

Зіонгшінь

- [Техніка дихання в Зіонгшінь. Чотирифазне дихання](#)
- [Зіонгшінь: Розслаблення і концентрація уваги на енергетичних центрах організму](#)

Техніка дихання в Зіонгшінь. Чотирифазне дихання

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 вміння 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 вміння напружувати й розслаблювати м'язи дихального апарату. Пропонуємо два уроки-вправи для читачів.

1. Не напружуючи черевних м'язів, впиніть 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 відчути повітря, що проходить через нормально відкриту гортань. Людям з підвищеним артеріальним тиском треба бути обережними (можливий приплив крові до голови).

Загальний алгоритм чотирифазного дихання

1. Рівномірний, гранично глибокий, спокійний вдих. Груді 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 сання. 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.

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 напнулися у відповідь па 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. Відкрити 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 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 їй 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 сидниці 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 нервово збудження, в інь-фазі — граничне розслаблення м'язів і максимальне гальмування.

При точному виконанні рекомендацій оздоровчої системи зіонгшін виробляється певний стереотип нервової діяльності, а отже, й оптимальний варіант бадьорості та сну, що

співпадає з природним біоритмом людини.

За матеріалами Б.Вороніна

Зіонгшінь: Розслаблення і концентрація уваги на енергетичних центрах організму

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

I ступінь — розслаблення. Як і в індійській системі хатха-йога, у в'єтнамській системі зіонгшінь 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. Розслаблюватись потрібно вміти протягом 2-3 хв на початку занять, щоб дати можливість мозку і всьому організму відчути 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 вольового 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 зіонгшінь.

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

Три перераховані вимоги є основними у в'єтнамському оздоровчому комплексі зіонгшінь, 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 системи 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 зіонгшінь.

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 зіонгшінь. Вправи на розслаблення запозичені із сучасних методик і, безумовно, зацікавлять 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 відчутти вагу 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 також відчуття в ногах, тулубі, шії, 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, шії, 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.

За матеріалами Б.Вороніна