

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 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 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, 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.

За матеріалами Б.Вороніна

Revision #1

Created 2026-06-08 09:36:36 UTC by Admin

Updated 2026-06-08 09:37:01 UTC by Admin