

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 5. ТЕХНОЛОГІЇ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ (теоретичний блок)

План

1. Поняття «ментальний фітнес», «Ментальна йога», Ментальне тіло, "Ментальне здоров'я".
2. Процес тренування йоги

Ментальний фітнес – програми «Розумне Тіло» (Mind & Body).

Ці програми належать до «м'якого» фітнесу, вони стали дуже популярними в ХХІ ст.

Програми Mind & Body - прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб.

До таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем.

Відмінною особливістю всіх східних систем є медитація і релаксація.

На заняттях *йогою* основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів. Наразі йога адаптувалася до сучасних умов, потреб людей і перестала бути суто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям - із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями.

«Ментальна йога» пропонує революційний (корінний) переворот у розумінні здоров'я людини. Все це вимагає глибокого філософського обґрунтування теми. Багато моментів з «ментальної йоги» носять фантастичний характер.

Інноватор – це та людина, яка висуває нову ідею (в основному божевільну) і пропонує способи її реалізації. Як казав Зигмунд Фрейд: «Лишень та ідея заслуговує на увагу, яка є достатньо божевільною». Сам інноватор або винахідник нових цінностей (Ф. Ніцше), повинен перебувати в епіцентрі цього поля сили, де сила духу має максимальне значення. Все інше – напівзаходи. Пошук істини, особливо науково-обґрунтованої – це шлях для більш слабких інтелектуально освічених людей.

Інноватор харчується креативними ідеями. Креативна ідея тим вище, чим ближче вона наближається до межі між божевіллям і геніальністю.

Будь-яка геніальна ідея проходить три фази свого розвитку: а) цього не може бути (межа між геніальністю і божевільям), б) в цьому щось є (філософія проблеми) і в) дивись, як все просто (метафізика проблеми).

Систем здоров'я в сучасному світі дуже багато. А ще більше різного роду йогівських практик.

Майже в кожному фітнес центрі ви зустрінете своє розуміння йоги. В такому великому розмаїтті, як систем здоров'я, так і йогівських практик немає нічого поганого.

Кожен автор системи здоров'я висуває свою доктрину або свою філософію глибокого розуміння того чим він займається.

Йога – це не поняття, а голограма, заснована на цілісності тіла та свідомості, тобто – симбіозі організму людини та її психіки.

Процес тренування йоги слід розділити на два курси.

Перший курс повністю присвятити навчанню мислити правою півкулею мозку. І лише тільки після здачі тестів на правопівкульне мислення, можна допускати до серйозних занять по роботі з йогівськими психоенергіями (перехід на другий курс).

Коли ми говоримо про йогу, а тим більше класичну (східну) йогу, то перш за все необхідно виходити з двох основних моментів.

По-перше, йога це не вправи на розтяжки із застосуванням аутогенного тренування, а голограмний зв'язок тіла і свідомості, а вірніше – організму людини та її підсвідомості.

По-друге, західна йога повинна бути максимально наближена до наших реальних умов. У йогівських асанах повністю відсутня кардіонагрузка.

З фізіологічної точки зору асани є ідеальними вправами для біомеханіки організму (м'язи, сухожилля, кістки).

З іншого боку, в цих здавалося б ідеальних вправах, повністю відсутнє навантаження на серцевий м'яз.

Отже, у людини розрізняють 7 "тонких тіл" - фізичне, ефірне, астральне, ментальне, каузальне, будхіалльне, атманічне.

Якщо бути точніше, "тонких тіл" у людини 6, т.к. фізичне – це щільне тіло.

Ментальне тіло розташоване умовно "вище" астрального і є більш тонким. Хоча й існує думка, що ментал розвинений не у всіх, це не так.

Тіло ментальне, якщо в 2 словах, це те місце, де формуються думки, мислеобрази, мрії. Візуалізація відбувається якраз на перших чотирьох із семи підпланів ментала. На останніх 3, в зоні вищого ментала або казуального тіла (найчастіше їх поділяють), візуалізація не потрібна, енергія там сприймається по-іншому. Чому все ж ми не поділяємо в статті ментальний план і казуальний?

Справа в тому, що і те, і те - сховище інформації, але вищий ментал (каузал) зберігає інформацію про минулі життя і т.д. Інформація з нижнього ментала втрачається людиною в момент смерті, а з вищого переноситься далі по ланцюгу реінкарнації. Все ж в даній статті ми розглядаємо ментал і каузал як ментальне тіло загалом і в цілому. Досить часто можна почути таку фразу, як **"ментальне здоров'я"**.

Якщо шукати в інтернеті, то визначення ви не знайдете. Це занадто широке поняття і воно може бути різне для різних культур і народів.

Як правило, вважається, що **ментальне здоров'я** – це відсутність психічних розладів. Виходячи з поняття "ментал", можна сказати, що це саме здоров'я - стан, коли людина знаходиться в стані комфорту і позитивного настрою, коли насолоджується життям і не схильна до депресій і нав'язливих станів.

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що ментальний фітнес засновано на ідеї нерозривної єдності тіла та свідомості («Body & Mind»).

Основне його призначення покращення гнучкості та рухливості суглобів, зміцнення м'язів та зняття психоемоційного стресу.

Виділяють такі різновиди ментального фітнесу:

- фітнес-йога – тренування з використанням найбільш простих поз з класичної йоги (асан);

- пілатес – система фізичних вправ розроблена Джозефом Пілатесом (1883–1967), в основі якої – концентрація розумового контролю над роботою м'язів. Ці вправи виконуються на килимку та спеціальному обладнанні.

- стретчінг (стрейчінг) – тренування, що спрямоване на «розтягування» зв'язок, м'язів та сухожилків.

Стретчінг використовується як складова комплексної фітнес-програми або як самостійне заняття. Розрізняють статичний, динамічний та балістичний стретчінг.

Тайцзіцюань — буквально: «кулак Великої Межі»; китайське внутрішнє бойове мистецтво, один з видів ушу.

До головних особливостей Тайцзіцюань відносяться м'який крок з плавними і безперервними рухами і «штовхаючі руки» (туй-шоу).

М'який, крок дозволяє зберігати рівновагу при всіх пересуваннях, крім стрибків, а «штовхаючі руки» (туй-шоу), відомі також як «липкі руки» (чи-сао на кантонському діалекті), сприяють напрацюванню вміння відчувати і передбачати рухи супротивника, одночасно блокуючи рухи нападника. Це створює незручності для супротивника. «Липкі/штовхаючі руки» відомі також і в двох школах карате — го-дзю-рю і уети-рю.

Існує ряд розвинених тренувальних методик в стилі Чень, а також в даоських стилях тайцзіцюань, не ведуть свого початку від Чень, спрямованих на акцентований розвиток якостей м'якості і жорсткості.

Сьогодні виділяють п'ять основних стилів тайцзіцюань, похідних від стилю Чень.

Тайцзіцюань сім'ї Чень — вихідне бойове мистецтво сім'ї Чень. Тайцзіцюань сім'ї Ян — походить від Ян Лучаня. В даний час існує вже кілька різновидів стилю Ян: сімейний (Ян-цзя), «новий» (Ян-ши) і «спортивний» (24 форми, 88 форм).

Стиль Ян, за версією прихильників Чень, являє собою перероблену версію Чень, спрощену для потреб багатой аристократії.

Комплекс «Спрощений тайцзіцюань сім'ї Ян з 24 форм», створений у 1950-х роках, є популярним комплексом оздоровчих рухів.

Тайцзіцюань Юйсяна — походить від Юйсяна, який навчався у представників сім'ї Чень. Тайцзіцюань

Цзяньцюаня — походить від маньчжура Цюанью, який навчався у Ян Лучаня в імператорському палаці; після буржуазної революції його родина взяла собі китайське прізвище.

Тайцзіцюань сім'ї Сунь — походить від Сунь Лутана, вивчав різні стилі бойових мистецтв, в тому числі і тайцзіцюань.

Крім них існують і інші, менш відомі напрями — наприклад «тайцзіцюань села Чжаобао», «тайцзіцюань повіту Хундун провінції Шаньсі», сімейний стиль Шень і т. д.

Люхебафацюань — маловідоме китайське бойове мистецтво, одна з шкіл ушу внутрішнього спрямування, поряд з більш популярними тайцзіцюань, багуачжан і сін'їцюань. Практикується і як оздоровча система, яка включає дихальні вправи, суглобову гімнастику, способи динамічної медитації, витончену енергетичну роботу.

Головний комплекс люхебафацюань містить 66 груп рухів, названих чжу-цзи — розділених на два великі розділи по 33 форми відповідно.

Кожна група рухів — послідовність трьох — семи окремих методів, що дозволяють використовувати їх більше 500 варіантах бойового застосування. Чжу-цзи складається з чотирьох частин.

Перша частина подібна тайцзи і містить багато позицій, що відповідають принципам м'якості.

У другій частині простежується вплив багуачжан, де домінують плавні рухи долонь і круговий крок.

Третя секція являє особливості сін'цюань і використовує лінійну потужність вибухових ударів. Стійки тут помітно знижуються.

Заклучна, четверта частина є унікальною для «водного стилю». Вона ґрунтується на методах перших трьох розділів, але використовувана енергія набуває характерної «мобільності і плинності», що і відрізняє люхебафа серед інших внутрішніх шкіл ушу.

Таким чином, сила енергії ци збільшується багаторазово. Методи викиду енергії сприяють очищенню внутрішніх блокувань, як фізичних так і психологічних. Після того, як ці блокування видалені, подальший набір енергії сприяє природному проходженню ци на більш глибокому рівні.

На сьогодні виділяють три основних напрями люхебафацюань:

Нанкинський напрямок — сходить до майстра Іхуею, творця сучасного люхебафацюань.

Шанхайський напрямок — поширений в районі Шанхаю, в Пекіні. Гонкогський — охоплює південний схід Китаю. Крім перелічених напрямів у багатьох країнах (В'єтнам, Сінгапурі, Філіппінах, Англії, Канаді, Австралії, США) отримали розвиток різні варіації люхебафацюань.

Йога в першу чергу – релігійно-філософська система, і основна увага в ній приділяється тим засобам і технічних прийомів, які сприяють досягненню кінцевої мети. Це добровільна міцний зв'язок, погоджуючись на яку, людина вступає у відносини з самим собою. Метод роботи з тілом, диханням і свідомістю. Постійне вивчення і зміну себе з благою метою.

Спочатку **йога** вдосконалює тіло. Виконуючи **йогівські** пози (**асани**), людина знаходить фізичне і психічне здоров'я і силу.

Далі він вчиться керувати емоціями, контролювати коливання розуму і досягає стану рівноваги і самовладання. Це допомагає успішно долати труднощі, виховувати в собі задоволеність долею і значно підвищувати якість життя.

Коли людина від контролю розуму переходить до контролю над свідомістю, це дозволяє досягти стану тиші, спокою і виявити в собі щось цілісне, незмінне, прекрасне. Цілісність. Повноту. Свободу.

Йогою можна займатися в будь-якому віці. Щоб заняття **йогою** пішли на користь, потрібно практикувати регулярно і розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан свого здоров'я, на внутрішні відчуття. Не потрібно ні з ким змагатися.

Виконуючи **асани**, не прагнете підкорити тіло, дихання і свідомість. Просто досліджуйте їх з інтересом і постійністю.

Заняття допоможуть Вам зміцнювати тіло, вирівнювати дихання, прагнути до стійкого, рівного стану розуму. Щоб змінивши себе, залишатися сильними і мудрими, незважаючи ні на що. У будь-яких умовах і за будь-яких обставин.

Класична йога (Айенгара) - з усіх різновидів йоги є самою спокійною.

Заняття за цією системою не мають вікових чи професійних обмежень і чудово адаптовані для швидкого освоєння представниками європейських національностей. Цей вид йоги пропонує практичні навички з розслаблення і медитації, а також оволодіння основними позами. Людина також навчається заряджати свій організм енергією, пізнавши секрети здоров'я і внутрішнього умиротворення.

Хатха йога

Хатха йога. Майже всі сучасні види йоги є тією чи іншою різновидом хатха йоги. Народилося це напрям в 6 ст. н.е. і вважається самим новим напрямком серед класичних. Її основні елементи - певні пози (асани), вправи на дихання (пранаяма), розслаблення і медитація. Мета хатха йоги досягти душевного спокою і балансу між тілом, духом і навколишнім світом.

Хатха-йога є частиною раджа-йоги і служить для підготовки тіла до духовної сторони раджа-йоги. Хатха-йога включає в себе:

- фізичні вправи,
- дихальні вправи,
- очищення внутрішніх органів,
- вміння розслаблятися,
- правильне харчування.

Хатха-йога може бути використана поза рамками індуїзму як система підтримки тіла в оптимальному стані особливо підходить для людей розумової праці і людей з духовними інтересами.

Хатха-йога звільняє від незліченних хвороб. Заняття асанамі зміцнюють тіло і створюють добре самопочуття. Йога допомагає концентрації уваги.

Хатха-йога займається приведенням тіла в такий стан, при якому свідомість, дух людини звільняються від тягаря тіла і робиться можливим піднесення до трансцендентного. Тіло у йозі розглядається лише як оболонка душі в її подорожі до досконалості. На практиці ж, як фізична культура сприяє здоров'ю та роботі мозку, так і йога робить тіло сильніше і ліпше, хоча прямо і не ставить такої мети.

Аштанга йога

Термін «аштанга» означає «вісім основ» і сходить до восьми основних принципів цього виду йоги. Аштанга практикується переважно як серія переходів з пози в позу,

причому пози в Аштанга відрізняються більшою складністю, ніж в інших різновидах йоги. Фокус Аштанга-йоги - сила, що взагалі не типово для йогичеських практик: класична йога, навпаки, приділяє особливу увагу диханню, гнучкості і розслабленню. У цілому аштанга представляє собою вид йоги, в основі якого - швидкі рухи. Практикуючі повинні переходити з пози в позу у швидкому темпі і в певному дихальному ритмі. Фокусами Аштанга-йоги є Віньяза і Трістана.

Під час виконання вправ необхідно дихати рівномірно, вдихаючи і видихаючи при зміні поз. Це прекрасне поєднання - для тих, хто володіє невгамовним розумом і сильним тілом. Тристаном називається поєднання трьох головних аспектів, на які слід звертати увагу під час тренування.

-Поза

-Рівне дихання

-Точка концентрації (фокальна точка)

Поєднання цих трьох компонентів необхідно для очищення, як душевного, так і фізичного. У той час як асани покращують поставу, правильно організовані вдихи і видихи сприяють розвитку дихальної системи. Крім цих цілей аштанга включає в себе такі популярні компоненти, як внутрішні блоки банди, затримання погляду дріштї і асани, що прийшли в Аштанга з Хатха-йоги.

Силова йога

Силова йога (power yoga) - інтенсивний вид йоги. На відміну від Аштанга йоги, в силовій практиці вправи виконуються не в закріпленій послідовності, але з такою ж інтенсивністю. Силова йога відмінно підходить для людей з доброю фізичною підготовкою, що бажають збільшити гнучкість і вирівняти м'язовий дисбаланс, що часто зустрічається у спортсменів.

Енергійна зміна поз схожа з танцювальним ритмом і вимагає великої концентрації.

Силова йога - це гармонійне поєднання вправ на розвиток гнучкості і сили з традиційними рухами йоги - Сурія Намаскар.

Силова йога концентрується на зовнішній стороні Сили, розкриваючи в повній мірі енергію і здоров'я людського організму. Фізична сила розвивається через витривалість і посилену роботу зовнішньої оболонки людини. При цьому ви позбавляєтеся від психологічних блоків та нервового напруження. Виходячи за межі фізичного, йога готує практикуючим випробування і складними позами, і необхідністю затримуватися в них на досить значні періоди часу. Сила розуму, також виховується силовий йогою, вчить віддалятися від важких, непотрібних думок, зберігаючи при цьому концентрацію уваги.

Окрім фізичної та моральної сили силова йога спрямована і на пошук сили духовної. Знайшовши її, практикуючий стає вище тіла і розуму і знаходить гармонію.

Силова йога створена для тих, хто знаходить задоволення у вправах. Вона - для тих любителів інтенсивних тренувань, які вже у формі і не хочуть втрачати її, присвячуючи більшу частину часу медитації і неспішним рухам, які є невід'ємною частиною класичної йоги. Силова йога буде корисна атлетам, особливо професійно займаються серфінгом, лижами, бігом, бойовими мистецтвами, велосипедом і командними видами спорту.

Однак силова йога передбачає не тільки програми для професіоналів, а й заняття для новачків і любителів з різними рівнями підготовленості та природного гнучкості.

Сахаджа Йога

Вчення Сахаджа йога веде до оздоровлення організму людини. Засновником цього вчення є індійська лікар-філософ Шрі Матаджі Нірмала Деві, що відкрила унікальний засіб духовного відродження людини.

Позитивні результати, спонтанно відбуваються в людині, що йде по шляху Сахаджа йоги, показують, що ми дійсно володіємо внутрішнім механізмом коригування способу життєдіяльності і захисту від руйнівних тенденцій.

Завдяки своїй простоті і доступності Сахаджа йога стала швидко розвиватися в усьому світі і в 1989 році прийшла в Росію. Унікальні можливості лікування захворювань методами Сахаджа йоги, особливо тих, які не лікуються традиційною медициною, пробудили жвавий інтерес вчених усього світу.

Заняття Сахаджа йогою значно вплинуть на сон, так з оцінки респондентів до початку занять 44,5% осіб вважали, що їх сон хороший, а в даний час таких осіб вже в два рази більше (90,8%).

Дихання людини (Пранаями) - єдиний процес, який керований і мозком людини, і його свідомістю. Дихання - місток між біологічною і духовною природою людини. Тип дихання, особливості, глибина, задіяні в ньому м'язи безпосередньо пов'язані зі станом свідомості людини. Не випадково в побуті вживаються такі метафори, як «сперло дихання», «затамувавши подих» і т.д.

Якщо стан свідомості людини спокійне - його дихання глибоке, стійке, з рівномірним ритмом. Навпаки, при зміні фізичного стану або направлення потоку свідомості ритм або тип дихання змінюється. У межі відбувається «зрив» дихання, тимчасова, неконтрольована свідомістю затримка дихання.

Однак для цілей йоги важливо, що працює і зворотний принцип: свідомо формуючи і утримуючи певний тип дихання, ми формуємо певну, наперед вибраного стан свідомості. Саме на цьому принципі і базується наступний тип вправ йоги - Пранаяма.

Пранаяма - це контроль дихання, це дихальні вправи. У «Хатха-йога прадіпіка» описано 8 пранаям: Сурья Бхеда, Уджайї, Сіткарі, сита, Бхастріка, Бхрамарі, Мурчха, Плавіні. Іноді в стародавній йозі пранаямой називали практику затримок дихання.

Таким чином йога не тільки попереджає захворювання, але і лікує. На відміну від інших систем **йога** розвиває в організмі симетрію, координацію і витривалість. Вона стимулює внутрішні органи і обумовлює їх гармонійне функціонування.

Цигун — це традиційна китайська оздоровча система, древнє мистецтво саморегуляції організму. Цигун побудований на основі філософських концепцій і прикладних технологій узгодження рухової активності, дихання і станів свідомості. Постулює поняття Ци - життєвої енергії, яка розглядається в якості основи існування людського організму, і вчить контролювати цю енергію. Застосовується для підтримки психічного, духовного і тілесного здоров'я, а також розвитку людини як індивіда, особистості і сприяє духовному пробудженню, звільненню свідомості і розумінню істинної природи людини. Включає в себе практику китайських бойових мистецтв, медитативну практику і гімнастичні вправи спрямовані на звільнення від тілесних затисків і енергетичних блоків з допомогою заспокоєння свідомості, тіла і емоцій. Може використовуватися в якості релаксації і альтернативного лікування при стресових станах і хворобах, а також для загальної гармонізації організму, покращення імунітету, налаштування роботи органів та їх систем.

Займаючись цигун, згідно китайської філософії, людина вбирає енергію неба і землі, а потім поєднує їх у собі в області «нижньої даньтянь». Тим самим, згідно даоської концепції, практикуючий досягає довголіття і безсмертя. У спільнотах китайських бойових мистецтв цигун вважається важливим компонентом підготовки, підвищує бойові можливості. Релігійні громади, в тому числі даоська і буддійська традиції, використовують цигун в якості частини медитативної практики. Прихильники конфуціанства використовують практики цигун для покращення моральних якостей.

Динамічна підготовка включає в себе спеціальні рухи і поширюється на вправи, такі як Тайцзіцюань.

Статичний навчання вимагає від практикуючого спокою тіла і стеження за його положенням.

Медитативна підготовка включає візуалізацію або зосередження уваги на конкретних ідеях, звуках, образах, поняттях або моделях дихання. Існують також методи навчання, які включають зовнішні засоби, такі, як прийом трав, масаж, фізичні маніпуляції або взаємодії з іншими живими організмами. Система цигун може складатися з одного або декількох видів професійної підготовки.

Цигун вважається частиною альтернативної медицини, припущення про його позитивний вплив при лікуванні різних захворювань базуються в основному на низькоякісних дослідженнях.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення програмам: «Ментальний фітнес», «Ментальна йога», «Ментальне тіло», «Ментальне здоров'я».
2. Що належить до Програми Mind & Body?
3. Важливою особливістю всіх східних систем є..?
4. Назвіть основне призначення ментального фітнесу.
5. Назвіть різновиди ментального фітнесу:
6. Охарактеризуйте п'ять основних стилів тайцзіцюань.
7. Назвіть та подайте стисло характеристику йогівським позам (асанам).

Рекомендована література

1. Вейдер С. Суперфітнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
3. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
4. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення. Львів: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.