

У наші дні важко зустріти людину, яка б нічого не знала про йогів та їх фізкультурні вправи. Інтерес до них особливо посилюється в останні роки. Сьогодні матеріали з цих питань з'являються у найрізноманітніших виданнях: від наукового збірника «Психіка саморегуляція» до журналу мод. Екрани країни обійшов документальний фільм «Індійські йогі, хто вони?», створений на Київській кіностудії. Вийшли друком і кілька брошур на цю тему.

## ЩО МОЖНА

Про йогів багато говорять і пишуть, лають і хвалять, підносять і розвінчують. А тим часом чимало любителів прагнуть застосовувати і застосовувати ті чи інші методи їхньої техніки самостійно, або користуються допомогою різного роду «наставників» — самозванців. При цьому часто використовуються уривчасті, а інколи й зовсім необ'єктивні знання з даної галузі.

Не аналізуючи йогів, як цілісну філософську систему, розглянемо лише аспекти, пов'язані із виконанням фізичних вправ. Адже саме гімнастика привертає в цьому стародавньому вченні найбільшу увагу.

Фізичні вправи діляться на статичні — асани і динамічні — в'язи.

Асани — це особливі положення тіла, що мають фіксуватися певний час. З 84 відомих поз — більшість фізкультурні. Метою їх є зміцнення тіла, розвиток витривалості, формування здатності керувати у звичних умовах діяльністю серця, легенів та інших внутрішніх органів. Тренування, як правило, проводиться 1—3 рази на добу, не раніше, ніж через 1,5 години після легкої і через чотири після ситної їжі, тобто натщесерце.

Одна з основних поз називається сарвангасана. Йогі рекомендують виконувати її таким чином. З вихідного положення, лежачи на спині з витягнутими вздовж тіла руками, повільно піднімаємо вправлені ноги, потім тулуб догори, поки відборіддя не упереться в грудну кістку. Шия має бути зігнута майже під прямим кутом щодо тору, який слід спирати на зігнуті у ліктьових суглобах руки. Зберігають таке положення певний час, що визначається індивідуально, потім повільно й послідовно повертаються у вихідну позу.

Техніка цієї вправи, як бачимо, нескладна і зовні нагадує широку розповсюджену в нашій фізичній

культури гімнастичний елемент «берізка».

В хатха-йога є й простіші асани, і значно складніші, що вимагають великої гнучкості тіла, рухливості суглобів, а також певної фізичної сили. Фіксація поз, як правило, поєднується з дихальними вправами. Ім, до речі, йогі надають особливого значення.

Починати займатися самостійно без компетентного наставника — справа досить ризикозна. Нам, лікарям, не раз доводилося спосте-

ре аутотренінгу. Перед початком заняття людина приймає, як правило, одне з трьох стандартних положень: лежить, вистроївши руки й ноги, напівлежить у зручному кріслі, відкинувшись на його спинку, або сидить у «позі кучера».

Після того, як прийнято вихідне положення, треба збільшити м'язи від напруження.

Потім можна приступити безпосередньо до вправ. Одна з них полягає в тому, щоб навіть самому собі відчуття тягара у правій руці. Слід кілька разів повторювати формулу: «Моя права рука стає важчою, ще важчою». Слова треба вимовляти, думаючи саме про це. Якщо одразу не вийде — не біда. Головне — не втрачати душевної рівноваги. Якщо, однак,

## ЗАПОЗИЧИТИ У ЙОГІВ?

рігати різноманітні розлади життєдіяльності організму і навіть порушення функцій центральної нервової системи у таких «невдахах» йогів.

Гімнастика йогів, так само як і ряд покажі що «загадкових» властивостей, яких вони досягають, — нечуливість до болю, здатність довго обходитися без повітря і їжі, ходити по вогню тощо, — є об'єктом пильної уваги вчених.

Один з методів йогів уже завойовував популярність. Його рекомендовано до застосування і у нас в країні. Це аутогенне тренування (від грецького «аутос» — сам, «генос» — рід, тобто народжений у самому собі). Аутогенний добре зарекомендував себе в спорті, медицині, педагогії як метод своєї рідної гімнастики психіки.

Аутогенний можна коротко охарактеризувати як метод психічної саморегуляції, за допомогою якого можна свідомо, цілеспрямовано впливати на різні функції організму. Людина, займаючись аутогенним, виробляє здатність внутрішньо розслаблюватися й перекладатися від активного стану збудження до заспокоєння, від витрачання енергії до нагромадження її.

Найважливіше, що дає аутогенний, — це вміння викликати сов за будь-яких обставин, стримувати свої емоції, позбутися відчуття болю, регулювати діяльність серця, органів дихання, травної системи тощо. Практика свідчить, що цей метод є дуже ефективним засобом для боротьби з так званою «передстартовою лихоманкою» в спорті.

За класичною методикою розрізняють початковий і вищий ступені

не вдається добитися відчуття тягара, можна взяти в руки вантаж, потримати його, а потім продовжувати заняття. Після появи потрібного відчуття у правій руці можна переходити до занять з лівою рукою, а потім викликати відчуття тягара в ногах.

Тільки після того, як повністю навчись виконувати першу вправу, можна переходити до наступних, спрямованих на те, щоб викликати відчуття тепла в соляному сплетінні, прохолоди на чолі, регулювати ритм серцевої діяльності й дихання. Після кожної з цих вправ подумки вимовляється фраза: «Я абсолютно спокійний».

Завданням вищого ступеня є управління не руховими, а власними психічними процесами. Наприклад, людині пропонують уваяти себе в лісі або на березі озера, подумки викупатися в морі, зустрітися з приємною людиною. Досвід свідчить, що такі заняття кожного разу освіжають, вливають нові сили, бадьорість, енергію.

Втім, основам аутогенного навчаються обов'язково під керівництвом спеціаліста-психотерапевта. Потім можна займатися й самостійно, час від часу консультуючись з лікарем.

В. СКУМІН,

лікар-психотерапевт, член Всеукраїнського товариства «Знання».

Редактор Д. ПАНЧУК.

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ: 262000

м. Житомир.

вул. Карла Маркса, 13.

ТЕЛЕФОНИ: редактора — 7-35-59; приймальної редактора — 7-14-52; відповідального секретаря — 7-32-05; відділи: комсомольського життя — 7-35-14; пропаганди — 7-31-30; студентської та учнівської молоді, спорту та оборонно-масової роботи, агітв — 7-33-08; бухгалтерії — 7-30-49.

Надруковано в Житомирській обласній друкарні, вул. Комсомольська, 19. Зам. 152. БУ 01003. Т. 72.855 Формат А-2, 4 полоса. Друк арк. 1.