ВІДПОЧИВАЙТЕ ЗА ЙОГОЮ

У НАШІ дні важко зустріти людину, яка б зовсім нічого не знала про фізичні вправи йогів. Інтерес до них особливо посилився в останні роки.

Фізичні вправи діляться на статичні і динамічні. Більшість носить статико-динамічний характер. Асани — це особливі положення тіла, які 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, проводяться 1 — 3 рази на добу, не раніше, ніж через 1,5 години після легкої і через чотири — після ситної їжі. Фіксація поз, як правило, поєднується з дихальними вправами. Їм, до речі, йоги надають особливого значення.

Починати тренуватися самостійно без компетентного наставника — справа досить ризикована. Лікарям не раз доводилося спостерігати у «самодіяльних» йогів-початківців розлад життєдіяльності організму і навіть порушення функцій центральної нервової системи.

Гімнастика йогів так само, як і ряд інших феноменів, яких вони досягають, — нечутливість до болю, здатність довго обходитись без повітря і їжі, ходити по вогню тощо,— є об'єктом пильної уваги вчених у багатьох країнах світу, в тому числі і в деяких наукових центрах Радянського Союзу. Вивчаються деякі елементи йогічної практики і в Харкові — на кафедрі психотерапії Українського інституту вдосконалення лікарів, якою керує відомий вчений професор А. Т. Філатов.

Ретельне вивчення і апробація йогічної техніки дозволять пролити світло на ще не розгадані таємниці стародавньої науки. На підставі ж таких знань можна буде розробити ряд науково обгрунтованих рекомендацій, які дозволять позбавити людину багатьох хвороб, забезпечать їй високу працездатність, дозволять продовжити життя й молодість.

Один з таких методів уже завоював популярність. Його рекомендовано до застосування і у нас в країні. Це аутогенне тренування. Аутотренінг добре зарекомендував себе в спорті, медицині, педагогіці як метод своєрідного психологічного атлетизму, гімнастика психіки.

Аутотренінг можна коротко охарактеризувати як гіпноз без гіпнотизера, як метод психічної саморегуляції, за допомогою якого можна свідомо і цілеспрямовано впливати на різні функції організму, навчитися використовувати його резерви. На противагу гіпнозу людина, займаючись аутотренінгом, впливає сама на себе, виробляючи здатність внутрішньо розслаблюватися й переключатися від активного стану збудження до заспокоєння, від витрачання енергії до нагромадження її.

Найважливіше, що дає аутотренінг, — це вміння викликати сон за будь-яких обставин, стримувати свої емоції, позбуватися відчуття болю, регулювати діяльність серця, органів дихання, нервової системи.

За так званою класичною методикою розрізняють початковий і вищий ступені аутотренінгу. Перед початком занять хворий приймає, як правило, одне з трьох стандартних положень: лежить навзнак, випроставши руки й ноги, напівлежить у зручному кріслі, відкинувшись на його спинку, або сидить у «позі кучера». Після того, як прийнято вихідне положення, треба звільнити кожен м'яз від напруження.

Йоги для цього рекомендують оглянути подумки все тіло від голови до пальців ніг. Коли помітите, що деякі м'язи ще напружені, треба розслабити також і їх. Якщо будете старанно це робити, то, зрештою, кожен м'яз повністю розслабиться і нерви відпочиватимуть. Після того треба кілька разів глибоко вдихнути повітря.

Знявши напруження, можна приступити безпосередньо до вправ. Одна з них, наприклад, полягає в тому, щоб навіяти самому собі відчуття тягаря у руці. Якщо цього не вдається добитися, 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 з ногами.

Тільки після того, як повністю навчився виконувати першу вправу, можна переходити до наступних, спрямованих на те, щоб викликати відчуття 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 психічними процесами. Наприклад, людині пропонують уявити себе в лісі або на березі з приємним співбесідником. Досвід свідчить, що такі заняття кожного разу освіжають, вливають нові сили, бадьорість, енергію, хороший настрій.

А втім, основам аутотренінгу краще навчатися під керівництвом спеціаліста-психотерапевта. Тільки згодом, одержавши методичні навички, можна займатися й самостійно, час від часу консультуючись з лікарем.

Ще недавно для лікування захворювань, пов'язаних з функціональними розладами діяльності нервової системи, застосовувалися здебільшого лікарські препарати: тонізуючі, збуджуючі, болезаспокійливі, снотворні. Проте тривале їх вживання зовсім не байдуже для організму. Систематичні заняття аутотренінгом дуже часто дають змогу обходитись без медикаментів.

Уміння керувати собою і є тим «золотим ключиком», який відкриває двері в храм здоров'я, високої працездатності і довголіття.

В. СКУМІН,
кандидат медичних наук.