



СТУПІНЬ
СИСТЕМИ

Вправа 1 (мал. 46)

Порядок виконання вправи. Станьте прямо, ноги широко розставлені, руки опущені вздовж тіла. Зробіть глибокий вдих, трохи піднявши плечі, затримайте дихання і зробіть нахил тулуба праворуч. Руки ковзають вздовж тіла: ліва рука — до пахви, права — до щиколотки. Те саме зробіть в інший бік.

Ефект.

— Вправа зміцнює хребет, особливо в поперековій ділянці.

— Активізує рух енергії і крові в ділянці печінки, селезінки та легень.

— Запобігає порушенню функцій печінки та селезінки і лікує їх.

— Поліпшує функцію легень.

Особливості виконання вправи.

— Ноги мають бути розставлені широко.

— На вдиху слід піднімати плечі догори.

— Нахил здійснювати в момент затримки дихання.

— Випрямляючи тіло — робити видих.

— Долоні рук повинні займати максимально верхнє і максимально нижнє положення.

Вправа 2, у положенні стоячи (мал. 47, 48, 49)

Порядок виконання вправи. Ноги поставте на ширину плечей і навіть ширше, трохи присядьте, зігнувши ноги в колінах (стойка вершника). Зчепіть пальці опущених униз рук і виверніть долонями назовні. Підніміть руки догори, супроводжуючи їх поглядом і повільним закиданням назад голови.

Зробіть глибокий вдих і, затримавши дихання, виконайте 2—6 похитувань тулубом з боку на бік. При кожному похитуванні відведіть руки в протилежні сторони. Опускаючи руки вниз, супроводжуйте цей рух повним видихом.

Вправу виконайте 3—5 разів.

Ефект.

— Вправа активізує весь організм.

— Збільшує рухомість суглобів рук і хребців.

— Сприяє збільшенню енергії і крові в організмі.

Особливості виконання вправ.

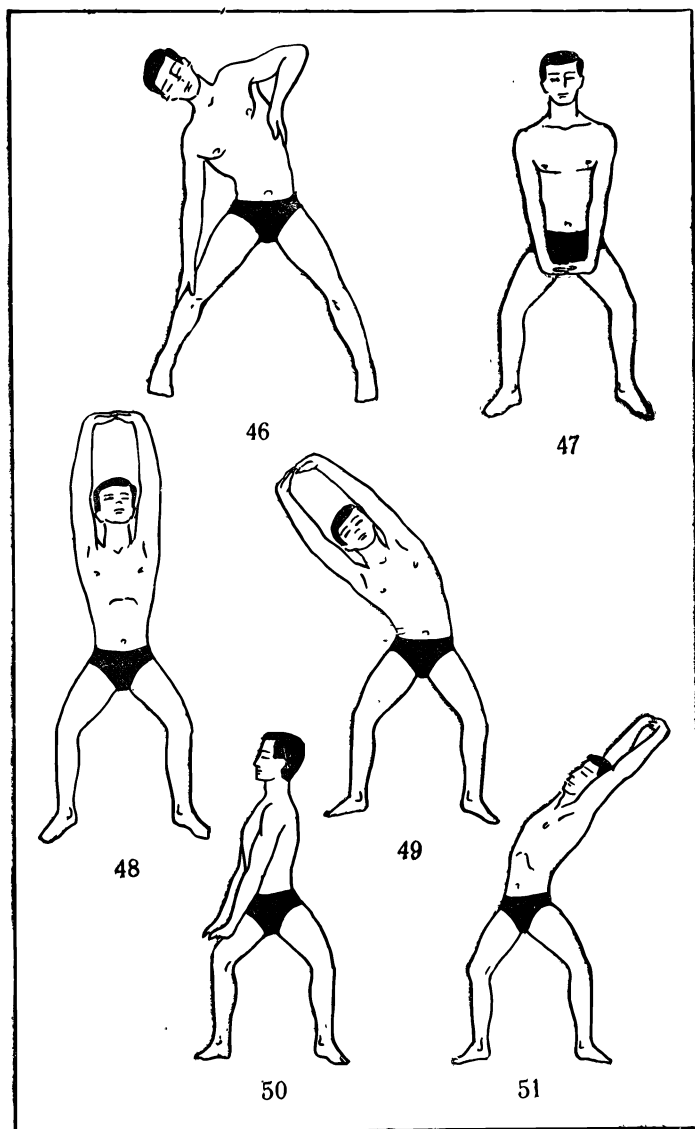
— Необхідно стежити за положенням ніг.

— Голову закидати назад повільно.

— Погляд від рук не відводити.

Вправа 3, у положенні стоячи (мал. 50, 51)

Порядок виконання вправи. Станьте, ноги поставте на ширину плечей і навіть ширше. Таз опустіть (стойка верш-



ника). Руки вниз зі зчіпленими пальцями, долоні вивернуті назовні.

Розвернувши тулуб праворуч, зробіть глибокий вдих і підніміть руки вгору, супроводжуючи їх поглядом і закидаючи повільно голову назад. Затримавши дихання на

вдиху, тулуб розверніть ліворуч, виконайте повний видих і опустіть руки вниз.

Вправу виконайте 2—6 разів.

Ефект.

— Вправа зміцнює хребет у поперековому, грудному і шийному відділах.

— Посилює рух енергії і крові в організмі.

— Збільшує запас бадьорості й активності.

Особливості виконання вправи.

— Обов'язково стежити поглядом за руками. Підняті руки відводити назад до самого кінця, але щоб не викликати болю.

Вправа 4 у положенні стоячи

Порядок виконання вправи. Стоячи в позі вершника у найнижчій стойці, пропустіть праву руку між ноги якомога далі і, торкаючись зони куприка, виконайте масажуючий рух долонею від куприка по промежині вперед, одночасно скорочуючи і напружуючи сфінктер (м'язи заднього проходу).

Виконайте по 6—10 рухів кожною рукою.

Варіант.

Руку занесіть ззаду і масажуйте промежину спереду назад.

Ефект.

— Вправа сприяє циркуляції крові і рухові енергії, що значно підвищує тонус цієї ділянки.

— Полегшує стан при геморої, випаданні прямої кишки, простати.

— Лікує хвороби статевих органів.

Особливості виконання вправи.

— Вправа вимагає суворого дотримання правил гігієни ділянки промежини.

— Руки рук мають бути легкі і пружні.

— Вправу слід виконувати повільно.

Вправа 5, стоячи біля стіни (мал. 52)

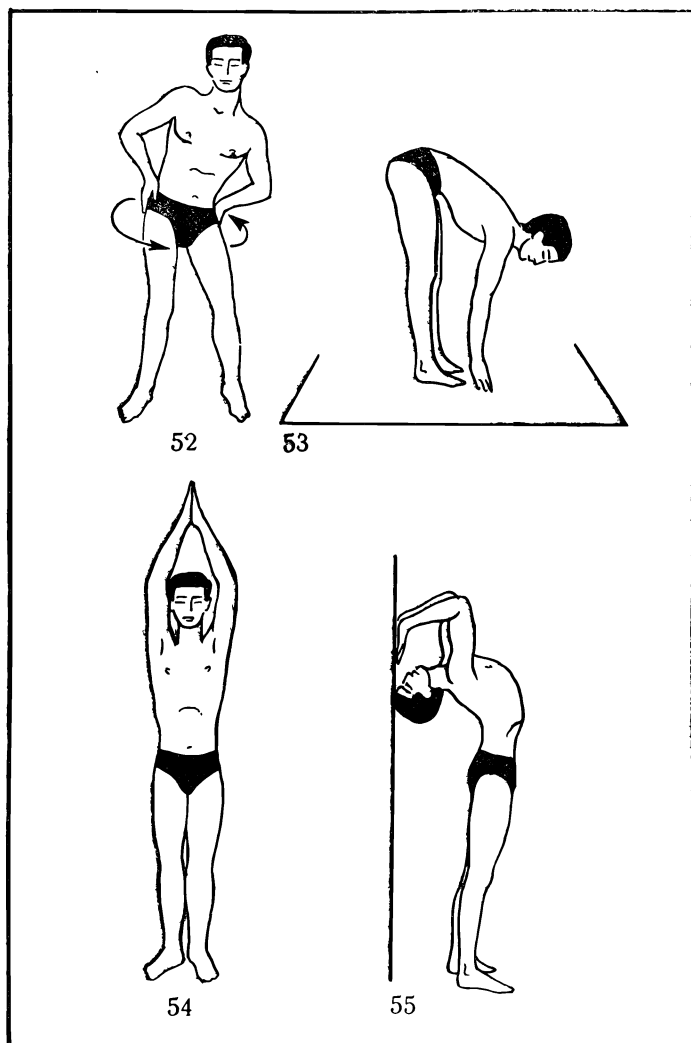
Порядок виконання вправи. Станьте в положення ноги на ширині плечей, руки на стегнах. Виконайте 5—10 обертів в одному напрямку і 5—10 обертів — у другому. Дихання звичайне.

Ефект.

— Вправа активізує рух енергії та кровотік у тазовій ділянці.

— Усуває склеротичні явища в поперековій і тазовій ділянках.

Особливості виконання вправи.



— Амплітуду обертів стегнами необхідно збільшувати повільно.

Вправа 6, стоячи біля стіни (мал. 53, 54)

Порядок виконання вправи. Станьте в положення ноги разом, п'яти зімкнуті, носки нарізно. Руки опущені вздовж тіла, долоні зімкнуті. Нахиліться вперед, намагаючись дістати підлогу пальцями рук. На глибокому і сильному вдиху

ху випрямиться, піднявши руки догори і прогніться назад, максимально подавши руки назад.

Затримайте дихання на вдиху. Похитайте головою і руками із зімкнутими долонями з боку на бік та з видихом опустіть руки через сторони, намагаючись завести їх назад та опустити перед ногами, завершуючи повний видих у момент торкання руками підлоги (землі).

Вправу виконайте 2—4 рази.

Ефект.

— Вправа активізує рух енергії та кровотік в організмі, підвищує бадьорість.

— Поліпшує гнучкість хребта в поперековій ділянці.

Особливості виконання вправи.

— Долоні рук, піднятих угору, необхідно тримати зімкнутими. Це створює передумову для збільшення життєвої ємкості, а також рухомості грудинно-реберних і реберно-хребцевих суглобів.

Вправа 7, стоячи біля стіни (мал. 55)

Порядок виконання вправи. Станьте спиною до стіни на відстані 30 см, ноги розставте на таку ж ширину. Закинувши голову назад, упріться руками і лобом у стінку (по можливості) і прогніться у верхній частині спини, намагаючись опускати руки і голову по стіні якомога нижче.

Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання. Виконайте декілька покачувань тазом з боку на бік.

Вправу виконайте 1—3 рази.

Ефект.

— Вправа ефективна при астмі.

— Усуває сутулість.

— Сприяє виправленню дефектів у шийно-грудному відділі.

— Допомогає при остеохондрозі реберно-хребцевих суглобів, оскільки збільшує рухомість грудної клітки.

Протипоказання. Протипоказана людям похилого віку, а також тим, хто не може контролювати свої рухи і напруження спинних м'язів.

Можливості пропонованої радянському читачу в'єтнамської оздоровчої системи зіонгшінь, безперечно, значні, оскільки вони відповідають потребам людського організму як в статиці, так і в динаміці. Саме ця особливість системи зіонгшінь і приваблює наших читачів, котрі, прагнучи прилучитися до статичних вправ, у той же час бажають залишитись прибічниками динамічних навантажень. В'єтнамська йога дає людині таку унікальну можливість випробувати в асанах м'язове навантаження. Ефект від вправ задовольняє

кожного, кого недуга спонукала до пошуків «себе самого» і свого здоров'я в класичній системі виховання волі, розвитку здатності до концентрації уваги, формування свого тіла і забезпечення раціональної життєдіяльності організму. Все це і визначає здоровий стан духу, здорову психіку і здорове тіло.

Вправи шостого ступеня, як і попередніх ступенів, мають свою привабливість, оскільки дають своєрідний оздоровчолікувальний стимул всьому організму, забезпечуючи кращу циркуляцію енергії та крові в ділянці печінки, селезінки, легень, активізуючи всі функціональні системи організму.

Активних вам, читачу, зусиль і глибокої віри у можливості вашого організму бути завжди здоровим!

ЗМІСТ

Передмова	3
Вступ	8
Натурфілософська теорія і традиційна медична практика Далекого Сходу (В'єтнаму)	9
Загальна і спеціальна фізіологічна та терапевтична дії ста- тичних фізичних вправ на організм людини	15
Асани і робота органів травлення	15
Асани і система кровообігу в організмі	17
Асани і стан обміну речовин в організмі	19
Асани і легені людини	21
Асани і вегетативна нервова система людини	23
Асани і гнучкість хребта	24
Розслаблення і концентрація уваги на енергетичних цент- рах організму — I ступінь системи	29
В'єтнамська дихальна терапія — II ступінь системи	34
Загальні положення в'єтнамської дихальної терапії за системою зіонгшінь	35
Загальний алгоритм чотирифазного дихання	37
Техніка чотирифазного дихання	37
Статико-динамічні вправи лежачи — III ступінь системи	40
Статико-динамічні вправи в позі лотоса — IV ступінь системи	50
Статико-динамічні вправи сидячи — V ступінь системи	61
Статико-динамічні вправи стоячи — VI ступінь системи	71

Научно-популярное издание

ВОРОНИН Борис Федорович

ВЬЕТНАМСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЗЫОНГШИНЬ

Київ «Здоров'я»
(На українському мові)

Зав. редакцією Л. І. Євсєєва
Художній редактор Г. М. Кондратова
Технічний редактор В. П. Бойко
Коректори Н. М. Шрамко, А. В. Башкатова

ГБ № 4219

Здано до складання 14.08.90. Підп. до друку 03.12.90. Формат 84×108/32,
Папір друк № 2. Гарн. літ. Друк. вис. 8м. друк. арк. 4,20. Фарб.
відб. 4,52. Обл.-вид. арк. 4,05. Тир. 73 000 прим. Зам. 0—293.
Ціна 2 крб.

Видавництво «Здоров'я», 252601, МСП, м. Київ-1, вул. Чкалова, 65.

Київська книжкова фабрика, 252054, Київ-54, вул. Воровського, 24.

В75 **Воронін Б. Ф.**
В'єтнамська оздоровча система зіонгшінь.— К.:
Здоров'я, 1990.— 80 с, іл., 0,47 арк. іл.—
ISBN 5-311-00408-8

Книжка знайомить читачів з унікальною в'єтнамською лікувально-оздоровчою системою зіонгшінь, в основі якої лежать статико-динамічні вправи (в'єтнамська йога), східна унікальна терапія їнь-ян та лікувально-оздоровчий контактний масаж руками верхньої частини тулуба та внутрішніх органів у положенні сидячи. В цілому система зіонгшінь рекомендується як статико-динамічний та енергетичний психотренінг.

В 4108020000-167
М209(04)-90 124.90

ББК 53.59

2 крб

В'ЄТНАМСЬКА
ОЗДОРОВЧА
СИСТЕМА
ЗІОНГШІНЬ

